



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2016/2017
Convocatoria Junio

Modalidad: Programa de intervención.

Título: Reinserción social mediante el deporte en centros de reeducación.

Autora: María del Carmen Guilló Buendía.

Tutora: Eva León Zarceño

Elche a 19 de Mayo de 2017

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Detección de necesidades a intervenir y búsqueda.....	4
3. Objetivos.....	8
3.1 Objetivo general.....	8
3.2. Objetivos específicos.....	8
4. Propuesta de intervención.....	8
4.1. Metodología.....	8
4.2. Evaluación.....	9
5. Sesiones.....	11
5.1. Sesión 1 “Introducción programa E.U.F.R.I.”.....	11
5.2. Sesión 2 “¿Cómo podemos solucionar los conflictos?”.....	13
5.3. Sesión 3 “Evitamos conflictos”.....	15
5.4. Sesión 4 “Torneo de fútbol”.....	18
5.5. Sesión 5 “¿Quién tiene el control?”.....	19
5.6. Sesión 6 “Nos necesitamos”.....	21
5.7. Sesión 7 “Aprendemos deportes nuevos”.....	22
5.8. Sesión 8 “Realizamos juicios morales”.....	24
5.9. Sesión 9 “Gymkana”.....	26
5.10. Sesión 10 “Despedida”.....	27
6. Conclusión.....	28
7. Anexos.....	29

Resumen:

En la actualidad, existen numerosos centros de reeducación social en los que cumplen condenas menores infractores del código penal. Este trabajo está diseñado para ser aplicado en el centro de reeducación social Els Reiets con el cual se pretende un aumento de la reinserción social de menores infractores en régimen cerrado o semiabierto. Favoreciendo para ello el autoconcepto, la autoestima, la adquisición de valores positivos como el valor de la amistad y la cohesión grupal, ayudándonos de los beneficios que proporciona la práctica deportiva.

Abstract:

At present, there are numerous centers of social reeducation in which they fulfill minor sentences that have violated the penal code. This work is designed to be applied in the social rehabilitation center Els Reiets, which aims to increase the social reinsertion of juvenile offenders in a closed or semi-open regime. By fostering self-esteem, self-esteem, the acquisition of positive values such as the value of friendship and group cohesion, helping us with the benefits of sports practice.

Palabras clave: reinserción, deporte, menores, centros de reeducación, régimen cerrado y régimen semiabierto.

Key words: reinsertion, sport, teenagers, reeducacion center, closed regime and semi-open regime.

2. Detección de necesidad de intervenir y búsqueda de bibliografía:

La violencia y la educación de los menores en nuestro país constituye un tema de gran preocupación para la sociedad, que parece estar presente en la actualidad de un modo constante, principalmente debido a los sucesos de marcado carácter negativo que aparecen en los medios de comunicación.

Acorde al artículo 1 de la Ley Orgánica 5/2000, de responsabilidad penal del menor, (LORPM) a las personas mayores de 14 años y menores de 18 se les podrá exigir responsabilidad por la comisión de delitos en el Código Penal. Existen diferentes medidas que pueden ser impuestas a los menores, en este caso el programa está centrado en menores internos en régimen cerrado y régimen semiabierto. En el primero, las personas residen en el centro y desarrollara en el mismo las actividades formativas, educativas, laborales y de ocio. Por otro lado, en el internamiento en régimen semiabierto residen en el centro, pero pueden realizar fuera del mismo actividades formativas, educativas, laborales y de ocio establecidas en el programa individualizado de ejecución de la medida. (artículo 7 de la Ley Orgánica 5/2000). Las medidas privativas de libertad vienen regladas por el artículo 54.3, donde se resalta que lo módulos deberán ser adecuados a la edad, madurez, necesidades y habilidades sociales de los menores internados y que dispondrán de una normativa interna que tenga como finalidad la consecución de una convivencia ordenada. (artículo 54.3 de la Ley Orgánica 5/2000).

Con el presente trabajo se pretende la elaboración de un plan de intervención dirigido al aumento de la reinserción social de menores infractores que se encuentren en centros de internamiento mediante el deporte, dicho programa deberá estar debidamente adaptado a un módulo en concreto teniendo en cuenta las características de éste.

Cabe destacar la definición de deporte realizada por la Carta Europea del Deporte, que en su artículo 2 dice literalmente: "a) *Se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.*"

Como se puede observar de la anterior definición, la práctica deportiva resulta muy beneficiosa para nuestra salud, no solo física sino también psicológicamente, en concordancia con Márquez, Rodríguez y De Abadejo (2006).

Ahora bien, resulta más relevante para el objetivo de éste trabajo el estudio de los beneficios psicológicos que aporta al menor la práctica deportiva. Entre otros, la mejora del bienestar psicológico, la autoeficacia y la calidad del sueño. (Aguilar-Parra et al., 2015; Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004; Passos et al., 2011; Rimmelé et al., 2007).

Al centrarse el presente trabajo en la reinserción de los menores, nos centraremos únicamente en los efectos positivos que trae el deporte para los jóvenes comprendidos entre los 14 y los 18 años.

En primer lugar, uno de los principales efectos positivos que trae consigo la práctica deportiva es un aumento en la autoestima, variable que resulta altamente importante a esas edades y que se ve influida positivamente por el desarrollo de habilidades sociales. (Bayley, 2006; Pastor, Balaguer & Mérita, 1999).

Cabe destacar, en segundo lugar, otras cualidades que pueden surgir del deporte, como la lealtad, la fuerza de voluntad, la cooperación, el autocontrol, la perseverancia y la resistencia (Arnold, 1991).

En tercer lugar, además de dichos efectos psicológicos, es imprescindible resaltar el papel del deporte como facilitador en la consecución de una sociedad pacífica e integradora, favoreciendo la adquisición de valores y actitudes para que los menores adquieran herramientas que les serán útiles en la resolución de situaciones conflictivas en su día a día (Cantón et. al, 2004).

Ese papel socializador y generador de valores y actitudes se ve potenciado con el uso de juegos cooperativos, los cuales implican la participación conjunta de los menores en la consecución de metas, incrementando los sentimientos felices y de compartir (Orlick, 1986). Mediante los juegos cooperativos se hace necesaria, la cooperación, la confianza, la aceptación, además de fomentarse la cohesión grupal (Garaigordobil y Fagoaga, 2006), desencadenando entre los participantes conductas positivas de socialización y sirviendo para la prevención de la violencia escolar (Rosado, 2007).

Los conflictos resultan inevitables en cualquier situación, entre ellas en el deporte, lo importante es la capacidad para solucionar dichos conflictos de una manera adecuada. Es en la mala regulación y gestión del conflicto donde se producen los casos de

violencia y el aumento de la conflictividad entre iguales en las instituciones escolares (Funes Laponi, 2000). Un desarrollo moral complejo nos asegura unas estrategias de solución de conflictos mejores, utilizando menos comportamientos agresivos ante situaciones conflictivas (Bredemeier et. al, 1984). Dosil (2004) afirmó que la formación de los valores y las actitudes están influidas por el deporte, como la disciplina, la honradez, el autocontrol, etc. El deporte resulta ser, por tanto, una gran oportunidad para solucionar y aprender estrategias adecuadas de solución de conflictos, ya que mediante el juego se aprende a reflexionar, a empatizar, realizar juicios morales y adquiere el valor de la amistad (Saracho, 1998).

A *grosso modo* podemos considerar los centros de internamiento en régimen cerrado o semiabierto como el equivalente a la prisión de los menores de 18 años. Por lo tanto, dichos centros han de estar diseñados como se define a las prisiones en el artículo 25.2 de la Constitución, con el fin de reeducar y reinserir a dichas personas en la sociedad. (Constitución Española, 1983).

La Asociación Americana de Corrección, recomienda al menos una hora de ejercicio físico al día para los pres@s (Hitchcock, 1990). Mediante el cual podemos mejorar la calidad de vida de los infractores, además de prevenir y ayudar al abandono del consumo de sustancias tóxicas. (Hagan, 1989; Hitchcock, 1990; Chevry, Aoun y Clement, 1992; Negro, 1995; Chamorro, Blasco y Palenzuela, 1998; Castillo, 2004).

Un estudio llevado a cabo por Grayzel (1978), destacó el aburrimiento como un foco de problemas entre los internos y uno de los peores castigos para éstos. Dicho aburrimiento puede paliarse mediante el deporte, por ello en 1979 mediante la Ley Orgánica General Penitenciaria (LOGP) se introdujo el deporte en las prisiones españolas, estableciendo imprescindibles las instalaciones deportivas y la actividad física como una actividad de tratamiento más.

Como bien se destacó en diferentes estudios llevados a cabo por Boice (1972) y Morohoshi (1976) en prisión, la relación entre internos y personas en libertad produce unos efectos muy beneficiosos para las personas internas. Y puesto que la aceptación de los menores en su grupo de iguales es muy importante para un desarrollo social positivo (Sánchez-Queija, et. al, 2006), consideramos importante el desarrollo de actividades donde los menores se relacionen entre sí y con menores externos al

centro de internamiento. Autores como Gutiérrez y Clemente (1993) y Mestre, Samper y Frías (2002) afirman que las acciones prosociales se ven favorecidas por niveles de autoconcepto y autoestima elevados. Cabe destacar la definición de conducta prosocial como “los comportamientos llevados a cabo voluntariamente para ayudar o beneficiar a otros, tales como compartir, dar apoyo y protección” (Sánchez-Queija, et. al, 2006).

Resulta primordial la reinserción en éstas edades tempranas, en donde un papel anticipado y con los medios adecuados en las instituciones puede conllevar a una posible evitación de comisiones delictivas futuras, pudiendo conseguir incluso que el joven no vuelva a delinquir nunca más.

Por ello resulta necesaria la implantación de diversos programas de intervención, entre ellos, por todos los beneficios citados con anterioridad, los programas deportivos.

Destacar la necesidad de intervenir en el Centro de Reeducción de Menores Infractores Els Reiets, el cual cuenta con 70 plazas. Según los datos publicados en el periódico La Verdad (2014) *“En el primer semestre de este año 118 jóvenes, un 24% de ellos chicas y el resto chicos con una edad media de 17 años. La mayoría (102), ha cometido robos en comercios o a personas con intimidación y, sobre todo, hurtos. También se han perpetrado por los internos ocho maltratos familiares, seis tráfico de droga, nueve lesiones o, en el caso más grave, dos homicidios.”*

Según datos de éste mismo periódico en el 50% de los casos los jóvenes se reinsertaron correctamente en la sociedad.

Mediante el presente programa se pretende, por tanto, el aumento de la reinserción social de menores infractores, favoreciendo para ello el autoconcepto, la autoestima, la adquisición de valores positivos como el valor de la amistad y la cohesión grupal, ayudándonos de los beneficios que proporciona el deporte.

3. Objetivos:

3. 1. Objetivo General:

El objetivo principal consiste en el diseño de un programa de intervención para conseguir un aumento de la reinserción de los menores infractores en la sociedad.

3. 2. Objetivos Específicos:

Una vez finalice el programa los menores infractores:

- Conocerán mejores habilidades de solución de conflictos.
- Habrá mejoría en su autoconcepto-autoeficacia y su autoestima.
- Desarrollarán formas de ocio alternativas a las que habitualmente desarrollaban.
- Poseerán valores morales positivos.
- Mejorarán la convivencia, la cooperación, el respeto y la tolerancia.
- Serán capaces de realizar juicios morales.
- Disminuirán las actitudes violentas.
- Dispondrán de mejores habilidades sociales y de comunicación.
- Disminuirán del consumo de sustancias tóxicas.
- Llevarán a cabo mayor número de conductas prosociales y menor de las antisociales.
- Serán capaces de controlar sus impulsos.

4. Propuesta de intervención:

4. 1. Metodología:

Este proyecto está dirigido a menores infractores del código penal que se encuentran en régimen cerrado o semiabierto. El destinatario indirecto es la sociedad, ya que una mejor integración social de éstos menores mejorará la convivencia y disminuirá la probabilidad de reincidencia.

En la primera fase del proyecto se decidió el problema a abordar "la reinserción social en menores infractores mediante el deporte" y se determinó el grupo sobre el que actuar, jóvenes cumpliendo pena en el *Centro de Reeducción de Menores Infractores Els Reiets* en régimen cerrado y semiabierto.

Una vez delimitado el problema y la población diana, se contacta con la persona responsable del centro, con el fin de plantear la propuesta de intervención. Con el visto

bueno de la institución, los recursos necesarios y el permiso, se da paso al diseño definitivo del programa, respondiendo a las necesidades detectadas y acorde a los recursos disponibles.

Después se llevará a cabo una valoración del programa, analizando la intervención realizada, el cumplimiento de los objetivos iniciales, determinando si el diseño de las sesiones es el adecuado, etc.

4. 2. Evaluación:

Con la finalidad de realizar un análisis del impacto y los efectos producidos por la implantación de nuestro programa, se han seleccionado una serie de pruebas estadísticas de carácter autoadministrado que ofrecerán los datos necesarios para poder evaluar la efectividad del programa sobre los alumnos del centro escogido. El procedimiento establecido sigue un diseño de aplicación pretest-postest, en el que se proporcionarán una serie de cuestionarios que facilitarán la información necesaria para considerar la eficacia del programa. Además, los datos que se obtengan en dicha evaluación permitirán establecer un punto de partida en la mejora de la intervención realizada, mostrando qué aspecto de los trabajados se ha visto menos modificado, y por tanto, a qué puntos es necesario otorgar un mayor énfasis.

Se evaluará la percepción y la incidencia del conflicto que existe en el centro, tanto desde la perspectiva de los educadores, como desde la de los alumnos. Así, para los educadores se empleará el *Cuestionario de Percepción del Conflicto* en su forma para profesores, elaborado por René Pierre (2014). La prueba está formada por un total de 30 reactivos, con cinco alternativas de respuesta que determinan la frecuencia con la que ocurren ciertas situaciones de problemática escolar.

Por lo que respecta a los internos, se hará uso del *Cuestionario para estudiantes sobre el estado inicial de la convivencia escolar* (Ortega y Rey, 2003) Este instrumento se compone de un total de 25 ítems con cuatro alternativas de respuesta que permiten evaluar la frecuencia de aparición de diferentes situaciones de conflictividad escolar. Ambos cuestionarios han sido seleccionados por el hecho de recoger ampliamente los 6 tipos de conducta antisocial que suelen conformar el fenómeno de conflictividad escolar (Moreno Olmedilla, 1998).

El resto de pruebas serán aplicadas únicamente a los internos:

- *Escala de Habilidades Sociales (EHS)* elaborada por E. Gismero (2000). Dicha escala está formada por 33 ítems tipo Likert de 1 a 4, agrupados en 6 factores; autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos, expresión de enfado, decir “no”, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Dicho cuestionario posee una fiabilidad, medida mediante el α de Cronbach, es de .88.
- *Inventario de Habilidades Sociales para Adolescentes* (TISS; Inderbitzen y Foster, 1992), utilizando en este caso la adaptación española realizada por Inglés, Hidalgo, Méndez y Inderbitzen, (2003). Dicho inventario está formado por 40 ítems, agrupados en dos factores, Conducta Prosocial y Conducta Antisocial. Inglés et al. (2003), midieron los coeficientes de consistencia interna mediante el α de Cronbach, obteniendo una puntuación de .89 en la consistencia interna de la *Conducta Prosocial* y una puntuación de .84 en *Conducta Antisocial*.
- Cuestionario *Autoconcepto Forma-5 (AF-5)* de García y Musitu (1999). Está formado por 30 ítems valorados con escala Likert de cinco opciones, agrupados en 5 dimensiones: Autoconcepto Académico, Autoconcepto Social, Autoconcepto Emocional, Autoconcepto Familiar y Autoconcepto Físico. La fiabilidad de la escala fue examinada por Esnaola, Rodríguez y Goñi (2011) los resultados obtenidos esclarecieron una fiabilidad aceptable, con un $\alpha = .72$ en la muestra femenina y $= .75$ en la muestra masculina.
- *Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)*. En concreto, la adaptación española de la Rosenberg Self-Esteem Scale de Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo (2007). Esta escala está formada por 10 ítems de escala Likert de 5 opciones. La consistencia interna fue evaluada mediante el α de Cronbach, obteniendo un valor de .85.

En cuanto a la organización del programa, este se llevará a cabo durante 2 meses, en concreto en el tercer trimestre. Las sesiones tendrán una duración de una hora, ya que tendrán lugar en la hora de Educación Física. Serán dos sesiones por semana, sumando un total de 10 sesiones. Dichas sesiones serán intercaladas con las sesiones que programe la persona encargada de dar Educación Física, intentando establecer el juego cooperativo en el máximo de ocasiones posible y practicar las diferentes actividades que se llevan a cabo en las sesiones del programa.

5. Sesiones:

Descripción de las sesiones en Anexo 1

Descripción de juegos y actividades premio en Anexo 2

5.1. Sesión 1 “Introducción al programa E.U.F.R.I.”

Objetivos:

- Explicación del programa E.U.F.R.I.
- Pase de cuestionarios fase pretest.

Duración: 60 minutos.

Material: Proyector.

Explicación de la sesión:

Buenos días, pronto comenzaremos con el programa E.U.F.R.I., por lo tanto, agradeceos vuestra presencia. Vengo a explicaros un poco cómo va a ser el funcionamiento.

En primer lugar, vais a cumplimentar éstos cuestionarios con la mayor sinceridad posible. Si alguien tiene alguna duda que lo pregunte sin ningún tipo de vergüenza.

Los profesionales realizarán ahora el *Cuestionario de Percepción del Conflicto*.

El objetivo de este programa es el aumento de la reinserción social, favoreciendo para ello el autoconcepto, la autoestima, la adquisición de valores positivos como el valor de la amistad y la cohesión grupal, ayudándonos de los beneficios que proporciona el deporte. Es decir, vamos a aprender cosas y vamos a hacer deporte.

Las sesiones tendrán una duración de una hora, durante la clase de educación física. Serán dos sesiones por semana, sumando un total de 10 sesiones. Dos de éstas sesiones serán actividades premio que conseguiréis si tenéis un buen comportamiento durante las sesiones.

Las actividades premio se explicarán cuando llegue su día en profundidad pero ya os adelantamos que se realizarán siempre y cuando las sesiones del programa se desarrollen con normalidad y sin conflictos graves.

Se abre el tiempo de preguntas sobre el programa, muchas gracias por escucharnos y por darnos la oportunidad de estar aquí con vosotros.

¡Lo vamos a pasar muy bien!



5.2. Sesión 2 “¿Cómo podemos solucionar los conflictos?”

Objetivos:

- Aclaración de dudas respecto al programa
- Aumentar las habilidades de solución de conflictos.

Duración:60 minutos.

Material necesario: Proyector

Explicación de la sesión:

Hola chic@s, ¿qué tal?

Como bien dijimos en la sesión anterior, vamos a aprender mucho y a hacer deporte. Bueno, en la sesión de hoy vamos a aprender algunas habilidades de solución de conflictos. ¿Cómo definiríais vosotr@s el conflicto?

El conflicto hace referencia a situaciones cotidianas en la vida en las que se produce un enfrentamiento de intereses u objetivos, y hay una necesidad de abordar el problema (Suarez Basto 2008).

Los conflictos como ya sabéis, son inevitables pero lo que sí podemos hacer es afrontarlos de manera adecuada para que no se conviertan en un problema.

Cuando se habla de conflicto, todos lo solemos relacionar con algo negativo y que se debe evitar. Sin embargo, lo importante no es el evitar el conflicto, sino poder resolverlo entre nosotros de una manera pacífica, y poder llegar a acuerdos entre todos los que estamos implicados. Pondré un ejemplo:

“José llega a casa de permiso muy triste porque ha tenido un problema con un amigo. En casa está su madre, María, esperándole muy nerviosa porque lleva una semana sin fumar y lo está pasando muy mal (quiere darle una sorpresa dentro de unas semanas a José).

José se cabrea porque no ve a su madre tan feliz como él esperaba y discuten.”

¿Qué pensáis? ¿Si José hubiera sabido cómo estaba su madre hubieran discutido? ¿Y si María le hubiera dicho que estaba muy nerviosa porque le estaba costando mucho dejar de fumar? (debate).

Como veis es muy importante empatizar con la otra persona, es decir, es muy importante intentar ponerse en el lugar del otro.

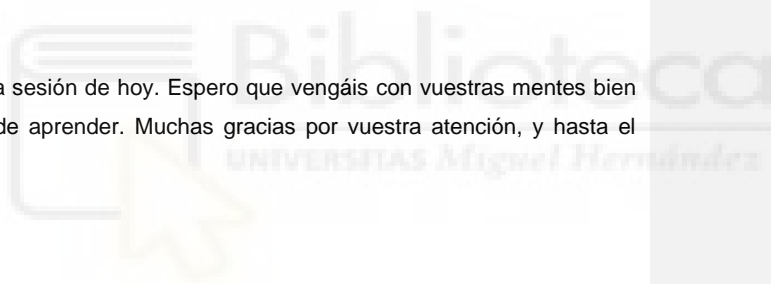
Necesito dos voluntarios ahora, por favor.

Uno de los voluntarios se colocará a un lado de un cuadro y el otro voluntario al otro. El voluntario nº1 deberá convencer al nº2 de que lo que hay en el cuadro es eso porque es lo que él ve y el voluntario 2 deberá convencer al 1 de que lo que hay es lo que él ve.

Como veis chic@s todo depende de por dónde se mire, mientras uno ve un cuadro con una imagen, el otro sólo ve el culo del cuadro. En la vida real pasa igual, cada uno ve las cosas de una manera, por ello para solucionar los conflictos debemos intentar ponernos en el lugar del otro y pensar que quizás él ve la realidad desde otro punto. ¿Qué pensáis vosotros? (debate)

Muy bien, muchas gracias por vuestra colaboración. ¿Qué conclusiones podemos sacar de ésta situación? Como veis nuestra situación nos afecta mucho, por lo que es importante cuando surge un conflicto pensar en la situación del otro. Quizás si pensáramos más a menudo en la situación del otro solventaríamos los problemas mejor.

Damos por finalizada la sesión de hoy. Espero que vengáis con vuestras mentes bien abiertas y con ganas de aprender. Muchas gracias por vuestra atención, y hasta el próximo día.



5.3. Sesión 3 “Evitamos conflictos”

Objetivos:

- Expresar asertivamente sentimientos, opiniones, ideas y actitudes contrarias a las de los demás, y mostrar su desacuerdo respecto a posiciones contrarias de manera respetuosa.
- Mejora de la convivencia.

Duración: 60 min.

Material:

- Pelota de Pilates.
- Petos de dos colores diferentes.
- Proyector.

Explicación de la sesión:

Hola chic@s, ¿qué tal? ¿Alguien ha puesto en práctica lo que vimos en la sesión anterior de ponerse en el lugar del otro?

Como vimos el otro día nuestra situación nos afecta a la hora de interpretar las cosas que nos pasan y esto afecta a la manera de afrontar los conflictos.

Pero, ¿cómo reaccionáis cuando alguien os hace una crítica o cuando alguien intenta aprovecharse de vosotros?

La mayoría de veces mal y eso es porque no respondemos de forma asertiva. ¿Alguien sabe qué es la asertividad? La asertividad es una habilidad que nos sirve para ser claros y respetuosos, es decir, defender nuestros derechos sin hacer daño a los demás. Por otra parte, también sirve para evitar y solucionar conflictos de una forma mucho más efectiva. Además, debemos tener en cuenta que no ser asertivos no significa siempre ceder a lo que nos piden los demás, o a responder de forma cohibida. Ser agresivos también se engloba dentro de las conductas no asertivas, ya que realmente constituye una forma de relacionarnos inadecuada, porque cuando hacemos uso de la agresividad, no estamos respetando los derechos ni opiniones del resto. Y por último, debemos tener en cuenta que la asertividad es realmente una habilidad, es decir, se puede aprender y mejorar.

¿Qué pasa si no nos comportamos de manera asertiva? Si nos comportamos pasivos no nos estamos respetando a nosotros mismos y si nos comportamos de manera agresiva la relación con la otra persona se verá perjudicada. Porque cuando nos

comportamos de manera agresiva de manera continua con una persona se aleja de nosotros.

Por ello, en esta sesión vamos a ver algunas técnicas para mejorar nuestra asertividad y poder evitar así algunos conflictos.

- Banco de niebla: se utiliza cuando alguien nos quiere hacer sentir culpables.

Entonces, nosotros diríamos: "Entiendo lo que quieres decir, pero no lo comparto porque yo solo he hecho..."

Podemos reconocer que la persona con la que hablamos tiene algo de razón, pero no todo. Por ejemplo: si un amigo nos dice, "eres un mal amigo porque no te fugas conmigo" ¿Qué le diríamos?

- Asertividad negativa: nos enseña a aceptar los propios errores pero sin etiquetar.

Por ejemplo: si tu madre te dice, "eres un vago, nunca haces nada". Nosotros le contestaríamos "puede que últimamente haya descuidado mis tareas, pero no soy un vago y a partir de ahora te ayudaré".

- Ironía asertiva: se utiliza cuando una persona que apenas conocemos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño. Por ejemplo: "eres fea" y yo le contestaría "gracias".

- Decir no: tenemos derecho a decir no, sin ser mal educados ni nada por el estilo, y sin sentir remordimientos por negarnos a hacer algo que no queremos. Sin embargo, debemos tener en cuenta siempre que es muy importante que el NO esté justificado.

Por ejemplo: si un conocido nos dice: "fúmate esto que no pasa nada" y no queremos, porque no consideramos correcto a hacer eso, le decimos que no, porque estamos en nuestro derecho.

- Disco rayado: es la repetición de un argumento cuando no queremos hacer algo, en el que exponemos las razones de nuestra postura.

Por ejemplo: cuando un amigo se pone pesado para que bebas con él y no quieres. Pues podríamos decirle que "no voy porque no me apetece, no voy porque no quiero ir, porque tengo cosas que hacer, porque tengo poco dinero, etc."

- Aplazamiento asertivo: la utilizamos cuando no es el mejor momento para discutir, o bien porque estamos muy cansados, o bien porque la otra persona está muy enfadada y va a ser peor hablarlo.

Por ejemplo: llegamos a casa y nuestro padre está súper enfadado porque ha tenido un mal día en el trabajo y empieza a reñirnos porque no hemos hecho la cama. Le diríamos "Creo que este momento no es el mejor para hablarlo, ¿qué te parece si lo hablamos mañana más tranquilamente?".

- Procesar el cambio: consiste en cambiar el foco de atención de la discusión, alejándolo de las actitudes y los sentimientos de los participantes, para redirigirla a lo que realmente preocupa.

Un ejemplo muy común podría ser este: estamos discutiendo con nuestro padre porque no hemos recogido la habitación, y de repente añade que el otro día también llegamos tarde, y que el otro no recogimos la basura, etc. Ante esto, lo más conveniente sería decir: "Ahora estamos hablando de recoger mi habitación, no de que llegué tarde anoche".

Estas son algunas técnicas que mejoraran nuestra comunicación con los demás y por lo tanto nuestra relación. ¿Alguna duda? Estoy segura de que a partir de ahora comenzaréis a ponerlas en práctica más a menudo.

Para finalizar vamos a hacer unos juegos.

Que no caiga la pelota / Polis y cacos:

5.4. Sesión 4 “Torneo de Fútbol”:

Objetivos:

- Mejora de la convivencia y la cooperación.
- Aumento del respeto y la tolerancia entre internos y profesionales.
- Mejorar el autoconcepto-autoeficacia y la autoestima.
- Fomentar formas de ocio alternativas.

Duración: Toda la mañana.

Material:

- Dos balones de fútbol.
- Dos silbatos.
- Petos de dos colores diferentes.

Explicación de la sesión:

Hola chi@s! Como sabéis hoy es el “Torneo de Fútbol”, vamos a pasar todos juntos una mañana agradable haciendo deporte.

En primer lugar, me gustaría que hiciéramos un círculo entre todos y que cada persona dijera su nombre y si ha practicado antes éste deporte.

Muy bien, los equipos constarán de 8 personas, 4 internos y 4 profesionales del centro.

Vamos a explicar las reglas del torneo:

- Los partidos tendrán una duración de 10 minutos, con un cambio de campo a los 5 minutos.
- Estarán 5 jugadores en el campo y 3 en el banquillo.
- Si un jugador acumula dos faltas en el mismo partido se sancionará con tarjeta amarilla.

Una vez hechos los equipos y explicadas las reglas del torneo, daremos paso al sorteo para organizar la liguilla.

Recordad que los equipos que consigan el 1º, 2º y 3º puesto serán premiados con una foto de grupo conmemorativa, un diploma y un trofeo. Además, se otorgará un premio al equipo que juegue de manera más limpia y demuestre un comportamiento adecuado.

Muchas gracias por vuestra implicación en el torneo. ¡Vamos a pasarlo bien!

5.5. Sesión 5 “¿Quién tiene el control?”

Objetivos:

- Mejora de la cooperación y la convivencia.
- Fomentar formas de ocio alternativas.
- Mejora del autoconcepto y la autoestima.
- Mejora del autocontrol.

Duración: 60 minutos.

Material:

- Una cuerda larga o varias que se puedan unir.
- Colchonetas.
- Proyector.

Explicación de la sesión:

Buenos días chic@s, ¿cómo estáis?

¿Habéis practicado las técnicas asertivas del otro día? Si alguien quiere contarnos una situación en las que las haya aplicado estaremos encantados de escucharle.

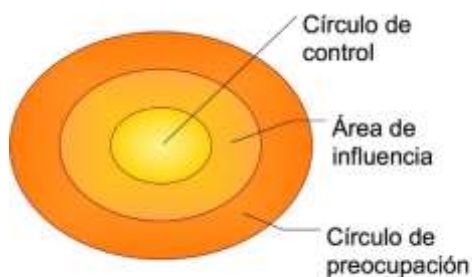
Bueno, hoy vamos a hablar del autocontrol.

El autocontrol es la capacidad de ejercer control sobre uno mismo, controlando las emociones, conductas y deseos (García, 2016). ¿Quién de vosotros considera que tiene un bajo o alto nivel de autocontrol? ¿Por qué?

Bueno, ahora vamos a explicar el círculo de control, influencia y preocupación desarrollado por Stephen Covey.

Para que se entienda bien vamos a dibujar un círculo grande en la hoja, otro círculo dentro de éste y otro dentro de ambos.

Figura 1. Círculo de control.



Definimos el círculo de control como el lugar donde se sitúan las cosas sobre las que tenemos el 100% de control, en el círculo de influencia pondremos las cosas sobre las que no tenemos la totalidad del control pero sí tenemos algo. En cuanto al círculo de preocupación, lo definiremos como las cosas sobre las que no tenemos nada de poder.

Ahora vamos a colocar aspectos de la convivencia sobre los que tenemos el 100% de control, por ejemplo, mantener ordenadas nuestras cosas. Aspectos de la convivencia en el círculo de influencia y por último, aspectos del círculo de preocupación.

Bueno, como ya lo tenéis hecho vamos a hacer una puesta en común.

Muy bien, es necesario que concentremos nuestros esfuerzos sobre las cosas que podemos controlar 100% o al menos poco, ya que si nos centramos en realizar las cosas que podemos controlar éstos círculos cada vez serán mayores.

Bueno, después de la parte teórica ahora vamos a hacer unos juegos.

Juntos nos levantamos / Acrosport

5.6. Sesión 6 “Nos necesitamos”

Objetivos:

- Fomentar conductas prosociales.
- Desarrollar valores morales positivos.

Duración: 60 minutos.

Material:

- Pañuelos para tapar los ojos.
- Material para realizar un circuito de obstáculos (conos, aros, colchonetas, bancos, etc.).

Explicación de la sesión:

Buenos días chicos/as, ¿qué tal? ¿disfrutasteis del torneo de fútbol?

En primer lugar, vamos a realizar unas actividades en las que nos pondremos en el lugar de las personas invidentes, de este modo tomaremos conciencia de la importancia de comportarnos bien con las personas. En cualquier momento podría pasarnos algo a nosotros y necesitar de la ayuda de los demás.

No veo nada I / No veo nada II

Bueno, ahora vamos a hacer una puesta en común. ¿Qué habéis aprendido con éstos ejercicios?

Efectivamente, las personas nos necesitamos unos a otros para sobrevivir, no pasa nada por recibir u ofrecer ayuda a los demás. De hecho, seguro que lo agradecerán. ¿Cómo os sentiríais si un amigo vuestro confiara en vosotros para contaros un problema? ¿Os sentiríais halagados? A todos nos sienta bien que alguien confíe en nosotros, pero para ello a veces también es necesario confiar.

Como tarea para la semana que viene os propongo confiarle un problema a alguien que sepáis que os puede ayudar u ofrecer vuestra ayuda a alguien que lo necesite.

¡Nos vemos en la próxima sesión!

5.7. Sesión 7 “Aprendemos deportes nuevos”

Objetivos:

- Fomentar formas de ocio alternativas.
- Aumentar la autoeficacia.
- Aumentar el autocontrol.

Duración: 60 minutos.

Material:

- 3 Mits.

Explicación de la sesión:

Hola chicos/as! Como veis hoy vengo acompañada, ella es María del Carmen. Ella es una de las profesoras del Club Taekwondo Catral y viene a enseñarnos un poco su deporte.

El Taekwondo es un Arte Marcial en el que se utilizan tanto los pies como las manos, es de origen coreano, comenzó a ser deporte olímpico en Sidney 2000 y su filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

Bueno, vamos a empezar con la sesión haciendo un círculo de presentaciones.

Muy bien, nos colocaremos ahora en cuadrillas formadas por filas de 6 personas, para dar comienzo a la sesión tenemos que realizar el saludo típico de Taekwondo.

“Chariot”, “Sabonim kion yet” que significa: atención, saludo al maestro.

Ahora podemos comenzar la sesión.

En primer lugar, vamos a correr 3 minutos para ir calentando y ahora vamos a hacer la gimnasia “chumbi”, que son una serie de estiramientos para estar listos.

Ahora os voy a enseñar las técnicas de mano fundamentales: (anexo 11)

Y ahora vamos a aprender algunas técnicas de pie: (anexo 12)

Muy bien, una vez hecho un repaso de las técnicas fundamentales de manos y pies, podemos comenzar a aprender el poomsae número 1 “Taeguk i chang”. (anexo 13)

Sé que el primer día es difícil quedarse con todo, por eso ahora vamos a hacer una actividad más divertida, vamos a practicar las técnicas fundamentales de pie golpeando un mit.

Golpeando el mit / “Relevos golpeando el mit”

Para finalizar, nos volvemos a colocar en la cuadrilla del principio y realizaremos un ejercicio que siempre se realiza al final. Se llama “Muk niom” y significa meditación. Nos sentamos con las piernas cruzadas, las manos sobre las rodillas, la espalda recta, los ojos cerrados y pensamos en cosas que nos gustan y que nos hacen felices. Estaremos así unos minutos, hasta que yo avise diciendo “Ko man” que significa alto.

Bueno chic@s espero que os haya gustado la clase.

Muchas gracias por vuestra atención y colaboración.



5.8. Sesión 8 “Realizamos juicios morales”

Objetivos:

- Mejorar la capacidad de realizar juicios morales.
- Disminuir conductas violentas.

Duración: 60 minutos.

Material:

- Gomas para unir a dos personas.
- Balón de fútbol.
- Cuerdas.
- Barra de relevos o cualquier objeto similar.
- Seis banderas o en su defecto conos.
- Proyector.

Explicación de la sesión:

Hola chic@s, ¿qué tal? ¿os gustó la clase de Taekwondo?

Bueno, comencemos...

En algunos momentos difíciles o importantes pensamos... ¿qué debo hacer? ¿cómo se si hacer esto es lo correcto?, etc.

Esto hace referencia al juicio moral, que nos ayuda a distinguir lo bueno de lo malo y así poder elegir. Nuestras decisiones tienen consecuencias que no sólo nos afectan a nosotros, sino que afectan también a las personas de nuestro alrededor.

Tomar la decisión correcta no es fácil, por ello no debemos hacerlo a la ligera, debemos sopesar todas las opciones pensando en las consecuencias de cada una de ellas.

Existen, además, decisiones que implican consecuencias negativas y consecuencias positivas, denominadas dilema moral.

Vamos a ver ahora “*El dilema de Heinz*”: (Anexo 9)

- ¿Debe Heinz robar la medicina? ¿Por qué?
- Como robar es un delito, entonces ¿Puede afirmarse que Heinz actuaría mal si roba el medicamento?

- ¿Te parece adecuado el proceder del farmacéutico? ¿Está defendiendo sus derechos?
- Si la enferma fuera un familiar tuyo ¿Qué harías tú?

Como veis hay muchas maneras de resolver el dilema y cada una tiene unas consecuencias positivas y otras negativas. Por lo tanto, es conveniente pensar en las consecuencias que supondrían nuestras acciones antes de realizarlas.

Ahora vamos a despejarnos un poco jugando a unos juegos que os hemos preparado.

Relevos / Atrapa la bandera / Fútbol por parejas.



5.9. Sesión 9 “Gymkana”

Objetivos:

- Mejora de la convivencia y la cooperación.
- Aumento del respeto y la tolerancia.
- Mejorar el autoconcepto-autoeficacia y la autoestima.
- Desarrollar lazos entre internos y menores externos.

Duración: Toda la mañana.

Material:

- Un mapa del centro.
- Hojas.
- Lápices.

Explicación de la sesión:

Hola chic@s, ¿qué tal? Hoy hemos organizado una gymkana en la que participaréis con alumnos del I.E.S. Catral. Haremos equipos con menores externos e internos.

Ganará la gymkana el equipo que antes finalice las 5 pruebas. (anexo 2. “Actividades Premio”)

Pruebas:

Nº1: Resuelve el acertijo.

Nº2: Destreza.

Nº3: Matemáticas.

Nº4: La selva.

Nº5: Acrosport.

5.10. Sesión 10 “Despedida”

Objetivos:

- Repaso de lo aprendido.
- Pase de cuestionarios postest.

Duración:60 minutos.

Explicación de la sesión:

Buenos días chicos/as, hoy es nuestro último día.

En primer lugar, me gustaría pediros que realizarais éstos cuestionarios con el fin de observar el cumplimiento de los objetivos iniciales. Y fijar la fecha para una sesión de seguimiento donde observar si los resultados se mantienen en el tiempo.

En segundo lugar, nos gustaría que nos contarais qué os ha parecido a vosotros, si creéis que habéis aprendido algo y si habéis disfrutado.

Muchas gracias por vuestras aportaciones, nosotros hemos disfrutado mucho con vosotros y nos gustaría agradecer el esfuerzo realizado y vuestra implicación en el programa.

Ahora nos gustaría que nos hiciéramos una foto conmemorativa para realizarla en el hall del centro y para llevárnosla para el recuerdo.

Muchas gracias por todo.

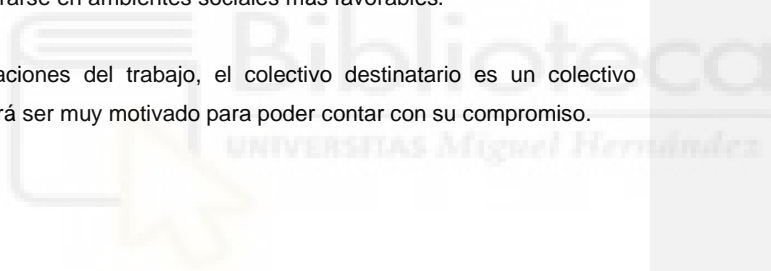
6. Conclusión:

En la actualidad existen multitud de centros de reeducación de menores, ya que son muchos los menores infractores del código penal. Resulta necesaria la intervención en dichos centros con el fin de aumentar la reinserción de éstos menores y conseguir así, una menor tasa de reincidencia, además, de una sociedad más integrada.

El objetivo de dicho trabajo es, por tanto, lanzar una propuesta de un programa de intervención, mediante cual se busca un aumento de la reinserción social de menores infractores, favoreciendo para ello el autoconcepto, la autoestima, la adquisición de valores positivos como el valor de la amistad y la cohesión grupal, ayudándonos de los beneficios que proporciona el deporte.

Si logramos llegar a los menores y conseguir su implicación en el programa conseguiremos resultados favorables, ya que mediante el mismo crearán relaciones interpersonales adecuadas, incluso con menores externos al centro. Aumentando así la probabilidad de integrarse en ambientes sociales más favorables.

En cuanto a las limitaciones del trabajo, el colectivo destinatario es un colectivo complejo, que necesitará ser muy motivado para poder contar con su compromiso.



7. Anexos:

7.1. Anexo 1. "Información general de las sesiones"

Tabla 1. Breve descripción de las sesiones.

Sesiones:	Descripción:
Sesión 1 "Introducción al programa E.U.F.R.I."	Esta sesión está dedicada a la explicación del programa E.U.F.R.I. y la exposición de los objetivos. Además, en dicha sesión tendrá lugar el pase de los cuestionarios pretest.
Sesión 2 "¿Cómo podemos solucionar los conflictos?"	En la sesión 2, en primer lugar, aclararemos las dudas surgidas respecto al programa. En segundo lugar, definiremos el concepto "conflicto", hablaremos de la importancia de empatizar en la solución de los mismos y realizaremos un rol-playing.
Sesión 3 "Evitamos conflictos"	Es esta sesión los menores mejorarán sus habilidades sociales, aprenderán formas de evitar conflictos mediante el conocimiento de técnicas asertivas. Complementaremos la sesión con algunos juegos cooperativos.
Sesión 4 "Torneo de Fútbol"	En esta sesión se realizará un torneo de fútbol entre internos y profesionales del centro, se espera una mejora de la convivencia y respeto, además de fomentar formas de ocio saludable.
Sesión 5 "¿Quién tiene el control?"	En esta sesión definiremos el autocontrol y explicaremos el círculo de control de Stephen Covey. Además, realizaremos algunos juegos cooperativos y practicaremos acrosport.
Sesión 6 "Nos necesitamos"	En esta sesión los menores deberán ponerse en el lugar de los invidentes, desarrollarán una actividades con los ojos tapados y después se hará una puesta en común destacando la necesidad de ayudarnos unos a otros para sobrevivir.
Sesión 7 "Aprendemos deportes nuevos"	En esta sesión los menores disfrutarán de la presencia de un/a profesor de Taekwondo y practicarán dicho deporte con la finalidad de descubrir formas de ocio alternativas.

Sesión "Realizamos juicios morales"	8	En dicha sesión se explicarán los juicios morales y se expondrá el dilema de Heinz, sobre el que se realizará un pequeño debate. Después se realizarán una serie de juegos cooperativos.
Sesión "Gymkana"	9	En esta sesión los menores internos disfrutarán de una mañana con alumnos externos al centro. Se realizará una gymkana por equipos formados por externos e internos con el fin de realizar lazos con iguales.
Sesión "Despedida"	10	Esta sesión tiene como objetivo el repaso de conceptos vistos durante el programa y la conclusión del mismo. Despedirnos de los participantes agradeciéndoles su participación.

7.2. Anexo 2. "Breve descripción de los juegos"

Tabla 2. Breve descripción de los juegos.

Sesión "Evitamos conflictos"	3	<p><u>Que no caiga la pelota:</u> Se formarán grupos de 5 o 6 personas y se les dará un balón de Pilates a cada equipo. El objetivo del juego es que el balón no toque el suelo, para ello se golpeará el balón con todas las partes del cuerpo (no se puede retener el balón).</p> <p><u>Polis y cacos:</u> Se forman dos equipos. El equipo A serán polis, su función es atrapar a los cacos y meterlos en la cárcel. Cuando un poli atrapa a un caco tiene que llevarlo hasta el cuadrado dibujado en el suelo que equivale a la cárcel (los polis no pueden entrar). El equipo B serán los cacos, éstos deben huir de los polis y salvar a sus compañeros que estén en la cárcel. La forma de salvarles será chocándole la mano. El juego finaliza si los polis atrapan a todos los cacos.</p>
Sesión 4 "Torneo de Fútbol"		<p><u>Juntos nos levantamos:</u> Los participantes se sientan en círculo y ponemos una cuerda delante de los pies de cada uno, todos cogen la cuerda. Si todos cogen la cuerda con la misma fuerza</p>

podrán levantarse.

Acrosport: Se formarán equipos variados y se llevarán a cabo diferentes posturas de acrosport, comenzando por figuras sencillas y progresando en la dificultad.

Sesión 5 “¿Quién tiene el control?” No veo nada I: Los alumnos se pondrán por parejas, uno de ellos se tapaná los ojos con un pañuelo. Las parejas irán de la mano y comenzarán caminando, después poco a poco irán aumentando la velocidad hasta correr. Después se cambiará de persona.

No veo nada II: Se creará un circuito de obstáculos con los recursos que disponga el centro. Los alumnos se emparejarán a su gusto. En primer lugar, realizarán el circuito juntos con los ojos abiertos. Después uno de ellos se tapaná los ojos con un pañuelo y el otro será su guía. El compañero con los ojos cerrados se colocará al lado del compañero guía y le cogerá por el brazo. La velocidad será la que elija cada pareja. Después cambiarán los papeles.

Sesión 6 “Nos necesitamos” Golpeando el mit: Vamos a hacer 3 filas, el primero de cada fila coge un mit y lo irá colocando dependiendo de la acción que yo diga. Cuando todos lo han realizado 3 veces cambiamos la persona que coge el mit.

“Relevos golpeando el mit”: Cada grupo se coloca en la línea, exceptuando 1 persona de cada grupo que coge el mit. Cuando suena el silbato el primero de cada fila sale corriendo y golpea el mit con la técnica seleccionada por el entrenador, una vez golpea coge la manopla y el otro compañero corre a chocar la mano con el siguiente compañero para que pueda salir corriendo a golpear el mit y así sucesivamente hasta que todos lo han hecho una vez. Gana el equipo que termine primero, teniendo en cuenta la correcta realización de las acciones.

Sesión “Aprendemos deportes nuevos” 7 Relevos: Se harán 4 equipos equilibrados. Cada equipo se pondrá en fila, el primer jugador sale corriendo y recoge el señuelo, vuelve corriendo y se lo da al segundo jugador, que lo dejará donde estaba, volverá y le chocará la mano al

compañero para que pueda salir, etc. Gana el equipo que antes lo consiga.

Atrapa la bandera: Se realizan dos equipos, cada equipo se coloca a un lado de la pista de fútbol, las tres banderas permanecerán en las áreas de sus respectivos equipos. Los jugadores deberán ir hasta el área del equipo contrario para robar sus banderas (solo puede cogerse una cada vez) y traerlas hasta su campo. Una vez que un jugador se encuentra en campo contrario puede ser pillado y tendrá que sentarse hasta que un compañero le choque la mano (en el área contraria no puede ser pillado).

Fútbol por parejas: Se realizarán equipos pares, los jugadores se pondrán por parejas y se atarán un tobillo a otro. Deberán coordinarse para correr y chutar. El resto de normas serán las mismas que en el fútbol convencional.

7.3. Anexo 3. “Actividades Premio”

Torneo de Fútbol con trabajadores del centro:

Equipos mezclados entre trabajadores y menores internos. Se premiará a los equipos que hayan desarrollado un juego limpio y participativo.

Clase de Taekwondo:

Una integrante del cuerpo técnico del club Taekwondo Catral realizará dicha sesión, mostrando a los menores una forma de ocio diferente a la que acostumbran a realizar.

Gymkana:

Se organizará una gymkana con alumnos invitados de otro instituto. Los equipos serán mezclados al azar. Para ganar cada equipo deberá completar las diferentes pruebas.

Pruebas:

Nº1: Resuelve el acertijo:

Un coche negro va por un bosque espeso, con las luces apagadas, por una carretera oscura. Se cruza un hombre vestido de color negro pero el conductor del coche consigue verlo y esquivarlo. ¿Cómo lo ha visto?

Solución: Porque era de día.

Una vez resuelta la prueba 1 el equipo conseguirá un mapa del centro, donde estará marcado el lugar donde se desarrollará la segunda prueba.

Nº2: Destreza:

Cada equipo deberá meter al menos 3 goles desde el centro del campo. Una vez conseguido se les dirá a dónde tienen que ir para hacer la prueba 3. Tendrán que ayudarse del mapa para seguir.

Nº3: Matemáticas:

Los jugadores se encontrarán una hoja y un lápiz para cada uno con el que deberán solucionar una ecuación sencilla: $36 = 2x + 10 - (3 \times 6)$

Solución: 14

Nº4: La selva.

Tendrán que seguir hasta el patio, donde encontrarán un recorrido que tienen que atravesar todos los integrantes del equipo como un grupo unido.

En primer lugar, saltarán una valla de un lado a otro 10 veces, después tendrán que saltar por encima del potro (como ellos quieran), después harán una voltereta en una colchoneta, atravesarán 10 metros en "soldado americano", harán 3 flexiones y 3 lumbares y podrán continuar con su camino.

Nº5: Acrosport.

Tendrán que realizar 3 figuras de acrosport en las que participen todos los integrantes del equipo.

7.4. Anexo 4. Transparencias sesión 1:



Objetivo

- El objetivo del programa E.U.F.R.I. es el aumento de la inserción social, fomentando para ello el autoconocimiento, la autoestima, la adquisición de valores positivos como el valor de la amistad y la cohesión grupal, ayudándonos de los beneficios que proporciona el deporte.
- Es decir, vamos a aprender cosas y vamos a hacer deporte.

Explicación de las Sesiones

Por lo general, serán sesiones de 1 hora.
Durante la clase de Educación Física.
Un total de 10 sesiones.

Actividades Premio

Son actividades que podrán realizarse siempre y cuando el comportamiento en las clases previas sea el adecuado, no haya conflictos, etc.

Por ejemplo: Torneo de Fútbol, Gimkana, etc.

¿Dudas?

Aquel que pregunta es un tanto por cinco minutos, pero el que no pregunta permanece tanto por siempre.

www.elsky.com/faq/faq.htm

7.5. Anexo 5. Transparencias sesión 2

Sesión 2: “¿Cómo podemos solucionar los conflictos?”

¿Qué es un conflicto?

- El conflicto hace referencia a situaciones cotidianas en la vida en las que se produce un enfrentamiento de intereses u objetivos, y hay una necesidad de abordar el problema (Sánchez Busto 2008).
- Son inevitables.

Caso Práctico

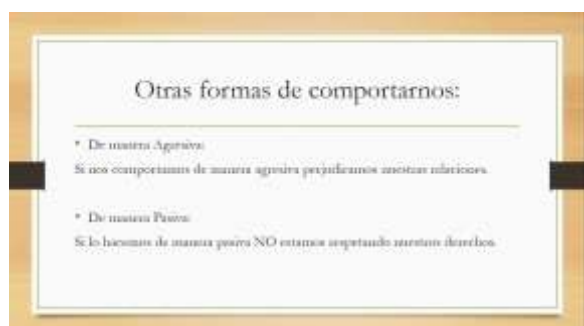
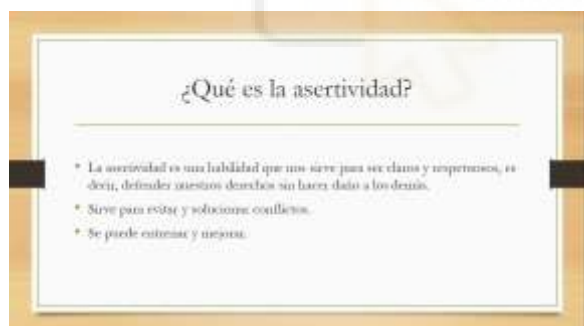
“Justo llega a casa de permiso muy triste porque ha tenido un problema con su amigo. En casa está su madre, María, esperando muy nerviosa porque dentro una semana irá fuera y lo está pasando muy mal (quiere darle sus papeles dentro de unas semanas a Justo). Justo es triste porque no se si su madre tan feliz como él esperaba y disculpa.”

Dinámica de la empatía

- Cada voluntario se coloca a un lado del cuadro.
- El voluntario nº1 deberá responder al nº2 de que lo que hay en el cuadro es eso porque es lo que él ve.
- El voluntario 2 deberá responder al 1 de que lo que hay es lo que él ve.
- Debemos saber la importancia de ponerse en el lugar del otro.



7.6. Anexo 6. Transparencias sesión 3



Técnicas Asertivas:

- Bases de acción se utilizan cuando alguien nos quiere hacer sentir culpables
- Asertividad negativa con nosotros a aceptar los propios errores pero sin etiquetas
- Técnica asertiva: se utiliza cuando una persona que apoya conocimientos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño.

Técnicas Asertivas:

- Técnica asertiva: se utiliza cuando una persona que apoya conocimientos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño.
- Técnica asertiva: se utiliza cuando una persona que apoya conocimientos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño.
- Técnica asertiva: se utiliza cuando una persona que apoya conocimientos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño.
- Técnica asertiva: se utiliza cuando una persona que apoya conocimientos, que no es nuestra amiga, se mete con nuestro físico o nos dice algo con intención de hacernos daño.

¡Muchas Gracias!

The End

Biblioteca
UNIVERSITATIS Miguel Hernández

7.7. Anexo 7. Transparencias sesión 5



Círculo de control

- Círculo de Control: Cosas que controlo al 100%
- Círculo de Influencia: Cosas de las que controlo un tanto %
- Círculo de Preocupación: Cosas de las que controlo el 0%

Dinámica:

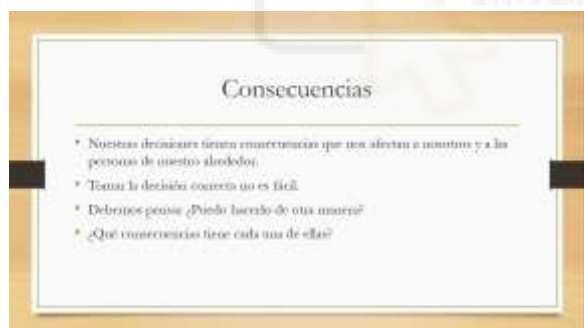
- Una vez que se dan el círculo de control, colocar 3 cosas de su círculo según el tanto % de control que posea.

¡Muchas Gracias!

¡HASTA LA PROXIMA!

Biblioteca
UNIVERSITATIS Miguel Hernández

7.8. Anexo 8. Transparencias sesión 8



Dilema Moral

- Son problemas en los que todas las soluciones poseen una parte positiva y una consecuencia negativa.
- Nos lleva mucho tiempo decidimos por una opción.
- Debemos dedicar tiempo a pensar sobre ellos.

"Dilema de Heinz"

"Había una mujer que estaba a punto de morir de un tipo de cáncer muy raro. Había un medicamento que las últimas pruebas que le había hecho. El medicamento era caro de conseguir, pero el farmacéutico cobraba diez veces más de lo que a él le había costado elaborarlo. El marido de la mujer, Heinz, decidió a toda el que cuando pudo pudo algunos botones, e intentó hacer los medicamentos para conseguirlos, pero sólo pudo obtener unos 2000 dólares, que era justamente la mitad de lo que cobraba. Heinz le dijo al farmacéutico que se negara a cobrar más dinero y le pidió que le vendiera el medicamento más barato a que le permitiera pagarle más adelante. Pero el farmacéutico dijo: "No, ya decidas la medicina, y voy a estar firme de ella". Así pues, Heinz intentó robarle todos los medicamentos. Heinz se despierta y encuentra a su mujer por la fuerza en la tienda del boticario para evitar el medicamento de su esposa."

"Dilema de Heinz"

- ¿Debe Heinz robar la medicina? ¿Por qué?
- Como robas es un delito, entonces ¿Puede afirmarse que Heinz actuó mal al robar el medicamento?
- ¿Le parece adecuado el proceder del farmacéutico? ¿Está defendiendo sus derechos?
- Si la rubiana fuera un familiar tuyo ¿Qué harías tú?

¡The End!

¡A PONERLO EN PRÁCTICA!



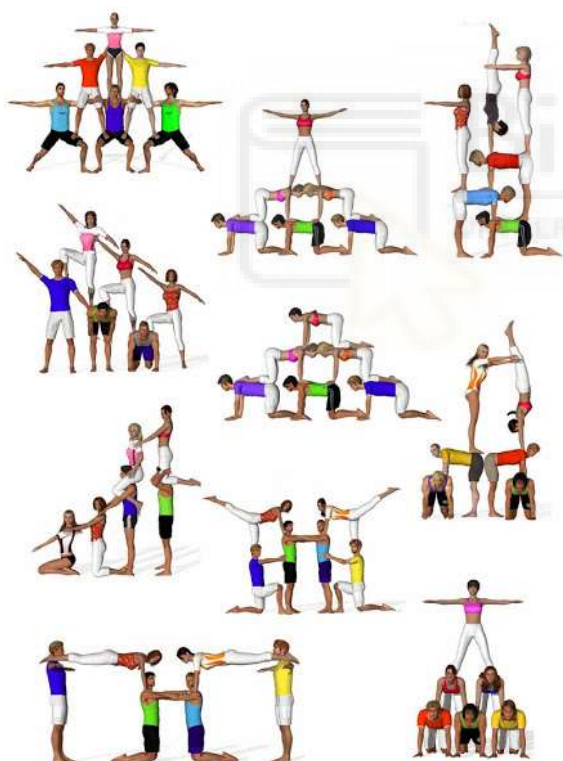
7.9. Anexo 9. “Dilema de Heinz”

“Había una mujer que estaba a punto de morir de un tipo de cáncer muy raro. Había un tratamiento que los médicos pensaban que la podría salvar. El medicamento era caro de producir, pero el farmacéutico cobraba diez veces más de lo que a él le había costado elaborarlo. El marido de la enferma, Heinz, acudió a todo el que conocía para pedir dinero prestado, e intentó todos los medios legales para conseguirlo, pero sólo pudo obtener unos 2000 dólares, que era justamente la mitad de lo que costaba.

Heinz le dijo al farmacéutico que su mujer se estaba muriendo y le pidió que le vendiera el medicamento más barato o que le permitiera pagarlo más adelante. Pero el farmacéutico dijo: “No, yo descubrí la medicación y voy a sacar dinero de ella”.

Así pues, habiendo intentado todos los medios legales, Heinz se desesperó y consideró entrar por la fuerza en la tienda del hombre para robar el medicamento de su esposa.”

7.10. Anexo 10. “Figuras Acrosport”:



7.11. Anexo 11. “Técnicas de mano fundamentales”

“Are maki”: Defensa Abajo.

“Montong maki”: Defensa de fuera a dentro.

“Olgul maki”: Defensa arriba.

“Montong jirugui”: Puño a tronco.

“Olgul jirugui”: Puño a la cabeza.

“Dubon jirugui”: Dos puños a la cabeza.

“Sebon jirugui”: Tres puños, dos al tronco y uno a la cabeza.

“Sonnal mok chigui”: Golpeo con el canto de la mano a la altura del cuello.

“Pionson kut seuo jirugui”. Golpeo con la punta de los dedos a la altura del estómago.

“Akum son”. Ataque con el arco interno de la mano.

7.12. Anexo 12. “Técnicas fundamentales de pie”

“Ap chagui”: Patada frontal, se golpea con el metatarso.

“Furyo chagui”: La patada recta sale de dentro a fuera, dibujando un semicírculo.

“Bandal chagui”: Patada semicircular, se golpea con el empeine al tronco.

“Dolio chagui”: Patada semicircular, se golpea con el empeine a la cabeza.

“Ap oligui”: Patada con la pierna recta a la altura de la cabeza.

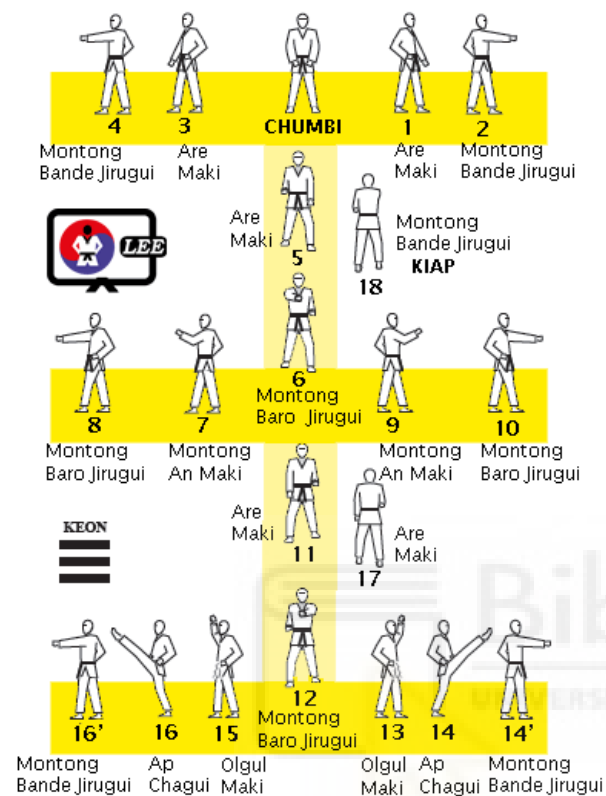
“Yop chagui”: Patada lateral con el canto del pie al tronco.

“Tuit chagui”: Golpeo hacia atrás con el talón.

“Tuio yop chagui”: Salto con golpeo yop chagui.

“Tuio ap chagui”: Salto con golpeo ap chagui.

7. 13. Anexo 13. “Taeguk il chang”



Referencias:

Aguilar-Parra, J. M., Gallego, J., Fernández-Campoy, J. M., Pérez-Gallardo, E. R., Trigueros, R., Alias-García, Cangas, A. J. (2015). Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 289-295.

Arnold, P.J. (1991). *Educación física, movimiento y curriculum*. Madrid: Morata

Barratt, E. S. (1994). Impulsiveness and aggression. En J. Monahan y H. J. Steadman, *Violence and mental disorder: Development in risk assessment*, 61-79. Chicago: The University of Chicago Press.

Bredemeier, B.J. y Shields, D. (1984). Divergence in moral reasoning about sport and everyday life. *Sociology of Sport Journal*, 1, 348-357.

Boice, R. (1972). *The effect of recreation programs on Rehabilitation in Selected California State Prisons* (Tesis Doctoral), Brigham Young University, California.

Cantón, E., León, E. y Hernansaiz, B. (2004). Favorecimiento de la Motivación prosocial en la educación primaria a través del deporte. En E. Barberá, L. Mayor, M. Chóliz, E. Cantón, E. Carbonell, C. Candela y C. Gómez (eds.) *Motivos, Emociones y Procesos Representacionales: de la teoría a la práctica*, pp. 119-125. Valencia: Fundación Universidad-Empresa-ADEIT.

Capdevila, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y Actividad Física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 55-74.

Chevy, L. Aoun, M., Clement, M (1992). Pratiques sportives et conduites addictives chez des hommes in carceres, toxicomanes ou non. *En Sport, Toxiques Dependence: Congress International* (pág.209). Lyon: CNDT.

Constitución Española (1983), *Constitución Española de 1978*. Valencia: Generalitat Valenciana.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Aravaca (Madrid): McGraw-Hill Interamericana de España.

Esnaola, I., Rodríguez, A., Goñi, E., (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, 109-117.

Garaigordobil, M. y Fagoaga, J.M (2006). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros escolares*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencias.

García, F. y Musitu, G. (1999). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.

Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA

Grayzel, J. (1978), The Functions of Play and the Play Motif at a State Penitentiary, en Salter, M. (ed.), *Play Anthropological Perspectives*, 94-103, Nueva York, Leisure Press.

Gutiérrez, M., Clemente, A. (1993). Autoconcepto y conducta prosocial en la adolescencia temprana: bases para la intervención. *Revista de Psicología de la Educación*. 4 (11) 39-48.

Hagan, J. (1989), Role and significance of sport/recreation in the penal system. *Prison Service Journal*. 75, 9-11.

Hitchcock, H. (1990), Prisons. Exercise versus recreation- *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 61, 6: 84-88.

Imagen Círculo de Control. Recuperado de <http://www.clinicaomegazeta.com/blog/quieres-sentirte-mas-vital-y-libre/2016/04/26/>

Imagen Taeguk Ilchang. 1º Pumse. Recuperado de http://www.gimnasiolee.com/taekwondo_html/pumse1_tkd.html

Imagen sextetos acrosport. Recuperado de http://secundariaeducacionfisica.blogspot.com.es/p/acrosport_7825.html

Comentado [MC1]: No sé si las imágenes se citan así...

Inderbitzen, H.M. y Foster, S.L. (1992). The Teenager Inventory of Social Skills: Development, reliability, and validity. *Psychological Assessment*, 4, 451-459.

Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., Méndez, F. X. y Inderbitzen, H. M. (2003). The Teenager Inventory of Social Skills: Reliability and validity of the Spanish translation. *Journal of Adolescence*, 26, 505-510.

L.O.G.P. (1979), "Ley Orgánica 1/1979 26 de septiembre, General Penitenciaria"

L.O.R.P.M. (2000), "Ley Orgánica 5/2000 12 de enero, de Responsabilidad Penal del Menor"

Manrique C., (22 de Octubre de 2014). *El Reiki también atenderá a menores toxicómanos y con problemas psiquiátricos*. Obtenido de laverdad.es:

<http://www.laverdad.es/alicante/20071114/provincia/alicante-reiets-tambien-atendera-20071114.html>

Márquez, S., Rodríguez, J., y De Abadejo, S. (2006) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83,12-24.

Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467.

Mestre, M.V., Samper, P. y Frías, M.D. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14 (2), 227-232.

Moreno Olmedilla, J. M. (1999). Comportamiento antisocial en los centros escolares: una visión desde Europa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (18), 189-206.

Morohoshi, Y. (1976). *Recreation Practitioners in Correctional Institutions: their functions and programs operations* (Tesis Doctoral) University of Utah.

Oquendo, M. A., Baca-García, E., Graver, R., Morales, M., Montalban, V. y Mann, J. J. (2001). Spanish adaptation of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS). *European Journal of Psychiatry*, 15, 147-155.

Orlick, T. (1986). *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Editorial Popular.

Ortega, R. y Rey, R. (2003). *La violencia escolar*. Barcelona: Graó.

Passos, G. S., Poyares, D., Santana, M. G., D'Aurea, C. V., Youngstedt, S. D., Tufik, S., y Mello, M. T. (2011). Effects of moderate aerobic exercise training on chronic primary insomnia. *Sleep Medicine*, 12(10), 1018-1027.

Pastor, Y.; Balaguer, I. i García-Merita, M. (1999). *Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género*. En Nieto, A. G., y Garcés, E. J., Psicología de

la Actividad Física y el Deporte, 182-189. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

René Pierre, S. (2014). *La mediación en el contexto escolar: una alternativa innovadora para la resolución de conflictos* (Tesis Profesional). Universidad de las Américas Puebla.

Rimmele, U., Zellweger, B. C., Marti, B., Seiler, R., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., y Heinrichs, M. (2007). Trainedmen show lower cortisol, heartrate and psychological responses to psychosocial stress compared with untrainedmen. *Psychoneuroendocrinology*, 32(6), 627-635.

Rosado Ortega, M (2007). *El juego cooperativo como medida preventiva de la violencia escolar* (pp. 181-185). En J.J. Gázquez, M.C. Pérez, A. Cangas y N.Yuste. Mejora de la convivencia y programas encaminados a la prevención e intervención del acoso escolar. Almería: Grupo Editorial Universitario.

Sánchez- Queija, I., Oliva, A. y Parra, A. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21 (3), 259-27.

Saracho, O. (1998). *What is stylish about play?* En Saracho, O., y Spodek, B. (ed.): Multiple perspectives on play in early childhood education. SUNY series, early childhood education: Inquiries and insights, 240-254, Albano, N.Y: Edit. University of New York.