



GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Curso 2015/2016

Convocatoria Septiembre

Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: Infancia: La reactividad del abuso sexual.

Autor: Ángela López López

Tutora: María Virtudes Pérez Jover

Elche, a 7 de Septiembre de 2016

Índice

Resumen	3
1. Introducción	4
2. Método	7
2.1. Descripción de la intervención	7
2.1.1. Objetivos del programa	7
2.1.2. Participantes	7
2.1.3. Temporalización y Contenidos	7
2.1.4. Evaluación	8
3. Descripción de las sesiones	9
4. Conclusión	21
5. Bibliografía	23
6. Anexos	25

RESUMEN

En los últimos años, el abuso sexual infantil, aunque sigue siendo un tema tabú, está generando gran interés, debido a su prevalencia y consecuencias a corto y a largo plazo (Cantón y Cortés, 2015; Del Campo y López, 2006).

Estos menores no son solo víctimas de las agresiones sexuales, sino que también pueden convertirse en ofensores. De hecho, hasta un 25% de los niños abusados sexualmente se transforman ellos mismos en abusadores cuando llegan a la etapa adulta (Echeburúa, 2006). En esta línea surge la propuesta de diseñar un programa de intervención, con el objetivo de alcanzar el desarrollo psicológico infantil íntegro. Para lograrlo, se potenciarán las habilidades psicológicas de los participantes, fortaleciendo su autoestima y la inteligencia emocional, además de, erradicar las distorsiones psicológicas entorno al abuso sexual.

Palabras clave: *consecuencias del abuso sexual infantil, conducta sexual problemática, menores, terapia cognitiva-conductual, inteligencia emocional.*

ABSTRACT

In recent years, child sexual abuse, although it remains a taboo subject, is generating great interest because of its prevalence and consequences in the short and long term. (Cantón y Cortés, 2015; Del Campo y López, 2006).

These children are not only victims of sexual assault, nevertheless they can also become offenders. In fact, up to 25% of sexually abused children themselves become abusers themselves when they become adults (Echeburúa, 2006). In this line, it comes the proposal to design an intervention program, with the aim of achieving full psychological child development. To achieve this, the psychological skills of the participants will be enhanced by strengthening their self-esteem and emotional intelligence, in addition to psychological distortions environment eradicate sexual abuse.

Keywords: *consequences of child sexual abuse, sexual behavior problems, children, cognitive behavioral therapy, emotional intelligence.*

1. INTRODUCCIÓN

El Abuso sexual infantil se puede definir como los “contactos e interacciones sexuales entre un menor de edad y un adulto o entre menores de edad si existe una diferencia de cinco años entre ellos, o si el niño o el adolescente agresor se encuentra en posición de poder o control sobre la víctima, aunque no haya diferencia de edad” (Hartman y Burgess, 1989; Berliner y Elliot, 2002). Así mismo, autores como (Ryan y Lane, 1997; Batres, 1999) también toman en cuenta el factor poder y consideran que existe abuso, aunque se dé entre niños/as de la misma edad, cuando alguno de ellos posee mayor poder, utilizando esta situación para forzar el abuso. Por ejemplo, el poder puede darlo el tamaño físico, o la pertenencia a una pandilla, la preferencia o credibilidad por parte de algún/a adulto/a, la posesión de mayores recursos económicos, hacer uno o varios eventos para ridiculizar públicamente a la futura víctima y amenazarla con repetirlo, entre muchas otras acciones.

El Consejo de Europa contra la violencia sexual (2010) considera que 1 de cada 5 niños ha sido víctima de delincuencia sexual. En España el abuso sexual puede llegar a afectar a un 20% de la población (López, 2003). Se estima que 1 de cada 4 niñas y 1 de cada 10 niños han sido abusados sexualmente durante la infancia (López, 1997). Aunque cabe destacar que solo en el 50% de los casos los niños revelan el abuso; únicamente el 15% se denuncia a las autoridades; y tan solo el 5% se encuentran envueltos en procesos judiciales (Finkelhor, 1999; Echeburúa y Guerricaechevarría, 1999), por lo que el número de víctimas de violencia sexual podría ser mayor.

La violencia sexual experimentada en la infancia o en la adolescencia, es un problema al que se le ha dado importancia recientemente y se sabe que deja consecuencias severas (Miler y Crouch, 2004). El abuso sexual infantil se diferencia de otras formas de maltrato por tener repercusiones psicológicas, aún por encima del daño físico, dejando secuelas que pueden repercutir negativamente en el desarrollo psicosexual, afectivo, social y moral de la víctima, con posibilidades de permanecer y reactivarse en el curso de la vida de la persona abusada cuando se es víctima en edades tempranas (Pereda, 2010).

Se estima que al menos el 80% de las víctimas sufren consecuencias psicológicas negativas y el 20% restante parecen resultar ilesas, presentando un funcionamiento asintomático o sano (Cantón y Cortés, 2001). Coincidiendo con algunas de las afirmaciones de Slusser (1995), Romans et al. (1995a), Ussher y Dewberry (1995), Lovett (1995), Collings (1995) y Echeburúa (1995a), las consecuencias psicológicas a corto y a largo plazo se agravan si:

- El comienzo es una edad temprana (7 y 13 años).
- El abuso es cometido por padre o padrastro.

- La experiencia incluye contactos genitales.
- El abuso ocurre de manera repetitiva y se prolonga con el tiempo.
- Se usa la amenaza y/o violencia.
- El agresor es varón.
- El agresor es adulto.
- La familia no apoya al menor.
- Si la revelación supone una división familiar y/o supone abandono del hogar.

En los estudios de Cantón y Cortés (2015) las víctimas de violencia sexual presentan las siguientes consecuencias en el desarrollo psicológico:

Tabla 1. Consecuencias a corto y largo plazo del abuso sexual.

Corto plazo	Largo plazo
Depresión	Depresión
Ansiedad-estado, Ansiedad-rasgo	Ansiedad
Baja autoestima	Baja autoestima
Estigmatización	Estigmatización
Trastorno de estrés postraumático	Trastorno de estrés postraumático
Revictimización	Revictimización
Trastorno somático	Disfunciones sexuales
Conductas regresivas (eneuresis, encopresis)	Consumo de drogas y alcohol
Retraimiento social	Intentos de suicidio
Conducta antisocial agresiva	Autolesiones
Huida de casa	Trastornos de la conducta alimentaria
Ira	Trastornos de la personalidad
Problemas de aprendizaje-escolares	Trastornos del sueño
Hiperactividad	Autoculpabilidad
Conducta sexual inapropiada	Abuso reactivo
Delincuencia	
Embarazo adolescente	
Bajo rendimiento académico	

Por otro lado, comparando las conductas sexualizadas de víctimas de abuso sexual con una muestra normativa de niños, se ha podido constatar más problemas de conducta sexual entre aquellos que han sufrido abusos (Paulocini, Genuis y Violato, 2001) concluyendo con un aumento de la conducta sexualizada en éstos. Las frecuentes

manifestaciones se presentan del siguiente modo: juegos sexuales con muñecos, introducción de objetos en la vagina o ano, masturbación excesiva, conductas seductoras, conocimientos sexuales impropios de la edad, implicación con uso de poder a menores de edad en conductas o actividades sexuales (Kendall-Tackett, Williams y Finkelhor, 1993).

Estos menores no son, sin embargo, sólo víctimas de las agresiones sexuales, sino que también pueden llegar a ser agresores. De hecho el 20% de este tipo de delitos está causado por otros menores (López, 1997). Según Wurtele y Miller-Perri (1992) y López (1995) este 20% de los niños que son abusados y presentan una conducta hipersexualizada, utilizan el poder para involucrar a otros niños en sus prácticas sexuales, ya sea engañando, amenazando, etc. Cabe destacar que dichas prácticas no presentan ningún componente sexual, si no que se desarrollan como una manera de afrontar al trauma producido por los abusos (Batres, 2003). Es decir, actúan de manera reactiva al abuso.

El término de niños que abusan en forma reactiva fue acuñado por el personal del Instituto de los Niños, en 1985 en Estados Unidos, en la iniciación de sus programas (Batres, 2003, Gil y Johnson 1993). El abuso sexual reactivo se define como la realización de conductas sexuales abusivas hacia otros/as niños/as perpetradas por un agresor, víctima de abuso sexual previamente. (Batres, 2003). Según a Batres, las características del abuso reactivo son las siguientes: El niño abusador tiene entre 7 a 12 años; El niño abusador no lo hace por maldad; Es importante verificar la existencia del **factor poder** asociado al abusador para que sea considerado abuso reactivo; Los comportamientos sexuales pueden incluir diferentes tipos de abuso, desde contactos con caricias, besos, exposición a cualquier forma de pornografía o penetración.

Desde la perspectiva de la prevención primaria, se considera muy importante impedir la continuación del abuso sexual, ya que ello implica consecuencias en el desarrollo psicológico del niño. Cuanto antes se realice la intervención, menores posibilidades existen de que aumenten estas consecuencias negativas, y mayores posibilidades de reinserción al medio. Según el estudio de Marshall y Serran (2001) el tipo de violadores más peligrosos habían tenido una infancia manchada por abusos físicos y emocionales, y las consecuencias negativas que ello implica (López, 1993).

Por estas razones, se ha creado esta propuesta de intervención en infantes ofensores sexuales, con el fin de desarrollar un correcto funcionamiento psicológico y disminuir la reincidencia de sus conductas sexuales reactivas.

2. MÉTODO

2.1. Descripción de la intervención

2.1.1. Objetivos del programa

Objetivo general: Obtener un desarrollo psicológico infantil íntegro.

Objetivos específicos:

- Reconocer y aceptar la responsabilidad personal de los actos abusivos ejecutados.
- Modificar las ideas distorsionadas asociadas al abuso sexual y reemplazarlas.
- Potenciar las emociones positivas, autoestima y autoconcepto.
- Proporcionar una educación sexual y social ajustada a su nivel de edad.
- Aumentar la capacidad empática, de autoconsciencia, de autorregulación y de solución de problemas.
- Fomentar la comunicación y las habilidades sociales.
- Prevenir posibles recaídas.

2.1.2. Participantes

Esta propuesta de intervención está dirigida a niños/as, en edades comprendidas entre los 8 y los 10 años, que hayan efectuado algún tipo de conducta abusiva sexual, de forma reactiva, a otro u otros niños, ya sean familiares y/o compañeros de colegio.

Dichos destinatarios en su pasado sufrieron maltrato de carácter sexual, ya sea extrafamiliar o intrafamiliar, y se encuentran internalizados en el Centro Nuevo Futuro de Alicante.

2.1.3. Temporalización y Contenidos

El presente programa de intervención breve consta de un total de 12 sesiones, cuya aplicación presentará de una periodicidad semanal, en un espacio de 3 meses. De esta manera, los participantes pueden reflexionar sobre los contenidos tratados, realizar las tareas para casa y en la siguiente sesión puedan comentar lo aplicado y consultar dudas.

Las sesiones poseerán una duración aproximada de 120 minutos y se desarrollarán en horario extraescolar. Se realizará un descanso, de 15 minutos, entre hora y hora. Se dispondrá, tras cada sesión, de unos minutos finales para resolver dudas, atender las posibles aportaciones de los participantes y explicar las tareas a realizar en casa.

El programa se encuentra fraccionado en dos módulos. El primer bloque, consta de las sesiones 1, 2, 3, 4 y 5 . Serán impartidas de forma individual, por un único profesional. En las cuales, se desarrollarán las emociones positivas, la motivación y compromiso al cambio, el reconocimiento y la responsabilidad personal de los actos abusivos perpetrados, una interpretación ajustada de los hechos y una comprensión del funcionamiento de la conducta abusiva. Habilidades necesarias para poder asistir a la segunda fase del programa, ya que estarán capacitados para tener contacto con otros niños.

El segundo bloque, se compone de las sesiones grupales 6, 7, 8, 9, 10 y 11. Donde asistirán un total de 6 participantes. Éstas se llevaran a cabo mediante dinámicas de grupo dirigidas por dos profesionales, de distinto sexo, especializados en esta área de psicología. En ellas se abordarán el acrecentamiento de la educación sexual y de género y de la inteligencia emocional. También se realizará un entrenamiento en prevención de posibles recaídas.

Dependiendo de la temática de cada sesión, se emplearán diversas técnicas y materiales. Se desarrollarán fomentando la participación activa de los asistentes, la cohesión grupal e intercambio de experiencias, y creando un ambiente cómodo y relajado.

Tras la finalización del programa, se llevará a cabo un seguimiento a los 6 y 12 meses para comprobar si los resultados se mantienen. Paralelamente, se realizará un programa dirigido a guiar a los familiares y/o cuidadores de los participantes, donde se desarrollará una correcta comprensión del desempeño del papel psicológico en el ejercicio del abuso sexual, así como la posible patología subyacente, el estado actual psicológico, su posible recuperación, el riesgo de reincidencia y el daño ocasionado a las víctimas. Además, se efectuará un amplio entrenamiento en pautas específicas de actuación y en el fomento de competencias parentales positivas.

2.1.4. Instrumentos de evaluación

Para la exploración psicológica de los participantes se utilizará:

- Entrevista clínica. Permitirá conocer las variables socio-demográficas, el núcleo familiar, la historia personal, en general medirá el ámbito familiar, escolar, social, etc.

-Entrevista general semiestructurada sobre abusos sexuales. Orientada a recoger los factores de los abusos sexuales. Entre estas características se encuentran la frecuencia y duración, el tipo de conductas abusivas, los medios coercitivos utilizados, la relación con la víctima, etc. Del mismo modo, se analizan las consecuencias derivadas de los abusos y la resistencia del entorno familiar y social. Finalmente. Se incluye la valoración de la percepción de los abusos por parte del ofensor y se analizan las distorsiones cognitivas empleadas en su propia interpretación de la conducta abusiva.

- Inventario de ansiedad estado/ rasgo para niños (STAI-C) (Spielberger, 1973) Indicado para niños de entre 7-15 años. El tiempo de realizar la aplicación es de unos 20 minutos aproximadamente. A parte de medir una dimensión estable de personalidad, como la ansiedad-rasgo, incluye también una escala de estado. Contando con tres alternativas de respuesta..

- Inventario de depresión para niños (CDI) (Kovacs, 1997). Está diseñado para medir la evaluación de la sintomatología depresiva en niños, en población normal o clínica de entre 7 a 15 años de edad. Su aplicación puede ser de forma grupal o individual, y oscila entre 10 y 25 minutos. La puntuación global de depresión se compone de dos parámetros, la autoestima negativa y la disforia.

- Escala de conducta asertiva para niños (CABS) (Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1987). Indicado para niños de entre 8 a 12 años. Está diseñada para medir el comportamiento asertivo y agresivo en niños. Se compone de 27 situaciones en las que el niño debe escoger la que más se refleje con su comportamiento social. Consta de cinco alternativas de respuesta.

- Entrevista motivacional. Basada en la realizada por Miller y Rollnick (1991) y adaptada a conductas sexuales abusivas por Rollnick y Miller (1995) . Nos ayudará a conocer el grado de motivación hacia la intervención de cada participante, a fomentar la autoeficacia, a favorecer la motivación y compromiso al cambio, resolviendo la ambivalencia emocional.

3. Descripción de las sesiones y materiales

A continuación, se presentan cada una de las sesiones, que comparten una estructura común, especificando las actividades, los objetivos, la metodología, los materiales indispensables y la duración.

Sesión 1. ¡Hola!

Objetivos

- Alcanzar el completo reconocimiento y la responsabilidad personal de los actos abusivos perpetrados.
- Modificar las ideas distorsionadas asociadas al abuso sexual y reemplazarlas.

Procedimiento

- Breve presentación del profesional y la actividad (3 min)

Indicando su nombre, profesión, especialización y experiencia, así como finalidad de la actividad, duración de las sesiones, horario, etc.

- Presentación del participante (3 min)

Indicará su nombre, edad, aficiones, etc.

- Desarrollo de los contenidos. (110min)

Ejercicio 1. Introduciremos la actividad con un ejercicio de visualización, donde el participante imaginará una situación complicada y se le plantearán diferentes cuestiones sobre ella. Posteriormente, se dará una explicación de que es un collage y se mostrarán algunos ejemplos. Con la ayuda de distintos tipos de materiales, en una cartulina, plasmará los sentimientos, pensamientos y emociones que le suscita tal situación ([anexo 1.1](#)).

Ejercicio 2. Con el fin de que el participante se exprese y cuente su versión de la historia se le hará entrega de unos modelos de autorregistros ([anexo 1.2](#)).

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

Se le explicará la tarea a elaborar en casa, ésta será cumplimentar los autorregistro sobre las situaciones abusivas.

Materiales

- Aula individual.
- Asientos.
- Mesa.
- Materiales para el collage, como revistas, pegamentos, trozos de tela, etc.
- Cuaderno de autorregistros.

Duración: 120 minutos.

Sesión 2 . Conociéndonos.

Objetivos

- Alcanzar el completo reconocimiento y la responsabilidad personal de los actos abusivos perpetrados.
- Modificar las ideas distorsionas asociadas al abuso sexual y reemplazarlas.

Procedimiento

- Desarrollo de los contenidos. (110min)

Ejercicio 1. Se analizarán las tareas realizadas en casa (autorregistros), con el fin de localizar y examinar las posibles distorsiones cognitivas en base a la negación, minimización y justificación de las conductas abusivas perpetradas ([anexo 2.1](#)). Posteriormente, se ajustarán y modificarán la interpretación de las mismas, hasta que asuma el papel activo y acepte la repercusión de los hechos perpetrados.

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

Se le pedirá realizar un nuevo autorregistro ([anexo 2.2](#)) y se le hará entrega de un diario para escriba todas las cosas que le pasen durante el día.

Materiales

- Aula individual.
- Asientos.
- Mesa.
- Cuaderno de autorregistros.
- Diario.

Duración: 120 minutos.

Sesión 3. Sin Escudos.

Objetivos

- Alcanzar el completo reconocimiento y la responsabilidad personal de los actos abusivos perpetrados.
- Modificar las ideas distorsionas asociadas al abuso sexual y reemplazarlas.
- Comprender el funcionamiento de la conducta abusiva.

Procedimiento

- Recapitulación de la sesión anterior y entrega de tareas. (10 min)
- Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. Se examinarán las tareas realizadas en casa (autorregistros), con el fin de localizar y examinar las posibles distorsiones cognitivas en base a la negación, minimización y justificación de las conductas abusivas. Posteriormente, se ajustarán y modificarán la interpretación de las mismas, hasta que asuma el papel activo y acepte la repercusión de los hechos perpetrados ([anexo 3.1](#)).

Ejercicio 2. Mi escudo. Con el fin de dinamizar el aprendizaje en la toma de conciencia y responsabilidad de sus sentimientos y acciones. Con la ayuda de la relajación abdominal, realizaremos un ejercicio de visualización de un lugar idílico, donde se es uno mismo. Posteriormente se visualizará una situación complicada. Ej. Como estar enfadado o hacer daño. Entonces, escogerá alguna figura, con la cual se siente cómodo ocultando sus sentimientos hacia los demás, y proyectará en esa figura las conductas, pensamientos y emociones que suele tener. Consecutivamente, realizaremos cuestiones y meditaremos sobre ellas. ([Anexo 3.2](#))

Ejercicio 3. Tras asumir la responsabilidad de sus actos, procederemos a proporcionar una explicación psicoeducativa, sobre el funcionamiento de la conducta abusiva reactiva. ([Anexo 3.3](#))

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

Elaboración de un dibujo de las personas que has culpado por tus actos, y explicación de los motivos. ([Anexo 3.4](#))

Materiales

- Aula individual.
- Asientos.
- Mesa.
- Hoja de autorregistros.
- Tijeras.
- Colores.
- Platos de plásticos o cartulinas.
- Goma elástica.

Duración: 120 minutos.

Sesión 4. Negro y blanco.

Objetivos

- Potenciar las emociones positivas, autoestima y autoconcepto.

Procedimiento

- Recapitulación de la sesión anterior y entrega de tareas. (10 min)
- Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. Se realizará un dibujo de cómo se ve así mismo y cómo cree que le ven los demás. A modo de reflexión, se realizará una explicación del dibujo, unas cuestiones sobre éste y una breve explicación sobre la bondad y la maldad. ([Anexo 4.1](#)).

Ejercicio 2. Economía de fichas. Con el fin de reforzar determinadas conductas deseadas y aumentar su autoestima en la vida cotidiana. Pactaremos unas reglas, condiciones y jerarquías de actividades con el participante. La realización de estas actividades tendrán un valor canjeable por un premio material y/o tangible (pactado con el participante). Como reforzadores simbólicos positivo utilizaremos pegatinas con emoticonos de caramelos. Todas las actividades tendrán el mismo valor. Está se realizará todas las semanas hasta la finalización de la intervención ([anexo 4.2](#)).

Ejercicio 3. En esta tarea el participante anotará en la lista de “Cosas que me gustan hacer” ([anexo 4.3](#)) sus actividades positivas gratificantes.

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

La tarea a elaborar en casa es realizar 2 actividades de la lista de cosas que me gustan hacer, escritas en la sesión anterior. Además, de forma oral se le dará ejemplos de frases motivadoras ([anexo 4.4](#)). Posteriormente nos revelará 3 cosas que le gustan de sí mismo, las cuales utilizará cada mañana mirándose al espejo.

Materiales

- Aula individual.
- Asientos.
- Mesa.
- Folios.
- Colores.

- Registro de economía de fichas.

Duración: 120 minutos.

Sesión 5. Queriéndome.

Objetivos

- Potenciar las emociones positivas, autoestima y autoconcepto.
- Conocer nuestras fortalezas y debilidades.

Procedimiento

- Recapitulación de la sesión anterior y entrega de tareas. (10 min)
- Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. La respuesta está en mis manos. En primer lugar, el participante realizará un dibujo de sus manos. Posteriormente, se mirará al espejo y hará 10 comentarios positivos y negativos sobre sí mismo. Dichos comentarios los anotará en el dibujo, concretamente en cada una de las puntas de los dedos. Se realizarán una serie de cuestiones para reflexionar que podemos cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos ([anexo 5.1](#)).

Ejercicio 2. Sí, así será. En primer lugar, se realizará un ejercicio de reflexión sobre cómo te verías o te gustaría ver dentro de unos años y de cómo podrías lograrlo. Seguidamente, se efectuará una explicación práctica de como se alcanza etapa por etapa nuestros objetivos y metas. Seguidamente, se pondrá en marcha los conocimientos con ejemplos del participante. ([Anexo 5.2](#)).

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

La tarea a elaborar en casa se basa rellenar la ficha de “A mí me gusta” ([anexo 5.3](#)). Además de cumplimentar las tareas pactadas en la economía de fichas.

Materiales

- Aula individual.
- Asientos.
- Mesa.
- Folios.
- Espejo.

- Cartulinas.
- Colores.
- Pintura de dedos.

Duración: 120 minutos.

Sesión 6. Descubriéndonos.

Objetivos

- Proporcionar una educación sexual-afectiva ajustada a su nivel de edad.
- Proporcionar una educación en igualdad de género ajustada a su nivel de edad.

Procedimiento

- Presentación de los participantes. (15 min). Para conocernos y romper el hielo entre los participantes, el profesional llevará piruletas (una por niño) cada una de ellas tiene un número. El que posea el número más bajo empezará presentándose (con la ayuda de la ficha cumplimentada de “Mis gustos” a los demás. Y así sucesivamente, hasta que se presenten todos. Finalmente impartiremos las reglas de convivencia, las cuales se deberán cumplir ([anexo Sesión 6.0](#)).
- Desarrollo de los contenidos. (160 min)

Ejercicio 1. Visualizaremos el video “Educación sexual para niños” donde se explica las diferencias sexuales entre hombres y mujeres, los aparatos reproductores, la importancia de las relaciones afectivas sanas con amigos y pareja, el coito y la fecundación. Además de narrar la historia de Kiko y la mano y reflexionar sobre conceptos como la propiedad y respeto de nuestros cuerpos, las buenas y malas caricias y secretos. ([Anexo 6.1](#)).

Ejercicio 2. 1, 2, 3 el mundo al revés. Se les narrará la historia de una niña discriminada por tener gustos de chicos. Posteriormente, mediante preguntas, se llevará a cabo una reflexión final sobre la igualdad de género y la importancia de ésta. ([Anexo 6.2](#)).

Ejercicio 3. A papás y mamás. A modo de reflexión y recapitulación del cuento anterior, se narrará una historia de familia donde también existen desigualdades de género ([anexo 6.3](#)), y se le pedirá a dos participantes que representen los papeles. Finalmente, un jurado, compuesto por 4 niños, juzgará el caso y elegirá una o varias soluciones igualitarias.

Materiales

- Aula grupal.
- Asientos.
- Mesas.
- Power Point.
- Fichas de los personajes.
- Cuento de Laura.
- Cuento de la Familia.
- Cuento de Kiko y la mano. www.laregladekiko.org
- Video “Educación sexual para niños”.
www.youtube.com/watch?v=MXz_dvE9Geg

Duración: 180 minutos.

Sesión 7. Conmigo mismo.

Objetivos

- Aumentar la autoconsciencia.
- Identificar y reconocer las propias emociones.

Procedimiento

— Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. En primer lugar, se abrirá la sesión con una ronda de pregunta sobre el concepto de autoconsciencia, seguidamente, se les proporcionará una breve definición sobre ésta. Con ayuda del power point, concluiremos el ejercicio efectuando la identificación de las emociones básicas en los seres humanos y cómo éstas nos afectan. ([Anexo 7.1](#))

Ejercicio 2. Hielo y fuego. Para la situación la tarea se comenzará introduciendo la historia de “El niño del Bosque y la Luciernaga”, en el cual está presente el concepto de que pedir ayuda. A continuación, se pondrán puntos en común y se reflexionará sobre este concepto, y su unión al desarrollo humano, con una serie de cuestiones. ([Anexo 7.2](#))

Ejercicio 3. En la siguiente actividad, se otorgaran 10 papeles a interpretar, 4 de ellos son de personajes que tienen un problema y necesitan ayuda. Los otros 6 personales son de personas que les podrían ayudar a resolver su problema. La finalidad es que los participantes aprendan dinámicamente a pedir ayuda y a que hay problemas que no los podemos resolver ([anexo 7.3](#)).

— Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

La tarea para casa, en esta tendrá que redactar a 2 problemas, real o ficticio, que tenga y tiene que buscar a personas se comprometan activamente a ayudarlo. Finalmente, tendrá que contarle a alguna persona de confianza algún problema que haya tenido. (Anexo 7.4)

Materiales

- Aula grupal.
- Asientos.
- Mesas.
- Papeles a interpretar.
- Power Point.
- Historia de Kiko.
- Historia del niño del Bosque.

Duración: 120 minutos.

Sesión 8. Tú, Yo y Nosotros.

Objetivos

- Fomentar la empatía.
- Reconocer emociones y pensamientos ajenos.

Procedimiento

— Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. En primer lugar, se abrirá la sesión con una ronda de pregunta sobre el concepto de empatía, seguidamente, se les proporcionará una breve definición sobre ésta. Con ayuda del power point, concluiremos el ejercicio efectuando la identificación y reconocimiento de las emociones básicas en los rostros de seres humanos. (Anexo 8.1)

Ejercicio 2. Sin voz. Para promover el reconocimiento de emociones entre los participantes, escogemos al azar a uno de los participantes y le contamos una historia (anexo 8.2). Este participante debe ponerse en la piel del protagonista de la historia y contarla, además de expresar (con dibujos y/o gestos) cómo se siente y que es lo que piensa. No le estará permitido hablar. Los demás, mediante preguntas, tendrán que averiguar de qué trata la historia.

Ejercicio 3. A mi yo de ayer. Se pedirá que realicen un muñeco (trapo, cartón, goma eva,...) que represente a ellos mismos en una situación donde les han hecho daño. A modo de fomentar la empatía, se les pedirá que imaginen que ese mismo muñeco es una persona que nosotros le hemos hecho daño. Para finalizar, se le realizarán una serie de cuestiones referenciadas al tema. (Anexo 8.3)

— Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

Tareas a elaborar en casa: rellenar la ficha de “Yo y Ellos” (anexo 8.4) donde se exponen diferentes tipos situaciones, en las que tendrán que interpretar las emociones que generan, y posteriormente rellenarán los apartados.

Materiales

- Aula grupal.
- Colores.
- Cartón, telas, goma Eva
- Asientos.
- Mesa.

Duración: 120 minutos.

Sesión 9. Mi voz.

Objetivos

- Promover la autorregulación.
- Desarrollar la capacidad de controlar las emociones y los impulsos.

Procedimiento

— Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. Se abrirá la sesión con una ronda reflexiva de cuestiones sobre que el significado de la autoconsciencia, consecutivamente, se les proporcionará una breve definición de ésta, y su utilidad en la vida diaria. Posteriormente, narraremos el cuento de “la Tortuga Amelia”, que actuará como modelado y hará reflexionar sobre el concepto de autocontrol. Para finalizar, con la ayuda de unos pasos a seguir, los participantes procederán a llevar a cabo “la técnica de la tortuga Amelia” en dos situaciones conjeturadas, con la cual, se fomentará la capacidad de control adecuado las emociones y los impulsos. (Anexo 9.1)

Ejercicio 2. En la siguiente actividad, se pretende enseñar a realizar autoinstrucciones positivas. Para ello, comenzaremos con un ronda de preguntas a cerca de la película de dibujos animados Pinocho, sobre los personajes y sus papeles, entre ellos Pepito Grillo. En segundo lugar, con la ayuda del modelado en las estrategias de resolución de problemas, por parte del profesional. Se llevará a cabo un ejercicio de visualización, donde imaginarán que son Pepito Grillo, se mirarán al espejo y en voz alta se darán sus propios consejos para resolver sus problemas, basándose en situaciones conflictivas vividas. (Anexo 9.2)

— Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

Como tareas para casa, tendrán que realizar la técnica de la tortuga, las autoinstrucciones. Además, tendrán que realizar 3 alternativas de expresión de sus emociones (positivas o negativas) como la danza del enfado, escribir una canción, cantar, hacer un poema, llorar, dibujar, pintar, hacer deporte, reírse, conversar, etc. Y posteriormente anotar porqué te has sentido así.

Materiales

- Aula grupal.
- Asientos.
- Mesa.
- Espejo.
- Cuento de la tortuga.

Duración: 120 minutos.

Sesión 10. Bla, bla, bla.

Objetivos

- Promover las competencias en habilidades sociales.
- Aumentar la asertividad.

Procedimiento

— Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1, 2 y 3. Se iniciará la sesión con una ronda de pregunta sobre que son las habilidades sociales, posteriormente se les proporcionará una breve definición sobre ésta y sobre su utilidad. Ultimaremos con la definición de asertividad y se indicarán ejemplos(anexo 10.1). Se finalizará, con la puesta en práctica de lo aprendido, donde deberán resolver 6 situaciones conflictivas, de forma positiva, comunicándose

asertivamente ([anexo 10.2](#)), dando negativas ([anexo 10.3](#)) y quejándose ([anexo 10.4](#)).

- Síntesis de la sesión y actividades para casa. (5 min)

En la tarea a elaborar en casa se completará el modelo de un lista ([anexo 10.5](#)) sobre las formas en la que te expresabas y en las que lo haces ahora.

Materiales

- Aula grupal.
- Asientos.
- Mesas.

Duración: 120 minutos.

Sesión 11. ¡Llegamos a la meta!

Objetivos.

- Prevenir futuras recaídas.

Procedimiento

- Desarrollo de los contenidos. (105 min)

Ejercicio 1. En primer lugar, realizarán un dibujo de cómo se ven así mismos y cómo creen que los ven los demás. A modo de reflexión, se efectuará una explicación de cada dibujo y responderán una serie de cuestiones sobre éste ([anexo 11.1](#)).

Ejercicio 2. En la siguiente actividad, se elaborará una lista ([anexo 11.2](#)) de al menos tres súper poderes para situaciones peligrosas que han desarrollado en todas las clases. Ejemplo: Puedes haber desarrollado un súper oído, el cual te ayuda a poder escuchar mejor a los demás, cuando estás peleándote por un juguete.

Ejercicio 3. Comenzaremos con un ejercicio de visualización, de una persona que nos haya hecho mucho daño, como insultarnos, golpearnos, haremos un muñeco de plastilina,. Con la ayuda con la ayuda de la plastilina, haremos un muñeco que plasmará a esa persona. Consecutivamente, se irán escribiendo, en una carta, todos los pensamientos y sentimientos que nos suscita el muñeco. Finalmente, con un trozo de cuerda, ataremos la carta al globo, saldremos al patio, nos despediremos de los globos y los echaremos a volar. ([Anexo 11.3](#))

Ejercicio 4. Tras la lectura de la historia del pirata Barba Blanca y su tesoro, a modo de conclusión y recapitulación sobre el concepto de autoestima, se le entregarán los cofres del tesoro de este pirata. En ellos, se encuentra un espejo, que deben de utilizar para encontrar el tesoro, mirándolo fijamente. Finalmente, se realizará una puesta en común de ideas y una reflexión final. (Anexo 11.4)

— Síntesis de la sesión y cierre de la sesión (5 min)

Realizaremos un resumen sobre las actividades realizadas. Se agradecerá a los participantes su cooperación y asistencia. También se le recordará no dejar de aplicar los contenidos realizados.

Materiales

- Aula grupal.
- Cuento del pirata.
- Plastilina.
- Globos.
- Cuerda.
- Folios.
- Bolígrafos y colores.
- Asientos.
- Espejos.
- Cofres.
- Mesas.



Duración: 120 minutos.

4. DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

El abuso sexual en la infancia es un fenómeno invisible, ya que la gran mayoría de los casos no son reportados (López, 1997) puede llegar a afectar a un 15-20% de la población, lo que supone un problema social importante. Las consecuencias negativas tanto a corto como largo plazo son devastadoras para el funcionamiento psicológico de la víctima (Cortejarena, 2004).

Desde la perspectiva de la evaluación, el diagnóstico precoz, tiene una enorme importancia para impedir la continuación del abuso sexual, con las consecuencias que ello implica para el desarrollo del niño (Cantón y Cortés, 2001). El análisis de la validez del testimonio

desempeña un papel fundamental. Pero este trabajo resulta muy exhaustivo y muy complicado de interpretar, entre otras razones, por la corta edad de los niños. Resulta imprescindible que este procedimiento institucional se llevase a cabo en la menor brevedad posible, para disminuir el riesgo de revictimización o victimización secundaria (Swanston et al. 2003), el cual, agrava el daño psicológico.

Desde la perspectiva de la intervención precoz, es muy importante impedir la continuación del abuso sexual, por las consecuencias negativas implicadas. Además, se ha observado que los factores amortiguadores (familia, relaciones sociales, autoestima, etc.) desarrollan un papel muy importante en la disminución del impacto psicológico. Por estas razones, se ha detectado la importancia de programas escolares, tanto a niños como a padres, en la prevención y detección del abuso sexual infanto-juvenil. Así como, la inclusión de la inteligencia emocional y la educación sexual- afectiva integral, como materia en las aulas. También sería conveniente la realización de escuelas de padres en los centros educativos, para fomentar competencias parentales positivas, como la comunicación intrafamiliar y modelos parentales democráticos.

Para finalizar, esta propuesta de intervención difiere de otros programas realizados con anterioridad, como el de Batres (2003), gracias a la inclusión de conceptos, como la Inteligencia Emocional, la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1997), conjunto de terapias de 2ª y 3ª Generación, enfocadas en el rol víctima-agresor, y la Proyección Positiva de emociones y pensamientos, en el desarrollo de las sesiones y de sus actividades. Lo que le proporciona esta propuesta un carácter innovador, ya que aborda la exploración de emociones en un entorno seguro y gestión positiva de los conflictos la por lo que no se centra revocar las malas acciones realizadas. Gracias a la utilización de la Entrevista Motivacional, el dinamismo activo y al concepto de aprendizaje vicario, suscita un interés por el programa y por el cambio, ya que no el sujeto no se comporta pasivamente con el entorno, sino que participa activamente, aprendiendo por sí mismo, generando expectativas y poniéndose sus propias metas.

El conjunto de técnicas cognitivo-conductistas, psicodramáticas y arteterapéuticas, utilizadas para desarrollar la Inteligencia Emocional, como el uso de autorregistros, de manualidades, interpretación, de manejo de autoinstrucciones... Otorgan a los niños habilidades para denunciar su situación, de gestión de emociones y de resolución conflictos de forma positiva. Forjando así, una concienciación y disminución en la reincidencia de sus conductas sexuales reactivas, una disminución y detención de nuevas consecuencias negativas, por ende, el logro del funcionamiento evolutivo normal, en del desarrollo psicológico. Generando así, una propuesta de intervención breve pero completa y eficaz.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Batres, G (2003). *Niños/as que abusan sexualmente en forma reactiva. Manual para terapeutas*. ILANUD. Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica. San José: Acosta.
- Berliner, L. y Elliot, D.M (2002). *Sexual abuse of children*. Louisiana: Myers.
- Cantón, J. y Cortés, M.R. (2015). Consecuencias del abuso sexual infantil: una revisión de las variables intervinientes. *Anales de psicología*, 31(2), 552-561.
- Cantón, J. y Cortés, M.R. (2001). *Sintomatología, evaluación y tratamiento del abuso sexual infantil*. Madrid. Pirámide.
- El Consejo de Europa contra la violencia sexual. La regla de Kiko. 2010. Disponible en: www.coe.int/oneinfive
- Colings, S.J. (1995) The long-term effects of contact and noncontact child sexual abuse in a sample of university men. *Child Abuse Negligence*, 19(1), 1-6.
- Echeburua, E. (1995) *La violación*. Madrid: Espasa.
- Echeburúa, E. y Guerricaechevarría, C. (1999). *Abuso sexual en la infancia: concepto, factores de riesgo y efectos psicopatológicos*. Barcelona: Ariel.
- Finkelhor, D. (1999). *Victimología infantil*. Barcelona: Ariel.
- Hartman, C.R. y Burgess, A.W. (1989). *Sexual abuse on children: Causes and consequences*. En D. Cichetti y V. Carlson (comps.): *Child Maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gil, T. y Johnson, J. (1993). *Sexualized Children*. Chicago: Launch Press.
- Juárez, J.R. (2003). *Protección Infantil*. Madrid: EHU.
- Kendall-Tackett, K., Williams L.M., y Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113(9), 164-180.
- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression Inventory (CDI)*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- López, F. (1993). *Efectos de los abusos sexuales a menores*. Bilbao: Victoria-Gasteiz.
- López, F. (1995). *Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- López, E. (1997). *Abuso sexual: un problema desconocido*. Madrid: Ed. Martínez.

- Lopez, F (1997). *Los abusos sexuales de menores. Los que recuerdan los adultos*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales.
- Lovett, B.B. (1995). Child sexual abuse: the female victim's relationship with her nonoffending mother. *Child Abuse Negligence*, 19(6),729-738.
- Marshall, W. L. y Serran, G. A. (2001). *Naturaleza y alcance del delito sexual y su prevención*. Barcelona: Ariel.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R.P. y Kazdind, A. E. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Miller, W.R. y Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford.
- Milner, J.S. y J.L. Crouch (2004). *El perfil del niño víctima de violencia*. Barcelona. Ariel.
- Paolucci, E., Genuis, M. y Violato, C. (2001). A metaanalysis of the published research on the effects of child sexual abuse', *Journal of Psychology*, 135(9), 17-36.
- Pereda, N. (2010). Consecuencias psicológicas a largo plazo del abuso sexual infantil. *Papeles del Psicólogo*, 31(2),191-20.
- Ryan, G. & Lane, S. (1997). *Juvenile sexual offending: Causes, consequences, and correction*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rollnick, S. y Miller, W.R. (1995). What is motivational interviewing? *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 23 (10), 325-334.
- Romans, S.E.; Martin, J.L.; Anderson, J.C.; Herbison, G.P. y Mullen, P.E. (1995). Sexual abuse in childhood and deliberate self-harm. *Journal Psychiatry*, 152(9),1336-1342.
- Slusser, M.M. (1995). Manifestations of sexual abuse in preschool-aged children. *Issues Mental Health Nurse*, 16(5), 481-491.
- Spielberger, C. D. (1973). *Manual for the State/Trait Anxiety Inventory in Children*. Palo Alto: CA: Consulting Psychologists Press (version Espanola, TEA, 1988).
- Ussher, J.M. Y Dewberry, C. (1995).The nature and long-term effects of childhood sexual abuse: a survey of adult women survivors in Britain. *Journal Clinic Psychology*, 34(2), 177-192.
- Wurtele, S.K. y Miller-Perrin, C.L. (1992). *Preventing child sexual abuse: Charing the responsibility*. Lincoln: University of Nebraska Press.

6. ANEXOS

ANEXO 1

Anexo 1.1. Imagina que estas en una situación muy complicada, en la que tienes un problema muy grande, y poco a poco, empiezas a ver que eres el causante de esa situación y tienes que resolverlo. ¿Cómo es tu problema? ¿Qué pensamientos te vienen a la mente? ¿Son pensamientos positivos o negativos? ¿Cómo te sientes con esta situación? ¿Estás cómodo o no? ¿Te sientes feliz, asustado, enfadado, triste...? Haz un collage de cómo te sientes en ese momento.

Un collage es un trabajo artístico compuesto de variados elementos colocados en un fondo de cartulina blanca, donde puedes dibujar y acoplar otros materiales con ayuda del pegamento.

Ejemplos de materiales que puedes utilizar: Recortes de revista y/o periódico, diferentes tipos telas, hojas de árbol, dibujos, dibujos recortados, arena, fotografías, chapas, purpurina, algodón, comida (lentejas, macarrones, fideos,...), pintura de dedos, abalorios, lápices de color, letras, frases...

Para realizar este collage puedes utilizar los elementos con lo que te sientas mas cómodo y creas que mejor representan tus sentimientos, ¡Sé creativo!





Anexo 1.2. En esta ficha realizarás un recordatorio de los situación sucedida, donde podrás redactaras tu propia versión de lo sucedido. Es muy importante contestar a todas las preguntas.

¿Qué paso?	¿Dónde ocurrió?	Lo que yo hice fue:	Lo que yo pensé fue:	¿Lo que yo sentí fue:	¿Quién estaban?	¿Cuánto tiempo duró?

Recuerda todo lo que paso
ese día, con quien jugaste,
que clases tuviste, que
comiste, hubo algo que te
hiera sentir incómodo/a...

¿Qué sentía
antes de
hacerlo?

¿En qué
pensaba
antes de
hacerlo?

¿Por qué lo
hice?



ANEXO 2.

Anexo 2.1. En la siguiente lista se encuentran posibles distorsiones cognitivas en base a la negación, minimización y justificación de conductas abusivas.

<i>“Yo no lo hice”</i>
<i>“Otra persona me obligó”</i>
<i>“Al otro niño le gustaba”</i>
<i>“el otro niño no se quejó”</i>
<i>“ Lo hizo Laura, yo estaba pero no hice nada”</i>
<i>“El otro niño me enfadó”</i>
<i>“Se lo merecía”</i>

TAREAS PARA CASA

Anexo 2.2. En esta ficha realizarás un recordatorio de los situación sucedida, donde podrás redactaras tu propia versión de lo sucedido. Es muy importante contestar a todas las preguntas.

¿Qué paso?	¿Dónde ocurrió?	Lo que yo hice fue:	Lo que yo pensé fue:	¿Lo que yo sentí fue:	¿Quién estaban?	¿Cuánto tiempo duró?

Recuerda todo lo que paso ese día, con quien jugaste, que clases tuviste, que comiste, hubo algo que te hiera sentir incómodo/a...	¿Qué sentía antes de hacerlo?	¿En qué pensaba antes de hacerlo?	¿Por qué lo hice?



ANEXO 3.

Anexo 3.1. En la siguiente lista se encuentran posibles distorsiones cognitivas en base a la negación, minimización y justificación de conductas abusivas.

<i>“Yo no lo hice”</i>	<i>“Yo lo hice”</i>
<i>“Otra persona me obligó”</i>	<i>“Nadie me obligó”</i>
<i>“Al otro niño le gustaba”</i>	<i>“Al otro niño no le gustaba”</i>
<i>“El otro niño no se quejó”</i>	<i>“El otro niño si se quejó”</i>
<i>“Lo hizo Laura, yo estaba pero no hice nada”</i>	<i>“No lo hizo Laura, yo solo lo hice”</i>
<i>“El otro niño me enfadó”</i>	<i>“Yo estaba enfadado y lo pagué con el otro niño”</i>
<i>“Se lo merecía”</i>	<i>“No se lo merecía”</i>

Anexo 3.2. Inspirando y expirando lenta y profundamente, cerrarás los ojos e imaginarás que estás en tu lugar maravilloso, donde te encuentras tranquilo, seguro y feliz, nada ni nadie te puede molestar. No te tienes que esconder, eres solo tú. Este lugar está lleno de las cosas que más te gustan y te divierten. Puedes hacer y jugar con quien tú quieras.

- a) ¿Cómo te sientes?
- b) ¿Cuál era ese mundo ideal y porqué es perfecto para ti?

A veces, cuando no queremos que alguien se entere que nos pasa algo o estamos enfadados o tristes actuamos si fuéramos otra persona, nos ponemos un escudo protector invisible, sólo para ocultar la verdad, nuestros sentimientos.

Hay muchos tipos de escudos protectores como por ejemplo:

- **El payaso.** Intenta aparentar que está bien y que todo le va bien, riéndose de todo, pero realmente no es así.



- **La tortuga.** Tiene una concha muy dura, por fuera parece que nada le importa y que no le duele nada. Pero por dentro es blandito y también sufre.



- **El dinosaurio.** Con sus feroces fauces y gran tamaño ataca a todo el mundo, sin importarle el daño que hace a otras personas y a sí mismo. Siempre parece enfadado y actúa como tal pero en realidad se siente herido, triste y confuso.



- **El conejito.** Se acicala todos los días, para estar guapo para los demás. Quiere caerle bien a todo el mundo y suele hacer todas las cosas que le piden, aunque realmente, no le gusta hacerlas y sólo lo hace porque siente muy solo.



Vamos a escoger un muñeco que creas que mejor represente tu escudo imaginario hacia los demás. Junto con un chaleco pesado nos lo coloraremos en el torso.

- a) ¿Con cuál de estos muñecos te identificas?
- b) ¿Por qué has elegido a este muñeco?
- c) Cuéntame como es el muñeco, ¿qué características tiene este muñeco?
- d) ¿Este muñeco tiene alguna historia o pasado?

Cierra los ojos, imagina que estas en una situación muy complicada, como por ejemplo cuando te sientes confuso, triste, enfadado o cuando te haces daño a ti mismo o a otras personas. Imagina que eres el muñeco, tu escudo protector y tienes sus cualidades. Ya no eres tú, ahora eres el muñeco. En este momento abrirás los ojos y te comportarás como él.

- a) ¿Cómo te sientes? ¿Comportarte con el escudo y tener esos pensamientos y sentimientos como te hacen sentir?
- b) ¿Cuál era situación tan complicada? ¿Tienes otro tipo de situaciones complicadas? ¿Cómo cuales?
- c) ¿Qué sueles hacer cuando te sientes así?
- d) ¿Por qué crees que utilizas un escudo protector?
- e) ¿En qué ocasiones y con qué personas lo utilizas?
- f) Al día, ¿Utilizas mucho los escudos protectores?
- g) ¿Cuándo no utilizas escudos protectores? ¿Porqué?
- h) ¿Qué sientes cuando te quitas el escudo?
- i) ¿Preferirías llevar siempre un escudo protector o poder ser tu mismo?

Anexo 3.4. Ejemplo de explicación psicoeducativa sobre la conducta abusiva reactiva.

“El daño realizado a otros niños (como pegarles, amenazarles, tocarles sus partes íntimas,...), ha sido para soportar los sentimientos de rabia, enfado, frustración, ya que tú, no te encuentras feliz en tu vida. Y has repetido aquellos comportamientos que tú mismo/a has vivido a lo largo de estos años (desprecios, humillaciones, abusos físicos y

sexuales, etc.) por parte de personas importantes para ti. Por esta razón, has intentado parecer poderoso humillando a niños que percibías más débiles.

Aquí, en estas clases, vas a aprender a como sentirte mejor contigo mismo, y a conocer la mejor forma de expresarte y de actuar cuando estás enfadado, triste, frustrado... sin hacerte daño a ti mismo o a otros niños”.

TAREAS PARA CASA

Anexo 3.4. En este papel, haz un dibujo de las personas a las que has echado la culpa de tus comportamientos y malos comportamientos con otros y de qué cosas les has hecho responsables.

(Dibujo aquí)



ANEXO 4.

Anexo 4.1. Haz un dibujo de cómo te ves a ti mismo y cómo crees que te ven los demás.

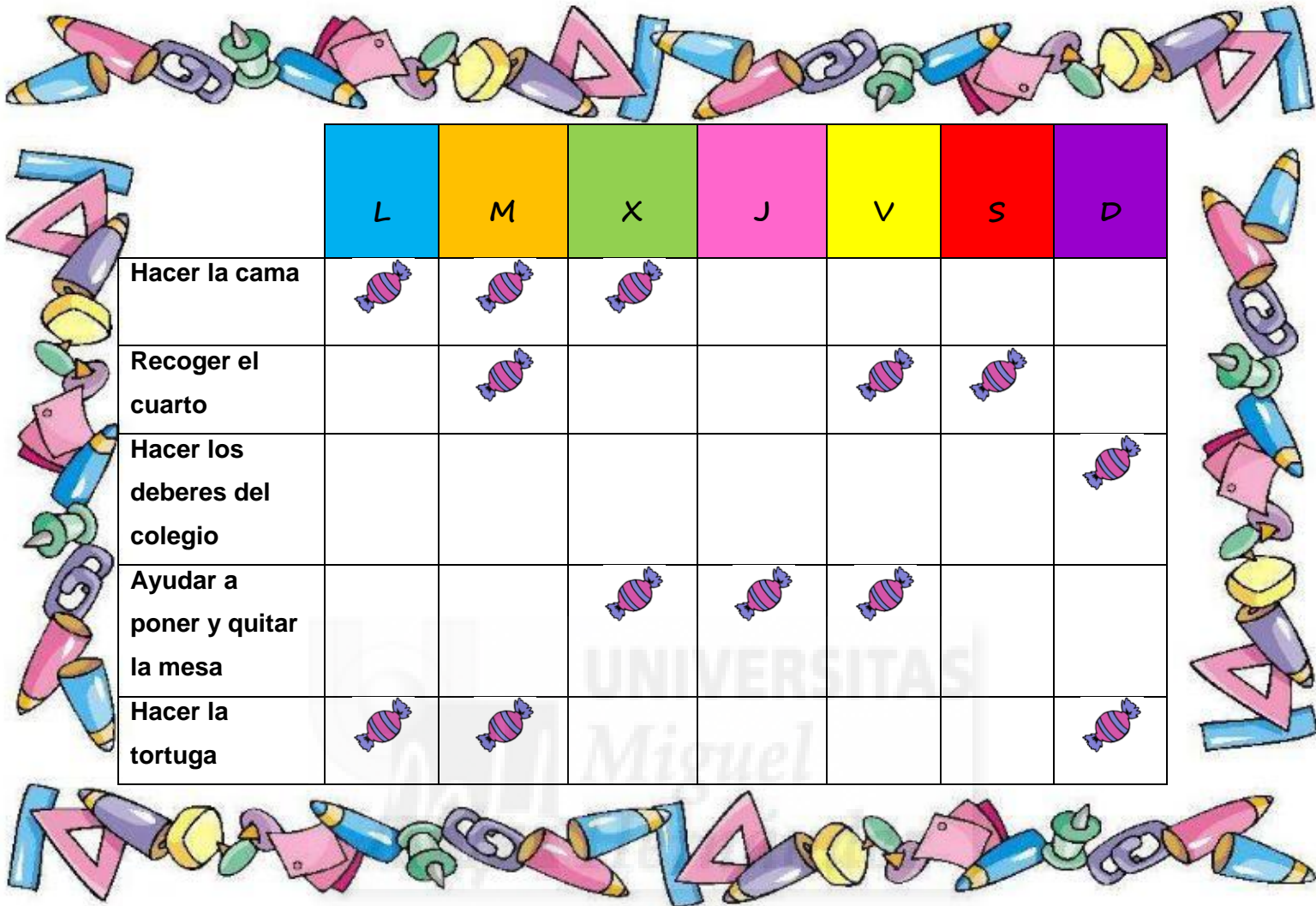
(Dibujo aquí)














- ¿Cómo te ves a ti mismo? Descríbete.
- ¿Por qué crees que te ves así?
- ¿Cómo crees que te ven los demás? Descríbete.
- ¿Por qué crees que te ven así?
- ¿Te consideras una persona buena o mala? ¿Porqué?

No existen las malas personas ni las buenas personas, solo existen los malos y los buenos actos.



Anexo 4.2. Economía de fichas. Ejemplo.



	L	M	X	J	V	S	D
Hacer la cama							
Recoger el cuarto							
Hacer los deberes del colegio							
Ayudar a poner y quitar la mesa							
Hacer la tortuga							

Anexo 4.3. Me divierto con... En esta lista anotarás todas las cosas que te gustan o te gustaría hacer y te hacen verdaderamente feliz. Por ejemplo, salir con amigos, ir la piscina, jugar en el parque, etc.

Lista de cosas que me gustan hacer	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

TAREAS PARA CASA

Anexo 4.4. En la siguiente tarea, se encuentra unos ejemplos sobre posibles frases motivadores o sobre cosas que nos animen y nos gusten de nosotros mismos.

“Yo puedo”

“Me gusta mi sonrisa”

“Voy a ser mejor persona”

“Soy muy amigable”

“No me rendiré”

“Soy guapo/a”

“Me quiero”



ANEXO 5.

Anexo 5.1. La respuesta está en mis manos. Mirádonos al espejo durante unos minutos, vamos a analizar nuestras mejores 5 cualidades positivas (cosas en las que eres bueno, cosas que te gustan hacer, que te llaman la atención, de tu forma de ser y de pensar, de tratar con los compañeros, etc.) y nuestras 5 debilidades (cosas en las que no eres tan bueno, cosas que no haces pero te gustaría, forma de ser y de pensar que no te gustan, etc.).



En el mural que hemos realizado previamente, en una cartulina de nuestras manos con pintura de dedo, vamos a anotar, en una mano las cualidades positivas y en la otra las negativas.

Mi pelo

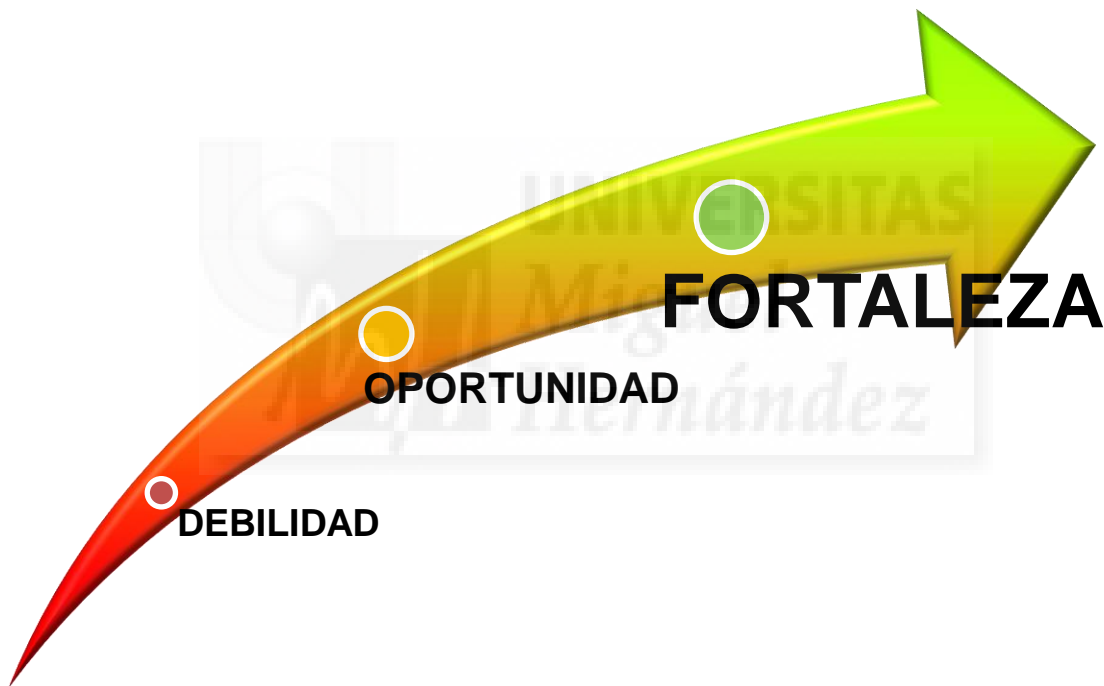
**Mi
alegría**

**Mis
enfados**



- ¿Te gustan más las cosas positivas o las negativas?
- ¿Qué cosas te hacen sentirte más feliz y orgulloso de ti mismo?

- c) ¿Qué cosas te hacen sentirte menos feliz y descontento de ti mismo?
- d) ¿Te gustaría cambiar esas cosas que no te gustan de ti?
- e) ¿Crees que podríamos convertir las cualidades negativas (las que no te hacen sentir bien) a positivas? ¿Por qué?
- f) ¿Cómo cambiarías tu tus cosas que no te gustan a cosas que sí?. Anota en la siguiente lista las 5 cosas tuyas que no te gustan, que desearías cambiar Y QUE PUEDES CAMBIAR, sobre tu comportamiento, cosas que no haces muy bien o sobre sentimientos que no te gustan. Para cada cosa, escribe un plan y decide qué vas a hacer, cómo vas a lograr ese cambio y cuanto tiempo te llevará realizarlo.
- g) Entonces, ¿Podrías decir que cambiarlas las cosas que no te hacen feliz y transformarlas a cosas que te hacen sentirte contento contigo mismo está al alcance de tus manos, que lo puedes conseguir?



Anexo 5.2. Sí, así será. ¿Cómo y dónde te gustaría verte dentro de 10 y 20 años? ¿Crees que podrías conseguirlo? ¿Qué crees que deberías de hacer para conseguirlo?

LA RECETA DE LA ABUELA

Paso 1. Meta concreta.

Paso 2. Tareas a realizar para conseguirla.

Paso 3. Organización de las tareas.

Paso 4. Puesta en marcha y evaluación logros.



Paso 1. Meta concreta. La meta debe tener los siguientes requisitos:

- Personal, que sea algo que realmente quereros alcanzar y es por nuestra propia voluntad/ gusto.
- Realista, que sea posible de conseguir.
- Partitiva, que se pueda dividir en tareas más pequeñas.
- Medible, que se puedan comprobar los logros alcanzados.

Ejemplo: Aprobar la asignatura de matemáticas.

Paso 2. Tareas a realizar para logarla. ¿Qué pasos deberíais realizar para conseguir la meta?. Es necesario dividir la meta en pequeños pasos y listarlos para conseguir alcanzar la meta.

Ejemplo:

- *Hacer los ejercicios propuestos por el profesor.*
- *Estudiar 4 días a la semana la asignatura.*
- *Preguntar las dudas al profesor.*
- *Aprobar los exámenes.*

Paso 3. Organización de las tareas. Según su complejidad, se empezará por las tareas más fáciles, y poco a poco subirán el nivel de dificultad.

Ejemplo:



Paso 4. Realizarlas y evaluar logros. Pondremos en marcha las tareas y nos comprometeremos a realizarlas según el plan descrito. Como instrumentos de evaluación en el ejemplo descrito podrían ser las notas escolares, que el profesor revise que traes las tareas hechas o la nota de un examen.

TAREAS PARA CASA

Anexo 5.3. En la siguiente ficha deberás de rellenar cada apartado, anotando 3 gustos por cada apartado. Por ejemplo: Deportes: futbol, correr y saltar a la comba.

A mí me gusta...
DEPORTES:
ANIMALES:
JUEGOS:

DIBUJOS:

COMIDAS:

MÚSICA:

OTROS GUSTOS:



ANEXO 6.

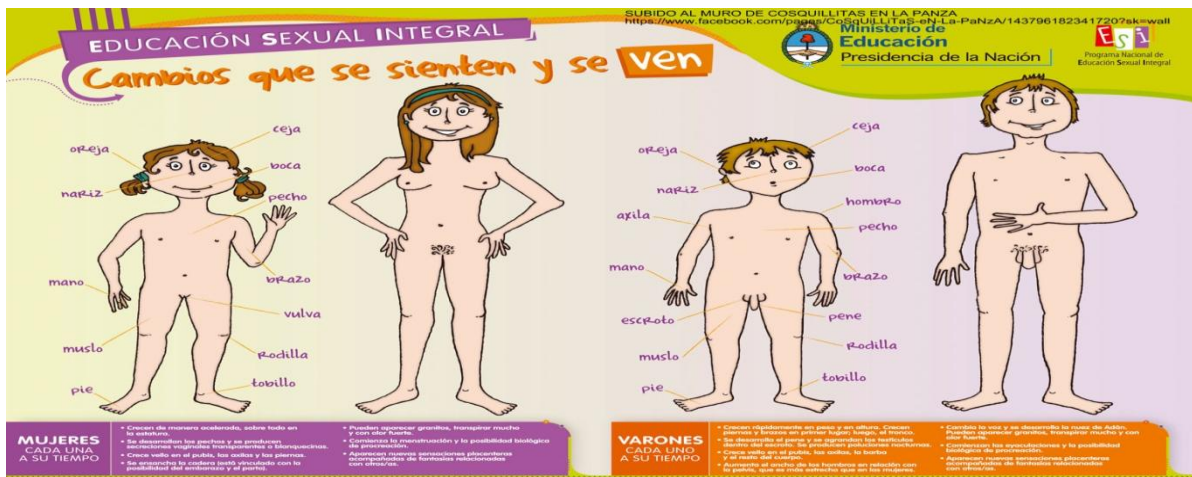
Anexo 6.0. Normas de convivencia. Ejemplo:

REGLAS DEL GRUPO

- Hay que ser puntuales.
- Debemos hacer caso a los profesores.
- No podemos gritar.
- Todos/as tenemos la misma oportunidad de hablar.
- Cuando un compañero habla, los demás escuchamos y esperamos nuestro turno de palabra.
- No se pega, insulta o se dice algo que pueda lastimar a otro/a.
- No debemos tocar a ningún/a compañero/a sin pedirle permiso antes y si dijera que no, entonces no lo haremos.
- Las reglas deben ser respetadas por todos/as.

Anexo 6.1. ¡Nos hacemos mayores!. (Incluye la visualización del video "Educación sexual para niños), Cuento de Kiko y la mano, y La regla de Kiko).

"La salud sexual es la integración de elementos somáticos, emocionales, intelectuales y del ser sexual, por medios enriquecedores que potencien la personalidad, la comunicación y el amor" (OMS, 1975)



Cambios que se ven y se sienten



1 Tenemos nuevas actividades

- ¿Cuáles de las siguientes actividades nos gusta realizar: jugar, bailar, hacer deportes, andar en bici, escuchar música, estar más tiempo con nuestros amigos y amigas?
- Hacemos un listado de actividades que realizábamos cuando empezamos la primaria. Las comparamos. ¿Qué dejamos de hacer? ¿Qué seguimos realizando?
- ¿Qué nos divierte hacer juntos a chicas y a chicos? ¿Qué preferimos hacer en forma separada? ¿Por qué?



2 Queremos ser parte del grupo

- ¿Por qué es importante para nosotros/as formar parte de un grupo? ¿Qué características creemos necesarias para ello (cortes de pelo, formas de vestir, tipo de música...)?
- ¿Qué lugar tienen los sentimientos, la solidaridad, el respeto, la aceptación de las diferencias en el grupo?



3 Cambiamos de ánimo con facilidad

- ¿Qué sentimientos expresan las caras de estos chicos y chicas? ¿Qué les puede estar pasando?
- Contamos alguna anécdota sobre cambios repentinos de ánimo que recordamos haber vivido.
- ¿A los varones y a las mujeres nos pasa lo mismo con los estados de ánimo?

4 Nos hacemos nuevas preguntas



- Investigamos qué cambios tenemos los chicos y las chicas en la pubertad.
- ¿Identificamos en nosotros algunos de estos cambios? ¿Cuáles?
- ¿Cómo nos sentimos con esto que nos puede estar pasando?

5 Nos enamoramos

- ¿Cómo expresamos nuestro amor a las personas que nos gustan? Leemos cuentos y poesías de enamorados.
- ¿Qué sentimos cuando hablamos de estos temas?
- Sentir amor por otro es maravilloso, aunque a veces nos puede causar tristeza, porque no somos correspondidos/das. ¿Cómo reaccionamos cuando eso nos pasa?



6 A veces, no estamos conformes con el cuerpo que tenemos

- Nuestros cuerpos no son iguales, porque nuestro cuerpo es único. ¿Nos preocupa parecernos a los cuerpos que vemos en los medios de comunicación (tele, revistas, videojuegos, internet, etc.)? ¿Por qué? ¿Qué "ideales de belleza" transmiten estos medios?
- ¿Qué influencia pueden tener esos "ideales de belleza" en nuestra manera de ser, de sentir, de actuar y de vernos a nosotros/as mismos/as?

7 Queremos decir "no", pero no nos animamos

- ¿Alguna vez nos vimos obligados/das por nuestro grupo de amigos/as a hacer algo que no queríamos, y no pudimos decir "no"? ¿Cómo nos sentimos después? ¿Pudimos hablarlo con alguien?
- ¿Qué haríamos si alguien quiere tocar nuestro cuerpo, acercarnos sin que queramos, o nos pide que le mostremos nuestras partes íntimas? Es importante que no guardemos los secretos que nos molestan, y que lo hablemos con adultos de confianza para que nos ayuden.



8 Sentimos que los grandes no nos van a entender

- ¿Qué cosas les contamos a los adultos?
- ¿Qué no queremos contarles?
- ¿Cómo podemos hacer para que nos entiendan? Y ellos, ¿qué pueden hacer para entendernos?



Material de distribución gratuita
SUBIDO AL MURO DE COSQUILLITAS EN LA PANZA
<https://www.facebook.com/pages/CoSqUILLITaS-eN-La-PaNzA/143796182341720?sk=wall>

Kiko y la Mano. Historia (fragmento extraído de una guía para padres, madres y educadores para la prevención de la violencia sexual contra niños, publicado en la web del Consejo de Europa www.laregladekiko.org):

Éste es Kiko. Y a su lado está el amigo de Kiko: la mano.

“Pero, ¿de qué sirve tener una sola mano como amigo?”, pregunta Kiko.

“Pronto lo descubrirás”, responde la mano.

“¡Hola, mano! Quiero volar, pero no tengo alas”, dice Kiko.

“De acuerdo, Kiko”, dice la mano. “Yo seré tu avión. Puedes embarcar ahora, porque despegó ya.”



SSSSSSSSSSSS, suena el avión.

“¡Hola, mano! Mis piernas quieren bailar pero no tengo música”, dice Kiko.

“De acuerdo, Kiko”, dice la mano. “Seré tu músico. Tengo un piano y mis dedos saben cómo hacer cantar a las teclas.”

PLING, PLONG, PLING, suena el piano.

“¡Hola mano!, Quiero comer algo rico, pero no sé qué”, dice Kiko.

“De acuerdo, Kiko”, dice la mano. “¿Quieres una tarta de manzana, de chocolate, de regaliz o de plátano?”

“¡Quiero una tarta de manzana, chocolate, regaliz y plátano!”, grita Kiko.

“ÑAM, ÑAM, ÑAM.”

“¡Hola, mano! Quiero jugar al corre que te pillo, pero no puedo jugar solo”, dice Kiko.

“De acuerdo, Kiko. Seré tu compañero de juegos”, dice la mano. “¿Puedo tocarte el pelo?”, pregunta la mano.

“Sí, claro que puedes”, dice Kiko.

“¿Puedo tocarte la nariz?”, pregunta la mano.

“Sí, claro”, dice Kiko.

“¿Puedo tocarte la mano?”, pregunta la mano.

“Sí, claro”, dice Kiko

“Y, ¿puedo tocarte dentro de tu ropa interior?”,

pregunta la mano.

“¡NO!”, grita Kiko.

“¡ESO SÍ QUE NO!”

“Muy bien, Kiko”, dice la mano. “Nadie puede tocarte dentro de tu ropa interior. Esa es la “Regla de Kiko”. Y si una persona lo hace, cuéntaselo a alguien. No lo mantengas en secreto.”



“¡Hola, mano! Quiero viajar al país de los sueños, pero no sé cómo llegar allí”, dice Kiko.

“De acuerdo, Kiko. Te enseñaré el camino,” dice la mano “Túmbate en la cama, cierra los ojos y llegarás allí tú solo.”

ZZZZZZZZ, dice Kiko.

La regla de Kiko

1. Mi cuerpo es mío.

Tu cuerpo es una parte importante y bonita de ti mismo, se debe cuidar. Tienes derecho a no querer que te toque o dar un beso, aun cuando sea una persona que te quiera mucho. Y a no hacer cosas que realmente no quieres hacer. El cuerpo humano tiene sus zonas privadas (vagina, pene, ano, pecho), todo lo que está debajo de la ropa interior. Y nadie puede tocar esas zonas. ¿Y qué diríamos a alguien que quiere tocarnos debajo de la ropa interior? NO (todos juntos).

2. Buenas y malas caricias. Los besos, los brazos y las caricias son parte de las relaciones de amistad y amor. Todos necesitamos estas muestras de afecto y debemos aprender a como darlas y recibirlas. Hay gente que hace daño gritando, pegando, insultando, o con caricias malas. Por eso antes de acariciar, abrazar, o besar a otra persona debes de pedirle permiso y si dice “NO”, respetar su decisión. Aunque tu intención sea buena.

Contadle a Kiko que caricias son buenas y cuales son malas.

3. Buenos secretos VS. Malos secretos.

Los buenos secretos son sobre cosas felices, y estos se pueden guardar. Los malos secretos son aquellos que te hacen sentir triste, raro, confundido o enfadado o en los que se hace daño a otra persona. Esos secretos no podemos guardarlos porque no son buenos.

A Kiko le encanta que sus amigos le cuenten secretos, los malos secretos le hacen que le duela la cabeza y se pone muy enfermo. Contarle, en voz alta, a Kiko secretos buenos, y a continuación le contaremos secretos malos.

Anexo 6.2. 1, 2, 3 el mundo al revés. Historia:

Erase una vez, en una ciudad no muy lejana, una niña llamada Laura. Laura tenía 9 años y era una apasionada del baloncesto, igual que su hermano pequeño. Era de las cosas que más le gustaban hacer en este mundo.

Pero a su familia no le gustaba mucho que jugase al baloncesto, ya que ellos creían que era un deporte de niños y una niña no debería de jugar a cosas de chicos. Una niña debería de jugar con muñecas y pintarse las uñas.

Los demás niños y niñas del Colegio pensaban lo mismo, y en el patio del recreo nunca le dejaban jugar con ellos al baloncesto. Y las niñas tampoco se querían juntar con ella porque decían que era una niña muy rarita. Entonces Laura no tenía muchos amigos y muchas veces jugaba sola.

Era la hora de dormir, Laura estaba muy triste y por mucho que lo intentaba no podía dormirse. Así que, se acercó a la ventana de su cuarto y se puso a mirar a las estrellas. Y les pidió un deseo.

“Estrellas, estrellitas, si alguna de vosotras pudiera ayudarme a ser una chica normal y que mi familia y mis compañeros me aceptar.”

Una deslumbrante estrella que pudo escuchar el deseo de Laura bajo hasta su ventana. Laura esta atónita, no se lo podía creer, se frotó los ojos varias veces, y sí, era real.

Y la Estrella le dijo: Buenas noches Laura, he estado escuchando tus deseos desde el más allá y tengo en mi poder la magia que hará cumplir tus sueños en realidad.

Laura le dijo: Buenas tardes Estrella, muchas gracias por a verme escuchado y venir a ayudarme. Pero... ¿Cómo es posible que me puedas ayudar con magia?

- “Claro que sí, yo tengo una frase mágica que lo arregla todo.”

- “¿Cuál es?”

La Estrella con juntó todas sus fuerzas, y dijo sus palabras mágicas:

“Un, dos, tres, el Mundo al revés”.

Toda la habitación se iluminó.

Laura le dijo: ¡Qué raro! No me siento distinta.

La Estrella le pidió que se fuera a dormir y que mañana vería su deseo cumplido.

A la mañana siguiente, Laura se despertó con un beso de su papás en la frente y le hicieron el desayuno. La trataron como una reina. Y en el colegio todas las chicas jugaban al baloncesto como ella. Laura estaba muy feliz. Hasta que vio a su hermano llorar y le preguntó que le pasaba.

Él le dijo que sus papás hoy no lo habían tratado bien, no lo habían dado un beso de buenas mañanas y le habían echado la bronca. Le dijeron que jugar al baloncesto era un deporte de niñas y un niño no debería de jugar a cosas de chicas. Un niño debería de jugar con muñecas y pintarse las uñas.

Entonces, Laura comprendió que con su deseo había hecho daño a su hermano, que ahora él es estaba como ella ayer.

Antes de irse a dormir, Laura volvió a pedir insistentemente a la Estrella que volviera a bajar porque quería cambiar su deseo.

La Estrella al escuchar las insistentes suplicas bajo a su ventana y Laura le dijo: Yo no quería que los demás sufrieren como yo he sufrido tanto tiempo, solo quería un Mundo donde cualquier niño o niña pudiese hacer lo que le gusta sin ser juzgado o etiquetado. En definitiva yo quería que los niños y las niñas fueran tratados iguales y que todos nos respetásemos.

- Te daré tu último deseo. La Estrella volvió a juntar todas sus fuerzas y dijo:

“!Un, dos, tres, media vuelta sólo es!”

A la mañana siguiente Laura y su hermano despertaron y sus papas estaban muy contentos y orgullosos de ellos. En el cole todos los chicos y chicas se respetaban y cada uno jugaba a lo que quería con lo que quería. Laura y su hermano estaban muy felices, ya que habían creado, con la ayuda de la Estrella, un mundo nuevo. Y era el mejor Mundo de todos.

1. ¿Qué os ha parecido el cuento?
2. ¿Con qué personaje te identificas más? ¿Por qué?
3. ¿Cuál de los tres mundos os gusta más? ¿Por qué?
4. ¿Qué mundo es más justo?
5. ¿En qué mundo os gustaría vivir? ¿Por qué?
6. ¿Qué tipo de normas tendría vuestro mundo elegido? ¿Cómo y por quién deberían de llevarse a cabo esas normas?

Anexo 6.3. Jugando a Mamás y Papás. Historia:

Nuria y Pablo se casaron hace 7 años y tienen 2 hijos de 6 y 2 años. Pablo trabaja como camionero y ella ahora es ama de casa, se ocupa de las labores de la casa y de sus hijos.

Todos los días Nuria se levanta a las 7 de la mañana, se asea y se pone guapa. Después va a la cocina y prepara el desayuno y almuerzo para toda su familia. Rápidamente, va al cuarto de su marido e hijos para despertarlos, ya que se tienen que preparar, ducharse y desayunar.

Cuando todos se van, Nuria limpia los platos, las migas de la mesa y del suelo. Friega y barre toda la casa, además de limpiar el polvo y hacer las camas de todos. Cuando acaba de hacer los quehaceres del hogar, se viste y va al mercado para hacer la compra y para poder poner la comida.

A medio día, llega a la casa con la compra. La guarda y se pone a hacer la comida. A las dos de la tarde pone la mesa y al momento llega su familia para comer. Cuando acaban de comer, todos se van. Nuria tiene que recoger la mesa, fregar los platos y barrer el suelo. Además de preparar un café para su marido.

Por la tarde pone la lavadora, ayuda a sus hijos a hacer los deberes del cole o a llevarlos a hacer alguna actividad extraescolar. Cuando vuelve a la casa se pone a planchar. Y ya se le hace la hora de preparar la cena. Después de cenar, todos se levantan y se van.

Nuria vuelve a recoger la mesa, limpiar las migas, recoger las cosas utilizadas, barrer el suelo y fregar los platos. Sube a dar las buenas noches a sus niños.

Finalmente, antes de irse a dormir, se asegura que todas las ventanas y la puerta de la calle están cerradas, y se va a dormir ella también.

Antes de casarse, Nuria trabajaba como recepcionista en una empresa, y le encantaba su trabajo. Cuando se quedó embarazada, dejó su trabajo temporalmente para poder cuidar a su bebé. Pero esta situación se alargó con el embarazo de su segundo hijo. Ahora Nuria quiere volver a trabajar u poder apuntarse a clases de baile. Pero se siente prisionera de su casa, ya que nadie la ayuda y como se ocupa de muchas cosas no puede volver a su trabajo. Le ha pedido ayuda a su marido pero él dice que las labores de la casa son cosas de mujeres y que no debe ayudarla.



ANEXO 7.

Anexo 7.1.

Autoconsciencia:

¿Qué es la autoconsciencia? ¿Qué significa? ¿Para qué sirve?

Capacidad de reconocer las propias emociones, el conocimiento de nuestras debilidades y fortalezas, confianza en nuestras capacidades y los recursos de los que disponemos.

Mis emociones. ¿Qué emociones pensáis que experimentamos las personas? ¿No os ha pasado nunca que no sabéis ponerle un nombre a una emoción? ¿O que a veces queréis expresarle a alguien como os sentís y no encontráis las palabras?.

En la película de Inside Out veíamos como las emociones de la protagonista controlaba sus actos, en general su vida. Luego ella se sentía avergonzada por no pensar antes de actuar. Hay veces que nuestras emociones nos hacen perder el control de nuestros actos. Para que no nos suceda esto, vamos a conocer e identificar nuestras emociones y lo que nos sucede con ellas.



- a) ¿Cómo definiríais la alegría? ¿Qué sientes cuando estas alegre? ¿Qué situaciones, personas, actividades, pensamientos... te hacen sentirte así? ¿Cómo te comportas cuando estás alegre?



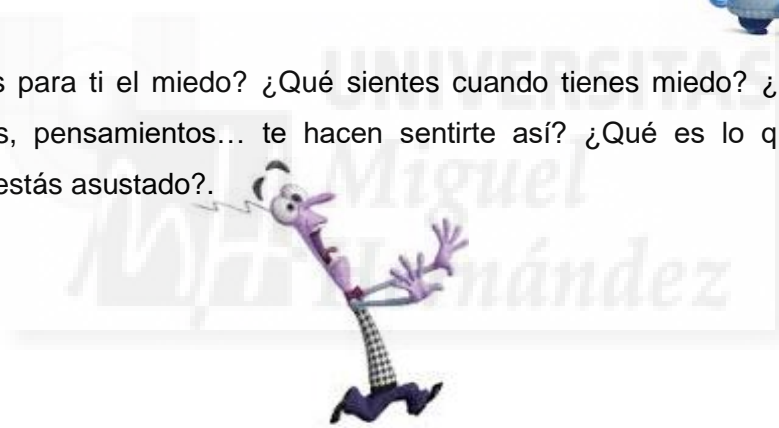
- b) ¿Qué es para ti la ira? ¿Qué sientes cuando estas alegre? ¿Qué situaciones, personas, actividades, cosas... te hacen sentirte así? ¿Qué es lo que sueles hacer cuando te sientes enfadado?.



- c) ¿Cómo definiríais la tristeza? ¿Qué sientes cuando te encuentras triste? ¿Qué situaciones, personas, actividades, pensamientos... te hacen sentirte así? ¿Cómo te comportas cuando estás triste?



- d) ¿Qué es para ti el miedo? ¿Qué sientes cuando tienes miedo? ¿Qué situaciones, personas, pensamientos... te hacen sentirte así? ¿Qué es lo que sueles hacer cuando estás asustado?.



- e) ¿Cómo definiríais el asco? ¿Qué sientes cuando te encuentras triste? ¿Qué situaciones, personas, actividades, pensamientos... te hacen sentirte así? ¿Cómo te comportas cuando algo te da asco?



1. Decirme alguna situación en la que alguna de estas emociones os haya controlado y no os haya dejado pensar con claridad.
2. ¿Cual creéis que ha sido la emoción que más se parece a vosotros?
3. ¿Qué emoción es la que más os gustaría sentir siempre?

Anexo 7.2. Hielo y fuego. La historia del Niño del Bosque y la Luciérnaga:

El Reino Verde era una región de un país mágico, llamado . Era un lugar precioso, largas colinas, prados verdes llenos de flores, ríos con aguas cristalinas,... Vivían en una eterna primavera.

Esta tierra estaba habitada por una serie de extrañas y místicas criaturas, como unicornios, nubes habladoras, hadas , dragones, brujas, sirenas, duendes... Además de los niños del Bosque, ellos son muy joviales y juguetones, les encanta la música y el arte.

Un día uno de los niños del bosque que andaba jugando por las montañas flotantes, se encontró con un extraño ser. Su cuerpo entero era de hielo macizo, tenía un color azul muy intenso. El niño del Bosque nunca había visto una persona igual. Ese extraño ser se acercó a él y se presentó como el Rey del Hielo, y le pregunto que si podían jugar juntos.

De primeras el niño se asustó un poco porque era desconocido, pero le dijo que sí. Estuvieron horas y horas jugando por la montaña. Al día siguiente, volvieron a quedar en el mismo lugar y así, durante mucho tiempo. ¡Se hicieron amigos!

Un día, el Rey del Hielo quiso jugar con el niño del Bosque en otra parte y lo llevó al a una cueva. De repente, sacó un puñal de hielo y se lo clavo varias Al niño. El niño del Bosque se quedó petrificado en hielo, no podía moverse ni gritar. No entendía como su amigo le había hecho tanto daño sin motivo alguno.

El rey del Hielo lo encerró en aquella cueva por mucho tiempo y todos los días iba para volverle a hacer daño. El niño ya había hado todo por perdido pensaba que moriría en esa horrible cueva petrificado.

Una noche que el Rey salió de la cueva por unos días, una Luciérnaga que paseaba cerca de la cueva, vio un destello de luz dentro de ella. La Luciérnaga se adentro en la cueva y se encontró con el niño del Bosque.

- ¡Ahhhh!. Exclamó la Luciérnaga, pues pensó que se acaba de tropezar con un cadáver.

Y dijo: ¡ No puede ser que esté muerto, de sus ojos sale una luz muy bonita!. SE acercó a ellos para contemplarlos de cerca. Y observo cómo estos se movían muy lentamente.

- ¡Estás vivo!. La Luciérnaga le gritó.

- ¡Pero no hablas ni te puedes mover! ¿Es que eres un niño de las Piedras?.

Y el niño del Bosque con miedo movió los ojos lentamente, señalando que no. Entonces, la Luciérnaga juntó todas sus fuerzas para alumbrar mejor la cueva, quería ver porque no podía moverse el niño. Y pudo observar que el niño tenía heridas por todo su cuerpo.

La Luciérnaga se fue para su casa y todos los días iba a visitar al niño y le contaba que tal le había ido el día. Una noche la pequeña Luciérnaga, con su luz, quemó sin querer una vieja mantita

-¡Mi querida mantita, te he quemado sin querer! En ese momento se le ocurrió una magnífica idea para ayudar a su amigo.

La Luciérnaga le dijo que ella con su luz podía ayudarlo a curar sus heridas y derretir todo ese hielo de su cuerpo, y así podría volver a caminar, hablar, y lo más importante, a jugar. Pero el niño tenía mucho miedo no quería que le volvieran a hacer daño y no dejó a la Luciérnaga acercarse.

Aún así, la luciérnaga no se dio por vencida, y recordó como sus padres le enseñaron a brillar con luz propia. Y eso es lo que hizo.

Ella le dijo: Para encender la luz de tu interior tienes que inundar tu mente de un sentimiento bonito, un lugar, un recuerdo, ... que te haga muy feliz.

Pero el niño del Bosque había olvidado que era la felicidad.

- ¡No es posible que no tengas! ¡ Seguro que sí! ¡ Mírate eres un niño precioso, lleno de virtudes, muy buenos, solo piensa en unas 3 cosas bonitas de ti! ¡Recuerda! ¡ Tú puedes hacerlo! ¡ Yo creo en ti!.

Entonces el niño recordó. Recordó a sus amigos y familiares, lo bien que se lo pasaba jugando con las ninfas en el bosque. Y de pronto las manos del niño empezaron a iluminarse.

- ¡Sigue así niño! ¡ Lo haces muy bien! ¡Tu luz esta en tus manos, mírala! ¡Recuerda cuando eras feliz, las cosas que te hacían serlo! ¡Grítalas!.

El niño recordó y recordó y cada vez la luz se extendía por todo su cuerpo y poco a poco iba derritiendo el hielo con buenos recuerdos.

- ¡ Ohhh dios mío! ¡Todo su cuerpo se ha convertido en una bola de luz!

BROUMMM. Se rompió todo el hielo. El niño no se lo podía creer, con la ayuda de la Luciérnaga se había deshecho de las cadenas de hielo.

Llorando le dijo a la Luciérnaga: ¡Muchas gracias sin tu ayuda no lo hubiese logrado!.

Ella deslumbrada por la luz del niño le dijo: Yo no he hecho nada, tus manos han hecho todo el trabajo, ellas te han iluminado!.

Aquella fue la primera vez la Luciérnaga escuchó la voz de aquel niño. Pero ya no era un Niño del Bosque. Se había convertido en un soldado del fuego, y ninguna cadena más lo paralizaría y luchará para salvar a otros. ¡Ahora es feliz!.

Cuando creemos nuestras responsabilidades aumentan, y con ellas sus problemas asociados. Hay situaciones difíciles de manejar y ninguno “nacemos enseñado”. Nos vamos forjando con nuestros tropiezos y victorias. Así vamos creciendo, y haciéndonos fuertes.

- a) ¿Qué pensáis sobre el Rey del Hielo?
- b) ¿Qué pensáis sobre el niño del Bosque?
- c) ¿Qué pensáis sobre la Luciérnaga?
- d) Si estuviérais en una situación como la del niño del Bosque, ¿qué haríais?.
- e) Si estuviérais en una situación como la de la Luciérnaga, ¿qué haríais?.
- f) Si estuviérais en una situación como la del Rey del Hielo, ¿qué haríais?.
- g) ¿Cómo pedirías ayuda?
- h) ¿A quién? ¿Por qué a esta persona?
- i) ¿Qué pensáis sobre el pedir ayuda cuando por mucho que lo hemos intentado no podemos resolver un problema? ¿Pensáis que es de bebés pedirla?.

Anexo 7.3. Pidiendo ayuda.

NOMBRE: JORGE

EDAD: 9 AÑOS

GUSTOS: JUGAR CON SUS AMIGOS (LUIS), LOS VIDEOJUEGOS Y COMER GANCHITOS.

NOMBRE: ANA

PROFESIÓN: FONTANERA

GUSTOS: HACER MANUALIDADES, CORRER Y LA LASAÑA..

CONOCE AL TAXISTA

NOMBRE: LUISA

PROFESIÓN: VETERINARIA

GUSTOS: SALIR A PASEAR,
JUGAR CON LOS ANIMALES Y
LOS HELADOS

CONOCE AL BOMBERO

NOMBRE: JUAN

PROFESIÓN: FRUTERO

GUSTOS: VER EL FUTBOL, LA
PLAYA Y JUGAR CON SUS HIJOS.

CONOCE AL AMIGO

NOMBRE: MARÍA

PROFESIÓN: TAXISTA.

GUSTOS: HACER TARTAS, LA
MONTAÑA Y VER LA TELE.

CONOCE A LA FONTANERA

NOMBRE: PABLO

PROFESIÓN: BOMBERO

GUSTOS: NADAR, LOS
ANIMALES Y COMPRAR ROPA

CONOCE A LA VETERINARIA

NOMBRE: LUCIA

EDAD: 7 AÑOS

GUSTOS: JUGAR A LA PELOTA, LOS
ANIMALES Y MONTAR EN BICI.

SITUACIÓN: Estas en casa, jugando a la
pelota y de repente se escucha ¡bloom!
Y estalla una tubería en el cuarto de
baño. Vas a mirarlo y ves que se está
saliendo el agua por el piso.

1. ¿Qué piensas?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Qué harías?
4. Y si la primera idea no te funciona...
¿Qué pensarías? ¿Cómo te sentirías?
¿qué harías?

NOMBRE: PACO

EDAD: 18 AÑOS

GUSTOS: JUGAR AL BEISBOL, LA MÚSICA
ROCK Y LA TORTILLA DE PATATA.

SITUACIÓN: Son las 8 de la mañana. Te
estás preparando todas las cosas para ir
al trabajo, ya has desayunado. . A las 9
empiezas el trabajo, así que, sales de
casa y subes al coche, pero... ¡ El Coche
no funciona!.

1. ¿Qué piensas?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Qué harías?
4. Y si la primera idea no te funciona...
¿Qué pensarías? ¿Cómo te sentirías?

NOMBRE: PEDRO

EDAD: 9 AÑOS

GUSTOS: TOCAR LA GUITARRA, JUGAR A VIDEOJUEGOS Y PINTAR.

SITUACIÓN: En el cole pocos se junta contigo, y lo peor es que muchos chicos de la clase se meten contigo y te hacen bromas pesadas. Te sientes muy triste y enfadado. Tu eres un buen chico y no haces daño a nadie. Pero ya no tienes ganas de divertirte.

1. ¿Qué piensas?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Qué harías?
4. Y si la primera idea no te funciona...

NOMBRE: LUCIA

EDAD: 11 AÑOS

GUSTOS: MONTAR EN PATINETA, LAS GORRAS Y VER LOS SIMPSONS.

SITUACIÓN: Estas en la calle, jugando con tus amigos al monopatín. Comenzáis una carrea, vas ganando pero repentinamente se cruza un gatito por tu camino y lo atropellas.

1. ¿Qué piensas?
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Qué harías?
4. Y si la primera idea no te funciona... ¿Qué pensarías? ¿Cómo te sentirías? ¿qué harías?

- a) ¿Por qué estas pidiendo ayuda?
- b) ¿A quién le has pidiendo ayuda?
- c) ¿Cómo te sientes al contar tu problema a alguien?
- d) ¿Qué sientes cuando las personas te prestan su ayuda para resolverlo?
- e) ¿Cómo crees que se resolverá mejor el problema, con ayuda de los demás o tú solo?
- f) ¿Es mejor o peor pedir ayuda cuando tienes un problema muy grande?

TAREAS PARA CASA

Anexo 7.4. Para realizar esta tarea necesitas encontrar ayuda en una o varias personas de confianza que te vayan a ayudar y apoyar cuando estés en una situación complicada y necesites resolverla exitosamente.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

1. Reconozco que tengo un problema (inventado o real) con

voy a pedir ayuda a _____

Lo hemos resuelto haciendo _____

2. Reconozco que tengo un problema (inventado o real) con

Voy a pedir ayuda a _____

Lo hemos resuelto haciendo _____

3. Voy a contarle a alguien que yo (algo muy personal. Ejemplo: he tenido un mal/buen día, me siento triste/feliz, estoy preocupado o asustado por algo):

.....

(Firma de la persona que ayuda)

ANEXO 8.

Anexo 8.1.


Empatía:

¿Qué es empatía? ¿Qué significa? ¿Para qué sirve?

Capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o lo que puede estar pensando la otra persona y no juzgarla por ello.

Las personas más empáticas son las que mejor saben entender a los demás. Observando y escuchando a las personas puedes imaginar cómo pueden estar sintiéndose y lo que piensan.

Reconociendo emociones. ¿Cómo reconocéis si alguien se encuentra enfadado, triste, alegre....? Una forma muy sencilla de reconocer las emociones es observando la cara de la otra persona. A continuación, en la ficha, se os presentan 5 caras, tenéis que unir a cada cara la emoción(alegría, ira, tristeza, miedo y asco) que creéis que tengan en este momento.

CARA 1	CARA 2	CARA 3
		
Emoción:	Emoción:	Emoción:
CARA 4	CARA 5	



Emoción:



Emoción:

- Miedo: arrugas en la frente, cejas subidas, ojos abiertos y labios en tensión.
- Tristeza: Cejas bajadas, ojos caídos, mirada prominente, labios tensos.
- Asco: arrugas en la frente, cejas en tensión, arrugas en la nariz y muecas con la boca.
- Ira: arrugar la frente en forma de triángulo, y subes la barbilla. - Alegría: sonrisa, suben las mejillas se te arrugan los ojos.

Anexo 8.2. Sin voz. Historia:

Poncho era un adorable perrito, el tenía una casa y familia. A él le gustaba mucho correr, saltar y jugar con su familia, Poncho los amaba. Era un perrito muy feliz y todos los niños querían jugar con él.

Como todos los días, él y su familia cogían el coche para ir al parque. Poncho estaba muy contento pero un día su familia se desvió y fueron a un bosque. Soltaron a Poncho, mientras él jugaba con una ardilla su familia subió al coche y se fue.

Cuando Poncho se dio cuenta, salió corriendo detrás del coche lo más que pudo. Pero su familia no paró. Y así pasaron los días, Poncho esperaba en el mismo lugar para que su familia volviera a por él. Pero nunca volvieron, abandonaron a Poncho.

Pasó mucho tiempo, Poncho estaba muy delgado y enfermo, no tenía comida ni casa dormía a la intemperie. Tampoco tenía familia, ahora estaba solo, triste y enfermo.

Un día una chica, Laura, que paseaba por el bosque se lo encontró, lo miró a los ojos y se lo llevo a su casa. Poncho estaba muy asustado porque no se fiaba de ningún humano, ya que lo podían volver a maltratar. Allí en la casa, Laura llamó a un doctor que poco a poco fue

curando a Poncho, con los cuidados y la ayuda de el doctor y Laura ahora Poncho es el perro más sano y feliz del Universo. Laura y Poncho serán inseparables.

Anexo 8.3. A mi Yo de ayer. En el siguiente ejercicio realizaremos un muñeco de nosotros mismos, en alguna situación donde alguna persona nos haya hecho daño, ya sea porque nos insultó, golpeó, nos dijo algo feo, no nos hacía caso cuando le necesitábamos, etc. Utilizaremos materiales como, tela, cartón, relleno, goma eva... de aquellos niños/as que le has hecho algún tipo de daño.



- a) ¿Qué pensáis del muñeco?
- b) ¿Qué daño le han hecho al muñeco?
- c) ¿Quién le ha hecho daño?
- d) ¿Qué crees que pensó y sintió el muñeco cuando le daño?
- e) ¿Qué necesita el muñeco para no ser un muñeco dañado?
- f) ¿Qué tipos de cuidados necesita el muñeco?
- g) ¿Qué pensáis del muñeco ahora?

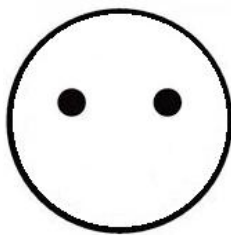
Ahora vamos a mirar fijamente a nuestro muñeco dañado por otras personas, y vamos a imaginar que es otro muñeco dañado, ahora es una persona a la que nosotros le hemos hecho daño de alguna manera.

- h) ¿Qué pensáis del muñeco ahora?
- i) ¿Qué daño tiene este muñeco?
- j) ¿Qué crees que pensó y sintió el muñeco cuando estaba siendo dañado?
- k) ¿Por qué le hicieron daño a este muñeco? ¿Se lo merecía?
- l) ¿Cómo crees que se encuentra el muñeco ahora?
- m) ¿Por qué eligieron a este muñeco para hacerle daño?

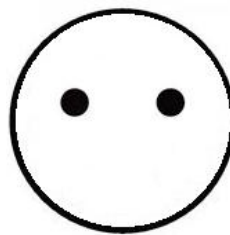
TAREAS PARA CASA

Anexo 8.4. Yo y ellos. En la siguiente ficha se exponen diferentes tipos situaciones, donde tendrás que rellenar la cara del muñeco con el sentimiento que crees que están sintiendo debido a esa situación.

Situación 1: Tú insultas a otro

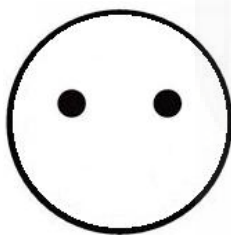


Tú te sientes....



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro

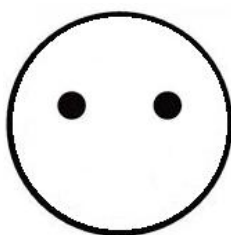


Tú te sientes....

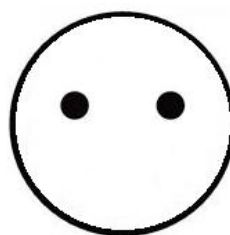


El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho

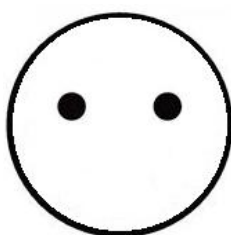


Tú te sientes....

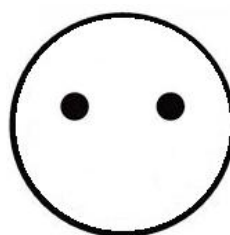


El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho

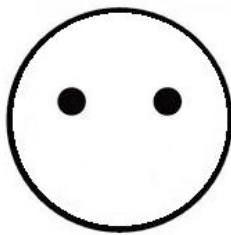


Tú te sientes....

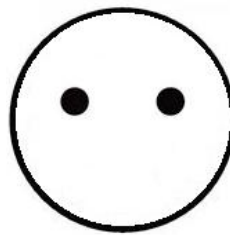


El otro debe sentirse...

Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre

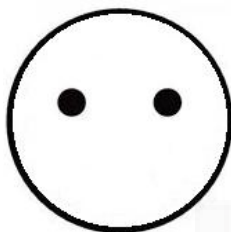


Tú te sientes....

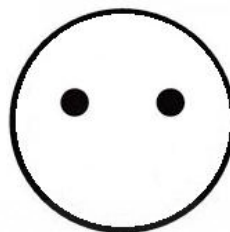


El otro debe sentirse...

Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan

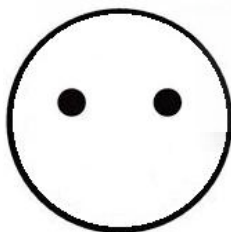


Tú te sientes....



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero

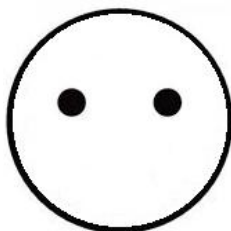


Tú te sientes....

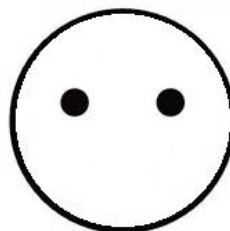


El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones

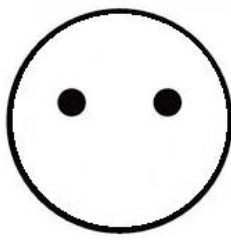


Tú te sientes....

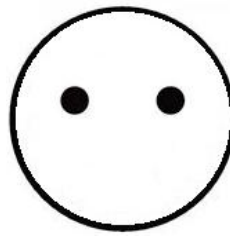


El otro debe sentirse...

Situación 9: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes....

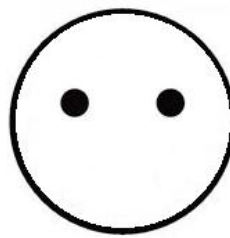


El otro debe sentirse...

Situación 10: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte.



Tú te sientes....



El otro debe sentirse...



ANEXO 9.

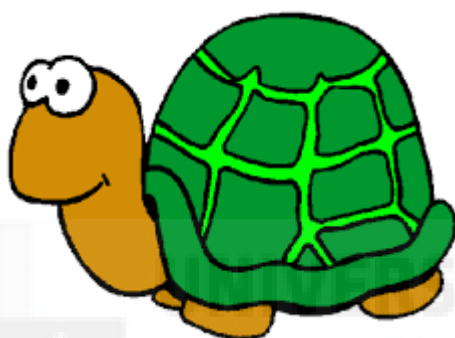
Anexo 9.1.

Autorregulación:

¿Qué es la autorregulación? ¿Qué significa? ¿Para qué sirve?

Capacidad de controlar adecuadamente las emociones y los impulsos, adaptarse para afrontar los cambios y abrir la mente a nuevas ideas.

Técnica de la tortuga. Historia:



¡Ésta es Amelia! Amelia tiene 8 años, y va camino de la escuela. A Amelia a veces no le gusta ir a la escuela. En la escuela se enfadaba mucho, gritaba y pegaba patadas a su familia y compañeros de clase. Luego Amelia se sentía muy mal por haber tratado a sus compañeros.

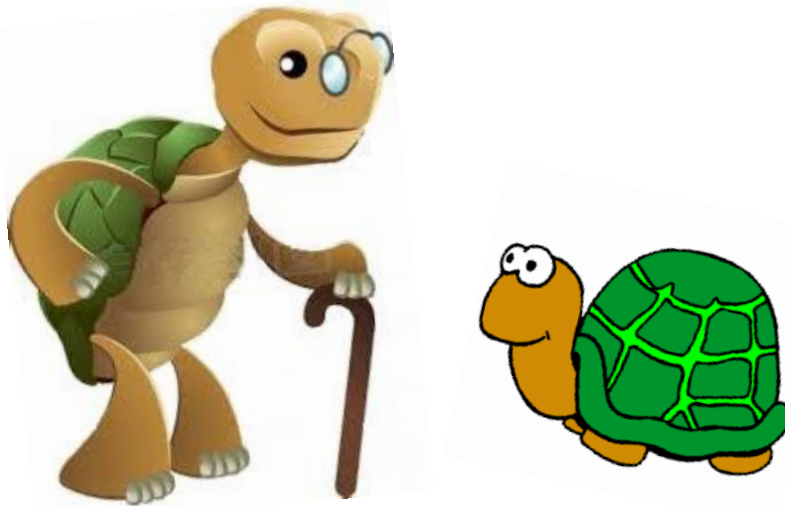
A ella sólo le gustaba pintar, dibujar y salir al patio a correr y jugar con sus amigos. Nunca ayudaba a los demás. Intentaba no tener enfados pero siempre había algo o alguien que la enfurecía. Se peleaba con otros niños y rompía papeles y colores. Y después se sentía muy mal.

Un día jugando en el parque se encontró a una tortuga mucho mayor que ella que quería ayudarla. Y está le dijo:

- Voy a contarte un secreteo. ¿Sabes que tú tienes todas las respuestas a tus problemas?

Pero Amelia no sabía de qué le estaba hablando.

- ¡Tu caparazón!. Siempre que te sientas muy enfadada puedes esconderte en su interior. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, tendrás de un tiempo de reposo y pensarás qué debes hacer. Así que, la próxima vez que te enfades rápidamente te metes en tu caparazón.



Al día siguiente en el cole a Amelia no le salió bien un ejercicio de clase, y cuando iba a perder el control, recordó las palabras de la vieja tortuga. Entonces, Amelia encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, y permaneció quieta hasta que pensó en lo que iba a hacer. Amelia se encontró muy a gusto en su concha.

Cuando salió de su concha, vio que su profesora la miraba muy sonriente y le dijo que estaba muy orgullosa de ella. Amelia siguió realizando esta técnica durante todo el curso y terminó teniendo muy buenas notas. Todos la admiraban y le preguntaban que cual era su secreto mágico.

Ahora nosotros vamos a practicar esta técnica con dos situaciones ficticias, donde podremos aprender como Amelia lo hizo y sentirnos orgullosos de nosotros mismos.

Situación 1: Nos dicen hemos realizado una tarea mal en clase.

Situación 2: Un compañero nos insulta.

Pasos:

- a) Vamos a imaginarnos que somos tortugas que se esconden en su caparazón, juntamos los brazos al cuerpo, inclinamos la cabeza de tal modo que la barbilla se apoye contra nuestro pecho y cerramos los ojos.
- b) Estamos muy callados y relajados.
- c) Ahora vamos a buscar una buena solución a nuestros problemas.

Anexo 9.2. Conversa contigo. ¿Habéis visto alguna vez la película de Pinocho? Entonces conoceréis a Pepito Grillo, no? ¿Qué es lo que hacía Pepito Grillo en la película? Pepito

Grillo en la película aconsejaba a Pinocho para que no cometiera errores. Pues dentro de ti también está esa voz que te da buenos consejos.



Vamos a imaginarnos que somos Pepito Grillo, nos miraremos al espejo y en voz altanos daremos nuestros propios consejos para resolver nuestros problemas.

Por ejemplo, yo tengo un gran problema por las mañanas y es que me cuesta mucho levantarme de la cama, todas las mañanas peleo con mi familia porque no quiero despertarme.

Entonces me miro al espejo y me pregunto a mi misma:

- 1. ¿Qué problema tengo?** Que debo levantarme, pero no me apetece. Pero si no lo hago me castigarán.
- 2. ¿Cómo puedo resolverlo?** Primero abriré los ojos, luego me levantara de la cama poco a poco, me pondré de pie e iré al baño a lavarme la cara.
- 3. ¡Lo he conseguido!** Ya lo he hecho, así estaré preparada a tiempo para ir a clase y no tendré problemas.

Ahora os toca a vosotros pensar en algún problema que tengáis y como te ayudarías a ti mismo a resolverlo. Estos son algunos ejemplos de las frases motivadores que puedes usar:

- Estoy enfadado, pero puedo controlar mi enfado haciendo...
- Todos cometen errores, la próxima vez lo haré mejor.
- Las personas tienen miedo y se suelen asustar. A mí me pasa con...
- Está bien estar triste, yo tengo una buena razón. Es...
- No soy perfecto pero soy especial porque ...
- Todos tienen días malos, este es uno.
- Hay personas que se preocupan por mí. ¿Cómo las afectan mis malas acciones?
- Lo estoy haciendo súper bien.

Practica el conversar contigo mismo durante esta semana cuando te sientas triste, preocupado/a o enojado/a o tengas pensamientos dañinos. Tratando de hacer tus propias frases.



ANEXO 10.

Anexo 10.1.

Habilidades sociales:

¿Qué son las habilidades sociales? ¿Qué significa? ¿Para qué sirve?

Capacidad para comunicarse con los demás adecuadamente, además de negociar y resolver conflictos respetando los derechos de a los demás y los tuyos.



Anexo 10.2. Asertividad. Este ejercicio nos ayudará a saber defender nuestra opinión respetando las opiniones que los demás puedan tener. Por ejemplo:

“Entiendo que tú hagas..., y tienes derecho a ello, pero...”

“Como no me dices nada, me siento un poco confundida. ¿Podrías aclararme un poco lo que quieres decir?”

“Veo que estás un poco enfadado y no me escuchas. ¿Por qué no paramos un momento, nos relajamos y te explico lo quiero decir?”

“Así no estamos llegando a ninguna parte. Yo creo que deberíamos hacer turnos para hablar, pero sin atacarnos.”

“Entiendo lo que quieres decir..., yo pienso que...”

“Veo que esto es importante para ti, pero ahora mismo prefiero no hablar de ello. Si quieres lo hablamos en otro momento.”

Pon en marcha este consejo en las siguientes situaciones:

1. Estás en hablando de quien es mejor jugando al futbol y te has alterado mucho, estás muy nervioso.
2. Quieres saber la opinión de otro niño con respecto a sus gustos por los animales.

Anexo 10.3. Decir no. Imaginaros que un niño me dice que le pegue a otro niño y yo no quiero:

-“Si quieres ser mi amigo tienes que pegarle a ese niño que me cae mal”.

- “Yo no voy a pegar a otro niño”.

- “Pega a ese niño para que te junte, o si no, no seremos amigos”.

- “No está bien pegar a otros niños, así que no lo voy a hacer”.

1. Un compañero de clase te pide que le prestes el libro de matemáticas y no deseas hacerlo.
2. Un adulto te pide que hagas algo malo por él pero no quieres hacerlo.

Anexo 10.4. Quejarse. Imaginaos que mama te grita mucho y a ti no te gusta:

“Me siento muy triste cuando tú me hablas gritándome, a mi me gustaría que me dijeras las cosas pero sin gritar”

Pon en marcha este consejo en las siguientes situaciones:

1. Estás en clase y cuando es tu turno para hablar, un compañero no te lo permite y te interrumpe ocasionalmente.
2. Estás en clase y de forma injusta la profesora te llama la atención

TAREAS PARA CASA

Anexo 10.5. Escribe una lista de las formas en que mostrabas antes que estabas enfadado/a y lo que realmente querías hacer en ese momento. Anota un momento en que

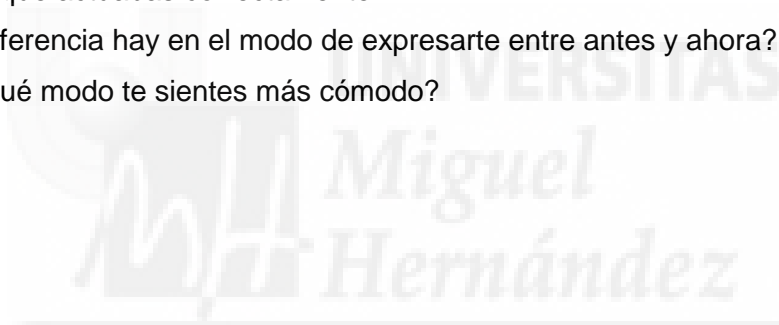
estuviste muy molesto/a y con quién. Escribe debajo lo que pensabas hacer entonces y lo que podrías hacer ahora; escribe todas las posibles formas que conoces ahora para tratar el asunto. *Modelo extraído del Manual para el tratamiento de niños que abusan sexualmente de otros niños (Batres, 2003).*

Estaba enfadada/o por _____

Antes hubiera hecho y dicho _____

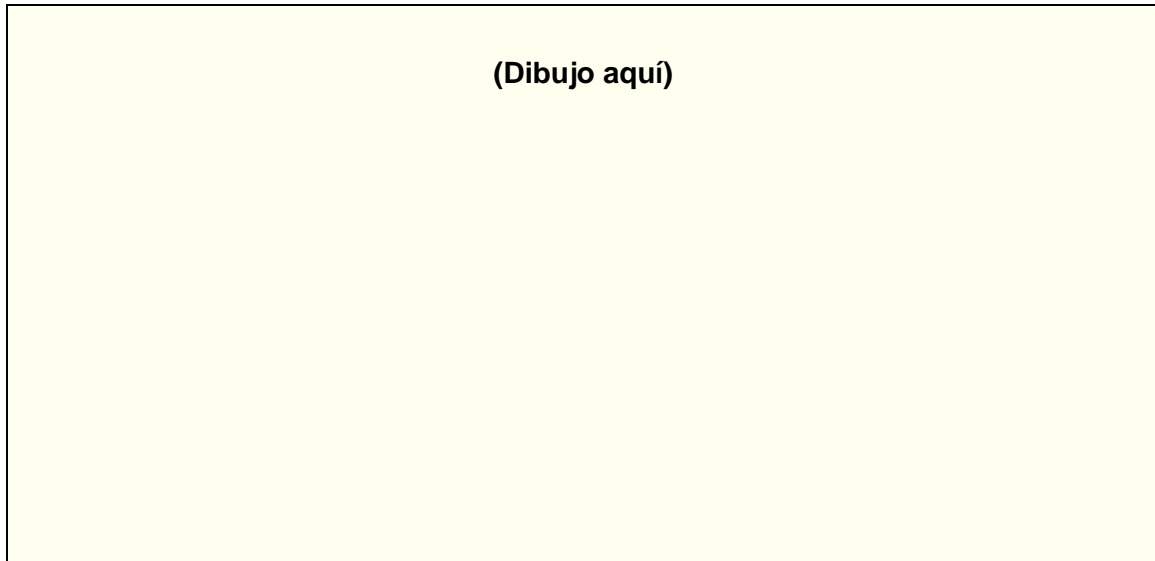
Ahora yo haría y diría _____

1. ¿Crees que actuabas correctamente?
2. ¿Qué diferencia hay en el modo de expresarte entre antes y ahora?
3. ¿ Con qué modo te sientes más cómodo?



ANEXO 11.

Anexo 11.1. Haz un dibujo de cómo te ves ahora a ti mismo y a tu problema.



- a) ¿Cómo te ves a ti mismo? Descríbete.
- b) ¿Por qué crees que te ves así?
- c) ¿Cómo crees que te ven los demás? Descríbete.
- d) ¿Por qué crees que te ven así?
- e) ¿Hay alguna diferencia de tu “yo de antes” con tu “yo de ahora”? ¿Cuál?
- f) ¿Cómo crees que te ven ahora los demás?
- g) ¿Te consideras una persona buena o mala? ¿Porqué?

Anexo 11.2. En la siguiente lista escribe, al menos tres súper poderes que has desarrollado en todas las clases desde que empezaste tu terapia.

Ejemplo: Puedes haber desarrollado un súper oído, el cual te ayuda a poder escuchar mejor a los demás. O puedes tener el poder de leer la mente, con el que utilizas para entender mejor a las personas y ponerte en su lugar.

Mis súper poderes

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Anexo 11.3. ¡Adiós! En la siguiente actividad realizaremos un muñeco de plastilina de una persona que nos haya hecho daño, como insultarnos, golpearnos, nos dijo algo feo, no nos hacía caso cuando le necesitábamos, etc. Como material utilizaremos la plastilina de colores.



Consecutivamente, se irán escribiendo todos estos pensamientos y sentimientos en una carta a la persona o personas que de alguna forma que han hecho daño (si es más de una persona se escribirá en otro modelo). *Modelo extraído del Manual para el tratamiento de niños que abusan sexualmente de otros niños (Batres, 2003).*

Para: _____

De: _____

Cuando usted me hacía daño yo me sentí _____

Pensaba que _____

Si usted tratara de abusar otra vez de mí, yo _____

Ahora me siento seguro/a porque _____

Firma:

Tras la realización del muñeco y la carta, hincharemos globos, con la ayuda de un trozo de cuerda ataremos la carta al globo. Finalmente saldremos al patio, nos despediremos de los globos y los echaremos a volar.



Anexo 11.4. Cofre del tesoro. Historia:

Estos cofres del tesoro fueron encontrados en una isla remota. Se creen que son del gran pirata Barba Blanca, el mayor pirata de todos los tiempos.

Cuentan las leyendas que en su interior se encuentran de y en ellos se encuentran las perlas más preciosas, rubíes más valiosos del mundo, la pócima para la vida eterna, un genio que nos concederá 3 deseos,....

Un día, nuestros dos tatará tatará tatará tatará abuelos dieron con el mapa. Con éste en su poder, surcaron los mares hasta llegar a aquella isla. Escavaron en el punto exacto y encontraron los 6 cofres del Barba Blanca.

Desde aquel entonces has sido protegido y por nuestras familias generación tras generación. Pero nosotros no podemos hacernos cargo de ellos.

Asique, como vosotros sois grandes guerreros, os encomendamos el honor de ser los guardianes de cada uno de los cofres. Así, bajo el juramento de los 7 Mares, os declaramos Lores Protectores del los tesoros hasta el fin de vuestras vidas.

¡Abridlos y desvelareis los tesoros!



- a) ¿Qué tesoro tan misterioso guarda el cofre?
- b) ¿Por qué crees que es un espejo?
- c) ¿Sabéis como se utiliza para encontrar el tesoro? Os daré una clave, para encontrar el gran tesoro del pirata Barba blanca debéis de coger el espejo, con la mano y mirarlo fijamente, ¿Qué veis? ¿Veis el gran tesoro escondido?

Fin