



Grado en Psicología
Trabajo de fin de grado
Curso 2014/ 2015
Convocatoria Junio

Modalidad: Trabajos de carácter profesional, relacionados con los diferentes ámbitos del ejercicio profesional para los que cualifica el título.

Título: Menores sin libertad, un pulso a una etapa con una mirada sistémica

Autor: M. Teresa Pérez Fuentes

Tutora: M. Carmen Neipp López

Elche a 12 de febrero de 2015

Índice

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Metodología.....	8
Muestra.....	9
Instrumentos.....	9
Procedimiento.....	11
Sesiones.....	12
Conclusiones.....	23
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	29

Resumen

El presente trabajo, tiene como objetivo principal, realizar una propuesta de intervención en menores ingresados en centros de reforma, haciendo partícipes a sus padres o tutores, mediante un programa en el que se trabajarán tres variables, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. La muestra estaría formada por dos grupos, un grupo formado por 10 menores y el de padres o tutores. Se intenta reflejar mediante la propuesta, la importancia de trabajar de forma sistémica con el grupo de menores, además de las tres variables, ya mencionadas.

Palabras clave: Menores ingresados en Centros de reforma, autocontrol, autoestima y habilidades sociales.

Abstract

The main aim of this project is to make a proposal of intervention in the life of minor children who have been taken to a borstal. Our purpose is to make their parents or tutors take part in a program in which three variables such as: self-control, self-esteem and social skills will be worked on.

In the sample two main groups will take part. The first group will be formed by 10 minor children and the second one will be formed by their parents or tutors. Our purpose is to reflect and show the importance of working in a systemic way with the group of underage children by using this proposal and the three variables we have mentioned before.

Key Word: Minor children who are taken to a borstal, self-control, self-esteem and social abilities or skills.

(...) a los caballeros andantes, no les toca ni atañe averiguar si los afligidos, encadenados y opresos que encuentran por los caminos van de aquella manera, o están en aquella angustia, por sus culpas o por sus gracias; sólo les toca ayudarles como a menesterosos, poniendo los ojos en sus penas y no en sus bellaquerías.

Miguel de Cervantes Saavedra (Don Quijote de la Mancha)

Introducción

Antes de comenzar con la construcción de este trabajo, me gustaría considerar una frase de la mano de Carlos Lamas, y que ésta sea el primer ladrillo de los siguientes que vendrán después hasta alcanzar el final, “no hay adolescentes problemáticos, sino niños sufrientes que crecieron”. Y bien, la cita refleja lo que será el objetivo general de este proyecto, el diseño de una propuesta de intervención para adolescentes recluidos en centros de reforma, considerando la participación de los padres o tutores en algunas de las sesiones del programa.

En el “Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para Menores Infractores por parte de la Agencia de la Comunidad de Madrid para su Reeduación y Reinserción”, se describe el perfil del menor, considerando, en primer lugar, que la edad de mayor incidencia en el momento de inicio de la medida judicial es a los 16/17 años. Estos menores experimentan el abandono de las responsabilidades parentales, carecen de estrategias educativas por parte de los progenitores o han tenido un estilo educativo excesivamente permisivo. Presentan, en general, una considerable desestructuración personal, con una influencia alta por parte de grupos de iguales, de semejantes características con una situación de riesgo social evidente al tratarse de personas altamente vulnerables. Presentan, o en algún momento han presentado, comportamientos disfuncionales, tales como, fracaso escolar o un alto grado de absentismo; sus capacidades intelectuales están por debajo de la media; han consumido drogas; la mayor parte del día permanecen desocupados; no tienen normas ni límites; muestran una baja tolerancia a la frustración y no cuentan con la capacidad para resolver problemas. Presentan una baja autoestima y en la mayor parte de los menores, se observa que los sentimientos de autoeficacia están muy mermados, son inestables emocionalmente, no son asertivos, ni presentan empatía, y tienen dificultad para controlar sus impulsos.

Asimismo, muestran carencias de tipo afectivas, de oportunidades, de éxito y de vivencias gratificantes. Por otro lado, no cuentan con referentes positivos, debido a que no tienen normas ni límites. No perciben una seguridad personal, no tienen motivación, ni cuentan con recursos y estrategias que les permita superar las crisis y les ayuden con los cambios pertinentes en la mejora de su estilo de vida.

Lógicamente, estas carencias no se dan en la misma medida en todos los jóvenes. Cada uno presenta diferentes tipologías y niveles de intensidad que derivan en consecuencias distintas en el plano sociopersonal de cada uno (González, García-Vera, Graña, Morán, Gesteira, Fernández, Moreno y Zapardiel, 2013).

En relación con determinados aspectos de la adolescencia, muchos investigadores coinciden en señalar que durante esta etapa las personas son más susceptibles a cometer actos delictuales (Zambrano & Pérez-Luco, 2004; Alarcón, Vinet & Salvo, 2005; Dionne & Zambrano, 2008).

Atendiendo a las tres variables que forman parte de la propuesta de intervención con los menores que nos ocupa, la autoestima, el autocontrol y las habilidades sociales, acerca de la primera de ellas, los autores González y Gimeno, (2013) la definen como una actitud, una forma de pensar, amar, sentir y comportarse con uno mismo. Este constructo, formaría parte, además de la motivación y el autocontrol, etc., de los repertorios básicos de conducta, en concreto, el emotivo-relacional, cuyo aprendizaje determina el rechazo en el adolescente, así como la aceptación por los demás. Consideran que la autoestima se relaciona positivamente con la salud mental, la satisfacción con la vida y con el comportamiento. Partiendo del hecho de que los menores en riesgo social provienen en la mayoría de casos de familias multiproblemáticas, desestructuradas que, por su dinámica, se despreocupan del desarrollo integral del adolescente, es importante abundar aquí también en el hecho de que la familia tiene un función crucial en el desarrollo de la autoestima, al crear las bases para la adquisición de la identidad en el niño. Para los autores Arce, Seijo, Fariña y Novo, (2010) estos menores presentan un autoconcepto social y familiar bajo.

La autoestima es además un factor protector frente a las conductas delictivas, así como que niveles bajos de autoestima pueden derivar en comportamientos depresivos y conductas agresivas, así mismo un bajo nivel de autoestima representa un predictor de trastornos de personalidad y síntomas psicopatológicos. En este sentido, Jiménez, Murgui, Estévez, y Musiti, (2007) ponen de manifiesto resultados a favor de la función positiva de la autoestima y sugieren que la calidad de la comunicación entre padres e hijos constituye un factor explicativo distal del comportamiento delictivo en la adolescencia.

Atendiendo a las conclusiones en relación a la autoestima y el papel de las familias, García, (2004) aporta resultados, corroborados también otros estudios por parte de López, López, y Freixinos, (2003) en los que se refleja que los adolescentes implicados en menor medida en conductas antisociales, presentan niveles más altos de autoestima familiar. De esta forma, las deficiencias en la comunicación entre padres y adolescentes que puede producir la nueva composición de la red social del adolescente se han relacionado con la baja

autoestima. Así como, que la falta de apoyo familiar e incluso la percepción de rechazo, supone un grave deterioro a la autoestima del niño (Estévez, Musitu, y Herrero, 2005).

En el “Programa de tratamiento educativo y terapéutico para agresores sexuales juveniles” realizado por la Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor, se considera la importancia de trabajar la autoestima en primer lugar, ya que ello supone una mejora en la autoeficacia y el autoconcepto a la hora de trabajar con los siguientes apartados que en el programa se desarrollan, según Redondo, Pérez, Martínez, Benedicto, Roncero, León, (2012).

En relación con el autocontrol, se considera como un caso particular del control de conducta que se establece en torno a ocho años de edad. Por tanto, la familia tiene un papel muy importante en la prevención de comportamientos indeseables de los hijos.

Según el autor, Ortín del Castillo, (2010) el autocontrol se origina por la educación de los padres, al actuar con negligencia por la falta de apoyo y supervisión, métodos de crianza deficientes, de esta forma, sus hijos no aprenderán a inhibir sus deseos egocéntricos y se comportarán de modo abusivo y antisocial, de aquí, que considere relevante trabajar este constructo con los menores y sus padres.

La carencia de autocontrol y el comportamiento impulsivo han sido considerados por distintos autores como características sobresalientes de los individuos antisociales (Farrington, 1990; Luengo, Carrillo, Otero, Romero, 1994; White, Moffin, Caspi, Bartusch, Needles y Stouthamer-Loeber, 1994).

En el “Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para menores infractores”, elaborado en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, en el que se trabajan diferentes aspectos relacionados de forma directa con la conducta delictiva, se incide en que, entre otras variables, debe trabajarse el autocontrol del menor, siempre de cara a fomentar habilidades y estrategias que hagan surgir en él una motivación hacia el cambio, así como desarrollar un comportamiento alternativo a la violencia y la agresión, previniéndose de esta forma recaídas y mejorando su reinserción social.

Siguiendo con el autocontrol, según los autores, Rodríguez, y Godoy (2013) determinan que el estudio del efecto de la familia en el delito ha sido un aspecto clave en Criminología, Farrington, (1977), McCord, (1979) y Rutter y cols (2000) en congruencia con las explicaciones de la Teoría General del Delito, se detienen en la importancia de los procesos de socialización que ocurren durante la niñez, principalmente en aquellos que se dan en el hogar. Según los autores Gottfredson y Hirschi, (1990) el interés de los padres en el comportamiento y bienestar de los hijos es una cualidad necesaria para socializar a

personas cuyo comportamiento se ajuste a la norma. Destacan expresamente la importancia de los padres o cuidadores en la formación del autocontrol en los primeros años de vida, antes de que aparezca la conducta delictiva .

Y en relación con la última variable, las habilidades sociales, de acuerdo con Phillips (1976), las conductas antisociales del predelincente, son producto de sus deficiencias en su repertorio conductual, por tanto, es muy importante que el menor logre desarrollar habilidades sociales, entendiendo que éstas constituyen un patrón de conductas específicas en situaciones concretas, que fomenten su integración con la comunidad en que vive. Tal y como indicábamos anteriormente, Redondo y Pueyo, (2007) ponían de manifiesto el hecho de que la implicación en actividades delictivas son resultados de la ruptura de los vínculos sociales, de ahí, entre otras cosas, la importancia de trabajar las habilidades sociales, entendidas éstas como repertorios instrumentales básicos de conducta.

Los delincuentes menores, se enfrentan con el problema de no saber dar soluciones a sus problemas interpersonales, motivo por el que es necesario entrenarlos en el reconocimiento y la definición del problema, identificar los sentimientos y emociones que aparecen en función del problema, poder recopilar información sobre el problema, así como plantear y considerar un número de posibles soluciones, para escoger la mejor solución y llevarla a término y afrontar, de esta forma la situación. También es importante saber diferenciar los hechos ocurridos a partir de las propias opiniones formadas y las de los demás.

Los autores, Livacic-Rojas, Espinoza, y Ugald, (2004) en relación con las habilidades sociales, consideran que para modificar y ampliar repertorios conductuales de jóvenes que por distintas causas se han visto impedidos de continuar sus estudios, estiman que problemas socialmente importantes, como la delincuencia juvenil, requieren de una implementación de programas permanentes en el tiempo, basados en criterios de eficacia terapéutica y en consistencia con los resultados obtenidos en distintos estudios.

Atendiendo al papel en su interacción de los padres con el menor, el “Programa de tratamiento educativo y terapéutico por maltrato familiar ascendente” realizado por la Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor, considera que los padres también están inmersos en el problema, como consecuencia de la violencia que sufren por parte de sus hijos. Los autores, González, García-Vera, Graña, Morán, Gesteira, Fernández, Moreno, y Zapardiel, (2013) a este respecto, se han centrado en las cogniciones de los padres, la existencia de conductas agresivas en ellos, la falta de habilidades para la resolución de problemas y de comunicación por parte los padres, así como determinadas pautas de crianza que favorecen la aparición de conductas problemáticas en sus hijos. Los conocimientos de los progenitores se han considerado

importantes debido al peso de su influencia en la forma en que el menor adquiere el conocimiento social, pudiendo llegar a que el menor considere los comportamientos agresivos como pautas normalizadas de relación (Bandura, 1987). De aquí la importancia de incluir a los padres en el tratamiento de intervención con el menor en esta área, las habilidades sociales, en concreto el aspecto de la resolución de problemas, pues estudios específicos sobre violencia ascendente han demostrado que los padres de menores agresores justifican el uso de la violencia más que aquellos padres que no han sido agredidos por sus hijos (Rechea y Cuervo, 2010).

González, (2007) acerca de la investigación en habilidades sociales en menores rechazados, introvertidos y/o disruptivos, se concluye que estas habilidades se pueden mejorar de forma variada, además de mantenerlas a lo largo del tiempo y extrapolarse a otros contextos, así como incluirlas en los programas de tratamiento con este tipo de menores, tal como refiere Nieves, (2014) la importancia de trabajar las habilidades sociales.

La adolescencia es el periodo en que se va transformando la persona, tanto biológicamente como psicológicamente. En esta etapa, se inicia una fase de diferenciación, así como de apropiación de elementos que dan identidad. Estos dos ejes son importantes en el plano social, ya que van a determinar el tipo de conexión con el medio a partir de las relaciones de amistad e íntimas, de ahí la importancia de que, además de conocer el manejo de habilidades sociales por parte del adolescente, se trabajen aquellos aspectos de los que carezca o no haya alcanzado a manejar para su relación con el medio. Otra cuestión es, como reflejan Redondo y Pueyo, (2007) el hecho de que la implicación en actividades delictivas son resultados de la ruptura de los vínculos sociales.

Partiendo del grupo de menores infractores, consideremos dos vertientes importantes a la hora de su rehabilitación, una, ya reflejada, sería la de aportarles una serie de recursos personales trabajando, variables como la autoestima, el autocontrol y las habilidades sociales. La segunda vertiente sería trabajar de forma multisistémica, el sistema individual, familiar, extrafamiliar y el grupo de iguales, con el que el menor se encuentra interrelacionado. De esta forma, influiremos sobre el desarrollo y el comportamiento de forma recíproca, existiendo a la vez, factores de riesgo como de protección.

Atendiendo al aspecto individual, la intervención utiliza el modelo cognitivo conductual que da importancia a los procesos cognitivos en su influencia sobre la conducta. Este modelo considera que al modificar pensamientos, actitudes, razonamientos, capacidades de resolución de problemas, etc., se hace más probable el comportamiento prosocial y una reducción en la actividad delictiva (Redondo, 2008). Las intervenciones basadas en el modelo cognitivo conductual del tratamiento de la delincuencia, han demostrado ser

eficaces por la variedad de las técnicas que se utilizan y por lograr desarrollar un comportamiento prosocial y el entrenamiento en habilidades sociales, aunque la participación de la familia, es importante en la intervención con el menor, ofreciendo mejores resultados (Marcos y Garrido, 2009).

La determinación de hacer uso de la terapia sistémica en la intervención con el menor viene motivada, tal y como señala Minuchin, (1982) por la importancia del contexto en el que vamos desenvolviéndonos a lo largo de nuestra vida, que condiciona la forma en que se expresa nuestra conducta haciendo, al mismo tiempo que las personas “en sus interacciones sólo manifiestan parte de sus posibilidades”. Desde este punto de vista, dado que uno de los síntomas que aquejan a estos jóvenes se deriva de un sistema familiar disfuncional, si logramos que la organización familiar se “normalize”, el síntoma desaparecerá.

Marcos y Garrido, (2009) señalan las importantes limitaciones que se producen en el tratamiento cuando éste se realiza sólo de forma individual, los autores ponen de manifiesto que las recaídas en las personas tratadas y que han alcanzado resultados óptimos, sucedían cuando éstas regresaban a sus hogares, debido a que en ellos existía un entorno inestable y problemático poco propicio con la evolución favorable de la persona y las buenas relaciones familiares.

Por otra parte, los autores, Redondo y Pueyo, (2007) concluyen, que uno de los mejores modos de prevenir el delito juvenil es incluir programas familiares durante la intervención con el menor. Estos autores, se apoyan en la terapia multisistémica (MST) de Hengeler y sus colaboradores (Schoenwald, Borduin, Rowland y Cuningham, 1998). Asimismo, consideran importantes y esenciales los programas para las familias ya que los padres son los que deben inculcar los valores y normas en que eviten los comportamientos desorganizados que presenta este tipo de colectivo.

La Colonia San Vicente Ferrer, en el “Programa de intervención con familias y menores con conductas de maltrato”, a la hora de diseñar y estructurar el programa de intervención, hacen hincapié en la necesidad de trabajar de forma paralela tanto con hijos como con los padres, ya que consideran que los problemas familiares deben conceptualizarse como un problema en sí aislado, cuanto menos, multidimensional. Llaman la atención sobre el hecho de que en el seno de las familias se establecen dinámicas negativas, en las que, tanto en su origen como en su mantenimiento, participan padres e hijos, siendo ambas partes y de forma equitativa, responsables del proceso y, por consiguiente, se necesita su implicación en la intervención para manejar y cambiar conductas inadecuadas que se están retroalimentando mutuamente (Sánchez, Arias Salvador, y Ridaura, 2011).

La Fundación Meniños, señala, que a partir de las valoraciones de satisfacción por parte de las personas que han utilizado los servicios de la unidad de intervención familiar en los últimos tres años, que más del 65% de los casos lo consideran positivo.

Por otro lado, Girón, Sánchez y Rodríguez, (2000) consideran que existen dos ejes que sirven como base para el desarrollo de la adolescencia: uno es el marcado por el proceso de crecimiento hacia la edad adulta y el segundo es el determinado por el vínculo familiar.

Otro aspecto importante es el tema de la construcción de la identidad, ya que implica cambios en el adolescente condicionados por la adaptación familiar a éstos. La Terapia Familiar considera la identidad como “el sentimiento de ser alguien quien, a pesar de las circunstancias, los estados físicos y las relaciones, permanece constante; en otras palabras, manifiesta continuidad y coherencia”. Existen tres elementos importantes en relación al proceso de la identidad: la apropiación de los deseos, la aparición de la intimidad y la transgresión de las normas (Marcos y Garrido, 2009).

En conclusión, al trabajar las tres variables, autoestima, autocontrol y habilidades sociales, incluyendo a los padres o tutores en la intervención con los menores, mediante las aportaciones que se les ofrezca, en el caso de la aplicación del programa, favorecerá: a) que la relación filio-parental tenga un funcionamiento óptimo (o al menos, mejor del que ya existía); b) que sean capaces de manejar las situaciones sociales y diferenciar entre relaciones de amistad y las disfuncionales; c) el aprendizaje de habilidades de competencia social. Con todo ello, su adaptación con el medio mejorará, así como su reinserción en el área académica y laboral, derivando esto en una menor reincidencia o, no volviéndose a producir la conducta delictiva.

Metodología

Atendiendo a la metodología, participativa esta, que vamos a utilizar, en la presente propuesta se busca, principalmente, que los menores logren interiorizar el contenido del programa, así como el bienestar y satisfacción, incluyendo a sus padres o tutores. Por otra parte de forma indirecta, los beneficiarios de la aplicación del programa podrían ser aquellas demás personas con las que interactúan, tanto dentro de la institución como una vez fuera de ella, así como la utilidad que tendrá para el colectivo de interés al dotarlo de herramientas de las que podrán hacer uso, al estar incluidas en su repertorio de conductas, además de que a los padres o tutores, se les trabajarán aquellos aspectos necesarios siempre enfocados a la relación positiva con sus hijos y a conseguir que sean de apoyo, una

vez regresen a sus hogares, así como acompañantes en su carrera de vida y no sólo meros observadores.

Consideramos una visión holística, al hacer partícipes tanto a los adolescentes como a sus padres, de manera que se trabajará con dos grupos, el formado por los diez menores, y el grupo de padres o tutores. Así como que las sesiones estarán orientadas de forma que sean integradoras y participativas, de modo que tanto menores, sus padres o tutores, así como profesionales nos enriquezcamos mutuamente, a partir de la supuesta aplicación del programa.

Muestra

La muestra la constituyen un grupo de 10 menores con los siguientes criterios de inclusión, que sean chicos, que estén recluidos en un centro de reforma, cumpliendo una medida judicial firme, edades comprendidas entre los 14 y 18 años.

Los criterios de exclusión son, que cada uno de los participantes, tenga una medida en régimen cerrado, que no pueda tener visitas al centro de los padres, que esté en situación de desamparo, que tenga más de 18 años, que no sepa leer y escribir y no posea capacidad de comprensión.

El grupo de padres lo formarán los padres de cada uno de los menores, o los tutores, considerando el tema de la familia monoparental. Los criterios de inclusión son, que sean los padres de los menores, o tutores, que estén dispuestos a colaborar en el programa, que tengan posibilidad de desplazarse al centro, que se comprometan a asistir a los talleres cuando se les comunique de manera previa, la hora concreta en que se realizarán. Los criterios de inclusión son, que no tengan posibilidad de desplazamiento, que no estén dispuestos a colaborar.

Instrumentos

Atendiendo a los instrumentos utilizados para evaluar a los menores y a sus padres o tutores, estos fueron:

-El test del árbol, de Stora (1986), es una técnica proyectiva utilizada para el tema de la apreciación proyectiva de problemas de evolución y adaptación en diversos rasgos de personalidad, refiere los aspectos conscientes e inconscientes de psiquismo, mediante el uso del dibujo.

-El test del dibujo de la familia de Corman (1967), es también otra técnica proyectiva; mediante el dibujo la persona realiza una proyección de la personalidad problemática de adaptación al medio familiar

-Escala de autoestima de Rosenberg (2004), está formada por 10 ítems, se utiliza para explorar la autoestima personal, entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. La población a la que se puede aplicar son adolescentes y adultos.

Esta prueba se pasará a padres o tutores y a los menores para la variable autoestima.

La prueba incluye 10 ítems, cinco están enunciados de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia.

La escala de respuesta está formada por 4 alternativas, (de Muy de acuerdo a Muy en desacuerdo).

-Cuestionario CACIA, de autocontrol Infantil y adolescente, de Capafóns y Silva (1995), tiene como objetivo evaluar la capacidad de autocontrol conductual, destinado a chicos y chicas entre 11 y 19 años de edad, puede aplicarse tanto de manera individual como colectiva. Esta prueba se utilizará para medir el autocontrol en los menores.

Está formado por 89 ítems y evalúa cinco dimensiones: a) la retroalimentación personal, habilidad para conocerse a sí mismo; b) el retraso de la recompensa, capacidad para aplazar las recompensas; c) el autocontrol criterial, capacidad para soportar el dolor y aceptar las responsabilidades; d) el autocontrol procesual, aptitud para comparar la propia conducta con el deber-ser; e) la sinceridad, deseabilidad social. La escala de respuesta incluye dos alternativas, (Si/No).

-El STAXI-2 de Spielberger, Inventario de expresión de ira estado, rasgo (2001), Es un instrumento desarrollado a partir de los estudios sobre las características de la ira, así como los efectos en la salud mental y física; evalúa la experiencia, la expresión y el control de la ira. La prueba se aplica en población a partir de los 16 años, hasta adultos.

Este instrumento se utilizará para medir la variable autocontrol en los padres, tutores y menores.

La prueba está formada por 49 ítems organizados en 6 escalas y 5 subescalas, permitiendo obtener un índice de cada escala y subescala y un índice general del test. La escala de respuesta incluye cuatro alternativas, (De Casi nunca a Casi siempre).

En su evaluación ofrece la distinción de los diferentes componentes de la ira: experiencia, expresión y control, así como de sus facetas como estado y como rasgo.

-Cuestionario sobre situaciones problemáticas. Es un instrumento ad hoc, uno de ellos adaptado a los menores, el otro a los padres o tutores, con el objetivo de medir el grado de afrontamiento, referido a la variable habilidades sociales.

Mide el afrontamiento por aproximación cognitiva y conductual y el afrontamiento por evitación cognitiva y conductual.

El cuestionario está estructurado en dos partes, la primera parte destinada a que escriban un problema o situación concreta experimentada por la persona con anterioridad; la segunda parte está formada por 22 ítems siendo éstos cuestiones a responder. La escala de respuesta incluye cuatro alternativas, (De Nunca a Siempre).

Procedimiento

El programa ARPA, “Siendo capaz, creyendo en mí y desatando nudos”, nace a partir de esta propuesta de intervención con el objetivo de trabajar con la población diana, menores infractores en Centros de reforma, la autoestima, el autocontrol y las habilidades sociales. Se ha querido hacer partícipes a los padres o tutores de este grupo formado por 10 menores

Sesiones

SESIONES	RESUMEN	CONTENIDOS	MATERIALES	DURACIÓN
Sesión 0 “Abriendo puertas, alzando el vuelo”	Presentar el programa a ambos grupos; evaluarlos. Que los participantes del grupo de padres se conozcan entre ellos y se comprometan a participar en el programa.	-Presentación. -Pase de instrumentos (pretest) -Proyección video. -Lectura poema. -Tiempo de reflexión y escritura.	-Instrumentos de evaluación. -2 aulas. -1 portátil. -Mesas y sillas. -Bolígrafos, lápices y gomas de borrar. -Hoja con las tres preguntas. -Hoja con el poema. -3 fotografías.	3 horas
Sesión 1 “La forma, color, sabor y sensación de la ira”	Trabajar el tema de la ira y el enfado, consecuencias, etc. Trabajar el autocontrol y la autoconsciencia	-Charla sobre la ira y el enfado. -Firma de contrato conductual. -Puesta en común.	-Hojas con definición de la ira. -Hojas con ejemplo de situación y pasos para el manejo de la ira -Póster. -Contrato conductual. -Bolígrafos.	2 horas
Sesión 2 “Y ahora ¿sentimos?”	Trabajar la emoción de ira y saber reconocerla en el cuerpo. Practicar la atención plena (mindfulness).	-Sesión guiada mindfulness. -Exploración corporal. -Identificar sensaciones corporales. -Necesidad de aceptar emociones.	-Colchonetas y cojines. -Cubitos de hielo. -Antifaces. -Servilletas de papel. -Hojas con la técnica de mindfulness	2 horas
Sesión 3 “Aprendiendo a dejarnos llevar”	Aprender técnicas de relajación, diferenciar entre estado de tensión y relajación.	-Charla sobre relajación (efectos). -Relajación guiada. -Puesta en común.	-Esterillas -Cartel con los beneficios de la relajación	2 horas

Sesión 4 "Un problema esconde una solución"	Conocer la importancia de las habilidades sociales, la resolución de problemas y el afrontamiento.	-Charla sobre habilidades sociales (resolución de problemas, afrontamiento) -Práctica de situaciones y búsqueda de soluciones.	-Cartel con la charla sobre habilidades sociales. -Hojas con cuestiones para reflexionar acerca de un problema	2 horas
Sesión 5 "Aprendiendo a expresarnos y más"	Conocer el concepto de asertividad. Trabajar asertividad, empatía y comunicación.	-Charla sobre asertividad. -Dinámica para entrenar la asertividad. -Rol playing.	-Hojas con el tema de la asertividad. -Cartel con los derechos asertivos. -Cartel con los estilos asertivos.	2 horas
Sesión 6 "Pienso, luego ¿existo?"	Trabajar los errores de pensamiento. Aprender a modificarlos.	-Charla sobre patrones de pensamiento. -Siendo conscientes de los errores de pensamiento.	-Cartel con principales creencias irracionales. -Hoja para practicar las ideas irracionales. -Bolígrafos.	2 horas
Sesión 7 "Voy a ser como un espejo"	Aprender el concepto de autoestima y autoconcepto y saber diferenciarlos.	-Charla sobre autoestima y autoconcepto. -Dinámica sobre valoración personal.	-Cuestionarios de autoconcepto. -Hojas con contenido de la charla acerca de autoestima y autoconcepto. -Folios. -Bolígrafos.	2 horas
Sesión 8 "Un paseo en nube por la infancia"	Trabajar la autoestima a partir de un cuento que leerán los padres.	-Lectura de cuento (padres). -Reflexión padres. -Reflexión hijos	-Hoja con cuento. -Folios. -Bolígrafos.	2 horas
Sesión 9 "Por mí y por todos mis compañeros, pero por mí, primero"	Aumentar la autoestima en los menores a partir de una situación. Ofrecer herramientas para aumentar la autoestima.	-Cuestiones para reflexionar. -Aspectos para mejorar.	-Hoja con situación y cuestiones a reflexionar por escrito. -Hoja con consejos. -Bolígrafos.	2 horas
Sesión 10 "Un final para un comienzo distinto"	Volver a evaluar a los participantes. Obtener una valoración del programa, despedida y cierre del mismo.	-Postest. -Valoración del programa (padres/chicos). -Compromiso entre padres e hijos. -Despedida y cierre del programa.	-Formulario de valoración de programa -Contrato de ayuda mutua y apoyo -Ordenador. -Bolígrafo.	2 horas

Sesión 0 "Abriendo puertas, alzando el vuelo"

Duración: 3 horas

Objetivos:

El objetivo de esta sesión es que se conozcan los padres de cada menor, entre ellos.

Fomentar la participación entre los participantes.

Evaluar a los componentes de los dos grupos, realizar el pre-test, mediante las pruebas elegidas para cada variable, autoestima, autocontrol y habilidades sociales.

Firmar un contrato terapéutico con los padres o tutores y con los menores, mediante el cual se comprometan con los aspectos considerados en el contrato.

Realizar la presentación del programa a ejecutar, además de aclarar dudas que vayan surgiendo por parte de los participantes.

Lograr hacer consciente al menor de la importancia que tiene el papel de los padres, en cuanto al apoyo, que estos les aportan, además de sensibilizarlos a la hora de que al abandonar el centro, en función de que serán un factor de protección, además de la fuente principal de ayuda.

Contenidos:

A lo largo de esta primera sesión, se realizará la el pase del contrato terapéutico (Anexo 1) y de los instrumentos de evaluación elegidos para ambos grupos y de esta forma valorar, el nivel de autoestima (Anexo 2/ Escala de Rosenberg) , la forma de afrontamiento ante los posibles conflictos (Anexo 5/ Cuestionario sobre situaciones problemáticas para menores y anexo 6/Cuestionario sobre situaciones problemáticas para padres) y el nivel de autocontrol (Anexo 3/ Cuestionario de Auto-control Infantil y Adolescente y anexo 4/ Inventario de expresión de ira, estado, rasgo).

La sesión se irá realizando de la siguiente forma, dado que se utilizarán dos aulas, una de ellas para los 10 menores, la otra para los padres; se realizará una presentación del programa, primero en el aula de padres, además de que se ofrecerá una charla a este grupo acerca del tema de la adolescencia, después con los menores, así como de las sesiones que integrará, el tiempo de cada una de ellas, se agradecerá la participación de ambos grupos y posteriormente, se pasarán las pruebas por separado a cada uno de los miembros del grupo. Tras completar cada cuestionario, habrá un descanso de 10 minutos, que incluirá la resolución de las dudas que puedan aparecer.

En la segunda hora de la sesión, ambos grupos estarán juntos, padres e hijos en una de las aulas ya utilizadas.

Los menores estarán sentados de forma que no coincidan con sus padres, estarán con los padres de los compañeros.

En una de las paredes, habrá tres fotografías colgadas, una de el significado de la familia (anexo 43), otra de una pareja de menores que refleje una situación negativa (anexo 42) y una última de un grupo de menores represente una actitud positiva (Anexo 44).

Se proyectará en un portátil un video con una canción de Serrat “Nanas de la cebolla” (Anexo 8 /Video con canción de Joan Manuel Serrat) letra de un poema de Miguel Hernández, y al finalizar, se comentará acerca de la vida del poeta brevemente, así como el motivo que le lleva a escribirlo y se comentarán algunos aspectos.

Se elegirá a uno de los padres al azar y deberá leer al resto de los dos grupos el comienzo de un poema (Anexo 9/Poema), la última parte la leerá uno de los menores, también elegido al azar.

Tras haberse leído el poema, se realizarán tres preguntas a los menores, y se les pedirá que reflexionen, tanto la pregunta, como la respuesta que deben elaborar de forma interna y después escribir la reflexión personal de cada respuesta. (Anexo 10/ Reflexión poema Miguel Hernández y anexo 11/ Reflexión personal para chicos sobre poema)

Materiales:

- Instrumentos de evaluación.
- 2 aulas.
- 1 portátil.
- Mesas y sillas.
- Bolígrafos, lápices y gomas de borrar.
- Hoja con las tres preguntas.
- Hoja con el poema.
- 3 fotografías.

Sesión 1: “La forma, color, sabor y sensación de la ira”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Dar a conocer a ambos grupos el significado de la ira.

Reflexionar acerca del papel de la ira, el enfado, así como las consecuencias que provoca.

Informar, tanto a padres como a menores, el papel del autocontrol y la autoconsciencia, en relación con la ira.

Que sean capaces de identificar la ira.

Aprender a controlar estados de ira o enfado, mediante instrucciones.

Contenidos:

En primer lugar se dará una charla explicativa del significado de la ira, (Anexo 12/ Charla sobre la ira) con ambos grupos, se continuará con una segunda charla en que se pondrá una situación, además de unas preguntas para que reflexionen los menores acerca de las decisiones ante un episodio de ira, deberán seguir una serie de pasos para reflexionar acerca de las alternativas que existen a no reaccionar con ira, (Anexo 13/Pasos para controlar la ira). (Esta segunda parte sólo se realizará con el grupo de menores).

Después de la charla, se realiza un contrato conductual, (Anexo 14/Contrato conductual) se les da la hoja con el contrato y se les explica para que ellos lo escriban y finalizado lo firmen. Se les pide que imaginen o de forma directa, piensen en algo que no les dé buen resultado, que cada vez que lo realicen, y se comprometan a cambiarlo. En la hoja que se les reparte, leerán las posibles consecuencias en caso de realizar algún cambio, como de aquellas, en caso de no realizarlo. De esta forma, tendrán las recompensas, en base a cumplir con su decisión, además de las sanciones, si no cumplen con ella. Y como en todos los contratos, deben establecer un tiempo. Se les pide que revisen todo y al finalizar, se atenderá a las dudas, se realizará una puesta en común, lo firmarán y lo entregarán. Se les repartirá una hoja con el cartel de las ventajas al cambiar la emoción de ira (Anexo 15/ Ventajas de cambiar la ira)

Materiales:

-Hojas con definición de la ira.

-Hojas con ejemplo de situación y pasos para el manejo de la ira

-Póster.

-Contrato conductual.

-Bolígrafos.

Sesión 2: “Y ahora ¿sentimos?”

Duración: 2 horas

Objetivo:

Que sean capaces de reconocer la emoción de la ira en su cuerpo, ambos grupos.

Que aprendan a discriminar entre las sensaciones que produce una emoción negativa, como la ira, de otra que no lo es.

Que desarrollen la atención plena, mediante la técnica de mindfulness.

Contenidos:

En esta segunda sesión, se trabajará con ambos grupos.

En primer lugar se dará una breve explicación de la técnica de mindfulness, (Anexo 16/ Charla sobre la técnica de mindfulness) basada en la meditación, mediante la cual se trabaja la atención, se empleará para que los menores y padres o tutores, sean capaces de reconocer sus emociones. Se realizará una sesión guiada, (Anexo 17/ Sesión guiada de mindfulness) para que realicen una exploración corporal, con los ojos tapados; de forma previa, se les colocará un cubito de hielo sobre la palma de la mano, mientras mantienen los ojos cerrados y empiecen a discriminar las sensaciones que acontecen, para que de esta forma, puedan después, centrarse en sus emociones negativas, una de ellas, la cual elegirán. Al finalizar se leerá un poema (Anexo 18/ Poema, sentir las emociones) referido a las emociones y a la necesidad de aceptarlas.

Materiales:

-Colchonetas y cojines.

-Cubitos de hielo.

-Antifaces.

-Servilletas de papel.

-Hojas con la técnica de mindfulness

Sesión 3: “Aprendiendo a dejarnos llevar”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Que aprendan técnicas de relajación, ambos grupos.

Que discriminen ante la diferencia de estar en tensión y estar relajado.

Que sepan afrontar en situaciones de ansiedad o ira, las tensiones, mediante la relajación.

Contenidos:

En esta tercera sesión se trabajará con ambos grupos. En primer lugar se hablará de lo que es la relajación y sus efectos terapéuticos (Anexo 19/Charla sobre relajación y Anexo 20/Ventajas en la práctica de relajación). Se continuará con una sesión de relajación guiada (Anexo 21/Sesión guiada de relajación) Para finalizar se pedirá a aquellos participantes que quieran, el compartir su experiencia y comentarán en el grupo.

Materiales:

-Esterillas

-Cartel con los beneficios de la relajación

Sesión 4: “Un problema, esconde una solución”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Que ambos grupos, conozcan el tema de las habilidades sociales y la necesidad para el establecimiento de las relaciones interpersonales.

Que conozcan el tema de la resolución de problemas, además del tema del afrontamiento.

Contenidos:

En esta sesión los padres participarán junto a los chicos. Hablaremos en primer lugar de lo que son las habilidades sociales, la resolución de problemas, trataremos el tema del afrontamiento y de aquellas cosas que nos ayuden a alcanzar una mejor relación con lo demás (Anexo 22/ Charla sobre habilidades sociales). Para finalizar se practicarán situaciones y ambos grupos reflexionarán en base a posibles alternativas para alcanzar una posible solución o aquella más eficaz (Anexo 23/ Resolución de problemas).

Materiales:

- Cartel con la charla sobre habilidades sociales.
- Hojas con cuestiones para reflexionar acerca de un problema

Sesión 5: “Aprendiendo a expresarnos y más”

Duración: 2 horas

Objetivos:

- Que ambos grupos, conozcan el concepto de asertividad.
- Que interactúen ambos grupos para practicar el concepto de asertividad.
- Que mediante la interacción al escenificar las situaciones, además de la asertividad, trabajen la empatía y la comunicación.

Contenidos:

Esta sesión se realizará entre ambos grupos. En primer lugar se realizará una breve charla de lo que es la asertividad (Anexo 24/ Charla sobre asertividad , anexo 25/ Cartel con estilos asertivos y anexo 26/ Cartel con derechos asertivos), y habrá un tiempo donde se resuelvan dudas y se pongan ejemplos sobre el término, se realizará una dinámica para que los participantes pongan en práctica aquello que se ha ido explicando al inicio en relación al concepto, de esta forma, se propondrán una serie de situaciones entre padres o tutores e hijos, de forma que ambos vayan entrenando su conducta asertiva (Anexo 27/ Practicando la asertividad)

. Se realizará un rol playing, donde se cambiarán los papeles, padres o tutores, harán de hijos y viceversa, de esta forma se trabajará el papel de la empatía, al ponerse uno en lugar del otro; y la comunicación; además de que en el grupo de menores, se dividirá el grupo en

dos de cinco componentes cada uno y se trabajará la asertividad, empatía y comunicación entre el grupo de iguales.

Materiales:

- Hojas con el tema de la asertividad.
- Cartel con los derechos asertivos.
- Cartel con los estilos asertivos.

SESIÓN 6: “Pienso ¿luego, existo?”

Objetivos:

Que ambos grupos aprendan que existen errores de pensamiento.

Que sean conscientes de sus propios errores de pensamiento.

Aprender a modificar los pensamientos por otros.

Duración: 2 horas

Contenidos:

En esta sesión se trabajará con ambos grupos. En primer lugar se realizará una charla acerca de los patrones de pensamiento (Anexo 28/ Los errores del pensamiento y anexo 29/ Principales creencias irracionales) y se tratará el enfoque de Ellis.

Mediante una técnica, basada en la terapia racional-emotiva de Ellis (TRE) serán conscientes de sus propios errores de pensamiento (Anexo 30/Discusión de ideas irracionales).

Materiales:

- Cartel con principales creencias irracionales.
- Hoja para practicar las ideas irracionales.
- Bolígrafos.

Sesión 7: “Voy a ser como un espejo ”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Que ambos grupos aprendan el significado de la autoestima y el autoconcepto,

Aprender a diferenciar el concepto de autoestima y autoconcepto.

Que conozcan la importancia del papel de los padres en la formación de la autoestima.

Fomentar un autoconcepto más ajustado a través de una imagen mejor de sí mismos y en función de la opinión de sus padres.

Contenidos:

En esta sesión se trabajará con los dos grupos. En primer lugar se realizará una charla sobre el significado de la autoestima y el autoconcepto (Anexo 31/ Charla sobre autoestima y autoconcepto)

En segundo lugar se realizará una dinámica en que ambos grupos, deberán reflejar su valoración, de forma que deberán puntuar, primero en aquellas características que consideren que les define, después realizarán lo mismo con sus padres. (Anexo 32/ Cuestionario de autoconcepto, chicos y anexo 33/ Cuestionario de autoconcepto, padres)

Materiales:

-Cuestionarios de autoconcepto.

-Hojas con contenido de la charla acerca de autoestima y autoconcepto.

-Folios.

-Bolígrafos.

Sesión 8: “Un paseo en nube por la infancia”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Que los menores se sientan valorados de forma positiva por sus padres.

Contenido:

En primer lugar los padres van a leer una parte de un cuento a los chicos (Anexo 34/ Cuento “El país de la luz”).

Tras la lectura se pedirá a los padres que de forma breve cuenten el momento en que nacieron los chicos.

Para finalizar se pasará una hoja en blanco a los chicos y se les pedirá que escriban cómo han colaborado sus padres en los momentos en que han sentido una baja autoestima y cuando, en algún momento, han sentido una baja autoestima a causa de la opinión sus padres.

Para finalizar se realizará una puesta en común.

Materiales:

-Hoja con cuento.

-Folios.

-Bolígrafos.



Sesión 9: “Por mí y por todos mis compañeros, pero por mí, primero”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Aumentar la autoestima en los menores.

Ayudar en el manejo de la autoestima.

Contenido:

En esta sesión, se trabajará con el grupo de menores.

En primer lugar se propondrá una situación con una serie de cuestiones a las que deben responder por escrito y de esta forma, realizar una reflexión acerca de ellas (Anexo 35/ Situación, autoestima).

Tras la situación se les ofrecerá una hoja que recoge una serie de aspectos, a partir de los cuales, se podrán sentir mejor, en determinadas situaciones (Anexo 36 /Consejos para sentirnos mejor).

Materiales:

-Hoja con situación y cuestiones a reflexionar por escrito.

-Hoja con consejos.

-Bolígrafos.

Sesión 10: “Un final para un comienzo distinto”

Duración: 2 horas

Objetivos:

Realizar el post-test con los instrumentos de evaluación seleccionados para cada una de las tres variables.

Obtener una valoración del programa por parte de los padres y menores.

Comprometer a padres y menores a seguir cumpliendo sus objetivos, además del apoyo mutuo entre ambos.

Despedida y cierre del programa.

Contenidos:

En primer lugar se pasarán los instrumentos de evaluación a cada grupo, por separado. Cada uno estará en un aula distinta, tal como se realizó en la sesión 0.

Tras el pase de las pruebas se les repartirá a ambos grupos un formulario a través del cual expresen lo que les ha aportado formar parte del programa (Anexo 37/ Valoración del

programa), al finalizar firmarán un contrato padres con hijos y viceversa, de ayuda mutua y apoyo (Anexo 38/ Contrato de ayuda mutua y apoyo, chicos y anexo 39/ Contrato de ayuda mutua y apoyo, padres).

Se finaliza la sesión con padres y menores reunidos en la misma aula con video de una canción de Pedro Guerra y Jorge Drexler (Anexo 41) y una reflexión personal por mi parte, que leo a los menores (Anexo 40/ reflexión personal de psicóloga)

Materiales:

-Formulario de valoración de programa

-Contrato de ayuda mutua y apoyo

-Ordenador.

-Bolígrafo.

Conclusiones

Dado que el presente trabajo está basado en una propuesta de intervención, se detallan a continuación, en primer lugar, los resultados esperados, en el caso de su aplicación, considerando, aunque se intervenga con el grupo de padres o tutores, principalmente, las necesidades del grupo de menores, así como las posibles limitaciones que podrían surgir a la hora de ponerlo en funcionamiento. Por último se proponen aquellas futuras investigaciones en relación con el tema que nos ocupa.

En primer lugar mediante la aplicación del programa, considerando que participan ambos grupos, atendiendo al grupo de padres o tutores, tras realizarse la intervención, van a convertirse en un factor de protección para sus hijos al interiorizar los conocimientos que les aporta cada una de las sesiones donde se les ha considerado incluir, además de poder ofrecerles la oportunidad de que conozcan el ambiente en el que están los menores, así como la forma en que actúan fuera del contexto familiar.

Atendiendo a las limitaciones, podemos encontrarnos con un hecho que sucede en la mayor parte de los centros de menores de reforma, y que después de realizar mis prácticas en este tipo de instituciones, me gustaría considerar, el hecho de los padres o tutores, no siempre están dispuestos a colaborar en este tipo de programas, bien por falta de implicación en la labor de ejercer el rol de padres, por no contar con los medios económicos

necesarios para desplazarse al centro, por el idioma, o bien, por los horarios en que se realizan las sesiones. A la hora de realizar la propuesta, uno de los primeros aspectos a tener en cuenta es esta variable, la falta de implicación de los padres, de esta forma, en primer lugar, se contacta con las familias que estén dispuestas a participar y después, se elige al grupo de menores a los que aplicar el programa, en función de aquellos padres o tutores que se comprometan a participar.

Atendiendo al grupo de menores, si consideramos que para algunos de ellos que entran a cumplir medida, se consideran a sus padres como un factor de riesgo, además de que hayan podido sufrir éstos episodios de violencia, tanto física como psicológica, el considerar su participación, así como su implicación, les abre una ventana con vistas a que sientan un apoyo por parte de ellos, esto, en primer lugar. Trabajar con las variables elegidas, no me atrevo a decir, que sean las de primera opción, las que se deberían incluir en todos los programas referidos a menores en centros, pero sí, que después de los resultados a partir de las fuentes de información revisadas, van a tener un peso considerable en determinados aspectos relacionados con el menor, sobre todo en el aspecto personal, pudiéndose ver reflejado éste en el manejo ante episodios de ira y ansiedad, la resolución de problemas y el afrontamiento, la asertividad, la modificación de sus pensamientos, su reconocimiento e identidad como ser humano referido esto al autoconcepto, además de su valoración, acerca de la autoestima; que su comportamiento y las dinámicas en sus relaciones establecidas, sean funcionales, algo situado en el otro extremo de su línea de vida, además de negativo, en el momento en que forman parte del contexto donde cumplen con su medida establecida.

Considerando las limitaciones a la hora de aplicar el programa, la principal de ellas sería, que los menores, realicen un conducta instrumental, ya que al acudir a las sesiones, esto se les refuerza por parte del centro con créditos, de esta forma, esta variable se ha considerado al incluir en el programa la parte afectiva y emocional con un mayor porcentaje que aquella enfocada en ofrecerles conocimientos tanto prácticos como teóricos. Al comportarse de forma instrumental, nos podemos encontrar con la barrera de que no interioricen lo que se les quiere transmitir. Otra cuestión es el tema de que este grupo de menores, presentan absentismo escolar, derivando esto en un bajo conocimiento académico, aspecto que podría producir, que al no entender los contenidos de las sesiones que incluyen charlas en relación con las tres variables, no lleguen a alcanzar comprender determinados conceptos; en esto también se ha incidido, adaptando las sesiones en función de su capacidad de comprensión, intentando lograr que se integren tanto en el grupo como en la participación de las 11 sesiones que incluye el programa.

Y para cerrar este apartado, desde mi punto de vista, se deberían realizar futuras investigaciones, con el tema, de la violencia filioparental en menores, habiéndose aplicado un programa con enfoque sistémico y dar a conocer si este tipo de programas, deberían incluirse en todos los centros de reforma, pues la principal causa que hace que un menor cumpla una condena en un centro, es por tema de violencia filioparental, aspecto que se refleja en el Proyecto Global del Centro de Menores Els Reiets, el hecho de que hay un aumento en los ingresos de menores por este tipo de violencia.

Otro tema a investigar sería el motivo que hace que a los padres o tutores les lleva a no querer participar en los programas, restando las variables ya comentadas, de esta forma, se tendrían conocimientos de como solventar este asunto, además de que en función de que se conozcan más variables, se podrían mejorar los programas según los resultados obtenidos.

Otro tema sería investigar con personas que forman parte de centros penitenciarios y previa a su entrada han estado en centros de menores, donde se han aplicado programas de este tipo e investigar si el hecho de haber formado parte de un programa con estas características, hace que su comportamiento sea distinto al resto de las personas del centro. Este tema sería considerando las variables de personalidad, las psicopatologías, siendo estos factores estáticos y en caso de presentarlas estas personas, habiendo reincidido, compararlas con otras personas, de características similares, que no hayan estado en un centro de menores, previamente.

Referencias bibliográficas

- Bandura, A. y Ribes, E. (1977). *Aprendizaje social de la agresión: Modificación de conducta*. México:Trillas.
- Capafóns, A. & Silva, F. (1995). *Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente*. CACIA. Madrid: TEA
- Corman L. (1967). *El test del dibujo de la familia*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Dionne, J. Zambrano, A. (2008). Intervención con adolescentes infractores de ley. *Revista Señales*, 2, 53-75.
- Escudero, V. (2011). *Manual de tratamiento de Adolescentes y familias en conflicto: Terapia familiar centrada en la alianza terapéutica*. La Coruña: Fundación Meniños.
- Estévez, E., Musitu, G., & Herrero, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud Mental*, 28, 81-89.
- Farina, F., Arce, R. y Novo, M. (2008). Neighborhood and community factors: Effects on deviant behavior and social competence. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 78-84.
- Fernández, J. (2008). *Bibliografía del Quijote por unidades narrativas y materiales de la novela*, 2ª ed. Ampliada. Alcalá de Henares, Centro de Estudios Cervantinos, 2 vols.
- F. González y A. Gimeno. (2013). Menores en situación de riesgo social: Valoración de un programa para la mejora de la autoestima. *Psychosocial Intervention* 22, 1, 1-5.
- Fishman, H. Ch., (1990). *Tratamientos de adolescentes con problemas. Un enfoque de terapia familiar*. Ed. Paidós Ibérica.
- García, E. (2004). *Conductas desadaptativas de los adolescentes en Navarra: el papel de la familia y la escuela*. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pública de Navarra. Tesis doctoral. Pamplona.
- Girón, S., Sánchez, D., Rodríguez, R. (2000). Análisis de un tipo de intervención terapéutica para niños y adolescentes con trastornos de comportamiento. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 20 (76), 9-33.
- González, R.M. (2007). *Entrenamiento de habilidades sociales en menores infractores*. (Tesis doctoral inédita) Departamento Psicología Educativa, Universidad Pedagógica Nacional, México.

González, M., García-Vera, M.P., Graña, J.L., Morán, N., Gesteira, C., Fernández, I., Moreno, N. y Zapardiel, A. (2013). *Programa de tratamiento educativo y terapéutico por maltrato familiar ascendente*. Madrid: Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor.

Graña, J.L., Rodríguez, M.J., (2011). *Programa central de tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores (manual y fichas)*. Madrid: Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor.

Hengeler, S., Shoenwold, S., Borduin, C., Rowland, M. y Cunningham, P. (1998). *Multisystemic treatment of antisocial behavior in children and adolescents*. Nueva York : Guilford Press.

Jiménez, T. Murgui, S. Estévez, E. y Musiti, G. Comunicación familiar y comportamientos delictivos en adolescentes españoles: el doble rol mediador de la autoestima. *Revista latinoamericana de Psicología*, 39, 473-485.

Koch, K. (1986). *El test del árbol* (14a. ed.). Buenos Aires: Kapelusz.

Lamas, C. (2007). Para comprender la adolescencia problemática. *Redes*, 18, 63-85.

Livacic-Rojas, P. Espinoza, M y Ugalde, F. (2004). Intervenciones psicológicas basadas en la evidencia para la prevención de la violencia juvenil. Un programa de habilidades sociales en ambientes educativo. *Terapia Psicológica*, 22 (1), 83-91.

López, C., López, J.R. y Freixinos, M.C., (2003). Retardo de la gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 3 (3), 5-21.

Lorenzo, M. E., Moreno, E. y Martínez, M.L. (2014). Proyecto Global Centro de menores El Reiets.

Marcos, J. A. y Garrido, M. (2009). La terapia familiar en el tratamiento de las adicciones. *Apuntes de Psicología*, Vol. 27, 2-3, (339-362).

Minuchin, S. (1982). *Familias y terapia familiar*. Buenos Aires: Gedisa.

Nieves Martín, Y. (2014). *Desarrollo de programas de prevención en centros de internamiento de menores*. Madrid: Fundación Atenea.

Ortín del Castillo, J.M., (2010). *Psicología criminal: técnicas aplicadas de intervención e investigación policial*. Valladolid: Lex Nova.

Phillips, E. (1976). *Un lugar de progreso: Aplicación de procedimientos de refuerzo con fichas en un ambiente de rehabilitación semejante al hogar destinado a jóvenes predelinquentes*. En Ulrich, Stachnik & Mabry (Eds). *Control de la conducta humana*, vol 2. Ciudad de México: Editorial Trillas.

Redondo, S. y Pueyo, A.A. (2007). La psicología de la delincuencia. *Papeles del Psicólogo*, vol. 28 (3), 147-156.

Redondo, S., Pérez, M., Martínez, M., Benedicto, C., Roncero, D., León, M. (2012).

Programa de tratamiento educativo y terapéutico para agresores sexuales juveniles. Madrid: Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor.

Rodríguez, J. A. y Godoy, L. M. (2013). Autocontrol: Un análisis comparativo entre delincuentes, estudiantes de bachillerato y universitarios venezolanos. *La la generalidad de la teoría del autocontrol*. Cap. 8. En Serrano, A. y Birkbeck, C. (Ed.). Madrid: Dykinson.

Sánchez Heras, J., Arias Salvador, C. y Ridaura Costa, M.J. (2011). Programa de intervención con familias y menores con conductas de maltrato (Colonia San Vicente Ferrer). *En Monográfico: XIII Jornadas Asociación Proyecto Hombre, 75, 4 (pp. 33-43)*. Madrid.

Vázquez Morejón, A. J., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez-Morejón Jiménez, R. (2004). *Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española*. Colegio Oficial de psicólogos de Andalucía Occidental.

Anexos

(Anexo 1)

CONTRATO TERAPÉUTICO

El objetivo fundamental de este contrato es especificar y aceptar las condiciones generales del taller por parte de las partes implicadas (.....) y asumir los compromisos primordiales que debemos respetar para su perfecto desarrollo.

El programa al que ahora te incorporas tiene como objetivo incidir en la autoestima, el autocontrol y las habilidades sociales. Como observarás a lo largo de las sesiones se espera de ti que tomes una postura activa en las mismas puesto que el objetivo final eres tú.

Como ya sabes, este taller consta de once sesiones, unas serán grupales, otras se realizarán con el grupo de chicos. La duración de las sesiones, será aproximadamente de dos horas. Es importante que todos nos comprometamos a ciertas cosas para lograr un buen funcionamiento.

Condiciones de funcionamiento

Las sesiones serán los de a horas.

El lugar de las sesiones será

El material obtenido a lo largo del proceso terapéutico quedará a disposición exclusiva de la psicóloga, garantizando así la confidencialidad de todos los datos obtenidos.

-Compromisos del participante

..... se compromete a asistir de forma regular a las sesiones. En aquellas ocasiones que le sea imposible acudir, el educador, deberá avisar con antelación a la psicóloga.

..... se compromete a realizar las tareas y los trabajos solicitados por la psicóloga y a traerlos a la sesión.

..... se compromete a participar activamente en las sesiones de grupo.

..... se compromete a mantener la confidencialidad de lo tratado en el grupo.

En caso de no asistencia o no realización de los trabajos se dará por finalizada la participación en el taller.

-Compromiso de la psicóloga:

Asistir de forma puntual a las sesiones. Mantener el secreto profesional y, por tanto, la confidencialidad de lo tratado en el grupo. Si en algún momento es preciso utilizar información se avisará a la/s interesada/s para tener en cuenta su opinión.

El participante

La psicóloga

Bacarot a.....de.....de 20.....

(Anexo 2/ Escala de Rosenberg)

A continuación se te van a realizar una serie de cuestiones, que debes leer donde responder marcando la respuesta que consideres de la siguiente forma:

- 1: Muy de acuerdo
- 2: De acuerdo
- 3: En desacuerdo
- 4: Muy en desacuerdo

Nombre.....Apellidos.....

		1	2	3	4
1	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.				
2	A veces pienso que no soy bueno en nada.				
3	Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.				
5	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.				
6	A veces me siento realmente inútil.				
7	Tengo la sensación de que soy una persona de valía, al menos igual que la mayoría de las personas.				
8	Ojalá me respetara más a mí mismo.				
9	En definitiva tiendo a pensar que soy un fracasado.				
10	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				

CACIA

Nombre.....Apellidos.....Edad.....
Curso.....
Chico Chica Fecha de nacimiento.....Colegio.....
.....Nacional Privado Población.....Instituto.....
DomicilioNúmero.....Pta.....
Población.....Provincia.....Teléfono.....
Lugar de nacimiento.....Fecha de hoy.....
Profesión de tu padre/madre

INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases que quizá describan cómo te comportas, piensas o te sientes. Cuando leas cada frase pon una marca (X) sobre el SÍ si te describe. Si no te describe pon una marca (X) sobre el NO.

Ejemplos:

Me gusta comer helados durante el verano..... SÍ....NO
A menudo oigo música clásica.....SÍ....NO

En el primer ejemplo, el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la palabra SÍ. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO.

Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cuando termines, repásalas, a ver si has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas: Procura ser totalmente sincero al contestar.

	SI	NO
1 Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer.		
2 Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado.		
3 Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer.		
4 Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir.		
5 Pocas veces corrijo mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlos mejor.		
6 Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen.		
7 Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: "¿Qué quiere decir esto?"		

8 Cuando estoy perezoso y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, tebeos, etc.)		
9 Cuanto más consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento.		
10 A veces soy brusco son los demás.		
11 Cuando cometo errores me critico a mí mismo.		
12 Recuerdo mis obligaciones en casa.		
13 Los demás dicen que soy un irresponsable.		
14 Para mí es importantes saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo.		
15 Llego puntual a todos los sitios.		
16 Me gusta todo tipo de comida.		
17 Cuando prometo hago y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.		
18 Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios como me va funcionando.		
19 Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.		
20 Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.		
21 A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho		
22 Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.		
23 A veces desobedezco a mis padres.		
24 Recojo los papeles que otros tiran al suelo.		
25 Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago que les gustan a mis amigos.		
26 Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.		
27 A veces digo mentirijillas a mis compañeros.		
28 Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan.		
29 Cuando me preguntan “¿Por qué haces eso?”, me quedo sin saber que responder.		
30 Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar.		
31 Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.		

32 Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.		
33 Aguanto peor el dolor que la mayoría.		
34 Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo.		
35 Corrijo a los demás cuando dicen palabrotas.		
36 Hago inmediatamente lo que me piden.		
37 Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que impide estudiar.		
38 Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme una pastilla.		
39 Cuando me algo que me duele (un abrazo roto, una herida, etc.), me imagino a los demás admirándome por mi valentía		
40 Generalmente cuando aconsejo a alguien, las cosas le salen como yo le decía		
41 Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pinchen, etc.), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.		
42 A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.		
43 Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer un recado sin ganas, estar callado en clase, etc.) lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.		
44 Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.		
45 A menudo pienso en cómo seré de mayor.		
46 Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.		
47 Todas las personas me caen muy bien.		
48 Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.		
49 A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.		
50 Reparto todas mis cosas con los demás.		
51 Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales.		
52 Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.		
53 Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me		

salen mejor.		
54 Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.		
55 Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.		
56 Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.		
57 Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.		
58 Aunque me diesen dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pegar a un niño pequeño, etc.), haría lo que creo que está bien.		
59 Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y costoso.		
60 Cuando algo adrede, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.		
61 Aguanto que me hagan daño como el que más, si por eso me voy a poner mejor.		
62 Soy capaz de aguantar que me peguen o insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer.		
63 Cuando me siento triste o decaído, tardo en bastante en comenzar a animarme.		
64 Si alguien me dijera que tengo que hacer algo difícil y costoso para mí, me marcaría unos pasos o etapas para saber si lo voy consiguiendo.		
65 Si quiero ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda.		
66 Muchas veces evito hacer algo que me gusta, porque sé que no debo.		
67 Actúo conforme me apetece en el momento.		
68 Si tengo miedo por algo me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, et.)		
69 Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.		
70 Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.		
71 Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.		
72 Es difícil que castigándome y pegándome consigan algo de mí.		
73 Me cuesta cambiar mi manera de actuar, Ya que me es difícil darme cuenta de cuando hago algo incorrecto.		
74 Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.		

75 Cuando digo o hago algo mal, siempre pido disculpas.		
76 Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.		
77 Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.		
78 Normalmente ignoro el tiempo que estudio cada día.		
79 Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.		
80 A veces fardo delante de mis compañeros.		
81 Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento sólo pienso en las ganas que tengo de beber.		
82 Me cuesta creer que hacer siempre lo que me apetece puede perjudicarme.		
83 Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.		
84 Hasta que termino con los que tengo que hacer me es imposible disfrutar con mis diversiones		
85 Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer las cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar enfadarme o chillar, dejar ordenada la habitación, etc.), sería la primera vez que lo hago.		
86 Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.		
87 Si he robado algo y me dicen: "¿Por qué lo has hecho?", me quedo sin saber qué decir.		
88 Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.		
89 Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.		

(Anexo 4/ Inventario de expresión de ira, estado, rasgo)

STAXI-2

		Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
1	Estoy furioso				
2	Me siento irritado				
3	Me siento enojado				
4	Le pegaría a alguien si pudiera				
5	Estoy ardiendo de enojo				
6	Me gustaría decir groserías				
7	Estoy enojado				
8	Daría puñetazos a la pared				
9	Me dan ganas de maldecir a gritos				
10	Me dan ganas de gritarle de cosas a alguien				
11	Quiero romper algo				
12	Me dan ganas de gritar				
13	Le tiraría algo a alguien				
14	Tengo ganas de pegarle a alguien				
15	Me gustaría echarle bronca a alguien				
16	Me enojo rápidamente				
17	Tengo un carácter irritable				
18	Soy una persona enojona				
19	Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen				
20	Tiendo a perder el control de mi persona				
21	Me pone furioso que me critiquen delante de los demás				
22	Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco				
23	Me enojo con facilidad				
24	Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto				
25	Me enojo cuando se me trata injustamente				
26	Controlo mi temperamento				
27	Expreso mi ira				
28	Me guardo para mí lo que siento				
29	Hago comentarios que molestan a los demás				
30	Mantengo la calma				
31	Hago cosas como dar portazos				
32	Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre				
33	Controlo mi comportamiento				
34	Discuto con los demás				
35	Tiendo a tener rencores que no le digo a nadie				

36	Puedo controlarme				
37	Estoy más enojado de lo que quiero aceptar				
38	Digo groserías				
39	Me irrito más de lo que la gente cree				
40	Pierdo la paciencia				
41	Controlo mis sentimientos de enojo				
42	Evito enfrentarme con aquello que me enoja				
43	Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira				
44	Respiro profundamente y me relajo				
45	Hago cosas para controlarme como contar hasta diez				
46	He perdido la esperanza de las cosas vuelvan a ser como antes				
47	Hago algo tranquilo para calmarme				
48	Intento distraerme para que se me pase el enojo				
49	Pienso en algo agradable para tranquilizarme o de relajarme				



CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS (Adolescentes)

Parte 1

Antes de empezar con el cuestionario, en la 2º parte encontrarás unas preguntas referidas a qué haces ante un problema que se te presenta. Debes pensar en él o en alguna situación complicada que has tenido en los últimos 6 meses.

De esta forma, en el siguiente espacio de puntos que encontrarás abajo, debes escribirlo, en caso de que no se te ocurra ninguno (cosa que dudo, vamos estando donde están) importante, piensa en otro de menor importancia y sé sincero al describirlo.

Escribe brevemente el problema

o situación.....

Parte 2

En este apartado debes leer cada una de las preguntas de forma detenida y contestar la frecuencia con la que actúas en relación al problema que detallaste anteriormente en el apartado anterior. Tan sólo debes marcar con una cruz, dentro de la casilla donde se encuentre la respuesta que elijas. No hay respuestas correctas o incorrectas, debes ser sincero al contestar.

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1 ¿Te dijiste cosas a ti mismo para animarte?				
2 ¿Hablaste con alguno de tus padres o familiares acerca del problema?				
3 ¿Te dijiste a ti mismo que las cosas podrían ser peor?				
4 ¿Hablaste con algún amigo sobre el problema?				
5 Durante el tiempo que duró el problema ¿intentaste hacer nuevos amigos?				
6 ¿Hablaste con algún adulto, como un profesor, entrenador, psicólogo del problema?				
7 ¿Intentabas imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban por el problema?				
8 ¿Pensabas que el destino se encargaría de resolver el problema?				
9 Durante la situación ¿decidiste leer para entretener a				

tu mente?				
10 ¿Pensabas en cómo podrían llegar a salir las cosas?				
11 ¿Pensabas mucho en relación a que otros con tu problema estaban peor que tú?				
12 ¿Buscaste ayuda en otros chicos o grupos con el mismo problema?				
13 ¿Dejaste para resolver más adelante pensar en el problema incluso sabiendo que tarde o temprano lo harías?				
14 En algún momento ¿trataste de convencerte de que las cosas cambiarían a mejor?				
15 ¿Pediste a alguno de tus amigos o pareja que te ayudasen a solucionar el problema?				
16 ¿Pensaste en las nuevas dificultades que aparecerían ante el problema?				
17 ¿Pensaste en la forma en que la situación podría cambiar tu vida a mejor?				
18 ¿Le pediste a alguien ponerse en tu situación, para entender tu problema?				
19 ¿Intentaste quitar importancia a la gravedad del problema?				
20 En algún momento ¿perdiste la esperanza de que las cosas volverían a ser como antes del problema?				
21 ¿Encontraste nuevas maneras de disfrutar tus momentos?				
22 ¿Escuchabas música como manera de enfrentar el problema?				

(Anexo 6/Cuestionario sobre situaciones problemáticas para padres)

CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS (Padres)

Parte 1

Antes de empezar con el cuestionario, en la 2º parte encontrará unas preguntas referidas a qué haces ante un problema que se te presenta. Debe pensar en él o en alguna situación complicada que ha tenido en los últimos 6 meses.

De esta forma, en el siguiente espacio de puntos que encontrará abajo, debe escribirlo, en caso de que no se le ocurra ninguno importante, piense en otro de menor importancia y responda con sinceridad al describirlo.

Escriba brevemente el problema

o situación.....

Parte 2

En este apartado debe leer cada una de las preguntas de forma detenida y contestar la frecuencia con la que actúa en relación al problema que detalló anteriormente en el apartado anterior. Tan sólo debe marcar con una cruz, dentro de la casilla donde se encuentre la respuesta que elija. No hay respuestas correctas o incorrectas, debe contestar con sinceridad.

	Nunca	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
1 ¿Se dijo cosas a sí mismo para animarte?				
2 ¿Habló con alguno de sus familiares acerca del problema?				
3 ¿Se dijo a sí mismo que las cosas podrían ser peor?				
4 ¿Habló con algún amigo sobre el problema?				
5 Durante el tiempo que duró el problema ¿intentó seguir ampliando su círculo de amistades?				
6 ¿Habló con alguna otra persona, como un médico o un psicólogo del problema?				
7 ¿Intentaba imaginar que las cosas estaban mejor de lo que realmente estaban por el problema?				
8 ¿Pensaba que el destino se encargaría de resolver el problema?				
9 Durante la situación ¿decidió leer para entretener su tu mente?				
10 ¿Pensaba en cómo podrían llegar a salir las cosas?				

11 ¿Pensaba mucho en relación a que otros con su problema estaban peor que usted?				
12 ¿Buscó ayuda en otras personas o grupos con el mismo problema?				
13 ¿Dejó para resolver más adelante pensar en el problema incluso sabiendo que tarde o temprano lo haría?				
14 En algún momento ¿trató de convencerse de que las cosas cambiarían a mejor?				
15 ¿Pidió a alguno de sus amigos o pareja que le ayudasen a solucionar el problema?				
16 ¿Pensó en las nuevas dificultades que aparecerían ante el problema?				
17 ¿Pensó en la forma en que la situación podría cambiar su vida a mejor?				
18 ¿Le pidió a alguien ponerse en su situación, para entender su problema?				
19 ¿Intentó quitar importancia a la gravedad del problema?				
20 En algún momento ¿perdió la esperanza de que las cosas volverían a ser como antes del problema?				
21 ¿Encontró nuevas maneras de disfrutar sus momentos?				
22 ¿Escuchaba música o realizaba otra actividad, como manera de enfrentar el problema?				

ANEXOS SESIONES

Sesión 0

(Anexo 7/ LA ADOLESCENCIA CHARLA PARA PADRES)

LA ADOLESCENCIA CHARLA PARA PADRES

La adolescencia es una etapa evolutiva donde los chavales se vuelven impulsivos y cometen algunas conductas de riesgo. Esto es porque no son capaces de percibir el peligro ya que tienen un desajuste hormonal y a nivel cerebral no se estabilizarán hasta la etapa adulta. Cuando somos niños los padres son nuestros modelos a seguir, pero en la adolescencia estos modelos pasan a ser los amigos y compañeros de la misma edad. Hay que aceptar esto como algo natural pero también hay que poner cierto orden y límites. Aunque nos cueste aceptarlo los chavales se vuelven mayores e intentarán buscar su lugar alejándose del “nido”.

Muchos padres se preguntan qué han hecho mal en la educación de sus hijos cuando de repente ven que su hijo hace cosas que no esperarían de él ni entienden. En muchos casos, probablemente no hayáis hecho nada mal. Los valores en los que habéis educado a vuestros hijos, si realmente habéis sido capaces de enseñarles mediante ejemplos más que con palabras, seguramente permanecerán en su interior y saldrán cuando ellos mismos sean adultos y formen su propia familia.

Los padres siempre tenéis que estar ahí pero vuestro hijo deben percibir que poco a poco van teniendo más libertad y autonomía. No obstante hay que recordar que los extremos son siempre malos. Por ejemplo los temas como la hora a la que deben llegar o si pueden salir tal día. Aun así los padres tenéis todo el derecho y el deber de comentar vuestras opiniones y establecerles límites a lo que pidan.

Como realmente aprende el adolescente es a través de la experiencia. Normalmente aprenden más actuando y cometiendo errores que no por charlas o sermones que les demos los adultos, por eso cuando estemos trabajando con vuestros hijos les hablaremos pero también les haremos actividades para que vean de forma práctica lo que les contamos.

Basándonos en lo que dicen los expertos para mejorar la comunicación con los adolescentes, os hemos traído un resumen de diez pautas:

1. Tenemos que saber hablar con el adolescente pero no hay que forzarle a que explique sus problemas. El adolescente necesita su propio espacio de intimidad, no le forzaremos a que nos explique sus problemas. Hay que recordarles que estamos ahí para hablar con ellos y aconsejarles cuando así lo decidan o lo necesiten. Esto será mucho más fácil si se trabaja desde niños.
2. Reforzar su papel dentro de la familia. Ya no es un niño es un joven que está buscando su sitio como adulto. Le daremos cierto protagonismo en casa, escucharemos sus opiniones, le dejaremos participar en las decisiones familiares y fomentaremos que se pueda valer por sí mismo.
3. En caso de pelearnos o discutir con ellos es importante no imponer nuestro criterio por el simple hecho de ser adultos. Debemos cuidar las formas a la hora de discutir, intentando

decir las cosas de forma relajada. Si le decimos las cosas gritando o de forma agresiva le estamos enseñando que para que te hagan caso hay que ser agresivo y luego cuando él quiera algo se va a poner hecho una furia para conseguir sus objetivos. La estrategia consiste en aportarle otros puntos de vista con razones suficientes para que él elija su camino con mayor conocimiento, pero que sienta que está participando en la decisión. Al final tendréis que imponeros en algunas situaciones y permitir otras que no nos gustan. Necesitamos ser flexibles (tolerar alguna cosa a cambio de evitar otras).

4. Nuestro hijo debe saber que valoramos lo que nos dice y que cedemos cuando es razonable y creemos que se lo merece, pero la última decisión será nuestra. Suelen ser muy buenos manipulando, nos dicen cosas como “me voy de casa”. A esto lo mejor es que los padres hablen sobre sus hijos y se pongan de acuerdo a la hora de tratar con ellos, de nada nos sirve que uno castigue si el otro le premia.

5. Siempre que le pedimos algo debemos estar seguros y cumplir lo que decimos. Si por ejemplo castigamos pequeñas cosas pero ignoramos las grandes o un día decimos una cosa y otro día otra, esto confundirá al adolescente, no sabrá cómo actuar en el futuro y no le dará confianza.

6. Nunca discutir con nuestro hijo cuando esté alterado o lo estemos nosotros, porque no vamos a sacar nada. Por la explosión de hormonas que sufren los adolescentes pueden fácilmente expresar conductas de extrema rabia o furia como portazos, golpes, insultos, amenazas, etc. Esperaremos a estar los dos calmados para hablarle y comunicar el castigo, si se requiere uno.

7. Somos sus padres, no sus amigos. Los padres deciden aspectos importantes en la vida de sus hijos, mientras que los amigos sólo aconsejan. Esto no quiere decir que tengamos una relación muy buena con nuestro hijo basada en la confianza.

8. Aunque os he comentado que en la adolescencia son normales conductas desafiantes hacia los padres u otras figuras de autoridad, si estas conductas se producen casi todos los días, son muy fuertes o duran mucho tiempo y vemos que está alterando bastante la convivencia familiar debemos consultar con un psicólogo.

9. Escuchar atentamente a nuestro hijo hará que se lleve un buen sabor de boca, y al sentirse bien volverá a hablar con nosotros. Si me habla le miraré, bajaré el sonido al televisor, dejaré el móvil, etc.

10. La última consiste en premiar tanto los pequeños como los grandes logros. Es muy importante para que se sienta bien consigo mismo y siga esforzándose, no tiene por qué ser algo material o dinero, puede ser hacerle su plato favorito, darle un abrazo y expresar nuestra alegría, etc. Por ejemplo si se le da muy mal las matemáticas, pues si consiguen aunque sea aumentar un punto la nota fomentarle que siga estudiando que al final conseguirá aprobar.

Espero que sigáis estas pautas y consigáis una buena comunicación con vuestros hijos.

(Anexo 8 /Video con canción de Joan Manuel Serrat) https://youtu.be/l_qXZhO0UeA

(Anexo 9/Poema)

POEMA

“ALAS DEL PEQUEÑO”

Camina por la senda el poeta perdido,
pidiendo a la luna de plata pura
que esta noche sea diminuta
hasta alcanzar acunar a su niño,
que pide un barco de papel
para ir en busca de su padre,
que sueña un encuentro verdadero,
para calmar el ansia de la ausencia de su cariño.
Camina la sombra del poeta,
entre gotas de rocío
y el sabor de la mandarina,
y entre paso y paso,
en el horizonte se pinta la figura,
del pecho que alimenta a su vida,
tan a lo lejos,
como el día en que se abrazará
al vientre que gestó la pequeña vida que tanto ama apasionado,
que tanto y tanto,
quisiera él, calmarle el hambre,
cantarle bajo el tibio sol,
la nana que le escribió
aquella noche de MARZO
antes de que el gallo anunciara
la hora en que se reparte la libertad en porciones,
pero tan fugaz,

como lo fueron sus recuerdos,
desde que se apartó del mundo entre leones.

Camina poeta , te digo
camina conmigo si quieres,
que sé de tu pena
y quiero que sepas que también es la mía,
que es mejor callar y escribir,
que expresarse y se limite tu libertad.

Camina pero de frente
y con la mirada alta ,
apuntando a un destino en que creas,
y si tus rodillas,
caen sobre el polvo de la arena tostada,
clavadas en el centro de la tierra,
te digo,
levanta poeta y alza tu mano,
para que roce las puertas del cielo

y toques la libertad que tuviste
desde que fuiste ser
en el vientre de tu madre.

Camina poeta y al caminar sonrío,
siente como la brisa,
le peina las nubes al firmamento,
sueña que al hambre del niño
le corresponde pan de Ángel bendito
y leche de arroz con miel,
que al frío le vence,
al calor del pecho materno,

pensando en su padre
que camina y camina
en busca de tenerlo entre sus brazos,
pequeño pero valiente,
hambriento de materia,
pero dichoso de haber nacido hijo del gran poeta,
que caminó en su busca,
incluso entre las rejas,
que más que privarlo de libertad,
le privaron de aquello que más quiso
y tan poco sintió suyo.
Camina poeta,
que incluso dormido,
siguen tus palabras,
despertando emociones,
inspirando a poetas soñadores,
tenaces en alcanzar subir a tus hombros,
dispuestos a defender con palabras,
aquello que un día te hizo entrar
a formar parte de un desierto de harina de maíz,
donde no hubo más agua,
que el líquido y salado de tus lágrimas,
en busca de dulzura.

(Mayte Pérez)

(Anexo 10/ REFLEXIÓN POEMA MIGUEL HERNÁNDEZ)

En el momento en que escribe el poema, Miguel Hernández está en prisión. Ha recibido una carta de su mujer en la que le comenta que muchos días no hay para comer más que cebollas. Y a su hijo, amamantado con "sangre de cebolla", decide escribir unas "nanas", cuya composición parece insinuarse en otra carta que envía a su mujer, el 12 de septiembre de 1939, en la que se puede leer: "Estos días me los he pasado cavilando sobre tu situación, cada día más difícil. El olor de la cebolla que comes me llega hasta aquí y mi niño se sentirá indignado de mamar y sacar zumo de cebolla en vez de leche"... Desea el poeta, proteger en estos versos, la alegría inocente del niño". Referir la fuerza humana y el arrebato emocional con que están escritos estos versos



(Anexo 11/ Reflexión personal para chicos sobre poema)

A continuación , tras haber visto el video del cantautor Juan Manuel Serrat con el poema del poeta Miguel Hernández, leer las tres preguntas y tras una breve reflexión, escribir la respuesta que creáis conveniente.

1 ¿Qué harías sin tus padres?

2 Imagina que estando aquí en el centro, recibes la noticia de que tus padres han sufrido un grave accidente y no puedes contar con su ayuda ¿en qué forma crees que cambiaría tu vida?



3 Desde tu punto de vista ¿cómo piensas que han participado tus padres en tu vida?

Sesión 1

(Anexo 12/ Charla sobre la ira)

LA IRA

La ira es el sentimiento que emerge cuando nos vemos sometidos a situaciones que producen frustración o que resultan aversivas. Es un proceso vigorizador que urge a la acción, interrumpiendo los procesos de pensamiento que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el estímulo que la provoca, y actuando como defensa en situaciones que comprometen la integridad física o autoimagen y la propia estima. No se debe considerar la ira de forma peyorativa, ni que es un afecto básicamente destructivo, ni que la persona debe anular o modular su emergencia. Ya que pocas emociones permiten emprender y mantener planes de acción con la intensidad y determinación con que lo hace la ira. La ira es una emoción primaria que dota de energía y facilita las transacciones de la persona con el medio.

¿Qué desencadena la ira?

Hay situaciones aversivas (experiencias desagradables o inductoras de dolor) y situaciones que producen frustración (obstrucción del acceso a una meta, transgresión de normas y derechos, o extinción de contingencias aprendidas).

¿Qué modula la ira?

Los sentimientos de ira modulan nuestra conducta interpersonal. Y a través de los agentes de socialización (padres, amigos, etc.) y del contexto cultural, se regulariza su expresión en la interacción con otros.

La ira no está culturalmente sancionada. En todas las sociedades se acepta la expresión normalizada y constructiva de la ira. Además suele asociarse con el éxito académico, profesional y social.

¿Cuál es su función?

Nos permite desarrollar de forma rápida conductas de defensa o ataque ante situaciones desagradables o generadoras de frustración. Actúa tanto sobre los mecanismos de regulación fisiológica del organismo como sobre los procesos psicológicos, movilizand la energía necesaria para poner en marcha este tipo de conductas. Es la emoción que vigoriza la conducta con mayor intensidad y mantiene el estado de activación durante intervalos más prolongados. Gracias a ella, somos capaces de cometer con éxito acciones que normalmente no osaríamos a emprender o que las abandonaríamos rápidamente. Surge cuando estamos convencidos de que podemos actuar para restablecer el statu quo ante previo a la ocurrencia del suceso aversivo. Facilita la autodefensa, y regula la interacción social. Aparece a entre los 4 y 6 meses de edad.

La ira paterna moldea y pone límites al niño. En la niñez y adolescencia se rige por la normativa familiar y grupal. En la edad adulta, indica al interlocutor que nos está dañando o perjudicando y así le damos la posibilidad de que modifique su conducta y evitemos la confrontación, pero también puede sesgar la valoración que hacemos de la situación social induciéndonos a hacer inferencias hostiles que propician el comportamiento agresivo.

¿Qué efectos subjetivos provoca?

Se experimenta un estado desagradable e intensamente activador. Si es intensa, se acompaña de un comportamiento escasamente reflexivo. Quedamos cegados por la ira.

¿Qué efectos fisiológicos produce?

La ira surge como resultado de interacción de diferentes estructuras cerebrales y tanto el peso como la relevancia de cada una de ellas puede variar de un episodio a otro de irritación. En el sistema límbico es donde se produce la vivencia inconsciente de la ira y de otras emociones.

En la ira se observa incremento del tono muscular general, nivel de tensión mayor en algunos músculos, aumento de diferentes parámetros cardiacos, aumento del nivel de conductancia de la piel, y del número de fluctuaciones espontaneas, se activa la secreción de hormonas afines con la movilización de energía que provoca la ira. Aumenta la secreción de catecolaminas más específicamente de adrenalina.

¿Cómo se afronta?

Se afinan los mecanismos psicológicos y fisiológicos que permiten al sujeto hacer frente a las amenazas del entorno. Se interrumpe la conducta en curso, y se dirige el foco de atención hacia los factores amenazantes, y se entorpece el desempeño eficaz de los procesos cognitivos, sesgándolos a su favor. Se movilizan y reclutan los recursos más recónditos del organismo, infundiendo vigor y resistencia a las acciones que emprenda el sujeto airado. Si el plan de acción no tiene éxito, la ira se incrementara.

La ira hacia adentro se da cuando suprimimos la emoción, lo que genera irritabilidad e intensos sentimientos de enfado con uno mismo. Y no se intenta resolver el problema.

La ira hacia afuera se da cuando hacemos explicito este sentimiento a quien consideramos que lo causo pero sin emprender ninguna acción para resolver el problema. El sujeto manifiesta la emoción a través de conductas agresivas, físicas o verbales.

Y el control de la ira persigue el dominio y modulación de la expresión de la emoción, que alcanza la contención de gestos faciales y expresiones propias de esta emoción. Se suele complementar con la elaboración de planes de acción con el fin de resolver el problema que instigo la emoción”.

¿Cómo podemos controlar la ira?

Puesto que la ira es una emoción muy fuerte, a veces resulta muy difícil controlarla. Para afrontar y manejar la ira, son necesarias elevadas cotas de autoconsciencia y autocontrol. El desarrollo de ambas habilidades requiere un tiempo.

La autoconsciencia es la capacidad de lo que uno está sintiendo y pensando y por qué. Cuando sientas la ira o algo más sutil como el enfado, toma un tiempo para fijarte en aquello que sientes y piensas.

El autocontrol consiste en pensar antes de actuar. Qué tal si te paras a pensar unos segundos, o incluso unos minutos en sentir una emoción fuerte y el realizar un acto del que te podrías arrepentir.

De manera conjunta, la autoconsciencia y el autocontrol te permitirán tener mayor capacidad de elegir acerca de cómo actuar cuando experimentes una emoción intensa como sería la ira o el enfado.

¿Estás preparado para hacer un cambio?

Cuando decides controlar la ira, en vez de permitir que ella te controle a ti, empiezas a analizar sin concesiones el modo en que reaccionas cuando te enfadas o sientes ira. Y ahora voy a lanzar unas preguntas para abrir vuestra mente y así que podáis reflexionar, ahí van:

¿Tienes a chillar y a gritar o a decir cosas hirientes, mezquinas o irrespetuosas?

¿Lanzas cosas por los aires, das patadas o puñetazos contra las paredes, rompes cosas?

¿Pegas a los demás, te autolesionas o empujas a otras personas?

Para la mayor parte de las personas que tienen problemas para controlar su ira, estos no son los modos en los que les gustaría reaccionar. De hecho si les preguntásemos acerca de su comportamiento, su respuesta sería que se avergüenzan, además de que no se ven reflejados en esas conductas desadaptativas, no hay nada positivo de ellos.

¿Creéis que todo el mundo puede cambiar?

La respuesta es sí, pero tan sólo si alguien está dispuesto a hacerlo. Si verdaderamente quieres hacer un cambio importante para controlar la ira, piensa por un instante en aquello que ganaría con ese cambio.

Ganarías en....

Más respeto a ti mismo, obtener más respeto de los demás, menos tiempo sintiéndote enfadado o frustrado, tendrías una forma de enfocar la vida más relajada.

Te aseguro que el simple hecho de recordar el motivo de por qué quieres hacerlo, te puede ayudar a realizar ese cambio.

También te puede ayudar el que te recuerdes a ti mismo que el hecho de introducir cambios requiere tiempo, práctica y paciencia.

Las personas no cambian así como así, de la noche a la mañana. Controlar la ira implica desarrollar nuevas habilidades y respuestas.

Como sucede con cualquier actividad, como lo sería jugar al fútbol o tocar la trompeta, es necesario practicar una y otra vez para llegar a dominarla.



(Anexo 13/ Pasos para controlar la ira)

PEQUEÑOS PASOS PARA CONTROLAR LA IRA O EL ENFADO

Te propongo una serie de pasos para controlar la ira o el enfado, sígueme...

Permíteme decirte que cada paso que des previo, lleva el hacerte una serie de preguntas y contestarlas en función de cada situación en concreto. Vamos a poner un caso, imagina que tu madre te pide que ordenes tu armario y hasta que no lo hagas no podrás salir de casa. Es casi la hora de que tus amigos salgan y te das cuenta de que no podrás salir con ellos. Entonces la ira se vuelve más y más grande en tu interior, y para ello te daré esos cinco pasos

1 Conecta con tus pensamientos, esto es lo que se llamaba autoconsciencia. Comienza por fijarte en que estás enfadado y pregúntate por qué. Expresa con palabras lo que te está alterando con el fin de poder actuar en vez de limitarte a reaccionar.

Ahora realízate estas preguntas a ti mismo: ¿Por qué me he enfadado? ¿Qué estoy sintiendo y por qué? Puedes responder mentalmente o en voz alta, pero con la condición de que las respuestas sean claras y específicas. Vamos a poner un ejemplo, "Estoy muy enfadado con mi madre porque no podré salir hasta que ordene mi armario. ¡No es justo!". Lo que estás sintiendo es enfado, y estás enfadado porque todavía no puedes salir de casa ni marcharte con tus amigos.

Ahora fíjate en que esto no es lo mismo que decir, "Mamá está siendo muy injusta conmigo". Esta frase no permite identificar el problema específico (que no puedes salir con tus amigos hasta que no ordenes tu armario) ni cómo te sientes (enfadado).

2 Ahora qué tal si te detienes y piensas (autocontrol). Debes parar un minuto con el fin de darte tiempo para controlar tu enfado y para empezar a pensar en cómo podrías reaccionar, pero sin que reacciones todavía.

Y ahora pregúntate a ti mismo:

¿Qué puedo hacer? Y piensa en tres cosas, por ejemplo en la situación de antes podrías pensar:

- a) Podría gritarle a mamá y provocarle un tener una bronca.
- b) Podría ordenar mi armario y después preguntarle si me da permiso para salir con mis amigos.
- c) Podría salir por la ventana sin que mamá se enterase y salir con mis amigos.

3 Te aconsejo que consideres tus opciones y reflexiones sobre ellas. Piensa en las consecuencias que obtendrás con más probabilidad de cada una de las opciones que se te han ocurrido.

Pregúntate a ti mismo: ¿Cuáles serán las consecuencias más probables de cada una de las opciones? Por ejemplo:

- a) Gritarle a tu madre podría traerte problemas más graves e incluso motivar a que te castiguen a quedarte en casa.
- b) Ordenar tu armario implica un esfuerzo y probablemente te hará que no puedas quedar a la hora fijada con tus amigos, pero también te dará un toque de misterio. Con esta opción podrás salir con tus amigos, aunque más tarde, o podría ser que a la hora fijada, pero dejarás tu armario ordenado, de modo que durante un tiempo no deberás preocuparte por tu ropa.
- c) Salir por la ventana para poder salir con tus amigos, puede parecer una opción real así “a bote pronto” cuando estés enfadado. Pero si reflexionas acerca de la decisión, es bastante probable que logres salirte con la tuya, sin que nadie se dé cuenta de que no estás en tu habitación, además de que si te pillan, te esperaría una muy buena lección.

4 Y ahora toma una decisión, escoge una de las tres opciones y pasa a la acción con una de ellas. Analiza la lista y elige la opción con más probabilidad de aportarte lo más positivo .

Pregúntate a ti mismo:

¿Cuál es la mejor opción? Después de haber reflexionado acerca de ello, es probable que deseches la opción de gritarle a tu madre, siendo esta una opción automática, casi refleja.

Es posible que quizás llegues a la determinación de que salir por la ventana esperando que nadie se dé cuenta de que no estás, es algo demasiado arriesgado. Ninguna de estas dos opciones es probable que hagan que puedas salir con tus amigos. De tal modo que la opción b), es probable que sea la mejor elección. Te recuerdo que una vez hayas elegido la solución, es el momento de llevarla a la acción , de actuar ya de una vez.

5 Ahora es tiempo de que compruebes tus progresos. Una vez ya hayas actuado y haya pasado un margen de tiempo, no demasiado amplio, dedica un rato a dar un paso atrás y verte en la situación elegida.

Pregúntate a ti mismo:

¿Qué tal me ha ido? ¿Salieron las cosas como esperaba? Si no salieron tal y como pensaba ¿por qué no? ¿Estoy satisfecho con la elección que he hecho?

Cuando te tomas un tiempo para reflexionar acerca de cómo se han ido desarrollando las cosas es un paso muy importante. Esa actitud te ayudará a que aprendas cosas

sobre ti mismo, además de que podrás evaluar qué enfoque de resolución de problemas funcionan mejor en distintas situaciones. Si la solución que has escogido resultó favorable, dando buenos resultados, da saltos y saltos, mi más sincera enhorabuena. En caso contrario, que haya dado resultados negativos, deberás repasar los cinco pasos e intentar averiguar qué fue lo que sucedió.

Y para terminar déjame decirte que estos cinco pasos resultan muy sencillos de realizar cuando uno está relajado, convirtiéndose en más difíciles cuando se está enfadado o triste: De ahí la importancia de practicar una y otra vez.



(Anexo 14/Contrato conductual)

CONTRATO CONDUCTUAL

Me comprometo

a.....
.....
.....

Posibles consecuencias si

cambio:.....
.....
.....

Posibles consecuencias si no

cambio:.....
.....
.....

Recompensa si

cumplo:.....
.....
.....

Sanciones si no

cumplo:.....
.....
.....

Tiempo de

contrato:.....
.....

FIRMADO:.....

(Anexo 15/ Ventajas de cambiar la ira)

LA IRA Y TÚ



Existen más ventajas que desventajas de cambiar la conducta de ira.

Para cambiar una conducta de ira, necesito comprometerme, un compromiso. Cuando lo hacemos por escrito, esto nos recuerda hacia dónde vamos, es algo de gran ayuda.

Un contrato conductual está formado por una serie de componentes:

- La conducta que me comprometo a cambiar.
- Las posibles consecuencias si realizo el cambio y si no realizo el cambio.
- Las recompensas y las sanciones.
- El tiempo que voy a emplear para realizar el cambio.

Sesión 2

(Anexo 16/ Charla sobre la técnica de mindfulness)

MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA (AP)

Mindfulness o atención plena, se describe como una conciencia que centrada en el momento presente, no interpreta, no juzga; cada pensamiento, sentimiento o sensación que aflora en el foco atencional es reconocido y aceptado como tal. Es una técnica sencilla y muy familiar, en la que principalmente se practica la autoconciencia, que cualquiera de nosotros hemos experimentado en algún momento de nuestra vida, simplemente siendo conscientes de todo aquello que realizamos, de nuestro pensamiento, de nuestras sensaciones, hemos practicado mindfulness.

El primer efecto que aflora de la AP, es la capacidad de concentración, lo que deriva en serenidad, conduciendo esto a un aumento de la comprensión de la realidad, tanto de lo que sucede en nuestro interior, como lo que sucede fuera de nosotros.

Esta forma de atender de forma intencional, desde las últimas décadas, se ha incorporado a programas relacionados con mejora de salud, así como en tratamientos psicológicos, sobre todo para aliviar problemas de ansiedad y depresión, además de extrapolar su uso en el ámbito laboral, educativo, familiar, deportivo, etc, demostrándose su eficacia positiva tras su práctica. Es una técnica originaria de la cultura oriental, no es un descubrimiento moderno, ya pudo existir en los cerebros de los primeros pobladores; lo que sí es sabido es que alcanzó la cima de su mayor plenitud hace unos 2.500 años, de la mano de Siddharta Gautama. Esta técnica, a lo largo del tiempo, ha sido bautizada con distintos nombres.

Inicialmente se utilizó esta práctica con fines preventivos, aunque actualmente, a partir de diversos estudios se ha considerado la eficacia producida en pacientes con ansiedad y depresión.

Una de las ventajas de la AP, es que puede practicarse en grupo, de esta forma existirá una mayor motivación por parte de cada persona que realice esta práctica, así como una relación óptima entre costes, beneficios y tiempo.

La emoción de ansiedad en sí, aparece como una respuesta adaptativa, la conducta que realice una persona ante su aparición, va a determinar que se convierta en algo negativo y desadaptativo, o por el contrario la ayude en su adaptación al medio.

De esta forma y atendiendo a los síntomas que una persona experimenta cuando se desencadena, cada vez que se perciba de forma fisiológica, como una sensación en el estómago, un nudo en la garganta, etc, habrá personas que eviten centrarse en estas sensaciones, por miedo, aprendizaje, etc, u otras que se centren y adviertan que un periodo de tiempo desaparecerán. Con la parte cognitiva, sucede de igual forma, ante un episodio de ansiedad, la persona experimenta pensamientos catastróficos y evitará pensar en ellos, realizando conductas de evitación, para intentar erradicarlos o llevando a cabo conductas de seguridad, cada vez que se perciban una sensación en el cuerpo o un pensamiento que les recuerde a esta emoción.

Y bien, la relación entre lo cognitivo y lo fisiológico que se produce en un problema de ansiedad es circular, hay una retroalimentación entre pensamiento y sensación física. Con la práctica de mindfulness o atención plena, en un primer paso, la persona se centra en su respiración, de esta forma toma distancia de los pensamientos y de las sensaciones que experimenta en el cuerpo, así como la experiencia de una mayor concentración, lo que la conducirá a un segundo paso, al abrir el foco de concentración y atención, experimentará serenidad para centrarse de forma más óptima, en sus pensamientos o en el malestar físico que esté sintiendo en ese momento, finalmente llegando a aceptarlos, no realizando ninguna conducta de evitación. Si la persona se centra en cualquiera de estas dos cosas, el pensamiento o la sensación física, se romperá esta relación circular entre ellas de retroalimentación, la ansiedad descenderá pasado un tiempo a considerar, su respiración ya no será tan agitada, sus latidos no serán tan rápidos, los pensamientos, el discurso mental, se ralentizará. De esta forma, finalizada la sesión de mindfulness, la persona sentirá que la ansiedad no es tan catastrófica como le parecía en inicio, habrá disminuido el poder desagradable de los pensamientos y las sensaciones, tan sólo por haber aceptado sentir todo en plenitud, a través de las sensaciones físicas y de los pensamientos que acontecen previos y durante un episodio de ansiedad.



SESIÓN GUIADA MINDFULNESS

“Nos sentamos apoyados en la pared, nos desprendemos de las tensiones musculares.

Tomamos consciencia del lugar en el que estamos y nos centramos en nuestro cuerpo. De forma suave llevamos la atención a la respiración y somos conscientes de la entrada y salida del aire de la inhalación y de la exhalación, que están ocurriendo ahora, en este momento. Vamos sintiendo el ritmo de la respiración y abandonando cualquier pensamiento o preocupación.

A continuación vamos a trabajar con una emoción negativa concreta, de manera que tendréis que elegir alguna situación emocional reciente o de hace ya algún tiempo, pero a ser posible, que la podáis recordar con facilidad y mucha intensidad, además de que haya sido importante en la vida real. Por ejemplo una situación en la que alguien hizo un comentario, el cual nos hizo sentir muy nerviosos y enfadados. Una vez elegida la situación con la que vamos a trabajar, la imaginamos, la visualizamos tan vívidamente como nos sintamos capaces. Rememoramos aquel ambiente en que tuvo lugar la situación, qué fue aquello que produjo aquella emoción, la forma en que reaccionaste, por qué reaccionaste de esa forma.

Hemos de comprender que si alguien dijo algo que nos resultó ofensivo, es porque esa opinión amenaza de forma directa a esa imagen de nosotros mismos a la que le tenemos mucho aprecio. Como cada uno de nosotros se percibe de una manera, la opinión de los demás puede hacer que esa imagen nuestra se sienta amenazada. Una vez hayamos imaginado ese episodio emocional, damos un nombre a la emoción y seguimos explorando en nuestro cuerpo.

¿Qué sensaciones corporales nos produce esa emoción?

¿Sentimos una opresión en la parte del pecho?

¿Un nudo en la garganta?

¿Un malestar en la barriga?

¿Nos hierva la sangre, sentimos las burbujas?

¿Notamos que nos ha cambiado el ritmo de la respiración?

Ahora nos tomamos un tiempo para identificar cualquier sensación que se produzca en nuestro cuerpo, por pequeña que nos parezca.

Vamos a preguntarnos:

¿A qué se debe esa emoción?

¿Qué pasaría si me dejase llevar por esa emoción?

Pensemos ahora en aquello que sucedería si me dejase llevar por esa emoción que estoy sintiendo.

¿Esas consecuencias serían apropiadas?

¿No lo serían?

¿Me beneficiaría de ellas?

¿Me perjudicarían?

Vamos ahora a pensar en ello por unos momentos y al hacerlo tendremos una visión más aproximada del conjunto de ese episodio que ya vivimos en aquella situación pasada y recordemos que ahora la estamos reviviendo.

Ahora, teniendo bien presente en la conciencia todo aquellos que describe a la emoción que sentimos, vamos a sentir de forma simultánea a la respiración. De forma que al inspirar soy consciente de que una emoción desagradable ha surgido en mí. A la vez somos conscientes de la emoción y de la respiración.

Vamos ahora a cuidar de forma consciente nuestra relación con esa emoción, por un lado me doy cuenta de que no soy esa emoción, puedo separarme alejarme de ella, yo tengo una emoción pero no soy esa emoción, soy algo distinto a la emoción, soy el que está observando a la emoción. Por otro lado, la forma en que ahora reacciono a la emoción es ahora, de forma cariñosa, respeto. Imaginad ahora que vuestra emoción es un cachorro, al que abrazáis por que ha ido en vuestra busca con mucho miedo, huyendo de algo o alguien. Ahora sois conscientes de que cuidáis de esa emoción como si fuera ese cachorro, hasta que se calma, lo hacéis con paciencia, desde el cariño, intentando comprender el sentido de la emoción en vuestro cuerpo.

Permanecemos así, siendo conscientes a la vez de la respiración y de la emoción, estoy cuidando de mí mismo y muestro compasión hacia ella y respeto, acepto por completo a todo ese sufrimiento que la emoción me produce y precisamente porque lo reconozco, soy capaz de tratarme a mí mismo con compasión y con cariño. Al abrazar a ese cachorro que vino en mi busca porque salió huyendo con miedo, estoy queriéndome y tranquilizándome a mí mismo.

Y ahora para terminar, volvemos a centrarnos principalmente en la respiración, vamos notando que está cada vez más pausada, ahora vamos moviendo poco a poco el cuerpo, abriendo los ojos y volviendo al aquí, al ahora”.

(Anexo 18/ Poema acerca de sentir las emociones)

“LA CASA DE HUÉSPEDES”

El ser humano es como una casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo inquilino.

Felicidad, depresión, una maldad,

en un momento como un visitante inesperado

llega la consciencia.

¡Bienvenidos todos, pasarlo bien!

Incluso una muchedumbre de penas,

que te barren la casa violentamente

vaciando todos tus muebles.

aun así tratas con honor a cada invitado.

Igual te están limpiando

para un nuevo deleite.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia.

ves a buscarles a la puerta, riéndote

e invitarles a entrar.

Estar agradecidos a todos los que vengan

porque cada uno esta enviado

como guía del más allá.

Rumi

Sesión 3

(Anexo 19/Charla sobre relajación)

LA RELAJACIÓN

La relajación es, fundamentalmente, un estado físico y psíquico que se opone radicalmente a cualquier estado de tensión. El estado de la relajación es una vivencia subjetiva de calma, de hipo-actividad, que pretende devolver a la mente y al cuerpo el estado de salud necesario para que la persona pueda sentirse bien.

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de técnicas de relajación, siendo fundamentales para multitud de circunstancias y situaciones de la vida diaria.

En definitiva, la finalidad de la relajación es dar calidad a un cuerpo y a una mente que se encuentran ubicadas en un mundo complejo y estresante.



VENTAJAS ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN ENTRE
LOS ADOLESCENTES

Mejora en la concentración y en su capacidad de aprendizaje

Mejora en la autodisciplina y en el nivel general de sus deberes escolares

Capacidad de estudiar durante periodos mucho más largos

Reducción de los problemas emocionales externos que interfieren con sus estudios

Mejores pautas de sueño

Mayor capacidad general de abordar cuestiones

Reducción de la ansiedad, incluida la asociada a exámenes

Relaciones mejores y más amistosas con otros estudiantes, con los padres y con los profesores

Mayor flexibilidad para adaptarse a las condiciones del hogar y de la escuela

Reducción en los síntomas psicósomáticos tales como dolores de cabeza, dolor de estómago y tics nerviosos

Mayor capacidad de conseguir objetivos.

(Anexo 21/Sesión guiada de relajación)

¿PREPARADOS PARA DEJARNOS LLEVAR? (Sesión guiada)

Vamos a tumbarnos en la alfombra, cerramos los ojos y empezamos a centrarnos en la respiración. Si alguno de vosotros tiene dificultad, puede poner su mano sobre el pecho y seguir, de esa forma a la respiración.

Voy a ir nombrando las partes del cuerpo y tan sólo hacer lo que os diga, de forma pausada, sin prisas.

(Partes)

Manos: Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.

Bíceps y tríceps: Los bíceps se tensan, al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes, después relajamos dejándolos reposar. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.

Hombros: Tirar de ellos hacia atrás y relajarlos.

Cuello, de lado: Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

Cuello, hacia delante: Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo.

Boca: Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.

Boca: Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.

Lengua: Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

Ojos: Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.

Respiración: Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poco más; inspira y expira normalmente durante 15 segundos. Después expira echando todo el aire que sea posible; entonces expira un poco más; inspira y expira normalmente durante 15 segundos.

Espalda: Con los hombros apoyados, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.

Glúteos: Tensa y eleva la pelvis, relajar. Aprieta las nalgas contra la esterilla; relajar.

Muslos: Extender las piernas y elevarlas 10 cm, relajar. Apretar los pies en el suelo con las rodillas dobladas; relajar.

Estómago: Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.

Pies: Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Dedos: Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.



Sesión 4

(Anexo 22/ Charla sobre habilidades sociales)

LAS HABILIDADES SOCIALES Y ALGUNAS CUESTIONES

Una Habilidad es tener posesión o no posesión por una persona de ciertas capacidades, competencias o aptitudes, necesarias para cierto tipo de ejecución.

Las habilidades sociales son las relacionadas con la actividad social en general, con la conducta social en sus múltiples manifestaciones; son por tanto, comportamientos eficaces en situaciones de interacción social.

Para actuar de forma efectiva en una interacción social deben adquirirse este tipo de habilidades, siendo un conjunto identificable de capacidades específicas que se aprenden.

¿Qué capacidades podemos aprender?

1 Expresar nuestras emociones y sentimientos, además de reconocer los expresados por los demás.

2 Iniciar conversaciones y comunicarnos con los demás.

3 Premiar al otro en una conversación escuchando y empatizando con él.

4 Procurar que los demás respeten nuestros derechos.

5 Valorar en una interacción social las distintas alternativas en la forma de comportarnos, de que disponemos y elegir aquellas que puedan ser más útiles e indicadas para conseguir nuestros objetivos, aquello que realmente queremos conseguir.

Las habilidades sociales, son las destrezas o capacidades sociales específicas, requeridas para realizar una tarea interpersonal de forma competente. Son muy importantes en nuestra vida, las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar y también pueden convertirse en causa de estrés y malestar. Una habilidad social, sería la capacidad que tiene la persona de percibir, entender, descifrar y responder de forma adecuada a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás.

Las habilidades de afrontamiento, son los esfuerzos que se realizan en pensar y en llevar a cabo nuestra conducta; se desarrollan para manejar las situaciones a las que debemos enfrentarnos en el medio que nos rodea y/o internas, que se pueden evaluar como algo desbordante, según los recursos con los que contamos.

“El problema no es el problema, lo es la falta de soluciones”

“Un problema es el fracaso para encontrar una respuesta eficaz”

Nos encontramos ante una sociedad llena de problemas, necesitando ser resueltos. De forma diaria nos tenemos que enfrentar a multitud de conflictos, unos serán de menor importancia, otros más complejos. De igual modo las consecuencias derivadas de nuestras decisiones equivocadas pueden ser mínimas, otras de ellas, pueden ser más graves, llegando incluso a perdurar la consecuencia, a lo largo del tiempo. La manera en que las personas afrontan y resuelven los problemas, va a depender de multitud de factores, como la forma de amenaza que percibamos, las habilidades con las que cuenta para enfrentarlas, el tiempo del que se disponga para tomar una decisión, la experiencia que posea, etc. Existe el entrenamiento en solución de problemas, donde se pretende enseñar a la persona un método para la resolución de sus problemas, esta técnica no elimina los problemas, hace que la persona pueda reflexionar, analizar y evaluar sus posibles opiniones, para de esta forma, encontrar una alternativa que se solucione el problema.

Y bien, ahora vamos a realizar un ejercicio, donde os propongo que cojáis un problema que tengáis, de esta forma, os pasaré una hoja con algunos puntos a considerar. Así que dejo unos minutos para que lo elijáis.

A continuación os dejo que a partir de haber encontrado el problema, leáis los puntos que os guiará a la posible solución.

- 1 ¿Qué es lo que me preocupa? Se identifica el problema
 - 2 ¿Qué es lo que quiero conseguir? Seleccionamos los objetivos que queremos alcanzar.
 - 3 ¿Qué es lo que puedo hacer? Realizamos una búsqueda de alternativas.
 - 4 ¿Qué podría suceder? Consideramos las consecuencias.
 - 5 ¿Qué es lo que debo decidir? Tomamos una decisión.
 - 6 ¿Y si lo llevo a la práctica? Puesta en práctica.
 - 7 ¿Cuáles serán los resultados? Hacemos una evaluación de aquellos resultados a partir de nuestra puesta en práctica.
- Finalizado el ejercicio, si no estáis de acuerdo con los resultados, se puede volver a empezar, incluso podéis, hacer por escrito la reflexión a partir de todas las cuestiones anteriores.
- Para finalizar con la sesión se realiza una puesta en común del ejercicio, enfatizando que todo problema tiene una solución.

Sesión 5

(Anexo 24/ Charla sobre asertividad)

LA ASERTIVIDAD

Es la capacidad de expresar tus sentimientos, ideas y opiniones, de manera libre, clara y sencilla, comunicándolos en el momento justo y a la persona indicada. Saber desenvolverte eficazmente en un medio social y laboral normalizado, es respetarse a ti mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional, saber decir y saber escuchar, ser positivo y usar correctamente el lenguaje no verbal.

El hecho de que seas asertivo, te va a permitir desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de tu ser.

Ser asertivo es actuar y decir lo que pensamos, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Esforzarse por ser asertivo, garantiza la plena convivencia con los demás, es mostrar quien eres y cómo eres, aceptando las diferencias de los demás y el respeto por ellas.

La asertividad es el resultado de una serie de conductas tanto aprendidas como adquiridas por cada individuo, puede ser el respeto mutuo entre las ideas y razones de cada persona.

Es la capacidad de motivar a una acción en forma positiva y constructiva, resaltando lo potenciabile y animando a la persona a lograr sus metas a través de su autoafirmación, lo asertivo no está en lo que haces si no como lo haces.

El concepto de asertividad indica o define la capacidad que pueden tener las personas para autoafirmar sus derechos sus ideas y sus acciones sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

La asertividad es una habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada.

(Anexo 25/ Cartel con estilos asertivos)

CARTEL CON LOS ESTILOS ASERTIVOS

ESTILO ASERTIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO PASIVO
<p>Conducta verbal: -Directa -Firme</p> <p>Conducta no verbal: -Contacto ocular directo -Gestos firmes -Postura relajada -Voz sin vacilación</p> <p>Consecuencias: -Defiende sus derechos -Está relajado y satisfecho -Resuelve problemas</p>	<p>Conducta verbal: -Impositiva -Interrumpe a los demás</p> <p>Conducta no verbal: -Mirada fija -Gestos amenazantes -Postura hacia delante -Volumen de voz elevado</p> <p>Consecuencias: -Viola derechos de otros -Crea tensión</p>	<p>Conducta verbal: -Vacilante -Cortada</p> <p>Conducta no verbal: -Rehúye la mirada -Movimientos nerviosos -Postura recogida -Volumen inaudible</p> <p>Consecuencias: -No defiende sus derechos -Pierde oportunidades -Conflictos interpersonales</p>



(Anexo 26/ Cartel con derechos asertivos)

DERECHOS ASERTIVOS
<i>El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.</i>
<i>El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.</i>
<i>El derecho a cometer errores.</i>
<i>El derecho a decir "no" sin sentirme culpable.</i>
<i>El derecho a cambiar.</i>
<i>El derecho a pedir lo que quiero, aceptando a la vez que me lo nieguen.</i>
<i>El derecho a reconocer mis propias necesidades, establecer mis objetivos personales y tomar mis propias decisiones.</i>
<i>El derecho a ser independiente.</i>
<i>El derecho de gozar y disfrutar.</i>
<i>El derecho de dar o no explicaciones sobre mi comportamiento.</i>
<i>El derecho de no necesitar la aprobación de los demás.</i>
<i>El derecho de no ser perfecto.</i>
<i>El derecho a decidir el hacerme cargo o no de los problemas de los demás.</i>
<i>El derecho a ser mi propio juez.</i>
<i>El derecho a triunfar.</i>

(Anexo 27/ Practicando la asertividad)

PRACTICANDO LA ASERTIVIDAD

Hoy se va a realizar algo parecido a una obra de teatro, en primer lugar vais a escenificar, tanto padres, como vosotros, chicos, situaciones en las que os voy a situar a continuación, en segundo lugar otras tres, en las que interactuareis con vuestros compañeros.

PADRES Y CHICOS

1 Situación: Imaginad que hay una fiesta en la casa de los amigos de tus padres, es una casa de campo con jardines, piscina; se celebra un cumpleaños. Los anfitriones dan una fiesta por todo lo alto, han invitado a más de 200 personas y en ella se ofrece un catering que incluye, como no, bebidas alcohólicas. Vuestro padre, hace ya algún tiempo, tuvo serios problemas de salud, familiares y de trabajo y este hecho, además de sus pocas habilidades de comunicación, le hizo tener problemas con el alcohol. Tu madre, decidió pedir ayuda y desde hace dos años se encuentra rehabilitado y no debe probar ni tan sólo una gota de ninguna bebida alcohólica. Durante la rehabilitación de tu padre, fuiste consciente de todo el duro proceso que todos en casa lograsteis superar y te sientes muy orgulloso de él.

Bien ahora, imaginad que veis a vuestro padre marcharse a un rincón alejado de la fiesta con una copa de ron y veis que vuestra madre no se ha dado cuenta, recordad que no debe tomar nada de alcohol. Es ahora cuando debéis escenificar lo que haríais todos vosotros. Después, invertir papeles.

2 Estando en la misma situación, ahora los padres, imaginad que vuestro hijo, hace dos meses que salió del centro. El motivo por el que entró fue por un robo, el caso es que le habéis encontrado dinero en el bolsillo del pantalón, y en realidad es de un amigo al que se lo está guardando. El chico, quiere explicaros la verdad acerca del dinero y vosotros, no confiáis en lo que os está diciendo. Intentad escenificar la escena, logrando un final en que, tú llegues a la verdad, intentes contarles la verdad y lo logres, vosotros padres, en un principio no creéis en lo que dice, pero al final sí. Después, invertir papeles.

3 Estando en la misma situación, vosotros chicos, la fiesta termina a las 4:00 horas y justo a las 2:00 horas, hay un concierto al que os gustaría ir. Vuestros padres, no quieren que vayáis porque piensan que en ese ambiente hay drogas y alcohol y dada la situación es mejor que no vayáis y os quedéis con ellos hasta el fin de la fiesta. En realidad, no habéis vuelto a fumar marihuana ni a tomar ninguna copa desde que salisteis del centro, os gustaría mucho ir a la fiesta y no tenéis intención de colocaros ni nada por el estilo. Es casi la 1:00 y vuestro teléfono está cargado de whatsapps de todos los colegas animando a que vayas, piensas que estás en tu derecho de ir y decides lanzarte y pedir a tus padres que te dejen ir. Debes intentar convencerlos, con los argumentos que consideres adecuados, al final te dejan ir, pero incluso, debes convencerlos de que no vas a tomar drogas ni alcohol. Después, invertir papeles.

CHICOS

1 Situación: Formáis dos grupos distintos, de cinco cada uno de ellos. En un grupo sois “malotes”, os dedicáis a no ir a clase, fumáis marihuana, bebéis alcohol, faltáis al respeto a los demás, siempre vais en busca de peleas, etc.

El otro grupo lo formáis, chicos responsables, que vais a clase todos los días y realizáis las tareas, hacéis algún tipo de deporte, obedecéis las normas de casa y en general, respetáis el medio, etc.

Vamos a imaginar que estáis en un centro comercial los dos grupos, de repente se escuchan voces de una señora que está en el suelo, pidiendo que la ayuden, según parece ha sido agredida, tiene las gafas rotas en el suelo y no ha podido ver nada. Me gustaría que representarais la forma en que cada uno de los grupos, teniendo en cuenta del que formáis parte, actuaríais en el caso. Al final la señora os da las gracias a los dos grupos, pero al ver al grupo de “malotes”, desconfía de vosotros, el otro grupo estabais cerca de ellos e intentáis defenderlos, sabiendo que no hicieron nada. Después invertir los papeles de grupo.

2 Estáis en la calle en concreto, en un polígono, el grupo de los “malotes” habéis visto que se han dejado la puerta de una fábrica abierta y el otro grupo salís de las instalaciones deportivas de la zona y os habéis percatado del detalle. Poneos en situación, el grupo de malotes, está planeando entrar y robar algo, de lo que el otro grupo se da cuenta. Os propongo que intentéis convencer de que no entren, a cada uno de los componentes del grupo; casualmente hoy, el entrenador mientras os duchabais, os ha contado un caso de un robo que terminó en una pelea y uno de los compañeros de grupo tuvo que ser hospitalizado. Al final el grupo no entra y os vais todos juntos.

3 Sois todos compañeros de instituto, vais a la misma clase y un compañero del grupo de “malotes” quiere empezar a relacionarse con vosotros, los del otro grupo. Cuando su grupo se entera, lo intenta convencer de que siga con ellos, incluso le llegan a agredir de forma verbal y física, pero como los del otro grupo sois tan responsables y sabéis de las conductas inapropiadas del grupo, consideráis que sería una buena idea aceptar al compañero del otro, además de que deberían ser conscientes de que su comportamiento no les lleva a buen lugar. Ahora os voy a pedir que os metáis en la situación y seáis cuidadosos con todo lo que decís para convencer al grupo de la necesidad de cambiar. Al final son conscientes de la necesidad de cambio, por la forma en que lo justificáis. Después, invertir papeles.

Sesión 6

(Anexo 28/ Los errores del pensamiento)

“PODEMOS PENSAR Y EQUIVOCARNOS EN ELLO”

“El hombre no se ve afectado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos”
Epícteto.

La mayoría de los problemas psicológicos se deben a la presencia de patrones de pensamientos equivocados e irracionales.

Las personas controlan en gran medida sus propios destinos sintiendo y actuando según los valores y creencias que tiene.

En nuestra sociedad, la familia, la escuela y otras instituciones directa o indirectamente nos adoctrinan de tal modo que llegamos a creer e interiorizar una serie de ideas irracionales, las cuales pueden producir trastornos emocionales e infelicidad (Albert Ellis)

Según el autor de la cita, es importante considerar cuatro formas de pensamiento:

- 1 Las exigencias (“Debo aprobar de forma obligatoria los exámenes”). Las ideas tienen unas exigencias concretas.
- 2 Catastrofismo (“suspender el examen es horrible”). Es algo irracional, debe existir un término medio.
- 3 Baja tolerancia a la frustración (“No soporto suspender, eso no me puede suceder a mí”).
- 4 Depreciación o condena global de la valía humana (“He suspendido, no valgo para nada”). Supone una autodescalificación personal.

Existe un modelo, llamado A, B, C, según el cual, los pensamientos:

A: Son irracionales pues contienen enunciados empíricamente falsos pudiéndose demostrar su falsedad, mediante métodos científicos.

B: Son disfuncionales , pudiendo generar problemas.

C: Son automáticos, no percibiendo fácilmente su influencia en lo que hacemos o sentimos.

Siguiendo con el modelo A-B-C

A: sería la experiencia o acontecimiento activador.

B: la creencia, cadena de pensamientos que utilizamos ante A.

C: consecuencia, emociones y conducta de la persona.

Entonces C no es consecuencia directa de A, sino de B, de esta forma, dependiendo de la valoración que realice una persona de A, experimentará una u otra consecuencia.

El modelo A-B-C, explica el principio, la génesis, la secuencia se completa con D y E, donde:

D: es el debate, tratamiento o proceso de reestructuración cognitiva.

E: son los efectos, resultado, pensamiento más adaptativo.

El debate (D), incluye un conjunto de técnicas orientadas a la modificación de creencias, cuyos resultados producirán nuevas consecuencias emocionales y motoras adaptativas.



(Anexo 29/ Principales creencias irracionales)

PRINCIPALES CREENCIAS IRRACIONALES

1. La idea de que gran parte de la desdicha humana tiene una causa externa y se impone a uno por personas y acontecimientos externos.
2. La idea de que uno no tiene prácticamente ningún control sobre sus emociones y no puede evitar sentir ciertas cosas.
3. La idea de que es una necesidad calamitosa para un adulto ser amado o tener la aprobación de todos por cada cosa que hace.
4. La idea de que es terrible, horrible y catastrófico cuando las cosas no van como nosotros quisiéramos.
5. La idea de que uno debería ser concienzudamente competente, suficiente, inteligente y lograr cualquier cosa.
- 6 Por haber sido afectado intensamente por una vez, mi vida quedará intensamente afectada.



DISCUSIÓN RECHAZO DE IDEAS IRRACIONALES

Practicando las ideas irracionales.

Se elige una situación que produzca, de forma continuada, emociones estresantes, ahora os pido que:

Acontecimiento activador: escribirlo tal y como fue en realidad (sólo los hechos objetivos)
“Un amigo, había quedado conmigo, la semana pasada y me envía un whatsapp para decirme que no nos podemos ver” (B) escribe tu lenguaje interno respecto al acontecimiento (juicios, creencias, preocupaciones, etc.).

a. Idea racional: *Sé que está ocupado... haré algo solo.*

b. Ideas irracionales: *Me sentiré muy solo esta noche... Realmente no le importo... Nadie quiere estar conmigo...*

Después debes observar cuantas afirmaciones coinciden con la lista de creencias irracionales...

La felicidad, el bienestar sólo pueden alcanzarse en compañía de los demás y estar solo es algo horrible.

Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Para un adulto, existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fueran.

(C) Consecuencias de las ideas irracionales: enfado, depresión, ansiedad moderada, etc.

(D) Discusión y cambio de las ideas irracionales.

Realmente no le importo...

¿Existe algún soporte racional a esta idea?

¿De qué evidencias disponemos de la falsedad de esta idea? ¿Existe alguna evidencia de la certeza de esa idea? ¿Qué es lo peor que podría ocurrir?

(E) Pensamientos y emociones alternativas.

“Estoy bien, tranquilo. Es un buen amigo...”

Sesión 7

(Anexo 31/ Charla sobre autoestima y autoconcepto)

LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO

Entre las muchas funciones que tiene la familia, una de ellas es la de formar el autoconcepto o la identidad de sus miembros y participar en la creación de la autoestima.

¿Qué es al autoconcepto?

El autoconcepto es lo que yo soy, son las características que conciben mi ser: mi personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales.

El autoconcepto tiene un valor descriptivo, nos describe a todos como personas. Para algunos autores el autoconcepto consiste en el conjunto de opiniones, hipótesis e ideas que individuo tiene sobre sí mismo, que le permiten describirse a sí mismo.

Si al pensar en nuestro autoconcepto nos sentimos bien, tendemos a ser más optimistas y enérgicos.

Si, por el contrario, sentimos que no nos sentimos bien, tenderemos a sentirnos más negativos y apático

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la percepción valorativa que tiene la persona acerca de su conducta y de sí misma. Al grado en que está más o menos satisfecha con lo que es. El nivel de autoestima que una persona posee guarda también relación con el éxito que ha tenido también en sus iniciativas y en los proyectos que ha emprendido, en cómo le ha ido en su vida.

A la autoestima, le atribuimos un significado valorativo, al autoconcepto, se le atribuye un valor descriptivo. Es aquello que pensamos y sentimos del conjunto de características que poseemos.

La autoestima consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, recreamos una imagen de nosotras y nosotros mismos. Es un juicio sobre nuestra propia competencia y valía personal.

Son aquellos sentimientos favorables o desfavorables que sentimos según sea la valoración sobre nuestras características personales.

Dentro de nuestra actitud, es el elemento clave. La percepción de nuestra autoestima dependerá de nuestro concepto del yo ideal y del yo real, por ello, es importante ser realistas y aprender a cambiar aquellos pequeños detalles que no nos gustan.

(Anexo 32/ Cuestionario de autoconcepto, chicos)

CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO (Chicos)

En la siguiente tabla, debes puntuar de 0 a 10, en la casilla correspondiente, en función de tu forma de ser, cada una de las características que se representan a continuación. Si crees necesario, en las casillas en blanco, añade nuevas características que crees que te definen y vuelve a puntuarte.

Yo soy, me considero...

	Chicos	Padres
1 Deportista		
2 Buen estudiante		
3 Buen amigo		
4 Caigo bien a la gente		
5 Tengo muchos amigos		
6 Los profesores me aprecian		
7 Mis padres confían en mí		

Sesión 8

(Anexo 34/ Cuento “El país de la luz)

EL PAÍS DE LA LUZ

Si cruzas las puertas que hay debajo de la cama, encontrarás una pastilla azul, que aumenta tu autoestima, al tomarla, entrarás en el país de la luz. Debes cruzar las puertas deprisa y abrirlas con la seguridad que una vez abiertas tu vida se volverá del revés como parecida a la hoja del árbol a cuya sombra vas cuando te invade la soledad y te apetece encontrarte con el niño alegre y creativo que se pasea a veces por los pasillos, a oscuras, cuando nadie le ve y tú descansas en brazos de Morfeo.

Al país de la luz se logra entrar con un subidón de autoestima, sabiendo que a pesar de las opiniones de los demás nunca dejarás de ser quien eres; es un lugar donde hay mucho ruido, donde te puedes perder sin miedo, te puedes caer que al hacerlo no te lastimas los codos, puedes comer en un lago de natillas y nadar en él hasta dormirte y al despertar, saltarás entre las rocas en busca de un baño en el río aromatizado del olor de la almendra dulce y aguas del color del té verde.

No hay reglas que cumplir, problemas por los que temblar, adversidades por las que salir volando, no hay espacio para el orgullo de la tristeza y si acaso la hubiese hay un cascabel, tu fuerte autoconcepto, pendiente de un árbol que es capaz, con su sonido de asustarla en toda su plenitud y echarla por los suelos.

Si quieres jugar siempre es buen momento para hacerlo, pero debes haber elegido un juego, entonces tan sólo abre los brazos, cree en ti y encontrarás personajes con quien compartir tardes enteras de risas, de caer cansado de jugar para después ir en busca de un plácido descanso que te ofrece un rinconcito cerca de donde viven las Musas, que entonan canciones para acompañarte mientras sueñas con aquello que quieres lograr.

En el país de la luz, el tiempo no pasa por allí ni siquiera mete la punta de su nariz, no debes traer reloj, ni tampoco a la insistente prisa, porque no hay nada por lo que apresurarse y no es que no vuele el tiempo, claro que lo hace y has de llevar un cazamariposas si quieres atrapar el recuerdo de cuando te bese la dulzura, de cuando te guste un sabor y quieras recordarlo para librarte de una plomiza emoción del sabor de la endivia o la derrota al no confiar en ti, en tus grandes cualidades, en tu valor, en que llevas puesta una coraza que te protege.

Donde la mirada te alcance todo tiene color y la apariencia de estar en el lugar donde todo es perfecto, todo es la justa medida, donde se tiene todo lo necesario, pero sin ir cargado, sin llevar los zapatos apretados, tampoco los traigas y si lo haces no te ates los cordones, los zapatos se suelen usar muy poco allí. La hierba crece bajo tus pies y se mete entre tus dedos para recordarte de los placeres del contacto con la naturaleza olvidada y sobre todo recordarte, hacia dónde vas, las personas con las que cuentas en tu vida y que siempre estarán a tu lado, para ayudarte en alcanzar tus sueños de papel.

Por las tardes, al ponerse el sol, se celebra una fiesta donde todo parece el mundo al revés, pues llega la noche y se observa un bello amanecer de tanto que intentan brillar las estrellas y las luciérnagas que duermen sobre la frondosidad en cada uno de los árboles.

En las noches de verano hay un conejo blanco que no sabe del sonido, no sabe pararse a escuchar, con sombrero de copa, que toca el piano de teclas de chocolate blanco y pedazos

de regaliz y cuando termina sus sinfonías los habitantes del país de la luz aplauden contentos porque se comerán aquel inmenso instrumento creador de tan bellas melodías cercanas.

El cariño anda suelto por todos los rincones jugando al pilla-pilla, la alegría está hasta debajo de las piedras a orillas del río, la locura anda escondida entre la ropa de los personajes y a veces entra por los sentidos y es cuando se escucha ese sonido que te invita a correr tan fuerte que quisieras no parar nunca de tan feliz que puedes llegar a ser.

El país de la luz está en tu interior y entrar en él es un chasquido de dedos, algo tan soluble como el cacao cuando entra en contacto con la leche caliente para volverse un batido que calma asperezas de paladares que olvidaron la luz que se guarda en cada corazón.

Si quieres venir, dame tu mano, trae el corazón desnudo, el alma porosa para impregnarte de todo cuanto allí encontrarás, debes creer en ti, en aquello que eres y en aquello que persigues; los brazos debes ponerlos en cruz, como cuando eras pequeño y jugabas a que eras una avioneta por los pasillos del cole, al salir en busca de los brazos de mamá y la merienda favorita. Vive de su luz, sé fuerte, guárdala y cuando veas a la oscuridad cargada con una silla, nunca se sabe cuándo decidirá marcharse de tu lado, saca toda esa luz que llevas dentro, guiándote y desaparecerá.

“Vive en la luz al creer en ti y siempre podrás divisar en la distancia hacia donde te lleva el destino incierto”

Mayte Pérez



Sesión 9

(Anexo 35/ Situación, autoestima)

Situación:

Pedro es un chico que sale el fin de semana con sus amigos del instituto como es habitual, han decidido ir al cine. Cuando están en la cola, cerca de ellos hay un grupo de chicas en la que hay una que le gusta mucho a Pedro. Se intercambian las miradas y alguna que otra sonrisa. Por fin, Pedro decide declararse a la chica y ella le da calabazas.

A partir de ese momento, Pedro no puede dejar de pensar que es un tonto, que no debería haberle propuesto nada y no dejan de venirle pensamientos a la cabeza del tipo: “ la chica me miraba porque soy ridículo e incluso se reía de mí, ahora sus amigas se burlarán de mí porque no supe ni qué decir, a cualquiera se le hubiese ocurrido algo, pero no soy un chico que sepa salir del paso”; “no me ha dado ni una oportunidad, claro, porque soy el más feo del grupo, a mis amigos sí les han dicho que sí alguna vez...”.

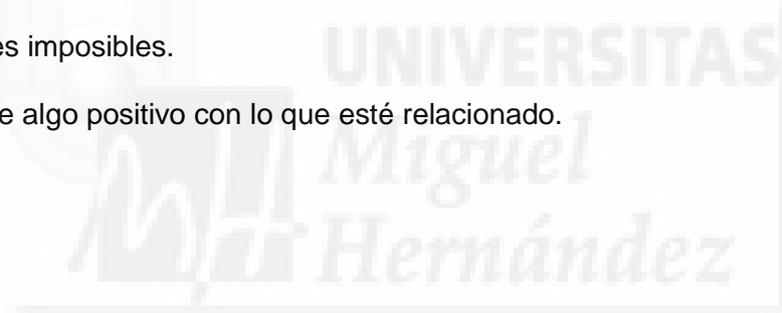
Ahora debéis meteros en el papel de Pedro y responder a las siguientes cuestiones que se plantean a continuación:

- 1 ¿Cómo se siente Pedro?
- 2 ¿Cómo podría cambiarlo? (cambiando sus pensamientos)
- 3 ¿Cuáles serían los pensamientos alternativos o trucos que podría utilizar Pedro?
- 4 ¿Qué sentimientos le generarían esos nuevos pensamientos?

(Anexo 36 /Consejos para sentirnos mejor)

CONSEJOS QUE AYUDAN A SENTIRNOS MEJOR

1. Recuerda éxitos pasados en situaciones similares a la de Pedro (por ejemplo, me caí bajando del autobús y me ayudó un chico o chica guapísimo).
2. Piensa algo que quite importancia a la situación (por ejemplo, si me miran y piensan que soy torpe, ¿qué me importa, acaso les conozco de algo?).
3. No pienses en términos de todo o nada (por ejemplo, no estoy siempre torpe, a veces soy habilidoso).
4. No generalices a todo lo que es sólo una parte o un aspecto (por ejemplo, tengo la nariz torcida pero no soy feo o fea, soy tímido pero no soy un personaje raro).
5. Cambia tu pensamiento basado en un sentimiento por uno que se base en una conducta (por ejemplo, no es que sea una aburrida, sino que no salí de casa porque no me apetecía).
6. Piensa en algo que facilite que cambies lo que no te gusta (por ejemplo, si venzo mi timidez y me acerco a aquel grupo, conseguiré amigos y me lo pasaré mejor).
7. No fijar ideales imposibles.
8. Sacar siempre algo positivo con lo que esté relacionado.



Sesión 10

(Anexo 37/ Valoración del programa)

PROGRAMA ARPA

“Siendo capaz, creyendo en mí, desatando nudos”

A continuación debéis contestar a las siguientes cuestiones, de forma anónima, en relación con el programa. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

- 1 ¿Qué has aprendido a lo largo del programa?
- 2 ¿Qué es lo que más te ha gustado?
- 3 ¿Qué es lo que menos te ha gustado?
- 4 ¿Qué cosas te han ayudado más?
- 5 ¿En algún momento te has sentido incómodo?
- 6 ¿Cuál ha sido la sesión que más te ha gustado?
- 7 ¿Crees que después de haber participado en el programa algo ha cambiado dentro de ti?
- 8 ¿Te ha gustado que tus padres/ tutores participaran?
- 9 ¿Qué cosas te gustaría cambiar de las sesiones?
- 10 ¿Te has sentido cómodo con la forma de llevar las sesiones la psicóloga?
- 11 ¿Crees que este tipo de programas vendrían bien para gente de tu edad?
- 12 ¿Te gustaría participar en algún otro programa?
- 13 Si tuvieras que valorar del 1 al 10 el programa ¿qué puntuación le darías?

(Anexo 38/ Contrato de ayuda mutua y apoyo, chicos)

CONTRATO DE AYUDA MUTUA Y APOYO (Para menores)

Yo:.....me comprometo a aceptar que eres humano y te equivocas, lo cual significa que no reprocharé tus debilidades. Que en algún momento de mi vida me encontraré ante situaciones difíciles para mí y te pediré ayuda. Te respetaré siempre y cumpliré con las normas que haya en casa, en todos los aspectos. Cuidaré de ti ,te ayudaré siempre que me lo pidas y si es necesario cambiar algunos aspectos, me comprometo a realizarlos, siempre que sea en bien para ambos.

Firmado

Bacarot a.....dede 20.....

(Anexo 39/ Contrato de ayuda mutua y apoyo, padres)

CONTRATO DE AYUDA MUTUA Y APOYO (Para padres)

Yo:.....me comprometo a aceptar que eres humano y te equivocas, lo cual significa que no reprocharé tus debilidades. Que en algún momento de tu vida te encontrarás ante situaciones difíciles para ti y te ofreceré ayuda. Te respetaré siempre y cumpliré con todo aquello que te diga, en todos los aspectos. Cuidaré de ti, te escucharé, te ayudaré siempre que me lo pidas y si es necesario cambiar algunos aspectos, me comprometo a realizarlos, siempre que sea en bien para ambos. Me comprometo a pedir ayuda profesional, siempre que surjan situaciones a las que no sepa enfrentarme y necesites resolver. Me comprometo a estar observando cada paso que des, sin sentirte controlado.

Firmado

Bacarot a.....dede 20.....

(Anexo 40/ reflexión personal de psicóloga)

REFLEXIÓN PERSONAL (PSICÓLOGA)

Nunca olvidaré la primera vez que os vi, metidos en aquellas cuatro paredes color vainilla, durante una clase sentados en vuestra mesa, sin levantar la mirada.

De vez en cuando erais cómplices de mi presencia y sin decir palabra, no imagináis cuánto me transmitíais vuestro lenguaje, carencias, dudas, vuestras ansias de libertad, de salir corriendo, o mejor, volando como un pájaro libre o como una gaviota.

Aquel día a medida que mis pasos me llevaban hasta la puerta por donde regresaba a casa, me acompañaban dudas del motivo por el que vuestras alas se cortaron y tendrías que vivir aquí dentro, lejos de vuestras cicatrices, miedos, inquietudes y sin embargo, tan cerca de vosotros, como lo están ahora vuestros padres y el primer día que llegasteis, no lo estuvieron.

Después de saber que existíais en esta vida, supe que nunca podría olvidarme de vosotros ni de esa mirada ausente, fugaz, pero tan dulce como lo será el sabor del último abrazo que nos tendremos que dar para despedirnos.

No sé si volveré a mirarme en el alma de cada uno de vosotros, de nuevo, si seréis todavía más grandes de lo que ya sois, algún día; si os quedarán más de mil días que compartir, si encontrareis vuestro lugar, si, de no hacerlo, sabréis vivir con el peso que supone no haberlo encontrado.

Lo que sí que os puedo decir, es que deseo que vuestro paso por la vida se escuche fuerte como vuestro cuerpo, que si derramáis lágrimas, sean saladas como vuestras palabras y benditas como las intenciones, que tirarán de vosotros, para que alcancéis sueños, que sepáis amaros, y dar todo ese cariño que escondéis dentro, escuchéis los gritos de vuestros sueños, que creáis en vosotros mismos.

Que algún día al dar todo aquello que no tuvisteis, recordéis la forma en que aprendisteis que no hay nada más grande para alcanzar la gloria, que creer en uno mismo, que existen miles de puertas y caminos y podéis elegir entre ellos.

Y si alguna vez os encuentro en mi camino, os quiero ver pintados de sol, alumbrados por la luna, guiados por un cometa y formando parte de las grandes estrellas, acompañados por vuestros padres, quienes os dieron la vida y la posibilidad de formar parte de este mundo en que vivimos, donde creamos nuestro camino.

“Nunca abandonéis el buen camino, ni en mitad ni a un lado, seguir hasta el final”

Mayte Pérez

(Anexo 41/ <https://youtu.be/VomD9m6tbLA> Video con canción de Pedro Guerra y Jorge Drexler)

(Anexo 42/ Foto adolescentes)





(Anexo 43/ Imagen familia)



(Anexo 44/ Foto adolescentes)

