

# Programa Central de **TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO PARA MENORES INFRACTORES**

**AGENCIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID  
PARA LA REEDUCACIÓN Y REINSERCIÓN  
DEL MENOR INFRACTOR**

**José Luis Graña Gómez • M<sup>a</sup> José Rodríguez Biezma**  
Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid



Agencia  
de la Comunidad de Madrid  
para la Reeducción y Reinserción  
del Menor Infractor



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)

ISBN: 978-84-614-4771-8

D.L.: M-30.884-2010

Maquetación e impresión: B.O.C.M.

Este manual es el resultado del Convenio de Colaboración establecido entre la Universidad Complutense de Madrid y la Agencia para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor (ARRMI), de la Consejería de Presidencia, Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid, siendo Consejero Excmo. Sr. D. Francisco Granados Lerena.

**Director:** José Luis Graña Gómez

**Dirección Técnica:** Carmen Balfagón Lloreda, Luis González Cieza, Asela López Millán.

**Equipo de Investigación:** M<sup>a</sup> Paz García Vera, José Manuel Andreu Rodríguez, M<sup>a</sup> Elena Peña Fernández, Marina Muñoz Rivas, Jesús Sanz Fernández, José Ignacio Robles Sánchez, M<sup>a</sup> José Rodríguez Biezma, Teresa Silva do Rosario, Natalia Redondo Rodríguez, Socorro Alonso Álvarez, Carlos Benedicto Duque, Eduardo Atarés Pinilla.

**Equipo de Campo Universidad Complutense de Madrid:** Laura Ibáñez Blanco, Marta Ureña Sala, Patricia Villacañas, Verónica Martínez Sevilla, Juan Mosquera Lucas, Silvia Nava Pérez, Ana Martínez Dorado, Aída Moreno Retamal, Natalia Merino Tato, María Rodríguez Carrascosa, Miriam Sánchez Hermosilla, Tatiana Alba Núñez, Begoña Urbano Rodríguez, Xavier Hernández, Marta Prados, Amaia Hurtado Aranguren, Cristina Cañada, Nuria Carrilero Lozano, M<sup>a</sup> Isabel Hernández Rodríguez, Mónica Nieto Roldán, Nadia del Real López, Jesús Villanueva Pacheco, Inmaculada Rodríguez, Ainoa Moneo Sevillano, Irene Vega, Elena Utrilla Barroso, Manuel Bermúdez Poyato y Marta Muñoz Garrobo.

**Equipo de Campo Agencia para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor:** Lorena Álvarez Paredes (CEMJ “Las Palmeras”), Cristina Argüeso Gutiérrez (“Teresa de Calcuta”), Alberto H. Buale Coka (“El Laurel”), Eva Estévez Blas (“Los Rosales”), Rosario Feroso Feroso (“El Pinar II”), Gema Gascón Mendiola (“El Madroño”), M<sup>a</sup> Cruz Herranz Arandilla (“Altamira”), Inmaculada Montes Elices (“Renasco”), Miriam Pintado Romero (“El Madroño”), David Roncero Villareal (“El Pinar”), M<sup>a</sup> Concepción Solís Salas (“Puerta Bonita”), Enrique Vivancos García (“El Pinar”) y Lorena Zardain Sastre (“Los Almendros”).



# PRESENTACIÓN

Desde el momento de su creación, hace ya cinco años, la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor ha sabido desarrollar y mantener unas líneas de actuación ampliamente respaldadas tanto desde el ámbito académico y profesional como por los resultados obtenidos y la eficacia alcanzada.

Este Organismo Autónomo, dependiente de la Consejería de Presidencia, Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid, entendió que debía promover las mejores intervenciones educativas y terapéuticas con los jóvenes infractores con el fin de aminorar lo más posible el riesgo de reincidencia puesto que, en último término, este es el mandato social encomendado.

Para ello ha desarrollado numerosos programas y actuaciones, entendiendo que sólo con el avance desde la investigación y los conocimientos científicos actuales puede obtenerse la mayor garantía en alcanzar su objetivo. Muchos de estos programas están siendo pioneros no sólo en España sino también a nivel internacional, firmándose numerosos Convenios de colaboración con diferentes países europeos e hispanoamericanos, con Universidades y organismos académicos y con asociaciones sin ánimo de lucro que apoyan la labor con los menores infractores.

Los programas desarrollados desde la Agencia en colaboración con universidades o asociaciones de reconocido prestigio, expertas en la materia de que se trate, van dirigidos, entre otros, a menores que cumplen medida judicial por delitos de agresión sexual, a aquellos que han cometido violencia filiofamiliar, que presentan problemas de consumo de drogas o trastornos significativos de la conducta.

Muestra también de esta forma de actuar es el libro que se presenta. Ha sido el resultado de dos años de trabajo y es la consecuencia de la investigación que la propia Agencia desarrolló entre los años 2006 a 2008 dirigida por prestigiosos expertos en la materia y publicada ese último año. Las conclusiones que se exponían han dado lugar a nuevos programas de intervención con menores infractores, uno de los cuales es el que se presenta.

No puedo dejar de mencionar el esfuerzo de todos los profesionales implicados en esta tarea. Únicamente desde la dedicación del personal de la Agencia, en especial de los educadores y de los técnicos, pueden alcanzarse resultados satisfactorios con los menores que delinquen. Con mucha frecuencia este esfuerzo no se tiene en cuenta suficientemente, ni se valoran de forma adecuada los éxitos alcanzados en la gran mayoría de los casos. Vayan desde aquí palabras de apoyo y reconocimiento a todos esos profesionales anónimos que van mucho más allá de lo exigible en su tarea de reeducar a los menores infractores.

La colaboración con el mundo académico ha sido un pilar fundamental para el desarrollo de todas estas actuaciones. La Agencia ha conseguido una imbricación poco frecuente entre instituciones que, en este caso, están dedicadas desde diferentes ópticas al mismo fin y que tienen que ser necesariamente convergentes en proporcionar las mejores herramientas de intervención. La experiencia que aporta la Agencia con su conocimiento directo de la realidad y la cedida por la Universidad desde el ámbito científico no puede más que garantizar la mayor eficacia de las tareas que se desarrollan en común. La participación de la Agencia en la formación de futuros profesionales, la evaluación compartida de programas educativos que se ejecutan con los jóvenes o las prácticas realizadas por universitarios en recursos de ejecución de medidas judiciales con tutorías compartidas, no son sino otros ejemplos de esta colaboración que garantiza la mejor consecución de objetivos comunes.



Debo acabar refiriéndome a los menores y a la labor que se realiza con ellos. Hablamos de llevar a cabo una intervención educativa y terapéutica que tenga en cuenta diversos aspectos, tanto la conducta del menor infractor como sus carencias, que valore justamente los déficit que el menor presenta y sus consecuencias, que permita su responsabilización, observándolo como sujeto de derecho y sabiendo en todo caso enfrentarlo a su vida con una gran exigencia y respeto. Se trata, en definitiva, de equipar a estos menores con la mejor y mayor posibilidad de recursos sociopersonales a fin de que puedan convertirse en protagonistas positivos de su propia historia, lo que les permitirá integrarse en la sociedad de manera libre, comprometida y, especialmente, responsable.

FRANCISCO GRANADOS LERENA

*Consejero de Presidencia, Justicia e Interior*  
Comunidad de Madrid



## PRÓLOGO

# AGENCIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID PARA LA REEDUCACIÓN Y REINSERCIÓN DEL MENOR INFRACITOR

La Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor se pone en marcha, a través de la publicación de la Ley 3/2004 de 10 de diciembre, como Organismo Autónomo con rango de Dirección General, cuya dependencia recae actualmente en la Consejería de Presidencia, Justicia e Interior, asumiendo, desde el momento de su creación, la competencia administrativa en materia de ejecución de medidas judiciales impuestas a los menores infractores.

Por otro lado, la Ley Orgánica 5/2000, de Responsabilidad Penal de los Menores, tiene vigencia desde el 13 de enero del año 2001. Esta Ley es de aplicación a los menores que cometen un delito entre los 14 y los 18 años de edad y las medidas que a través de la misma se adoptan han de estar orientadas hacia la efectiva reinserción social, estableciendo la competencia de las Comunidades Autónomas para su ejecución, bajo el control del Juez de Menores.

En este sentido, a la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor le corresponde la ejecución de las medidas adoptadas por los órganos judiciales en aplicación de la legislación sobre responsabilidad penal de los menores, siendo su objetivo básico, según se recoge en el artículo 2) de la ley de creación de la misma, el de “concentrar, desarrollar y ejecutar programas y actuaciones que contribuyan a los fines de reinserción y educación derivados de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, de Responsabilidad Penal de los Menores y demás normas vigentes”.

Conviene destacar, prestando de nuevo atención a la Ley Orgánica 5/2000 señalada anteriormente, su naturaleza formalmente penal pero materialmente sancionadora-educativa, contemplándose en ella todas las garantías derivadas del respeto a los derechos constitucionales y estableciéndose, a través de la misma, criterios de flexibilidad para la adopción y ejecución de las medidas. Igualmente, se hace primar el superior interés del menor, valorado con criterios técnicos y no formalistas por equipos de profesionales especializados en el ámbito de las ciencias no jurídicas.

Muestra de ello es, por ejemplo, el principio de resocialización que ha de inspirar toda la actividad de los Centros de Ejecución de Medidas Judiciales, entendiendo que el menor internado es sujeto de derecho y continúa formando parte de la sociedad. De este modo, todos ellos tienen derecho a que se respete su propia personalidad, su libertad ideológica y religiosa y los derechos e intereses legítimos no afectados por el contenido de la condena, especialmente los inherentes a la minoría de edad civil cuando sea el caso. En este sentido, la Ley Orgánica 5/2000 prevé un amplio catálogo de derechos y deberes, reconocidos a los menores privados de libertad, que recoge desde el derecho a recibir una educación y formación integral así como a una formación laboral adecuada y a un trabajo remunerado, hasta el derecho a un programa de tratamiento individualizado o a formular peticiones o quejas.



En última instancia, significando nuevamente el espíritu reinsertador de esta Ley, entendemos que una clara muestra del mismo se encuentra reflejada en los siguientes **principios inspiradores** para la ejecución de las medidas judiciales:

- El superior interés del menor.
- El respeto al libre desarrollo de la personalidad del menor.
- La información de los derechos que les corresponden y la asistencia necesaria para poder ejercerlos.
- La aplicación de programas fundamentalmente educativos que fomenten el sentido de la responsabilidad y el respeto por los derechos y libertades de los otros.
- La adecuación de las actuaciones a la edad, personalidad y circunstancias personales y sociales de los menores.
- La prioridad de las actuaciones en el propio entorno familiar y social, siempre que no sea perjudicial para el interés del menor. Utilización preferente de los recursos normalizados del ámbito comunitario.
- El fomento de la colaboración de los padres, tutores o representantes legales.
- El carácter preferentemente interdisciplinar en la toma de decisiones.
- La confidencialidad y la ausencia de injerencias innecesarias.
- La coordinación de actuaciones y la colaboración con otros organismos.

## **PERFIL DE LOS MENORES INFRACTORES**

La edad de mayor incidencia, en el momento del inicio de la medida judicial, es a los 16/17 años, habiendo de destacarse un cierto aumento en el número de mujeres en el sistema de reforma juvenil que, si bien se encuentran en torno a un 17% del total de la población, se ha incrementado de manera significativa en los últimos años.

Los menores procedentes de familias españolas abarcan un amplio abanico de características y particularidades donde pueden apreciarse desde circunstancias relacionadas, por ejemplo, con el abandono de las responsabilidades parentales, con carencia de estrategias educativas por parte de los progenitores o con estilos educativos excesivamente permisivos hasta familias que, durante generaciones, han perpetuado estilos de vida marginales y que presentan los más puros perfiles criminógenos recogidos en la bibliografía.

Los menores procedentes de otros países se caracterizan, en algunos casos, por haber viajado a España de forma irregular. Hablamos de menores no acompañados y que no cuentan con referentes familiares en su vida cotidiana, que tienen problemas de documentación o, directamente, se encuentran indocumentados. Estos menores, en evidente descenso dentro del sistema de ejecución de medidas judiciales, presentan, en general, una importante desestructuración personal, con estilos de vida altamente influenciados por grupos de iguales de características semejantes y con una situación de riesgo social evidente por tratarse de personas de gran vulnerabilidad. En otros casos, de creciente incidencia en el sistema, encontramos menores que han realizado un proceso migratorio en plena adolescencia para reunirse con sus padres, que ya se encontraban en España, detectándose, a menudo, un sentimiento de desarraigo notable y una dificultad evidente para integrarse en una nueva sociedad, en una cultura distinta, sin los apoyos necesarios. Ello, unido a las extensas jornadas laborales de los progenitores, hace que se encuentren sin la necesaria supervisión y control por parte de adultos que puedan regular e influir en la práctica de estilos de vida saludables.





De manera general, de una forma u otra, se trata de menores que presentan o han presentado un alto grado de absentismo y fracaso escolar, muestran capacidades intelectuales por debajo de la media, con frecuencia debido a la carencia de estímulos educativos y socioafectivos; han experimentado, en diversos grados, consumos de diferentes drogas, permanecen desocupados la mayor parte del día, no cuentan con límites ni normas, muestran una baja tolerancia a la frustración así como una deficiente capacidad para la resolución de problemas. Poseen en general, además, una baja autoestima y, en la mayoría, los sentimientos de autoeficacia se encuentran muy mermados.

En definitiva, se trata de menores que, de uno u otro modo, se presentan como carenciales: de afecto, de oportunidades, de éxito, de experiencias gratificantes, de referentes positivos, carenciales de normas y límites que ofrezcan seguridad personal, de estímulos educativos; son menores desmotivados, con pocos recursos y estrategias personales que les permitan la superación de crisis y les faciliten los cambios necesarios para mejorar los estilos de vida que protagonizan.

En general, podría decirse que los menores y jóvenes internos presentan diferentes tipos de carencias y niveles de intensidad según los casos y, por tanto, con consecuencias distintas en la esfera sociopersonal de cada uno:

- **Escolares y académicas.** Son menores que, o bien no han tenido la oportunidad de recibir formación escolar (por cuestiones culturales, políticas o sociales) como es el caso de parte de los menores extranjeros, o bien, han protagonizado un grado elevado de absentismo escolar lo cual ha desembocado en el correspondiente fracaso y en un déficit académico importante, encontrándose por debajo del nivel medio que por edad les correspondería.
- **Intelectuales.** Nos encontramos con menores que con frecuencia presentan déficit de atención, falta de capacidad para la concentración, que son poco o nada perseverantes y no cuentan con hábitos de trabajo ni con habilidades para el desempeño de funciones que requieran de disciplina.
- **Afectivas.** Una mayoría importante pertenece a núcleos familiares disfuncionales. Con frecuencia han tenido una infancia marcada por las desatenciones, han podido sufrir maltrato físico o psicológico, abandono por alguno o ambos progenitores, también han podido ser sobreprotegidos, anulando sus potencialidades o no les han marcado límites y normas claras para un desenvolvimiento social adecuado. Encontramos también un número creciente de menores, sobre todo aquellos vinculados con el delito de violencia intrafamiliar ascendente, que habiendo tenido cubiertos todos los aspectos materiales, no disponen de un autocontrol adecuado de impulsos y su nivel de tolerancia a la frustración es muy bajo, en relación directa con los estilos parentales mantenidos.
- **Sociales.** Son menores procedentes, en muchos casos, de ámbitos donde se impone e interioriza un estilo de vida escasamente prosocial. Los hijos de familias inmigrantes sufren un gran cambio cultural al que les cuesta adaptarse, facilitando la vinculación con otros menores en semejante situación.
- **Culturales.** Estos menores, con cierta frecuencia, pertenecen a culturas diferentes a las admitidas mayoritariamente por la sociedad, con usos y costumbres no asumidos por la comunidad en general, que no participan en la cultura dominante, pudiendo integrarse en subculturas marginales relacionadas con delincuencia, drogas y violencia. Suelen ser muy influenciados por elementos “culturales” dominantes tales como televisión, publicidad y consumismo.
- **Laborales.** Los grupos sociales y familiares donde se desenvuelven estos menores sufren un alto nivel de inactividad laboral. También suelen darse casos en los que las actividades que realizan para conseguir ingresos económicos son de carácter marginal y, en ocasiones, ilegal. Aparecen también jornadas laborales excesivamente extensas que, unidas en ocasiones a inseguridad laboral y a trabajos inestables dan lugar, en definitiva, a una notable precariedad.



- **Salud.** A pesar de que estos menores muestran, en general, un estado de salud normalizado respecto a su grupo de edad, hay que destacar que presentan, también, deficiencias sanitarias relacionadas con la salud bucodental, con hábitos de higiene y alimentación, incorrecciones en el cuadro de vacunaciones, infecciones dermatológicas, desatenciones oftalmológicas; en definitiva, presentan una gran carencia en todo lo relativo a la prevención y mejora del estado general de salud. Asimismo encontramos la frecuencia en el uso de sustancias tóxicas, generalmente asociado al grupo de iguales y a los espacios de ocio.
- **Ocio.** Caracterizado por su escasa estructuración, hablamos de un ocio pasivo que suele centrarse en los lugares de encuentro del grupo. La alternativa es el ocio individual, bien asociado al visionado de TV o, en otros casos, al uso de ordenador, videoconsolas, etc. Se trata de un ocio poco constructivo y de escaso aporte para el desarrollo personal.
- **Personalidad.** En general encontramos menores que poseen una baja o disfuncional autoestima, una escasa tolerancia a la frustración, habilidades cognitivas deficitarias, inestabilidad emocional y dificultad para la empatía. También son escasamente asertivos, tienen pocas habilidades para la resolución de conflictos y muestran una evidente dificultad para asumir normas y ejercer control sobre sus impulsos.

Respecto a los delitos más frecuentemente cometidos por los menores infractores, estos se relacionan, principalmente, con el robo en sus diferentes modalidades y, en números inferiores, con el delito de lesiones, con el hurto y con los daños. Son poco significativos, a pesar de la alarma social que producen, los porcentajes referidos a delitos más graves. Por otro lado, el delito de maltrato familiar ascendente que comenzó a emerger en el año 2006 de forma significativa, alcanza en la actualidad aproximadamente un 13% del total de los casos.

En este sentido, conseguir que los menores infractores tomen las riendas de su propia vida de manera responsable es tarea fundamental de esta Agencia de la Comunidad de Madrid, y para ello es preciso llevar a cabo una intervención responsabilizadora que posibilite que los sujetos puedan solventar las carencias que han ido acumulándose en su desarrollo personal, a fin de reintegrarlos en la sociedad como ciudadanos libres, formados, responsables y comprometidos.

A este fin, la puesta en práctica de programas y actividades que les ofrezcan experiencias valiosas y de protagonismo positivo y que supongan, además, un alto grado de exigencia personal, son acicates fundamentales para su correcta evolución, así como para conseguir una mejora de su autoestima y autoconcepto.

## PROGRAMAS DE TRATAMIENTO

Entendemos que la actuación con los menores infractores se debe apoyar en tres bases fundamentales de intervención más una cuarta que atiende al contexto familiar:

1. La intervención educativa y formativa en todos sus amplios contenidos: escolarización, formación profesional, deporte, educación no formal con las rutinas de la vida cotidiana, actividades de educación en valores y desarrollo personal.
2. La inserción laboral, como eje fundamental de inserción social, que comprende tanto desde el primer momento de búsqueda de empleo y desarrollo de las aptitudes para conseguirlo como el mantenimiento y el apoyo al menor durante el desarrollo y consolidación en el mismo.
3. La intervención terapéutica y profesional que atienda las necesidades criminógenas específicas, es decir, los factores de riesgo dinámicos presentes en cada caso. En este sentido, la Agencia desarrolla trabajos pioneros y, entendemos, de especial interés como el desarrollo de Programas Generales y Especializados de Tratamiento.



4. Debemos añadir a estos tres ejes un cuarto aspecto, que si bien ya se abordaba, sigue cobrando vital importancia a medida que avanzamos en el trabajo investigador y en la recogida de datos, y éste no es otro que la intervención con la familia. La información que obtenemos desde diferentes ámbitos, corrobora el papel fundamental de la interrelación familiar: el maltrato familiar ascendente o violencia filioparental, la pertenencia a grupos violentos o su influencia en el desarrollo de las carreras delictivas de los menores son algunos aspectos en los que la ascendencia de la familia se revela como fundamental.

La individualización del tratamiento es uno de los ejes fundamentales de nuestra intervención. Ya en el artículo 27.1 la Ley 5/2000 establece la elaboración de un informe “sobre la situación psicológica, educativa y familiar del menor, así como sobre su entorno social, y en general sobre cualquier otra circunstancia relevante a los efectos de la adopción de alguna de las medidas previstas”. Todo ello tiene un valor fundamental, no sólo en el sentido de personalizar el tratamiento sino también, y esto es mucho menos reconocido, en el de atender al hecho delictivo de forma específica, tal y como se desprende del último párrafo anterior, puesto que esas circunstancias a las que se refiere deben marcar la especificidad tanto del menor objeto de intervención como del delito que, finalmente, no es sino una actuación concreta y determinada de la persona.

Además de que así lo determina la ley, el criterio educativo que mantenemos, el espíritu con el que se crea la Agencia y la eficacia para alcanzar los objetivos que se pretenden, exigen esta atención.

La individualización de la intervención supone ajustar el tratamiento a las necesidades y factores de riesgo y protección que presenta cada menor. Si hasta ahora ha venido desarrollándose una intervención global sobre las circunstancias generales de desarrollo del menor, dando por hecho que éstas tienen una relación directa con los comportamientos que son constitutivos del delito penado, desde la Agencia intentamos avanzar en el análisis y la comprensión de su comportamiento antisocial, entendiéndolo como resultado no sólo de factores genéricos, sino también de otros factores, tanto externos como internos, específicos y determinantes en cada individuo.

La intervención sobre aspectos generales de los diferentes contextos (área sociofamiliar, historial escolar e interrelaciones) no deja de tener una gran importancia, puesto que pueden facilitar el comportamiento delictivo, pero nos quedaríamos cortos si no atendemos a la especificidad individual. No son los mismos los factores que determinan directamente un robo con fuerza que un delito de lesiones o una agresión a los padres y además, incluso en el mismo delito, las variables serán diferentes para un menor u otro.

Nos estamos refiriendo a los factores que establecen una probabilidad directa de emisión o no del comportamiento delictivo: el consumo de alcohol, en un caso determinado, es condición determinante para el delito, aunque en muchos otros está presente como factor que predispone, que facilita, y esta distinción es importante porque implica abordajes diferentes. Otros factores determinantes se refieren en muchas ocasiones a los propios procesos de pensamiento del menor o, algo sobre lo que hemos decidido intervenir preferentemente, las actitudes personales en el sentido de justificación, de aceptación del delito como algo consustancial al propio comportamiento sin que el menor lo someta en modo alguno a crítica o revisión.

El perfil del menor que comete un delito ha cambiado, así como las nuevas formas de transgredir. Hace unos años los menores se ajustaban mucho más al concepto de “carrera delictiva”: el menor que llegaba a cometer un delito grave había pasado anteriormente por toda una escalada de infracciones. Empezaba con faltas o delitos menores e iban incrementando la intensidad y la frecuencia de la conducta. De la misma forma, las medidas adoptadas iban escalonadas: no era frecuente que un menor llegase al internamiento si antes no había sido objeto de otras medidas (amonestación, libertad vigilada). En cambio, en la actualidad, nos encontramos con un número cada vez mayor de casos en los que, en la primera vez que se interviene, se adopta una medida de contención porque la gravedad del delito —y la necesidad de una intervención en profundidad— así lo requieren. No nos olvidemos de que un buen número de estos actos conllevan o van íntimamente ligados a conductas violentas.



Objetivo prioritario es, en consecuencia, la prevención de la reincidencia. Nuestra competencia empieza cuando el menor ya ha cometido un delito, no antes puesto que la Agencia actúa a partir de la demanda judicial. La responsabilidad previa a la comisión del primer delito deberá corresponder fundamentalmente, aparte del propio menor, a las instituciones que tienen entre sus funciones y objetivos la prevención de la conducta antisocial, aunque esto, lógicamente, no es algo demasiado definido habitualmente. Sí se nos podrá cuestionar en cuanto al menor que reincide y ésta es la línea en que avanzamos.

En base a ello, la Agencia desarrolla diversos **programas especializados de tratamiento**, dos de tipo **general** y una serie de **programas específicos**. Todos ellos se llevan a cabo en colaboración con instituciones académicas y expertas en los objetivos y contenidos que se desarrollan. De esta forma, la Agencia mantiene convenios de colaboración con la práctica totalidad de Universidades de la Comunidad de Madrid, contemplándose también la participación en actuaciones formativas y realización de prácticas para los futuros profesionales que trabajen con menores infractores.

### **Programas Generales**

- Programa para la Predicción del Riesgo de Reincidencia (a través del Inventario de Gestión e Intervención para Jóvenes).
- Programa Central de Tratamiento Educativo-Terapéutico para menores infractores.

### **Programas Específicos**

- Programa de Intervención por Maltrato Familiar Ascendente.
- Programa de Intervención para Agresores Sexuales.
- Programa de Atención a Drogodependencias.
- Programa de Atención a madres con hijos menores de tres años.
- Programa Terapéutico para Salud Mental.

El desarrollo de diferentes programas generales de tratamiento que permiten la intervención personalizada de la conducta infractora se revela como fundamental. Respecto al **“Programa para la Predicción del Riesgo de Reincidencia”**, la elección por parte de la Agencia de herramientas que sirven para predecir el riesgo de reincidencia —como el **“Inventario de Gestión e Intervención para Jóvenes (IGI-J)”**—, que ya se está aplicando con la totalidad de nuestros menores internados en centros y de los que próximamente podremos publicar los primeros resultados, tiene numerosas ventajas y un doble objetivo:

- Por un lado, poder comprobar la evolución objetiva del menor a lo largo del tiempo que pasa en cumplimiento de medida judicial, con todas las ventajas que supone: unifica la evaluación y el tratamiento del caso por parte de los diferentes agentes de intervención, homogeneizando las intervenciones, dándolas continuidad y garantizando la intervención educativa necesaria independientemente del centro en que se encuentra el menor y, a fin de cuentas, permite hablar a los diferentes profesionales que intervienen en un mismo lenguaje.
- Por otro, establecer de forma metodológicamente correcta el abordaje del caso desde el inicio hasta la finalización de la medida, a la vez que proporciona datos precisos para posibles investigaciones ulteriores, reforzando el criterio técnico ante los organismos judiciales y posibilitando la optimización de los diferentes recursos disponibles al clarificar cuáles son las necesidades más importantes en cada menor.



**El “Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para menores infractores”, elaborado en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid** y que se presenta en esta publicación tras haberse aplicado en prueba en todos los centros dependientes de la Agencia a lo largo de un año, busca dar respuesta a los planteamientos que se han expuesto anteriormente. En su desarrollo y aplicación han participado numerosos profesionales de la Agencia que han prestado un esfuerzo y apoyo que se debe reconocer y agradecer expresamente desde estas líneas.

A través de este programa, se trabajan los diversos aspectos relacionados directamente con la conducta delictiva. Sus objetivos van dirigidos a modificar actitudes y creencias que justifican la violencia, reconocer las emociones implicadas en la misma, la responsabilización personal de los hechos delictivos protagonizados, la modificación de hábitos agresivos que conducen a la comisión del acto delictivo, la empatía con la víctima así como potenciar la construcción de una vida alternativa a la agresión y violencia. Es, en definitiva, un programa para la evitación de la reincidencia delictiva, teniendo en cuenta los factores de riesgo y protección que presenta cada menor.

Este programa ha de enmarcarse también en la acción tutorial que el personal educativo de los centros y en medio abierto viene implementando en la actualidad, es decir, en el continuo de la intervención terapéutica que ya se desarrolla. Así, el Programa se constituye en un nuevo elemento de mejora técnica y posibilita un mejor desempeño de la tarea profesional a llevar a cabo, además supone, especialmente, un instrumento de análisis, seguimiento y evaluación en aras a optimizar la intervención con los menores infractores. Se pretende, por tanto, avanzar en una mejora cuantitativa y cualitativa de las potencialidades de estos menores y, por ende, en una mayor y mejor cualificación de su desarrollo personal y competencia social.

A este fin, el programa se centra en abordar aquellas disonancias cognitivas que han ocasionado la conducta antisocial, ofreciendo a los menores un mayor conocimiento de sí mismos, de las emociones que se implican en la agresión y cómo controlar las mismas. Por otro lado incide, también, en la modificación de los hábitos agresivos y en la mejora del autocontrol y la autoestima personal. Se trata, en definitiva, de fomentar estrategias y habilidades que les permitan a estos menores desarrollar una motivación al cambio y potenciar una vida alternativa a la agresión y la violencia, previniendo recaídas y permitiendo su correcta inserción social.

Junto a él se están desarrollando otra serie de programas complementarios terapéuticos y educativos. Son programas dirigidos al uso adecuado del ocio y del tiempo libre, al desarrollo de habilidades prosociales, al establecimiento de pautas de convivencia, ya que, si bien todos estos aspectos vienen trabajándose de forma estructurada con los menores desde hace tiempo, queremos darles una mayor consistencia y forma más adecuada así como el mayor respaldo técnico y científico posible.

La segunda línea de actuación referida a los programas de tratamiento persigue el desarrollo de **programas específicos** de intervención en determinados tipos de delitos que, por sus características concretas, se diferencian del resto. Ésta se presenta como la línea adecuada para el abordaje de las problemáticas que requieren de un cambio de enfoque respecto a como se venía haciendo hasta el momento en la mayoría de las ocasiones.

Hasta hace poco el elemento definitorio de la intervención era “la conducta delictiva” en general; aunque ya entendíamos, como he dicho anteriormente, que no requiere la misma intervención el menor que agrede a sus padres que el que realiza una agresión sexual o el que comete un robo con intimidación y por lo tanto no se les puede aplicar el mismo tratamiento.

La decisión de establecer centros y/o programas especializados en diferentes problemáticas viene determinada precisamente por la necesidad de atención al delito en sus características diferenciadoras y, por lo tanto del desarrollo de programas específicos. Ahora bien, no podíamos establecer sin más esta estructura, si no que debía venir respaldada por el análisis de estas problemáticas.





Así, por ejemplo, hace ya cerca de tres años la Agencia decidió desarrollar un programa de intervención para el maltrato familiar ascendente. Aunque las dudas iniciales eran lógicas, al no existir ningún modelo que se adecuase a esta necesidad, los resultados nos están dando la razón. Por el centro especializado en esta problemática han pasado ya más de cien menores, habiéndose rebajado la reincidencia en este ámbito desde más del 30% del que partíamos hasta una reincidencia menor del 3% en la actualidad, lo que hemos de considerar un logro desde cualquier punto de vista.

Consideramos, además, que en este ámbito realizamos una importante labor social, al poder ofrecer un modelo de intervención educativo-terapéutica, basado en el trabajo sobre las pautas de relación y en los estilos educativos parentales, que funciona y que se aleja de conceptos más cercanos al de enfermedad mental o al de trastornos de personalidad, mucho menos susceptibles de intervención y que no reflejan la realidad del problema.

Los programas especializados y que se desarrollan con profesionales y centros específicos en cada una de las materias, donde el equipo técnico habitual (psicólogo, trabajador social y educador) se complementa con otros profesionales especializados en los distintos perfiles y programas, son en la actualidad:

- **Maltrato familiar ascendente.** Programa específico destinado al tratamiento de menores con comisión de este delito. Se considera que la gravedad de la conducta problema, así como el grado de conciencia de la misma, tanto por parte de la familia como del menor, y la colaboración de todos ellos en el tratamiento, constituyen los elementos fundamentales para orientar la intervención, disminuyendo, de este modo, la probabilidad de que se mantenga este comportamiento.
- **Agresores sexuales.** Programa específico que se desarrolla con menores que han cometido delitos contra la integridad sexual, en el que se incide, de forma primordial, en la empatía hacia la víctima, las distorsiones cognitivas que presentan, modificación del impulso sexual/autocontrol y prevención de recaídas; y donde desarrollan contenidos transversales que abarcan desde la educación sexual hasta las habilidades sociales y la intervención específica con la familia.
- **Terapéutico en consumo de sustancias tóxicas.** Programa de apoyo y refuerzo del proceso de deshabitación y rehabilitación del menor que presenta problemas de abuso o adicción a sustancias psicoactivas y precisa de un contexto estructurado en el que poder llevar a cabo una actuación terapéutica y que, por sus características personales y/o de régimen de internamiento no puede ser atendido ambulatoriamente o en otros programas.
- **Madres con hijo a su cargo.** Designación de centro específico y adecuación de la infraestructura y espacios favorecedores del desarrollo de la relación madre-hijo. Además de la intervención que se lleva a cabo en calidad de menores infractoras, se incide de forma importante en que adquieran una mayor concienciación sobre la responsabilidad maternal.
- **Terapéutico en salud mental.** Este programa pretende la restauración y promoción de la salud mental y por tanto el ajuste y la armonía integral del menor, a través de la elaboración de un diagnóstico diferencial de la psicopatología asociada a la comisión del delito imputado y el establecimiento de un tratamiento específico.

Desde la perspectiva de esta Agencia, entendemos que la justificación fundamental de las medidas judiciales impuestas a los menores de edad, estriba en preparar al menor infractor para su positiva integración en la sociedad.

De manera general, estos menores son reconocidos solamente por su condición transgresora, olvidando a menudo las circunstancias de desventaja social en las que se han visto inmersos una buena parte de ellos. Desde este punto de vista, podemos entender que la trasgresión, la infracción o el delito son, en muchos casos, consecuencia de lo anterior.



Por ello, aquellos que tenemos la encomienda social de desarrollar la intervención durante la ejecución de las medidas judiciales, no debemos obviar la perspectiva conjunta que aglutina al menor infractor y al menor carencial, porque sólo desde esta duplicidad, desde esta doble perspectiva, es posible dotar de un contenido y una intervención eficaz a las medidas impuestas a los menores de edad. A este fin, las medidas judiciales, además de la respuesta penal que representan, han de disponer también de una clara dimensión terapéutica.

Desde este punto de vista, los principios que orientan la intervención han de centrarse en el desarrollo de la responsabilidad, induciendo al menor a responsabilizarse de las consecuencias de sus actos para él mismo y para los demás. Por otra parte ha de tratarse de una intervención profesional, programada, individualizada y posibilitadora de que los menores puedan superar los déficits que presentan. Cada medida impuesta a un menor se adopta ordinariamente atendiendo, por un lado, a los hechos cometidos, pero también, especialmente, atendiendo a sus potencialidades, sus conocimientos, sus valores, sus carencias. En este punto entendemos que adquiere especial relevancia el principio de formación, por ello, han de ofertársele a estos menores programas educativos variados que permitan atender las distintas situaciones de necesidad del individuo, teniendo en cuenta el incremento de conocimientos escolares y prelaborales, programas que mejoren los recursos de desenvolvimiento social, los niveles de salud física, psíquica y social y, por supuesto, programas que vayan dirigidos a la motivación al cambio en el estilo de vida, con especial mención al cambio en su conducta y al desarrollo en valores.

CARMEN BALFAGÓN LLOREDA

*Directora Gerente*

Agencia de la Comunidad de Madrid  
para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor





# ÍNDICE

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>   | <b>19</b>  |
| 1.1. Intervención educativa y terapéutica .....                            | 20         |
| 1.2. Programa Central Educativo y Terapéutico.....                         | 21         |
| 1.3. Guía de uso del programa .....  | 24         |
| 1.3.1. Conceptos y terminología utilizados en el programa.....             | 24         |
| 1.3.2. Instrucciones para la aplicación del programa .....                 | 28         |
| 1.3.3. Habilidades terapéuticas para la aplicación del programa .....      | 30         |
| 1.3.4. Ficha para la evaluación del programa educativo y terapéutico ..... | 30         |
| <br><b>MÓDULO I.</b>   |            |
| <b>CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO .....</b>                  | <b>35</b>  |
| Sesión 1: Evaluación del comportamiento delictivo .....                    | 38         |
| Sesión 2: Características del comportamiento delictivo .....               | 48         |
| Sesión 3: Análisis funcional del comportamiento delictivo .....            | 56         |
| Sesión 4: Motivación para el comportamiento delictivo.....                 | 62         |
| Sesión 5: Motivación al cambio .....                                       | 68         |
| <br><b>MÓDULO II.</b>  |            |
| <b>LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN.....</b>                        | <b>73</b>  |
| Sesión 1: Reconocimiento de emociones y su influencia en la agresión ..... | 77         |
| Sesión 2: Practicando emociones positivas: el papel de la empatía .....    | 87         |
| Sesión 3: Ansiedad y su influencia en la agresión .....                    | 93         |
| Sesión 4: Manejo de la ansiedad .....                                      | 101        |
| <br><b>MÓDULO III.</b>   |            |
| <b>CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS .....</b>                                | <b>111</b> |
| Sesión 1: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (I).....               | 115        |
| Sesión 2: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (II).....              | 122        |
| Sesión 3: Estrategias para el control de la ira .....                      | 128        |
| Sesión 4: Practicando estrategias para el control de la ira (I) .....      | 137        |
| Sesión 5: Practicando estrategias para el control de la ira (II) .....     | 142        |



#### **MÓDULO IV.**

#### **CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO ..... 149**

|  |     |
|--|-----|
| Sesión 1: Influencia de los pensamientos en el comportamiento..... | 152 |
| Sesión 2: Evaluación de pensamientos distorsionados .....          | 163 |
| Sesión 3: Consecuencias de los pensamientos distorsionados.....    | 174 |
| Sesión 4: Modificación de pensamientos distorsionados (I).....     | 181 |
| Sesión 5: Modificación de pensamientos distorsionados (II).....    | 196 |

#### **MÓDULO V.**

#### **MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS.....201**

|  |     |
|--|-----|
| Sesión 1: Caracterización del comportamiento agresivo: adquisición y desarrollo..... | 204 |
| Sesión 2: Caracterización del comportamiento agresivo: mantenimiento.....            | 214 |
| Sesión 3: Deshabitución del comportamiento agresivo (I) .....                        | 224 |
| Sesión 4: Deshabitución del comportamiento agresivo (II) .....                       | 229 |

#### **MÓDULO VI.**

#### **PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL ..... 235**

|   |     |
|---|-----|
| Sesión 1: Autoconcepto y autoestima (I).....  | 238 |
| Sesión 2: Autoconcepto y autoestima (II)..... | 246 |
| Sesión 3: Impulsividad (I) .....              | 251 |
| Sesión 4: Impulsividad (II) .....             | 255 |
| Sesión 5: Búsqueda de sensaciones (I).....    | 259 |
| Sesión 6: Búsqueda de sensaciones (II) .....  | 263 |

#### **MÓDULO VII.**

#### **PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO .....267**

|   |     |
|---|-----|
| Sesión 1: Prevención de recaídas: evaluación.....                                 | 272 |
| Sesión 2: Prevención de recaídas: intervención.....                               | 280 |
| Sesión 3: Conociéndome mejor a mí mismo .....                                     | 286 |
| Sesión 4: Cómo potenciar una vida alternativa a la agresión y a la violencia..... | 293 |

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....301**



# INTRODUCCIÓN

Este Programa de Intervención Educativa y Terapéutica con Menores Infractores surge del interés que la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor tiene por avanzar hacia una intervención más eficaz durante la ejecución de las medidas judiciales.

El comportamiento delictivo de los jóvenes es motivo de preocupación para las instituciones dedicadas tanto a la aplicación de la justicia como a la educación y desarrollo psicológico de los mismos, lo que nos plantea la necesidad de explicar las causas de las conductas desviadas, diseñar y poner en práctica medidas preventivas y de intervención y llevar a cabo la evaluación de los resultados obtenidos con la aplicación de dichas medidas.

A nivel teórico han sido muchas las teorías que se han desarrollado para comprender el comportamiento delictivo desde distintos ámbitos del conocimiento, siendo la psicología de la delincuencia una de las áreas de estudio más fructíferas tanto a la hora de explicar este tipo de comportamientos como a la hora de desarrollar instrumentos de evaluación y programas de intervención que han mostrado su eficacia (Andrés-Pueyo y Redondo, 2004; Andrews y Bonta, 2006; Dowden y Andrews, 2000; Garrido, 2005; Redondo, 2007).

Así, la teoría del *aprendizaje social* de Bandura (1987) es considerada en la actualidad como la explicación más completa de la conducta delictiva, siendo aplicada al campo de la delincuencia por Akers (2006; Akers y Sellers, 2004), que considera que en el aprendizaje del comportamiento delictivo intervienen cuatro mecanismos interrelacionados: 1) la asociación diferencial con personas que muestran hábitos y actitudes delictivas, 2) la adquisición por el individuo de definiciones favorables al delito, 3) el reforzamiento diferencial de sus comportamientos delictivos y, 4) la imitación de modelos prodelictivos.

Otro de los avances más importantes en este campo fue planteado y desarrollado por Farrington (1996), que formuló una teoría psicológica sobre carreras delictivas, caracterizada por dos factores fundamentales como son el nivel de desviación social de un menor y la capacidad para tomar la decisión de cometer un hecho antisocial/delictivo.

La tendencia a la desviación social se caracteriza por tres procesos fundamentales como son: 1) procesos energizantes, entre los que se encuentran el deseo de poseer bienes materiales, de estimulación y de prestigio social (más intensos en jóvenes marginales debido a sus mayores privaciones), de frustración y estrés, y el posible consumo de alcohol; 2) procesos que imprimen al comportamiento una direccionalidad antisocial como un medio para la obtención de gratificaciones, y 3) la adquisición de mecanismos de inhibición que disminuyen la probabilidad de desarrollar comportamientos antisociales. Estas inhibiciones serían, especialmente, el resultado de un apropiado proceso de crianza familiar en el que no hayan influido factores de riesgo como una alta impulsividad, una baja inteligencia o el contacto con modelos delictivos.

Por lo tanto, según las teorías expuestas, la decisión que toma un menor para cometer un hecho delictivo dependerá de las oportunidades que se le presenten para delinquir una vez que ha automatizado el proceso de valoración de costes y beneficios que conseguirá con el delito y que se van a ver reforzados por las consecuencias que obtiene con su comisión.



De forma más operativa, podríamos considerar que la delincuencia juvenil se ha caracterizado por el estudio de diversos factores de naturaleza individual como son las características de personalidad del adolescente y la configuración de su sistema emocional y de creencias. Otras variables importantes son de naturaleza social y contextual como la influencia de la familia, del grupo de iguales, del marco escolar y del comunitario que condicionan el proceso de desarrollo individual y de socialización del menor. Un ajuste personal y social adecuado requiere la capacidad para afrontar con éxito las demandas del entorno personal y social en el que se desarrolla un adolescente. Así, si un menor infractor muestra una escasa destreza para manejar adecuadamente situaciones conflictivas de su vida diaria, será menos capaz de identificar los problemas que le puedan surgir, construir respuestas alternativas ante los eventos estresantes, establecer relaciones de causa-efecto entre sus acciones y las de otras personas, calcular las consecuencias que siguen a sus conductas tanto para él como para los demás, establecer pasos intermedios en la solución de problemas y comprender la conducta de otras personas.

### 1.1. INTERVENCIÓN EDUCATIVA Y TERAPÉUTICA

En el marco de la intervención psicológica con delincuentes una de las propuestas más importantes en la actualidad es la efectuada por Andrews y Bonta (2006), en su Modelo de Riesgo-Necesidades-Responsividad. Dicho modelo se orienta a las aplicaciones psicológicas en prevención y tratamiento de la delincuencia y establece tres grandes principios: 1) el principio de *riesgo*, que plantea que los individuos con un mayor riesgo en factores estáticos tienen un nivel de modificabilidad menor (precocidad delictiva, impulsividad, tendencia antisocial), frente a factores dinámicos que sí pueden modificarse con mayor facilidad (sistema de creencias, hábitos antisociales, consumo de drogas, influencia del grupo de iguales) 2) el principio de *necesidad*, que afirma que los factores dinámicos de riesgo directamente conectados con la actividad delictiva (tales como hábitos, cogniciones y actitudes delictivas) deben ser los auténticos objetivos de los programas de intervención, y 3) el principio de *individualización*, que advierte sobre la necesidad de ajustar adecuadamente las intervenciones a las características personales y situacionales de los sujetos (motivación y ajuste a su situación personal de las técnicas de intervención).

En el presente manual, el modelo desarrollado por Andrews y Bonta (2006) sirve como marco de referencia para el desarrollo del protocolo de intervención educativa y terapéutica dirigido a cambiar actitudes y creencias que justifican la violencia y las emociones negativas asociadas a la misma, junto con la modificación de los hábitos agresivos que conducen a la comisión de un acto delictivo. Ahora bien, la intervención psicológica está relacionada directamente con la evaluación del riesgo de reincidencia delictiva y con la identificación de las necesidades que han de formularse como objetivos para el tratamiento dentro de un sistema de justicia juvenil (Garrido, López, Silva, López y Molina, 2006).

Así pues, el riesgo de reincidencia y la intervención o tratamiento están unidos conceptualmente. El primero representa uno de los objetivos más importantes para los que trabaja un sistema de justicia juvenil y, el segundo, hace referencia a los cambios personales y sociales que debe emprender un menor infractor para reinserirse en la sociedad. Ambos conceptos son interdependientes, pues el criterio más importante para determinar el progreso de un menor en un programa de intervención es, precisamente, la disminución significativa de ese riesgo de reincidencia (Graña, Garrido y González, 2008).

Los programas de intervención sobre el comportamiento antisocial con un enfoque cognitivo-conductual adoptan estrategias de cambio basadas en el paradigma de la competencia social que incluye, sobre todo, estrategias que persiguen cambiar la forma de pensar, sentir y actuar de los adolescentes (Andrews y Bonta, 2006; Garrido, 1993; Garrido, 2005). En la actualidad, disponemos de un cuerpo empírico significativo que nos orienta sobre cuáles son las características de los programas que obtienen mayor éxito terapéutico.



En un estudio meta-analítico realizado por Landerberger y Lipsey (2005) sobre efectos positivos de los programas cognitivo-conductuales para la reeducación y reinserción con menores infractores, los resultados indican que los factores asociados con una disminución significativa de la reincidencia fueron haber tratado de forma sistemática el sistema de creencias justificativas del comportamiento delictivo y haber desarrollado estrategias de intervención para el manejo de las emociones negativas como la ira.

Estos datos, junto con los de otros estudios, han permitido llegar a un consenso en cuanto a las características que deben tener los programas de tratamiento de la conducta antisocial basados en la evidencia (Becedóniz y Rodríguez, 2004; FitzGerald, Stevens y Hales, 2004; Garrido, Stangeland y Redondo, 2006; Hollin, 2006; McGuire, 2006; Redondo, 1994), y éstas son:

- a) Se debe actuar sobre los déficit personales y sociales del adolescente, junto con la realización de un análisis detallado sobre las capacidades cognitivas, afectivas y conductuales y su forma de cambio.
- b) Se debe seguir una metodología de intervención cognitiva-conductual, con un formato estructurado y con criterios claros para evaluar la intervención realizada.
- c) Los programas de intervención deben utilizar procedimientos estandarizados para la modificación de cogniciones y conductas desviadas, centrándose en el aprendizaje de habilidades necesarias para la resolución de situaciones conflictivas y la adopción de estrategias orientadas a mejorar la calidad de vida de estos menores.
- d) La intervención terapéutica deber ser multidimensional y de amplio espectro.
- e) Los programas de tratamiento deben tener un enfoque multimodal caracterizado por la utilización de técnicas de intervención adecuadas para alcanzar el cambio deseado.

A modo de conclusión, diríamos que el modelo criminológico de la desviación social en menores exige que la evaluación e intervención con menores infractores no puede estar separada de la tarea de determinar el nivel de riesgo que presentan para la continuación con la carrera delictiva y, así, especificar cuáles han de ser las necesidades que han de formularse como objetivos para el tratamiento dentro del sistema de justicia juvenil (Garrido, López, Silva, López y Molina, 2006), ajustando los programas de intervención a los factores de riesgo que lo vinculan con el delito (Graña, Garrido y González, 2008).

## 1.2. PROGRAMA CENTRAL EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO

La realidad de la actual Ley de Responsabilidad Penal de los Menores exige la utilización de métodos adecuados para valorar los recursos y riesgos de cada menor, así como de programas de intervención con mayores garantías de eficacia. Este proyecto consiste en el desarrollo estructurado, siguiendo una metodología cognitiva-conductual, de un programa central educativo y terapéutico para menores infractores.

La realización de este programa de tratamiento parte de un estudio de necesidades realizado por la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción de Menor Infractor en el año 2005 y 2006, recogido en el libro *“Reincidencia Delictiva en Menores Infractores de la Comunidad de Madrid”* (Graña, Garrido y González, 2008). Los resultados de esta investigación muestran que la utilización del “Inventario de Gestión e Intervención con Jóvenes” (IGI-J), adaptado en población española por Garrido y otros (2006) de la prueba original “*Youth Level of Service*” –YLS- desarrollada por Hoge y Andrews (2003), tiene unas propiedades psicométricas adecuadas para su utilización con menores infractores.

Este instrumento consta de 42 ítems que se agrupan en ocho factores de riesgo o “necesidades criminógenas”: 1) delitos y medidas judiciales pasadas y actuales; 2) pautas educativas; 3) educación formal/empleo; 4) relación con el grupo de iguales; 5) consumo de sustancias; 6) ocio/diversión; 7) personalidad/conducta; 8) actitudes, valores y creencias. Esta prueba tiene la capacidad de clasificar a los menores infractores en tres niveles de riesgo de reincidencia (bajo, medio y alto) para cada uno de los factores de riesgo evaluados y, también, aporta un nivel de riesgo sobre reincidencia general. Esta prueba ha probado ser eficaz para evaluar los factores de riesgo dinámicos que pueden ser objeto de una intervención educativa y terapéutica en menores infractores (Graña y otros, 2008).

Por lo tanto, el IGI-J es un instrumento diseñado para predecir la reincidencia delictiva y para determinar los objetivos de intervención educativa y terapéutica a llevar a cabo durante el cumplimiento de la medidas judiciales. Las ocho escalas que configuran este inventario incluyen tanto elementos de riesgo estáticos como dinámicos, siendo éstos últimos los que, definidos como necesidades criminógenas, han de tomarse en un paso posterior como los objetivos de intervención con el menor infractor. Una vez valorados los ocho ámbitos de riesgo, el profesional ha de establecer una o varias hipótesis que expliquen, a su juicio, cuáles han sido los mecanismos explicativos de la actividad antisocial del menor y en función de esta hipótesis ha de plantear dos, tres o cuatro ámbitos de riesgo como objetivos a lograr durante el tiempo de ejecución de la medida.

Los resultados ponen de manifiesto que los factores de riesgo que predicen la reincidencia delictiva son: 1) delitos y medidas judiciales pasadas y actuales, 2) consumo de sustancias y, 3) personalidad/conducta. Entendemos que todos los menores del estudio, independientemente del riesgo de reincidencia, tienen actitudes, valores y creencias desviadas. Considerando estos resultados, en este proyecto proponemos el desarrollo de un programa central dirigido a modificar actitudes y creencias que justifican la violencia y las emociones negativas asociadas a la misma (por ejemplo, ira y hostilidad), así como los hábitos agresivos que conducen a la comisión de un acto delictivo, teniendo en cuenta el papel que juegan otras variables de personalidad como potenciadoras de dicha conducta. Este programa será el eje central para conseguir la disminución de la reincidencia delictiva y para ayudar a conseguir la reeducación y reinserción del menor infractor. Es recomendable aplicar, junto con el programa central, que aquí se desarrolla, otros programas complementarios (por ejemplo, programa de habilidades de interacción y resolución de problemas sociales, programa para el consumo de sustancias, programa para el manejo del ocio y del tiempo libre y un programa de razonamiento moral) que ayudarán a consolidar el cambio necesario para la superación de la desviación social.

En la Tabla 1. que se presenta a continuación se refleja la estructura global del programa central educativo y terapéutico para menores infractores y, en la Tabla 2., se enumeran y especifican los objetivos generales para la intervención en cada uno de los módulos.



► **Tabla 1.**

**MÓDULOS Y SESIONES DEL PROGRAMA CENTRAL EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO**

**Módulo 1. Caracterización del comportamiento delictivo**

Sesión 1: Evaluación del comportamiento delictivo  
Sesión 2: Características del comportamiento delictivo  
Sesión 3: Análisis funcional del comportamiento delictivo  
Sesión 4: Motivación para el comportamiento delictivo  
Sesión 5: Motivación al cambio

**Módulo 2. Las emociones implicadas en la agresión**

Sesión 1: Reconocimiento de emociones y su influencia en la agresión  
Sesión 2: Practicando emociones positivas: el papel de la empatía  
Sesión 3: Ansiedad y su influencia en la agresión  
Sesión 4: Manejo de la ansiedad

**Módulo 3. Control de emociones negativas**

Sesión 1: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (I)  
Sesión 2: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (II)  
Sesión 3: Estrategias para el control de la ira  
Sesión 4: Practicando estrategias para el control de la ira (I)  
Sesión 5: Practicando estrategias para el control de la ira (II)

**Módulo 4. Creencias que sustentan el comportamiento delictivo**

Sesión 1: Influencia de los pensamientos en el comportamiento  
Sesión 2: Evaluación de pensamientos distorsionados  
Sesión 3: Consecuencias de los pensamientos distorsionados  
Sesión 4: Modificación de pensamientos distorsionados (I)  
Sesión 5: Modificación de pensamientos distorsionados (II)

**Módulo 5. Modificación de hábitos agresivos**

Sesión 1: Caracterización del comportamiento agresivo: adquisición y desarrollo  
Sesión 2: Caracterización del comportamiento agresivo: mantenimiento  
Sesión 3: Deshabitución del comportamiento agresivo (I)  
Sesión 4: Deshabitución del comportamiento agresivo (II)

**Módulo 6. Personalidad y su influencia en la desviación social**

Sesión 1: Autoconcepto y autoestima (I)  
Sesión 2: Autoconcepto y autoestima (II)  
Sesión 3: Impulsividad (I)  
Sesión 4: Impulsividad (II)  
Sesión 5: Búsqueda de sensaciones (I)  
Sesión 6: Búsqueda de sensaciones (II)

**Módulo 7. Prevención de recaídas y fortalecimiento del cambio**

Sesión 1: Prevención de recaídas: evaluación  
Sesión 2: Prevención de recaídas: intervención  
Sesión 3: Conociéndome mejor a mí mismo  
Sesión 4: Cómo potenciar una vida alternativa a la agresión y a la violencia





► **Tabla 2.**  
**OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA CENTRAL**

| MÓDULOS   | OBJETIVOS GENERALES   |
|---|---|
| <b>Módulo 1.</b><br><b>Caracterización del comportamiento delictivo</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de los episodios agresivos y violentos relacionados con los hechos delictivos cometidos por el menor.</li> <li>- Asumir una responsabilidad personal en el cambio de hábitos.</li> </ul>  |
| <b>Módulo 2.</b><br><b>Las emociones implicadas en la agresión</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a reconocer toda la variedad de emociones y cómo influyen en la conducta humana desde las negativas (ira, cólera, culpabilidad) a las positivas (bienestar, felicidad).</li> <li>- Conseguir que los menores empaticen con la víctima, previniendo así futuras agresiones.</li> </ul>   |
| <b>Módulo 3.</b><br><b>Control de emociones negativas</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las señales y factores facilitadores de la ira.</li> <li>- Desarrollar estrategias para el control de la ira que mantienen la cadena de la agresión y la violencia.</li> </ul>   |
| <b>Módulo 4.</b><br><b>Creencias que sustentan el comportamiento delictivo</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el fenómeno de la agresión y violencia, desterrando las creencias erróneas y justificativas que existen acerca de la misma en las distintas facetas de la vida de un menor infractor.</li> </ul>   |
| <b>Módulo 5.</b><br><b>Modificación de hábitos agresivos</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar cómo se inicia un menor infractor en la comisión de actos antisociales y cómo los va consolidando para dar lugar a la comisión de hechos delictivos.</li> <li>- Desarrollar estrategias de cambio de hábitos antisociales/delictivos.</li> </ul>  |
| <b>Módulo 6.</b><br><b>Personalidad y su influencia en la desviación social</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar aspectos del desarrollo de la personalidad de un menor, considerando el papel que juegan estas variables de vulnerabilidad en la desviación social.</li> </ul>  |
| <b>Módulo 7.</b><br><b>Prevención de recaídas y fortalecimiento del cambio</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analizar posibles factores que pueden inducir a la recaída y aprender a prevenirlos.</li> <li>- Potenciar la construcción de una vida alternativa a la agresión y violencia mediante un adecuado conocimiento y valoración de uno mismo y potenciando la consecución de objetivos y metas personales y sociales alternativos a la delincuencia.</li> </ul> |

### 1.3. GUÍA DE USO DEL PROGRAMA

Para poder hacer una correcta aplicación del presente manual, a continuación vamos a clarificar varios aspectos como son los conceptos y la terminología utilizada en el Manual, instrucciones para la aplicación del programa, habilidades terapéuticas para la aplicación del programa y ficha para la evaluación del progreso educativo y terapéutico del menor.

#### 1.3.1. Conceptos y terminología utilizados en el programa

Para facilitar el manejo y la comprensión de los términos y conceptos utilizados en el presente manual, es importante operativizar términos como conducta antisocial, conducta delictiva, agresión, violencia y desviación social, entre otros.

Desde la sociología, el término conducta antisocial ha sido considerado tradicionalmente como parte integrante de un concepto más general de desviación. Desde esta aproximación, la desviación se entendería como aquel tipo de conductas que violan una norma social. Lo desviado sería lo “raro”, lo “distinto”, aquello que se aparta del “término medio” dentro de unas coordenadas sociales dadas. Por otra parte, la norma, además de describir lo “frecuente” presenta implícitamente un componente eva-





luativo y prescriptivo. Así, la norma social define lo permisible, lo apropiado, lo “bueno”, conteniendo expectativas sobre cómo se debe pensar o actuar. La desviación social no constituiría únicamente lo “infrecuente”, sino que presentaría además connotaciones negativas, reprobables o sancionables para, al menos, parte de los miembros de una estructura social. Higgins y Butler (1982) expresan esta idea en su definición sobre desviación como “aquellas conductas, ideas o atributos que ofenden (disgustan o perturban) a los miembros de una sociedad (aunque no necesariamente a todos)”.

Por lo tanto, la conducta antisocial hace referencia a una diversidad de actos que violan las normas sociales y los derechos de los demás. Las conductas antisociales incluyen así una amplia gama de actividades tales como acciones agresivas, hurtos, vandalismo, piromanía, mentira, absentismo escolar y fugas de casa, entre otras. Aunque estas conductas son diferentes, suelen estar asociadas, pudiendo darse de forma conjunta (Kazdin y Buela-Casal, 2002). Eso sí, todas tienen como denominador común el infringir reglas y expectativas sociales y, además, son conductas contra el entorno incluyendo propiedades y personas. Las características de la conducta antisocial (frecuencia, intensidad, gravedad, duración, significado, topografía y cronificación) que pueden llegar a requerir atención clínica, entroncan directamente con el mundo del derecho y la justicia. Y es aquí donde entran en juego los diferentes términos sociojurídicos de delincuencia, delito y/o criminalidad (Peña y Graña, 2006).

La delincuencia implica como fenómeno social una designación legal basada normalmente en el contacto oficial con la justicia. Se podría conceptualizar la conducta delictiva como una forma de desviación, como un acto prohibido por las leyes penales de una sociedad. Es decir, tiene que existir una ley anterior a la comisión de un hecho delictivo que prohíba dicha conducta y tiene que ser de carácter penal, y el responsable ha de ser sometido a la potestad de los Tribunales de Justicia.

El delincuente juvenil, por tanto, es una construcción sociocultural, porque su definición y tratamiento legal responden a distintos factores en distintas naciones, reflejando una mezcla de conceptos psicológicos y legales. Técnicamente, un menor infractor es aquella persona que no posee la mayoría de edad penal y que comete un hecho que está castigado por las leyes. La sociedad por este motivo no le impone un castigo, sino una medida de reforma, ya que le supone falta de capacidad de discernimiento ante los modos de actuar legales e ilegales.

Desde una perspectiva legal, los conceptos de “crimen” “delito” y “delincuente” son los protagonistas por excelencia en el discurso criminológico. El delito se concibe, bajo esta aproximación, como aquel acto que viola la ley penal de una sociedad; siendo el delincuente, aquella persona que el sistema de justicia ha procesado y culpado por la comisión de un delito. La expresión “delincuencia juvenil” designa comúnmente a aquellas personas que cometen un hecho prohibido por la leyes y que cuentan con una edad inferior a la que la ley de un país establece como de “responsabilidad penal” (Garrido, 1987).

Desde una aproximación clínica se ha considerado que la conducta antisocial es un componente importante de diversos trastornos mentales y/o de la personalidad. Así, los trastornos que mayor interés han suscitado en los últimos tiempos dentro del estudio de los comportamientos antinormativos son el trastorno disocial (anteriormente denominado “trastorno de conducta”), el trastorno negativista-desafiante y el trastorno antisocial de la personalidad (APA, 2002). El trastorno disocial se incluye dentro de lo que el DSM denomina “trastornos de inicio en la infancia, la niñez o la adolescencia”. En concreto, esta categoría diagnóstica se aplica básicamente a individuos menores de 18 años que presentan patrones conductuales relativamente persistentes en los que se violan los derechos básicos de los demás, así como importantes normas sociales apropiadas a la edad. Entre los criterios diagnósticos especificados por el DSM en sus últimas ediciones se incluyen comportamientos tales como robo, agresión, destrucción de la propiedad, empleo de armas, conductas contra las normas impuestas por padres o profesores.

Tal y como han señalado Blackburn (1993) o Farrington (1993), la constelación de conductas que delimitan el “trastorno disocial” presenta en definitiva gran cercanía conceptual a lo que en otros contextos se ha incluido bajo el término de delincuencia y, en concreto, delincuencia juvenil. No obstante, cabe



subrayar también que el diagnóstico de este trastorno requiere que el patrón de conductas antisociales presente una cierta gravedad; de hecho, en el DSM-IV se añadió un criterio según el cual sólo es posible aplicar la categoría de “trastorno disocial” cuando el comportamiento antinormativo da lugar a un deterioro clínicamente significativo de las actividades sociales, académicas o laborales del individuo.

El trastorno negativista-desafiante, incluido también junto con el trastorno disocial en el grupo de “trastornos de inicio en la infancia, niñez y adolescencia”, se caracteriza según el DSM-IV-TR por presentar un patrón recurrente de comportamiento negativista, desafiante, desobediente y hostil, dirigido a las figuras de autoridad, que persiste por lo menos durante seis meses. Alguno de estos comportamientos serían: accesos de cólera, discusiones con adultos, desafiar activamente o negarse a cumplir las demandas o normas de los adultos, llevar a cabo deliberadamente actos que molestarán a otras personas, acusar a otros de sus propios errores o problemas de comportamiento, ser quisquilloso o sentirse fácilmente molestado por otros, mostrarse iracundo y resentido, ser rencoroso y vengativo. Asimismo, para calificar dichos comportamientos como trastorno, deben presentarse con más frecuencia de la típicamente observada en sujetos de edad y nivel de desarrollo comparables y deben producir deterioro significativo de la actividad social, académica o laboral (APA, 2002).

El trastorno antisocial de la personalidad es otra de las categorías del DSM dentro de las que los comportamientos antisociales adquieren un carácter definitorio. De acuerdo con el DSM-IV-TR, la característica esencial del trastorno sería un patrón general de desprecio y violación de los derechos de los demás, que se iniciaría en la niñez o en la adolescencia y que persistiría en la vida adulta. La categoría puede aplicarse a adultos con una historia de trastorno disocial antes de los 15 años y con patrones de comportamiento antisociales e irresponsables a partir de esa edad. De acuerdo con estos criterios diagnósticos, entre tales patrones de comportamiento se encontrarían: el fracaso en adaptarse a las normas sociales y legales, con la comisión de actos que son motivo de detención; manifestaciones de irritabilidad y agresividad, con agresiones y peleas físicas repetidas; fracasos en el cumplimiento de las obligaciones laborales o económicas, o ausencia de remordimiento (APA, 2002).

Como puede apreciarse, muchos de estos trastornos conllevan el desarrollo de conductas antisociales y/o delictivas, sin embargo, no son en ningún modo sinónimos de delito. Podrían alegarse diferentes inconvenientes para justificar la no equiparación terminológica entre estos trastornos y la delincuencia. Entre otros, por ejemplo, que los criterios para el diagnóstico dependen de muchas conductas que no implican quebrantar la ley; y, a su vez, que muchos individuos que sufren una condena no cumplen los criterios operativos para un diagnóstico de trastorno mental.

Desde una aproximación conductual (Kazdin, 1988), en el concepto de “conducta antisocial” se incluyen tanto las conductas clínicamente significativas, las estrictamente delictivas como otra amplia gama de comportamientos antinormativos que, sin ser ilegales, se consideran dañinos o perjudiciales para la sociedad y que dan lugar a procesos de sanción dentro del sistema social. Rebasar los límites de la concepción clínica o legal de delito, dando cabida a este tipo de comportamientos antinormativos (conductas disruptivas en el marco escolar, conductas de agresión en niños o jóvenes) es una idea ampliamente reconocida dentro de la literatura del área (Blackburn, 1993; Catalano y Hawkins, 1996; Moffitt, 1993; Thornberry, 1996). La significación que a nivel teórico presentan estas conductas y el interés de su incorporación dentro de los estudios de la psicología criminológica vienen dados no sólo porque son comportamientos con antecedentes y manifestaciones semejantes a las conductas transgresoras de la ley, sino también porque se ha demostrado dentro del curso evolutivo del menor como claros predictores del desarrollo de actividades delictivas de mayor gravedad (Broidy et al., 2003; Catalano y Hawkins, 1996; Hawkins et al. 2000; Loeber y Farrington, 2000; Moffitt, 1993; Thornberry, 2004).

Frente a la dicotomización delincuente-no delincuente, implícita en concepciones legales, la comprensión conductual de la actividad delictiva como parte del constructo de “conducta antisocial” implica el reconocimiento de que la delincuencia, en ningún caso, se puede considerar como un fenómeno “todo o nada”. Por el contrario, las conductas delictivas forman parte de una realidad dimensional



que puede adoptar un amplio rango de grados y modalidades de expresión. La concepción de la delincuencia en un continuo conductual permite así la puesta en práctica de análisis menos simplistas, más detallados y precisos para desarrollar una intervención educativa y terapéutica.

A modo de conclusión (Peña y Graña, 2006), dentro de la problemática conceptual en la que tradicionalmente se ha visto envuelta la investigación de la conducta antisocial, la principal controversia se ha centrado, por una parte, entre los partidarios de una concepción legalista o psicopatológica de este fenómeno y, por otra, los defensores de la visión de la delincuencia como una realidad esencialmente conductual, que posee entidad propia al margen de que sean puestos o no en acción los engranajes del procesamiento judicial o sean o no síntomas clave de un trastorno clínico. Las conductas antisociales pueden cumplir criterios legales para ser denominadas como delitos (p. ej. robar, vandalismo) y, también, pueden cumplir criterios diagnósticos para ser consideradas como parte de un trastorno psicopatológico (p. ej. trastorno disocial). Pueden presentarse, a su vez, asociadas a comportamientos agresivos y/o violentos (p. ej. homicidio, abuso sexual) o no tienen por qué cumplir ninguna de estas acepciones (p. ej. absentismo escolar). Esta variedad de conceptos ponen en evidencia la gran heterogeneidad de dichos comportamientos.

Mientras que todos los delitos son considerados conductas antisociales, no todos los trastornos psicopatológicos conllevan la presencia de dichas conductas. Una conducta antisocial puede ser delito y formar parte de un trastorno clínico, por ejemplo, la conducta de robo manifestada dentro de un trastorno disocial. De la misma forma, la conducta antisocial puede o no presentar conductas agresivas y/o violentas. Por ejemplo, mientras que el robo no tiene por qué ir unido a dichas conductas, otras como el asesinato o el terrorismo suponen el extremo máximo en un continuo de violencia. Lo mismo ocurre con las conductas agresivas: si suponen una transgresión de las normas sociales pueden ser consideradas como antisociales, pero existe la posibilidad de que estas conductas sean socialmente aceptadas y adaptativas, por lo que habría una serie de comportamientos agresivos que quedarían fuera de dicho epígrafe (p. ej. agredir físicamente a otro que te ataca en defensa propia o para defender a un ser querido).

De hecho, tendríamos dentro de las interrelaciones entre estos conceptos, diferentes subtipos de conductas antisociales. Por un lado, aquellas que son delito y además aparecen asociadas a un trastorno clínico (ej. consumo de drogas en un adolescente con trastorno negativista-desafiante), aquellas que son delitos agresivos y/o violentos (ej. violencia doméstica o maltrato hacia un hermano), aquellas conductas agresivas y/o violentas que aparecen dentro de un trastorno clínico (ej. maltrato físico a los animales por parte de un adolescente con trastorno disocial) y, finalmente, aquellas que cumplen las tres características, es decir, son delito, son agresivas y/o violentas y además aparecen dentro de un trastorno clínico (ej. el adolescente con trastorno disocial que maltrata a su pareja). Quedaría por señalar que el concepto de agresión hace referencia no sólo a conductas agresivas y/o violentas en sí mismas, sino además, a un estado agresivo que tendría que ver más bien con la presencia de variables de carácter temperamental y que preceden o potencian la aparición de la conducta agresiva como son la ira, hostilidad y agresividad.

Por lo tanto, como el presente manual va dirigido al tratamiento educativo y terapéutico de menores infractores, se hará referencia en su concepción al análisis de conductas delictivas (considerando que todo acto delictivo es antisocial pero no toda conducta antisocial es delictiva) por las que estos jóvenes han sido juzgados y a los que los Tribunales de Justicia han impuesto una serie de medidas judiciales con el fin de reducir de forma socialmente significativa su reincidencia delictiva.

### 1.3.2. Instrucciones para la aplicación del programa

El presente programa es el resultado de un gran esfuerzo por estructurar y guiar el cambio psicológico y educativo a conseguir con menores que tienen que cumplir una o varias medidas judiciales por sus conductas delictivas. Para que pueda ser utilizado de forma eficaz por psicólogos, trabajadores



sociales y educadores, es necesario considerar que, siempre que sea posible, debe aplicarse en su totalidad. Para ello habrá que proceder de forma secuencial, ya que los contenidos educativos y terapéuticos están encadenados de un módulo al siguiente hasta el final del programa. De ahí, la importancia que tiene que los responsables del programa de tratamiento hagan los ajustes necesarios en función de la duración de las medidas judiciales y en el caso de que no se disponga de mucho tiempo se podrán hacer ajustes que posibiliten que los menores puedan finalizar la medida habiendo finalizado la aplicación del programa, por ejemplo, realizando más de una sesión por semana.

El programa de intervención propuesto consta de 33 sesiones, con una duración mínima a la semana de hora y media, aunque de forma ideal deberían hacerse dos sesiones semanales de hora y media de duración, para facilitar y potenciar el aprendizaje de procesos psicológicos que son fundamentales para la reinserción de estos menores en la sociedad y reducir de esta forma la probabilidad de reincidencia delictiva en un futuro.

El criterio a seguir para pasar de una sesión a la siguiente consistirá en la asimilación y comprensión por parte del menor de los objetivos de la sesión. No debe pasarse a la siguiente sesión hasta que la anterior no se haya completado de forma adecuada, considerando que cada menor y cada grupo educativo-terapéutico tiene su propio ritmo terapéutico y tiene que respetarse para que el programa sea eficaz; no se trata tanto de ir avanzando en el programa como de ir implicándose y asimilando los contenidos del mismo.

El programa está pensado para aplicarse en formato grupal, siendo aconsejable que los grupos tuvieran una composición aproximada de entre 5 u 8 miembros como máximo. Además, debido a la estructuración exhaustiva de los contenidos, se recomienda reforzar los contenidos trabajados en sesiones individuales de intervención, por ejemplo, a través de la acción tutorial y a través de sesiones individuales que realicen los responsables del programa de tratamiento con el fin de valorar el progreso terapéutico que vayan desarrollando los menores y en caso necesario trabajar individualmente aspectos importantes que faciliten el hecho de que si un menor se atasca en el programa poder ayudarle individualmente para que pueda alcanzar el ritmo de los demás miembros del grupo.

Los profesionales que pueden desarrollar y llevar a cabo la intervención recogida en este programa pueden ser psicólogos, trabajadores sociales o educadores, todos ellos trabajadores habituales del centro en el que se vaya a desarrollar, pues se considera un aspecto significativo la continuidad del personal que lo aplique, sobre todo, en el sentido de constituir una figura referencial para el grupo de intervención. Es importante que el Equipo Educativo, principalmente el educador-tutor, realicen funciones de apoyo y refuerzo en la aplicación del mismo, orientando a los menores en las tareas individuales que hay que realizar entre sesiones y reforzando y reconociendo el esfuerzo individual que estén realizando para implicarse y asimilar cada vez mejor los contenidos del programa. Por lo tanto, el Equipo Educativo deberá tener información semanal por parte de los terapeutas que desarrollen la intervención sobre la marcha del grupo de tratamiento tanto desde una perspectiva grupal como individual; es decir, habrá que manejar dos ritmos terapéuticos el grupal y el de cada uno de sus miembros, ambos son importantes y cuando surjan problemas habrá que hacer los ajustes necesarios para que ambos se integren y den sentido a la intervención educativa y terapéutica que se venga desarrollando.

Para el desarrollo del programa, se ha diseñado un manual para el terapeuta/monitor y otro para los participantes, recogiendo ambos tanto el contenido como las actividades a tratar en cada una de las sesiones de trabajo.

El manual para el terapeuta/monitor se compone de módulos y cada uno de éstos tiene varias sesiones, iniciándose cada uno de ellos con una justificación teórica y con el planteamiento de una serie de objetivos generales. Cada una de las sesiones de las que consta el programa tiene una estructura similar para facilitar su aplicación y comprensión por parte del menor. Todas ellas constan de los siguientes apartados:



- ✓ **Objetivos específicos:** se presentan de forma esquemática y concisa las metas concretas que se pretenden conseguir con el trabajo de la sesión.
- ✓ **Procedimiento y contenidos:** en este apartado se explica muy brevemente y de forma general la metodología a seguir de cara al logro de los objetivos propuestos, especificándose una serie de observaciones sobre la forma en la que debe desarrollarse la sesión de trabajo y la relación entre las actividades que se van a desarrollar.
- ✓ **Conceptos clave:** se definen o explican aquellos conceptos que se consideran fundamentales dentro de cada una de las sesiones del programa, o aquellos que puedan aclarar el sentido o proporcionar información relevante sobre algún contenido específico de la sesión.
- ✓ **Material:** listado de los recursos y materiales didácticos que facilitarán o se necesitarán para el adecuado desarrollo de la sesión.
- ✓ **Actividades:** se presenta una enumeración de las dinámicas y ejercicios que se llevarán a cabo dentro de la sesión.
- ✓ **Desarrollo de la sesión:** en este apartado se expone de forma detallada y minuciosa la forma en la que el terapeuta puede dirigir la sesión.

En cada una de las sesiones se incluye el material necesario para completar las actividades de papel y lápiz, así como la información relevante para su aplicación y asimilación por parte del menor. El terapeuta/monitor podrá cambiar, cuando lo considere oportuno (por ejemplo, si existen problemas con expresión verbal o escrita), las actividades propuestas en cada una de las sesiones por otras complementarias o diferentes, o juntar y combinar las que se proponen para ajustarse mejor a las condiciones de aplicación en cada grupo terapéutico. También se puede cambiar la forma de aplicación del programa, por ejemplo, cambiar una actividad de papel y lápiz por la realización de la misma en un formato de *role playing* o ensayo de conducta, o ilustrar el contenido de la misma con el visionado de una película o parte de la misma. Este cambio ha de suponer un ajuste mejor a las condiciones de cada grupo pero, de forma general, no debe suponer un cambio en el contenido del programa. Lo más importante es ser constantes en la consecución de los objetivos propuestos, independientemente de los métodos que se utilicen.

El manual de participantes se adjunta en un CD al final del libro con las hojas de trabajo a desarrollar en cada una de las sesiones que configuran los distintos módulos del programa.

***En resumen, las recomendaciones generales para la aplicación del programa son las siguientes:***

1. Las actividades complementarias son opcionales, se realizarán cuando el monitor lo considere oportuno. Otra alternativa es utilizarlas como repaso de los contenidos de la sesión anterior.
2. Ejemplos utilizados: se pueden realizar aquellos ejemplos que sean más adecuados para el grupo, y si con la utilización de un ejemplo los menores han comprendido los conceptos que se están trabajando, posiblemente no sea necesario utilizar los restantes.
3. Información teórica: se podrá reducir o ampliar cuando se considere necesario. La teoría que se incluye es para el monitor, siendo él mismo el que tendrá que adaptar los conceptos a las características y habilidades de los participantes.
4. Comienzo de sesiones: es recomendable hacer un breve resumen de lo trabajado en la sesión previa al comienzo de cada sesión. Este hecho se facilita mediante la contestación de las preguntas de evaluación que se incluyen al final de cada sesión.
5. Las sesiones podrán desglosarse en varias y dedicar más tiempo a su aplicación si así lo requiere las características del grupo. También se pueden agrupar varias sesiones en una y encadenar adecuadamente las actividades propuestas.





### 1.3.3. **Habilidades terapéuticas para la aplicación del programa**

El éxito en la aplicación del programa guarda una estrecha relación con la forma de aplicarlo. El terapeuta/monitor debe establecer un clima de colaboración con el menor adoptando una posición motivacional para hacer que los objetivos del programa puedan ir consiguiéndose de forma gradual, por lo que es importante hacer una serie de recomendaciones para la aplicación del programa educativo y terapéutico:

- 1) La motivación a cambiar tiene que ser generada en el propio menor y no ser impuesta por el terapeuta/monitor. Se trata de identificar y movilizar los objetivos de cambio del menor y compatibilizarlos con los que plantea el programa.
- 2) Ayudar al menor a resolver la ambivalencia que va a ir surgiendo a lo largo de la aplicación del programa, ya que el cambio es un proceso gradual y suele tener muchos altos y bajos. El terapeuta/monitor tiene que ayudar al menor a que los acepte e interiorice como un proceso que va a favorecer el cambio.
- 3) Adoptar un método de cambio muy directivo, normalmente no suele funcionar, y es mucho mejor ayudar al menor a considerar la importancia del cambio analizando costes y beneficios.
- 4) El estilo terapéutico es mucho mejor que sea socrático y que ayude al menor a generar el cambio mediante la utilización de estrategias de información, escucha activa y planteamiento adecuado de preguntas relevantes que le ayuden a pensar en los objetivos que se estén analizando en cada momento. No debe utilizarse la persuasión directa, la confrontación agresiva ni la argumentación con el menor. Las estrategias más agresivas, utilizadas con el fin de confrontar la negación del menor, pueden llevar al monitor a que empuje a los menores a realizar cambios para los que todavía no están preparados.
- 5) El terapeuta/monitor debe adoptar un papel directivo para ayudar al menor a examinar y resolver su propia ambivalencia. Las estrategias específicas que deben adoptarse deben dirigirse a elicitar, clarificar y resolver la ambivalencia (cambiar vs. no cambiar) en un ambiente terapéutico de respeto.
- 6) La preparación al cambio de un menor infractor es el resultado de la interacción interpersonal entre éste, el grupo y el propio terapeuta/monitor. Si el menor presenta una gran resistencia al cambio, significa que el terapeuta/monitor está asumiendo que éste está preparado para asimilar los contenidos de una determinada sesión y progresar en la aplicación del programa cuando, de hecho, no lo está. De ahí la importancia que tiene que cada menor o grupo terapéutico tiene su propio ritmo en la aplicación del programa y, en ningún caso, se debe forzar el progreso de una sesión a la siguiente si el menor o el propio grupo muestran señales de resistencia. En este caso debe dedicarse el tiempo necesario para la asimilación de los contenidos concretos que se estén abordando en un determinado momento de la aplicación del programa.

### 1.3.4. **Ficha para la evaluación del progreso educativo y terapéutico**

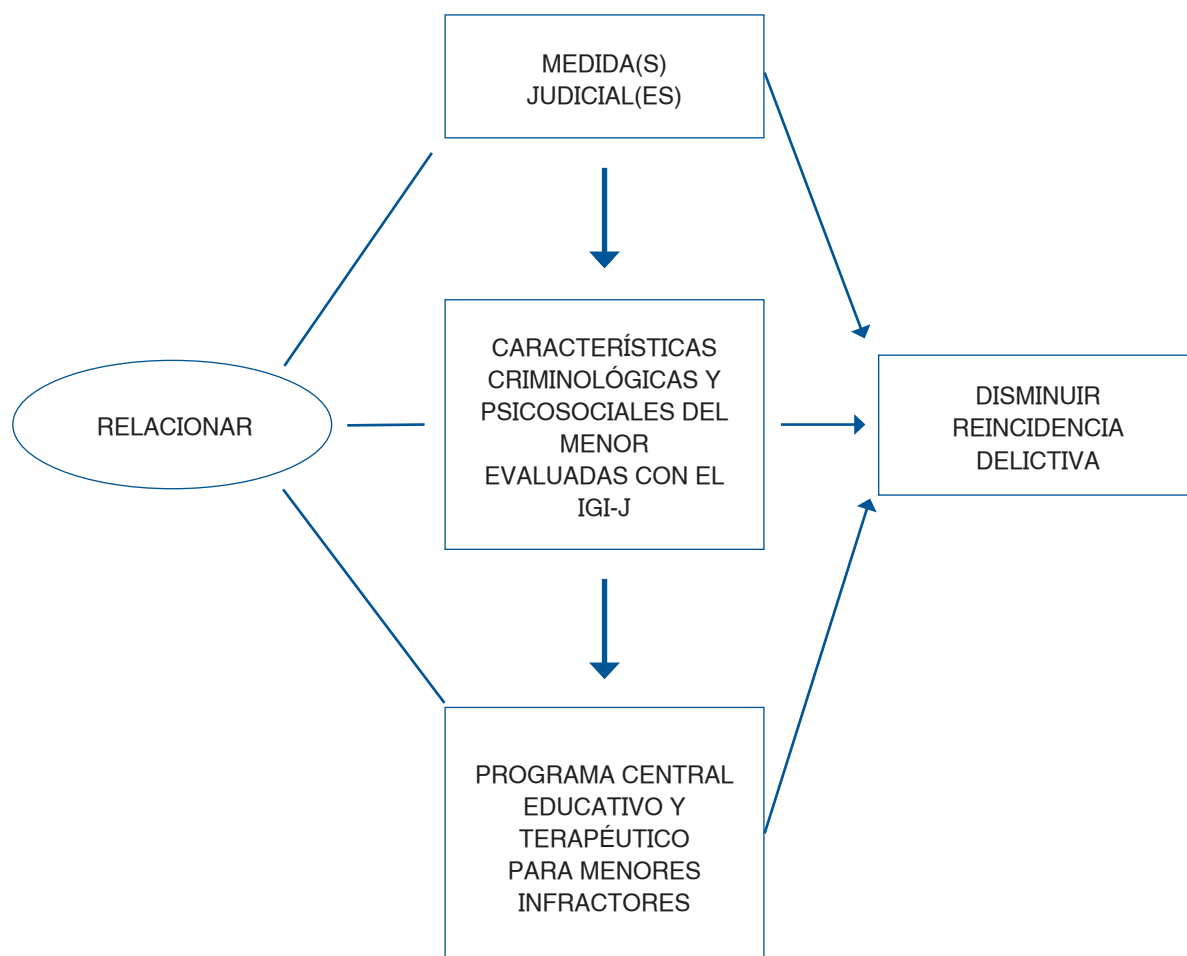
Con este programa de tratamiento educativo y terapéutico al mismo tiempo que se da respuesta al carácter educativo de las medidas judiciales que se aplican a los menores se trabaja el contenido legal de estas medidas, fundamentalmente, reduciendo la reincidencia delictiva. No debemos olvidar que, desde un punto de vista personal para el menor, las medidas judiciales cumplen una función reeducativa y de reinserción social.

Con aplicación del presente manual se pretende relacionar las medidas judiciales adaptándolas a las características criminológicas y psicosociales de los menores para poder ajustar la aplicación del mismo para reducir la reincidencia delictiva, tal como se presenta en la Figura 1.



► **Figura 1.**

**DIAGRAMA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE MEDIDAS JUDICIALES Y PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA REINCIDENCIA DELICTIVA.**



Con el fin de evaluar la participación de cada menor en el programa de tratamiento es importante que el terapeuta/monitor evalúe, después de la aplicación de cada sesión, cómo ha trabajado cada uno de ellos los contenidos terapéuticos que se incluyen en cada sesión y cómo ha asimilado e interiorizado sus contenidos (ver Tabla 3). Con este seguimiento individualizado sobre la asimilación por parte del menor del programa de tratamiento estamos haciendo una valoración sobre la implicación del mismo en el programa y este aspecto nos posibilitará poder hacer sesiones de refuerzo individual, tantas como sean necesarias, para que el ritmo terapéutico del grupo sea el adecuado y en ningún caso se vea entorpecido por la conducta de uno de sus miembros. En la Tabla 3, en la columna de observaciones, se podrán especificar qué aspectos habrá que trabajar con el menor en caso de que la asimilación de los contenidos educativos y terapéuticos no sea la adecuada. En situaciones extremas se podrá sacar del grupo a aquellos menores que se estancan en su evolución educativa y terapéutica y posibilitar al resto de sus miembros completar con éxito la aplicación del programa.

► **Tabla 3.**

**EVALUACIÓN DEL PROGRESO QUE VA REALIZANDO CADA MENOR DURANTE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE TRATAMIENTO**

| NOMBRE O CÓDIGO DEL MENOR:  |  |                    |                          |                                  |               |
|---|--|--------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------|
| MÓDULOS   | SESIONES   | Fecha de la sesión | Trabajo realizado [0-10] | Asimilación de contenidos [0-10] | Observaciones |
| <b>Módulo 1.<br/>Caracterización del comportamiento delictivo</b> | Sesión 1: Evaluación del comportamiento delictivo                    |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 2: Características del comportamiento delictivo               |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 3: Análisis funcional del comportamiento delictivo            |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 4: Motivación para el comportamiento delictivo                |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 5: Motivación al cambio                                       |                    |                          |                                  |               |
| <b>Módulo 2.<br/>Las emociones implicadas en la agresión</b>      | Sesión 1: Reconocimiento de emociones y su influencia en la agresión |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 2: Practicando emociones positivas: el papel de la empatía    |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 3: Ansiedad y su influencia en la agresión                    |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 4: Manejo de la ansiedad                                      |                    |                          |                                  |               |
| <b>Módulo 3.<br/>Control de emociones negativas</b>               | Sesión 1: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (I)              |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 2: Ira y comportamiento agresivo: evaluación (II)             |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 3: Estrategias para el control de la ira                      |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 4: Practicando estrategias para el control de la ira (I)      |                    |                          |                                  |               |
|   | Sesión 5: Practicando estrategias para el control de la ira (II)     |                    |                          |                                  |               |





|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>Módulo 4.<br/>Creencias que sustentan el comportamiento delictivo</b>  | <i>Sesión 1: Influencia de los pensamientos en el comportamiento</i>                   |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 2: Evaluación de pensamientos distorsionados</i>                             |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 3: Consecuencias de los pensamientos distorsionados</i>                      |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 4: Modificación de pensamientos distorsionados (I)</i>                       |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 5: Modificación de pensamientos distorsionados (II)</i>                      |  |  |  |  |
| <b>Módulo 5.<br/>Modificación de hábitos agresivos</b>                    | <i>Sesión 1: Caracterización del comportamiento agresivo: adquisición y desarrollo</i> |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 2: Caracterización del comportamiento agresivo: mantenimiento</i>            |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 3: Deshabitución del comportamiento agresivo (I)</i>                         |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 4: Deshabitución del comportamiento agresivo (II)</i>                        |  |  |  |  |
| <b>Módulo 6.<br/>Personalidad y su influencia en la desviación social</b> | <i>Sesión 1: Autoconcepto y autoestima (I)</i>   |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 2: Autoconcepto y autoestima (II)</i>  |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 3: Impulsividad (I)</i>  |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 4: Impulsividad (II)</i>   |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 5: Búsqueda de sensaciones (I)</i>   |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 6: Búsqueda de sensaciones (II)</i>  |  |  |  |  |
| <b>Módulo 7.<br/>Prevención de recaídas y fortalecimiento del cambio</b>  | <i>Sesión 1: Prevención de recaídas: evaluación</i>                                    |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 2: Prevención de recaídas: intervención</i>                                  |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 3: Conociéndome mejor a mí mismo</i>   |  |  |  |  |
|   | <i>Sesión 4: Cómo potenciar una vida alternativa a la agresión y a la violencia</i>    |  |  |  |  |
| <b>PUNTUACIÓN FINAL</b>   |  |  |  |  |  |





# MÓDULO I

## **Caracterización del comportamiento delictivo**





1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Gran parte de los estudios psicológicos sobre delincuencia juvenil han analizado el comportamiento del menor infractor centrándose en el estudio de variables de personalidad, cognitivas y emocionales.

Sin embargo, otros estudios han explicado la ocurrencia de los eventos delictivos apoyándose en las investigaciones que han indicado que los menores infractores no suelen especializarse en sus carreras delictivas, sino que son predominantemente versátiles en el desarrollo de las mismas. Así, se ha dicho que el típico delincuente que realiza actos violentos, vandalismo o tráfico de drogas también puede cometer robos y hurtos (Farrington y Welsh, 2007).

Algunos autores consideran que, en lugar de buscar una teoría acerca de porqué hay jóvenes que desarrollan una carrera delictiva, es más fructífero centrarse en el propio hecho antisocial (Garrido, 2005). Desde esta perspectiva se sugiere que los actos antisociales o delictivos ocurren cuando los beneficios esperados superan a los costes estimados como son el castigo legal y la desaprobación familiar y social. Así, cuando un menor toma la decisión de cometer un delito, generalmente ha aprendido a realizar una valoración automática de las posibilidades que tiene de conseguir su objetivo, de los beneficios y los costes que conlleva la decisión que ha tomado y en qué medida obtendrá los resultados esperados.

En consecuencia, para conseguir un cambio en el planteamiento personal que un menor puede hacer en relación a seguir delinquir, es importante considerar el análisis de las distintas variables propuestas para poder ayudar a estos adolescentes a generar un cambio de actitudes y unas expectativas positivas para poder abordar con éxito el programa de intervención que se desarrolla en este manual.

## 1.2. OBJETIVOS GENERALES

1. Tomar conciencia de los propios episodios agresivos y violentos desde una perspectiva evolutiva.
2. Asumir una responsabilidad personal en la comisión de los delitos.
3. Analizar las motivaciones individuales de los participantes para explicar su propio comportamiento delictivo.
4. Evaluar la situación real de disponibilidad al cambio en la que se encuentran los menores al inicio del tratamiento.



## 2. SESIÓN 1:

# EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Darse a conocer todos los participantes para conseguir un adecuado clima de trabajo.
2. Explicar a los menores las principales características del programa.
3. Evaluar el comportamiento antisocial/delictivo de cada uno de los participantes.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Una vez hecha la presentación de los menores y del monitor, se procede a la evaluación de la conducta antisocial/delictiva de cada uno de los jóvenes mediante una entrevista clínica estructurada centrada en las siguientes áreas: características personales, familiares y sociales, comportamiento delictivo (tipo de delito, nivel de violencia, frecuencia, gravedad y generalización a otros ambientes), contexto en el que surge el comportamiento delictivo, reacciones inmediatas de familiares y otros testigos del incidente, consecuencias a corto y largo plazo, interpretación de claves ambientales, factores de mantenimiento y delitos previos.

Una vez finalizada la entrevista, se procederá a la cumplimentación de un cuestionario para la evaluación del comportamiento agresivo de los menores.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Delito:** quebrantamiento de la ley. Acción o hecho reprobable. Acción u omisión voluntaria o imprudente penada por la ley. Por ejemplo, se podría hablar de delitos contra la propiedad (incendio), delitos contra las personas (agresiones, homicidio) y delitos contra la salud pública (tráfico de estupefacientes).

✓ **Violencia:** manera intencionada de comportarse que mediante la utilización de la fuerza física puede causar daños físicos y psicológicos a otra persona. Existen muchas formas de violencia que son castigadas como delitos por la ley.

### 2.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Presentación

Actividad 2. Entrevista personal

Actividad 3. Cuestionario sobre características del comportamiento agresivo



## 2.5. MATERIAL

Hoja 1.1.1. Entrevista personal [versión extensa]

Hoja 1.1.2. Entrevista personal [versión abreviada]

Hoja 1.1.3. Cuestionario

Hoja 1.1.4. Mi perfil

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: **Presentación**

La primera actividad del programa tiene como objetivo que los participantes y el monitor se presenten, con el fin de generar un ambiente adecuado de trabajo en el que poder desarrollar el programa de tratamiento que se desarrolla en este manual. Si el programa de tratamiento se va a desarrollar con un grupo de menores que ya se conocen porque están realizando otro tipo de actividades en común, esta tarea facilitará una mayor cohesión del grupo.

Tras su presentación, el monitor puede resumir las características del programa de la siguiente manera: *“el objetivo principal de este programa consiste en analizar vuestra forma de comportaros y, sobre todo, los hechos por los que habéis sido enviados a este centro de menores. Nosotros no estamos aquí para juzgaros o culpabilizaros. Si estáis aquí, nuestra única obligación y compromiso es ayudaros a que podáis implicaros en el programa que vamos a desarrollar para que podáis aprender diversas estrategias que os permitirán afrontar las situaciones conflictivas de vuestra vida sin que tengáis que recurrir a comportamientos que la ley y la sociedad consideran antisociales o inadecuados. Lo que hagamos en el contexto del programa es confidencial y nosotros vamos a ser muy respetuosos con toda la información que nos proporcionéis a lo largo de la aplicación del mismo. Si decidís trabajar e implicaros de forma responsable podréis aprender cosas importantes para vuestra vida futura. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a que podáis manejar adecuadamente los problemas que os estén causando malestar o que puedan llevaros de nuevo a tener problemas con la ley”.*

A continuación, el monitor propondrá una dinámica en la que cada miembro del grupo (que estarán sentados en forma circular para facilitar la comunicación) debe presentarse indicando su nombre, la característica que mejor le defina y lo que creen que van a conseguir con su participación en el programa.

### 2.6.2. Actividad 2: **Entrevista personal**

La entrevista personal tiene una importancia crucial para que el programa que se inicia se desarrolle de forma adecuada. Sería deseable que pudiera realizarse de forma individual en cualquiera de los dos formatos que se presentan a continuación, ya que posibilitaría un mejor conocimiento de las características psicológicas y sociales del menor y, además, también serviría para poder determinar el punto de partida en el que se encuentra cada uno de los participantes a la hora de conformar el grupo. Si no se dispone de suficientes recursos profesionales puede realizarse en grupo garantizando que cada menor pueda responder por escrito o de forma verbal a cada una de las preguntas que se van planteando a lo largo de la entrevista o a aquellas preguntas que el monitor considere más relevantes para iniciar el trabajo terapéutico.

A cada participante se le entrega la Hoja 1.1.1 *“Entrevista personal [versión extensa]”* o la Hoja 1.1.2. *“Entrevista personal [versión abreviada]”*, que consisten en una entrevista clínica personal que sirve para conocer las principales características psicológicas de los menores y, fundamentalmente, de su comportamiento antisocial/delictivo. Se presentan dos formatos, el primero más extenso y el segundo más reducido, eligiendo el terapeuta la versión que mejor se ajuste a las características del grupo con



el que se va a trabajar. Aunque lo adecuado sería que los participantes contestaran con sinceridad, sin embargo, se espera que muchos de ellos respondan de forma socialmente deseable al no estar concienciados de sus conductas delictivas.

La actividad se puede presentar así: *“la hoja que os vamos a entregar incluye una serie de preguntas sobre vosotros, sobre vuestra vida y sobre los hechos por los que os encontráis en el centro. Debéis ser sinceros a la hora de contestarlas, pues nadie más que nosotros tendrá acceso a la información que escribáis en esta hoja. Cualquier duda que os surja, no dudéis en consultárnosla”*. En medidas cautelares, se explicará a los participantes que deberán responder a las preguntas del cuestionario en términos de supuestos hechos o supuesto delito, y hacer referencia a otros comportamientos antisociales/delictivos previos que sí hayan sido sancionados.

### ► Hoja I.I.I.I.

#### ENTREVISTA PERSONAL [VERSIÓN EXTENSA]

**Monitor:**

**Fecha:**

**Centro:**

#### Datos personales

- Nombre y apellidos:
- Edad:
- Fecha de nacimiento:
- Nacionalidad:
- Nivel de estudios:
- Profesión:

#### Datos relacionales

- ¿Cuántos amigos tienes?
- ¿En qué contextos te relacionas con ellos? (barrio, colegio, asociaciones, etc.)
- ¿Qué relación tienes con ellos?
- ¿Qué te gustaría cambiar de tus relaciones de amistad?
- ¿Tienes amigos dentro del centro?
- No ☐ ¿por qué?
- Sí ☐ ¿cuántos?
- ¿Qué es lo que más te interesa de tu relación con ellos?

#### Historia clínica

- ¿Has padecido alguna enfermedad médica importante? ¿Cuál?
- ¿Y, traumatismos o golpes?
- ¿Has tenido alguna operación o cirugía?
- ¿Has acudido alguna vez al psicólogo/psiquiatra?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Por qué?
- ¿Has recibido algún tipo de tratamiento o medicación?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Cuál?
- ¿Para qué?
- ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Resultados?





### Problemas generales y preocupaciones

- En la actualidad ¿tienes algún problema o preocupación? (familia, amigos, pareja, trabajo, ocio ...)  
No ☐  
Sí ☐ ¿Cuáles y con quién?
- De estos problemas ¿cuál te preocupa más? ¿Por qué?
- ¿Has huido alguna vez del hogar?  
No ☐  
Sí ☐ ¿Cuándo y por qué?
- ¿Te has visto envuelto/a en algún problema de algún tipo con otras personas?  
No ☐  
Sí ☐ ¿Con quién y por qué?
- ¿Has tenido problemas anteriores con la justicia?  
No ☐  
Sí ☐ ¿Cuáles?

### Situación jurídico-penal actual

#### En este momento, ¿cuál es tu situación?:

- Hechos por los que te acusan:
- Situación jurídica (cautelar o firme):

#### Si te han acusado, indica:

- Medida:
- Tiempo cumplido:
- Causas previas o pendientes:
- Centros de internamiento anteriores:
- Centro actual:
- Faltas disciplinarias/felicitaciones o recompensas:

### Antecedentes históricos previos a los hechos

- ¿Cómo era tu vida antes de que ocurrieran los hechos? (personal, relacional, escolar, laboral, ocio, ...)
- ¿Cuál crees que fueron las razones que te llevaron a realizar ese comportamiento?
- ¿Hubo algún acontecimiento importante (estresante) antes de cometer los hechos? ¿Cuál? ¿Qué relación crees que tiene ese acontecimiento con los hechos?
- ¿Crees que si tu vida hubiera sido diferente en algún aspecto, esto habría influido en la comisión del comportamiento antisocial/delictivo?
- ¿Cómo se desarrolló el día en que ocurrieron los hechos? (con quién estabas, dónde estabas, qué hacías, qué sentías, qué pensabas, etc.)
- ¿Crees que si ese día hubiera ocurrido algo diferente, eso habría influido en que no realizaras ese comportamiento?

### Comportamiento durante los hechos y consecuencias inmediatas

- ¿Qué otras personas participaron en los hechos? (víctima, compañeros, testigos, fuerzas seguridad, etc.)
- ¿Cómo se comportaron cada uno de ellos?
- ¿Cómo reaccionaron ante tu comportamiento? ¿Cómo te influyó su reacción?
- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después?
- ¿Y ahora, cómo te sientes?
- ¿Cuál fue la reacción de tus familiares, amigos, pareja al enterarse de lo que hiciste?
- ¿Cómo te influyó a ti su reacción?



### Interpretación personal de los hechos

- ¿Qué opinas del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste?
- ¿Cómo crees que ha influido en tu vida?
- ¿Qué es lo que más te preocupa respecto a los hechos que cometiste? ¿Por qué?
- Si volvieras a encontrarte en la misma situación, ¿cómo te comportarías?, ¿cambiarías algo respecto a tu actuación?
- ¿Ha cambiado tu idea sobre los hechos desde el día que los cometiste? ¿En qué?
- ¿Cómo crees que te comportaste durante los hechos? (tranquilo/nervioso, seguro/inseguro, racional/irracional, emocional/frío, impulsivo/comedido, agresivo)
- ¿Qué opinan del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste tus familiares, amigos, pareja?
- ¿Cómo te influye esto?

### Consecuencias a largo plazo

- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu comportamiento para ti? (corto-medio-largo plazo) (legales, sociales, familiares y personales)
- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu delito para tu familia? ¿Y para tus amigos/ pareja? (corto-medio-largo plazo)

### Factores influyentes en el comportamiento antisocial/delictivo

- ¿Consumes algún tipo de droga o sustancia tóxica?
- ¿Crees que tienes algún problema psicológico? ¿Cuál?
- ¿Tienes ataques de ira?
- ¿Te consideras una persona violenta?
- ¿Qué opinas sobre la violencia? ¿Y sobre las personas violentas?
- ¿Por qué crees que las personas cometen delitos?
- ¿Qué opinas de las personas que cometen delitos? ¿Por qué?

### Detención

- ¿Cómo fue el momento de tu detención? (dónde, cuándo, quiénes estaban, cómo pasó)
- ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo fueron las reacciones de tu familia, amigos, pareja, compañeros de delito?

### Caracterización de los hechos

#### Respecto al comportamiento antisocial/delictivo que realizaste:

- ¿Hubo violencia? ¿de qué tipo? ¿en qué grado? (verbal-física, leve-moderada-grave)
- ¿Qué tipo de peligrosidad conllevó tu comportamiento? (amenazas, agresiones, armas, peligro de muerte)
- ¿Qué consecuencias tuvo tu conducta para ti? (lesiones, recuerdos, sueños)
- ¿Qué consecuencias tuvo para terceras personas? (víctimas, testigos, fuerzas de seguridad)
- ¿Habías cometido antes estos mismos hechos? ¿Cuándo y dónde? ¿Por qué?
- ¿Con qué frecuencia te comportas así? ¿En qué situaciones?
- ¿Habías cometido otro tipo de comportamientos antisociales/delictivos antes? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces? ¿Dónde?
- ¿Qué relación crees que tienen esos comportamientos previos con el actual?

Monitor:

Fecha:

Centro:

### Datos personales

- Nombre y apellidos:
- Edad:
- Fecha de nacimiento:
- Nacionalidad:
- Nivel de estudios:
- Profesión:

### Historia clínica

- ¿Has padecido alguna enfermedad médica importante? ¿Cuál?
- ¿Y, traumatismos o golpes?
- ¿Has tenido alguna operación o cirugía?
- ¿Has acudido alguna vez al psicólogo/psiquiatra?  
No ☐  
Sí ☐ ¿Por qué?
- ¿Has recibido algún tipo de tratamiento o medicación?  
No ☐  
Sí ☐ ¿Cuál?  
¿Para qué?  
¿Durante cuánto tiempo?  
¿Resultados?

### Situación jurídico-penal actual

- Hechos por los que te acusan:
- Situación jurídica (cautelar o firme):
- Si te han acusado, indica:**
- Medida:
- Tiempo cumplido:
- Causas previas o pendientes:
- Centros de internamiento anteriores:
- Centro actual:
- Faltas disciplinarias/felicitaciones o recompensas:

### Antecedentes históricos previos a los hechos

- ¿Cómo era tu vida antes de que ocurrieran los hechos? (personal, relacional, escolar, laboral, ocio, ...)
- ¿Hubo algún acontecimiento importante (estresante) antes de cometer los hechos? ¿Cuál? ¿Qué relación crees que tiene ese acontecimiento con los hechos?
- ¿Crees que si tu vida hubiera sido diferente en algún aspecto, esto habría influido en la comisión del comportamiento antisocial/delictivo?
- ¿Cómo se desarrolló el día en que ocurrieron los hechos? (con quién estabas, dónde estabas, qué hacías, qué sentías, qué pensabas, etc.)
- ¿Crees que si ese día hubiera ocurrido algo diferente, eso habría influido en que no realizaras ese comportamiento?



### Comportamiento durante los hechos y consecuencias inmediatas

- ¿Qué otras personas participaron en los hechos? (víctimas, testigos, fuerzas seguridad, etc.)  
¿Qué hicieron cada uno de ellos?
- ¿Cómo reaccionaron ante tu comportamiento? ¿Te influyó su reacción?
- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de haber realizado los hechos?
- ¿Cuál fue la reacción de tus familiares, amigos, pareja al enterarse de lo que hiciste?  
¿Cómo te influyó a ti su reacción?
- ¿Cómo fue el momento de tu detención? ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo crees que te comportaste durante los hechos? (tranquilo/nervioso, seguro/inseguro, racional/irracional, emocional/frío, impulsivo/comedido, agresivo)

### Interpretación personal de los hechos

- ¿Qué opinas del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste? ¿Por qué lo hiciste?
- Si volvieras a encontrarte en la misma situación, ¿cómo te comportarías?, ¿cambiarías algo respecto a tu actuación?
- ¿Ha cambiado tu idea sobre los hechos desde el día que los cometiste? ¿En qué?
- ¿Qué opinan del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste tus familiares, amigos, pareja?  
¿Cómo te influye su opinión?
- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu comportamiento para ti?
- ¿Y para tu familia? ¿Y para tus amigos/ pareja?

### Factores influyentes en el comportamiento antisocial/delictivo

- ¿Consumes algún tipo de droga o sustancia tóxica?
- ¿Crees que tienes algún problema psicológico? ¿Cuál?
- ¿Tienes ataques de ira? ¿Te consideras una persona violenta?
- ¿Por qué crees que las personas cometen delitos? ¿Qué opinas de las personas que cometen delitos?

### Caracterización de los hechos

#### Respecto al comportamiento antisocial/delictivo que realizaste:

- ¿Hubo violencia? ¿de qué tipo? ¿en qué grado? (verbal-física, leve-moderada-grave)
- ¿Qué tipo de peligrosidad conllevó tu comportamiento? (amenazas, agresiones, armas, peligro de muerte)
- ¿Habías cometido antes estos mismos hechos? ¿Cuándo y dónde? ¿Por qué?
- ¿Habías cometido otro tipo de comportamientos antisociales/delictivos antes? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces?  
¿Dónde?
- ¿Qué relación crees que tienen esos comportamientos anteriores con el actual?

### 2.6.3. Actividad 3: **Cuestionario sobre características del comportamiento agresivo**

Para realizar esta actividad se hace entrega de la Hoja I.1.3. “Cuestionario”, que plantea una serie de preguntas que van a servir para caracterizar el comportamiento agresivo de los menores.

Se puede iniciar la actividad con la siguiente explicación: “*a continuación os vamos a entregar un cuestionario que tenéis que rellenar en silencio y de forma individual. De nuevo, os pedimos que seáis sinceros en vuestras contestaciones, nadie más que nosotros va a conocer vuestras respuestas. Cualquier duda que tengáis en alguna pregunta, podéis consultarla de forma inmediata.*”

Lo que vamos a evaluar en este cuestionario son las características que tiene vuestro comportamiento cuando es agresivo, considerando actos de agresividad física, verbal, proactiva o reactiva. ¿Sabéis en qué consisten estos tipos de agresión?”. Se deja que los participantes aporten ideas y, a continuación, se les da la siguiente explicación: “**la agresión física** son los actos de violencia que realizamos al agredir a otra persona utilizando nuestros dientes, brazos, piernas o el cuerpo entero o mediante la utilización de armas como cuchillos, armas de fuego u otros objetos. Por ejemplo, dar un empujón, una bofetada, una patada, un golpe o un navajazo. **La agresión verbal** son los actos de violencia

que nosotros verbalizamos contra otra persona, por ejemplo, un insulto, una amenaza, un desprecio o una humillación. **La agresión reactiva** son actos de agresión a una persona que se realizan ante una provocación o una amenaza percibida que puede ser real o imaginaria. Con este tipo de agresión no se busca ningún fin o recompensa. Este tipo de agresión es más hostil o impulsiva. **La agresión proactiva** son actos agresivos de naturaleza instrumental, premeditada y planificada para conseguir un fin determinado, por ejemplo, obtener dinero, control sobre alguien o cualquier otra recompensa”.

Tras la explicación, se resuelven posibles dudas y comprobamos que hayan entendido las definiciones aportadas.

Las claves de corrección del cuestionario son las siguientes:

- Agresividad física: suma de las puntuaciones de los ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 26, 28.
- Agresividad verbal: suma de las puntuaciones de los ítems 2, 6, 10, 14, 18.
- Agresividad proactiva: suma de las puntuaciones de 3, 4, 8, 11, 15, 20, 22, 24, 25.
- Agresividad reactiva: suma de las puntuaciones de 7, 12, 16, 19, 23, 27, 29.

Una vez que hayan completado el cuestionario, los participantes deberán corregirlo y realizar su perfil de comportamiento agresivo añadiendo en la gráfica de la Hoja 1.1.4. “Mi perfil” su puntuación en cada escala, la puntuación máxima y mínima en cada una de ellas, y comentando a continuación los resultados obtenidos por cada uno de los participantes.

En caso necesario podría realizarse esta actividad en otra sesión.

### ► Hoja 1.1.3. CUESTIONARIO

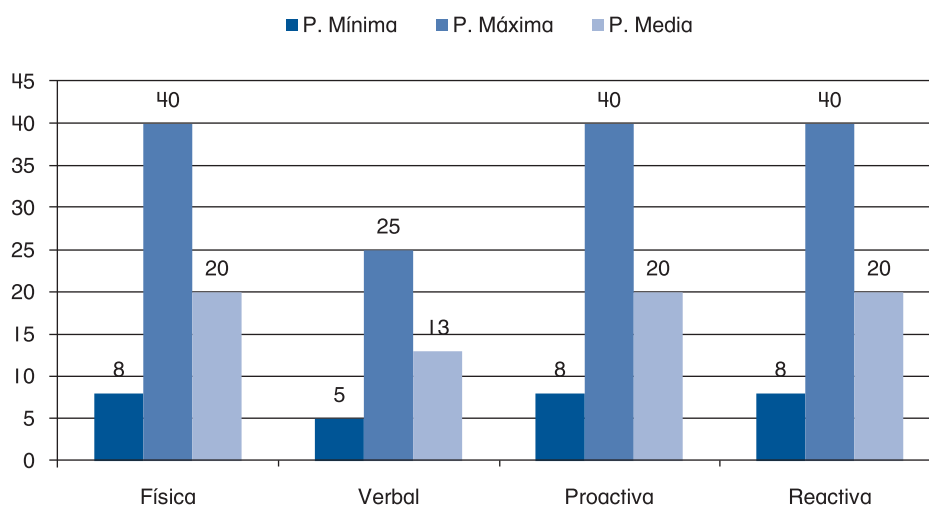
**Instrucciones:** A continuación, encontrarás una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar. Léelas atentamente y decide si estás de acuerdo o no con cada una de ellas. Rodea con un círculo la alternativa que mejor crees que corresponde con su forma de pensar o sentir, siguiendo esta escala:

| 1.<br>Completamente<br>FALSO<br>para mí                                      | 2.<br>Bastante<br>FALSO<br>para mí | 3.<br>Ni VERDADERO<br>ni FALSO<br>para mí | 4.<br>Bastante<br>VERDADERO<br>para mí | 5.<br>Completamente<br>VERDADERO<br>para mí |   |
|--|------------------------------------|---|--|---|---|
| 1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona  | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 3. He tenido peleas con otros para demostrar que era superior                | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 4. He destrozado cosas para divertirme                                       | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 5. Si me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona                 | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente                                 | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 7. He gritado a otros cuando me han irritado o enfadado                      | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 8. He participado en peleas de pandillas para sentirme valorado o “guay”     | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también                     | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos                            | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |
| 11. He usado la fuerza física para que otros hicieran lo que yo quería       | 1                                  | 2   | 3                                      | 4   | 5 |



|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 12. Me he enfadado o enfurecido cuando he perdido en un juego                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. He usado la fuerza para obtener dinero o cosas de otros                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Me he sentido bien después de pegar o gritar a alguien                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Mis amigos dicen que discuto mucho   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. He pegado a otros para defenderme  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. He llevado armas para usarlas en una pelea                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. He gritado a otros para aprovecharme de ellos                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. He reaccionado furiosamente cuando otros me han provocado                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. He conseguido que otros se junten para ponerse en contra de alguien            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Me he enfadado o enfurecido cuando no me salgo con la mía                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. He amenazado a gente que conozco   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Me he enfadado cuando otros me han amenazado                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. He destrozado cosas porque me sentía enfurecido                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### ► Hoja 1.1.4. MI PERFIL



- Mi perfil de comportamiento antisocial/agresivo se caracteriza por los siguientes tipos de agresividad:
- Mi perfil de comportamiento delictivo se caracteriza por conductas como \_\_\_\_\_

---



---

- En resumen, mi perfil de comportamiento delictivo presenta una severidad:

|      |          |      |          |
|------|----------|------|----------|
| LEVE | MODERADO | ALTO | MUY ALTO |
|------|----------|------|----------|

#### 2.6.4. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 2.6.5. Preguntas de evaluación

Las preguntas de evaluación se realizarán al inicio de la siguiente sesión, con el fin de comprobar la asimilación de contenidos y realizar una síntesis de lo trabajado.

1. Cuando, además de hacer daño a una persona, busco obtener una recompensa, estoy ejerciendo un acto de agresión reactiva (FALSO).
2. Una amenaza es un acto de agresión física (FALSO).
3. Si despreciamos a una persona, la estamos agrediendo verbalmente (VERDADERO).



### 3. SESIÓN 2:

## CARACTERÍSTICAS DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Caracterizar el comportamiento antisocial/delictivo desde la perspectiva individual, psicológica, moral, grupal, social o legal.
2. Comprender la necesidad e importancia de las normas grupales y sociales, de las leyes penales y de la función que cumplen en la sociedad.
3. Explicar las consecuencias de su incumplimiento a nivel individual y grupal.

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión se pretende que los participantes interioricen una visión más global del concepto de comportamiento antisocial/delictivo y del contexto en el que se inserta (considerando leyes y normas sociales) y ajustando estos conocimientos a su experiencia personal. Para ello, se proponen 3 actividades para explicar y demostrar la importancia que tienen las leyes y normas sociales y la importancia que tiene aprender a cumplirlas para vivir en un mundo que dé sentido a su realidad personal y social.

#### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Norma:** regla establecida en un determinado contexto social para regular el comportamiento de un individuo.
- ✓ **Delito:** quebrantamiento de la ley. Acción realizada por un individuo que es reprobable socialmente. Acción u omisión voluntaria o imprudente penada por la ley.
- ✓ **Medida judicial:** castigo impuesto, conforme a la ley, por los jueces o tribunales a los autores responsables de un delito o falta.

#### 3.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. El proyecto

Actividad 2. ¿Tú qué opinas?

Actividad 3. Delincuente o no delincuente

Actividad 4. Actividad complementaria

Actividades opcionales





### 3.5. MATERIAL

Folios en blanco

Lapiceros

Celo

Pizarra

Hoja 1.2.1. El proyecto

Hoja 1.2.2. Cuestionario

Hoja 1.2.3. Definiciones

Hoja 1.2.4. Delincuente o no delincuente

Hoja 1.2.5. Autorregistro retrospectivo sobre el comportamiento antisocial/delictivo

Hoja 1.2.6. Información resumida para el monitor

Hoja 1.2.7. El adolescente de los clavos

### 3.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### 3.6.1. Actividad 1: **El proyecto**

Con esta actividad pretendemos demostrar la importancia que tienen las normas personales y sociales para regular nuestro comportamiento, la necesidad de conocerlas y el papel que cada uno de los miembros del grupo tiene en relación a ellas. El monitor da la siguiente explicación: *“en esta sesión vamos a definir de una forma más concreta lo que es el comportamiento antisocial, considerando el papel que juegan las normas sociales en su regulación. Por ello, antes de empezar me gustaría saber si conocéis lo que es una norma, y si es así, ¿qué pensáis sobre ellas?”* Se abre un debate para que los participantes opinen sobre el tema planteado.

A continuación, se reparte a cada uno de los miembros del grupo un folio y un lápiz, indicándoles que van a realizar de forma individual un proyecto, en el que tienen que concentrarse para que salga bien (es importante que no haya ningún tipo de comunicación entre ellos y, si es necesario, se separan para que no pueden copiar unos de otros). Cada uno de ellos deberá diseñar una de las partes del proyecto, intentando imaginar lo que estarán haciendo sus compañeros. El monitor elegirá el objeto a dibujar, por ejemplo, un coche, una persona, etc.

Una vez finalizada esta actividad, se unen todas las partes con celo y se observa el resultado. Se pide a los participantes que den su opinión sobre lo que se ha obtenido y, finalmente, se cumplimenta la Hoja 1.2.1. *“El proyecto”* y se analiza la importancia que tiene establecer normas para realizar cualquier actividad, por simple que parezca.



### ► Hoja 1.2.1. EL PROYECTO

**Instrucciones:** responde a las preguntas que aparecen a continuación.

|  |   |
|--|---|
| ¿Cuál ha sido el resultado?                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un objeto muy raro</li> <li>- Una pifia</li> <li>- No sabría definirlo</li> </ul>  |
| ¿Qué ha ocurrido?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha sido un caos</li> <li>- No sabíamos cómo hacerlo</li> <li>- Desorganización</li> <li>- Cada uno ha hecho lo que ha querido</li> <li>- No había normas al respecto</li> </ul>                  |
| ¿Qué crees que ha faltado?                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unas normas claras</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Organización</li> </ul>  |
| ¿Cómo crees que se hubiera obtenido un mejor resultado?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Especificando las normas</li> <li>- Organizándonos</li> <li>- Comunicándonos</li> <li>- Respetando las normas</li> </ul>   |
| ¿Cómo podemos conseguir que todos respetemos las normas? | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obligando a cumplirlas</li> <li>- Haciendo otras normas para quien no respete las establecidas para el proyecto</li> <li>- Explicar lo que les puede ocurrir si no cumplen las normas</li> </ul> |

A continuación, se establece un debate sobre cómo realizar de nuevo un proyecto, planteando entre todos unas normas para su desarrollo. El monitor participa en la dinámica pero sin seguir las normas acordadas entre los miembros del grupo. Con ello, se intenta hacer una reflexión sobre cómo afecta la forma de comportarse de cada miembro del grupo al resultado final del proyecto acordado entre todos y, además, se puede analizar esta forma de actuación para resaltar la importancia que tiene el comportamiento individual dentro de un grupo.

#### 3.6.2. Actividad 2: ¿Tú qué opinas?

Con esta actividad los participantes aportan su perspectiva personal sobre lo que es el comportamiento antisocial/delictivo. El monitor da la siguiente explicación: *“ahora que ya hemos visto la importancia que tienen las normas para guiar nuestro comportamiento, vamos a ver cómo entendéis vosotros lo que se considera un comportamiento antisocial y/o delictivo?”*.

Se deja que los menores vayan aportando ideas, anotando en una pizarra los conceptos importantes que surjan en relación al tema planteado y, a continuación, los miembros del grupo rellenan la Hoja 1.2.2. “Cuestionario”, que consiste en responder un breve cuestionario sobre normas y leyes. Se podrá realizar de forma individual escribiendo cada menor las respuestas al mismo o, en caso necesario, se realiza mediante un debate grupal. En cualquiera de las dos modalidades el monitor debe sintetizar las respuestas más adecuadas que hayan surgido del trabajo realizado por el grupo y pedirá a cada miembro que rellene el cuestionario.

### ► Hoja 1.2.2. CUESTIONARIO

**Instrucciones:** responde las siguientes preguntas sobre normas y leyes.

|   |
|---|
| - ¿Qué es una norma?  |
| - ¿Para qué sirve?  |
| - ¿Quién las establece?   |
| - ¿Qué tipo de normas existen?                                  |
| - ¿Qué hacen las Leyes Penales?                                 |
| - ¿Qué es un delito?  |
| - ¿Y una medida judicial?                                       |
| - Pon tres ejemplos de comportamientos antisociales/delictivos: |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |

Tras apuntar en la pizarra las definiciones aportadas por los menores, se les entrega un breve material informativo (Hoja 1.2.3. “Definiciones”) que se leerá en voz alta, realizándose finalmente un debate sobre los conceptos explicados y aplicándolos a cada caso concreto. Al final de la sesión, en la Hoja 1.2.6. “Información resumida para el monitor”, el monitor dispone de un material adicional para el manejo del debate y para la resolución de cualquier tipo de duda que pueda surgir.

Una vez que se haya leído la Hoja 1.2.3. “Definiciones” se realiza un debate sobre los contenidos de la misma y se le pide a los participantes que pongan ejemplos personales de conductas concretas de su historial que guarden relación con cada uno de los conceptos y, finalmente, se hace una síntesis de las opiniones más importantes y su relación con la ley de responsabilidad penal del menor.

### ► Hoja 1.2.3. DEFINICIONES

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Delito</b>                    | Incumplimiento de la ley, acción penada por la ley  |
| <b>Comportamiento antisocial</b> | Comportamiento de una persona que se considera antisocial o jurídicamente prohibido   |
| <b>Medida judicial</b>           | Castigo impuesto conforme a la ley por los jueces o tribunales a los responsables de un delito o falta  |
| <b>Normas</b>                    | Reglas establecidas para el adecuado funcionamiento o comportamiento en un determinado contexto.  |
| <b>Leyes</b>                     | Normas oficiales aprobadas en el Parlamento Español y recogidas en el código penal. Las que establecen penas para los actos que infligen las leyes se denominan leyes penales |



|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Tipo de delito</b> | <i>Contra la propiedad</i><br>(patrimonio y orden socioeconómico)  | Robo, hurto, extorsión, estafa, apropiación indebida, robo y hurto de uso de vehículos, usurpación.  |
|                       | <i>Contra las personas</i>   | Homicidio, asesinato, lesiones, torturas, abuso o agresión sexual, omisión del deber de socorro, maltrato, eutanasia.  |
|                       | <i>Contra la seguridad pública</i>   | Cultivo, elaboración o tráfico de sustancias tóxicas o estupefacientes, de sustancias nocivas o productos químicos fuera de la normativa reguladora, expedición o despacho de medicamentos caducados o deteriorados, delitos contra la seguridad vial. |
| <b>Falta/delito</b>   | <i>Falta:</i> acción penada por la Ley que no constituye delito según nuestro Código Penal.<br><i>Delito:</i> acción penada por nuestro Código Penal como delito.<br>Ejemplo: delito y falta de lesiones. Falta de lesiones es la acción que causa lesión no constitutiva de delito. El delito de lesiones es la acción que causa una lesión que menoscaba la integridad corporal o la salud física o mental de una persona. |  |

### ► Hoja 1.2.6.

#### INFORMACIÓN RESUMIDA PARA EL MONITOR

Las normas son un modelo, un patrón, ejemplo o criterio a seguir. Son reglas que se establecen para el correcto funcionamiento en un determinado contexto. Podemos hablar de normas sociales, jurídicas, religiosas, grupales, de convivencia, morales, éticas, etc., en función del ambiente en el que se analice un determinado comportamiento. Y teniendo en cuenta dicho contexto, las normas también podrán estar establecidas de forma explícita (jurídicas, religiosas, éticas) o implícita (grupales, de convivencia, morales). En derecho, una norma es una regla u ordenación del comportamiento dictada por la autoridad competente y cuyo incumplimiento trae aparejado una sanción que es lo que se conoce como pena. Cuando dichas normas se establecen de forma oficial por el poder legislativo se conocen como leyes.

Los comportamientos que infringen las leyes se denominan como antinormativos, antisociales o delictivos. Las leyes que penan estos comportamientos se conocen como Leyes Penales, recogidas dentro del Código Penal Español. Los comportamientos que se consideran antinormativos pueden constituir un delito (mayor gravedad) o falta (menor gravedad).

La ley que regula el comportamiento delictivo de los menores se conoce como Ley Orgánica Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores (LO 5/2000, modificada por L.O. 8/2006, de 4 de Diciembre). Esta ley se aplica a menores de entre 14 y 18 años de edad, estableciendo medidas en función de la comisión de delitos o faltas y de la tipificación de los mismos. Las medidas que recoge dicha ley van desde la retirada del permiso de conducir o del derecho a obtenerlo hasta el internamiento en régimen cerrado o terapéutico en un centro de menores.

#### 3.6.3. Actividad 3: **Delincuente o no delincuente**

Esta actividad permitirá a los menores aprender a diferenciar lo que es un comportamiento antisocial/delictivo de lo que no lo es. Es importante que en cada uno de los supuestos de la Hoja 1.2.4. “*Delincuente o no delincuente*” se consideren las distintas opiniones que aporten los menores con el fin de alcanzar una conclusión sobre cuál es la mejor opción de respuesta para cada uno de los casos.

De forma simultánea se puede realizar un debate sobre quién tiene la responsabilidad por lo ocurrido en cada uno de los supuestos, con el fin de corregir los conceptos erróneos sobre la responsabilidad individual ante los hechos delictivos que se analicen.

## Hoja 1.2.4.

### DELINCUENTE O NO DELINCUENTE

| SITUACIÓN  | PREGUNTAS  |
|--|--|
| Ana es una chica de 17 años a la que le apetecía mucho salir un sábado por la noche a la discoteca, pero ni ella ni sus amigas tenían a nadie que pudiera llevarlas. Llevaba varios meses apuntada en la autoescuela y ya había comenzado las clases prácticas de conducción. Entonces se lo ocurrió la posibilidad de coger el coche de su padre, sin que él se enterara, y así podría salir con sus amigas de fiesta. Pues así lo hizo, aprovechando que sus padres iban a cenar a casa de unos familiares que vivían muy cerca, Ana cogió el coche y pasó a recoger a sus amigas. De camino a la discoteca se produjo un accidente en el que nadie resultó herido grave, pero los coches tenían desperfectos considerables. | <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Ana?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma</li> <li>Trasgresión de una ley</li> </ol> </li> <li>Si el accidente no se hubiera producido y el padre no se hubiera enterado, ¿también se consideraría como una conducta antisocial, falta y/o delito?</li> <li>¿Quién es el responsable o sobre quién debería recaer la culpa por este hecho? ¿Ana, sus amigas o sus padres?</li> </ul> |
| Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Antonio?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma</li> <li>Trasgresión de una ley</li> </ol> </li> <li>¿De quién es la culpa: de la madre por no comprarle las zapatillas, de los amigos por llevar ropa de marca o de Antonio por haber agredido a su madre?</li> <li>Aporta nuevas alternativas que se te ocurran para solucionar este problema</li> </ul>                             |
| Pedro es un chico de 15 años de clase baja, que piensa que no sabe hacer nada y que suele estar solo porque tiene mucha dificultad para hacer amigos. Además, no le va bien en el colegio porque le resulta muy difícil estudiar, aunque nunca ha tenido problemas con sus compañeros.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Como Pedro presenta algunas dificultades en su vida, ¿crees que es un delincuente? ¿Por qué?</li> </ul>   |
| Laura es una menor de 16 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar en los bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Laura?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma</li> <li>Trasgresión de una ley</li> </ol> </li> <li>¿De quién es la responsabilidad de abusar del alcohol, de Laura o de sus amigas?</li> </ul>   |

### 3.6.4. Actividad complementaria

El objetivo de esta tarea es la consolidación de los conocimientos adquiridos durante la sesión, así como obtener una adecuada generalización a la situación concreta de cada menor. El monitor entrega la Hoja 1.2.5 “Autorregistro retrospectivo sobre el comportamiento antisocial/delictivo”, pidiéndoles que realicen un autorregistro de su propio comportamiento delictivo o conductas que se consideren antinormativas para la próxima sesión.



### ► Hoja 1.2.5.

#### AUTORREGISTRO RETROSPECTIVO SOBRE EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL/DELICTIVO

| SITUACIÓN | CONDUCTA REALIZADA | TIPO<br>¿Trasgresión de norma o ley? |
|-----------|--------------------|--------------------------------------|
|           |                    |                                      |

### 3.6.5. Actividades opcionales

De forma alternativa o adicional a alguna de las actividades propuestas, podrían realizarse actividades como la creación de un decálogo de normas para el funcionamiento del grupo durante el desarrollo del programa. Otra alternativa podría ser la lectura de la fábula recogida en la Hoja 1.2.7. “*El adolescente de los clavos*” (versión modificada de la fábula “El niño de los clavos”), realizando una reflexión en relación con el tema que se ha trabajado en la sesión. Se podrían hacer preguntas como: ¿Cuáles han sido las consecuencias de mi carácter?, ¿Qué clavos podría quitar de los que he clavado en algún sitio?, ¿Qué puedo hacer cuando soy víctima de los clavos de otras personas?

### ► Hoja 1.2.7.

#### EL ADOLESCENTE DE LOS CLAVOS

**Instrucciones:** lee la siguiente fábula y comenta con tus compañeros.

Había un adolescente que tenía muy mal carácter. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en la cerca de atrás de la casa. El primer día el niño clavó 37 clavos en la cerca.

Poco a poco fue calmándose porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca.

Finalmente, llegó un día en el que el menor aprendió a no alterarse y se lo dijo a su padre, y éste le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos. A continuación el padre cogió a su hijo de la mano y lo llevó a la cerca de atrás y le dijo: “*mira hijo, has hecho bien pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. Ésta ya nunca será la misma de antes. Cuando dices o haces cosas de forma agresiva, dejas una cicatriz en los demás como los agujeros producidos en la cerca por los clavos. Es como clavarle un cuchillo a alguien: aunque lo vuelvas a sacar, la herida ya está hecha. No importa cuántas veces pidas perdón: la herida está ahí. Y una herida física es igual que una herida verbal. Por lo tanto, cuida a tus amigos y a todos aquellos que te quieren que son verdaderas joyas a los que hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte.*”

### 3.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.



### 3.6.7. Preguntas de evaluación

1. Una sociedad o grupo de personas podría funcionar con éxito sin la existencia de normas sociales o grupales (FALSO).
2. Cuando se incumple una norma, se está incumpliendo una ley (FALSO).
3. La persona que comete un delito va a sufrir consecuencias a nivel personal pero también a nivel grupal, familiar, etc. (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# ANÁLISIS FUNCIONAL DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar las conductas antisociales/violentas desde una perspectiva personal.
2. Aprender a reconocer situaciones en las que han ocurrido hechos delictivos y a analizar los pensamientos y emociones que tienen lugar antes, durante y después de los mismos.
3. Favorecer la introspección y reflexión personal de los menores sobre sus propias cogniciones, emociones y conductas relacionadas con sus hechos delictivos.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Después de revisar la actividad complementaria de la sesión anterior, intentaremos que los menores comprendan lo que son las conductas antisociales y las analizaremos desde una perspectiva individual mediante un análisis funcional.

Aprender a conocer cuáles son los pensamientos, emociones y conductas anteriores a la comisión de un delito, durante la realización del mismo y después de haber delinquido. Las leyes hacen referencia a la transgresión conductual, pero nunca a la cognitiva ni a la emocional. Aunque estos componentes, desde un enfoque psicológico, están implicados en la comisión de un hecho delictivo y tanto los pensamientos como las emociones que experimenta el menor pueden ser anteriores y/o simultáneas en el tiempo a la transgresión conductual que caracteriza al delito propiamente dicho.

Para que los miembros del grupo comprendan este importante concepto, se desarrollará una primera actividad en la que se pondrán ejemplos de cada uno de los elementos del comportamiento de un menor al realizar una conducta antisocial/delictiva. A continuación, se desarrollará una segunda actividad en la que se les pedirá que sean ellos mismos los que pongan ejemplos basándose en sus propias vivencias, y le ayudaremos a analizarlos, siguiendo el esquema del análisis funcional. Para consolidar el aprendizaje de estos conceptos se les sugerirá que realicen un análisis funcional de algunas situaciones problemáticas surgidas durante el periodo intersesiones.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Componente cognitivo:** se refiere a los pensamientos, ideas, atribuciones y creencias que el menor tiene cuando realiza un hecho delictivo.
- ✓ **Componente afectivo:** se refiere a los sentimientos y emociones que el menor tiene durante el comportamiento delictivo.
- ✓ **Componente conductual:** Son las acciones y respuestas que el menor realiza cuando comete un delito.





#### 4.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Tres en uno

Actividad 3. Mi foto

Actividad 4. Actividad complementaria

#### 4.5. MATERIAL

Pizarra

Lápiz

Hoja I.3.1. Análisis funcional de la conducta de Alejandro

Hoja I.3.2. Mi conducta antisocial/delictiva

Hoja I.3.3. Análisis de una conducta inadecuada

Tabla I.3.1. Componentes psicológicos de un hecho antisocial/delictivo

Tabla I.3.2. Antecedentes y consecuencias de un hecho antisocial/delictivo

Tabla I.3.3. Posibles preguntas para ayudar al menor a reconocer sus conductas antisociales/delictivas

#### 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

En esta primera actividad revisamos el autorregistro sobre un comportamiento antisocial/delictivo planteado en la sesión anterior, debatiendo y extrayendo conclusiones sobre situaciones concretas que reflejen los participantes.

##### 4.6.2. Actividad 2: **Tres en uno**

Esta actividad se dirige a explicar a los menores de forma breve en qué consiste el análisis funcional del comportamiento antisocial (Tabla I.3.1. “*Componentes psicológicos de un hecho antisocial/delictivo*”). El monitor aportará todos los ejemplos que considere necesarios para la adecuada comprensión de los conceptos, pidiendo también a los participantes que aporten ejemplos concretos tras la explicación de cada uno de los conceptos: “*cualquier conducta que realiza un ser humano, tiene 3 componentes fundamentales, y el comportamiento antisocial/delictivo tiene las mismas características que cualquier otra forma de comportamiento humano, no es un hecho aislado, sino que puede analizarse de la misma manera que cualquier otra conducta. Los tres componentes que lo forman son*”:

- **Pensamientos:** justificaciones y explicaciones que damos de una determinada conducta. Por ejemplo, de un robo con intimidación: minimizarlo (“*no iba a hacerle daño*”, “*no ha sido para tanto*”, “*no ha sido tan grave*”) o justificarlo (“*si hubiera colaborado más*”).
- **Sentimientos:** lo que sentimos, las emociones que acompañan a una conducta. Por ejemplo, cuando insultamos a alguien qué sentimos. Las emociones pueden ser positivas (alegría, optimista, contento, entusiasta) y negativas (ira, hostilidad, ansiedad, nerviosismo).
- **Conductas:** los actos que realizamos en un determinado contexto en el que se comete un acto delictivo como, por ejemplo, dar un puñetazo a alguien cuando discutimos, herir con una navaja a alguien al intentar robarle o forzar a una persona a tener relaciones sexuales sin su consentimiento.



► **Tabla 1.3.1.**

**COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE UN HECHO ANTISOCIAL/DELICTIVO**

**PENSAMIENTOS + SENTIMIENTOS + CONDUCTAS = ACTO DELICTIVO**

**Ejemplo:**

**Necesito dinero para comprar droga, “así no puedo aguantar más tiempo” + ansiedad, nerviosismo+ salgo a la calle y me fijo en alguien fácil de robar, saco la navaja y le asalto = ROBO CON VIOLENCIA**

*“Además, cualquier hecho delictivo siempre va precedido de una o varias situaciones que harán más probable que se cometa un acto delictivo. Llamaremos a este componente del análisis funcional antecedentes. Por último, el comportamiento antisocial/delictivo tiene una serie consecuencias a corto y a largo plazo (ver Tabla 1.3.2. Antecedentes y consecuencias de un hecho antisocial/delictivo)”.*

► **Tabla 1.3.2.**

**ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS DE UN HECHO ANTISOCIAL/DELICTIVO**

**ANTECEDENTES → CONDUCTA DELICTIVA → CONSECUENCIAS**

**Ejemplo:**

**Estar con el síndrome de abstinencia y no tener dinero para comprar → ROBO CON VIOLENCIA → A corto plazo: satisfacción por haber conseguido el dinero; A largo plazo: Deterioro personal y social por el consumo y ser juzgado por robar.**

*“Os enseñaremos a identificar actos antisociales/delictivos analizando pensamientos, emociones y conductas, así como los antecedentes y consecuencias que tienen para vosotros mediante la aplicación de estos conceptos al protagonista de la siguiente historia”.*

Se lee en voz alta el caso: “Alejandro iba en un vagón del metro con la intención de robar si se daba la situación adecuada. De pronto observó que la mujer que estaba delante de él tenía el bolso abierto y aparentemente estaba distraída. En ese momento, empieza a desencadenarse un deseo fuerte de robarla la cartera. Pensó “coge la cartera, no se va a enterar, te lo está poniendo fácil”, aunque algo nervioso (en esta ocasión mucho menos que las primeras veces que había hecho algo similar) metió la mano en el bolso de la mujer y cogió su cartera cuando el tren estaba cerca de la próxima estación y, así, poder salir y asumir menos riesgos en caso de que la mujer se enterara. Aparentemente estaba tranquilo pero el corazón latía con una frecuencia mayor de la normal. Una vez en la estación y con las puertas del metro cerradas y la mujer dentro del vagón, Alejandro sintió un alivio, “esta vez me he librado” pensó. Pero un guardia de seguridad le había visto desde fuera, cuando observó que se acercaba hacia él empezó a ponerse muy nervioso, sus piernas empezaron a temblarle y pensó “¡mierda, otra vez la he cagado!”

Una vez leído el ejemplo se pide a los menores que analicen la conducta antisocial/delictiva de Alejandro según lo que acabamos de explicar, mediante la realización de un análisis funcional del hecho delictivo cometido por Alejandro. Se describirá la situación, los pensamientos, emociones, conductas y consecuencias. Para realizar esta tarea se puede utilizar la Hoja 1.3.1. “Análisis funcional de la conducta de Alejandro” (en el manual del monitor se incluye información sobre el análisis del caso). A continuación se ponen en común los resultados de esta actividad y el monitor apunta en la pizarra el resultado final.



### ► Hoja 1.3.1.

#### ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA DE ALEJANDRO

**Instrucciones:** analiza la conducta de Alejandro

| SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS  | EMOCIONES     | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS  |
|--|---|---------------|--|--|
| En un vagón del metro cuando el tren estaba cerca de la próxima estación | Coge la cartera, no se va a enterar, te lo está poniendo fácil. | Algo nervioso | Metió la mano en el bolso de la mujer y cogió su cartera | <p><b>Corto plazo:</b> sintió un alivio, “esta vez me he librado”. Se puso nervioso cuando el guarda de seguridad se acercó y le detuvo y pensó “¡mierda, otra vez la he cagado!”</p> <p><b>Largo plazo:</b> Continuar con la carrera delictiva.</p> |

#### 4.6.3. Actividad 3: **Mi foto**

Con esta actividad se aplican los conocimientos adquiridos sobre el análisis funcional a conductas concretas de cada participante, para que aprendan diferenciar los distintos componentes de un hecho antisocial/delictivo. El monitor puede introducir esta actividad de la siguiente forma: “*ya hemos analizado la situación de Alejandro. Me pregunto si también seréis capaces de analizar vuestro propio comportamiento, para ello me gustaría pedir os que penséis en cómo fue la situación que os llevó a cometer el delito por el que estáis en este centro y lo analicéis de la misma forma como lo hemos hecho con el caso de Alejandro*”. Para medidas cautelares, el monitor podrá hacer referencia a delitos previos o a otro tipo de conductas antisociales.

Se entrega a cada participante la Hoja 1.3.2. “*Mi conducta antisocial/delictiva*”. En ella deberán realizar el análisis funcional de su propia conducta antisocial/delictiva. Para empezar esta actividad el monitor pide a los menores que vayan comentando sus hechos delictivos y, a medida que cada uno va hablando, le va haciendo preguntas que le ayuden a ir describiendo los distintos componentes de una conducta delictiva.

Si algún menor no ha sido capaz de describir su situación particular se le puede sugerir cuál de las conductas verbalizadas por sus compañeros se ajusta más a su situación particular y se le pide que la anote en la hoja.

En la Tabla 1.3.3. “*Posibles preguntas para ayudar al menor a contar sus conductas antisociales/delictivas*” se presentan diferentes preguntas para ayudar a los menores a describir sus situaciones.



### ► Hoja I.3.2.

#### MI CONDUCTA ANTISOCIAL/DELICTIVA

**Instrucciones:** analiza tu propio comportamiento antisocial.

| Describe los hechos: |              |           |           |  |
|----------------------|--------------|-----------|-----------|--|
| SITUACIÓN            | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTAS | CONSECUENCIAS                                  |
|                      |              |           |           | <b>Corto plazo:</b><br><br><b>Largo plazo:</b> |

### ► Tabla I.3.3.

#### POSIBLES PREGUNTAS PARA AYUDAR AL MENOR A DESCRIBIR SUS CONDUCTAS ANTISOCIALES/DELICTIVAS

| Análisis funcional | Preguntas   |
|--------------------|---|
| Antecedentes       | ¿En qué situación estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Había más personas presentes? ¿Qué recuerdas del lugar, hay algo que llame tu atención? ¿Qué ocurrió antes de que se desarrollasen los hechos?   |
| Conductas          | Pensamientos: ¿Qué pensaste en ese momento?   |
|                    | Emociones: ¿Qué sentiste en el momento de cometer el delito?  |
|                    | Conductas: ¿Cómo fue? ¿Recuerdas que cosas hiciste?   |
| Consecuencias      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A corto plazo: ¿Cómo te sentiste al finalizar? ¿Pensaste en algo concreto? ¿Qué hiciste?</li> <li>- A largo plazo: ¿Cómo ha afectado a tu vida personal, familiar y con los amigos ese hecho delictivo?</li> </ul> |

Otra alternativa en la forma de realizar esta actividad sería, en primer lugar, analizar un hecho delictivo de uno de los miembros en la pizarra y luego pedir a los demás que analicen su caso en la Hoja I.3.2. “Mi conducta antisocial/delictiva”. Para terminar el ejercicio el monitor deberá hacer un resumen de las ideas válidas aportadas por los miembros del grupo. El monitor debe garantizar que en la descripción del hecho delictivo estén presentes los componentes del análisis funcional que el menor va a analizar a continuación.

#### 4.6.4. Actividad 4: Actividad complementaria

Con el fin de generalizar y consolidar los conocimientos adquiridos, se plantea a los participantes que, durante el tiempo que transcurra hasta la siguiente sesión, realicen un autorregistro de los componentes del análisis funcional sobre algún comportamiento inadecuado que tenga lugar durante estos días.



El monitor resumirá la sesión de la siguiente forma: *“hoy hemos aprendido a analizar vuestra conducta antisocial de una forma que antes no lo hacíais, pero para perfeccionar este análisis sería conveniente que continuaseis practicando. Para ello podéis registrar en la hoja (Hoja 1.3.3. “Análisis de una conducta inadecuada”) el análisis que hagáis sobre un comportamiento inadecuado que os ocurra desde hoy hasta la siguiente sesión”.*

### ► Hoja 1.3.3.

#### ANÁLISIS DE UNA CONDUCTA INADECUADA

**Instrucciones:** analiza una conducta inadecuada.

| Describe el hecho: |              |           |          |  |
|--------------------|--------------|-----------|----------|--|
| SITUACIÓN          | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTA | CONSECUENCIAS                                  |
|                    |              |           |          | <b>Corto plazo:</b><br><br><b>Largo plazo:</b> |

#### 4.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.6. Preguntas de evaluación

1. Un comportamiento antisocial o delictivo, al igual que cualquier conducta, se compone de lo que hacemos y de lo que sentimos al hacerlo (FALSO).
2. Los hechos o situaciones que ocurren inmediatamente antes de una conducta antisocial influyen en que la conducta se produzca (VERDADERO).
3. Las consecuencias de una conducta antisocial o delictiva solo se producen inmediatamente después de que ésta ocurra (FALSO).



## 5. SESIÓN 4:

# MOTIVACIÓN PARA EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Comprender cuáles son los motivos que llevan a un menor a desarrollar un comportamiento antisocial/delictivo.
2. Analizar los posibles motivos que subyacen a un comportamiento antisocial/delictivo.
3. Poner en perspectiva el proceso mediante el cual se desarrolla esta motivación.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Revisada la tarea complementaria de la sesión anterior, se analizan los posibles motivos que los menores sean capaces de verbalizar a la hora de explicar su propio comportamiento antisocial/delictivo. Se les pregunta qué entienden ellos por motivación, una vez aportada una breve información teórica sobre qué es la motivación y qué dinámica suelen seguir los procesos motivacionales.

Para profundizar en el análisis de las motivaciones, dividiremos los motivos en dos tipos, intrapersonales e interpersonales, aplicando esta clasificación tanto a casos hipotéticos como a sus propias experiencias antisociales/delictivas.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Motivación:** proceso que se activa para guiar la conducta de un individuo hacia la satisfacción de necesidades fisiológicas, de supervivencia, sociales y a la consecución de metas personales.
- ✓ **Influencia:** es la habilidad que tiene una persona para ejercer poder (en cualquiera de sus formas) sobre una persona, un grupo o un acontecimiento en particular.
- ✓ **Meta:** fin al que se dirigen las acciones o deseos que alguien tiene.

### 5.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. ¿Qué es la motivación?
- Actividad 3. Tres historias
- Actividad 4. Otros motivos
- Actividad 5. Mis propios motivos



## 5.5. MATERIAL

Pizarra

Lapiceros

Hoja 1.4.1. La motivación

Hoja 1.4.2. Tipos de motivos

Hoja 1.4.3. Tres historias de conductas antisociales

Hoja 1.4.4. Otros motivos

Hoja 1.4.5. Mis propios motivos

## 5.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa y se debate acerca de las actividades realizadas por los menores en los autorregistros sobre análisis funcional de la sesión anterior, realizando las aclaraciones o explicaciones oportunas.

### 5.6.2. Actividad 2: **¿Qué es la motivación?**

Esta actividad incluye, en primer lugar, una lluvia de ideas sobre lo que es la motivación, dando cada uno de los participantes una definición aproximada, definiciones que se irán apuntando en la pizarra. A continuación el monitor establece la definición de motivación que se recoge en la Hoja 1.4.1. “La motivación”.

Para introducir esta actividad puede dar la siguiente explicación: *“detrás de cualquier acción humana siempre se esconde algún motivo que nos lleva a desarrollarla, de forma que existen múltiples motivos que pueden ser claros, más básicos o más complejos, de distinta naturaleza, pero siempre hay una motivación detrás de nuestro comportamiento. Por ejemplo, si yo tengo un examen y estudio para aprobarlo, mis motivos para intentar aprobarlo pueden ser diversos: obtener el título necesario para dedicarme a una profesión que me atrae, si vuelvo a suspender mis padres no me dejan salir en un mes, por haber hecho una apuesta con mi primo a ver quién aprueba antes, para sentirme más orgulloso de mí mismo, porque me gustan los retos, para evitar el sentimiento de culpa que me invade cuando suspendo”*.

Después de estas aclaraciones, se le explica a los participantes el proceso motivacional, ayudándose del ejemplo aportado (robo), así como de los tipos de motivaciones recogidos en la Hoja 1.4.2. “Tipos de motivos”.



### Hoja 1.4.1. LA MOTIVACIÓN

La **motivación** es el proceso que dirige el comportamiento hacia un objetivo, como la satisfacción de necesidades biológicas, necesidades de supervivencia y sociales, obtención de metas o consecución de planes.

Los procesos motivacionales siguen una secuencia similar a la que se plantea aquí.

| 1.<br>ANTICIPACIÓN   | 2.<br>ACTIVACIÓN Y DIRECCIÓN                                     | 3.<br>APROXIMACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN   | 4.<br>RESULTADO   |
|--|--|--|---|
| Se desarrollan expectativas sobre lo que sucederá. Se experimenta un deseo de conseguir una meta | La conducta motivada se activa por un estímulo interno o externo | Se llevan a cabo acercamientos a la meta mediante diferentes estrategias que van siendo evaluadas en base a su éxito o fracaso                               | Se valoran las consecuencias de la conducta. Se analizan los obstáculos. Aparecen respuestas emocionales: satisfacción y frustración. |
| “Si lo consigo, tendría dinero para comprarme los pantalones que me gustan”                      | “Por ahí viene una mujer sola, no hay nadie más por la calle”    | “Voy andando en dirección contraria a la suya para que una vez que nos crucemos pueda colocarme detrás de ella, mientras vigilo que no haya nadie más cerca” | “Ha merecido la pena robarle el bolso, llevaba 100 euros en la cartera”, “La verdad, ha sido muy fácil”, “me siento bien”             |

### Hoja 1.4.2. TIPOS DE MOTIVOS

| INTRAPERSONALES   | INTERPERSONALES   |
|---|---|
| En relación con <b>uno mismo</b> : estados emocionales negativos (tristeza, ira), estado físico negativo (enfermedades), estados emocionales positivos (alegría, celebraciones importantes), poner a prueba el control personal, deseo y tentación. | En relación con <b>los demás</b> : conflictos interpersonales (familia, pareja, amigos), presión social (amigos, conocidos, otros), estados emocionales positivos (celebraciones, ocasiones especiales) |

El monitor se asegurará de la comprensión de los contenidos y los participantes podrán aportar ejemplos personales en cuanto a tipos de motivos.

#### 5.6.3. Actividad 3: **Tres historias**

Se les reparte a los menores la Hoja 1.4.3. “*Tres historias de conductas antisociales*”, en la que se presentan tres supuestos sobre conductas delictivas y se pide a los miembros del grupo que analicen y escriban sobre las posibles motivaciones que podrían tener esos menores para cometer esos hechos antisociales/delictivos y luego se clasifican esas conductas en cuanto a su tipología intrapersonal o interpersonal. Al finalizar, se hace una puesta en común y se van apuntando las ideas en la pizarra.

Además de las motivaciones analizadas, podemos comentar otras, como: motivos económicos, necesidad de ser atendido, querido y valorado, afirmación de la identidad, búsqueda de prestigio (“hacerse valer”), valoración de uno mismo (fortalecer la autoestima, sentirse poderoso), búsqueda de compañía, necesidad de ser aceptado.



► Hoja 1.4.3.

**TRES HISTORIAS DE CONDUCTAS ANTISOCIALES**

| HISTORIAS  | MOTIVOS INTRAPERSONALES | MOTIVOS INTERPERSONALES |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Fernando, de 15 años, y su banda se han especializado en el robo de coches. Se dedican al robo con “tirón”, asaltan tiendas para malvender las mercancías y atacan a parejas en lugares apartados para desvalijarles. Sorprendidos, a veces, en sus fechorías, entablan feroces persecuciones con la policía, sin importarles irrumpen en la calzada en dirección contraria o saltándose controles de los que salen a veces malheridos.  |                         |                         |
| Juan tiene tan solo 16 años y ya es uno de los delincuentes urbanos más temidos de la ciudad. Junto a su banda de colegas, entre los que se encuentran Pedro o Antonio, se dedican a reventar cabinas telefónicas y a realizar actos agresivos hacia los demás con palos y otros objetos. Los ingresos y posteriores huidas de centros de menores son algo habitual en la vida de estos menores. Rosa es una joven de 17 años adicta a las drogas y la juerga en general que cae en las redes de Juan y éste es cada vez más violento en sus acciones con el fin de impresionarla. |                         |                         |
| Pedro está a punto de cumplir 18 años. Lleva varios años fumando marihuana, hace dos meses probó la heroína y ha empezado a inyectársela. El dinero necesario lo obtiene traficando en compañía de su mejor amigo. Cuando su familia descubre su situación, Pedro huye de casa.  |                         |                         |



#### 5.6.4. Actividad 4: **Otros motivos**

Con esta actividad (Hoja 1.4.4. “*Otros motivos*”), se pretende que los participantes profundicen en el conocimiento de las motivaciones para la realización de hechos delictivos tanto en su caso concreto como una motivación general que tienen los menores infractores para delinquir.

##### ► Hoja 1.4.4. **OTROS MOTIVOS**

A continuación se presenta una lista de posibles motivos para cometer actos antisociales/delictivos. Pon a su izquierda un número del “1” al “10” donde “0” = **motivo poco probable para delinquir** y el “10” = **motivo muy probable para delinquir**, de manera que queden ordenados del “1” al “10”, sin repetir números. Si alguno de estos motivos no te parece que pueda ocasionar un delito, pon un “0”.

| MOTIVO                                 | EN MI CASO | INTRA/INTERPERSONAL |
|--|------------|---------------------|
| Querer algo y no poder comprarlo       |            | Intrapersonal       |
| Necesidad de “caer bien” a los colegas |            | Interpersonal       |
| Aburrimiento                           |            | Intrapersonal       |
| Ganas de “sorprender” a alguien        |            | Interpersonal       |
| Motivos económicos                     |            | Intrapersonal       |
| Necesidad de ser atendido              |            | Intrapersonal       |
| Búsqueda de prestigio o estatus        |            | Interpersonal       |
| Sentirse poderoso                      |            | Interpersonal       |
| Búsqueda de compañía                   |            | Interpersonal       |
| Deseo de venganza                      |            | Intrapersonal       |
| Ira irrefrenable                       |            | Intrapersonal       |
| Estar bajo el efecto de una droga      |            | Intrapersonal       |

¿Qué otros motivos que no se recogen en esta hoja pueden llevar a alguien a cometer un delito?

#### 5.6.5. Actividad 5: **Mis propios motivos**

Se entrega la Hoja 1.4.5. “*Mis propios motivos*” a los participantes para que, al igual que en la actividad 3 en la que han tratado de imaginarse los motivos que tenían los protagonistas de las historias para cometer hechos delictivos, ahora hagan lo mismo con su propia historia personal para que reflexionen sobre cuáles han sido los motivos que les han llevado a ellos a delinquir y se ponen en común y se hace un debate guiado por el monitor. Es importante hacer una síntesis final, intentando diferenciar si ellos responden más a motivos intra o interpersonales y la importancia que tienen estos motivos para abordarlos en el tratamiento.



## MIS PROPIOS MOTIVOS

|  |
|--|
| Ahora eres tú el protagonista de la historia. Piensa qué es lo que te ha motivado a ti a cometer un hecho delictivo. |
| Escribe tantos motivos como se te ocurran:   |
| ¿Cuáles de los motivos que has escrito piensas que te influyeron más? ¿Por qué?                                      |
| ¿Con cuál de los personajes de las tres historias te sientes más identificado? ¿Por qué?                             |
| ¿Son tus motivaciones más tipo intra o interpersonal? Realiza un breve resumen sobre cómo son tus motivaciones       |

### 5.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 5.6.7. Preguntas de evaluación

1. La motivación es un proceso que guía nuestro comportamiento hacia la obtención de un objetivo específico (VERDADERO).
2. Los motivos que pueden llevar a una persona a cometer un acto antisocial o delictivo solo pueden ser intrapersonales, referidos a sí mismo (FALSO).
3. Una persona que vuelve a cometer un delito, estará guiada necesariamente por el mismo motivo que tuvo en ocasiones previas (FALSO).



## 6. SESIÓN 5.

# MOTIVACIÓN AL CAMBIO

### 6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar la motivación al cambio según el “Modelo Transteórico” desarrollado por Prochaska y Diclemente.
2. Aprender a determinar en qué estadio de cambio propuesto por el modelo se encuentra el menor infractor en relación al cambio.
3. Comprometerse personalmente a conseguir distintos objetivos y metas que ayuden al menor a conseguir superar su comportamiento antisocial/delictivo.

### 6.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Esta sesión tiene por objetivo que cada menor considere dónde está y a dónde quiere llegar, sin que exista ningún tipo de presión. Para conseguir esta meta, nos basaremos en el Modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente (1992) sobre la motivación al cambio de los seres humanos.

En la primera actividad se explicarán los diversos estadios de la motivación al cambio, sus implicaciones y los objetivos a conseguir en cada uno de ellos. En la segunda actividad, cada participante se situará en uno de esos estadios, justificando porqué lo considera así y qué elementos tiene que tener en cuenta para estar en ese estadio y no en otro. En último lugar, cada participante decidirá por sí mismo cuáles son las metas a alcanzar con la realización del presente programa, comprometiéndose a llevarlas a cabo mediante la firma de un contrato.

### 6.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Cambio:** resultado de realizar nuevos hábitos de conducta que son más adaptativos desde un punto de vista personal, familiar y social.
- ✓ **Motivación:** conjunto de factores que impulsan a una persona a querer hacer algo o alcanzar una meta.

### 6.4. ACTIVIDADES

Actividad 1: ¿Qué es la motivación?

Actividad 2: ¿Estoy motivado a cambiar?

Actividad 3: Mi compromiso

Actividad final de módulo



## 6.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Figura 1.5.1. Proceso de motivación al cambio

Hoja 1.5.1. Mi motivación al cambio

Hoja 1.5.2. Mi compromiso

## 6.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 6.6.1. Actividad 1: ¿Qué es la motivación?

Para que los participantes conozcan el proceso mediante el cual los seres humanos cambiamos, analizándolo en función del “modelo transteórico”, el monitor aporta la siguiente explicación, con la utilización de ejemplos concretos a cada situación: *“cuando las personas queremos cambiar en algo, el cambio no implica un proceso rápido, sino que éste suele conseguirse mediante la superación de dificultades que nos llevan a superarlas de etapa en etapa. En cada una de ellas existen pensamientos y emociones que nos ayudan a conseguir el cambio de forma gradual hasta que al final somos capaces de lograr la meta que nos habíamos propuesto”*.

La posibilidad de cambio de una persona depende de la capacidad que tenga para hacer un planteamiento personal en cada fase del programa de tratamiento hasta alcanzar el objetivo final, que va a consistir en modificar el estilo de vida del menor infractor por otro que sea más adaptativo a sus necesidades personales, familiares y sociales. La decisión de cambio en cada fase del programa tiene más fuerza si esa necesidad la toma el propio menor con la ayuda de los profesionales.

Según el “modelo transteórico” las fases o estadios a seguir para alcanzar el cambio son:

**1. Precontemplación del cambio:** *en esta etapa el menor no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Sin embargo, esto no implica que otras personas relevantes en su vida, como sus padres, hermanos y amigos sí piensen que lo tiene, siendo ellos los que están sufriendo las consecuencias de su forma de comportarse.*

*¿Podrías poner un ejemplo de lo que puede pensar un adolescente que se encuentre en esta fase? (“yo no soy...”, “yo no tengo ningún problema”). Por ejemplo, el caso de un menor que traficando con drogas maneja más dinero del necesario en esta etapa de su vida. Sus padres se han dado cuenta de lo que pasa y hablan con él, pero él no considera tener ningún problema, más bien piensa que está en una situación muy buena y no se plantea cambiar su comportamiento.*

**2. Contemplación del cambio:** *los menores que se encuentran en esta fase empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que estén dispuestos a cambiar. Está en una especie de ambivalencia en la que no tiene claro los pros y los contras de seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo por otro estilo de vida más adaptativo.*

*¿Podrías poner un ejemplo de lo que puede pensar un joven que está en esta fase? (“puede que tenga un problema”, “tal vez debería dejar de...”). En el caso del menor que trafica con drogas empieza a pensar que puede tener graves problemas si le descubre la policía. Podría plantearse el dejar de hacerlo, pero el cambio de vida implicaría muchas cosas, buenas y malas, por lo que es mejor no pensarlo en serio de momento.*

**3. Preparación para el cambio:** *aquí es cuando el menor decide que realmente tiene un problema que debe resolver cambiando su forma de comportarse, desarrollando una nueva forma de pensar y sentir sobre sí mismo y el mundo en el que vive que sea más adaptativa y alternativa a la delincuencia.*

*¿Podrías poner un ejemplo de lo que puede pensar un joven que está en esta fase? (“desde hoy dejo de”, “a partir de mañana ya no”, “esto me viene bien porque así empiezo a descubrir nuevas sensaciones”). En esta fase el menor que trafica con drogas valora claramente que el estilo de vida*



que lleva no es saludable, siempre escondiéndose y vigilando que no le detengan y se plantea dejar de hacerlo para tener una vida más tranquila.

**4. Actuación para el cambio:** en esta fase el menor realiza los pasos necesarios hacia el cambio que ha decidido alcanzar.

*¿Podrías poner un ejemplo? (“sé que puedo”, “lo voy a conseguir”). En este momento el menor deja de comprar droga y de frecuentar los lugares de venta, de verse con determinadas personas, cambia de móvil y empieza a desarrollar una forma de vida completamente distinta a la que venía realizando hasta ahora.*

**5. Mantenimiento del cambio:** en esta fase el menor concentra toda su motivación en mantener el nuevo estilo de vida a pesar de las tentaciones para abandonarlo y volver a la forma habitual de comportarse.

*¿Podrías poner un ejemplo? (“me está costando, pero lo estoy consiguiendo”, “qué hago si no lo consigo”). En esta fase el menor empieza a trabajar para tener ingresos, reduce sus gastos, cambia sus actividades de ocio y se matricula de nuevo en el Instituto.*

**6. Recaída:** regreso a la conducta anterior al cambio, a cualquiera de las fases anteriores. Es algo esperado y casi necesario, ya que no se trata de un fracaso sino de una experiencia de la que se aprende a analizar qué situaciones estresantes, falta de habilidades de afrontamiento, sentimientos o pensamientos le facilitan al menor la aparición de la conducta anterior al cambio (por ejemplo, un joven que haya dejado de consumir “porros” vuelve de nuevo a hacerlo). Esta recaída puede ser momentánea, denominándose en este caso caída, ya que después de ese momento el adolescente mantiene de nuevo el control sobre la conducta, sin implicar un retroceso a una fase anterior.

*¿Podrías poner un ejemplo? (“no soy capaz, soy un fracasado”, “por una vez que lo he vuelto a hacer no significa que ya no pueda conseguirlo”, “mañana lo intentaré de nuevo”). Si al menor le piden una cantidad importante de droga para una fiesta privada, sólo tendría que cogerla y entregarla en el mismo día y ganaría un buen dinero que le hace falta para arreglar la moto. Finalmente, decide hacerlo”.*

En el caso de que no se planteen ejemplos de comportamientos antisociales/delictivos, se animará a los participantes a hacerlo. “¿Podrías comentar ejemplos de pensamientos que tendrían menores como vosotros con conductas antisociales/delictivas a lo largo de estas fases?”.

Por último, se les pregunta: “¿En algún momento os habéis planteado que las conductas antisociales/delictivas también son modificables?”. Se podrá debatir al respecto relacionando sus argumentos con todo lo anterior.

Finalmente, los participantes podrán comentar casos de amigos o conocidos que podrían ajustarse a alguna de las fases descritas o en las que hayan observado una evolución como la descrita previamente.

#### 6.6.2. Actividad 2: ¿Estoy motivado a cambiar?

Con esta actividad cada participante, de forma individual, debe considerar en qué etapa o estadio de cambio cree estar en este mismo momento. Con ello, el monitor puede conocer el grado de motivación en el que se encuentra el menor en el momento actual y, así, poder analizar que estrategias de cambio seguir para consolidar ese estadio y poder progresar al siguiente aumentando su autoeficacia personal al cambio.

Se le entrega a cada participante la Hoja 1.5.1 “Mi motivación al cambio”, para que rellenen, únicamente, la primera columna (1ª Evaluación) y a continuación evaluar la disponibilidad al cambio de cada menor infractor. Deberán indicar el estadio de cambio en el que consideran que se encuentran así como tres razones que justifiquen su decisión al respecto.



De forma posterior, al finalizar el tercer módulo (2ª Evaluación) y al finalizar el programa (3ª Evaluación), se volverá a evaluar la motivación al cambio de los menores, con el objetivo de analizar los cambios que se vayan produciendo a lo largo del programa y poder así reforzar los cambios que vayan alcanzando los participantes.

### ► Hoja 1.5.1.

#### MI MOTIVACIÓN AL CAMBIO

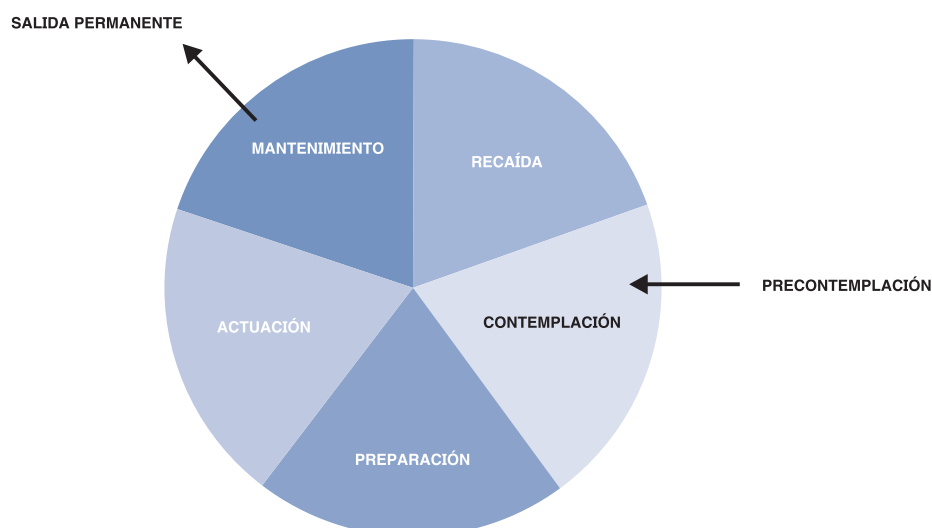
**Instrucciones:** marca la fase en la que crees que te encuentras en estos momentos en relación a cambiar tu comportamiento antisocial/delictivo y escribe tres razones por las que lo consideras así.

| ESTADIOS         | 1ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 2ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 3ª EVALUACIÓN<br>Fecha: |
|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| PRECONTEMPLACIÓN | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| CONTEMPLACIÓN    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| PREPARACIÓN      | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| ACCIÓN           | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| MANTENIMIENTO    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| RECAÍDA          | Razones:                | Razones:                | Razones:                |

En realidad, el proceso de motivación al cambio podría considerarse como la rueda del cambio de la conducta delictiva y esta rueda estaría compuesta por 6 ejes siendo cada uno de ellos los estadios de cambio (precontemplación, contemplación, preparación, actuación, mantenimiento y recaída) (ver Figura 1.5.1. “Proceso de motivación al cambio”). Un ejemplo podría ser las ruedas de un carro tirado por un caballo en el que las ruedas tendrían 6 ejes que representarían los 6 estadios del modelo transteórico y la fuerza que pone el caballo sería similar al esfuerzo que van a hacer los menores para conseguir ir superando etapas que les llevan a modificar el estilo de vida de delincuente por otro normalizado desde un punto de vista personal y social.

### ► Figura 1.5.1.

#### PROCESO DE MOTIVACIÓN AL CAMBIO



### 6.6.3. Actividad 3: **Mi compromiso**

Esta actividad se dirige a que cada participante se comprometa por sí solo, y sin ser presionado por nadie, a llegar a un objetivo determinado, al que él crea que en ese momento es capaz de alcanzar, después de conocer los estadios de cambio y haberse posicionado en uno de ellos.

Se le entrega a cada menor la Hoja 1.5.2. “*Mi compromiso*”, que deberán firmar junto con el monitor, para que se comprometa a alcanzar un objetivo de cambio.

#### ► Hoja 1.5.2. **MI COMPROMISO**

Yo D.....  
me situé en la fase .....  
y me comprometo a alcanzar el objetivo de .....

Fdo. El participante

Fdo. El terapeuta/monitor

En..... a..... de..... de.....

### 6.6.4. **Actividad final de módulo**

Con el fin de repasar y afianzar los contenidos trabajados a lo largo de este módulo, los participantes podrán ver la película “La Ola” (Dennis Gansel, 2008; Aurum Producciones, S.A.). Con esta película, los menores podrán hacer una reflexión sobre la responsabilidad de nuestra forma de comportarnos, lo que nos motiva a hacerlo y las consecuencias que se derivan de ella.

El desarrollo de esta actividad se puede hacer en una última sesión para cerrar este módulo del programa.

### 6.6.5. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 6.6.6. **Preguntas de evaluación**

1. En un programa de tratamiento, el cambio implica un proceso rápido y lineal, sin necesidad de que la persona esté realmente motivada a cambiar (FALSO).
2. Las fases o estadios de cambio, por orden, son los siguientes: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y recaída (VERDADERO).
3. La recaída implica un fracaso en el proceso de cambio, teniendo la persona que volver a iniciar su cambio desde el principio (FALSO).



# MÓDULO II

## **Las emociones implicadas en la agresión**





## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

El concepto de emoción hace referencia a un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente que está influida por la experiencia y tiene una función adaptativa. De forma operativa puede analizarse como una respuesta psicofisiológica de naturaleza multidimensional que se caracteriza por distintos componentes: subjetivo (sentimiento), cognitivo (valoración de la situación y pensamientos relacionados con la misma), fisiológico (funciones somáticas) y motor expresivo (expresión facial, voz, movimientos del cuerpo). Los cambios o alteraciones que se producen en cada una de las respuestas orientan a la persona hacia la adaptación a la nueva situación.

El estudio de los procesos emocionales ha ido demostrando su importancia para comprender la adaptación de los seres humanos a los distintos contextos en los que se desenvuelven, siendo especialmente relevante la influencia de las emociones en el comportamiento social (Villanueva, Clemente y Adrián, 2004). Así, se ha comprobado que las emociones tienen un efecto regulador de las interacciones sociales (Davidson, Scherer y Goldsmith, 2003), por lo que resulta lógico pensar que, cuando existen problemas en el área emocional (dificultad a la hora de comprender las emociones de los demás y/o dificultad para regularse emocionalmente), estos suelen ir acompañados de dificultades en el área social (aislamiento, rechazo de los iguales, etc.).

Así, por ejemplo, en menores infractores se ha comprobado que tienen un bajo nivel de empatía lo que conlleva que tengan dificultades para comprender y compartir el estado emocional de los demás, aspecto importante implicado en el desarrollo de la conducta antisocial (Davis y Whalen, 2001; Redondo, 2008; Spinrad y Eisenberg, 2009).

Otras variables emocionales características de un menor infractor es la dificultad que tienen para regular sus emociones, así como la presencia de respuestas de ansiedad en su repertorio de conductas, pues diversas investigaciones han comprobado que existe una conexión entre las vivencias de tensión y la tendencia a cometer determinados delitos, especialmente, los violentos (Andrews y Bonta, 2006; Chamberlain, 2003). Así, muchos delitos como las lesiones, los asesinatos, los homicidios o los robos con intimidación son realizados por menores que experimentan fuertes sentimientos de ira, ansiedad, venganza o desprecio hacia otras personas. Al igual que en la ira, la teoría general de la tensión considera que las respuestas de ansiedad podrían explicarse en base a la siguiente secuencia de la relación entre estrés y delito (Garrido, Stangeland y Redondo, 2006):

- a) El individuo puede verse afectado por diversas fuentes de tensión como, por ejemplo, la imposibilidad de lograr objetivos sociales positivos, ser privado de gratificaciones que posee o espera, y ser sometido a situaciones aversivas ineludibles.
- b) Esas tensiones generan en el sujeto emociones negativas que, como la ira, energizan su conducta en dirección a corregir la situación.



- c) Se desarrolla una conducta delictiva como posible acción correctora contra una fuente de tensión experimentada.
- d) La eliminación de la fuente alivia la tensión y, en consecuencia, el mecanismo conductual utilizado para resolver la tensión (conducta delictiva) se consolida.

Tampoco podemos olvidar el papel crucial que desempeñan emociones negativas como la ira a la hora de explicar el comportamiento delictivo. Dado su importancia se dedica el módulo tres a su conceptualización e intervención.

Por tanto, el objetivo de este módulo consiste en resaltar la importancia que tienen las emociones en el comportamiento de un menor infractor, tanto el reconocimiento de las mismas como el aprendizaje de estrategias para mejorar el nivel de empatía y aprender a manejar la ansiedad.

### 1.2. **OBJETIVOS GENERALES**

1. Aprender a reconocer e interpretar una gran variedad de emociones características del comportamiento humano, tanto positivas como negativas.
2. Analizar cómo influyen las emociones en la conducta antisocial/delictiva.
3. Aprender a empatizar con víctimas de actos delictivos.
4. Aprender estrategias para el manejo de la ansiedad.

## 2. SESIÓN 1:

# RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender a reconocer e interpretar todo tipo de emociones, positivas y negativas, las de uno mismo y las de los demás.
2. Aprender cómo influyen las emociones en nuestro comportamiento.
3. Identificar la relación entre la interpretación inadecuada de emociones y el desarrollo de comportamientos agresivos o antisociales.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

El objetivo fundamental de esta primera sesión consiste en que los participantes aprendan a identificar y reconocer una gran variedad de emociones positivas y negativas y su relación con el comportamiento agresivo.

Para ello, en primer lugar, definiremos qué son las emociones y, segundo lugar, mediante la elaboración de historias personales, observaremos si los participantes son capaces de identificar sentimientos y emociones y su relación con determinadas conductas. En tercer lugar, a través de imágenes, se trabajará la identificación de emociones y las posibles acciones que pueden derivarse de las mismas.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Emoción:** proceso afectivo multidimensional, que suele ser breve, intenso y temporalmente asociado con un estímulo desencadenante externo o interno. Tiene 4 componentes: subjetivo (sentimiento), cognitivo (valoración de la situación y pensamientos relacionados con la misma), fisiológico (funciones somáticas) y motor expresivo (expresión facial, voz, movimientos del cuerpo).
- ✓ **Atribución:** explicación y justificación que se da a las situaciones, pensamientos, sentimientos y conductas de los demás y de uno mismo.

### 2.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. ¿Qué son las emociones?
- Actividad 2. ¿Emoción, pensamiento y acción?
- Actividad 3. Reconociendo emociones
- Actividad 4. Actividad complementaria



## 2.5. MATERIAL

Pizarra

Folios

Lapiceros

Ordenador y cañón (para presentación de fotografías)

Hoja 2.1.1. Análisis de emociones

Hoja 2.1.2. Reconociendo emociones

Hoja 2.1.3. Identificando emociones durante una semana

Tabla 2.1.1. Listado de emociones

Tabla 2.1.2. Ejemplos de emociones

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: ¿Qué son las emociones?

Se comienza la actividad con una lluvia de ideas sobre lo que los participantes entienden por emoción. El monitor puede dar la siguiente información: *“hoy vamos a comenzar el módulo de las emociones. Supongo que todos vosotros habéis oído alguna vez la palabra emoción, pero ¿qué es lo que entendéis por emoción?”*.

Se apuntan en la pizarra las definiciones que van dando los menores, y al finalizar, se trabajan de forma conjunta los ejemplos de la Tabla 2.1.1. *“Listado de emociones”*, y el monitor da la siguiente explicación: *“una emoción es el estado afectivo que experimentamos en una situación concreta, una respuesta del ser humano que consta de tres componentes: el fisiológico o físico (como es la frecuencia con la que late el corazón o la forma que tenemos de respirar o el nivel de sudoración que experimentamos), el conductual (como llorar, reír, correr, gritar, agredir) y el cognitivo (que serían las justificaciones que hacemos de nuestro comportamiento cuando experimentamos distintas emociones que influyen en nuestro estado de ánimo (como son la alegría, la tristeza, la desesperanza, la incertidumbre, la indefensión, la sensación de fuerza y de energía).*

Tras esta explicación se inicia la primera tarea consistente en analizar los tres componentes descritos en dos emociones, la alegría y la tristeza. Las respuestas se van apuntando en la pizarra y, finalmente, se ha de llegar a una definición común de ambas emociones. Se aportan ejemplos para el monitor en la Hoja 2.1.1. *“Análisis de emociones”*.

### ► Tabla 2.1.1.

#### LISTADO DE EMOCIONES

| FELICIDAD  | TRISTEZA   | TEMOR        | ENFADO        | INCERTIDUMBRE |
|------------|------------|--------------|---------------|---------------|
| Excitado   | Deprimido  | Atemorizado  | Furioso       | Aturdido      |
| Emocionado | Triste     | Aterrorizado | Escandalizado | Desorientado  |
| Contento   | Abrumado   | Tenso        | Irritado      | Confundido    |
| Feliz      | Abatido    | Tembloroso   | Disgustado    | Inseguro      |
| Alegre     | Desanimado | Aprensivo    | Contrariado   | Indeciso      |



## Hoja 2.1.1.

### ANÁLISIS DE EMOCIONES

**Instrucciones:** analiza los componentes de las emociones que aparecen a continuación, tal y como lo has hecho con el monitor.

| Emoción: ALEGRÍA  |   |  |  |
|---|---|--|--|
| SITUACIÓN   | PENSAMIENTO   | EMOCIÓN                                | CONDUCTA   |
| <i>Celebrando el cumpleaños de mi mejor amigo, hacemos botellón</i>       | <i>Qué bien me lo estoy pasando, llevo un punto muy bueno</i>                   | <i>Excitación, felicidad, alegría</i>  | <i>Sigo bebiendo hasta que pierdo el control y me peleo con un amigo</i> |
| Emoción: TRISTEZA   |   |  |  |
| SITUACIÓN   | PENSAMIENTO   | EMOCIÓN                                | CONDUCTA   |
| <i>Mis padres me han castigado sin paga dos semanas por no ir a clase</i> | <i>Vaya panorama, no voy a poder ir a la fiesta de esta noche, no puede ser</i> | <i>Tristeza, desánimo, abatimiento</i> | <i>Le robo dinero a mi madre de la cartera y me voy sin permiso</i>      |

#### 2.6.2. Actividad 2: ¿Emoción, pensamiento o acción?

Esta actividad tiene como finalidad que los participantes aprendan la influencia que tienen nuestras emociones en nuestra forma de comportarnos. Se puede comenzar comentando: “a continuación vamos a ver una de las funciones principales de las emociones y cómo nos condicionan a la hora de actuar. Es muy importante que entendamos cómo se aplica el siguiente esquema, puesto que todas las personas antes de actuar pasarán por un proceso similar, aunque no sean conscientes de ello”. Se apunta en la pizarra el siguiente esquema:

|           |   |             |   |         |   |          |
|-----------|---|-------------|---|---------|---|----------|
| Situación | → | Pensamiento | → | EMOCIÓN | → | Conducta |
|-----------|---|-------------|---|---------|---|----------|

“Es decir, las personas antes de actuar experimentan emociones. Vamos a explicarlo mejor con un ejemplo. Vais a cerrar los ojos e imaginar la siguiente situación: son las 12 de la noche y estamos solos en casa viendo una película de suspense, sobre un asesino que entra en las casas de sus víctimas por la ventana. Es una noche de tormenta y hace mucho viento. De pronto, oímos un ruido muy fuerte en la habitación de al lado, como si se hubiera abierto, de pronto, una ventana y se hubieran roto los cristales. ¿Qué pensaríais en esa situación?, ¿Qué sentiríais?, ¿Cómo actuaríais?”

Se deja un tiempo para que cada participante dé su respuesta y, después, el monitor plantea las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos sentiríamos si pensáramos que ese ruido ha sido provocado por un ladrón o asesino como el de la película? ¿Qué sentiríamos? ¿Cómo reaccionaríamos?
2. ¿Y si pensáramos que ese ruido lo ha provocado el viento, que ha abierto la ventana y ha roto los cristales?
3. ¿Qué diferencia existe? La situación es la misma pero ¿qué es lo que ha cambiado?

Con este ejemplo lo que pretendemos es aclarar que una misma situación puede desencadenar diferentes emociones y pensamientos, y en función de la emoción que sentimos, vamos a reaccionar de distinta forma. A continuación, el monitor pedirá a los participantes que expongan ejemplos que reflejen este concepto, situaciones que a ellos les han generado emociones distintas.



### 2.6.3. Actividad 3: **Reconociendo emociones**

Con esta última actividad, reforzamos y trabajamos el reconocimiento de emociones tanto positivas como negativas. El monitor comenta: *“ya hemos visto qué son las emociones, cuáles son sus componentes y cómo influyen en nuestro comportamiento. Ahora vamos a mostraros unas fotografías y vosotros debéis escribir en la Hoja 2.1.2. “Reconociendo emociones” qué emoción corresponde a cada fotografía”*. El monitor utilizará las fotografías que considere oportunas de las aportadas en la Tabla 2.1.2. *“Ejemplos de emociones”*, presentando dos ejemplos de cada una de las 5 categorías incluidas en la Tabla 2.1.1. *“Listado de emociones”*. Por ello, deberá ser cuidadoso a la hora de elegir el orden de presentación de las mismas, pues el ejemplo escogido deberá corresponder con alguna de las alternativas de respuesta de la hoja de trabajo de los participantes.

Después de presentar o proyectar todas las fotografías, el monitor va apuntando en la pizarra las emociones descritas por los participantes para cada una de las fotos. Si existen distintas opiniones en alguna de las fotografías, se explicará a los menores que en ocasiones resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo.

Para finalizar esta actividad se pueden resaltar los siguientes aspectos:

1. La importancia de aprender a identificar emociones tanto propias como ajenas.
2. Las emociones siempre tienen una manifestación corporal.
3. La manifestación corporal nos permite reconocer las emociones en nosotros y en los demás.
4. Todas las personas tenemos la misma diversidad de emociones, lo que varía es cómo actuamos cuando las experimentamos y cómo las expresamos.





► Hoja 2.1.2.






**RECONOCIENDO EMOCIONES**





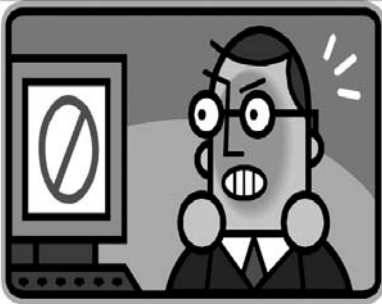
**Instrucciones:** observa bien las fotografías y decide qué emoción crees que representa.






|         |  |
|---------|--|
| Foto 1  | a) Felicidad<br>b) Tristeza<br>c) Enfado         |
| Foto 2  | a) Enfado<br>b) Inseguridad<br>c) Miedo          |
| Foto 3  | a) Confusión<br>b) Irritación<br>c) Desánimo     |
| Foto 4  | a) Alegría<br>b) Abatimiento<br>c) Terror        |
| Foto 5  | a) Ira<br>b) Desorientación<br>c) Tensión        |
| Foto 6  | a) Depresión<br>b) Excitación<br>c) Aturdimiento |
| Foto 7  | a) Temor<br>b) Indecisión<br>c) Disgusto         |
| Foto 8  | a) Aprensión<br>b) Incertidumbre<br>c) Euforia   |
| Foto 9  | a) Miedo<br>b) Confusión<br>c) Ira               |
| Foto 10 | a) Terror<br>b) Inseguridad<br>c) Tristeza       |






► **Tabla 2.1.2.**  
**EJEMPLOS DE EMOCIONES**

| EMOCIÓN        | FOTOGRAFÍA   |
|----------------|--|
| Alegría        |    |
| Enfado, ira    |    |
| Miedo, temor   |  |
| Tensión, miedo |  |
| Tristeza       |  |

| EMOCIÓN                     | FOTOGRAFÍA   |
|-----------------------------|--|
| Alegría, felicidad          |    |
| Aprensión, sorpresa, miedo  |    |
| Enfado, furia, ira          |   |
| Tristeza, apatía, depresión |  |
| Enfado, irritación          |  |

| EMOCIÓN                         | FOTOGRAFÍA   |
|---------------------------------|--|
| Incertidumbre, inseguridad      |    |
| Miedo, duda                     |    |
| Tristeza, apatía, desánimo      |   |
| Ira, enfado, frustración        |  |
| Tristeza, soledad, indiferencia |  |

| EMOCIÓN                           | FOTOGRAFÍA  |
|-----------------------------------|---|
| Incertidumbre, duda, confusión    |   |
| Alegría, felicidad                |   |
| Desánimo, tristeza, incertidumbre |  |

A continuación, el monitor puede explicar: *“es muy importante que sepamos ponerle nombre a cada emoción porque eso nos ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás, y a que las personas que nos rodean sepan lo que nos sucede en cada momento. De ahí la importancia que tiene saber expresarlas con adjetivos concretos. Vamos a ver como, además de las emociones que habéis mencionado, hay muchas otras que seguro os sonarán”*.

Seguidamente, el monitor elegirá algunas de las emociones descritas, teniendo los participantes que comentar cómo las han vivido, en qué situaciones, cómo actuaron, etc.

Finalmente, se podría realizar un teatro de emociones: cada participante escenifica una emoción (elegida por el monitor) y el resto de miembros tienen que adivinar de qué emoción se trata.

#### 2.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Para profundizar en el análisis de las emociones, se les indica que, hasta la siguiente sesión, deben rellenar el autorregistro de emociones de la Hoja 2.1.3. *“Identificando emociones durante una semana”*, en situaciones concretas del día a día de los menores, identificando las emociones experimentadas así como la situación en la que se encuentran, pensamientos y conductas.



### ► Hoja 2.1.3.

#### IDENTIFICANDO EMOCIONES DURANTE UNA SEMANA

**Instrucciones:** como hemos hecho en la sesión, durante esta semana describe emociones que sientas en tu día a día y analiza los componentes de las mismas.

| EMOCIÓN      | ¿DÓNDE ESTABA?          | ¿QUÉ PENSABA?                                 | ¿QUÉ HICE?                               |
|--------------|-------------------------|---|--|
| Aburrimiento | En clase de matemáticas | Esto es muy difícil, no me entra en la cabeza | No atender a la explicación del profesor |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |
|              |                         |   |  |

#### 2.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 2.6.6. Preguntas de evaluación

1. Las emociones que sentimos en una determinada situación van a influir sobre la forma en que nos comportemos (VERDADERO).
2. Las emociones no siempre tienen una manifestación corporal (FALSO).
3. Ante la misma situación, siempre voy a experimentar las mismas emociones (FALSO).



## SESIÓN 2:

# PRACTICANDO EMOCIONES POSITIVAS: EL PAPEL DE LA EMPATÍA

### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar la capacidad de “ponerse en el lugar del otro”, pudiendo conocer así sus sentimientos, pensamientos y acciones.
2. Aprender a responder adecuadamente al estado emocional de los demás.
3. Conocer qué es la empatía y la importancia que tiene para relacionarnos con los demás.

### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para lograr los objetivos marcados en esta sesión, utilizaremos diferentes procedimientos y técnicas que nos ayuden a que los menores aprendan tanto la parte cognitiva de la empatía como las áreas afectiva y conductual.

Para que los adolescentes comiencen a trabajar con la capacidad de empatizar se iniciará esta sesión con la exposición de un caso que les haga ver de forma clara el concepto de empatía, definiéndolo posteriormente de forma teórica. Para que puedan practicar “el ponerse en el lugar del otro” se les proporcionarán situaciones inventadas donde los adolescentes han de responder de forma empática a una serie de cuestiones. Para terminar con esta sesión y fortalecer lo aprendido, los jóvenes realizarán en el periodo intersesiones un ejercicio similar a lo trabajado en las distintas actividades.

### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Empatía:** habilidad para ser consciente de, reconocer, comprender y responder a los sentimientos de los demás. Muchos comportamientos agresivos tienen su origen en una mala interpretación de los estados emocionales de otras personas, dándole un matiz de sospecha y generando emociones negativas como ira y hostilidad (ejemplo “me ha mirado mal”).
- ✓ **Emoción positiva:** estado afectivo que genera sentimientos positivos.

### 3.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. Un ejemplo
- Actividad 3. Practicando la empatía
- Actividad 4. Compañeros de viaje
- Actividad 5. Actividad complementaria



### 3.5. MATERIAL

Pizarra

Pegatinas

Hoja 2.2.1. La empatía

Hoja 2.2.2. Practicando la empatía

Hoja 2.2.3. Autorregistro de la empatía

### 3.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### 3.6.1. Actividad 1: Revisión de la actividad complementaria

Se revisa el autorregistro de emociones planteado en la sesión anterior y, seguidamente, los participantes contestan a las preguntas de evaluación referidas a la misma. A continuación, se da introducción a la presente sesión. El monitor puede comentar: *“como el día anterior estuvimos hablando del reconocimiento de emociones y su influencia en el comportamiento, hoy vamos a incidir en este último aspecto para hablar de emociones positivas, más concretamente, del papel de la empatía”*.

#### 3.6.2. Actividad 2: Un ejemplo

Con esta dinámica, se pretende que los menores experimenten una experiencia empática. Al escuchar una historia parecida o de consecuencias similares a las suyas, es fácil que sean capaces de comprender cómo se sentía el joven del ejemplo que se presenta. *“Antes de definir lo que es la empatía, vamos a verla de forma clara con un ejemplo. A continuación os voy a leer la carta que nos escribió Carlos, un menor que conocimos en otro centro y que quiso escribirla para ayudar a otros adolescentes que están en su misma situación y que, posiblemente, estén viviendo experiencias similares. La carta dice lo siguiente”*:

*“Hola, mi nombre es Carlos y tengo 23 años. Nací en un barrio de la periferia de Madrid, en una familia que nunca me ha querido. Nunca conocí a mi padre. Cuando nací, él estaba en la cárcel y allí lo mataron antes de que yo cumpliera 4 años. Mi madre me pegaba mucho desde muy pequeño, siempre la recuerdo borracha. Me crié en la calle, en el barrio, con colegas que vivían casi como yo. Esa fue mi verdadera familia. Con 8 años, teníamos atemorizados a todo el curso, apenas íbamos al colegio y cuando íbamos, robábamos, pegábamos, hacíamos lo que queríamos y todo ello nos divertía, sin importarnos nadie más que nosotros mismos. Cuando íbamos por la calle, recogíamos las colillas que tiraba la gente y las fumábamos. Pronto empezamos a comprar nuestro propio tabaco con el dinero que robábamos. “Hacíamos pellas” para ir a fumar. Pocos años después, los cigarros se convirtieron en porros y con 14 años, consumíamos cocaína tres o cuatro veces por semana. Éramos los reyes, la gente nos temía y eso nos gustaba, nos hacía sentir importantes. El atemorizar dejó de servir y los quantazos y collejas se convirtieron en puñetazos, navajazos, cadenazos... cualquier cosa que nos sirviera para conseguir lo que quisiéramos. Una noche, íbamos puestísimos. Esa noche nos apetecía robar un coche para ir a una discoteca de las afueras, y lo hicimos. Con tan mala suerte que a la vuelta, encontramos un control de la Guardia Civil, no había escapatoria, así que el compañero que conducía dio un volantazo, saltando la mediana, y salimos “pitando” en sentido contrario. Íbamos tan rápido que no nos dimos cuenta de que había mucha gente saliendo de la discoteca, alrededor de la carretera, cuando de repente sentimos un golpe y un bache que no parecía ser un badén...*

*Una chica de 17 años, que salía de la discoteca, sin culpa alguna, fue arrollada sin piedad por cuatro niños borrachos e inconscientes que esa noche les había apetecido robar un coche, sin carné, sin tener la edad y sin cabeza. Y peor aún, huimos sin mirar atrás hasta que unos kilómetros más adelante varios coches de la guardia civil nos bloquearon el paso. Nos arrestaron. Lo peor de todo fue la*





*cara de la madre de la chica en el juicio, cómo nos miraba... Decía que era una niña que nunca había hecho daño a nadie, estudiosa, simpática, cariñosa y buena hija. «Y esos desgraciados me la han quitado...» De verdad, no hay sentimiento peor que ese; no pasa un día sin que lo recuerde y es algo con lo que tendré que vivir el resto de mi vida. Por pasarlo bien un rato, nos cargamos a alguien; no os podéis ni imaginar lo que es eso.*

*Ingresamos en un centro y allí me di cuenta de que tenía que dar un giro a mi vida. Terapias como ésta me enseñaron que todo lo que hacemos afecta a la gente, y no sólo a la que está a nuestro alrededor, y se puede hacer mucho daño y no nos damos cuenta; pero cuando un día piensas en tu vida y en lo que estás haciendo con ella, no puedes ni mirarte al espejo. Así que mientras cumplía esta medida judicial empecé a leer, hice un módulo de administración y actualmente tengo un trabajo estable que no me disgusta del todo, tengo una novia maravillosa y lo más importante, creo haberme convertido en alguien que merece la pena. Y para ello, he tenido que romper con todo. De mis colegas del barrio, tan sólo mantengo contacto con el que conducía el coche aquella noche, quien tras muchos años de terapia está empezando a mejorar y a recuperar su vida. De los otros dos, sé que uno está en la cárcel y el otro está enganchado a la heroína, con los días contados. De mi madre, no sé nada. Estáis a tiempo de no equivocaros tanto como lo hice yo. Haced cuanto podáis para, por lo menos, no hacer daño a nadie, porque llegará un momento en que os acordaréis de todo y se pasa muy mal. Aunque creáis que algo así no os puede pasar, puede, y de hecho, pasa, todos los días. No forméis parte de ello.”*

Después, se insta a los participantes a que hagan algunas preguntas sobre el caso. A continuación, se abre un debate contestando a las siguientes preguntas (los participantes podrán hacer uso del listado de emociones utilizado en la sesión previa):

¿Qué emociones experimentaba Carlos en cada momento de su vida? (cuando era pequeño y atemorizaba a los compañeros de clase y del barrio, cuando consumía drogas y sus actos delictivos eran más graves, cuando estaba en el centro, en la actualidad).

¿Qué emociones experimentaste tú en cada momento?

¿Qué podemos hacer para evitar que a nosotros nos pase algo parecido?

¿Qué os gustaría decirle a Carlos?

Una vez que hayan contestado, se les entrega la Hoja 2.2.1. “La empatía” y el monitor les explica el concepto de empatía y los elementos incluidos en la hoja: “como habréis visto hemos estado identificando las emociones de una persona. Eso forma parte de lo que se conoce como EMPATÍA, que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, pudiendo así llegar a conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones. También es la capacidad de las personas de responder de forma coherente a los sentimientos de los demás, y reconocer, por ejemplo, cuando un amigo está enfadado o triste. Que podamos desarrollar la capacidad de sentirnos afectados por su estado de ánimo y que seamos capaces de ayudarle a que no se sienta así”.



## ▶ Hoja 2.2.1. LA EMPATÍA

**EMPATÍA:** capacidad para ponerse en el lugar del otro, pudiendo así llegar a conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones. Capacidad de las personas de responder de forma coherente a los sentimientos de los demás, y reconocer, por ejemplo, cuando un amigo está enfadado o triste.

|  |   |
|--|---|
| <b>Formas de identificar las emociones</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijándonos en la expresión de la cara y del cuerpo. Así, sabemos que una sonrisa significa que está alegre.</li> <li>- Observando su forma de comportarse: cuando lloran o se ríen o fruncen el ceño.</li> <li>- Comprendiendo la situación que están viviendo en ese momento de su vida. Por ejemplo, si a una persona se le ha muerto un ser querido, podemos comprender que esté triste.</li> </ul> |
| <b>La empatía nos ayuda a ...</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionarnos mejor con los demás.</li> <li>- Que nuestras relaciones interpersonales sean menos superficiales.</li> <li>- Saber cómo comportarnos en distintas situaciones.</li> <li>- Comprender actitudes y formas de comportarse distintas de las nuestras que, a veces, tienen los demás.</li> </ul>  |

Tras esta explicación, se hace un breve debate final sobre lo explicado, opinando los participantes sobre lo mismo y realizando el terapeuta al final una síntesis de lo tratado en esta actividad.

### 3.6.3. Actividad 3: **Practicando la empatía**

En esta actividad se pretende que los participantes practiquen su capacidad empática mediante la presentación de dos casos ficticios sobre los que se plantean algunas preguntas. Se entrega la Hoja 2.2.2. “Practicando la empatía” y el monitor lee los casos.

## ▶ Hoja 2.2.2. PRACTICANDO LA EMPATÍA

**Instrucciones:** lee los ejemplos y contesta a las preguntas.

**Raúl:** Raúl acaba de terminar el examen teórico del permiso de conducir. Sale con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo y la vista en el suelo. Su paso es lento y pausado. Su rostro denota preocupación.

| ¿Qué puede estar pensando Raúl? | ¿Cómo crees que se siente Raúl? |
|---------------------------------|---------------------------------|
|                                 |                                 |

**Juan:** Juan es un joven que vive solo en una gran ciudad, tiene un empleo donde le pagan muy poco para la cantidad de horas que trabaja. Sin embargo, desde hace 1 año está ahorrando para comprarse un billete de avión y visitar a su hermano al que lleva más de 2 años sin ver. Cuando va camino del aeropuerto un menor le atraca y le quita todo el dinero ahorrado, no puede viajar.

| ¿Cómo hubiera actuado el atracador si hubiera conocido la situación de Juan? | ¿Pensaría y sentiría lo mismo el atracador al conocer la historia de Juan?” |
|--|---|
|  |   |

El objetivo no es conseguir una solución “válida”, sino intentar captar el máximo número de estados emocionales. Fomentar la empatía en grado máximo. Para ello servirán todas las respuestas que tengan una base lógica, y así lo hará saber el monitor.



### 3.6.4. Actividad 4: **Compañeros de viaje**

Se inicia esta actividad pidiendo a cada participante que saque una pegatina pequeña de una bolsa en la que consta el nombre de distintas profesiones o etapas evolutivas que caractericen un determinado estilo de vida por su forma de pensar, sentir y comportarse. Los nombres de las pegatinas, por ejemplo, son:

- Anciano
- Prostituta
- Traficante de drogas
- Médico
- Niño
- Modelo
- Drogadicto
- Carterista
- Cura
- Futbolista
- Leproso
- Abogado
- Enfermero
- Socorrista
- Banquero

El monitor expone la situación de que van todos en un barco que se avería y queda a la deriva en medio del océano. No hay suficiente comida y en silencio piensan ¿qué vamos a hacer para conseguir alimentos? El monitor pregunta: ¿a quién tiraríamos por la borda para poder sobrevivir? Mientras van diciendo nombres, se van colocando en la pizarra según el número de votaciones. Se va preguntando a las personas votadas que tienen esa determinada etiqueta cómo se sienten y que se defiendan intentando convencer a sus compañeros de que deben quedarse en el barco.

Con esta actividad el monitor ha de analizar las consecuencias que tienen nuestras conductas en los demás y la importancia de que para poder convivir en sociedad y desarrollar buenas relaciones con los demás, merece la pena pararnos, tan solo un instante, a pensar cómo me sentiría yo si estuviese en su situación.

### 3.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Los participantes deberán rellenar el autorregistro (Hoja 2.2.3. “*Autorregistro de empatía*”) de empatía para la próxima sesión, observando a algún compañero o amigo en diferentes momentos y/o situaciones (por ejemplo, cuando alguien está triste porque ha sido marginado o cuando están alegres por haber ganado un partido) y anotar qué emoción han identificado, sus propios pensamientos y emociones, lo que le dijeron a esa persona y lo que hicieron al respecto.



### AUTORREGISTRO DE EMPATÍA

| PERSONA | EMOCIÓN DETECTADA | ¿QUÉ PENSÉ? | ¿QUÉ SENTÍ? | ¿QUÉ DIJE? | ¿QUÉ HICE? |
|---------|-------------------|-------------|-------------|------------|------------|
|         |                   |             |             |            |            |

#### 3.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 3.6.7. Preguntas de evaluación

1. La empatía no es importante a la hora de relacionarnos con los demás, solo es útil para saber lo que sienten los demás (FALSO).
2. Alguien podría cometer un acto antisocial o delictivo por no haber interpretado adecuadamente las emociones de los otros. (VERDADERO).
3. Si reconozco que mi amigo está enfadado, estoy siendo empático (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Comprender qué es la ansiedad y cómo se manifiesta a nivel cognitivo, emocional, fisiológico y conductual.
2. Identificar las causas de la ansiedad y en qué situaciones aparece con mayor probabilidad.
3. Conocer cómo se relaciona la ansiedad con la agresión y cómo influye en la realización de actos agresivos.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para que los participantes aprendan a reconocer cómo se desarrolla la ansiedad es necesario partir de unos conocimientos teóricos básicos. Se empezará la sesión explicando el monitor el concepto de ansiedad y cómo se manifiesta cuando estamos ansiosos: pensamientos que experimentamos en ese momento, cuáles son nuestras emociones y reacciones fisiológicas más frecuentes y qué hacemos. A medida que vamos desarrollando esta explicación pedimos a los menores que intenten recordar este tipo de respuestas en situaciones concretas de su vida para ilustrar con mayor detalle los conceptos que estamos manejando. Para ello, les proporcionaremos un gráfico para que observen cómo la ansiedad puede aumentar y disminuir dependiendo de las situaciones en las que haya una mayor probabilidad de que se produzca.

Posteriormente, nos centraremos en el análisis pormenorizado de las respuestas de ansiedad y su relación con el desarrollo de comportamientos agresivos.

Por último, se pedirá a los menores que rellenen un cuestionario para aprender a reconocer síntomas personales característicos de las respuestas de ansiedad. Este ejercicio servirá para poner en práctica de forma eficaz las estrategias adecuadas para el manejo de la misma en la siguiente sesión.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Ansiedad adaptativa:** respuesta innata de nuestra especie que tiene como misión la supervivencia. Cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito de la ansiedad se dispara haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para sobrevivir. Por lo tanto, la ansiedad no siempre es patológica o mala, sino que es beneficiosa, es nuestra mejor aliada para manejar situaciones difíciles.

✓ **Ansiedad patológica:** sería cuando el circuito de la ansiedad se ha puesto en funcionamiento en un momento inadecuado (y por eso lo pasamos mal) cuando: a) aparece ante situaciones inocuas o sin importancia que no suponen ningún tipo de amenaza o riesgo y, b) aparece en determinados momentos en los que sí hay una situación difícil pero reaccionamos de forma exagerada.



✓ **Agresión:** es aquel comportamiento que tiene por objetivo hacer daño a otra persona, ya sea mediante una agresión verbal (insultar, amenazar) o física (pegar, golpear). La agresión se diferencia de la violencia, en que ésta última tiene unas consecuencias mucho más graves para la persona que la sufre.

#### 4.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. ¿Qué es la ansiedad?

Actividad 3. ¿Por qué se produce?

Actividad 4. Ansiedad y conducta agresiva

Actividad 5. Actividad complementaria

#### 4.5. **MATERIAL**

Pizarra y tizas

Folios en blanco

Hoja 2.3.1. ¿Qué es la ansiedad?

Hoja 2.3.2. La montaña de la ansiedad

Hoja 2.3.3. Una situación ansiosa

Hoja 2.3.4. ¿Por qué se produce?

Hoja 2.3.5. Reconociendo mis síntomas

#### 4.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

##### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se hace una puesta en común de la actividad complementaria que los participantes han realizado en la sesión previa y sintetizando, de nuevo, la importancia que tiene la empatía para facilitar la implicación de los menores en las relaciones interpersonales. Por ejemplo, se les puede preguntar ¿os habéis fijado más durante esta semana en las emociones que transmiten los demás o en cómo los demás responden a vuestros estados emocionales?

A continuación, se contesta a las preguntas de evaluación recogidas al final de la sesión anterior.

##### 4.6.2. Actividad 2: **¿Qué es la ansiedad?**

Se inicia esta actividad aportando a los participantes una noción básica sobre el concepto de ansiedad y su manifestación a diversos niveles. En primer lugar, se realizará una lluvia de ideas para que cada uno de ellos comente lo que cree que es la ansiedad. Si algunas ideas son lógicas e importantes, se van apuntando en la pizarra y se finaliza el debate con una definición de ansiedad considerando las respuestas que han dado los menores.

Se les entrega la Hoja 2.3.1. “¿Qué es la ansiedad?” y el monitor explicará el contenido de la misma realizando la siguiente introducción: *“la ansiedad es una respuesta innata de nuestra especie que tiene como misión ayudarnos a sobrevivir. Cada vez que nos encontramos en peligro, el circuito de la ansiedad se dispara haciendo que reaccionemos de la forma más eficaz para manejarlo. Por lo tanto, la ansiedad no siempre es patológica o mala, sino que es beneficiosa, es nuestra mejor aliada para hacer frente a situaciones difíciles. Suele estar asociada con emociones muy intensas que nos ponen en alerta.*



Por ejemplo, si nos encontramos un animal peligroso sin medios para defendernos de él desarrollaremos respuestas de ansiedad para salir con éxito de esta situación. En esta situación, la ansiedad no es mala, sino que nos va a ayudar a salir de una situación de peligro”.

El monitor continuará describiendo los componentes de la ansiedad recogidos en la Hoja 2.3.1. “¿Qué es la ansiedad?”.

### ► Hoja 2.3.1.

#### ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

|   |  |
|---|--|
| La <b>ANSIEDAD</b> es una respuesta compleja de nuestro organismo que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas y fisiológicas que ayudan a alcanzar un nivel idóneo de activación para hacer frente a una demanda del entorno en el que vivimos. También puede darse ante la amenaza de perder un bien preciado. Es una emoción frecuente como el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad, y tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, por lo que no siempre es patológica o mala. |  |
| <b>Componentes de la ansiedad</b>   | - <b>Respuestas Cognitivas</b> (pensamientos): son las explicaciones o justificaciones que damos sobre cómo nos sentimos o sobre cómo valoramos una situación peligrosa. Suelen ser pensamientos que se relacionan con cómo manejar una situación de incertidumbre (“no sé si en el último robo que cometí me grabó la cámara de seguridad de un banco y si vendrán a detenerme”) o de preocupación (“si mañana me encuentro al bruto de Miguel no sé si me partirá la cara). Este es el componente más importante cuando la ansiedad se transforma en patológica. |
|   | - <b>Respuestas Emocionales</b> (emociones): son las sensaciones intensas de miedo, bloqueo, terror, indefensión que experimentamos cuando nos encontramos en una situación de ansiedad.   |
|   | - <b>Respuestas Fisiológicas</b> : son respuestas orgánicas y/o físicas de nuestro cuerpo y su presencia hace que las emociones se intensifiquen más. Las más características son temblores, taquicardia, falta de aire, sudoración y nudo en el estómago.   |
|   | - <b>Respuestas Conductuales o de Acción</b> : son conductas y comportamientos que se llevan a cabo ante las situaciones de ansiedad y las más frecuentes son la respuesta de evitación de la situación temida o quedarse inmóvil o paralizado.  |

Una vez que se hayan resuelto posibles dudas sobre los conceptos explicados, se entrega a los participantes la Hoja 2.3.2. “La montaña de la ansiedad”, comentando lo siguiente: “con esta gráfica se pretende mostrar cómo funciona la ansiedad en nuestro organismo. Como se puede observar se parece a una montaña, en la que se empieza subiendo hasta que se llega a la cumbre y luego se vuelve a bajar. Así, una persona antes de experimentar ansiedad, suele estar tranquila y relajada, pero cuando se presenta una situación que se valora como potencialmente peligrosa o como no esperada y que causa temor o miedo a la persona que la experimenta, ésta empieza a subir hasta que llega al punto más alto, en el que se sufre un gran malestar, pero al cabo de un tiempo y de forma gradual empieza a bajar poco a poco hasta que su nivel alcanza el punto de partida, que suele coincidir con una disminución significativa en el nivel subjetivo de malestar de la persona que la sufre; es decir, el peligro que se había percibido empieza a disminuir y se comprueba que no es tan grave como se había anticipado.

La duración de las respuestas de ansiedad varía de unas personas a otras. Así algunas personas pueden estar más tiempo sufriendo ansiedad en el punto más alto de la gráfica, pero eso no significa que no vaya a bajar. La ansiedad siempre disminuye ya que desde un punto de vista adaptativo la persona que la sufre no puede estar indefinidamente en esta situación, aunque pueda volver a sufrirla en otras ocasiones”.



Para ilustrar este concepto y trabajar la identificación de síntomas, el monitor lee el caso que aparece recogido a continuación del gráfico de la montaña de ansiedad. El ejemplo se valorará de forma grupal y en términos de análisis funcional (antecedentes, conducta, consecuencias), evaluando de forma detallada la conducta de ansiedad en sus diversos niveles (emocional, cognitivo, fisiológico y conductual).

### ► Hoja 2.3.2. LA MONTAÑA DE LA ANSIEDAD



**Instrucciones:** analiza funcionalmente el caso de Juan y pon ejemplos de los componentes de ansiedad.

**Situación:** Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día y no se lo explica muy bien y piensa continuamente que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia después de no haber dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a empujarle sin preguntarle lo que quería de su novia. El otro chico comenzó a explicarle que era un antiguo amigo de su hermano mayor y que solo estaba comentárselo a la chica. Al principio Juan no escuchaba nada, estaba rabioso, pero poco a poco, y gracias a la insistencia del otro chico, se fue calmando hasta que, finalmente, le pidió perdón.

| ANTECEDENTES | CONDUCTA | CONSECUENCIAS |
|--------------|----------|---------------|
|              |          |               |
| COMPONENTES  | EJEMPLOS |               |
| Emocional    |          |               |
| Cognitivo    |          |               |
| Fisiológico  |          |               |
| Conductual   |          |               |

Tras comentar el ejemplo, el monitor pide a los participantes que en la Hoja 2.3.3. “Una situación ansiosa” escriban un ejemplo de una situación (si puede ser delictiva o antisocial mejor) que hayan vivido de forma ansiosa y a continuación van describiendo los distintos componentes de la respuesta de ansiedad.





### ► Hoja 2.3.3. UNA SITUACIÓN ANSIOSA

**Instrucciones:** pon un ejemplo de una situación en la que te hayas sentido ansioso.

| Situación:  |          |
|-------------|----------|
| COMPONENTE  | EJEMPLOS |
| Emocional   |          |
| Cognitivo   |          |
| Fisiológico |          |
| Conductual  |          |

En último lugar, podría utilizarse el cuestionario recogido en la Hoja 2.3.5. “*Reconociendo mis síntomas*”, diseñado como actividad complementaria para identificar síntomas específicos en cada caso concreto, pero comentándose aquí la idea de que podemos experimentar ansiedad de diversas maneras.

#### 4.6.3. Actividad 3: ¿Por qué se produce?

Esta actividad tiene como finalidad entrenar a los participantes a identificar situaciones potenciales de ansiedad. El monitor, aportando ejemplos del día a día de los participantes, comentará lo siguiente: *“la ansiedad puede aparecer cuando existe una activación excesiva ante determinadas situaciones que desencadenan una respuesta desproporcionada, que se puede identificar como tensa, estresante o que conlleva peligro”*.

Se explica el mecanismo mediante el cual aparecen las respuestas de ansiedad, mediante ejemplos concretos de la vida diaria del menor en los que hayan experimentado ese tipo de reacciones. El monitor puede dar la siguiente explicación: *“las situaciones más características que producen respuestas de ansiedad son aquellas que forman parte de nuestra vida cotidiana y que por su naturaleza generan una respuesta automática de ansiedad como una forma de garantizar nuestra supervivencia en el medio en el que vivimos. Hace millones de años, tener miedo a las serpientes era muy adaptativo para la supervivencia, en la actualidad en las grandes ciudades no vamos a enfrentarnos con este tipo de peligros, pero si existen otros que tienen la misma función. Así, evitar que nos atropelle un coche o que nos arrolle un tren o que observemos que la marquesina de un edificio pueda caernos encima”*.

*“Sin embargo, la ansiedad se puede activar ante situaciones de tipo social en las que uno puede ser castigado por algo que ha hecho de forma inadecuada, es decir, cuando alguien sabe que ha hecho algo mal y que le van a regañar por ello. Por ejemplo, si un adolescente ha roto la ventana del vecino para robar en su casa y si ha sido visto por el dueño, posiblemente experimente respuestas de ansiedad ante la posibilidad de que quiera hablar con él y con sus padres por los daños causados”*.

Dada esta explicación se reparte la Hoja 2.3.4. “¿Por qué se produce?” que incluye dos ejemplos y, una vez analizados, se pide a los miembros del grupo que, de forma individual, digan las situaciones que a ellos les provocan ansiedad. Se van apuntando en la pizarra y luego se intentan ajustar a las dos categorías anteriores: a) ansiedad adaptativa al entorno y, b) ansiedad generada por las consecuencias de un acto agresivo hacia los demás o hacia la propiedad.



#### ► Hoja 2.3.4.

#### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

**Instrucciones:** lee los ejemplos que aparecen a continuación y aporta los tuyos propios.

|  |   |
|--|---|
| <i>Ansiedad adaptativa al entorno</i>                              | <b>Ejemplo:</b> estar solo en casa o andar por un descampado por la noche<br><b>Mi ejemplo:</b>                 |
| <i>Ansiedad generada por las consecuencias de un acto agresivo</i> | <b>Ejemplo:</b> discuto con mi pareja y le doy un puñetazo, cayendo al suelo inconsciente<br><b>Mi ejemplo:</b> |

#### 4.6.4. Actividad 4: **Ansiedad y conducta agresiva**

Con esta actividad, lo que se pretende es explicar que la ansiedad es un elemento importante, pero no el único, relacionado con la agresión.

Para comenzar el monitor puede comentar: “*ya tenéis unos cuantos conocimientos sobre la ansiedad, pues bien, debéis saber que la ansiedad puede hacer que desarrollemos acciones que no queremos hacer como, por ejemplo, agredir de cualquier forma a alguien, física o psicológicamente. Como hemos visto antes, cuando estamos nerviosos pensamos de forma diferente, nos sentimos diferentes y hacemos cosas diferentes a las que haríamos cuando estamos tranquilos y relajados. Por eso a partir de ahora os enseñaremos a reconocer cuando estáis nerviosos y cómo podéis manejarlo. La ansiedad puede alimentar la agresión, ya que cuando estamos nerviosos o ansiosos no tenemos la capacidad de pararnos a pensar lo qué está sucediendo y considerar las alternativas para poder actuar en consecuencia.*”

Por ello, para dejar de actuar con agresividad y violencia, tenemos que aprender a discriminar la ansiedad en las situaciones en las que aparece y aprender a controlarla”.

A continuación se les pide que escriban en un folio en mayúsculas la siguiente frase: “**SI ESTOY NERVIOSO, TENGO QUE APRENDER A RESPIRAR HONDO, SENTARME Y TRANQUILIZARME PARA NO TENER QUE ARREPENTIRME DE LO QUE NO QUIERO O NO DEBO HACER**”. Se hace un debate sobre lo que significa para ellos esta frase y, al final, se pide que cada participante cuente alguna situación en la que podía haber aplicado esta instrucción.

#### 4.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

El monitor entrega a los participantes la Hoja 2.3.5. “*Reconociendo mis síntomas*” y explica la actividad, recordando la importancia de su realización y aclarando las posibles dudas. Si se dispone de tiempo suficiente, esta actividad podría realizarse en la misma sesión, ya sea para cerrar la misma o como parte de la actividad nº 2 ¿Qué es la ansiedad?



### ► Hoja 2.3.5.

#### RECONOCIENDO MIS SÍNTOMAS

**Instrucciones:** para conocer exactamente cuáles son tus síntomas de ansiedad, marca con una “X” en la casilla “SI” si experimentas esa reacción o “NO” si no la tienes. Recuerda que ningún síntoma es peligroso, pero este test te puede ayudar a reconocer cuando estás nervioso y poner en marcha técnicas que aprenderás para relajarte.

| SÍNTOMAS                      | SI | NO |
|-------------------------------|----|----|
| ESTÁS IRRITABLE               |    |    |
| ESTÁS PREOCUPADO              |    |    |
| ESTÁS TENSO                   |    |    |
| ESTÁS FATIGADO                |    |    |
| TIEMBLAS                      |    |    |
| ESTÁS INQUIETO                |    |    |
| NO CONSIGUES DORMIRTE         |    |    |
| DIFICULTAD PARA CONCENTRARTE  |    |    |
| MALA MEMORIA                  |    |    |
| CALAMBRES MUSCULARES          |    |    |
| RIGIDEZ MUSCULAR              |    |    |
| TICS                          |    |    |
| SUDAS                         |    |    |
| TIENES CALOR                  |    |    |
| HORMIGUEO EN PIERNAS O BRAZOS |    |    |
| TAQUICARDIAS                  |    |    |
| PALPITACIONES                 |    |    |
| DOLOR EN EL PECHO             |    |    |
| MAREO                         |    |    |
| DOLOR EN ESTÓMAGO             |    |    |
| NÁUSEAS                       |    |    |
| LA LUZ TE MOLESTA             |    |    |
| SENSACIÓN DE ARDOR ESTOMACAL  |    |    |
| MICCIÓN URGENTE               |    |    |
| BOCA SECA                     |    |    |



#### 4.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.7. **Preguntas de evaluación**

1. Si me siento ansioso en situaciones peligrosas o estresantes, esto puede ayudarme a afrontar la situación (VERDADERO).
2. No es muy frecuente que una persona, después de cometer un delito, sienta ansiedad (FALSO).
3. Cuando estoy ansioso, pienso y siento lo mismo que cuando estoy relajado (FALSO).



## 5. SESIÓN 4.

# MANEJO DE LA ANSIEDAD

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender a manejar la ansiedad en situaciones conflictivas o problemáticas.
2. Aprender estrategias básicas para el control de la ansiedad a nivel cognitivo, fisiológico y conductual.
3. Fomentar el afrontamiento de situaciones potencialmente ansiógenas.

### 5.2. PROCEDIMIENTOS Y CONTENIDOS

Los objetivos propuestos se trabajarán a lo largo de la sesión mediante el aprendizaje de diversas técnicas adecuadas para disminuir las respuestas de ansiedad a varios niveles.

Se empezará la sesión de forma práctica con la realización de un ejercicio en el que se muestra a los participantes una situación de ansiedad que les resulte familiar. De esta forma, aprenderán a reconocer las reacciones de ansiedad, partiendo del análisis de los pensamientos, emociones y conducta en situaciones de esta naturaleza, y explicándoles que si se cambian los pensamientos y si se desarrollan conductas alternativas a las respuestas de ansiedad, también cambiarán las emociones negativas características de la misma.

Podemos preguntar a los miembros del grupo: ¿puede influir nuestra forma de pensar en una situación de ansiedad en cómo nos sentimos y, a su vez, en cómo nos comportamos?

Va a ser muy importante recordar a los menores que toda reacción de ansiedad se compone de cuatro elementos: los pensamientos que tenemos en ese momento, lo que sentimos, las reacciones de nuestro cuerpo y lo que hacemos. Si aprendemos a reconocer estos componentes, entonces estaremos en condiciones de aplicar técnicas de intervención que nos ayuden a manejar estas respuestas características de la ansiedad. Será importante ayudar a los participantes a recordar de su propia historia, situaciones concretas que hayan vivido y en las que hayan experimentado este tipo de reacciones de ansiedad.

Así, mediante el aprendizaje de respuestas incompatibles con la ansiedad (por ejemplo, con un entrenamiento en ejercicios de respiración o relajación), podrán experimentar cambios importantes en cómo se sienten en esa situación.

Por último, realizaremos una síntesis de los distintos pasos y estrategias enumerados a lo largo de la sesión para ayudar a los menores a relacionar la ansiedad con respuestas agresivas y cómo pueden aprender a aplicar lo explicado en situaciones concretas de su vida diaria.



### 5.3. **CONCEPTOS CLAVE**

- ✓ **Ansiedad:** estado de alerta que se dispara cuando percibimos que estamos ante una situación de peligro. El organismo reacciona con:
- ✓ **Respuestas cognitivas:** pensamientos que hacen referencia a que se aproxima una situación amenazante y que es necesario hacer cualquier cosa para evitarla.
- ✓ **Respuestas fisiológicas:** sensaciones físicas concretas que alteran nuestro funcionamiento físico.
- ✓ **Respuestas emocionales:** emociones negativas ante ese posible peligro que producen malestar.
- ✓ **Respuestas motoras o conductuales:** lo que se hace en esa situación.

### 5.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Análisis de la situación

Actividad 3. Ser conscientes de nosotros mismos

Actividad 4. Controlar la ansiedad

Actividad 5. Afrontando situaciones de ansiedad

### 5.5. **MATERIAL**

Pizarra, tizas

Hoja 2.4.1. Análisis de la situación

Hoja 2.4.2. Aprendiendo a respirar

Hoja 2.4.3. Aprendiendo a relajarme muscularmente

Hoja 2.4.4. Relajación mental

Hoja 2.4.5. Controlando pensamientos

Hoja 2.4.6. Aplicando estrategias para el control de la ansiedad

### 5.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

#### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa la actividad complementaria de la sesión anterior, analizando los cuatro componentes de la ansiedad (cognitivo, fisiológico, emocional y motor) y se aprovecha esta tarea para introducir la presente sesión.

El monitor comenta: *“hoy vamos aprender qué estrategias nos ayudan a controlar nuestra ansiedad a diversos niveles (cognitivo, motor, físico y emocional)”*.

#### 5.6.2. Actividad 2: **Análisis de la situación**

El objetivo de esta actividad consiste en que los participantes identifiquen los elementos relacionados con las conductas de ansiedad para que aprendan a manejarla. El monitor explica: *“cuando aprendemos a manejar la ansiedad, somos capaces de reconocer sus síntomas y las situaciones que la desencadenan. Mediante el análisis de los siguientes ejemplos vamos a ser capaces de identificar los elementos característicos de la misma y conocer cuáles serían las mejores técnicas de intervención para superar la ansiedad”*.



A continuación, se entrega la Hoja 2.4.1. “Análisis de la situación”. Se lee cada situación conjuntamente con los participantes, teniendo éstos que realizar de forma individual el análisis funcional de cada una de ellas y, al final, se hace una puesta en común.

### ► Hoja 2.4.1.

#### ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

**Instrucciones:** lee cada situación con el monitor y luego analízala.

| <p><b>Situación 1:</b> Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada, se pone muy nervioso, piensa que es muy injusto, que todos sus amigos las llevan, y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo y se fractura el tobillo.</p>  |  |               |
|---|--|---------------|
| ANTECEDENTES  | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo:</li> <li>- Emocional:</li> <li>- Fisiológico:</li> <li>- Motor:</li> </ul> |               |
| <p><b>Situación 2:</b> María lleva un par de semanas en la que le cuesta mucho contactar y quedar con su mejor amiga. Cuando le llama por teléfono no lo coge, tarda días en contestar a sus mensajes etc. Dice que está muy ocupada entre el instituto, el gimnasio etc. y que no puede salir. Ya van dos fines de semana que no ha quedado con ella y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María se la encuentra en el instituto, se pone muy nerviosa y no puede reprimir su enfado, por lo que la insulta gravemente. Su amiga rompe definitivamente el contacto con ella.</p> |  |               |
| ANTECEDENTES  | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo:</li> <li>- Emocional:</li> <li>- Fisiológico:</li> <li>- Motor:</li> </ul> |               |
| <p><b>Situación 3:</b> Raúl se va a examinar hoy del examen teórico del permiso de conducir. Está nervioso, tenso. Ha estudiado pero no se siente seguro, piensa que va a suspender. Decide fumarse un porro para relajarse antes de entrar al examen, con tan mala suerte que sufre un mareo y no puede realizar el examen.</p>  |  |               |
| ANTECEDENTES  | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitivo:</li> <li>- Emocional:</li> <li>- Fisiológico:</li> <li>- Motor:</li> </ul> |               |

#### 5.6.3. Actividad 3: **Ser conscientes de nosotros mismos**

El monitor deberá explicar lo siguiente: “asociadas a la ansiedad, aparecen sensaciones físicas concretas, como la presión en el pecho, tensión en manos y piernas, bola en el estómago, nudo en la garganta, etc. La técnica conocida como “**aceptación de las sensaciones**” nos ayudará. La experiencia de cómo nos habituamos a una sensación física desagradable puede ser un buen elemento para empezar a tener la confianza necesaria”.



Lo importante es que aprendan a identificar estas sensaciones y a manejarlas con el objetivo de disminuirlas y actuar de forma adecuada. Para ello, se les explicará que es complicado en muchas ocasiones ser consciente de la sensación física que un acontecimiento les está causando. Ese conocimiento se obtiene con la práctica y cuanto más lo practiquen, mejor lo controlarán.

El ejercicio consiste en hacer una lista en la pizarra con situaciones en las que hayan sentido malestar físico y qué sensaciones físicas experimentaron con ellos. Ejemplos:

- Que me pillen en una mentira (nudo en la garganta).
- Que me saquen a la pizarra a hacer un ejercicio (sudoración en las manos).
- Discutir con un amigo (tensión en los hombros).

#### 5.6.4. Actividad 4: **Controlar la ansiedad**

Una vez identificados los componentes característicos de las respuestas de ansiedad, vamos a aprender a controlarla mediante técnicas de intervención, para poder así manejar las diferentes situaciones. Lo primero que ha de hacer el monitor llegado este momento es introducir una de las técnicas más utilizadas para el manejo de la ansiedad, como es la relajación. Se pide a los menores que vayan dando su opinión sobre lo que entienden por relajación y al final el monitor da una definición apoyándose en las opiniones de los menores. Deberá quedar claro que la relajación es lo contrario de la ansiedad, por tanto, “estar nerviosos/preocupados” es incompatible con la relajación. A continuación se introducen tres técnicas para conseguir la relajación como son la respiración abdominal, la relajación muscular y la relajación mental.

##### a) **Respiración abdominal**

Vamos a realizar un ejercicio de respiración sencillo que pueden emplear en momentos en los que se sientan desbordados. Para que dé resultado, esta técnica ha de practicarse con frecuencia y cuanto más se practique más fácil será utilizarla para contrarrestar una reacción de ansiedad en situaciones como en el metro, en casa e, incluso, en clase, sin que los demás se den cuenta.

Empezamos dando la siguiente explicación: *“en los momentos en los que tenemos ansiedad, o estamos nerviosos, normalmente no respiramos con toda la caja torácica, sino que respiramos más deprisa por lo que llega menos oxígeno a nuestros pulmones y se produce una sensación de malestar y/o incomodidad. Los estados de nerviosismo o ansiedad en general, se asocian a una respiración superficial. Para cambiar esta sensación que tenemos, vamos a aprender a respirar conscientemente y con toda nuestra capacidad pulmonar para conseguir una sensación de relajación y bienestar.*

Sentir nuestro pecho y abdomen mientras respiramos nos permitirá darnos cuenta del movimiento respiratorio. Esta es la respiración “natural” y completa. El aprendizaje es sencillo y los resultados inmediatos. Puede parecer un poco complicado al principio, pero con un poco de práctica, se le coge el truco”.

Para comenzar con la aplicación de esta técnica pedimos a los miembros del grupo que se sienten en una silla tratando de encontrar la postura más cómoda posible. El monitor comenzará a leer los pasos del procedimiento que se explican en la Hoja 2.4.2. “*Aprendiendo a respirar*”. A medida que se va dominando la técnica se puede practicar introduciendo distintos elementos como, por ejemplo, con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad o con mucha gente alrededor.





## Hoja 2.4.2.

### APRENDIENDO A RESPIRAR

**Instrucciones:** lee atentamente los pasos que se exponen a continuación y practícalos para conseguir una adecuada respiración y cuando lo consigas también lograrás relajarte.

1. Siéntate cómodamente, pon una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre la zona abdominal. Inspira suave y lentamente por la nariz (3-4 segundos), nota cómo a medida que vas cogiendo aire empieza a llenarse de aire la zona abdominal de tu estómago y ésta va saliendo hacia fuera hasta que notas que no puedes inspirar más aire. Recuerda que la mano que está sobre el pecho apenas debe moverse mientras que la que está sobre el abdomen se mueve hacia fuera y hacia dentro con cada inspiración y expiración.

2. Mantén el aire dentro (2-3 segundos) y expira muy lentamente por la boca (4-5 segundos) hasta eliminar completamente el aire de tus pulmones. Nota cómo tus manos se mueven.

3. Repite el ciclo 5 veces, descansa unos minutos y realiza 5 ciclos de inspiración-expiración.

**Consejos de uso:** este ejercicio de respiración se puede practicar acostado, sentado o de pie. Cualquiera de las tres posiciones te permitirán hacer tuya la respiración, lo importante es concentrarse en el abdomen.

- *Acostado*, si notas que no llega el suficiente oxígeno al abdomen, apoya las plantas de los pies plegando levemente las rodillas, esta posición puede ayudar a que la respiración sea más profunda.
- *Sentado*, siempre con la concentración en el abdomen, simplemente coloca tu columna derecha pensando que de la cabeza tira un hilo hacia arriba, sin elevar el mentón.
- *De pie*, es muy posible que la entrada de aire llegue hasta el pecho o bien que llegue muy poco aire al abdomen; en ese caso piensa que estás sentado en un banco muy alto (esta posición adelantará levemente su pelvis) y que de la cabeza tira un hilo hacia arriba. La concentración como siempre en el abdomen.

Aunque cada práctica no te lleve más de medio minuto, si lo haces con concentración, pronto pasará a ser una respiración natural para tu cuerpo. Estaremos relajados pero atentos ante los inconvenientes cotidianos. Solo se necesita, querer hacerlo y practicarlo a diario.

### b) Relajación muscular

La relajación muscular hace referencia a un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación. A través de la relajación se puede alterar nuestro estado de ánimo y alcanzar un estado de sosiego, calma y tranquilidad.

El monitor puede explicar a los menores: *“cuando nos encontramos en una situación conflictiva o de estrés ciertos músculos de nuestro cuerpo se ponen tensos, lo que hace más difícil buscar salidas satisfactorias a esa situación. Si uno aprende a identificar esos músculos puede aprender a relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, se sentirá relajado porque sus músculos están también relajados. Con el ejercicio que vamos a realizar a continuación podréis aprender a identificar esas sensaciones de tensión en los músculos y después aprenderéis a relajarlos. Si hacéis este ejercicio todos los días, en una semana podréis relajaros en situaciones que os provoquen nerviosismo o ansiedad. Por lo tanto, las distintas técnicas de relajación que estamos aprendiendo servirán para aprender habilidades de autocontrol personal antes, durante y después de una situación que os genere tensión”*.

El tiempo de entrenamiento es de una o dos semanas, a razón de una o dos sesiones de diez minutos cada día. Para facilitar el aprendizaje el monitor puede grabar la técnica, siguiendo el formato que se presenta en la Hoja 2.4.3. *“Aprendiendo a relajarme muscularmente”*.



### ► Hoja 2.4.3.

## APRENDIENDO A RELAJARME MUSCULARMENTE

**Instrucciones:** practica la relajación muscular de los cuatro grupos musculares que se presentan a continuación durante 10 minutos. Para iniciar este ejercicio hay que colocarse en una posición cómoda y agradable y con los ojos cerrados. Los ejercicios que se presentan a continuación deben repetirse dos o tres veces.

**1) Grupo 1: ambos brazos.** Cierra ambos puños y tensa los antebrazos, dobla ligeramente los brazos y tenso bíceps y tríceps. Siente la tensión a lo largo de los brazos, cada vez más intensa, siente como avanza esa tensión... y ahora lentamente ve aflojando los músculos de los brazos y a medida que vas aflojando va desapareciendo la tensión y sientes cada vez más la sensación de la relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación y esta sensación es muy agradable (1' y 30").

**2) Grupo 2: cara y cuello.** Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho y cierra los ojos fuertemente, abre la boca y haz una sonrisa forzada..., siente la tensión en los músculos del cuello y la cara, que cada vez es más intensa..., siente como avanza esa tensión... y ahora lentamente vuelve el cuello a su posición original y suelta los músculos de la cara y a medida que va desapareciendo la tensión sientes cada vez más la sensación de relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**3) Grupo 3: espalda-hombros y abdomen.** Arquea el torso lentamente haciendo que tu pecho salga hacia delante y los codos y hombros hacia atrás, y saca la zona del estómago hacia fuera. Siente la tensión en esos músculos, que cada vez es más intensa, siente como avanza esa tensión y ahora vuelve esos músculos a su posición original y a medida que va desapareciendo la tensión... siente cada vez más la sensación de relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y, además, nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**4) Grupo 4: piernas.** Contrae los músculos del muslo y con el talón apoyado levante el pie con los dedos apuntando hacia la cara y nota la tensión cada vez mayor en los gemelos y en todos los músculos de las piernas, mantén la tensión... y ahora lentamente vuelve esos músculos a su posición original... y a medida que va desapareciendo la tensión... siente cada vez más la sensación de la relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y, además, nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**5) Respiración Abdominal.** Ahora que los músculos de tu cuerpo están cada vez más relajados vamos a hacer unos ejercicios de respiración para profundizar en las sensaciones de la relajación. Empieza inspirando y llenando de aire tus pulmones desde el abdomen hacia arriba...mantén la respiración y ahora poco a poco vas expirando y a medida que expulsas el aire notas una sensación cada vez mayor de relajación, de calma y tranquilidad. Esta sensación es muy agradable y cada vez te sientes con más y más calma. Repetir este ejercicio tres veces (2').

**6) Inducción de sensaciones de relajación.** Finalmente se dedican unos dos minutos a profundizar en las sensaciones de la relajación. Por ejemplo, la sensación de relajación invade todos los músculos de tu cuerpo y dejas que las emociones agradables y serenas que invaden tu cuerpo a medida que te dejas llevar cada vez más y más. Observa la sensación de tranquilidad, serenidad y paz... y el agradable sentimiento de calma que te ha ido invadiendo. Ahora percibes una sensación más y más profunda de relajación... siente la serenidad emocional, esos sentimientos tranquilos y serenos que tienden a recubrir tu cuerpo por dentro y por fuera..., una sensación de seguridad interior... (dejar unos segundos). Ahora siente una vez más la sensación de pesadez que acompaña a la relajación a medida que los músculos de tu cuerpo están más y más flojos....sintiéndote tranquilo, seguro y muy, muy calmado y sereno. En este estado de calma y tranquilidad, cada vez que expires dibuja en tu mente en tu color favorito la palabra "calma" y déjate llevar cada vez más y más de las sensaciones agradables de la relajación (dejar unos segundos). Muy bien. Ahora contaré hasta 5 y cuando llegue al número 3 abrirás tus ojos suavemente, y cuando escuches el 5, trata de estirarte y bostezar, levántate lentamente (2").



### c) Relajación mental

Se recordará a los menores que la relajación es un estado fisiológico contrario o antagonista a la ansiedad y a cualquier otro estado emocional negativo, es decir, que una persona no puede estar ansiosa o enfadada y, al mismo tiempo, relajada. El monitor puede explicar: *“con la relajación se producen una serie de cambios en el organismo opuestos a los que tienen lugar con la ansiedad o nerviosismo. Por ejemplo, el ritmo cardíaco y la presión arterial descienden, la temperatura corporal aumenta, el nivel de tensión en los músculos se reduce, la respiración se hace más pausada y todas las funciones fisiológicas se desaceleran. Por este motivo, la relajación es un buen instrumento para afrontar la ansiedad”*.

El método que se presenta a continuación es la relajación mental que es mucho más fácil de aplicar una vez que hemos aprendido la respiración abdominal y la relajación muscular. Se considera una técnica de aplicación rápida.

La relajación mental supone un cambio importante con respecto a otros procedimientos de relajación ya que no existe fase de tensión sino que directamente se intenta producir relajación en los músculos. El monitor puede hacer una grabación y entrega a los participantes la Hoja 2.4.4. *“Relajación mental”*. Este procedimiento se aplica una vez que los menores dominan la relajación muscular, con una duración aproximada de 5 minutos.

#### ► Hoja 2.4.4. RELAJACIÓN MENTAL

**Instrucciones:** practica el procedimiento de relajación que se expone a continuación.

1. En posición cómoda y con los ojos cerrados, centra tu atención en ambos brazos. Busca posibles puntos de tensión en tus antebrazos, bíceps y tríceps, y sin hacer ningún movimiento muscular, ve eliminando la tensión que exista poco a poco en esos músculos... y disfruta de las sensaciones de relajación que notarás al eliminar la tensión. Estos músculos están cada vez más y más relajados... y a medida que aumenta la relajación va disminuyendo la tensión... (30”).
2. Céntrate ahora en la cara y el cuello. De nuevo evalúa si haya algún punto de tensión en esos músculos y desde tu mente envía mensajes de aflojamiento, de relajación y de calma. Esta sensación es muy agradable y cuanto más relajado te notas mayor es la sensación de calma y tranquilidad. (30”).
3. Busca tensión en la zona de la espalda, hombros y abdomen. Si la encuentras, vas eliminándola poco a poco y vas notando la sensación de relajación que es muy agradable... (30”).
4. Por último, fíjate en las piernas y observa si hay alguna tensión y poco a poco vas eliminándola hasta que notas tus piernas cada vez más relajadas... (30”).
5. Respiración abdominal. A continuación céntrate en tu respiración inspirando profundamente y expirando poco a poco el aire de tus pulmones. A medida que expiras dibujas en tu mente la palabra “calma” y todo tu cuerpo está cada vez más y más relajado... (Repetir este ejercicio 1’ 30”).
6. Inducción de sensaciones de relajación. Ahora que tu respiración es lenta y pausada nota cada vez más las sensaciones de la relajación. Son unas sensaciones muy agradables de paz y calma interior. Todo tu cuerpo está en paz contigo mismo y esta sensación es muy agradable. Sigue dibujando en tu mente la palabra “calma” y cada vez que la visualizas sientes un nivel mayor de relajación y de paz interior. Repetir este ejercicio 1’ 30”. Para finalizar cuando cuente tres abres tus ojos suavemente y te sientes muy bien contigo mismo.



Una vez que el menor domina los tres métodos de relajación propuestos, posiblemente este último es el más útil por su facilidad de aplicación en situaciones cada vez menos confortables. Por ejemplo, del sillón o cama se puede pasar a practicarla en una silla, de la habitación silenciosa a la sala de estar viendo la televisión, de ahí a relajarse mientras se está haciendo algo, de pie, en la calle, escribiendo, etc. El último paso consistirá en practicar la relajación mental en situaciones que provoquen emociones negativas, por ejemplo, cuando uno está enfadado, después de una discusión, si uno está nervioso por un problema personal importante. Funcionará mejor si uno se relaja tan pronto como se noten los primeros signos de una respuesta de ansiedad. Las emociones asociadas a la relación son calma, tranquilidad y paz interior.

#### d) Cambio de pensamientos

El objetivo es que los participantes aprendan a identificar sus pensamientos y comprender cómo afectan éstos a las respuestas fisiológicas que uno experimenta cuando está ansioso o nervioso. El monitor puede dar la siguiente explicación: *“una de las principales causas de la ansiedad es que cuando se activan los pensamientos ansiosos, éstos los asumimos como verdaderos y no los contrastamos. Por eso en muchas situaciones nos ponemos nerviosos porque hacemos atribuciones o damos explicaciones inadecuadas de esas situaciones. Es decir, lo que nos molesta o nos pone nerviosos no es lo que nos ocurre, sino lo que pensamos acerca de lo que nos está ocurriendo. Por ejemplo, imaginad que vais paseando por la calle y os encontráis con un amigo que, sorprendentemente, no os saluda. ¿Cuál sería vuestra reacción?*

- *Si os sentís enfadados probablemente pensáis: “¿cómo se atreve?, se cree superior, es un imbécil”.*
- *Si os sentís tristes es posible que penséis: “seguro que he hecho algo que le ha ofendido, siempre meto la pata, me voy a quedar sin amigos”.*

*El acontecimiento es el mismo en los dos casos pero el tipo de reacción emocional (enfadado y triste) está directamente causada por el pensamiento o interpretación de los hechos que ocurren. De no ser así, todos reaccionaríamos de la misma forma ante las mismas situaciones de la vida. Para desactivar estos pensamientos, es preciso primero identificarlos. Para ello, lo primero será identificar estas sensaciones desagradables y una vez identificadas debemos preguntarnos “la forma en la que estoy interpretando esta situación es la adecuada o existe una forma alternativa de interpretarla y que sea más objetiva y mejor para nosotros”.*

A continuación, se entrega la Hoja 2.4.5. “Controlando pensamientos”. Se lee la situación conjuntamente con los participantes y el monitor comenta el caso usando como ejemplos aquellos que están entrecomillados para facilitar la práctica por parte de los participantes. Luego deberán rellenarlo individualmente. Una vez completado se pone en común.



## Hoja 2.4.5.

### CONTROLANDO PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** lee las siguientes situaciones y aporta nuevos ejemplos que podrían servir para cada caso concreto.

|  |  |
|--|--|
| <b>SITUACION 1:</b> Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo y se fractura el tobillo.   |  |
| <b>Pensamientos automáticos</b>  | - “Es muy injusto, todos mis amigos las llevan”<br>-                   |
| <b>Emociones que nos producen</b>  | - Enfado<br>-  |
| <b>Pensamientos alternativos</b>   | - “Tal vez no sea el mejor momento para comprar esas zapatillas”<br>-  |
| <b>SITUACIÓN 2:</b> María lleva un par de semanas en la que le cuesta mucho contactar y quedar con su mejor amiga. Cuando le llama por teléfono no lo coge y tarda días en contestar a sus mensajes. Dice que está muy ocupada entre el instituto, el gimnasio, y que no puede salir. Ya van dos fines de semana que no ha quedado con ella y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María se la encuentra en el Instituto, se pone muy nerviosa y no puede reprimir su enfado, por lo que la insulta gravemente. |  |
| <b>Pensamientos automáticos</b>  | - “Es una falsa, pasa de mí pero no se atreve a decírmelo”<br>-        |
| <b>Emociones que nos producen</b>  | - Enfado<br>-  |
| <b>Pensamientos alternativos</b>   | - “Puede que tenga algún problema serio, debería hablar con ella”<br>- |

Finalmente, el monitor deberá enfatizar la importancia de reinterpretar las situaciones ansiógenas controlando pensamientos y aplicando estrategias como la relajación.

#### 5.6.5. Actividad 5: **Afrontando situaciones de ansiedad**

Practicar al menos en tres ocasiones los ejercicios de control de la ansiedad, aplicándolos a situaciones que producen nerviosismo tanto en la actualidad como en el pasado. Se pide a los menores que identifiquen esas situaciones y que las analicen siguiendo el esquema que se presenta en la Hoja 2.4.6. “Aplicando estrategias para el control de la ansiedad”.

Una vez que los menores han identificado sus situaciones personales se pide a cada uno que de forma individual planifique, en función de lo aprendido, que técnicas aplicaría para manejar de forma eficaz cada una de las situaciones identificadas. A continuación se hace una puesta en común y el monitor considera una de las situaciones aportadas por los menores y entre todos hacen una planificación sobre cómo manejarla y, por último, practican las técnicas en la sesión.



#### ► Hoja 2.4.6.

### APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

**Instrucciones:** practica los ejercicios de control de la ansiedad y registra los siguientes elementos para comprobar si funciona.

| Situación  | Pensamientos  | Sensaciones físicas y emocionales          | Técnica empleada                             | Pensamientos alternativos  |
|--|---|--|--|--|
| <i>Discuto con mi hermano porque no me deja sus zapatillas</i>     | <i>Soy un idiota porque yo sí que le dejo siempre todo</i>                | <i>Enfado, ira<br/>Nudo en el estómago</i> | <i>Respiración y control de pensamientos</i> | <i>Esperaré a encontrar un momento más adecuado para pedirselo</i> |
| <i>Mi compañero de clase me ignora cuando le pregunto una duda</i> | <i>Es un egoísta, cuando él no entiende algo yo siempre se lo explico</i> | <i>Enfado, tensión</i>                     | <i>Respiración y relajación muscular</i>     | <i>Puedo consultar con otros compañeros<br/>Quizá no lo sepa</i>   |
|  |   |  |  |  |
|  |   |  |  |  |
|  |   |  |  |  |

#### 5.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de "0" a "10" considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 5.6.7. Preguntas de evaluación

1. La única forma de controlar mi ansiedad es manejando los síntomas físicos (FALSO).
2. Si identifico las situaciones en las que suelo ponerme nervioso, controlaré mejor mi ansiedad (VERDADERO).
3. Lo que yo pienso en una determinada situación no va a influir en que yo me ponga ansioso (FALSO).



# MÓDULO III

## Control de emociones negativas







## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Múltiples investigaciones han puesto de relieve la conexión entre las vivencias de tensión y la propensión a cometer ciertos delitos, especialmente delitos violentos (Andrews y Bonta, 2006). Muchos homicidios, asesinatos de pareja, lesiones, agresiones sexuales y robos con intimidación son perpetrados por individuos que experimentan fuertes sentimientos de ira, venganza, apetito sexual, ansia de dinero y propiedades, o desprecio hacia otras personas. La teoría general de la tensión señala la siguiente secuencia explicativa de la relación entre estrés y delito (Garrido, Stangeland y Redondo, 2006): a) Diversas fuentes de tensión pueden afectar al individuo, entre las que destacan la imposibilidad de lograr objetivos sociales positivos, ser privado de gratificaciones que posee o espera, y ser sometido a situaciones aversivas ineludibles; b) Como resultado de las anteriores tensiones, se generarían en el sujeto emociones negativas que como la *ira* energizan su conducta en dirección a corregir la situación; c) Una posible acción correctora contra una fuente de tensión experimentada es la conducta delictiva; d) La supresión de la fuente alivia la tensión y de ese modo el mecanismo conductual utilizado para resolver la tensión se consolida.

Dentro del campo de las emociones negativas, la ira juega un papel central a la hora de explicar el comportamiento antisocial y/o delictivo. La ira se considera como una respuesta emocional caracterizada por una alta activación del sistema nervioso simpático que desencadena respuestas cognitivas caracterizadas por una percepción subjetiva de daño y de atribución externa. Las respuestas emocionales de ira, en principio, tienen una función claramente adaptativa, pero ésta disminuye cuando se expresa habitualmente en forma de agresión verbal y física ante las demandas del entorno a las que un menor tiene que hacer frente. Así, algunos autores como Selby, Anestis y Joiner (2008) han puesto de manifiesto que las personas con una tendencia a comportarse de forma socialmente desviada obtenían puntuaciones más altas en el “Inventario de Ira de Novaco” (Novaco, 1975) que las que no la tenían.

Goldstein y Glick (2001) también han comprobado que los menores infractores desarrollan comportamientos agresivos mediante un proceso de aprendizaje social que se manifiesta, sobre todo, en contextos interpersonales. Según estos autores estas conductas violentas pueden considerarse como una consecuencia directa de las emociones negativas como la ira. Otras variables relevantes que influyen en el control de la ira son las interpretaciones cognitivas que hace el menor de las situaciones interpersonales que desencadenan este tipo de reacciones agresivas. Además, estas variables cognitivas que se manifiestan en forma de autodiálogo, sirven para que el menor infractor aprenda a regular su conducta en este tipo de situaciones.

Ya Luria (1956) demostró que los niños aprenden a regular su conducta externa mediante el habla interna, conocida también como conversación interior o diálogo con uno mismo. Un ejemplo sería: *“bueno, ya está mi hermano queriendo coger mis juguetes. Me dan ganas de darle una bofetada pero mejor me voy a otro sitio, no quiero hacerle daño”*.



Los programas existentes sobre el control de la ira dan mucha importancia a los pensamientos o autodiálogo que los menores tienen que desarrollar para aprender dirigir su comportamiento. Este proceso se conoce como autocontrol y su adquisición va unida a la capacidad que desarrolla un adolescente para aprender a dirigir su comportamiento mediante un dialogo interno en forma de autoinstrucciones. Así, si este proceso fracasa en su adquisición la consecuencia más clara suele ser la impulsividad y las respuestas agresivas ante las demandas del entorno.

Novaco (1975), ha sido el autor que más ha estudiado las reacciones de ira y considera que éstas están estrechamente unidas a la valoración cognitiva que se hace de las demandas del medio. Estas valoraciones se caracterizan por unas expectativas de acción inadecuadas que tienen como resultado un comportamiento desajustado (por ejemplo, agresión verbal y física) a la demanda planteada. Una forma adecuada para manejar este tipo de conductas agresivas consiste en aprender a desarrollar una gran variedad de autoinstrucciones que ayuden al menor a romper la cadena de la agresión y/o violencia.

Por lo tanto, los elementos necesarios que deberá considerar un programa de tratamiento dirigido al control de la ira serán: a) identificar los desencadenantes tanto internos como externos; b) reconocer las reacciones fisiológicas características de esta reacción; c) tomar conciencia de los pensamientos o autodiálogo que están presentes cuando se manifiesta; d) aprender técnicas que ayuden al menor a disminuir este tipo de emociones negativas, y e) realizar una autoevaluación sobre el aprendizaje de los pasos enumerados (Novaco, Ramm y Black, 2001).

En resumen, son diversos los autores que consideran que la tendencia a experimentar ira de forma frecuente es un factor facilitador o mediador del comportamiento antisocial, es decir, que en ciertas ocasiones el delito o la violencia llevada a cabo por un menor será consecuencia de la ira experimentada y/o expresada (Howells, 2004).

## 1.2. OBJETIVOS GENERALES

1. Reconocer cómo se producen las respuestas emocionales de ira en función de determinadas situaciones y contextos.
2. Comprender la relación entre experimentar y/o expresar ira y el comportamiento antisocial/agresivo asociado a ella.
3. Desarrollar estrategias para el control y manejo de la ira.



## 2. SESIÓN 1:

# IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (I)

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Definir la ira como una emoción negativa en función de su componente cognitivo, fisiológico y conductual.
2. Conocer el valor adaptativo de la ira y su relación con el comportamiento agresivo/delictivo.
3. Discriminar posibles consecuencias que se deriven de distintas actuaciones ante una situación que provoca reacciones de ira.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

El objetivo de esta sesión consiste en que los participantes conozcan en qué consiste la ira y cuáles son sus manifestaciones o síntomas para lograr identificarla y reconocer la relación que tiene con determinados comportamientos delictivos y cuáles son sus consecuencias.

Para ello, realizaremos diversas actividades dirigidas a conseguir estos objetivos: a) entrenar a los menores a reconocer sus reacciones de ira; b) qué relación guarda la ira con el comportamiento agresivo/delictivo; y c) qué consecuencias pueden derivarse de la expresión de la ira. Utilizaremos ejemplos ficticios y situaciones reales de los propios menores para dar respuesta a los objetivos planteados.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Ira:** emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se produce contra los demás y se manifiesta en forma de agresión física y verbal.
- ✓ **Modelo A→B→C de la ira:** modelo explicativo que se utiliza para analizar las reacciones de ira en función de sus antecedentes (A), respuestas (B) y consecuencias (C).

### 2.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Conociendo la ira

Actividad 2. A→B→C

Actividad 3. ¿Qué hacer? Tú decides

Actividad 4. Actividad complementaria



## 2.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Folios

Hoja 3.1.1. Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira

Hoja 3.1.2. Aplicando el modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  para analizar las reacciones de ira

Hoja 3.1.3. Autorregistro de reacciones de ira

Tabla 3.1.1. Situaciones que provocan ira

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: Conociendo la ira

Esta primera actividad tiene como fin que los menores conozcan las principales características de la ira, así como sus respuestas más características. El monitor puede comenzar así: *“supongo que todos vosotros habéis oído hablar alguna vez de la palabra “ira”, e incluso habréis utilizado esta palabra al hablar de alguien que reacciona con ira, pero ¿alguno de vosotros podría explicar qué es la ira?”*. A continuación, se hace una lluvia de ideas sobre este concepto, apuntándose en la pizarra las contestaciones de cada uno de los participantes y llegando, finalmente, a una definición común entre todos, tomando como referencia la definición dada.

Seguidamente, el monitor entrega la Hoja 3.1.1. *“Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira”* y explica el contenido teórico: *“emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal.*

*Las reacciones de ira si no se controlan pueden llegar a manifestarse de forma muy violenta, por ejemplo, cuando va acompañada de ansiedad o miedo. En otras ocasiones puede manifestarse en forma de pérdida de control, cuando nos esforzamos por controlar una situación que es importante para nosotros pero que vemos que se nos va de las manos, siendo la forma de reaccionar desproporcionada y agresiva.*

*Las respuestas características de una reacción emocional de ira son:*

- *Cognitivas: pensamientos negativos, destructivos, agresivos, pensamientos defensivos exagerados que se han automatizado y el menor no es consciente de ellos. Pueden producirse, por ejemplo, cuando uno siente “ganas de golpear algo o alguien”.*
- *Fisiológicas: tensión facial y muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.*
- *Conductuales: verbalizar palabras agresivas para intimidar o humillar y/o realizar agresiones físicas para causar daño a alguien”.*

Tras la explicación, el monitor pide a cada participante que describa una ocasión en la que haya sentido una reacción de ira, indicando las respuestas que se produjeron a nivel cognitivo, fisiológico, emocional y conductual. Seguidamente, en la Hoja 3.1.1. *“Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira”*, los menores describirán dos situaciones en las que hayan experimentado este tipo de respuestas.



**Instrucciones:** describe dos situaciones en las que hayas experimentado ira, una en la que pudiste controlarla y otra en la que no lograste hacerlo. Toma como referencia los ejemplos que se presentan.

**IRA:** emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal. Sus síntomas se dan a 3 niveles:

- **Cognitivo:** pensamientos negativos, destructivos, agresivos, pensamientos defensivos exagerados y, en conjunto, presentan un patrón reiterativo, es decir, que se repiten una y otra vez. Se pueden sentir ganas de golpear algo o a alguien.
- **Fisiológico:** tensión facial, tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, se acelera la respiración e, incluso, se produce enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.
- **Conductual:** palabras altisonantes o vulgares o interjecciones que denotan la alteración del estado anímico. Pueden producirse actos que se hacen repetitivos y nos programan a reaccionar con hábitos y conductas agresivas que llegan a los niveles de agresión psicológica, verbal y física.

- **Situación 1:** me he enterado de que mi pareja me ha mentado. Me dijo que no iba a salir esta tarde porque no se encontraba bien y la he visto pasar por el parque. Sabe que no soporto la mentira, he enfurecido y la he llamado para recriminarle pero, cuando me ha explicado la situación (iba a recoger a su hermano pequeño a la salida del colegio), lo he comprendido y todo se ha solucionado

- **Mi ejemplo:**

- **Situación 2:** cuando mis padres llegaron a casa y vieron el destrozo que había hecho el perro en la casa, no hicieron otra cosa que pensar en mí. Claro, como yo me encargo de sacarlo a la calle por la mañana antes de irme a clase, no podía haber sido nadie más. Cuando volvía a casa, mis padres no me preguntaron si había sido yo, solamente me castigaron por unas cuantas semanas. Era muy injusto, yo lo dejé encerrado en el patio, como todos los días. Me enfadé mucho, grité y discutí con ellos pero era imposible. Claro, no podía haber sido el bueno de mi hermano. La situación me superó y le pegué una patada al perro con tan mala suerte que le rompí una pata. De nada sirvió que mi hermano luego reconociera que él se la dejó abierta cuando salió al patio a coger sus patines. El daño ya estaba hecho

- **Mi ejemplo:**

Una vez que hayan identificado esas situaciones el monitor les pide que las vayan leyendo en voz alta y las que considere que están mejor descritas las analiza con los miembros del grupo.

Al finalizar el análisis de los ejemplos expuestos, el monitor puede resumir el concepto de ira de la siguiente manera: *“los seres humanos experimentamos muchas emociones, como alegría, tristeza, temor, incertidumbre, furia, etc. La ira es otra emoción muy poderosa que afecta a nuestros pensamientos, a lo que sentimos físicamente y a nuestra forma de comportarnos, por lo que es importante aprender a controlarla, ya que la persona que la experimenta se siente como una olla a presión y si no libera esa presión que siente acabará explotando.*

*Existen muchas situaciones que provocan ira. Por ejemplo, puedes enfadarte cuando algo no sale como tú quieres. Tal vez te enfurezcas contigo mismo cuando no entiendes la tarea que debes realizar o cuando tu equipo pierde un partido importante. Puedes frustrarte cuando te resulta difícil alcanzar algún objetivo, y esa frustración puede provocar ira.*

*Así, algunas personas que se burlan de ti o te insultan pueden conseguir que te enfurezcas. También puedes enfadarte con tus padres si consideras que alguna de sus reglas es injusta. Lo peor de todo es cuando te echan la culpa por algo que no has hecho, pero muchas veces acabamos enfureciéndonos sin saber porqué. Algunas personas ocultan su ira en lo más profundo de su ser. Si actúas de esa forma, puede llegar a dolerte la cabeza o el estómago. Puede que, simplemente, te sientas mal contigo mismo y empieces a llorar. No es bueno esconder la ira, así que deberías encontrar una manera de liberarla sin herir a nadie (incluido tú).*



Por tanto, la ira surge cuando no sabemos resolver situaciones importantes de nuestra vida que por su contenido emocional son relevantes para nosotros, y las respuestas que damos son exageradas y desproporcionadas y generan unas consecuencias negativas tanto para nosotros como para los demás”.

### 2.6.2. Actividad 2: **A→B→C**

Esta actividad va dirigida a que los participantes comprendan cómo se produce el comportamiento de un menor infractor que experimenta una reacción de ira y qué consecuencias tiene para él a corto y a largo plazo. Para realizar esta actividad vamos a aplicar el modelo A→B→C. Para ello, el monitor entrega la Hoja 3.1.2. “Aplicando el modelo A→B→C para analizar las reacciones de ira” y explica: “tal como hemos visto en módulos anteriores, este modelo se explica de la siguiente forma:

- **A: antecedentes.** Lo que me provoca la ira.
- **B: comportamiento de ira.** Lo que pienso, siento y hago mientras experimento la ira.
- **C: consecuencias.** Las consecuencias que mi comportamiento de ira tiene para mí y para los demás”.

A continuación, se pide a los participantes que rellenen el modelo A→B→C de la Hoja 3.1.2. “Aplicando el modelo A→B→C para analizar las reacciones de ira” con una situación propia de comportamiento de ira (**Mi situación I**). Se revisan los casos planteados por los menores tratando de dejar claro la aplicación de este modelo de análisis a sus situaciones concretas.

#### ► Hoja 3.1.2.

#### **APLICANDO EL MODELO A→B→C PARA ANALIZAR LAS REACCIONES DE IRA**

**Instrucciones:** observa el ejemplo y luego describe los componentes del modelo A→B→C de la ira con una situación que hayas vivido.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| A<br>Antecedentes        | Mirada rara de un desconocido al sacar una entrada para un concierto de música rock  |
| B<br>Conductas           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b> “Se está burlando de mí”, “este imbécil me está vacilando”</li> <li>- <b>Fisiológico:</b> Tensión y agitación corporal interior</li> <li>- <b>Conducta:</b> insultarle y ante su respuesta darle un puñetazo y organizar una pelea</li> <li>- <b>Emoción:</b> Enfado, furia</li> </ul> |
| C<br>Consecuencias       | Daño físico a una persona la cual puede ser que no le haya mirado mal. Cuando viene la policía le denuncia por agredir en vía pública.   |
| <b>- Mi situación I:</b> |  |
| A<br>Antecedentes        |  |
| B<br>Conductas           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b></li> <li>- <b>Fisiológico:</b></li> <li>- <b>Conducta:</b></li> <li>- <b>Emoción:</b></li> </ul>   |
| C<br>Consecuencias       |  |



|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>- Mi situación 2:</b> |  |
| A<br>Antecedentes        |  |
| B<br>Conductas           | <b>- Pensamientos:</b><br><b>- Fisiológico:</b><br><b>- Conducta:</b><br><b>- Emoción:</b> |
| C<br>Consecuencias       |  |

A continuación, de los resultados de la Hoja 3.1.1. “Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira”, se analizan las dos situaciones aportadas por los participantes siguiendo este modelo. El monitor puede analizar una de las situaciones con la participación de todos los miembros del grupo, apuntando los resultados en la pizarra, y la segunda situación la analizan los participantes en el siguiente apartado de la Hoja 3.1.2. “Aplicando el modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  para analizar las reacciones de ira” (**Mi situación 2**).

Finalmente, se comentan los resultados llegando entre todos los miembros a un resultado en común. Se analizarán tantas situaciones como el monitor considere oportunas para una adecuada comprensión de los contenidos.

### 2.6.3. Actividad 3: **¿Qué hacer? Tú decides**

Para profundizar más en el análisis de las consecuencias de la ira, así como en la posibilidad de controlarla, se presenta a los menores una serie de situaciones con dos posibles soluciones (con y sin control de la ira) y las posibles consecuencias que se derivan de dichas acciones. El monitor comenta: “a continuación vamos a analizar algunas situaciones que pueden provocar ira, las conductas que tienen lugar y sus posibles consecuencias con las que podéis sentirnos identificados en algún momento de vuestra vida. Lo importante es considerar que las consecuencias serán distintas en función de las conductas que tengan lugar en esas situaciones”.

Las situaciones que se plantean se recogen en la Tabla 3.1.1. “Situaciones que provocan ira”.





► **Tabla 3.1.1.**  
**SITUACIONES QUE PROVOCAN IRA**

| SITUACIÓN QUE ME PROVOCA IRA                                | LO QUE HAGO  | CONSECUENCIAS DE LO QUE HAGO  |
|---|--|---|
| 1) Al entrar a una discoteca una persona que sale te empuja | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Conducta 1:</i> A pesar de que te pide perdón, decides insultar y empujar a esa persona.</li> <li>- <i>Conducta 2:</i> le haces un gesto de aprobación y pasas a la discoteca sin darle más importancia al hecho.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Consecuencia 1:</i> No te dejan entrar en la discoteca, lo que provoca el enfado de tus amigos que deciden irse a casa. Se acabó la fiesta.</li> <li>- <i>Consecuencia 2:</i> No ha habido pelea, nadie ha sufrido. Entrás a la discoteca con tus amigos y pasas una gran noche.</li> </ul> |
| 2) Mirada rara de un desconocido                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Conducta 1:</i> sin saber con seguridad si esa mirada iba dirigida a ti, decides empujarle e insultarle.</li> <li>- <i>Conducta 2:</i> no le das importancia, no sabes si te ha mirado, y en caso de que te haya mirado no te sientes ofendido.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Consecuencia 1:</i> la persona ha sufrido un daño físico, que se puede ver en numerosas heridas. Acude a la policía y eres denunciado y llevado a Comisaría.</li> <li>- <i>Consecuencia 2:</i> nadie tiene heridas y evitas una denuncia que te puede salir muy cara.</li> </ul>            |

Tras exponer estos ejemplos y comentarlos con los jóvenes, se les propone que digan ellos mismos situaciones y entre todos planteen posibles conductas donde se controle la ira y otras donde no, y las consecuencias en ambos casos. Si los participantes no plantean nuevas situaciones, se pueden utilizar algunas de las descritas en las actividades previas. Todo lo planteado se apunta en la pizarra siguiendo el modelo A→B→C de la ira.

#### 2.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Se les propone para la siguiente sesión que recuerden dos comportamientos antisociales/delictivos que hayan cometido como consecuencia de dejarse llevar por la ira y el enfado que les produjo esas situaciones y cuáles han sido las consecuencias para ellos. En la Hoja 3.1.3. “*Autorregistro de reacciones de ira*” deben registrarlas siguiendo el modelo A→B→C de la ira. También se les plantea la posibilidad de poder reflejar alguna situación de ira que les ocurra en el tiempo que transcurra entre esta sesión y la siguiente.





### ► Hoja 3.1.3.

#### AUTORREGISTRO DE REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** describe dos situaciones en las que te hayas comportado de forma agresiva o inadecuada como consecuencia de la ira o enfado. Si experimentas alguna situación durante esta semana, también puedes apuntarla.

| ANTECEDENTE         | CONDUCTA DE IRA                                | CONSECUENCIAS                |
|---------------------|--|------------------------------|
| <i>Situación 1:</i> | - ¿Qué pensé?<br>- ¿Qué sentí?<br>- ¿Qué hice? | - Positivas:<br>- Negativas: |
| <i>Situación 2:</i> | - ¿Qué pensé?<br>- ¿Qué sentí?<br>- ¿Qué hice? | - Positivas:<br>- Negativas: |

#### 2.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 2.6.6. Preguntas de evaluación

1. Es normal sentir ira en algunas situaciones, lo importante es saber controlarla (VERDADERO).
2. Un comportamiento antisocial o inadecuado no puede producirse como consecuencia de la ira (FALSO)
3. La ira es una emoción que yo experimento, por lo tanto las consecuencias que tengan mis reacciones de ira nunca van a afectar a los demás (FALSO).



### 3. SESIÓN 2:

## IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (II)

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender a detectar e identificar los pensamientos y emociones asociados a situaciones que provocan reacciones de ira.
2. Ser conscientes de aquellas situaciones que se asocian de forma más frecuente con la ira.
3. Aprender a identificar las situaciones y factores antecedentes y/o desencadenantes de reacciones de ira.

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Estas actividades tienen como objetivo ayudar a los menores a identificar situaciones de su vida real en las que han reaccionado de forma irascible.

Para ello, en primer lugar, contestarán el cuestionario de Novaco sobre situaciones que desencadenan reacciones de ira y, a continuación, cada menor creará su propia jerarquía de disparadores, con el objetivo de que adquieran la capacidad para identificar situaciones desencadenantes de ira y reconocer los componentes de sus reacciones ante las mismas.

#### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Ira:** emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se produce contra los demás y se manifiesta en forma de agresión física y verbal.

✓ **Disparador:** elemento o clave que hace que una situación acabe desencadenando una reacción de ira. Si la reacción emocional es intensa el menor pierde el control sobre su conducta y las consecuencias de la misma serán más graves.

#### 3.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Situaciones de ira

Actividad 3. Mi perfil de ira

Actividad 4. Analizando mi ira

Actividad 5. Actividad complementaria



### 3.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 3.2.1. Cuestionario sobre situaciones desencadenantes de reacciones de ira

Hoja 3.2.2. Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira

Hoja 3.2.3. Analizando una de mis situaciones desencadenantes de reacciones de ira

Hoja 3.2.4. Mis situaciones diarias de ira

Tabla 3.2.1. Ejemplo de respuestas a una situación de ira

### 3.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### 3.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el autorregistro de comportamientos de ira de la sesión anterior, desglosándolo en pensamientos, emociones, conductas y consecuencias. Finalmente, se realiza un repaso del concepto de ira para introducir la sesión, así como del modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$ , aportando los participantes sus propios ejemplos personales. Seguidamente, se contesta a las preguntas de evaluación de la sesión previa, realizando con éstas un breve resumen de la misma.

#### 3.6.2. Actividad 2: **Situaciones de ira**

Tras revisar el contenido de la sesión previa, con esta actividad se pretende ayudar a los menores a identificar un mayor número de situaciones que pueden desencadenar reacciones de ira. Se reparte la Hoja 3.2.1. “Cuestionario sobre situaciones desencadenantes de reacciones de ira” en la que se describen situaciones hipotéticas que pueden desencadenar este tipo de reacciones. Este cuestionario es una adaptación del Cuestionario de Ira de Novaco (1975).

El monitor puede explicar: “los 25 ítems de esta escala han sido elaborados para conocer tu forma general de reaccionar a determinadas situaciones que pueden provocar respuestas de ira. Intenta imaginar que cada una de las situaciones está ocurriendo en este momento e indica el grado con el que tu podrías experimentar esa emoción”.



### ► Hoja 3.2.1.

#### CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES DESENCADENANTES DE REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** los ítems de esta escala describen situaciones que se relacionan con la activación de la ira. Para cada ítem, evalúa el grado de ira o enfado que te causaría el incidente descrito, indicando el grado apropiado de ira. Intenta imaginar que el incidente realmente te está ocurriendo y después indica hasta qué punto te habrías enfadado. En situaciones reales, el grado de ira que experimentarías dependería de otros factores que no se especifican en los ítems (por ejemplo, el tipo de situación, cómo ocurrió el hecho, etc.). Esta escala trata de tus reacciones generales, por lo que se han omitido detalles de las situaciones específicas. Por favor, intenta evaluar tus respuestas de forma general.

**Señala en qué medida te sentirías enfadado/a o molesto/a en las siguientes situaciones. Las posibles respuestas son: “muy poco”, “poco”, “moderado”, “bastante” y “mucho”**

| SITUACIÓN  | Muy poco | Poco | Moderado | Bastante | Mucho |
|--|----------|------|----------|----------|-------|
| 1. Desempaquetas un aparato que acabas de comprar, lo enchufas y descubres que no funciona                                     |          |      |          |          |       |
| 2. Un técnico que te tiene “pillado” te cobra de más   |          |      |          |          |       |
| 3. Por un acto que habéis realizado varias personas, tú eres el único al que llaman la atención                                |          |      |          |          |       |
| 4. Tu coche se queda atrapado en el barro o la arena   |          |      |          |          |       |
| 5. Estás hablando con alguien y no te contesta   |          |      |          |          |       |
| 6. Alguien se hace pasar por algo que no es  |          |      |          |          |       |
| 7. Mientras tú luchas por llevar cuatro tazas de café a tu mesa en una cafetería, alguien tropieza contigo y te vierte el café |          |      |          |          |       |
| 8. Alguien te tira la chaqueta al suelo y no la recoge   |          |      |          |          |       |
| 9. Desde el momento en que entras en una tienda, el vendedor te persigue   |          |      |          |          |       |
| 10. Has quedado para ir a algún sitio con una persona que se raja en el último momento y te deja colgado/a                     |          |      |          |          |       |
| 11. Se ríen de ti o te toman el pelo   |          |      |          |          |       |
| 12. Se te cala el coche en un semáforo que acaba de ponerse en verde y el coche de atrás toca la bocina una y otra vez         |          |      |          |          |       |
| 13. Haces un giro indebido en un parking y alguien te pregunta dónde has aprendido a conducir                                  |          |      |          |          |       |
| 14. Alguien se equivoca y te culpa a ti  |          |      |          |          |       |
| 15. Intentas concentrarte pero alguien cerca de ti está dando golpecitos al suelo con el pie                                   |          |      |          |          |       |
| 16. Le prestas un libro u objeto importante a alguien y no te lo devuelve  |          |      |          |          |       |



|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 17. Has tenido un mal día y tu compañero de piso empieza a reclamarte que olvidaste hacer algo que dijiste que ibas a hacer                                 |  |  |  |  |  |
| 18. Intentas discutir algo importante con tu pareja pero no te da la ocasión de expresar tus sentimientos   |  |  |  |  |  |
| 19. Discutes con alguien sobre un tema que defiende sin saber mucho de ello   |  |  |  |  |  |
| 20. Alguien se entromete en la discusión que mantienes con otra persona   |  |  |  |  |  |
| 21. Necesitas llegar a un sitio con urgencia y el coche que circula delante de ti va a 40 km/h en una zona donde se puede ir a 60 km/h y no le puedes pasar |  |  |  |  |  |
| 22. Pisar un chicle   |  |  |  |  |  |
| 23. Pasas por delante de un grupo de gente y se burlan de ti  |  |  |  |  |  |
| 24. Rasgarte los pantalones o una falda con un objeto punzante al salir con prisa hacia el lugar donde te esperan   |  |  |  |  |  |
| 25. Utilizas la última moneda que te queda para sacar el ticket del parking pero la máquina está averiada y te quedas sin ticket y sin la moneda            |  |  |  |  |  |

Al corregir este cuestionario se puede obtener una orientación más precisa sobre la naturaleza de las situaciones descritas intentando clasificarlas en:

- a) Intrapersonales (reacciones de ira que damos a situaciones que son de naturaleza individual): ítems 1, 4, 22, 24, 25.
- b) Interpersonales (reacciones de ira que damos a situaciones que son de naturaleza interpersonal): ítems 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23.

Cuando todos los participantes hayan terminado, se apuntan en la pizarra las cinco situaciones más votadas por cada uno de los menores con el fin de visualizar de forma clara aquellas situaciones que se consideran más frecuentemente asociadas con la ira. Además, se debatirá y argumentará sobre aquellas situaciones que se consideren o no importantes por cada uno de los participantes (es decir, razones para considerar una situación importante por parte de un participante y razones para no considerarla tan importante por otro participante).

### 3.6.3. Actividad 3: **Mi perfil de ira**

En esta actividad se continúa trabajando con la Hoja 3.2.1. “Cuestionario sobre situaciones desencadenantes de reacciones de ira” y aquí los menores eligen 10 situaciones que han marcado en su cuestionario con una intensidad de “mucho” o “bastante” y se obtiene un perfil personal de situaciones desencadenantes de respuesta de ira y se anotan en la Hoja 3.2.2. “Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira”, y se marca en la columna de la derecha si estas situaciones son de naturaleza intrapersonal o interpersonal.



### ► Hoja 3.2.2.

#### PERFIL DE MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE IRA

**Instrucciones:** anota las 10 situaciones más frecuentes del cuestionario y clasifícalas en las dos categorías.

| MIS SITUACIONES | INTRAPERSONAL | INTERPERSONAL |
|-----------------|---------------|---------------|
| 1.              |               |               |
| 2.              |               |               |
| 3.              |               |               |
| 4.              |               |               |
| 5.              |               |               |
| 6.              |               |               |
| 7.              |               |               |
| 8.              |               |               |
| 9.              |               |               |
| 10.             |               |               |

Con esta actividad hemos completado el perfil de situaciones desencadenantes de reacciones de ira para cada menor y podremos resaltar de forma general las características generales de la forma de reaccionar de los menores ante estas situaciones, considerando si existen diferencias en las respuestas que dan a estas situaciones. Por último, se analiza la naturaleza de las situaciones, si son más de naturaleza intrapersonal o interpersonal o ambas.

#### 3.6.4. Actividad 4: **Analizando mi ira**

Con esta actividad se pretende que, además de profundizar en las situaciones desencadenantes de respuestas de ira, los participantes deben analizar sus pensamientos, emociones, conductas y consecuencias que tienen lugar en esa situación hipotética. Para ello, se les reparte la Hoja 3.2.3. “Analizando una de mis situaciones desencadenantes de reacciones de ira”, indicándoles que deben rellenar los huecos establecidos para la situación con una mayor puntuación de la Hoja 3.2.2. “Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira”.

Antes de realizar la actividad, el monitor puede aportar el ejemplo recogido en la Tabla 3.2.1. “Ejemplo de respuestas a una situación de ira”.

#### ► Tabla 3.2.1.

##### EJEMPLO DE RESPUESTAS A UNA SITUACIÓN DE IRA

| SITUACIÓN: hablar a alguien y que no te responda.                         |                          |  |   |
|---|--------------------------|--|---|
| PENSAMIENTOS  | EMOCIONES                | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS   |
| “No dirigirle más la palabra”<br>“Pegarle un grito”<br>“No he hecho nada” | Ira<br>Rabia<br>Ansiedad | Insultos y reclamos verbales<br>Agresividad física | Lesiones<br>No solución del conflicto<br>Pérdida de amistad<br>Desahoga ira |



### ► Hoja 3.2.3.

#### ANALIZANDO UNA DE MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** describe la situación más puntuada del cuestionario y analízala en las categorías que aparecen reflejadas.

| Situación:   |           |          |               |
|--------------|-----------|----------|---------------|
| PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTA | CONSECUENCIAS |
|              |           |          |               |

#### 3.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Para fomentar la consolidación de los contenidos adquiridos, se pide a los participantes que para la próxima sesión identifiquen 3 situaciones de su vida diaria en las que hayan podido experimentar reacciones de ira y las anotan en la Hoja 3.2.4. “*Mis situaciones diarias de ira*”. En caso de que no les surja ninguna situación se les indica que pueden analizar tres situaciones de la Hoja 3.2.2. “*Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira*”.

### ► Hoja 3.2.4.

#### MIS SITUACIONES DIARIAS DE IRA

| ANTECEDENTE  | CONDUCTAS DE IRA                               | CONSECUENCIAS                    |
|--------------|--|----------------------------------|
| Situación 1: | - ¿Qué pensé?<br>- ¿Qué sentí?<br>- ¿Qué hice? | - Positivas:<br><br>- Negativas: |
| Situación 2: | - ¿Qué pensé?<br>- ¿Qué sentí?<br>- ¿Qué hice? | - Positivas:<br><br>- Negativas: |
| Situación 3: | - ¿Qué pensé?<br>- ¿Qué sentí?<br>- ¿Qué hice? | - Positivas:<br><br>- Negativas: |

#### 3.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 3.6.7. **Preguntas de evaluación**

1. Solo voy a experimentar ira en situaciones en las que otras personas me ofenden o molestan (FALSO).
2. Los pensamientos que tengo cuando estoy airado suelen ser pensamientos positivos (FALSO).
3. Las situaciones que pueden disparar mi ira son diversas (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender y practicar diversas estrategias para la reducción de la ira.
2. Reconocer la relación de dichas técnicas con la reducción de la ira.
3. Comprender la influencia del nivel de activación y de los pensamientos sobre nuestra forma de sentir y comportarnos cuando tenemos ira.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Una emoción como la ira es el producto de una interacción entre un estado de activación fisiológica (ejemplo, tensión corporal, sudoración) y un proceso cognitivo de percepción y atribución causal de dicha activación a determinadas situaciones como las que hemos analizado en la sesión anterior (ejemplo, “no vuelvo a dirigirle la palabra” “le voy a dar un grito”, “yo no hice nada”).

En esta sesión se aborda el control, por parte de los participantes, de las reacciones fisiológicas y de los pensamientos negativos que influyen sobre el propio comportamiento. Durante la sesión se les explicará la importancia del control de la ira en determinadas situaciones, centrándonos en el aprendizaje de técnicas dirigidas al manejo de la activación fisiológica, como la relajación, y otras técnicas orientadas a controlar los pensamientos asociados con las situaciones de ira. Después de la puesta en práctica de cada técnica, se hará una puesta en común, donde contarán cómo se han sentido, qué beneficios encuentran y qué técnica les ha resultado más eficaz.

Se pretende que la tarea complementaria sirva como método de generalización de las estrategias aprendidas en la sesión a la vida cotidiana.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Activación fisiológica:** son respuestas físicas de nuestro organismo (ejemplo, tensión, sudoración, taquicardia, respiración entrecortada) que surgen cuando nos activamos para hacer frente a alguna situación de naturaleza intrapersonal o interpersonal que desencadenan reacciones de ira.
- ✓ **Relajación:** es una estrategia que nos permite obtener una disminución del nivel de activación fisiológica mediante la realización de diversas técnicas.
- ✓ **Autoinstrucción:** orden o instrucción que una persona se da a sí misma para dirigir su comportamiento.
- ✓ **Autorrefuerzo:** premio o regalo que uno se da a sí mismo por una forma concreta de comportarse.





✓ **Pensamiento negativo:** valoración de objetos, acontecimientos y personas de forma negativa. Pensamiento que tiende a establecer el negativismo como hábito, y sin ser uno consciente de ello, se convierte en una forma habitual de pensar y expresarse.

#### 4.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. ¿Cómo puedo controlar mi ira?

Actividad 3. Controlando mi nivel de activación

Actividad 4. Pensamiento y conducta

Actividad 5. Autodiálogo

Actividad 6. Actividad complementaria

#### 4.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 3.3.1. Relajación mental

Hoja 3.3.2. Pensamientos justificativos de situaciones hipotéticas de ira

Hoja 3.3.3. Desarrollo de autoinstrucciones ante situaciones que provocan pensamientos negativos

Hoja 3.3.4. Autorrefuerzos ante situaciones de ira con pensamientos negativos

Hoja 3.3.5. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control

#### 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el autorregistro de ira de la sesión anterior, analizando los diversos componentes de este tipo de reacción enfatizando, sobre todo, la relación entre activación fisiológica y respuesta emocional de ira. Se aprovecha, además, para hacer un breve repaso de las situaciones que más ira le provoca a cada participante. Finalmente, se contesta a las preguntas de evaluación.

##### 4.6.2. Actividad 2: **¿Cómo puedo controlar mi ira?**

En esta actividad lo que se pretende, básicamente, es que los participantes aporten diversas ideas sobre cómo podemos controlar la ira. Se puede plantear la siguiente introducción: *“cuando estamos estresados nuestro cuerpo no descansa bien durante el sueño y nos levantamos con sensación de cansancio. Si estamos muy activados las emociones se disparan y tendemos a tratar a los demás de manera poco adecuada, aunque sean personas a las que tenemos cariño. Por ejemplo: imaginaos que tenéis muchas cosas que hacer un día, en diferentes lugares de Madrid. Pongámonos en esta situación. Acabo de aprobar el carné de conducir y me han dicho en la autoescuela que tengo que hacer unos trámites antes de poder coger mi coche por primera vez (y estoy deseando hacerlo). Tengo que ir a las oficinas de Tráfico para que me den el carné de conducir, pero antes tengo que hacerme las pruebas psicotécnicas, sacarme unas fotos, sellar unos papeles en la autoescuela, etc. Sabéis que no os va a dar tiempo a hacerlo todo, por lo que vais corriendo de un lado a otro con la urgencia de llegar antes de las 2 de la tarde. Como es viernes te urge arreglarlo en ese día ya que de lo contrario no podrás conducir este fin de semana y llevar a tus amigos a la sierra, algo que prometiste que harías en cuanto aprobaras.*



*¿Os habéis metido en el papel? Bien, ahora pensad en cómo os sentís. Imaginad también que vais en el autobús, es la una de la tarde y aún te queda por entregar el último papel en Tráfico. Queda poco para llegar pero hay mucho tráfico y te empiezas a poner nervioso. La persona que está a tu lado te da un ligero empujón con el brazo y te pide disculpas. Tú le miras con mala cara. De pronto empieza a salir humo del autobús. Se acaba de estropear el motor y el conductor os dice que tenéis que bajar. En un rato llegará otro autobús para recoger a los pasajeros. Se te acaba la paciencia y empiezas a decirle al conductor que es un incompetente que tiene las manos rotas..., él te responde, pero tú sigues insultándole, el conductor se defiende y al final terminas gritándole que por su culpa vas a llegar tarde... y mil cosas más...*

*¡AHORA PIENSA! ¿Crees que el conductor del autobús quería que se rompiera para que llegaras tarde? ¿Piensas que hubo intencionalidad? ¿Crees que la persona que te empujó momentos antes tenía intención de hacerte daño? En este momento pensarás que NO es así pero en una situación real de estrés, seguramente responderías a estas preguntas con un rotundo SÍ”.*

Tras estas reflexiones, se plantea una lluvia de ideas, en primer lugar, sobre las respuestas fisiológicas que tu cuerpo experimentaría y se apuntan en a pizarra y, en segundo lugar, analizaríamos las posibles alternativas para controlar las reacciones de ira en esa situación o en otras situaciones diferentes que pueden plantear los menores. Algunas alternativas podrían ser sacar el carné de conducir la próxima semana, desarrollar un diálogo interno para tranquilizarnos, pensar en otras cosas, relajarnos, respirar de forma profunda, hacer otras actividades (deporte, música), decirle a la otra persona lo que me molesta y solucionarlo de forma adecuada, etc. Todas las ideas que surjan se van apuntando en la pizarra y, finalmente, se concluye diciendo que a continuación van a aprender una serie de técnicas que les van a ayudar a controlar la activación fisiológica acompañada de nerviosismo que acaba generando una reacción de ira que sería, fundamentalmente, la suma de las dos respuestas (activación fisiológica+activación emocional).

#### 4.6.3. Actividad 3: Controlando mi nivel de activación

En esta actividad se entrena a los participantes a aprender estrategias dirigidas al control de la activación fisiológica. El monitor comenzará explicando que, como han visto en la actividad previa, algunas de las técnicas que se pueden usar para controlar la ira son las que controlan el nivel de activación fisiológica que tenemos en el momento que estamos experimentando este tipo de reacción. Para ello, el monitor pedirá a los participantes que recuerden qué técnicas se trabajaron en el módulo previo para el manejo de la ansiedad. Tras los comentarios hechos por los participantes, el monitor reparte la Hoja 3.3.1. “*Relajación mental*”, explicando que van a repasar uno de los procedimientos trabajados para el manejo de la ansiedad, como es la relajación mental, y que también va a ser útil en el control de la ira. Se repasa el procedimiento y se pone en práctica.

##### ► Hoja 3.3.1. RELAJACIÓN MENTAL

**Instrucciones:** practica el procedimiento de relajación que se expone a continuación. El repaso de este procedimiento se puede hacer en 5’. Si es necesario se puede alargar el tiempo lo que sea necesario para repasar la técnica en profundidad.

1. En posición cómoda y con los ojos cerrados, centra tu atención en ambos brazos. Busca posibles puntos de tensión en tus antebrazos, bíceps y tríceps, y sin hacer ningún movimiento muscular, ve eliminando la tensión que exista poco a poco en esos músculos... y disfruta de las sensaciones de relajación que notarás al eliminar la tensión. Estos músculos están cada vez más y más relajados... y a medida que aumenta la relajación va disminuyendo la tensión... (30”).



|  |
|--|
| 2. Céntrate ahora en la cara y el cuello. De nuevo evalúa si haya algún punto de tensión en esos músculos y desde tu mente envía mensajes de aflojamiento, de relajación y de calma. Esta sensación es muy agradable y cuanto más relajado te notas mayor es la sensación de calma y tranquilidad. (30").  |
| 3. Busca tensión en la zona de la espalda, hombros y abdomen. Si la encuentras, vas eliminándola poco a poco y vas notando la sensación de relajación que es muy agradable... (30").   |
| 4. Por último, fíjate en las piernas y observa si hay alguna tensión y poco a poco vas eliminándola hasta que notas tus piernas cada vez más relajadas... (30").   |
| 5. Respiración abdominal. A continuación céntrate en tu respiración inspirando profundamente y expirando poco a poco el aire de tus pulmones. A medida que expiras dibujas en tu mente la palabra "calma" y todo tu cuerpo está cada vez más y más relajado... (Repetir este ejercicio 1' 30").  |
| 6. Inducción de sensaciones de relajación. Ahora que tu respiración es lenta y pausada nota cada vez más las sensaciones de la relajación. Son unas sensaciones muy agradables de paz y calma interior. Todo tu cuerpo está en paz contigo mismo y esta sensación es muy agradable. Sigue dibujando en tu mente la palabra "calma" y cada vez que la visualizas sientes un nivel mayor de relajación y de paz interior. Repetir este ejercicio 1'30". Para finalizar cuando cuente tres abres tus ojos suavemente y te sientes muy bien contigo mismo. |

Tras la relajación, se le pide a los menores que cuenten cómo se han sentido durante la misma, qué han notado, si alguno se ha mareado, etc. Es importante hacer saber que cualquier técnica que se utilice para aprender a relajarnos requiere que se practique con frecuencia para que consigamos aprenderla.

#### 4.6.4. Actividad 4: **Pensamiento y conducta**

Con esta actividad se pretende que, antes aprender las técnicas de reestructuración cognitiva, los participantes comprendan la importancia que tienen los pensamientos sobre nuestra forma de actuar. Para ello, el monitor explicará lo siguiente: *"en esta sesión vamos a conocer cómo influye nuestra forma de pensar en nuestra forma de comportarnos. Aunque muchas veces tenemos la sensación de que nuestros comportamientos, especialmente los agresivos, se producen inmediatamente como respuesta a una provocación, un insulto, un empujón..., nuestros pensamientos entre el momento en que tiene lugar la "provocación" y la respuesta que damos juegan un papel importante, aunque no seamos conscientes de ello, ya que se han automatizado después de haberlos practicado tantas veces.*

*En resumen, lo que pensamos, lo que nos decimos a nosotros mismos y cómo justificamos lo que hacemos, tiene tanta importancia que podríamos decir que guía nuestro comportamiento agresivo hacia los demás. Además, si responder agrediendo fuera la única alternativa, pero sabemos que no todos responden con ira ante la misma situación. ¿Cómo piensan estas personas que no desarrollan una reacción de ira? Puede que penséis que son unos cobardes o que no tienen sangre en las venas, pero realmente, la explicación es lo que tienen en sus cabezas, eso es lo que les hace distintos. Así, si pienso que "alguien me está mirando" llegaré a agredirle verbal o físicamente.*

Es importante que los participantes se animen a mostrar más ejemplos, donde se pueda identificar el pensamiento y la conducta.

A continuación, el monitor entrega la Hoja 3.3.2. *"Pensamientos justificativos de situaciones hipotéticas de ira"* y pide a los participantes que o bien en grupo o de forma individual identifiquen posibles pensamientos que justifiquen o expliquen esa forma de comportarse y los pensamientos alternativos positivos, según las situaciones que se planteen.



### ► Hoja 3.3.2.

#### PENSAMIENTOS JUSTIFICATIVOS DE SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE IRA

**Instrucciones:** piensa e identifica los pensamientos que pueden justificar o explicar la forma de comportarse de cada uno de los protagonistas de las historias. Luego, indica qué pensamientos positivos podrían plantearse de forma alternativa.

| SITUACIONES   | PENSAMIENTOS NEGATIVOS | PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS |
|---|------------------------|---------------------------|
| Juan está en el parque jugando con el balón nuevo que le han regalado recientemente. Su hermano Javier, sin que Juan se de cuenta, le quita el balón y se pone él a jugar. Juan no lo piensa y se dirige a Javier dándole una patada. |                        |                           |
| Carmen le interesa mucho la política, pero cuando dicen algo en contra de sus ideas se pone muy alterada, diciendo frases tales como “es inhumano, es una provocación que ese político haya dicho eso”                                |                        |                           |
| Rosa es una persona muy tranquila, pero cuando su hijo llora sin control no lo puede soportar y se va a otra habitación para no oírle hasta que deje de llorar  |                        |                           |
| A Pedro se le dan muy bien las matemáticas, pero no soporta que en su clase nadie sea mejor que él. Por ello, cuando alguien saca mejor nota se pone furioso consigo mismo llegando a sonrojarse.                                     |                        |                           |

En último lugar, el monitor puede hacer una reflexión final sobre la importancia de los pensamientos en el manejo de las reacciones de ira.

#### 4.6.5. Actividad 5: **Autodiálogo**

Esta actividad se dirige a la práctica de la técnica de autoinstrucciones y autorrefuerzo. El monitor, tras preguntar a los menores si saben lo que son las autoinstrucciones, explica lo siguiente, aportando todos los ejemplos que considere necesarios para su adecuada comprensión: *“las autoverbalizaciones son palabras que nos decimos a nosotros mismos, sin hablar, de forma interna. Lo que pretendemos con estas palabras es modificar nuestro diálogo interno, lo que nos decimos a nosotros mismos pero sin hablar (por ejemplo, cuando estamos haciendo un puzzle y vamos manteniendo un diálogo interno sobre como ir colocando las piezas). Las autoverbalizaciones se pueden modificar y, por tanto, se aprenden y se interiorizan. El papel fundamental que queremos que los participantes vean de este entrenamiento es la capacidad que tienen para modificar o contrarrestar los efectos de los pensamientos automáticos que interfieren en el afrontamiento de una determinada situación o que intervienen en la ejecución correcta de una tarea. Es importante que el participante sea capaz de identificar sus verbalizaciones internas y cómo interfieren con su forma de comportarse.*



Se puede poner el siguiente ejemplo: estás en una fiesta y un chico tropieza contigo y te tira la bebida encima de la ropa. Pensamiento negativo: “es un torpe, un idiota, está quedao”. “Autoinstrucción para controlar la ira:” puede que no me haya visto, aquí hay mucha gente, es normal tropezarse”.

Tras el ejemplo, se reparte la Hoja 3.3.3. “Desarrollo de autoinstrucciones ante situaciones de ira que provocan pensamientos negativos” y se pide a los menores que la rellenen o bien en grupo o de forma individual, desarrollando autoinstrucciones ante los pensamientos negativos asociados a distintas situaciones.

### ► Hoja 3.3.3.

#### DESARROLLO DE AUTOINSTRUCCIONES ANTE SITUACIONES QUE PROVOCAN PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Instrucciones:** describe los pensamientos negativos que pueden desarrollarse en las situaciones indicadas, así como las autoinstrucciones que podrían aplicarse en cada caso.

| SITUACIÓN   | PENSAMIENTO NEGATIVO | AUTOINSTRUCCIÓN |
|---|----------------------|-----------------|
| Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del fútbol, no lo soporto y siempre termino gritándole y discutiendo con él. No tienen ni idea de fútbol, son unos ignorantes.   |                      |                 |
| No me gusta que me toquen mis cosas. Cuando alguien lo hace soy capaz incluso de agredirle.   |                      |                 |
| No soporto perder a ningún juego. Soy muy competitivo y soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. No me importa la persona contra la que esté jugando, siempre la odiaré si me gana. |                      |                 |
| Vas caminando por la calle y te encuentras a un chico de clase que conoces y que es un chulito y siempre se mete con todo el mundo. Al pasar por tu lado, te empuja y te insulta.       |                      |                 |
| Estás en clase y el profesor está corrigiendo unos ejercicios de matemáticas. Tus ejercicios están mal hechos y el profesor te descalifica delante de tus compañeros.                   |                      |                 |

A continuación, el monitor explica que una estrategia muy relacionada con las autoinstrucciones es el autorrefuerzo. El monitor dice: “el autorrefuerzo implica que es uno mismo el que se da una gratificación por la conducta realizada. Es decir, somos nosotros mismos los que nos premiamos por una conducta que hemos realizado. Por ejemplo, un estudiante a la hora de ponerse a realizar los deberes se levanta con mucha frecuencia de la mesa y se va a la cocina para picar algo. Como quiere cambiar su forma de trabajar se ha propuesto que sólo lo hará cada hora si ha sido capaz de concentrarse. El autorrefuerzo será el hecho de levantarse y picar algo que sea de su agrado”.



Seguidamente, pediremos a los participantes que hagan una lista de cosas que les resulten gratificantes y se van apuntando en la pizarra. Es importante que sean premios a los que tengan acceso y que no tengan consecuencias negativas para nadie. Algunos ejemplos pueden ser: jugar al fútbol, estar media hora en Internet, tomarse un helado, comprarse un cómic. También se pueden utilizar autorrefuerzos verbales, que son verbalizaciones positivas dirigidas a nosotros mismos por algo que hemos hecho bien. Por ejemplo: “lo estoy haciendo muy bien”, “ha sido muy difícil contenerse, pero lo he logrado yo sólo”, “estoy muy orgulloso de mí mismo”, “soy un crack”, etc.

Se entrega la Hoja 3.3.4. “*Autorrefuerzos ante situaciones de ira con pensamientos negativos*” para que la rellenen, o bien entre todos y el monitor apunta en la pizarra las alternativas o bien de forma individual y luego haciendo una puesta en común.

Tras el ejercicio, el monitor enfatizará que, a la hora de darnos un premio, es importante que lo hagamos lo más rápidamente para que tenga efecto, tanto las autoverbalizaciones como los premios tangibles. Además, les diremos que cada vez que consigan pensar de una manera que les ayude a mantener el control y no perderse en su sentimiento de ira, utilizarán algún premio (no tiene por qué ser algo material, también puede ser realizar una actividad que les guste).

#### ► Hoja 3.3.4.

#### AUTORREFUERZOS ANTE SITUACIONES DE IRA CON PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Instrucciones:** describe los pensamientos negativos que podrían desarrollarse en las situaciones que se presentan así como los autorrefuerzos verbales o materiales que podrían aplicarse.

| SITUACIÓN  | PENSAMIENTO NEGATIVO | AUTOREFUERZO             |
|--|----------------------|--------------------------|
| Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del fútbol, no lo soporto y siempre termino gritándole y discutiendo con él. No tienen ni idea de fútbol, son unos ignorantes.      |                      | Material:<br><br>Verbal: |
| No me gusta que me toquen mis cosas. Cuando alguien lo hace soy capaz incluso de agredirle.  |                      | Material:<br><br>Verbal: |
| No soporto perder a ningún juego. Soy muy competitivo y soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. No me importa la persona contra la que esté jugando, siempre la odiaré si me gana.    |                      | Material:<br><br>Verbal: |
| Vas caminando por la calle y te encuentras a un chico de clase que conoces y que es un chulito y siempre se mete con todo el mundo. Al pasar por tu lado, te empuja y te insulta.          |                      | Material:<br><br>Verbal: |
| Estás en clase y el profesor está corrigiendo unos ejercicios de matemáticas. Tus ejercicios están mal hechos y el profesor se dedica a descalificarse delante de tus compañeros de clase. |                      | Material:<br><br>Verbal: |





#### 4.6.6. Actividad 6: **Actividad complementaria**

Con el fin de que practiquen las estrategias enseñadas, se les hace entrega de la Hoja 3.3.5. “*Auto-registro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control*” para que planteen nuevas situaciones en las que los menores experimenten ira u otras emociones negativas similares, especificando la técnica de reducción utilizada y si tuvo éxito. El monitor explica: “*en la hoja que se os ha entregado deberéis ir rellenando en la primera columna todas aquellas situaciones que os han generado ira (indignación o enfado) desde hoy hasta la próxima sesión. En la segunda columna pondréis qué emoción habéis sentido en aquella situación: ira, rabia, tristeza, dolor, enfado, etc. En la tercera, la intensidad de la emoción que habéis sentido de “0” a “10”, siendo “0” ninguna intensidad y “10” la intensidad máxima. En la cuarta columna especificaréis la técnica de control que habéis empleado de las que hemos visto y, en la última columna, la intensidad de la emoción después de haber practicado la estrategia de control.*”

*Es importante que tratéis de poner en práctica las técnicas que habéis aprendido hoy en cualquier momento del día, ya que con ellas conseguiréis controlar vuestros impulsos y encontraréis una respuesta alternativa que os hará sentir cómodos.*

Debéis traer esta hoja en todas las sesiones, ya que se revisará al principio de cada una de ellas”.

#### ► **Hoja 3.3.5.**

#### **AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL**

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas de reducción del nivel de ira que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control.

| SITUACIÓN | EMOCIÓN | INTENSIDAD | TÉCNICA EMPLEADA | INTENSIDAD |
|-----------|---------|------------|------------------|------------|
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |
|           |         |            |                  |            |

Finalmente, se realiza un resumen de todas las técnicas trabajadas a lo largo de la sesión, enfatizando los elementos trabajados en cada una de las mismas, así como su importancia en relación con el control de la ira.



#### 4.6.7. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.8. **Preguntas de evaluación**

1. Existen varias estrategias que pueden ayudarme a controlar mi ira (VERDADERO).
2. Una forma para poder controlar mi ira es controlar mi nivel de activación fisiológica, es decir, las sensaciones físicas que experimento al estar airado (VERDADERO).
3. Todas las estrategias que puedo utilizar para controlar mi ira son muy sencillas, por lo que no es necesario practicarlas con frecuencia (FALSO).





## 5. SESIÓN 4:

# PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (I)

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aplicar estrategias de control de la ira de forma simultánea y en diversas situaciones.
2. Consolidar el aprendizaje y entrenamiento de las estrategias enseñadas.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para desarrollar la sesión lo primero que haremos será dedicar unos minutos a hablar sobre lo que vamos a tratar hoy y, en el caso de que sea necesario, resolveremos dudas que hayan surgido con respecto a lo visto en la sesión anterior.

Con esta sesión se pretende consolidar y generalizar el uso de las estrategias enseñadas a diversas situaciones. En primer lugar, se realizará un resumen de las técnicas enseñadas practicando con dos situaciones hipotéticas. En la segunda actividad, se selecciona una situación intrapersonal y una interpersonal de su jerarquía personal de ira realizada en la segunda sesión (Hoja 3.2.2. “*Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira*”), analizando cada participante las situaciones elegidas así como las posibles estrategias a utilizar y cómo podrían desarrollarlas. Tras esta actividad, se creará un pequeño debate sobre lo que cada menor ha hecho bien y lo que debería mejorar. Tras haber practicado las técnicas, se les hará un breve resumen del proceso de aplicación de las mismas. En esta actividad es importante cerciorarse de que cada técnica ha sido bien entendida y que saben cómo aplicarla. También que aprendan a seleccionar aquella estrategia o estrategias que se adapten mejor a la situación.

Para finalizar la sesión, se les pedirá a los menores que el registro de ira lo completen con tres columnas más. En una de ellas deberán registrar si aplicaron las técnicas. En caso de no haberlo hecho, especificar por qué (segunda columna). Y en la última columna se anotarán las dificultades encontradas a la hora de poner en marcha las estrategias. Con esta tarea se pretende conseguir una generalización de todo lo aprendido en relación a cómo afrontar la ira.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Estrategias de afrontamiento:** técnicas empleadas para hacer frente a las demandas del entorno personal y social.



#### 5.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Recordando las estrategias

Actividad 3. Puesta en marcha

Actividad 4. Conclusiones

Actividad 5. Actividad complementaria

#### 5.5. **MATERIAL**

Pizarra y tizas

Hoja 3.4.1. Aplicando estrategias para el control de la ira en dos situaciones hipotéticas

Hoja 3.4.2. Aplicando estrategias para el control de la ira en mis situaciones desencadenantes de ira

Hoja 3.4.3. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control

#### 5.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

##### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el registro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control realizado durante la semana, comprobando el uso que se ha hecho de las técnicas enseñadas en la sesión anterior y animando a los menores a practicarlas con el fin de adquirir y consolidar nuevos hábitos de comportamiento ante situaciones asociadas a lo largo de los años a reacciones de ira. A continuación, para repasar de forma breve la sesión previa, se contesta a las preguntas de evaluación incluidas al final de la misma.

##### 5.6.2. **Recordando las estrategias**

Con esta actividad pretendemos hacer un recordatorio de las estrategias recogidas en la sesión previa para realizar una mejor práctica de las mismas mediante el análisis de dos situaciones ficticias. Para ello, el monitor dice lo siguiente: *“hoy lo que vamos a hacer es poner en práctica sobre varias situaciones las estrategias que aprendimos en la sesión anterior. ¿Recordáis qué técnicas aprendimos?”*. Se realiza un breve resumen de las estrategias, apuntando el monitor en la pizarra el nombre de todas ellas.

El monitor continúa explicando: *“ahora vamos a practicar con dos situaciones hipotéticas. Tendréis que analizar las situaciones y pensar en qué técnicas aplicaríais si os encontraseis en la misma situación que el protagonista”*. El monitor reparte la Hoja 3.4.1. *“Aplicando estrategias para el control de la ira en dos situaciones hipotéticas”*, comentando a los participantes que deberán analizar las emociones que dicha situación están generando en el protagonista y la intensidad de las mismas, además de señalar qué técnicas aplicarían en cada ejemplo para controlar la ira.



### ► Hoja 3.4.1.

#### APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA EN DOS SITUACIONES HIPOTÉTICAS

**Instrucciones:** lee los ejemplos que aparecen a continuación. Analiza las emociones que se están generando en cada caso y señala qué técnicas aplicarías en cada situación concreta.

| Situación  | Emoción e intensidad | Relajación mental | Pensamientos alternativos | Auto-instrucciones | Auto-verbalizaciones |
|--|----------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|----------------------|
| A Gema le han castigado sus padres sin paga durante dos semanas por no ir a clase. Ha discutido con sus padres, está muy enfadada porque hoy no va a poder celebrar su cumpleaños y ya había quedado con todos sus amigos y lo tenía todo organizado.                  |                      |                   |                           |                    |                      |
| Juan está a punto de estallar. Por fin ha conseguido quedar con la chica que le gusta. Estaba algo nervioso porque llegaba tarde y, al bajar corriendo las escaleras de su casa, se ha caído y se ha roto los pantalones nuevos que se había comprado para la ocasión. |                      |                   |                           |                    |                      |

Una vez completado el ejercicio, se exponen los casos y cada menor deberá explicar el modo en que llevaría a la práctica cada una de las técnicas que haya considerado adecuadas para aplicar en las situaciones propuestas.

#### 5.6.3. Puesta en marcha

En esta actividad, siguiendo el mismo procedimiento que en la previa, lo que se pretende es que cada uno de los participantes analice dos situaciones propias. Para ello, se hará uso de la jerarquía elaborada en la segunda sesión de este módulo (Hoja 3.2.2. “*Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira*”), eligiendo cada menor la situación intrapersonal e interpersonal que reflejaron ser las que provocaban un mayor nivel de ira. Alternativamente, se podrá elegir una situación ocurrida recientemente en el centro o a alguno de los participantes y que no estuviera reflejada en la jerarquía.

El monitor reparte la Hoja 3.4.2. “*Aplicando estrategias para el control de la ira en mis situaciones desencadenantes de ira*” y se inicia el ejercicio.



### ► Hoja 3.4.2.

#### APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA EN MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE IRA

**Instrucciones:** describe la situación intrapersonal e interpersonal que te provocan un mayor nivel de ira. Analiza las emociones que te genera cada una y señala qué técnicas aplicarías en cada situación concreta.

| Situación    | Emoción e intensidad | Relajación mental | Pensamientos alternativos | Auto-instrucciones | Auto-verbalizaciones |
|--------------|----------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|----------------------|
| Situación 1: |                      |                   |                           |                    |                      |
| Situación 2: |                      |                   |                           |                    |                      |

Una vez comentados los casos concretos, cada menor deberá explicar el modo en que llevaría a la práctica cada una de las técnicas que haya considerado adecuadas para aplicar en las situaciones elegidas.

#### 5.6.4. Conclusiones

Esta actividad servirá como resumen de toda la sesión, debatiéndose sobre cada una de las estrategias practicadas, sus dificultades y facilidades sobre cuando será el mejor momento para utilizar cada una de ellas.

#### 5.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Se reparte la Hoja 3.4.3. “*Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control*”, que no es más que un nuevo registro de ira que deberán rellenar con las técnicas aprendidas. En las dos últimas columnas, los menores deberán indicar qué técnicas no emplearon y qué dificultades encontraron a la hora de poner en práctica las que sí utilizaron.

### ► Hoja 3.4.3.

#### AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control. Indica también qué estrategias no utilizaste y qué dificultades tuviste a la hora de practicarlas.

| Situación | Emoción e Intensidad | Técnicas empleadas | Intensidad tras aplicación | Técnicas no empleadas | Dificultades |
|-----------|----------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|--------------|
|           |                      |                    |                            |                       |              |
|           |                      |                    |                            |                       |              |



#### 5.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 5.6.7. **Preguntas de evaluación**

1. Después de analizar diversas situaciones que provocan ira, he comprobado que siempre debo utilizar la misma estrategia para controlarla (FALSO).
2. También he comprobado que, con la práctica, es más fácil utilizar varias estrategias a la vez (VERDADERO).
3. Dependiendo de la situación en la que me encuentre y de cómo sea mi nivel de ira, algunas estrategias para controlarla van a ser más eficaces que otras (VERDADERO).



## 6. SESIÓN 5:

# PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (II)

### 6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar posibles situaciones desencadenantes de reacciones de ira.
2. Entrenar las técnicas aprendidas en situaciones intrapersonales e interpersonales.
3. Aprender a controlar el diálogo interno que mantenemos con nosotros mismos en situaciones desencadenantes de respuestas de ira.

### 6.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión se intentará que los menores sean conscientes de que una reacción de ira fuera de control les puede acarrear muchos problemas, tanto consigo mismos como con los demás, aprendiendo a reaccionar ante ellas de forma distinta a cómo lo hacía habitualmente. Se pondrán en práctica las técnicas que ya fueron expuestas en sesiones previas. Para ello, se realizará un *role-playing* o escenificación de cada una de las dos situaciones elegidas por cada menor de su jerarquía personal. Se intentará trabajar ejemplos referidos a distintas situaciones, por ejemplo, en relación a sí mismo, en situaciones familiares, con el grupo de amigos y compañeros de clase, con los profesores u otros adultos que le provoquen un sentimiento de ira.

Esas escenas deben incluir el diálogo disfuncional que se mantiene, los pensamientos negativos que le surgen en ese momento y la respuesta que darían. Después de confeccionar cada una de las escenas, cada participante ensayará las estrategias adecuadas para cada situación.

### 6.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Estrategias de afrontamiento:** técnicas empleadas para hacer frente a las demandas del entorno personal y social de forma adaptativa.

### 6.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Practicando estrategias para el control de la ira

Actividad 3. Mis pirámides

Actividad 4. Conclusiones

Actividad 5. Actividad complementaria



## 6.5. MATERIALES

Pizarra y tizas

Hoja 3.5.1. Situaciones de ira que se dan en mi casa, con mis padres, hermanos y otros familiares.

Hoja 3.5.2. Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis amigos o compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio.

Hoja 3.5.3. Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis profesores u otros adultos.

Hoja 3.5.4. Situaciones personales que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira.

Hoja 3.5.5. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control.

Tabla 3.5.1. Información sobre motivación y estadios de cambio.

## 6.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 6.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el diario de emociones planteado en la sesión anterior, analizando las dificultades que los participantes hayan podido tener a la hora de poner en práctica alguna de las estrategias enseñadas. Seguidamente, contestan a las preguntas de evaluación, realizando una breve síntesis de los contenidos trabajados.

### 6.6.2. Actividad 2: **Practicando estrategias para el control de la ira**

Con esta actividad se pretende que los participantes pongan en marcha y practiquen las diversas estrategias aprendidas para el control de la ira, de la forma más real posible. Para ello, se hará uso de las dos situaciones de su jerarquía personal analizadas en la sesión previa (Hoja 3.4.2. *“Aplicando estrategias para el control de la ira en mis situaciones desencadenantes de ira”*).

Para cada una de las situaciones a trabajar, se deberá realizar un resumen de la misma. Para ello, el monitor le tendrá que ir dando a los menores una serie de indicaciones para que el participante protagonista experimente sensaciones similares a las que hipotéticamente tuvieron lugar en esa situación real (*¿dónde estabas?, ¿con quién estabas?, ¿qué pasaba?, ¿qué pensabas?, ¿cómo te sentías?*) para crear un clima adecuado para la representación. Una vez recordadas las situaciones de cada menor, el procedimiento a seguir para la escenificación es el siguiente: a) se eligen los participantes que van a realizar el *role-playing* y lo ensayan antes de actuar; b) una vez que hayan escenificado la situación, el monitor intenta identificar las emociones y los pensamientos de los menores; c) discuten en grupo la actuación del protagonista en cuanto al uso de las estrategias aprendidas (qué ha hecho bien y qué se podría mejorar) y, d) hacen un último *role-playing* con las alternativas más adecuadas, en el caso de que las hubiera.

Es muy importante no proporcionar ninguna indicación a los menores. De esta forma, veremos hasta qué punto han interiorizado lo aprendido en sesiones anteriores y qué problemas encuentran cuando tienen que poner en práctica lo aprendido. Esta dinámica se efectuará con cada uno de los participantes, de forma que todos practiquen todas las estrategias.

### 6.6.3. Actividad 3: **Mis pirámides**

Esta actividad persigue el objetivo de que los participantes construyan una jerarquía de las situaciones desencadenantes de reacciones de ira a nivel intrapersonal e interpersonal para, en última instancia, identificar con mayor facilidad aquellas situaciones en las que deberán poner en práctica las estrategias de control de la ira aprendidas. A nivel interpersonal, nos centraremos en tres ámbitos: familia, iguales y otros (profesores, adultos, trabajo, etc.).



Para ello, el monitor entrega la Hoja 3.5.1. “Situaciones de ira que se dan en mi casa, con mis padres, hermanos y otros familiares”, la Hoja 3.5.2. “Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis amigos o compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio”, la Hoja 3.5.3. “Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis profesores u otros adultos” y la Hoja 3.5.4. “Situaciones personales que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira”, y expone lo siguiente: “en esta actividad vamos a construir cada uno cuatro pirámides. La primera pirámide va a estar compuesta de situaciones que se dan en tu casa, con tus padres, tutores, hermanos que te hacen enfadar mucho. Tienes que pensar en 3 situaciones que te dan rabia, que te ponen muy nervioso y ordenarlas de más a menos enfado, frustración o ira. Cuando construyeron las pirámides de Egipto, los trabajadores se tuvieron que esforzar mucho más en colocar las piedras de la cumbre, las de la base fueron más fáciles y rápidas de solucionar, así que lo haremos igual. En la base pon las situaciones que te causan menos problema y que sean más fáciles de solucionar, así como las que menos estrés te causen y a medida que te vayas acercando a la cumbre ve poniendo situaciones que te producen más ira y que son más difíciles de controlar para ti. Necesitamos que la situación tenga muchos detalles, que expresen tus pensamientos, sentimientos y lo que harías. Cuando termines pondremos esas situaciones en común, veremos que se van a dar situaciones muy parecidas al resto de tus compañeros”.

“La segunda pirámide también tienes que construirla con tres situaciones que te hacen perder el control y tener sentimientos de ira pero esta vez con tus amigos o compañeros de clase, en clase, en actividades de ocio”.

“La tercera pirámide la tenemos que formar con situaciones que te sucedan en la vida diaria que te hacen enfadar en las que te estés relacionando con profesores u otros adultos, compañeros de trabajo, etc.”.

“La cuarta pirámide se refiere a situaciones personales, es decir, situaciones que tienen que ver con nosotros mismos y que no implican a otras personas”.

#### ► Hoja 3.5.1.

#### SITUACIONES DE IRA QUE SE DAN EN MI CASA, CON MIS PADRES, HERMANOS Y OTROS FAMILIARES

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho en tu casa, con tus padres, hermanos y otros familiares. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

|             |  |             |
|-------------|--|-------------|
| Situación 1 |  | Situación 1 |
| Situación 2 |  | Situación 2 |
| Situación 3 |  | Situación 3 |





### ► Hoja 3.5.2.

#### SITUACIONES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA CON MIS AMIGOS O COMPAÑEROS DE CLASE, EN CLASE Y EN ACTIVIDADES DE OCIO

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho con tus amigos o compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

|             |  |             |
|-------------|--|-------------|
| Situación 1 |  | Situación 1 |
| Situación 2 |  | Situación 2 |
| Situación 3 |  | Situación 3 |

### ► Hoja 3.5.3.

#### SITUACIONES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA CON MIS PROFESORES U OTROS ADULTOS

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho con tus profesores u otros adultos. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

|             |  |             |
|-------------|--|-------------|
| Situación 1 |  | Situación 1 |
| Situación 2 |  | Situación 2 |
| Situación 3 |  | Situación 3 |

### ► Hoja 3.5.4.

#### SITUACIONES PERSONALES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA

**Instrucciones:** describe tres situaciones personales que te hacen enfadar mucho. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

|             |  |             |
|-------------|--|-------------|
| Situación 1 |  | Situación 1 |
| Situación 2 |  | Situación 2 |
| Situación 3 |  | Situación 3 |

Una vez establecidas las situaciones, se debate sobre la importancia de realizar este tipo de ejercicios para identificar fácilmente situaciones que nos generan reacciones de ira para, en última instancia, poder intervenir sobre las mismas de forma eficaz.

#### 6.6.4. Actividad 4: Conclusiones

Esta actividad servirá como resumen de toda la sesión, debatiéndose sobre cada una de las técnicas practicadas, sus dificultades, facilidades y sobre el mejor momento para utilizar cada una. Se podrán establecer comparaciones en función del tipo de situación (intra o interpersonal) y se podrá hacer referencia a los resultados que se hayan visto en los diarios de emociones, estableciendo directrices en cada caso concreto.

Finalmente, se pedirá a los participantes que den una opinión personal sobre el módulo de control de emociones negativas y sobre la utilidad de todo lo aprendido.



#### 6.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Se repartirá un nuevo diario de emociones en la Hoja 3.5.5. “*Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control*” para que sigan registrando la práctica de las estrategias enseñadas en las sesiones previas.

##### ► Hoja 3.5.5.

#### **AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL**

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control. Indica también qué estrategias no utilizaste y qué dificultades tuviste a la hora de practicarlas.

| Situación | Emoción e Intensidad | Técnicas empleadas | Intensidad tras aplicación | Técnicas no empleadas | Dificultades |
|-----------|----------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|--------------|
|           |                      |                    |                            |                       |              |
|           |                      |                    |                            |                       |              |
|           |                      |                    |                            |                       |              |

#### 6.6.6. **Actividad final de módulo**

Para dar por finalizado el presente módulo, se realizará una nueva evaluación de la motivación al cambio de los participantes (2ª Evaluación), con el objetivo de analizar posibles cambios en el grado de motivación de cada menor con respecto al inicio del programa (1ª Evaluación). Para ello, se volverá a utilizar la hoja de trabajo de la última sesión del primer módulo (Hoja 1.5.1. “*Mi motivación al cambio*”).

En el caso de que se considere oportuno, el monitor podrá realizar un breve resumen de los diversos estadios de cambio y sus principales características. Dicho resumen queda recogido en la Tabla 3.5.1. “*Información sobre motivación y estadios de cambio*”. Además, el monitor podrá hacer uso de los ejemplos aportados en la última sesión del primer módulo del programa.

##### ► Hoja 1.5.1.

#### **MI MOTIVACIÓN AL CAMBIO**

**Instrucciones:** marca la fase en la que crees que te encuentras en estos momentos en relación a cambiar tu comportamiento antisocial/delictivo y escribe tres razones por las que lo consideras así.

| ESTADIOS         | 1ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 2ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 3ª EVALUACIÓN<br>Fecha: |
|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| PRECONTEMPLACIÓN | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| CONTEMPLACIÓN    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| PREPARACIÓN      | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| ACCIÓN           | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| MANTENIMIENTO    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| RECAÍDA          | Razones:                | Razones:                | Razones:                |



### ► Tabla 3.5.1.

#### INFORMACIÓN SOBRE MOTIVACIÓN Y ESTADIOS DE CAMBIO

Cuando las personas queremos cambiar en algo, el cambio no implica un proceso rápido, sino que éste suele conseguirse mediante la superación de dificultades que nos llevan a ir superándolas etapa a etapa. En cada una de ellas existen pensamientos y emociones que nos ayudan a ir consiguiendo el cambio de forma gradual hasta que al final somos capaces de lograr la meta que nos habíamos propuesto. Las etapas o estadios de cambio son:

**1. Precontemplación del cambio:** en esta etapa el menor no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Sin embargo, esto no implica que otras personas relevantes en su vida, como sus padres, hermanos y amigos sí piensen que lo tiene, siendo ellos los que están sufriendo las consecuencias de su forma de comportarse.

**2. Contemplación del cambio:** los menores que se encuentran en esta fase empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que estén dispuestos a cambiar. Está en una especie de ambivalencia en la que no tiene claro los pros y los contras a seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo.

**3. Preparación para el cambio:** aquí es cuando el menor decide que realmente tiene un problema que debe resolver cambiando su forma de comportarse, desarrollando una nueva forma de pensar y sentir sobre sí mismo y el mundo en el que vive.

**4. Actuación para el cambio:** en esta fase el menor realiza los pasos necesarios hacia el cambio que ha decidido alcanzar.

**5. Mantenimiento del cambio:** en esta fase el menor concentra toda su motivación en mantener el nuevo estilo de vida a pesar de las tentaciones para abandonarlo y volver a la forma habitual de comportarse.

**6. Recaída:** regreso a la conducta anterior al cambio, a cualquiera de las fases anteriores. Es algo esperado y casi necesario, ya que no se trata de un fracaso sino de una experiencia de la que se aprende a analizar qué situaciones estresantes, falta de habilidades de afrontamiento, sentimientos o pensamientos le facilitan al menor la aparición de la conducta anterior al cambio.

#### 6.6.7. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 6.6.8. Preguntas de evaluación

1. Una respuesta descontrolada de ira puede generarme problemas a mí mismo, pero también con los demás (VERDADERO).
2. Al haber representado mis situaciones de ira, me he dado cuenta de que practicar en situaciones reales me ayudará a controlar mejor las técnicas aprendidas para manejar la ira (VERDADERO).
3. La construcción de mis pirámides de situaciones desencadenantes de ira me ha hecho darme cuenta de que hay multitud de situaciones en las que puedo perder el control y experimentar respuestas de ira (VERDADERO).





# MÓDULO IV

## **Creencias que sustentan el comportamiento delictivo**





## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Procesos psicológicos como el razonamiento moral, la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la conducta de elección han dado lugar a una extensa investigación sobre las relaciones entre cognición y delincuencia. La forma en la que los menores infractores piensan, perciben y valoran su mundo, razonan o crean expectativas y solucionan problemas, juega un importante papel en su conducta antisocial y, especialmente, en su deficitario ajuste emocional y social. Por ello, las variables cognitivas se han convertido en uno de los focos más importantes de investigación en el campo de la psicología de la delincuencia.

Algunos estudios indican que muchos menores infractores muestran un retraso en la adquisición de destrezas cognitivas esenciales para el ajuste social (Andrews y Bonta, 2006; Garrido, 2006; Ross y Ross, 1995). Como señalan Ross y Ross (1995), estos déficit favorecen que el individuo presente claras desventajas en su interacción con las personas que le rodean y le hacen más susceptible a las influencias delictógenas.

En este sentido, la mayoría de los programas de intervención con delincuentes destacan, como elemento principal de trabajo, un entrenamiento específico para ayudar a los menores a cambiar su forma de pensar que suele caracterizarse por las siguientes distorsiones cognitivas: el pensamiento egocéntrico (poner la voluntad de uno mismo por encima de cualquier otra consideración), la minimización (restarle importancia a sus delitos y a sus consecuencias), la calificación errónea (calificar sus delitos y consecuencias como algo que no son), asumir lo peor, culpar a los demás y falso consenso (pensar que lo que hacen lo hacen muchos otros, por lo que no es tan malo), el anclaje (resistencia a cambiar el modo de pensar a pesar de tener evidencia en contra) y la atribución de actitudes hostiles hacia los demás de forma constante (Goldstein y Glick, 2001; Goldstein, Nensén, Daleflod y Kalt, 2004; Leeman, Gibbs y Fuller, 2006).

Otro factor destacado dentro de este tipo de variables es el *locus* de control externo, que se caracteriza por el hecho de que estos adolescentes no se sienten ni consideran responsables de sus experiencias, sino que atribuyen al destino todo aquello que les ocurre o lo que hacen y, en consecuencia, creen tener muy poco control sobre los acontecimientos (López, 2006). Por ello, tienden a autoexculparse y a explicar su conducta como si ésta dependiera de personas o circunstancias ajenas a su control.

## 1.2. OBJETIVOS GENERALES

1. Comprender el papel que los pensamientos distorsionados e irracionales desempeñan en el desarrollo de comportamientos antisociales.
2. Aprender a identificar este tipo de pensamientos distorsionados característicos de la conducta antisocial/delictiva.
3. Reestructurar esos pensamientos distorsionados por otros que sean más adaptativos con un estilo de vida alternativo a la delincuencia.



## 2. SESIÓN 1:

# INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS EN EL COMPORTAMIENTO

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender a diferenciar pensamientos negativos/distorsionados, pensamientos positivos y pensamientos neutros, y sus consecuencias.
2. Conocer los diversos tipos de pensamientos distorsionados y saber identificarlos en la vida cotidiana.
3. Comprender la relación entre pensamientos distorsionados y comportamiento antisocial.
4. Aprender a identificar las atribuciones que se hacen sobre distintas formas de comportarse y las consecuencias psicológicas que producen.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Esta sesión va dirigida a que los menores desarrollen un concepto claro de lo que significa pensamiento positivo, neutro y negativo o distorsionado. Para adquirir este concepto se proponen ejemplos muy cercanos a las circunstancias cotidianas de los participantes, y van a ser de gran utilidad para realizar posteriormente una reestructuración cognitiva.

En un segundo paso se explicará el concepto de consecuencias que tienen las distintas formas de pensar para el desarrollo de comportamientos adaptativos o desviados desde una perspectiva personal y social.

Por último, se expondrán distintos tipos de atribuciones y las consecuencias que tienen para el desarrollo de formas de comportamiento más adaptativas para una vida alternativa a la delincuencia.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Pensamiento:** es un producto de la mente que determina el lenguaje e implica una serie de operaciones racionales como el análisis, la síntesis, la comparación, la generalización y la abstracción.

✓ **Pensamiento positivo:** es un producto de la mente que provoca un sentimiento positivo y bienestar psicológico.

✓ **Pensamiento negativo/distorsionado:** es un producto de la mente que provoca un sentimiento desagradable o malestar psicológico.

✓ **Atribución:** explicación o justificación que se hace de una conducta pasada. Puede ser interna (cuando la causa para explicar la forma de comportarse está en uno mismo) y externa (cuando la justificación de un comportamiento pasado es ajena a uno mismo).





## 2.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Tipos de pensamientos

Actividad 2. Consecuencias de mis pensamientos

Actividad 3. Pensamientos negativos

Actividad 4. ¿Qué es una atribución?

Actividad 5. Actividad complementaria

Actividad 6. Actividad opcional: La carta de Almudena

Actividad 7. Actividad final de sesión

## 2.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 4.1.1. Naturaleza de los pensamientos personales

Hoja 4.1.2. Valorando pensamientos

Hoja 4.1.3. Identificando pensamientos

Hoja 4.1.4. Pensamientos distorsionados

Hoja 4.1.5. ¿Cómo justificamos nuestra conducta?

Hoja 4.1.6. Justificación del acto delictivo por el que estoy aquí

Hoja 4.1.7. Registrando mis pensamientos negativos

Hoja 4.1.8. Carta de Almudena

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: **Tipos de pensamientos**

La primera actividad se dirige a que los participantes conozcan los tipos de pensamientos que puede tener una persona con el fin de establecer una comparación entre los mismos y, al mismo tiempo, analizar las consecuencias que se derivan de una determinada forma de pensar en el comportamiento de un menor infractor.

El monitor reparte la Hoja 4.1.1. “*Naturaleza de los pensamientos personales*” y va leyendo en voz alta las instrucciones, al mismo tiempo que lo hacen los miembros del grupo, intentando que los menores desarrollen una adecuada comprensión de lo explicado.



## ► Hoja 4.1.1.

### NATURALEZA DE LOS PENSAMIENTOS PERSONALES

*Un pensamiento puede ser una forma de diálogo que mantenemos con nosotros mismos, considerando que lo que nos decimos a nosotros mismos afecta a nuestra forma de sentir y a nuestra forma de comportarnos.*

*Los pensamientos pueden ser positivos, negativos o neutros y tienen como característica que desencadenan sentimientos que influyen en nuestro comportamiento. Por ejemplo, si has tenido un pensamiento positivo te sentirás contento y relajado. Imagínate que en ese momento tu madre te grita, difícilmente vas a responder con un insulto, lo más probable será pedirle disculpas por lo que estás haciendo y que tanto la molesta. Si por el contrario, tú has tenido un sentimiento negativo que te ha llevado a experimentar una sensación de ira o enfado, lo más probable será que salgas dando un portazo y gritando “déjame en paz”.*

*Si en tu forma de enfocar la vida predomina una visión negativa/distorsionada tu mente desarrollará pensamientos como: “mi vida es un desastre, casi nada me sale bien y, generalmente, esto me suele pasar a mí; hoy lo estropecé y no voy a resolver este problema por lo que es inútil esforzarse”. Aunque estas personas tengan éxito en determinados momentos de su vida, no serán capaces de interpretar su mundo con una actitud positiva y los pensamientos más característicos serían: “esta racha de buena suerte durará poco, me gustaría que siempre todo me saliera bien, pero es imposible”.*

*Por el contrario, si la actitud hacia la vida es positiva la forma de pensar se caracterizaría por: “esto me va a salir bien, no es imposible, tengo confianza en mí mismo para manejar esta situación con éxito, tengo que esforzarme un poco más y lo conseguiré; pase lo que pase hay que salir adelante”.*

*En el caso de un menor infractor se darán diversidad de pensamientos en relación a las conductas que desarrolle. Así, cuando planifica un robo que es exitoso tendrá pensamientos positivos sobre el éxito momentáneo con el que ha cometido ese hecho delictivo. Por el contrario, tendrá pensamientos negativos cuando se dé un fracaso por haber sido descubierto cuando está delinquiriendo. Ahora bien, si consideramos la carrera delictiva de un menor infractor, lo más probable es que su forma de pensar sea negativa/distorsionada, ya que los actos delictivos a lo largo de los años están asociados a un fracaso en casi todas las áreas de vida de un joven infractor: personal, familiar, interpersonal, laboral y de ocio.*

Una vez finalizada la actividad, ahora es importante hacer, en la Hoja 4.1.2. “Valorando pensamientos”, una diferenciación entre pensamientos positivos, negativos y neutros. En segundo lugar, se analizará en grupo cuál sería una emoción característica para cada uno de los pensamientos y cuál sería la conducta más probable que tendría lugar si uno pensase de esa forma. Finalmente el monitor hace una reflexión sobre las consecuencias que tiene para la vida de los menores una determinada forma de pensar y su influencia en las emociones y en la forma de comportarnos.

## ► Hoja 4.1.2.

### VALORANDO PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** lee los siguientes ejemplos y valora si se trata de un pensamiento positivo, negativo o neutro.

| Pensamientos  | Negativo | Positivo | Neutro |
|---|----------|----------|--------|
| 1. “No soporto que me pregunten cómo estoy cuando me siento mal”  | X        |          |        |
| 2. “Voy a intentar llegar lo antes posible a casa de Paula”   |          |          | X      |
| 3. “Creo que hay personas mucho más competentes que yo y que lo harán mucho mejor”  | X        |          |        |
| 4. “Mi amiga como me quiere mucho me ha llamado y me ha preguntado si me lo he pasado bien ayer en la excursión que hicimos a la montaña” |          | X        |        |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 5. "Considero que todos tenemos las mismas oportunidades de aprobar el examen de matemáticas"         |   | X |   |
| 6. "Como casi siempre me peleo con mis padres no tengo ganas de pasar tiempo con ellos"               | X |   |   |
| 7. "Mañana tengo que levantarme más temprano"   |   |   | X |
| 8. "Tengo que conseguir no hablar en la clase de biología y atender a las explicaciones del profesor" |   | X |   |

### 2.6.2. Actividad 2: **Consecuencias de mis pensamientos**

En esta actividad, se pretende profundizar en la identificación de pensamientos positivos y negativos, y en cómo afectan éstos a nuestra forma de sentir y de actuar, es decir, ¿qué consecuencias tienen? Para ello, se reparte la Hoja 4.1.3. "*Identificando pensamientos*" y se le pide a los menores que, en función de distintas situaciones que se plantean en las que se especifican las emociones más probables que tendría un menor y la forma característica de comportarse, tienen que identificar los posibles pensamientos asociados a esas situaciones.

#### ► Hoja 4.1.3.

#### IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** indica los pensamientos que podrían darse en estas situaciones.

| Área              | SITUACIÓN   | PENSAMIENTOS | EMOCIONES                   | CONDUCTA   |
|-------------------|---|--------------|-----------------------------|--|
| <b>Familiar</b>   | Le pido a mi hermano que me deje sus zapatillas nuevas y me dice que no.                                  |              | Enfado, rabia               | Le insulto   |
|                   | Mi madre me regaña porque no arreglé mi habitación por la mañana.   |              | Culpa                       | Le pido perdón   |
| <b>Amigos</b>     | Mis amigos me presionan para que les ayude a robar la joyería del barrio.                                 |              | Miedo al rechazo            | Participo en el robo   |
|                   | Mi mejor amigo me ha mentido sobre lo que le está pasando.  |              | Incertidumbre, preocupación | Intento hablar con él para saber qué le pasa y si necesita ayuda |
| <b>Profesores</b> | El profesor de matemáticas me pide que salga de clase por hablar en voz alta con mi compañero de pupitre. |              | Ira, enfado                 | Grito, le insulto y le tiro el libro                             |
|                   | El profesor de biología me regaña por hablar en alto con un compañero.                                    |              | Vergüenza                   | Pido perdón y me callo   |



Para facilitar la tarea, se puede iniciar la actividad con un debate pidiendo que vayan aportando formas de pensar tanto positivas como negativas y, en su caso, neutras y se van anotando en la pizarra. Al finalizar el debate se le pide que de forma individual cada uno de ellos rellene la Hoja 4.1.3. *“Identificando pensamientos”*. Se finaliza la actividad con una síntesis por parte del monitor en la que volverá a resaltar la relación existente entre pensamientos, sentimientos y conducta. También podrá puntualizar que esta relación se automatiza con el tiempo y, generalmente, no somos conscientes de cómo influyen los pensamientos y las emociones en nuestra forma de comportarnos.

### 2.6.3. Actividad 3: **Pensamientos distorsionados**

Esta actividad está dirigida a ayudar a los menores a adquirir un conocimiento adecuado sobre la influencia de los pensamientos negativos/distorsionados en nuestra conducta. Para ello, se reparte la Hoja 4.1.4. *“Pensamientos distorsionados”* y el monitor explica lo siguiente: *“ahora nos vamos a centrar en los pensamientos negativos y su posible relación con el comportamiento antisocial/delictivo. Para ello vamos a ir analizando diversas situaciones y vais a tener que pensar o imaginar los pensamientos negativos/distorsionados que se podrían dar en las mismas, anotándolos en la hoja. Debéis intentar poneros en la piel del protagonista, ya que así desarrollaréis una mayor capacidad para identificar pensamientos distorsionados”*.

Se incluyen en esta actividad distintos ejemplos de situaciones intrapersonales e interpersonales características de la vida de un menor infractor con el fin de que pueda identificar pensamientos distorsionados relacionados con este tipo de situaciones. El monitor para facilitar el aprendizaje da un ejemplo de la primera situación y luego les indica que rellenen de forma individual los posibles pensamientos que tendrían los protagonistas de las distintas historias que se presentan y, al final, cada participante va leyendo sus pensamientos y el monitor puede ir apuntándolos en la pizarra para luego poder reanalizarlos e identificar posibles distorsiones cognitivas al final de la sesión.

#### ► Hoja 4.1.4.

#### **PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

**Instrucciones:** lee las siguientes situaciones e identifica pensamientos distorsionados que podrían tener los protagonistas de cada una de las historias.

| SITUACIÓN   | PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS   |
|---|---|
| Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo. | <i>“Siempre igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo en sus caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy harto. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración.”</i> |



|   |   |
|---|---|
| <p>Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuvo por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia cree que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.</p>  | <p><i>“No aguanto más, es insoportable este dolor... no es justo que me sucediera a mi este accidente... Soy estúpida, si no hubiera montado en moto... es que no lo aguanto más... pufff, debería tomar algo para calmar este dolor. Recuerdo que el cannabis dicen que lo utilizan los médicos, seguro que es bueno, además solo será por esta vez... mis padres deben entender que me fume algún porro para calmar este dolor. Todo el mundo haría lo mismo en mi situación. Mientras no me tome algo para tranquilizarme, no cambiará este dolor. Si se me pasara, no tendría que tomar nada. ¿Y si me dicen que la fractura no va bien?... Hoy el médico que me revisó parecía estar preocupado. ¡Eso es por mi pierna! Me van a tener que operar... ¡romperse una pierna es lo peor que le puede pasar a alguien!”</i></p>  |
| <p>Nerea lleva varias semanas sin beber. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se descontrolaba mucho y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigas han quedado para hacer botellón. Nerea no pensaba ir, para evitar la tentación, pero está pensando que lo que ocurrió fue algo ocasional, que si bebe poco será capaz de controlarse. Finalmente, queda con sus amigas, consume alcohol y vuelve a pelearse con otra chica.</p>   | <p><i>“Todo el mundo va a la fiesta, menos yo. Van a pensar que qué me ocurre, que soy un muermo, una pringada, que parece que me gusta aguarles la fiesta, que no se puede contar conmigo para nada... Tengo que ir. O salgo con esta noche o no podré volver a quedar con ellos. Bueno, quizás pueda ir y no beber... ¡Si se les fastidia la fiesta es por mi culpa! ¿Pero cómo no voy a beber? Si vuelvo a beber algo, entonces ¿de qué habrá servido el esfuerzo de estas dos semanas? para nada. Además, si voy, seguro que me meto en líos. Pero como no vaya van a pensar que soy tonta, que no se divertirme... Bueno lo que me ocurrió la otra vez no tiene porqué repetirse, puedo tomarme algo y ya está, yo controlo. Hace ya un tiempo que no bebo así que no pasa nada por tomarme un par de cubatas.” Tras la pelea: “La culpa es de esa chica, ella me provocó, siempre lo hace”.</i></p> |
| <p>Teresa ha ido de compras. El sábado tiene una fiesta y quiere deslumbrar al chico que le gusta. El problema es que ha ido comprándose cosas que no necesita para ese día y le queda poco dinero para comprar un vestido. Al pagar en una tienda unos zapatos, la cajera va a la trastienda para coger una bolsa más grande, y sin darse cuenta ha dejado la caja del dinero abierta. No hay nadie más en la tienda y Teresa observa un billete de 50 euros que está a punto de salirse de la caja. No puede resistir la tentación, coge el billete y se lo guarda.</p> | <p><i>“Por fin he tenido algo de suerte, es justo que pueda coger estos 50 euros de la caja registradora, me lo merezco. Necesito ese dinero, si no le gusto este sábado se liará con otra. Debería coger el dinero ya, así podré comprarme aquel vestido que tanto me gusta, con ese vestido voy a deslumbrarle. Si voy con otra ropa, no voy a gustarle. Nadie me va a ver; y si acaso me pillan no me va a pasar nada, es poco dinero. Como máximo me puede regañar la dependienta y ya está. Además, esta dependienta es una inútil. Porque robe estos 50 euros no pasa nada. Todo el mundo lo haría en mi situación. Si mi madre me diera dinero todos los días, no tendría que estar robando. Debo cogerlo y disimular.”</i></p>  |



|   |  |
|---|--|
| <p>Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día, no se explica como sucedió y piensa que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia, no había dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a agredirle, dándole un empujón y advirtiéndole que no volviera acercarse a su novia.</p> | <p><i>“Este tío ¿de qué va? Siempre que me separo de mi novia se acerca a hablar con ella. Es un creído, se cree que puede ligar con todas las chicas. Seguro que quiere quitarme a mi chica. ¿Se cree que puede reírse de mí?, ¿Y ella? No debería estar hablando con él; esta chica siempre está dándoles bola a los otros chicos. Parece que le gustase ponerme celoso, aunque se lo tenga dicho mil veces que no tontee con otros, al fin de semana siguiente otra vez igual. Las chicas son todas unas frescas. Mis colegas se habrán dado cuenta, por eso me dicen que soy un calzonazos, por no imponerme como debo”.</i></p> |
| <p>Mientras Ángel y Fernando sacaban las entradas para el concierto del sábado, Tito observa que más atrás en la cola está Rubén, el peor enemigo de su amigo Fernando. Observa que le está mirando mal y se lo comenta a Fernando. Pero Fernando no tiene ganas de pelea y pasa de él. Tito le insiste, que no puede dejar que se ría de él, que le está vacilando. Finalmente, Fernando se va hacia él y le agrede físicamente.</p>   | <p><i>“Que pesado, vaya donde vaya me lo tengo que encontrar, no me lo puedo quitar nunca de encima, nunca. Si finalmente viene al concierto, me lo va a arruinar. Tiene razón Tito, como me mira Rubén, me odia. Debería acabar de una vez por todas con este malentendido y enseñarle a Rubén quién soy yo. Me ha mirado y se ha reído, como no le digo nada... soy un cobarde.”</i></p>   |
| <p>Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.</p>   | <p><i>Dos copas más y ya está, yo controlo. Hoy tengo que pillar un buen punto, porque llevo unas semanas horribles. Estas tías son todas unas pijas, ellas están forradas, así que si les mango el bolso a alguna ni lo va a notar, es justo. No soporto a la gente como ellas; no saben nada de la vida; no es justo que tengan la vida resuelta. Además, fíjate como bailan, me están buscando y me van a encontrar. Mira, ya se van. En el fondo me temen.</i></p>   |

#### 2.6.4. Actividad 4: ¿Qué es una atribución?

En esta actividad se trabajará el significado que tiene para un menor infractor las atribuciones. El objetivo de esta actividad consiste en que los participantes comprendan que junto con los pensamientos distorsionados/negativos, las justificaciones que hacemos de nuestra forma de sentir y comportarnos ayudan a explicar el comportamiento de un menor infractor.

El monitor explica lo siguiente: *“llamamos atribución a la justificación y/o explicación que damos de un determinado comportamiento pasado. Por ejemplo, si suspendes un examen, puedes pensar que ha sido porque no has estudiado lo suficiente pero, también, puedes pensar que te ha sucedido porque el profesor te tiene manía y te ha bajado la nota. Estas son dos explicaciones que uno puede dar a un mismo hecho, son diferentes y tienen consecuencias también muy distintas. ¿En qué se diferencian?”*

*En el primer caso (“no he estudiado lo suficiente”) es una atribución interna, es decir, la explicación está en uno mismo, en el esfuerzo que hayamos hecho y la motivación que pongamos para estudiar más. La importancia de la atribución interna es que depende de nosotros y la solución está también en nosotros.*





En la otra situación (“no he aprobado porque el profesor me tiene manía y me ha bajado la nota”), se refiere a una atribución externa, es decir, la justificación de nuestra conducta, el suspenso, está en los demás, en este caso en el profesor, por lo tanto el resultado no depende tanto de nosotros, y es posible que no estudiemos más para recuperar el examen.

¿Qué consecuencias puede tener que hagamos un tipo de atribución u otra? Cuando una persona logra una meta satisfactoriamente puede hacer una atribución interna, que le ayudará a que sea más eficiente y que se sienta mejor consigo mismo. Sin embargo, si hace una atribución externa de su éxito no lo disfrutará tanto, porque piensa que no se lo merece, y lo atribuye a la suerte o a que le han ayudado y que por sí sola nunca lo hubiera conseguido. Pero cuando una persona obtiene un fracaso ante un objetivo que se ha planteado, por ejemplo, preparar un examen en conciencia y luego suspende, puede hacer una atribución interna. Esta puede ser, “el profesor ha sido muy exigente y la última parte del examen no la había preparado igual de bien que la primera”. Esta atribución, a corto plazo, le hará sentirse mal consigo mismo, pero a largo plazo, hará que estudie el próximo examen con mayor dedicación y sentirá que controla la situación. Sin embargo, si hace una atribución externa, la situación le parece incontrolable y, por lo tanto, no desarrollará estrategias de control para superar la situación.

Generalmente, la atribución externa se relaciona con el comportamiento delictivo. Con frecuencia se echa la culpa de las desgracias a otras personas y/o instituciones, y los éxitos los atribuimos a la suerte y no a ningún tipo de esfuerzo por nuestra parte. Si hacemos algo mal, es más fácil echar la culpa a otros que cargar con nuestra propia responsabilidad, pero si algo sale bien, tampoco nos ayuda atribuirlo a causas externas, ya que nos hace infravalorarnos y sentirnos mal con nosotros mismos. También es posible que un menor atribuya el éxito de un delito a sí mismo; en este caso estaría haciendo una atribución interna de éxito pero el contexto social en el que se desarrolla hará que sea más habilidoso delinquiendo pero, al mismo tiempo, aumentará la probabilidad de que le detengan. Por lo tanto es importante diferenciar el contexto social en el que se producen las atribuciones internas y externas.

Una vez finalizada la explicación, el monitor reparte la Hoja 4.1.5. “¿Cómo justificamos nuestra conducta?” y los participantes opinan sobre el tipo de atribución.

#### ► Hoja 4.1.5.

#### ¿CÓMO JUSTIFICAMOS NUESTRA CONDUCTA?

**Instrucciones:** lee cada ejemplo e identifica el tipo de atribución que realiza el protagonista.

| ATRIBUCIONES   | INTERNA/EXTERNA |
|--|-----------------|
| 1. Juan gana una competición de atletismo y cuando ve a sus amigos les dice que ha tenido mucha suerte porque los demás ya estaban cansados.   | EXTERNA         |
| 2. María expone un trabajo en clase, la profesora dice que ha sido una exposición excelente. María dice a un amigo que ha hecho un esfuerzo muy grande para que la exposición le saliera bien. | INTERNA         |
| 3. Luís está castigado sin salir por llegar tarde a casa el día anterior, llama a un amigo y le dice que es injusto que él no tiene la culpa de que el autobús se retrasara.                   | EXTERNA         |
| 4. Cristina ha sacado malas notas en educación física, sus padres la regañaron y ella da un portazo diciendo que el profesor la exige más que al resto.  | EXTERNA         |
| 5. Claudia tiene una discusión con su novio y él deja de llamarla tres días. En su cuarto piensa: “Últimamente estoy más irritable que de costumbre”.  | INTERNA         |



A continuación, se pide a cada uno de los menores que expongan su explicación para el delito por el que están en el centro e intenten determinar si se trata de una atribución interna o externa en la Hoja 4.1.6. “Justificación del acto delictivo por el que estoy aquí”. En el caso de menores que tienen una medida judicial cautelar, se hablaría de presunto delito o se haría referencia a hechos antisociales/delictivos previos.

#### ► Hoja 4.1.6.

#### JUSTIFICACIÓN DEL ACTO DELICTIVO POR EL QUE ESTOY AQUÍ

**Instrucciones:** describe la justificación del acto antisocial por el que te encuentras aquí y valora el tipo de atribución que constituye esa justificación.

| DELITO COMETIDO | JUSTIFICACIÓN | INTERNA/EXTERNA |
|-----------------|---------------|-----------------|
|                 |               |                 |

Se finaliza esta actividad haciendo una síntesis de la relación existente entre conductas que realizamos, justificación que damos de las mismas y comportamiento delictivo, planteando la siguiente pregunta: ¿tiene sentido la justificación que damos de los hechos por los que estamos aquí o podríamos buscar explicaciones alternativas que sean más adaptativas para lograr un cambio en nuestra forma de enfocar la vida?

#### 2.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Con esta actividad se pretende que, en la Hoja 4.1.7. “Registrando mis pensamientos negativos”, los participantes identifiquen todo tipo de pensamientos negativos/distorsionados que puedan sucederle tanto a él como a otras personas cercanas a las que escucha. Deberán describir la situación en la que se producen, el pensamiento negativo y las consecuencias que haya tenido.

#### ► Hoja 4.1.7.

#### REGISTRANDO MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Instrucciones:** registra cualquier pensamiento negativo que identifiques, tanto tuyo como de otras personas. Describe la situación en la que se da, el pensamiento negativo y las consecuencias del mismo.

| SITUACIÓN | PENSAMIENTO NEGATIVO | CONSECUENCIAS |
|-----------|----------------------|---------------|
|           |                      |               |
|           |                      |               |

#### 2.6.6. Actividad opcional: **La carta de Almudena**

De forma adicional y para trabajar la identificación de pensamientos distorsionados, se puede pedir a los participantes que lean la carta de Almudena que se presenta en la Hoja 4.1.8. “Carta de Almudena” y que contesten a las preguntas que aparecen a continuación.





#### HOJA 4.1.8.

### CARTA DE ALMUDENA

*Estimado amigo:*

*Me llamo Almudena, tengo 16 años y me quiero morir. Verás, mido 1,55 m. y peso 70 kg. Como te puedes imaginar, estoy hecha una foca o un tapón, según se mire. He intentado adelgazar por todos los medios posibles, he hecho dietas, me he pasado varios días sin comer y no hay nada que me sirva. Parezco una ballena. No me sirve ninguna ropa, no puedo ponerme lo que se lleva, no me entran los pantalones y no quiero salir de casa. Mis amigas ya no me hablan y es porque no les cae bien que haya una gorda en el grupo. Los chicos se burlan de mí, no puedo ir a bailar porque parezco una garrafa.*

*Para colmo, me escribo con un chico de Bilbao desde hace un año y me acaba de decir que viene a Madrid y que podríamos conocernos. Imagínate lo que pensará cuando me vea. Dirá que soy una gordinflona y se llevará una desilusión. Me mirará con cara de asco y se marchará en cuanto pueda. Yo me quiero morir porque había pensado darle un plantón, o mandar a una amiga, pero él sabe dónde vivo por el remite de las cartas y puede localizarme.*

*Y lo peor es que cuanto más pienso en esto, más hambre me entra y esto es el cuento de nunca acabar. Creo que me voy a morir si sigo así.*

*Una suicida en potencia.*

Una vez que hayan leído la carta individualmente, en grupo se responde a las siguientes preguntas:

1. Identifica los pensamientos distorsionados de Almudena.
2. ¿Se basan los pensamientos de Almudena en hechos reales o son conclusiones propias? Aunque pudieran parecer adaptativos sus pensamientos en determinados momentos ¿podrían interpretarse de otra forma?
3. Imagina que estás contestando a la carta de Almudena, explícale por qué son irracionales sus pensamientos.

El monitor apunta en la pizarra las tres preguntas y deja espacio para anotar las respuestas de los participantes.

#### 2.6.7. Actividad final de la sesión

Para terminar la sesión y trabajar la identificación de pensamientos distorsionados, se podría visionar la película “Crash” (Paul Haggis, 2004; Lions Gate Films; Distribuida en España por Manga Films) o la película “Titanes, hicieron historia” (Boaz Yakin, 2000; Walt Disney Company). Los participantes ven la película y, después, comentan los pensamientos distorsionados que aparecen en la misma.

#### 2.6.8. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.



### 2.6.9. Preguntas de evaluación

1. Si pienso que robar en pequeños establecimientos no es tan malo, que hay mucha gente que lo hace, estoy teniendo un pensamiento negativo (VERDADERO).
2. Durante una discusión con un desconocido por haberte empujado, piensas que la otra persona se merece que la pongas en su sitio, que tienes que demostrarle que no eres un cobarde. Este pensamiento distorsionado, seguramente, va a dar lugar a un comportamiento no antisocial como, por ejemplo, que vas a hablar tranquilamente con esa persona para solucionar el conflicto (FALSO).
3. Y si justificas tu agresión hacia esa persona pensando que, si no te hubiera empujado, tú no le habrías roto la nariz, estás realizando una atribución externa de tu comportamiento antisocial/violento (VERDADERO).



### 3. SESIÓN 2:

## EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Evaluar los pensamientos de los participantes para establecer un perfil personal sobre su forma de pensar.
2. Observar y determinar la relación entre pensamientos negativos o distorsionados y conducta delictiva.

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión se pretende que los participantes tomen conciencia de los pensamientos que les caracterizan y cómo influyen en su forma de comportarse. Nos basaremos en el modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  de Albert Ellis (1977), que analiza los pensamientos en función de los antecedentes y las consecuencias que generan: “A[antecedentes]  $\rightarrow$  B[PENSAMIENTOS]  $\rightarrow$  C[consecuencias]”; es decir, las personas no se alteran emocionalmente por lo que hacen sino por lo que piensan o cómo explican lo que hacen.

En una primera fase, evaluaremos los pensamientos de los menores pues rellenarán de forma individual un cuestionario sobre su forma de pensar y obtendrán un perfil personal sobre sus pensamientos más característicos.

En una segunda fase se introducirá el concepto de “círculo del pensamiento” que se define como la relación probable que se establece entre los pensamientos distorsionados y la conducta antisocial en determinadas situaciones de su entorno sociofamiliar.

#### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Pensamiento  $\rightarrow$  sentimiento  $\rightarrow$  acción:** los pensamientos que una persona tiene ante un determinado suceso, generan sentimientos y éstos, a su vez, influyen en el comportamiento.
- ✓ **Círculo del pensamiento distorsionado:** relación probable que se establece entre los pensamientos erróneos y el comportamiento antisocial/delictivo.
- ✓ **Modelo “A [antecedentes]  $\rightarrow$  B [pensamientos]  $\rightarrow$  C [consecuencias]”:** esquema que ayuda a analizar la relación entre antecedentes, pensamientos y consecuencias. Las personas no se alteran emocional o psicológicamente por los hechos que realizan o hacen, sino por lo que piensan o cómo explican o justifican lo que hacen.



### 3.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Perfil de mis pensamientos

Actividad 3. El círculo del pensamiento distorsionado

Actividad 4. Actividad complementaria

### 3.5. **MATERIAL**

Pizarra y tizas

Hoja 4.2.1. Cuestionario sobre mi forma de pensar

Hoja 4.2.2. Mi perfil personal de pensamientos distorsionados

Hoja 4.2.3. Representación gráfica del círculo del pensamiento distorsionado

Hoja 4.2.4. Ejemplo sobre un círculo de pensamiento reestructurado

Hoja 4.2.5. Mi círculo del pensamiento distorsionado

Hoja 4.2.6. Mi círculo del pensamiento reestructurado

Hoja 4.2.7. Aplicando el círculo del pensamiento distorsionado al robo de José y Carlos

Hoja 4.2.8. Aplicando el círculo del pensamiento reestructurado al robo de José y Carlos

### 3.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

#### 3.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Revisaremos el autorregistro de pensamientos distorsionados y nos centraremos en las situaciones concretas que los desencadenan para poder contextualizarlos y considerar, si es posible, formas alternativas de procesar esas situaciones.

#### 3.6.2. Actividad 2: **Perfil de mis pensamientos**

Para que los menores aprendan a identificar sus pensamientos, se empezará esta actividad rellenando cada uno de forma individual la Hoja 4.2.1. “Cuestionario sobre mi forma de pensar”, que contiene una versión adaptada del cuestionario “How I Think Questionnaire” (HIT) (Gibbs, Barriga y Potter, 2001). Se da la siguiente explicación: *“ahora vais a rellenar un cuestionario que nos va a ayudar a identificar los tipos de pensamientos más frecuentes en vuestra vida diaria. Se trata de una serie de afirmaciones acerca de lo que pensamos ante distintas situaciones. Leed cada afirmación y rellenad la casilla correspondiente que mejor se ajuste a lo que habitualmente pensáis, utilizando la escala que se incluye”*.





|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 27. alguna vez he intentado vengarme de alguien   |  |  |  |  |  |  |
| 28. Uno puede conseguir lo que necesita, aunque alguien salga perdiendo                       |  |  |  |  |  |  |
| 29. La gente siempre está intentando molestarme   |  |  |  |  |  |  |
| 30. Como las tiendas ganan suficiente dinero, está bien coger lo que uno necesita             |  |  |  |  |  |  |
| 31. En el pasado, he mentido para librarme de algún problema                                  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Uno debe golpear primero antes de que te golpeen  |  |  |  |  |  |  |
| 33. Una mentira en realidad no importa si uno no conoce a esa persona                         |  |  |  |  |  |  |
| 34. Es importante tener en cuenta los sentimientos de otras personas                          |  |  |  |  |  |  |
| 35. Uno puede siempre robar. Si no lo haces tú, otro lo hará por ti                           |  |  |  |  |  |  |
| 36. La gente siempre está tratando de iniciar peleas conmigo                                  |  |  |  |  |  |  |
| 37. Las normas generalmente están hechas para otras personas                                  |  |  |  |  |  |  |
| 38. He ocultado cosas que he hecho  |  |  |  |  |  |  |
| 39. Si alguien no es suficientemente cuidadoso como para que le roben la maleta, se lo merece |  |  |  |  |  |  |
| 40. Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo   |  |  |  |  |  |  |
| 41. Cuando los amigos te necesitan, debes estar ahí para ayudarles                            |  |  |  |  |  |  |
| 42. Conseguir lo que uno necesita es lo más importante  |  |  |  |  |  |  |
| 43. Tú también puedes robar. La gente te robaría si tuviera la oportunidad                    |  |  |  |  |  |  |
| 44. Si la gente no coopera conmigo, no es mi culpa que alguien pueda lastimarse               |  |  |  |  |  |  |
| 45. He hecho cosas malas que no le he contado a nadie   |  |  |  |  |  |  |
| 46. Cuando pierdo el control se debe a que la gente intenta hacerme daño                      |  |  |  |  |  |  |
| 47. Coger un coche no es tan malo si no le ocurre nada al coche y el dueño lo recupera        |  |  |  |  |  |  |
| 48. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando   |  |  |  |  |  |  |
| 49. Yo también podría mentir, pero cuando digo la verdad la gente no me cree de ningún modo   |  |  |  |  |  |  |
| 50. A veces, tienes que herir a alguien si tienes un problema con él                          |  |  |  |  |  |  |
| 51. He cogido cosas sin pedir permiso   |  |  |  |  |  |  |
| 52. Si uno miente a alguien, es su problema   |  |  |  |  |  |  |
| 53. Como todo el mundo roba, uno debería conseguir su parte                                   |  |  |  |  |  |  |
| 54. Si realmente quiero hacer algo, no me importa que sea legal o no                          |  |  |  |  |  |  |



Este cuestionario incluye las cuatro categorías de distorsiones cognitivas más frecuentes en menores infractores y que están relacionadas con comportamientos antisociales. La corrección es la siguiente:

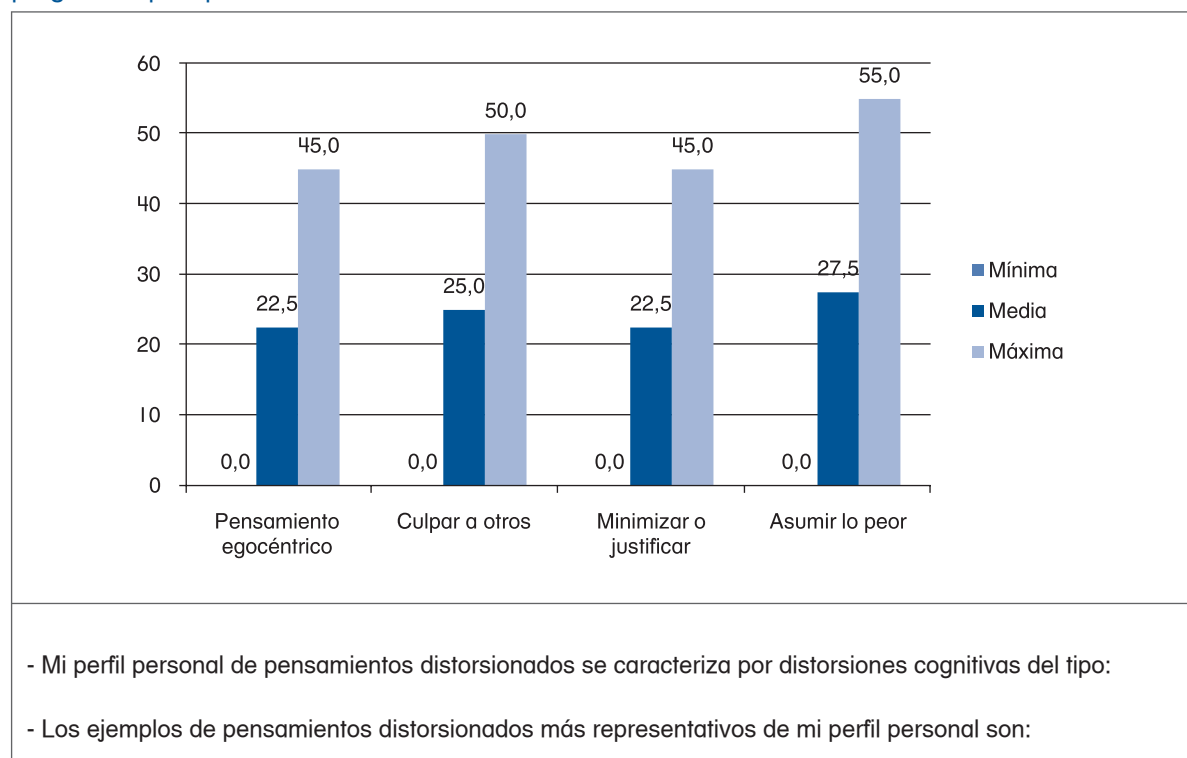
- *Pensamiento egocéntrico*: suma de los ítems 3, 7, 10, 22, 28, 37, 42, 52, 54.
- *Culpabilizar a otros*: suma de los ítems 6, 11, 21, 25, 26, 36, 39, 44, 46, 50.
- *Minimización y/o justificación*: suma de los ítems 5, 12, 14, 17, 19, 30, 33, 40, 47.
- *Asumir lo peor*: suma de los ítems 2, 8, 15, 18, 23, 29, 32, 35, 43, 49, 53.

Tras la aplicación del cuestionario, el monitor indica que vayan sumando las puntuaciones obtenidas para cada una de las 4 categorías de distorsiones cognitivas y se reflejan en la Hoja 4.2.2. “*Mi perfil de pensamientos distorsionados*” las puntuaciones obtenidas en cada escala. A continuación el monitor le va preguntando a cada miembro del grupo que presente sus datos y que refleje los 3 pensamientos que puntúan más alto en cada una de las escalas. Al final se obtiene un perfil personal que tienen que representar con una línea en el gráfico de abajo.

### ► Hoja 4.2.2.

#### MI PERFIL PERSONAL DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Instrucciones:** con los datos obtenidos tras corregir el cuestionario, refleja en esta gráfica la puntuación que has obtenido en cada una de las escalas uniéndolas con una línea. Después, contesta a las preguntas que aparecen a continuación.



#### 3.6.3. Actividad 3: El círculo del pensamiento distorsionado

Esta actividad tiene por objetivo que los participantes comprueben la relación entre sus pensamientos distorsionados y su comportamiento antisocial/delictivo. Comenzaremos con una puesta en común de lo que piensan que es un “círculo del pensamiento distorsionado”. Podremos empezar así: “¿qué significado tiene el concepto “círculo del pensamiento distorsionado”? En nuestra forma habitual de comportarnos, generalmente establecemos un círculo de pensamientos distorsionados en relación



a un comportamiento antisocial/delictivo. Este círculo nos muestra el carácter recurrente o circular de los pensamientos y de nuestra forma de comportarnos ante determinados acontecimientos de nuestra vida. Desde que somos pequeños vamos aprendiendo a interpretar los acontecimientos de nuestra vida desarrollando una serie de pensamientos, emociones y conductas que se automatizan porque los vamos repitiendo muchas veces a lo largo de los años y se repiten de forma circular”.

En la Hoja 4.2.3. “Representación gráfica del círculo del pensamiento distorsionado” se puede observar de forma gráfica una relación hipotética entre los distintos elementos siguiendo el modelo propuesto:

“A [antecedente] → B [**PENSAMIENTOS** sobre A] → C [consecuencias:  
emociones y conductas que se derivan de los pensamientos]”

“**A**” (Antecedente): Representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (como otro pensamiento, una imagen, una fantasía, una determinada conducta, una sensación y/o emoción).

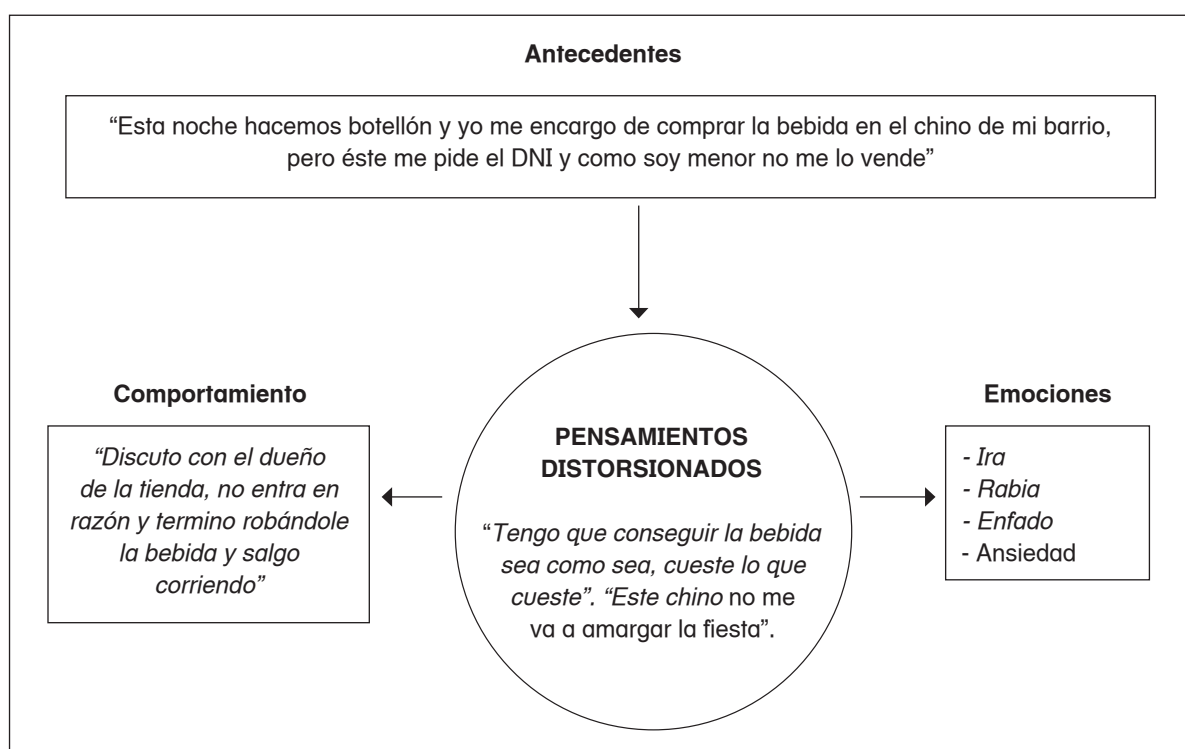
“**B**” (Sistema de Creencias/Pensamientos): Representa el sistema de creencias que uno tiene (pensamientos, justificaciones, explicaciones, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas y filosofía de vida).

“**C**” (Consecuencias/Forma de comportarnos): Representa la consecuencia o reacción ante “B”. Las “C” pueden ser de tipo emocional (emociones que sentimos después de pensar algo concreto) y conductual (lo que hacemos como consecuencia de una determinada forma de pensar).

Para ilustrar los conceptos planteados, a continuación se analiza el “círculo del pensamiento distorsionado” con un ejemplo hipotético que el monitor va a analizar con todos los menores.

#### ► Hoja 4.2.3.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO

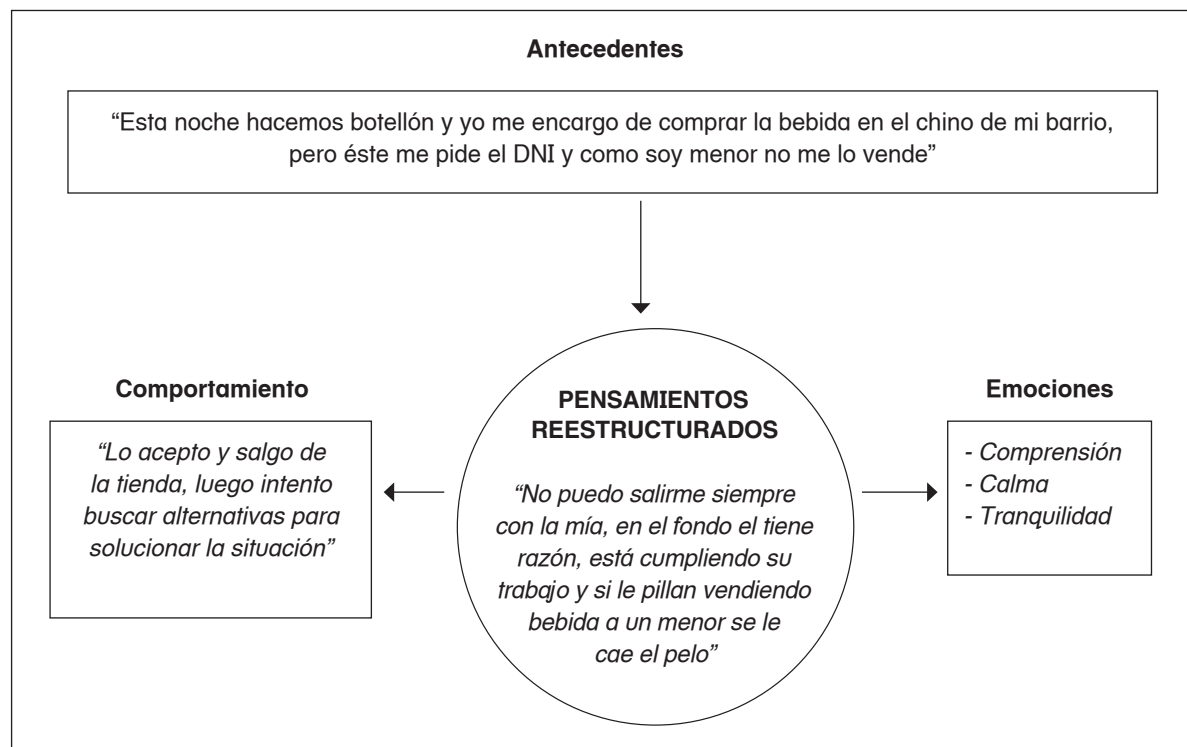




A continuación en la Hoja 4.2.4. “Ejemplo sobre un círculo de pensamiento reestructurado” se presenta el mismo ejemplo, pero en este caso, se hace entre todos los miembros del grupo una reestructuración cognitiva, para aprender a desarrollar nuevos pensamientos, emociones y formas de comportarnos ante situaciones que anteriormente desencadenaban una conducta antisocial/delictiva. El círculo del pensamiento reestructurado hace referencia al objetivo final al que tiene que llegar un menor infractor a medida que va aprendiendo a cambiar los pensamientos distorsionados por otros más consonantes con un estilo de vida alternativo a la delincuencia.

#### ► Hoja 4.2.4.

#### EJEMPLO SOBRE UN CÍRCULO DE PENSAMIENTO REESTRUCTURADO

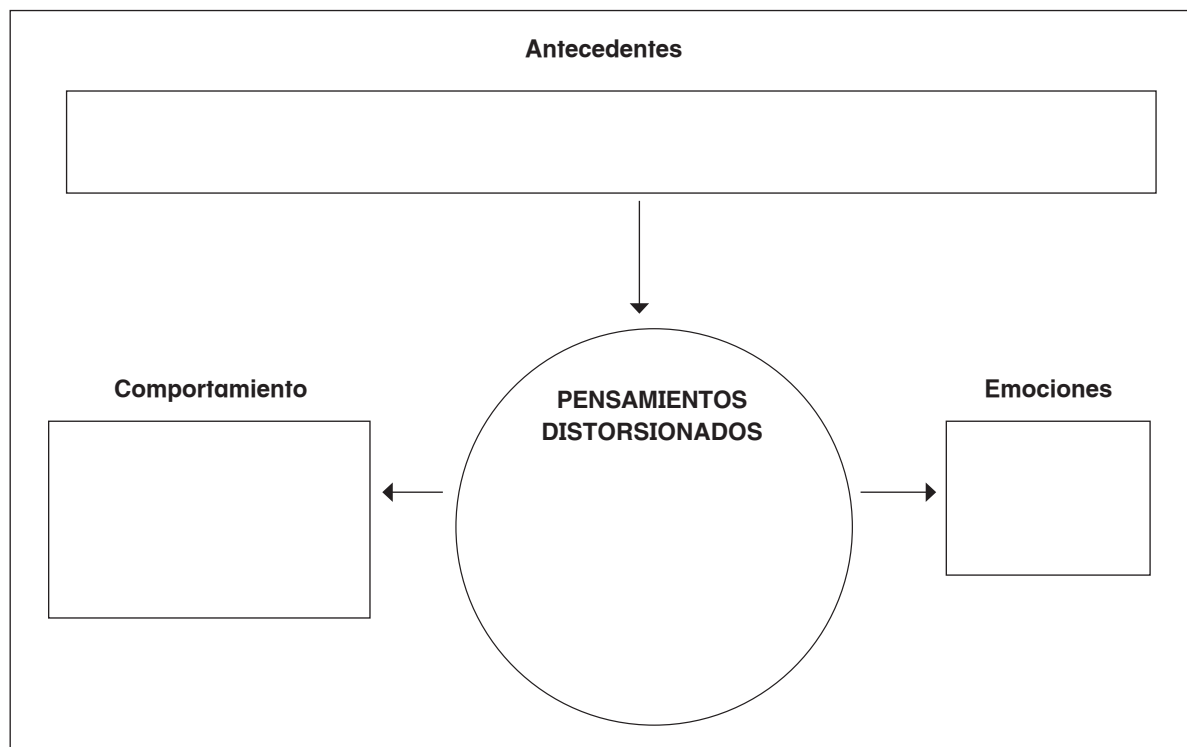


Con el fin de darle un sentido más aplicado al concepto de “círculo del pensamiento distorsionado” se le pide a cada menor que elabore el suyo propio analizando los datos que ha aportado en la Hoja 4.1.7. “Justificación del acto antisocial/delictivo por el que estoy aquí” de la sesión anterior y se le pide que complete la Hoja 4.2.5. “Mi círculo del pensamiento distorsionado”.

#### ► Hoja 4.2.5.

### MI CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO

**Instrucciones:** completa tu propio círculo de pensamiento distorsionado en relación con los hechos por los que estás aquí.



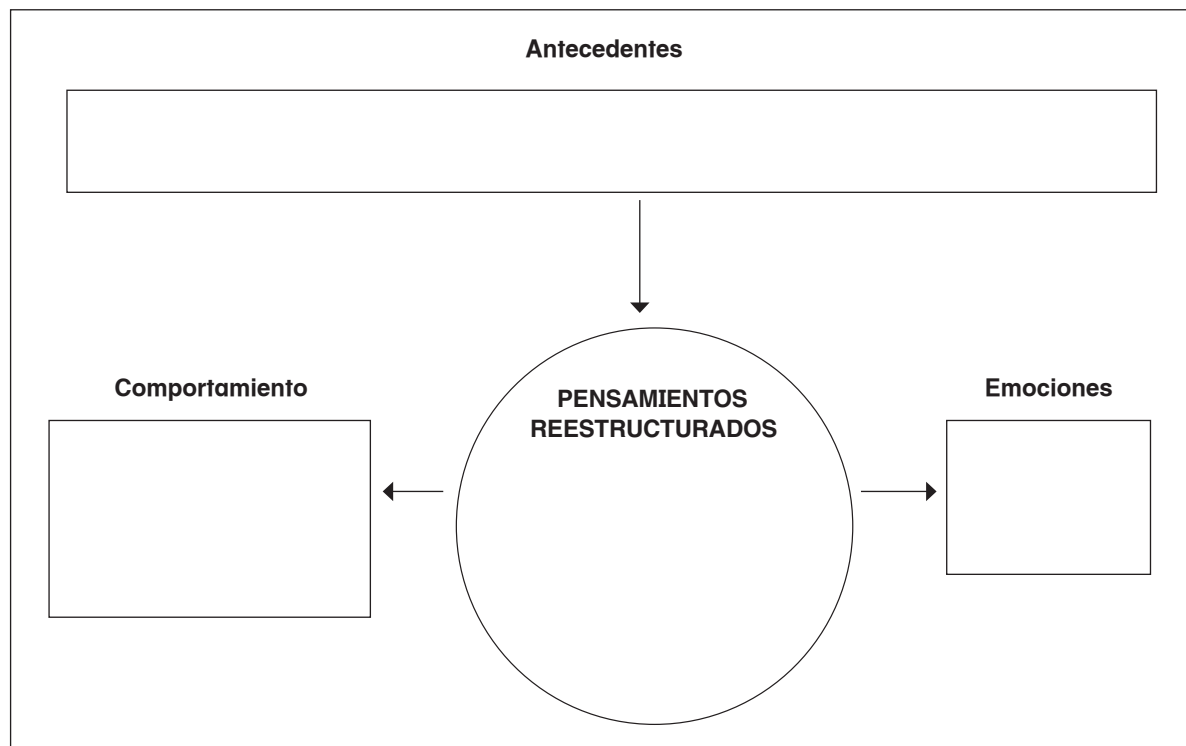
Completado el círculo del pensamiento distorsionado y analizado en grupo, se pide a los menores que, en la Hoja 4.2.6. *"Mi círculo del pensamiento reestructurado"*, intenten hacer individualmente una reestructuración cognitiva de la situación antisocial por la que están en tratamiento, siguiendo el ejemplo previo, y una vez finalizada la actividad se hace una puesta en común, resaltándose la importancia que tiene identificar, en primer lugar, los pensamientos distorsionados y ser capaces, en segundo lugar, de reestructurarlos por otros más adaptativos para superar la delincuencia.



#### ► Hoja 4.2.6.

### MI CÍRCULO DEL PENSAMIENTO REESTRUCTURADO

**Instrucciones:** completa tu propio círculo de pensamiento reestructurado elaborando una reestructuración cognitiva de la situación planteada.



#### 3.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

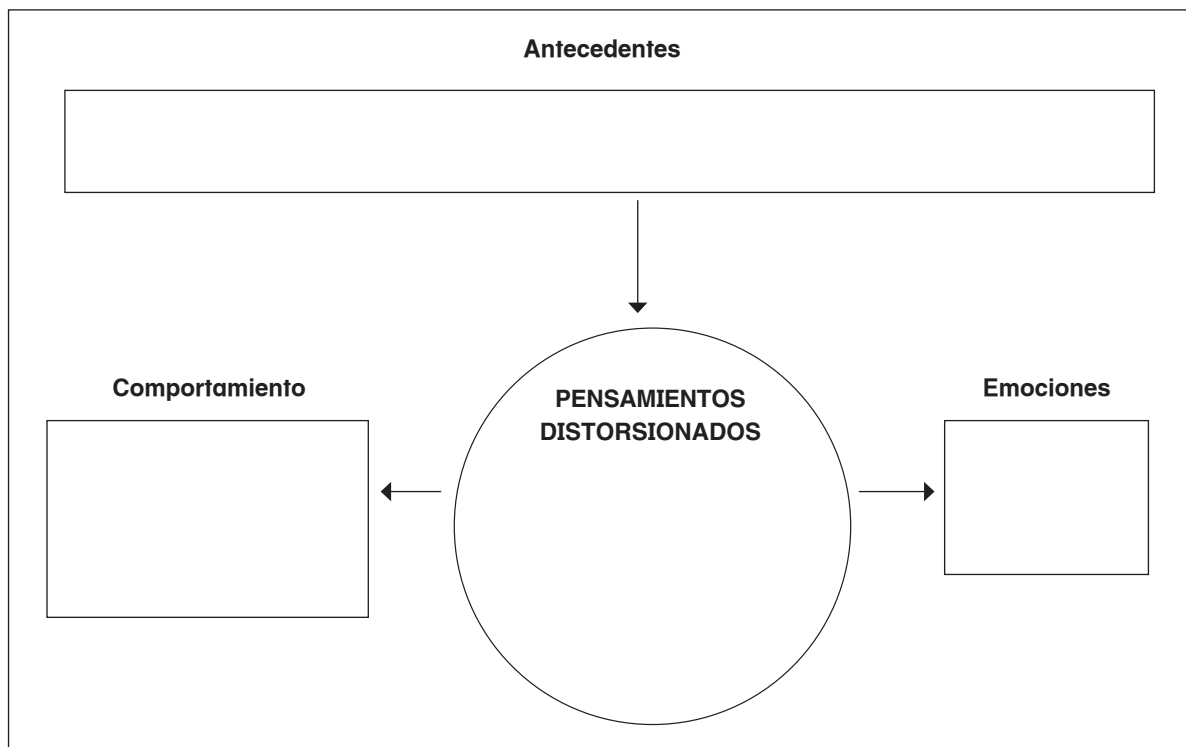
Para consolidar el aprendizaje del esquema  $A \rightarrow B \rightarrow C$  en su versión "círculo del pensamiento distorsionado", se pide a cada participante que, en la Hoja 4.2.7. "Aplicando el círculo del pensamiento distorsionado al robo de Javier y Carlos" apliquen los conceptos aprendidos con los ejemplos anteriores al caso que se presenta en esta hoja.



#### ► Hoja 4.2.7.

### APLICANDO EL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO AL ROBO DE JAVIER Y CARLOS

**Instrucciones:** lee el siguiente ejemplo y crea el círculo del pensamiento distorsionado para el comportamiento antisocial de los protagonistas.



*"Javier y Carlos están pasando por un mal momento, necesitan dinero para pagar una deuda que tienen con un tipo muy peligroso. Piensan entre los dos que lo más rápido y fácil para conseguir el dinero es entrar en una tienda y robarlo. Se sienten seguros de que lo van a conseguir y no quieren que la cosa se complique, solo quieren coger el dinero sin causar al dependiente ningún daño, ni siquiera llevan armas. Tras observar un rato la escena, esperan a que salgan unos señores de la tienda y deciden entrar a por el dinero. Carlos cierra la puerta de la tienda y se queda vigilando, Javier se acerca al dependiente y le dice: ¡No vamos a causarte daño, danos rápido el dinero de la caja y nos marchamos!, éste se pone muy nervioso y saca un arma del cajón, y sin darle tiempo a reaccionar le clava una navaja en el estómago de Javier y éste cae al suelo. Al ver que su plan ha fracasado se sienten decepcionados".*

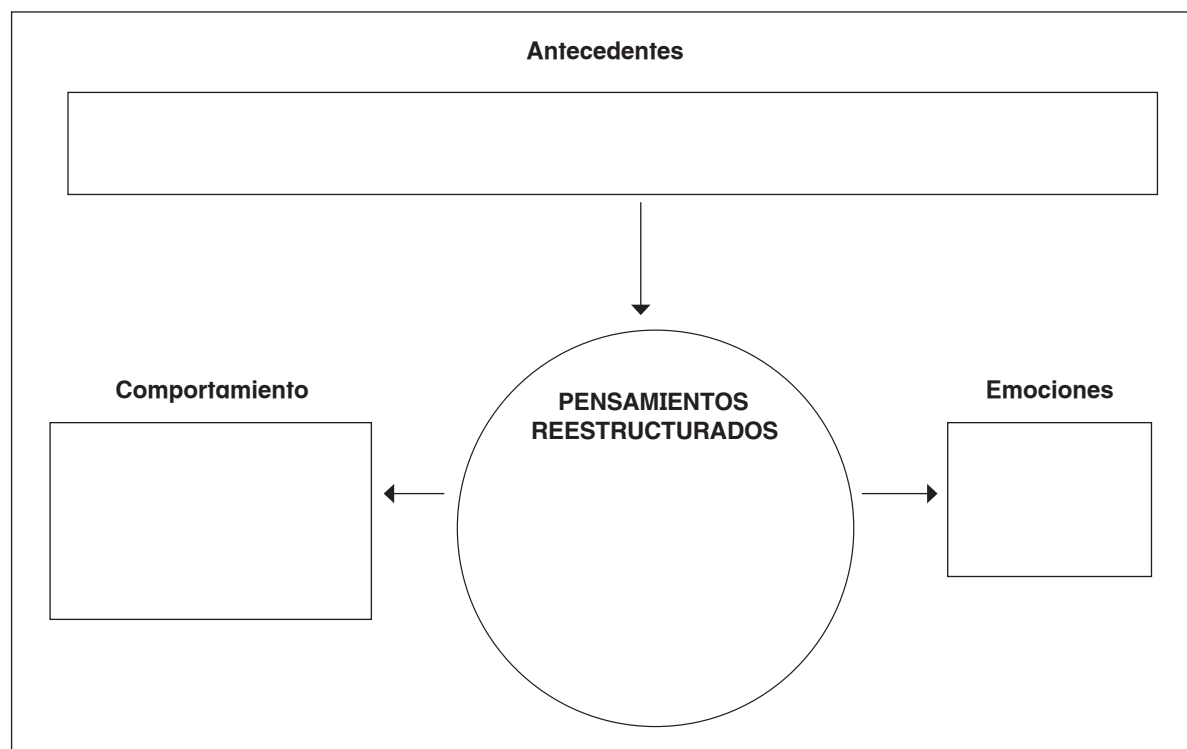
Para finalizar esta actividad se puede pedir a los menores que como actividad para la próxima sesión hagan un círculo de pensamiento reestructurado aplicándolo al caso del robo de Javier y de Carlos en la Hoja 2.4.8. "Aplicando el círculo del pensamiento reestructurado al robo de Javier y Carlos".



#### ► Hoja 4.2.8.

### APLICANDO EL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO REESTRUCTURADO AL ROBO DE JAVIER Y CARLOS

**Instrucciones:** ahora completa el círculo de pensamiento reestructurado elaborando una reestructuración cognitiva de la situación planteada.



#### 3.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 3.6.6. Preguntas de evaluación

1. En esta sesión he comprendido que lo que yo pienso me genera unos sentimientos y esto va a influir en mi comportamiento. Por tanto, tener pensamientos negativos me va a generar emociones desagradables o negativas y esto me puede llevar a desarrollar comportamientos antisociales (VERDADERO).
2. Con el ejercicio del “círculo de pensamiento distorsionado”, he comprendido que los pensamientos que se asocian con mi conducta antisocial suelen ser negativos (VERDADERO).
3. Por lo tanto, me he dado cuenta de que si mantengo esos pensamientos negativos, es muy probable que vuelva a desarrollar una conducta antisocial (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender la importancia que tienen las consecuencias de lo que pensamos.
2. Diferenciar las consecuencias que tienen nuestros pensamientos a corto y a largo plazo.
3. Aprender a valorar cómo afectan las consecuencias de nuestros pensamientos a nosotros mismos y a los demás.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Los objetivos específicos de esta sesión consisten en trabajar, de nuevo, la importancia que tienen nuestros pensamientos en nuestra forma de sentir y de comportarnos, tal como se ha visto a lo largo de las sesiones previas. Más específicamente, en esta sesión nos centraremos, en primer lugar, en el análisis de las consecuencias que tiene nuestra forma de pensar distorsionada tanto para uno mismo como para los demás.

En segundo lugar, enseñaremos a los menores a identificar las consecuencias positivas y negativas de las conductas de agresión a corto y largo plazo, tanto a nivel personal como para los demás. Para ello, se irán planteando una serie de situaciones hipotéticas, y otras personales de los menores, y se irán analizando para alcanzar los objetivos propuestos.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Pensamiento distorsionado:** explicación y justificación que damos de nuestro comportamiento y que está alejada o no se sustenta en la realidad de vida de esa persona.
- ✓ **Consecuencias a corto plazo:** resultados que obtenemos por la explicación o justificación que damos de nuestra forma de comportarnos para nosotros mismos y para los demás en un período corto de tiempo.
- ✓ **Consecuencias a largo plazo:** resultados que obtenemos de la explicación o justificación de lo que hacemos, tanto para nosotros mismos como para los demás, en un período más largo de tiempo.

### 4.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. Consecuencias de los pensamientos distorsionados
- Actividad 3. Consecuencias de mi forma de pensar para mí y para los demás
- Actividad 4. Las consecuencias de mi conducta
- Actividad 5. Actividad complementaria



#### 4.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 4.3.1. Consecuencias a corto plazo

Hoja 4.3.2. Consecuencias a largo plazo

Hoja 4.3.3. Consecuencias a corto plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás

Hoja 4.3.4. Consecuencias a largo plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás

Hoja 4.3.5. Más ejemplos de consecuencias

Hoja 4.3.6. Consecuencias a corto plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta

Hoja 4.3.7. Consecuencias a largo plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta

Hoja 4.3.8. Valorando las consecuencias a corto plazo del supuesto

Hoja 4.3.9. Valorando las consecuencias a largo plazo del supuesto

#### 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el círculo del pensamiento distorsionado propuesto como actividad complementaria en la sesión anterior, analizando de forma precisa los pensamientos distorsionados que aparezcan y la relación de los mismos con el resto de los elementos descritos.

##### 4.6.2. Actividad 2: **Consecuencias de los pensamientos distorsionados**

Esta actividad tiene por objetivo que los participantes comprendan de una forma clara y sencilla la relación existente entre los pensamientos distorsionados y sus consecuencias. Partiremos de la revisión de la actividad complementaria para introducir el tema: *“como acabáis de observar en los círculos de pensamientos distorsionados, las conductas antisociales/delictivas o inapropiadas se relacionan con una serie de pensamientos inadecuados o distorsionados que influyen de manera determinante en que llevemos a cabo esa conducta. Esos pensamientos distorsionados tienen una serie de consecuencias que son las que se derivan de la conducta antisocial/delictiva que cometa un menor. Esas consecuencias pueden ser inmediatas, a corto plazo, o más alejadas en el tiempo, a largo plazo.*

*Veámoslo con un ejemplo: estás en casa viendo tu programa favorito de televisión. Aparece tu hermano y te quita el mando porque quiere que cambies de canal. Piensas, “siempre tiene que ser el mismo, para un rato que tengo para estar tranquilo y ver lo que me gusta, viene él y lo único que hace es fastidiarme”. Le pides que te dé el mando y no lo hace, te enfadas mucho y acabas pegándole una patada. Le quitas el mando y sigues viendo tu programa favorito, pero a tu hermano no le gusta que le hayas pegado y decide no prestarte nada nunca más, además de decírselo a tus padres, que empiezan a castigarte por conductas como la de ese día.*

*¿Cuáles serían las consecuencias inmediatas, a corto plazo? Tener el mando de la televisión y ver tu programa favorito. ¿Y a largo plazo? Pues que la relación con tu hermano se hace más difícil y tus padres están más pendientes de ti, endureciéndote los castigos”.*

El monitor ha de enfatizar la idea de que las consecuencias a corto plazo suelen ser positivas y guardan relación con la consecución de una meta, mientras que a largo plazo suelen ser negativas y se centran más en las consecuencias del comportamiento desviado en el ámbito personal, familiar, interpersonal, etc.



A continuación, se entrega la Hoja 4.3.1. “Consecuencias a corto plazo” para comprender mejor este tipo de consecuencias. En primer lugar, se analiza el ejemplo propuesto, y después los participantes aportan un ejemplo personal que también deberá ser analizado.

#### ► Hoja 4.3.1.

#### CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO

**Instrucciones:** analiza el ejemplo propuesto y luego describe una situación personal propia.

| Situación   | Pensamientos  | Hechos/conducta               | Consecuencias  |
|---|---|-------------------------------|--|
| Me han castigado sin paga durante un mes y no tengo dinero para salir esta noche. | <i>“Así no puedo estar, tengo que hacer algo”</i><br><i>“Se van a reír de mí”</i><br><i>“No puedo faltar a la fiesta”</i> | Robo en una tienda del barrio | Obtengo el dinero que necesitaba, me siento bien, voy a la fiesta y me lo paso genial. |
| <b>Mi ejemplo:</b>  |   |                               |  |

A continuación, se entrega la Hoja 4.3.2. “Consecuencias a largo plazo”, realizando los participantes el mismo análisis que en la hoja previa, pero centrándose ahora en las consecuencias a largo plazo.

#### ► Hoja 4.3.2.

#### CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

**Instrucciones:** analiza el ejemplo propuesto y luego describe una situación personal propia.

| Situación  | Pensamientos  | Hechos/conducta               | Consecuencias  |
|--|---|-------------------------------|--|
| Me han castigado sin paga durante un mes y no tengo dinero para salir esta noche | <i>“Así no puedo estar, tengo que hacer algo”</i><br><i>“Se van a reír de mí”</i><br><i>“No puedo faltar a la fiesta”</i> | Robo en una tienda del barrio | - La policía me detiene tras realizar una investigación.<br>- Mis padres me castigan durante una larga temporada por lo realizado. |
| <b>Mi ejemplo:</b>   |   |                               |  |

#### 4.6.3. Actividad 3: **Consecuencias de mi forma de pensar para mí y para los demás**

Con esta actividad los menores van a aprender que su conducta antisocial también tiene unas consecuencias negativas para los demás.

Para ello, se les explicará lo siguiente: “en esta actividad, además de los tipos de consecuencias que acabamos de ver, existen otro tipo de consecuencias que nuestro comportamiento agresivo o antisocial puede tener. Veámoslo con un ejemplo que se presenta en la Hoja 4.3.3. “Consecuencias a corto plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás” y en la Hoja 4.3.4. “Consecuencias a largo plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás”.





### ► Hoja 4.3.3.

#### CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO DE MI FORMA DE PENSAR PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS

**Instrucciones:** lee la situación que se propone y presta atención a las consecuencias a corto plazo.

“Es sábado por la tarde y estás con tus amigos en el parque, fumando unos cigarrillos y algún porro y comentamos: “llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer”. Tenéis sentimientos de aburrimiento. De pronto veis que una mujer entra en el parque con una apariencia extraña. Es verano y la mujer va con chaqueta, botas y un pañuelo en la cabeza. Pensáis “esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca” y empezáis a insultarla. Ella os responde a vuestros insultos y uno de vosotros sale corriendo hacia ella, momento en el que la mujer echa a correr y se cae, rompiéndose el tobillo. La policía, que pasa por allí, lo ve todo y os lleva a Comisaría.

| PENSAMIENTOS  | SENTIMIENTOS  | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS PARA MI   | CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS  |
|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevamos aquí un rato y no se nos ocurre nada que hacer</li> <li>- Esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aburrimiento</li> <li>- Animación al ver a la mujer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados en el parque fumando cigarrillos y porros</li> <li>- Insultarla y correr detrás de ella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> reírnos, divertirnos con el sufrimiento de una persona.</li> <li>- <b>Negativas:</b> nos ve la policía y ser llevados a comisaría</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Negativas:</b> la mujer pasa miedo, se cae y se rompe el tobillo</li> </ul> |

### ► Hoja 4.3.4.

#### CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DE MI FORMA DE PENSAR PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS

**Instrucciones:** lee la situación que se propone y presta atención a las consecuencias a largo plazo.

“Es sábado por la tarde y estás con tus amigos en el parque, fumando unos cigarrillos y algún porro y posiblemente pensando: “llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer”. Tenéis sentimientos de aburrimiento. De pronto veis que una mujer entra en el parque con una apariencia extraña. Es verano y la mujer va con chaqueta, botas y un pañuelo en la cabeza. Pensáis “esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca” y empezáis a insultarla. Ella os responde a vuestros insultos y uno de vosotros sale corriendo hacia ella, momento en el que la mujer echa a correr y se cae, rompiéndose el tobillo. La policía, que pasa por allí, lo ve todo y os lleva a comisaría.

| PENSAMIENTOS   | SENTIMIENTOS  | CONDUCTA   | CONSECUENCIAS PARA MI   | CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS  |
|--|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer</li> <li>- Esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aburrimiento</li> <li>- Animación al ver a la mujer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados en el parque fumando cigarrillos y porros</li> <li>- Insultarla y correr detrás de ella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> ninguna</li> <li>- <b>Negativas:</b> tengo que trabajar para pagar indemnización por lesiones, me quedo sin paga, castigado de forma permanente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> ninguna</li> <li>- <b>Negativas:</b> la mujer pasa meses sin poder trabajar, con una recuperación lenta. Mi familia es la comidilla del barrio, mis padres no confían en mí</li> </ul> |



Con estos ejemplos, se seguirá enfatizando la idea de que las consecuencias a corto plazo, suelen ser positivas y a largo plazo negativas. Pero ahora diferenciando que, en cuanto a los demás, las consecuencias siempre suelen ser negativas.

Para seguir profundizando en estos conceptos se recomienda hacer de forma individual o grupal los ejercicios que se presentan en la Hoja 4.3.5. “*Más ejemplos de consecuencias*”.

#### ► Hoja 4.3.5.

#### MÁS EJEMPLOS DE CONSECUENCIAS

**Instrucciones:** continúa analizando posibles consecuencias para estos ejemplos.

| SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS  | CONSECUENCIAS PARA MÍ                              | CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS                       |
|--|---|--|--|
| Voy por la calle y me tropiezo con el pie de alguien y me caigo. Sin pensarlo le doy un empujón, aunque esa persona me pidió perdón.           | <i>“Lo ha hecho a conciencia”</i><br><i>“No puedo quedar como un tonto”</i><br><i>“Se burlarán de mí”</i>     | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> |
| Voy caminando con mi hermano y le pido el móvil, pero él no me lo deja. Le doy una colleja y de esta forma sí me lo presta.                    | <i>“No me lo deja para hacerme rabiar”</i><br><i>“Si se lo pido, me lo tiene que dejar”</i>                   | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> |
| Un chico en una discoteca le intenta dar un beso a mi novia. Yo lo veo de lejos, voy hacia él y le pego un puñetazo. Me echan de la discoteca. | <i>“Se está riendo de mí”</i><br><i>“Mi chica es mía y de nadie más”</i><br><i>“No puedo quedarme quieto”</i> | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> | <b>- Corto plazo:</b><br><br><b>- Largo plazo:</b> |

Se debate sobre las respuestas de los participantes comprobando la comprensión de los diferentes tipos de consecuencias reflejados. Finalmente, a nivel grupal, se podrían comentar las consecuencias de los siguientes comportamientos: robar en un cajero, colarse en la cola de un supermercado, mirar fijamente a una persona en el metro, tener relaciones sexuales sin protección, insultar a una compañera pensando que no me oye, robar dinero de la cartera de mi madre, quedar con el novio de mi amiga a escondidas, hablar mal de personas que no están presentes, aceptar drogas de desconocidos, robar copas de la barra de una discoteca y tomármelas, subirme a un coche con desconocidos, irme al parque con gente que pertenece a bandas.

#### 4.6.4. Actividad 4: Las consecuencias de mi conducta

Con esta actividad se pretende que los menores apliquen todo lo aprendido a su caso personal, tomando conciencia real de las consecuencias a corto y largo plazo, positivas y negativas, para sí mismos y para los demás. Se les entrega la Hoja 4.3.6. “*Consecuencias a corto plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta*” y la Hoja 4.3.7. “*Consecuencias a largo plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta*”, indicándoles que deberán analizar las consecuencias de su forma de pensar distorsionada en relación con los hechos por los que se encuentran en el centro.



#### ► Hoja 4.3.6.

### CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS DE MIS PENSAMIENTOS Y CONDUCTA

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a corto plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con los hechos por los que estás en el centro.

| Pensamientos negativos que tuviste:<br>Comportamiento delictivo: |           |                |           |
|--|-----------|----------------|-----------|
| PARA MÍ MISMO  |           | PARA LOS DEMÁS |           |
| Positivas  | Negativas | Positivas      | Negativas |
|  |           |                |           |

#### ► Hoja 4.3.7.

### CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS DE MIS PENSAMIENTOS Y CONDUCTA

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a largo plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con los hechos por los que estás en el centro.

| Pensamientos negativos que tuviste:<br>Comportamiento delictivo: |           |                |           |
|--|-----------|----------------|-----------|
| PARA MÍ MISMO  |           | PARA LOS DEMÁS |           |
| Positivas  | Negativas | Positivas      | Negativas |
|  |           |                |           |

Se analizará, principalmente, el acto antisocial/delictivo por el que se encuentran en el centro. Aunque, de forma alternativa o añadida (medidas cautelares), se podrán analizar otras situaciones anteriores u otros comportamientos antisociales previos.

#### 4.6.5. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Con el objetivo de afianzar los conocimientos adquiridos, durante el periodo intersesiones los participantes analizarán con un supuesto concreto todos los tipos de consecuencias trabajadas durante la sesión. Para ello, se les entregará la Hoja 4.3.8. “Valorando las consecuencias a corto plazo del supuesto” y la Hoja 4.3.9. “Valorando las consecuencias a largo plazo del supuesto”.



#### ► Hoja 4.3.8.

### VALORANDO LAS CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO DEL SUPUESTO

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a corto plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con la situación que se describe.

Tito ha quedado con sus amigos en casa de Jorge, ya que sus padres están de viaje y van a pasar la noche juntos. Ya han visto dos películas, se lo están pasando bien pero todos piensan qué más podrían hacer para seguir disfrutando de la noche. Piensan que podría ir a la fiesta del pueblo de al lado. Tito piensa: *“nos lo pasaríamos genial, sería una noche inolvidable”, “seguro que nadie se entera, no tiene por qué pasar nada malo”*. Tito se encuentra animado y le excita la idea de salir de fiesta. Para desplazarse deciden bajar al garaje y robar un coche que sea fácil de abrir.

| PARA EL PROTAGONISTA |           | PARA LOS DEMÁS |           |
|----------------------|-----------|----------------|-----------|
| Positivas            | Negativas | Positivas      | Negativas |
|                      |           |                |           |

#### ► Hoja 4.3.9.

### VALORANDO LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DEL SUPUESTO

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a largo plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con la situación que se describe.

Tito ha quedado con sus amigos en casa de Jorge, ya que sus padres están de viaje y van a pasar la noche juntos. Ya han visto dos películas, se lo están pasando bien pero todos piensan qué más podrían hacer para seguir disfrutando de la noche. Piensan que podría ir a la fiesta del pueblo de al lado. Tito piensa: *“nos lo pasaríamos genial, sería una noche inolvidable”, “seguro que nadie se entera, no tiene por qué pasar nada malo”*. Tito se encuentra animado y le excita la idea de salir de fiesta. Para desplazarse deciden bajar al garaje y robar un coche que sea fácil de abrir.

| PARA EL PROTAGONISTA |           | PARA LOS DEMÁS |           |
|----------------------|-----------|----------------|-----------|
| Positivas            | Negativas | Positivas      | Negativas |
|                      |           |                |           |

#### 4.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.7. Preguntas de evaluación

1. Con el análisis de consecuencias personales (para mí) de mi forma de pensar distorsionada, he comprobado que, a corto plazo, las consecuencias suelen ser positivas (obtengo lo que quiero) pero, a largo plazo, negativas (deterioro de relaciones con los demás, problemas legales, etc.) (VERDADERO).
2. Además, he comprendido que las consecuencias también pueden afectar a otras personas (VERDADERO).
3. Las consecuencias para los demás de mi conducta antisocial y de mi forma de pensar distorsionada, normalmente, van a ser negativas (VERDADERO).



## 5. SESIÓN 4:

# MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (I)

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Adquirir habilidades para modificar las distorsiones cognitivas.
2. Aprender a identificar y a cambiar los pensamientos distorsionados que se relacionan con la conducta antisocial/delictiva.
3. Generalizar y practicar las estrategias aprendidas a diversas situaciones.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

El objetivo de la presente sesión consiste en dotar a los participantes de una serie de estrategias básicas para la modificación de las distorsiones cognitivas que se relacionan con el desarrollo de comportamientos antisociales.

Para ello, empezaremos realizando un breve resumen de las principales distorsiones cognitivas trabajadas en las sesiones previas. A continuación, se desarrollan algunas dinámicas para que los participantes comprendan que dichos errores cognitivos pueden modificarse. En tercer lugar, se explicarán técnicas de reestructuración cognitiva para que aprendan a modificar sus propias distorsiones.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Pensamiento distorsionado/erróneo:** explicaciones y justificaciones que damos a los acontecimientos de nuestra vida y que tienen unas consecuencias negativas.
- ✓ **Técnicas cognitivas:** conjunto de estrategias diseñadas para identificar y modificar el contenido de los pensamientos distorsionados de un menor, sustituyéndolos por otros más adaptativos.
- ✓ **Pensamiento alternativo:** pensamientos que aprendemos a desarrollar para sustituir y cambiar los pensamientos disfuncionales o erróneos.

### 5.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Recordando pensamientos distorsionados

Actividad 3. ¿Cómo cambiar pensamientos distorsionados?

Actividad 4. Cambiando mis propios pensamientos

Actividad 5. Generalizando la técnica de reestructuración cognitiva a distintas situaciones

Actividad 6. Actividad complementaria



## 5.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Tabla 4.4.1. Criterios para valorar pensamientos distorsionados

Hoja 4.4.1. Aplicando los criterios para valorar pensamientos distorsionados

Hoja 4.4.2. Reestructurando pensamientos distorsionados

Hoja 4.4.3. Pasos a seguir para cambiar mis pensamientos distorsionados

Hoja 4.4.4. Pasos a seguir para cambiar pensamientos distorsionados

Hoja 4.4.5. Generalizando la modificación de pensamientos

Hoja 4.4.6. Practicando pensamientos alternativos

## 5.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 5.6.1. Actividad 1: Revisión de la actividad complementaria

Se revisa el autorregistro de pensamientos y consecuencias enfatizando la idea de que los pensamientos distorsionados suele conllevar una serie de consecuencias negativas significativas, ya sea a nivel personal o para los demás, a corto y largo plazo.

### 5.6.2. Actividad 2: Recordando pensamientos distorsionados

En esta actividad realizaremos un breve recordatorio de los pensamientos distorsionados vistos en las sesiones previas para fomentar una mejor identificación de los mismos. El monitor puede comentar: *“hoy lo que vamos a hacer es trabajar sobre nuestros pensamientos distorsionados/negativos, sabiendo identificarlos y aprendiendo a cambiarlos por otros más adaptativos. Para ello, comenzaremos recordando los pensamientos negativos que vimos el otro día”*.

Se realiza esta revisión retomando la Hoja 4.1.4. *“Pensamientos distorsionados”* y se van de nuevo leyendo en voz alta cada una de las situaciones intrapersonales e interpersonales y los posibles pensamientos negativos de los menores.

Una vez finalizada esta actividad se pasa a explicar la siguiente actividad que hace referencia a cómo cambiar pensamientos distorsionados para que una vez que los menores comprendan la técnica de reestructuración cognitiva, puedan cambiar los pensamientos distorsionados/negativos por otros más adaptativos para desarrollar un estilo de vida alternativo a la violencia.



## PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Instrucciones:** lee las siguientes situaciones e identifica pensamientos distorsionados que podrían tener los protagonistas de cada una de las historias.

| SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS   |
|--|---|
| Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.  | <i>“Siempre igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo en sus caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy harto. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración.”</i>   |
| Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuvo por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia cree que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.  | <i>“No aguanto más, es insoportable este dolor... no es justo que me sucediera a mi este accidente... Soy estúpida, si no hubiera montado en moto... es que no lo aguanto más... pufff, debería tomar algo para calmar este dolor. Recuerdo que el cannabis dicen que lo utilizan los médicos, seguro que es bueno, además solo será por esta vez... mis padres deben entender que me fume algún porro para calmar este dolor. Todo el mundo haría lo mismo en mi situación. Mientras no me tome algo para tranquilizarme, no cambiará este dolor. Si se me pasara, no tendría que tomar nada. ¿Y si me dicen que la fractura no va bien?... Hoy el médico que me revisó parecía estar preocupado. ¡Eso es por mi pierna! Me van a tener que operar... ¡romperse una pierna es lo peor que le puede pasar a alguien!”</i>   |
| Nerea lleva varias semanas sin beber. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se descontrolaba mucho y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigas han quedado para hacer botellón. Nerea no pensaba ir, para evitar la tentación, pero está pensando que lo que ocurrió fue algo ocasional, que si bebe poco será capaz de controlarse. Finalmente, queda con sus amigas, consume alcohol y vuelve a pelearse con otra chica. | <i>“Todo el mundo va a la fiesta, menos yo. Van a pensar que qué me ocurre, que soy un muermo, una pringada, que parece que me gusta aguarles la fiesta, que no se puede contar conmigo para nada... Tengo que ir. O salgo con esta noche o no podré volver a quedar con ellos. Bueno, quizás pueda ir y no beber... ¡Si se les fastidia la fiesta es por mi culpa! ¿Pero cómo no voy a beber? Si vuelvo a beber algo, entonces ¿de qué habrá servido el esfuerzo de estas dos semanas? para nada. Además, si voy, seguro que me meto en líos. Pero como no vaya van a pensar que soy tonta, que no se divertiré... Bueno lo que me ocurrió la otra vez no tiene porqué repetirse, puedo tomarme algo y ya está, yo controlo. Hace ya un tiempo que no bebo así que no pasa nada por tomarme un par de cubatas.” Tras la pelea: “La culpa es de esa chica, ella me provocó, siempre lo hace”.</i> |





|   |  |
|---|--|
| <p>Teresa ha ido de compras. El sábado tiene una fiesta y quiere deslumbrar al chico que le gusta. El problema es que ha ido comprándose cosas que no necesita para ese día y le queda poco dinero para comprar un vestido. Al pagar en una tienda unos zapatos, la cajera va a la trastienda para coger una bolsa más grande, y sin darse cuenta ha dejado la caja del dinero abierta. No hay nadie más en la tienda y Teresa observa un billete de 50 euros que está a punto de salirse de la caja. No puede resistir la tentación, coge el billete y se lo guarda.</p>   | <p><i>“Por fin he tenido algo de suerte, es justo que pueda coger estos 50 euros de la caja registradora, me lo merezco. Necesito ese dinero, si no le gusto este sábado se liará con otra. Debería coger el dinero ya, así podré comprarme aquel vestido que tanto me gusta, con ese vestido voy a deslumbrarle. Si voy con otra ropa, no voy a gustarle. Nadie me va a ver; y si acaso me pillan no me va a pasar nada, es poco dinero. Como máximo me puede regañar la dependienta y ya está. Además, esta dependienta es una inútil. Porque robe estos 50 euros no pasa nada. Todo el mundo lo haría en mi situación. Si mi madre me diera dinero todos los días, no tendría que estar robando. Debo cogerlo y disimular.”</i></p> |
| <p>Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día, no se explica como sucedió y piensa que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia, no había dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a agredirle, dándole un empujón y advirtiéndole que no volviera acercarse a su novia.</p> | <p><i>“Este tío ¿de qué va? Siempre que me separo de mi novia se acerca a hablar con ella. Es un creído, se cree que puede ligar con todas las chicas. Seguro que quiere quitarme a mi chica. ¿Se cree que puede reírse de mí?, ¿Y ella? No debería estar hablando con él; esta chica siempre está dándoles bola a los otros chicos. Parece que le gustase ponerme celoso, aunque se lo tenga dicho mil veces que no tontee con otros, al fin de semana siguiente otra vez igual. Las chicas son todas unas frescas. Mis colegas se habrán dado cuenta, por eso me dicen que soy un calzonazos, por no imponerme como debo”.</i></p>   |
| <p>Mientras Ángel y Fernando sacaban las entradas para el concierto del sábado, Tito observa que más atrás en la cola está Rubén, el peor enemigo de su amigo Fernando. Observa que le está mirando mal y se lo comenta a Fernando. Pero Fernando no tiene ganas de pelea y pasa de él. Tito le insiste, que no puede dejar que se ría de él, que le está vacilando. Finalmente, Fernando se va hacia él y le agrede físicamente.</p>   | <p><i>“Que pesado, vaya donde vaya me lo tengo que encontrar, no me lo puedo quitar nunca de encima, nunca. Si finalmente viene al concierto, me lo va a arruinar. Tiene razón Tito, como me mira Rubén, me odia. Debería acabar de una vez por todas con este malentendido y enseñarle a Rubén quién soy yo. Me ha mirado y se ha reído, como no le digo nada... soy un cobarde.”</i></p>   |
| <p>Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.</p>   | <p><i>Dos copas más y ya está, yo controlo. Hoy tengo que pillar un buen punto, porque llevo unas semanas horribles. Estas tías son todas unas pijas, ellas están forradas, así que si les mango el bolso a alguna ni lo va a notar, es justo. No soporto a la gente como ellas; no saben nada de la vida; no es justo que tengan la vida resuelta. Además, fíjate como bailan, me están buscando y me van a encontrar. Mira, ya se van. En el fondo me temen.</i></p>   |





### 5.6.3. Actividad 3: ¿Cómo cambiar pensamientos distorsionados?

Tras finalizar el debate de la actividad previa, el monitor explica que una forma sencilla de modificar nuestros pensamientos distorsionados consiste en utilizar para su valoración el criterio de utilidad y el de evidencia. La explicación de estos criterios se incluye en la Tabla 4.4.1. “*Criterios para valorar pensamientos distorsionados*”. Es muy importante a la hora de aplicar estos criterios hacerlo considerando dos situaciones, como menor infractor y como no infractor, con el fin de ayudar a los participantes a aprender con claridad la diferencia que existe en la forma tan distinta de procesar dos estilos de vida contrapuestos.

► **Tabla 4.4.1.**

#### **CRITERIOS PARA VALORAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

##### **1. CRITERIO DE EVIDENCIA**

- *Como menor infractor.* ¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?
- *Como no infractor.* ¿En qué me baso para pensar de esa manera? ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

##### **2. CRITERIO DE UTILIDAD**

- *Como menor infractor.* ¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?
- *Como no infractor.* ¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

El monitor comenta al mismo tiempo que apunta en la pizarra las preguntas relacionadas con cada uno de los criterios en relación a las dos condiciones de cambio: como menor infractor y como menor no infractor: “*El criterio de evidencia nos sirve para valorar qué evidencia y qué pruebas tenemos para que mantengamos ese pensamiento negativo. El criterio de utilidad nos sirve para ver las ventajas que tiene para nosotros ese modo de pensar distorsionado contrastando la vida de un menor infractor y la de un menor no infractor*”. Se trata de hacerles comprender que todo este proceso de cambio se dirige a configurar un nuevo estilo de vida alternativo a la delincuencia.

Se trabaja a continuación con los ejemplos de la Hoja 4.4.1. “*Aplicando los criterios para valorar pensamientos distorsionados*”. El monitor puede poner en la pizarra una columna para cada criterio (criterio de evidencia/criterio de utilidad) con dos condiciones cada uno de ellos (menor infractor/no infractor) y a los menores se les pide que vayan anotando las respuestas que vayan surgiendo en el debate en la Hoja 4.4.1. “*Aplicando los criterios para valorar pensamientos distorsionados*” las respuestas más adecuadas.

La aplicación de esta técnica de reestructuración cognitiva se puede hacer con cada uno de los supuestos de la Hoja 4.1.4. “*Pensamientos distorsionados*”. A continuación analizaremos el primer supuesto y una vez comprendida la dinámica se puede proceder con los siguientes. Para darle más realismo a estas situaciones vamos a pedir a los menores que se metan en el papel del protagonista de la historia y que consideren que esas situaciones les han sucedido a ellos en algún momento de su vida. En el manual de los participantes se incluyen hojas de trabajo para cada una de las situaciones recogidas en la Hoja 4.1.4. “*Pensamientos distorsionados*”.



## APLICANDO LOS CRITERIOS PARA VALORAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.

**Pensamientos Distorsionados:** *“Siempre igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo en sus caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy harto. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración.”*

**Emoción resultante:** Alterado, con furia interior.

### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?,  
¿Qué pruebas tengo para pensar así?

### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?,  
¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

| Como Infractor  | Como No Infractor  | Como Infractor   | Como No Infractor  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es lo que siempre he pensado, cada vez que me dice que no a algo que la pido, lo hace para fastidiarme.</li> <li>- Pensando de esta forma de da fuerza para despreciarla y no sentir ningún cariño por ella.</li> <li>- Estoy acostumbrado a hacer lo que quiero y no me gusta que me lleven la contraria.</li> <li>- Mis amigos se van a dar cuenta que llevo unas deportivas muy malas y que soy un pringado.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando mi madre me dice que no, estoy seguro que lo hace por mi bien y para que no pasemos apuros en casa.</li> <li>- Ella lleva la responsabilidad de la familia y yo tengo que aprender a no presionar a mi madre para que me dé todo lo que se me antoje.</li> <li>- Su tuviera un poco más de amor propio intentaría ahorrar o conseguir algún trabajo para tener mi propio dinero sin presionar y enfadar a mi madre.</li> <li>- Estoy seguro que mis amigos no van a despreciarme por no llevar unas deportivas nuevas.</li> <li>- Soy yo el que piensa que los demás se van a reír de mí por unas simples deportivas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con mis enfados casi siempre he conseguido que mi madre me conceda lo que le pido.</li> <li>- Cuando mi madre acepta mis peticiones me siento muy bien porque me salgo con la mía.</li> <li>- Cómo siempre he pensado de esta forma, si consigo lo que me propongo me siento bien conmigo mismo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo tal costumbre presionando a los demás que no me fijo ni en como se sienten cuando me dicen que no.</li> <li>- Sólo pienso en como me siento yo y siempre quiero que las cosas sean inmediatas.</li> <li>- Realmente no he aprendido a disfrutar de las cosas consiguiéndolas por mí mismo, siempre son los demás los que satisfacen mis necesidades.</li> <li>- Si realmente le importo a mis amigos me apreciarán por lo que soy y no por las deportivas que lleve.</li> </ul> |

**Pensamientos Reestructurados:** *“Mi madre me ha dicho que no me puede comprar las zapatillas. Puede que ahora andemos mal de dinero en casa. Mi madre también está gastando menos dinero y tampoco se da caprichos a sí misma. Me encantaría tener esas zapatillas pero tampoco es el fin del mundo. Puedo comprármelas más adelante. De todas formas, de nada me sirve enfadarme con ella. Sólo conseguiré que se niegue completamente a comprarme las zapatillas. Será mejor que intente negociar con ella para que me vaya dando dinero si hago alguna tarea de la casa. A veces es difícil convivir con mi madre, pero la mayoría de las veces que necesito algo, intenta ayudarme.”*

**Emoción resultante:** Más tranquilo y calmado.



Con el fin adquirir más práctica se pide a los menores que de forma individual reestructuren la siguiente situación de la Hoja 4.1.4. “*Pensamientos distorsionados*”, y una vez que finalicen se hace una puesta en común y estructurando el monitor toda la información que proporcionen los menores hasta completar el procedimiento.

#### ► Hoja 4.4.2.

#### REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

|   |                          |  |                          |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| <p><b>Situación:</b> Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuvo por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia cree que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.</p>  |                          |  |                          |
| <p><b>Pensamientos Distorsionados:</b> “No aguanto más, es insoportable este dolor... no es justo que me sucediera a mi este accidente... Soy estúpida, si no hubiera montado en moto... es que no lo aguanto más... pufff, debería tomar algo para calmar este dolor. Recuerdo que el cannabis dicen que lo utilizan los médicos, seguro que es bueno, además solo será por esta vez... mis padres deben entender que me fume algún porro para calmar este dolor. Todo el mundo haría lo mismo en mi situación. Mientras no me tome algo para tranquilizarme, no cambiará este dolor. Si se me pasara, no tendría que tomar nada. ¿Y si me dicen que la fractura no va bien?... Hoy el médico que me revisó parecía estar preocupado. ¡Eso es por mi pierna! Me van a tener que operar... ¡romperse una pierna es lo peor que le puede pasar a alguien!”</p> <p><b>Emoción resultante:</b> triste, enfadada,</p> |                          |  |                          |
| <p><b>CRITERIO DE EVIDENCIA</b><br/>¿En qué me baso para pensar de esa manera?,<br/>¿Qué pruebas tengo para pensar así?</p>   |                          | <p><b>CRITERIO DE UTILIDAD</b><br/>¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?,<br/>¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?</p> |                          |
| <b>Como Infractor</b>   | <b>Como No Infractor</b> | <b>Como Infractor</b>  | <b>Como No Infractor</b> |
|   |                          |  |                          |
| <p><b>Pensamientos Reestructurados:</b> “Me hubiera gustado no haberme roto la pierna pero es algo que ya no puedo cambiar. Fue un accidente. Me gustaría que me doliera menos pero tampoco es tan horrible. Podría soportarlo. He pasado situaciones peores y en esas ocasiones no necesité fumar. Por tanto, creo que ahora también podría conseguirlo. Fumar me está perjudicando mucho, ahora respiro peor, estoy más irritable y noto que me cuesta más enterarme de las cosas. Buscaré otro modo de calmar mi dolor. Hablaré con el doctor en la próxima visita. Ahora voy a intentar distraerme”.</p> <p><b>Emoción resultante:</b> Más tranquila y calmada.</p>   |                          |  |                          |

En caso necesario, el monitor puede seguir practicando la reestructuración cognitiva y para ello puede utilizar el listado de situaciones interpersonales e intrapersonales que se presentan en el Anexo I, al final de este módulo.



#### 5.6.4. Actividad 4: **Cambiando mis propios pensamientos**

En esta actividad se pretende que los participantes apliquen los dos criterios a sus propios pensamientos distorsionados en relación con la situación delictiva por la que están en el centro. Para ello cada menor rellena la Hoja 4.4.3. “*Pasos a seguir para cambiar mis pensamientos distorsionados*”, anotando el hecho delictivo por el que están cumpliendo medida judicial y escribir los pensamientos característicos de esa forma de comportamiento con los sentimientos asociados y a continuación aplican los criterios para realizar una reestructuración cognitiva de sus propias distorsiones cognitivas.

##### ► Hoja 4.4.3.

#### **PASOS A SEGUIR PARA CAMBIAR MIS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

**Instrucciones:** analiza ahora tus propios pensamientos distorsionados que se relacionan con la conducta delictiva por la que estás aquí. Luego, aplica los criterios y plantea pensamientos reestructurados.

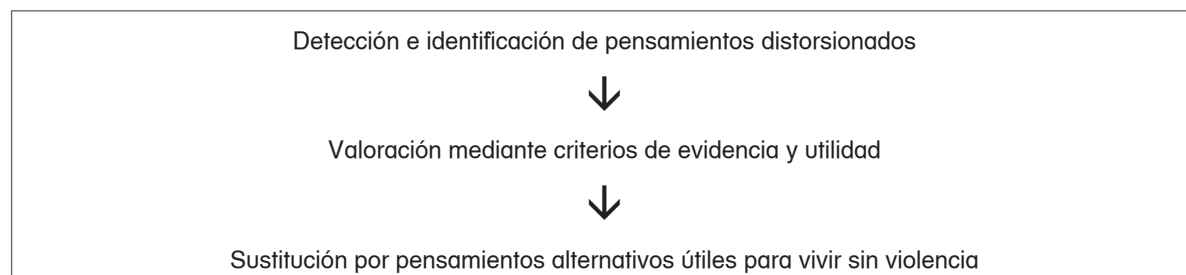
|  |                          |   |                          |
|--|--------------------------|---|--------------------------|
| <b>Situación:</b>  |                          |   |                          |
| <b>Pensamientos Distorsionados:</b>  |                          |   |                          |
| <b>Emoción resultante:</b>   |                          |   |                          |
| <b>CRITERIO DE EVIDENCIA</b><br>¿En qué me baso para pensar de esa manera?,<br>¿Qué pruebas tengo para pensar así? |                          | <b>CRITERIO DE UTILIDAD</b><br>¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?,<br>¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera? |                          |
| <b>Como Infractor</b>  | <b>Como No Infractor</b> | <b>Como Infractor</b>   | <b>Como No Infractor</b> |
|  |                          |   |                          |
| <b>Pensamientos Reestructurados:</b>   |                          |   |                          |
| <b>Emoción resultante:</b>   |                          |   |                          |



Una vez finalizada esta actividad el monitor explicará lo siguiente: *“hemos llegado al último paso. Como veis, es un proceso muy sencillo que se inicia con la detección e identificación de los pensamientos, luego los valoramos con los criterios y, en último lugar, los sustituimos por otros pensamientos que sean más racionales y adaptativos”*. En la Hoja 4.4.4. *“Pasos a seguir para cambiar pensamientos distorsionados”*, se presenta un cuadro resumen de los pasos necesarios para llevar a cabo una reestructuración cognitiva.

#### ► Hoja 4.4.4.

#### PASOS A SEGUIR PARA CAMBIAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS



#### 5.6.5. Actividad 5: **Generalizando la técnica de reestructuración cognitiva a distintas situaciones**

A continuación, en la Hoja 4.4.5. *“Generalizando la modificación de pensamientos”* se trabajan los ejemplos que se presentan y para facilitar la diferencia que existe entre estilos de vida contrapuestos se incluyen dos criterios: El primero hace referencia a la forma de pensar de los menores con un estilo de vida antisocial y, el segundo, hace referencia al cambio que se intenta conseguir con este programa que los menores desarrollen un estilo de vida alternativo a la delincuencia. Se contrastan los pensamientos característicos de las situaciones antisociales y se cambian por otros alternativos característicos por un estilo de vida sin delincuencia.

#### ► Hoja 4.4.5.

#### GENERALIZANDO LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** lee los siguientes pensamientos y plantea pensamientos alternativos como no infractor de la ley.

| PENSAMIENTOS COMO MENOR INFRACTOR   | PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS COMO NO INFRACTOR |
|---|---|
| “Atracar un banco es mejor que atracar a una persona de la calle ya que los bancos tienen un seguro que cubre esas pérdidas. Ellos nunca pierden”                                       |   |
| “No pasa nada si me tomo una chocolatina en el hipermercado cuando tengo hambre y me voy sin pagarla porque seguro que a ellos no le cuesta ni la mitad de lo que me van a cobrar a mí” |   |
| “Robar nunca es malo si no le haces daño a nadie”   |   |



|   |  |
|---|--|
| <p>“Dos copas más y ya está, yo controlo. Hoy tengo que pillar un buen punto, porque llevo unas semanas horribles. Estas tías son todas unas pijas, ellas están forradas, así que si les mango el bolso a alguna ni lo va a notar, es justo. No soporto a la gente como ellas; no saben nada de la vida; no es justo que tengan la vida resuelta”</p>   |  |
| <p>“Por fin he tenido algo de suerte, es justo que pueda coger estos 50 euros de la caja registradora, me lo merezco. Necesito ese dinero. Debería coger el dinero ya, así podré comprarme aquel vestido que tanto me gustaba, con ese vestido voy a deslumbrar. Nadie me va a ver; y si acaso me pillan no me va a pasar nada, es poco dinero. Como máximo me puede regañar la dependienta y ya está. Además, esta dependienta es una inútil. Porque robe estos 50 euros no pasa nada. Todo el mundo lo haría en mi situación. Si mi madre me diera dinero todos los días, no tendría que estar robando”</p> |  |

Se finaliza esta actividad con una síntesis por parte del monitor en la que tiene que resaltar la forma de pensar de un estilo de vida de un menor infractor frente a otro que no lo es. En último lugar, de forma conjunta, se van trabajando los pensamientos distorsionados de los participantes, debatiéndose entre todos sobre aplicación de los criterios y sobre posibles pensamientos alternativos (cada participante va nombrando sus pensamientos distorsionados, expone la aplicación de los criterios y aporta pensamientos alternativos, pudiendo opinar el resto de participantes sobre cada caso).

#### 5.6.6. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Para profundizar en el procedimiento enseñado, se entrega a los participantes la Hoja 4.4.6. “*Practicando pensamientos alternativos*” y se les pide que busquen pensamientos alternativos para cada una de las situaciones que se le presentan.



#### ► Hoja 4.4.6.

### PRACTICANDO PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

**Instrucciones:** continúa practicando. Describe los pensamientos alternativos que podrían darse ante estos ejemplos de pensamientos como menor infractor.

| PENSAMIENTOS COMO MENOR INFRACTOR   | PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS COMO NO INFRACTOR |
|---|---|
| “Si alguien se deja el coche abierto, está pidiendo que se lo roben”  |   |
| “Tengo que conseguir el alcohol sea como sea, cueste lo que cueste. Este chino no me va a amargar la fiesta”                          |   |
| “La chica que me ha dado el empujón lo ha hecho a conciencia. No puedo quedar como un tonto, se burlarán de mí. Tengo que hacer algo” |   |
| “Si le pido a mi hermano la consola me la tiene que dejar”  |   |
| “Mi hermano no me deja el móvil para fastidiarme”   |   |
| “Sólo un cobarde huiría de una pelea”   |   |
| “Muchas personas incumplen la ley, no es tan malo”  |   |
| “El problema de que se cometan robos es que falla la seguridad”   |   |
| “Cuando pierdo el control es porque la gente me incita o molesta”   |   |
| “Tengo que pegarle antes de que me pegue él a mí”   |   |

#### 5.6.7. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 5.6.8. Preguntas de evaluación

1. En esta sesión he comprendido que, para poder modificar mis pensamientos negativos, la secuencia que debo seguir es la siguiente: aplicar criterios de evidencia y utilidad → detectar e identificar pensamientos negativos → sustituirlos por otros pensamientos alternativos (FALSO).
2. El criterio de evidencia me sirve para valorar las pruebas que yo tengo para pensar de una determinada manera (VERDADERO).
3. Al modificar pensamientos distorsionados, me he dado cuenta de que el perfil de pensamientos de un menor infractor es diferente al de un menor no infractor (VERDADERO).



## ANEXO 1

# REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Listado de situaciones intrapersonales e interpersonales para realizar una reestructuración cognitiva. Se presenta la clasificación de las situaciones, se describe la situación, los pensamientos distorsionados y los pensamientos reestructurados. Los menores tendrían que aplicar los criterios de evidencia y de utilidad de los pensamientos distorsionados en la condición de “Infractor” y de “No Infractor”.

### SITUACIONES INTRAPERSONALES CONFLICTIVAS EN MENORES INFRACTORES

| Clasificación                          | Situación   | Pensamientos Desviados  | Pensamientos No Desviados   |
|--|---|---|---|
| Afrontar estados emocionales negativos | Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo. | <i>“Siempre igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo para sus caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy harto. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración.”</i> | <i>Mi madre me ha dicho que no me puede comprar las zapatillas. Puede que ahora andemos mal de dinero en casa. Mi madre también está comprándose menos caprichos. Me encantaría tener esas zapatillas pero tampoco es el fin del mundo. Puedo comprármelas más adelante. De todas formas, de nada me sirve en enfadarme con ella. Sólo conseguiré que se niegue completamente a comprarme las zapatillas. Será mejor que intente negociar con ella para que me vaya dando dinero si hago alguna tarea de la casa. A veces es difícil convivir con mi madre, pero la mayoría de las veces que necesito algo, intenta ayudarme.</i> |





|                                    |   |   |  |
|------------------------------------|---|---|--|
| Afrontar estados físicos           | <p>Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuviera por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia sabe que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.</p>   | <p><i>"No aguanto más, es insostenible este dolor... no es justo que me pasara a mí este accidente... Soy estúpida, si no hubiera montado en moto... es que no lo aguanto más... pufff, debería tomar algo para calmar este dolor. Recuerdo que el cannabis dicen que lo utilizan los médicos, seguro que es bueno, además solo será por esta vez... mis padres deben entender que me fume algún porro para calmar este dolor. Todo el mundo haría lo mismo en mi situación. Mientras no me tome algo para tranquilizarme, no cambiará este dolor. Si se me pasara, no tendría que tomar nada. ¿Y si me dicen que la fractura no va bien?... Hoy el médico que me revisó parecía estar preocupado. ¡Eso es por mi pierna! Me van a tener que operar... ¡romperse una pierna es lo peor que le puede pasar a alguien!"</i></p>   | <p><i>Me hubiera gustado no haberme roto la pierna pero es algo que ya no puedo cambiar. Fue un accidente. Me gustaría que me doliera menos pero tampoco es tan horrible. Podría soportarlo. He pasado situaciones peores y en esas ocasiones no necesité fumar. Por tanto, creo que ahora también podría conseguirlo. Fumar me está perjudicando mucho, ahora respiro peor, estoy más irritable y noto que me cuesta más enterarme de las cosas. Buscaré otro modo de calmar mi dolor. Hablaré con el doctor en la próxima visita. Ahora voy a intentar distraerme.</i></p>   |
| Poner a prueba el control personal | <p>Nerea lleva varias semanas sin beber. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se descontrolaba mucho y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigas han quedado para hacer botellón. Nerea no pensaba ir, para evitar la tentación, pero está pensando que lo que ocurrió fue algo ocasional, que si bebe poco será capaz de controlarse. Finalmente, queda con sus amigas, consume alcohol y vuelve a pelearse con otra chica.</p> | <p><i>"Todo el mundo va menos yo. Van a pensar que qué me ocurre, que soy una muerma, una pringada, que parece que me gusta aguarles la fiesta, que no se puede contar conmigo para nada... Tengo que ir. O salgo con esta noche o no podré volver a quedar con ellos. Bueno, quizás pueda ir y no beber... ¡Si se les fastidia la fiesta es por mi culpa! ¿Pero cómo no voy a beber? Si vuelvo a beber algo, entonces ¿de qué habría servido el esfuerzo de estas dos semanas? para nada. Además, si voy, seguro que me meto en líos. Pero como no vaya van a pensar que soy tonta, que no se divertirme... Bueno lo que me ocurrió la otra vez no tiene por qué repetirse, puedo tomarme algo y ya está, yo controlo. Hace ya un tiempo que no bebo así que no pasa nada por tomarme un par de cubatas." Tras la pelea: "La culpa es de esa chica, ella me provocó, siempre hace lo mismo".</i></p> | <p><i>La mayoría de la gente va a esa fiesta, pero hay mucha gente que no va. Yo no pensaría de ellos que son unos pringados. Probablemente tendrán otras cosas que hacer. Supongo que los demás tampoco pensarán de mí que soy un muermo por no ir. Además, mis amigos se lo suelen pasar bien conmigo y voy a la mayoría de las fiestas. Además, siempre doy muestras de que pueden contar conmigo. Si voy a la fiesta tengo más posibilidades de beber. Cuando bebo, me cuesta mucho saber cuándo tengo que parar para sentirme bien. Soy consciente de que en ocasiones me meto en pelea. Si voy a la fiesta, trataré de estar ocupada para no beber. Mucha gente no bebe y no por ello son unos pringados. Conozco gente muy popular que no le gusta beber y por ello son unos muermos. Me gustaría ir a la fiesta e intentar no beber.</i></p> |



|                                    |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|
| Ceder a las tentaciones y al deseo | Teresa ha ido de compras. El sábado tiene una fiesta y quiere deslumbrar al chico que le gusta. El problema es que ha ido comprándose cosas que no necesita para ese día y le queda poco dinero para comprar un vestido. Al pagar en una tienda unos zapatos, la cajera va a la trastienda para coger una bolsa más grande, pero no se dio cuenta y ha dejado la caja del dinero abierta. No hay nadie más en la tienda y Teresa observa un billete de 50 euros que está a punto de salirse de la caja. No puede resistir la tentación, coge el billete y se lo guarda. | <i>"Por fin he tenido algo de suerte, es justo que pueda coger estos 50 euros de la caja registradora, me lo merezco. Si no le gusto este sábado se liará con otra. Debería coger el dinero ya, así podré comprarme aquel vestido que tanto me gustaba, con ese vestido voy a deslumbrar. Nadie me va a ver; y si acaso me pillan no me va a pasar nada, es poco dinero. Como máximo me puede regañar la dependienta y ya está. Además, esta dependienta es una inútil. Porque robe estos 50 euros no pasa nada. Todo el mundo lo haría en mi situación. Si mi madre me diera dinero todos los días, no tendría que estar robando".</i> | <i>Me encantaría llevar ese vestido pero no es tan importante. Puedo gustarle con otro vestido ya que es más importante que le guste mi manera de ser. Y si no le gusto, ¡él se lo pierde! Lo pasaría mal pero podría soportarlo. Robar no me va a ayudar a conquistarlo. Además, puedo meterme en problemas. No merece la pena. Si yo tuviera una tienda, no me gustaría que me robaran. Además, no es la imagen que quiero dar de mí. Puedo encontrar un vestido más barato o puedo pedirselo prestado a alguna amiga. De esa manera, puedo ahorrar algo para salir otro día.</i> |
|------------------------------------|---|---|---|

## SITUACIONES INTERPERSONALES CONFLICTIVAS EN MENORES INFRACTORES

| Clasificación                       | Situación   | Pensamientos Desviados  | Pensamientos No Desviados   |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Afrontar conflictos interpersonales | Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día, no se explica como sucedió y piensa que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia, no había dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a agredirle, dándole un empujón y advirtiéndole que no se volviera acercar a su novia. | <i>"Este tío ¿de qué va? Siempre que me separo de mi novia se acerca a hablar con ella. Es un creído, se cree que puede ligar con todas las chicas. Seguro que quiere quitarme a mi chica. ¿Se cree que puede reírse de mí?, ¿Y ella? No debería estar hablando con él; esta chica siempre está dándoles bola a los otros chicos. Parece que le gustase ponerme celoso, aunque se lo tenga dicho mil veces que no tontee con otros, al fin de semana siguiente otra vez igual. Las chicas son todas unas frescas. Mis colegas se habrán dado cuenta, por eso me dicen que soy un calzonazos, por no imponerme como debo, por ser mi novia tendría que tenerme más respeto."</i> | <i>Este chico está hablando con mi novia. Por su expresión, no parece que este chico me esté desafiando. No sé de qué están hablando pero la relación con mi novia está pasando por un buen momento. Nunca hemos hablado de dejar la relación, por tanto, no tengo de qué temer. Nunca me ha sido infiel. De todas formas, si quiere dejarme, lo hará por mucho que yo quiera evitarlo. Con mi comportamiento celoso, sólo conseguiré que ella se aleje más de mí. Cuando acaben de conversar, puedo preguntarle de qué han hablado y así comprobar si realmente existe peligro para mi relación.</i> |



|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Presión social                       | Mientras Ángel y Fernando sacaban las entradas para el concierto del sábado, Tito observa que más atrás en la cola está Rubén, el peor enemigo de su amigo Fernando. Observa que le está mirando mal y se lo comenta a Fernando. Pero Fernando no tiene ganas de pelea y pasa de él. Tito le insiste, que no puede dejar que se ría de él, que le está vacilando. Finalmente, Fernando se va hacia él y le agrede físicamente. | <i>“Que pesado, vaya donde vaya me lo tengo que encontrar, no me lo puedo quitar nunca de encima nunca. Si finalmente viene al concierto, me lo va a arruinar. Tiene razón Tito, como me mira Rubén, me odia. Debería acabar de una vez por todas con este malentendido y enseñarle a Rubén quién soy yo. Me ha mirado y se ha reído, como no le digo nada... soy un cobarde.”</i>  | <i>No me gusta encontrarme con Rubén, pero puedo soportarlo. Puede que me esté mirando aunque puede que no lo haga con intención de reírse de mí. No he hecho nada que le de motivos para iniciar una pelea. No tienen porqué estar pensando en mí, puede estar pensando en sus cosas. Si me meto en pelea, no ganaré nada. Después me sentiré mal y puedo tener problemas. Además, si me está provocando sólo conseguiré hacer lo que él quiere que haga. Si él quiere reírse de mí, lo seguirá haciendo sin que yo pueda evitarlo así que será mejor que le ignore.</i>   |
| Realce estados emocionales positivos | Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.   | <i>Dos copas más y ya está, yo controlo. Hoy tengo que pillar un buen punto, porque llevo unas semanas horribles. Estas tías son todas unas pijas, ellas están forradas, así que si les mango el bolso a alguna ni lo va a notar, es justo. No soporto a la gente como ellas; no saben nada de la vida; no es justo que tengan la vida resuelta. Además, fíjate como bailan, me están buscando y me van a encontrar. Mira, ya se van. En el fondo me temen.</i> | <i>Estas semanas han sido muy complicadas pero bebiendo no voy a conseguir que lo que he pasado sea mejor. En todo caso, sólo conseguiré que las cosas se compliquen ya que cuando bebo suelo meterme en problemas. Estas chicas no me agradan, pero podría soportarlas. Al fin y al cabo, no sé nada de ellas y en otras ocasiones me confundí al juzgar a la gente por la primera impresión. Lo mejor será ignorarlas ya que no merece la pena meterme en líos. Estoy por encima de estas cosas. Me encantaría tener un bolso como el de ellas pero ahora no es posible. Igual en un futuro puedo ahorrar para conseguir comprarlo. Incluso, alguna amiga puede prestarme uno parecido.</i> |



## 6. SESIÓN 5:

# MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (II)

### 6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Adquirir habilidades para modificar los errores cognitivos más frecuentes.
2. Aprender a identificar y a cambiar los pensamientos distorsionados relacionados con el comportamiento antisocial/delictivo.
3. Generalizar y practicar las estrategias aprendidas a través de diversas situaciones.

### 6.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión, continuación de la anterior, seguiremos dotando a los participantes de una serie de estrategias básicas para el control de las distorsiones cognitivas que se relacionan con el desarrollo de comportamientos antisociales.

Para ello, a través de diversos ejemplos ficticios y de los propios participantes, practicaremos técnicas como la detención del pensamiento, estableciendo futuras situaciones posibles para su uso y recordándoles, además, el uso potencial de otras estrategias vistas en módulos previos.

### 6.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Pensamiento distorsionado/erróneo:** explicaciones y justificaciones que damos a los acontecimientos de nuestra vida y que tienen consecuencias negativas.
- ✓ **Técnicas cognitivas:** conjunto de estrategias diseñadas para identificar y modificar el contenido de los pensamientos de un menor, modificando los que sean negativos por otros más racionales y adaptativos.
- ✓ **Pensamiento alternativo:** pensamientos que generamos para interpretar una situación concreta de forma alternativa a como se venía haciendo.

### 6.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. Detención del pensamiento
- Actividad 3. Otras posibilidades
- Actividad 4. Mirando hacia el futuro



## 6.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Tabla 4.5.1. Detención del pensamiento

Hoja 4.5.1. Practicando la detención de pensamientos negativos

Hoja 4.5.2. Otras posibilidades para controlar los pensamientos negativos

Hoja 4.5.3. Situaciones en las que puedo tener pensamientos distorsionados

## 6.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 6.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisan las hojas del proceso de sustitución de pensamientos negativos por otros más adaptativos, atendiendo a una adecuada identificación de los pensamientos, aplicación de los criterios y sustitución de los pensamientos negativos.

### 6.6.2. Actividad 2: **Detención del pensamiento**

En esta actividad se pretende que los participantes aprendan y practiquen el procedimiento de la detención del pensamiento. Antes de realizar la actividad en sí, se revisará todo el proceso aprendido para la modificación de pensamientos distorsionados, a través del contenido trabajado en la actividad 4 de la sesión anterior (Hoja 4.4.2. “Pasos a seguir para cambiar pensamientos distorsionados”), analizando alguno de los ejemplos descritos en dicha actividad (Hoja 4.4.3. “Modificando pensamientos”).

Una vez realizado el resumen del proceso, el monitor introduce el tema de la presente actividad de la siguiente manera: *“además del proceso que vimos en la sesión anterior, existen otras estrategias sencillas que nos ayudan a controlar nuestros pensamientos erróneos. Una de ellas se conoce como detención del pensamiento. ¿Qué os dice este nombre, en qué creéis que consiste esta técnica?”*.

Se deja un tiempo para que los participantes vayan contestando y luego el monitor explica el contenido de la Tabla 4.5.1. “Detención del pensamiento”. *“Esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él, haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos negativos. Ese estímulo potente puede ser un acto sencillo, una palabra concreta, etc. que debemos determinar antes de poner en práctica la estrategia. Para ello seguiremos los siguientes puntos (el monitor los apunta en la pizarra):*

1. Identificar la aparición de estos pensamientos.
2. Una vez identificados los pensamientos negativos hay que expresarlos verbalmente.
3. Aplicar el estímulo que se va a utilizar para detener el pensamiento.
4. Generar pensamientos alternativos y/o realizar tareas distractoras”.

► **Tabla 4.5.1.**  
**DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO**



A continuación, el monitor practica con los participantes el desarrollo de la técnica. Como estímulo se podría elegir, por ejemplo, una palabra sencilla (por ejemplo, STOP). La situación para practicar podría ser la siguiente: *“imagina que estás en el parque con vuestros amigos sentados en un banco. Enfrente de vosotros hay otro grupo de chicos que están haciendo botellón y están algo alterados. Empiezan a meterse con vosotros, os insultan y a ti, personalmente, te dicen que eres un gallina. Tus amigos te dicen que no tengas miedo, que son unos críos y que deberías darles su merecido. Entonces, piensas que no puedes dejar que se rían de ti así, que vas a quedar fatal, que tienes que enfrentarte a ellos”*. Tras ponerse en situación, los participantes deberán identificar los pensamientos distorsionados y aplicar el estímulo elegido, así como plantear pensamientos alternativos o tareas a realizar en ese momento.

El monitor comenta: *“lo importante es que utilicéis estímulos que sean válidos para vosotros, es decir, si en vez de utilizar la palabra STOP os resulta más sencillo dar un golpe con el pie al suelo o con la mano en una mesa, debéis utilizar lo que sea más fácil de hacer para vosotros. También debéis tener en cuenta que no es lo mismo hacerlo en casa o aquí, tranquilamente, que hacerlo en la calle, donde deberéis buscar actos más sutiles como una goma del pelo en la muñeca, de la cual podréis tirar y daros un pequeño latigazo en la muñeca. ¿Qué más estímulos se os ocurre que podríamos utilizar? (se van apuntando las respuestas en la pizarra para que cada participante elija el que más se ajuste a su situación)”*. Seguidamente, el monitor enfatiza lo siguiente: *“no tenéis que olvidar que igual de importante que detener el pensamiento distorsionado es sustituirlo después por otro alternativo. Es decir, una vez que aplicamos el estímulo elegido, tenemos que sustituir ese pensamiento distorsionado por otro más adaptativo o iniciar alguna actividad o tarea que nos distraiga de dicho pensamiento”*.

A continuación, se les entrega la Hoja 4.5.1. *“Practicando la detención de pensamientos negativos”* y se pide a los participantes que respondan a las preguntas señaladas y que describan el procedimiento de la detención del pensamiento, indicando los pensamientos alternativos o tareas distractoras que se podrían aplicar. En el último ejemplo, además, deberán describir ellos mismos la situación de su caso concreto en la comisión del delito actual.

#### ► Hoja 4.5.1.

### PRACTICANDO LA DETENCIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Instrucciones:** lee los ejemplos y responde a las preguntas que aparecen a continuación.

- **Situación 1:** Estás jugando un partido de fútbol. El partido es de máxima rivalidad ante el equipo contrario por cercanía. En un momento del partido chocas con un jugador (tu marcador) el cual está constantemente haciéndote “entradas” sin que el árbitro las considere sancionables. En una de ellas, insultas a tu contrincante creando un enfrentamiento de empujones entre ambos equipos. Una vez calmada la situación, tú eres el único expulsado y eres recriminado por el entrenador y tus compañeros por tu forma de comportarte. Ante tal respuesta, abandonas el estadio desconcertado con la reacción de tus compañeros y te llevas el dinero que habéis sacado de la venta de las entradas.

**¿Qué pensamientos negativos pudiste tener?**

**Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer.**

- **Situación 2:** Eres un estudiante de 2º de Bachillerato al que le cuesta mucho estudiar. Tras comprometerte a sacar adelante el curso, en el segundo cuatrimestre te presentas a los exámenes sin que en ellos se vea reflejado el esfuerzo que has hecho. Tus profesores te comentan que las técnicas de estudio que utilizas puede que no estén dando el resultado esperado. Ante tal afirmación, te sientes molesto y no dudas en tirar uno de tus libros contra tu tutor.

**¿Qué pensamientos negativos pudiste tener?**





|  |
|--|
| Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer |
| - Mi caso:   |
| ¿Qué pensamientos negativos tuviste?   |
| Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer |

Finalmente, se debate de forma conjunta sobre las dos primeras preguntas, trabajándose de forma individual el procedimiento de la detención del pensamiento en los dos casos ficticios y en el caso real.

### 6.6.3. Actividad 3: **Otras posibilidades**

Esta dinámica se dirige, principalmente, a plantear la posibilidad de poder utilizar otras estrategias enseñadas en otros módulos pero que también podrían encontrar cabida en el control de pensamientos negativos.

Para ello, se pregunta a los participantes que si, además de los procedimientos trabajados, conocen la existencia o se les ocurre alguna otra idea para poder cambiar nuestros pensamientos negativos. Las ideas se van apuntando en la pizarra. Finalmente, se les explica que también podemos ayudar a controlar nuestros pensamientos mediante las estrategias recogidas en la Hoja 4.5.2. *“Otras posibilidades para controlar los pensamientos negativos”*:

#### ► Hoja 4.5.2.

#### **OTRAS POSIBILIDADES PARA CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

| ESTRATEGIA                     | UTILIDAD  |
|--------------------------------|---|
| <b>Relajación, respiración</b> | Centramos nuestra atención en el estado de relajación, por lo que bloqueamos el pensamiento negativo.   |
| <b>Autoinstrucciones</b>       | Detenemos el pensamiento negativo mediante otro más positivo y adaptativo que nos sirve de guía para manejar esa situación.   |
| <b>Autorrefuerzo</b>           | Nos damos un refuerzo verbal (“lo has conseguido, eres genial”) cuando logramos cambiar un pensamiento negativo o cuando, de forma anticipada, detenemos el pensamiento distorsionado y lo sustituimos por otro más adecuado. |

En base al ejemplo personal descrito por cada participante en la actividad previa, se pide que vayan poniendo ejemplos de estos procedimientos. Dependiendo del tiempo requerido, podría ponerse en práctica algunos de los procedimientos descritos por los participantes.

### 6.6.4. Actividad 4: **Mirando hacia el futuro**

Para finalizar se ha pensado en realizar una actividad que ayude a los menores a tomar conciencia de la aplicación de estas técnicas de reestructuración cognitiva tanto en situaciones íntimas como en otro tipo de situaciones. Se pretende que planifiquen posibles situaciones de riesgo en las que pueden surgir pensamientos distorsionados/negativos en diversos ámbitos de su vida, diferenciando cómo aplicar cada procedimiento en cada contexto. Tras explicar esta idea, se entrega la Hoja 4.5.4. *“Situaciones en las que puedo tener pensamientos distorsionados”* y se les pide que la rellenen. Finalmente, se exponen las ideas y se hace una conclusión final.



### ► Hoja 4.5.3.

#### SITUACIONES EN LAS QUE PUEDO TENER PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Instrucciones:** piensa en qué otras situaciones puedes tener pensamientos distorsionados y contesta a las siguientes preguntas.

**1. ¿En qué situaciones puedo volver a tener mis pensamientos negativos?**

- Personal:
- Con mi familia:
- Con mis amigos:
- Con mis compañeros de estudio o de trabajo:
- En la calle, con algún desconocido:
- En el centro:

**2. ¿Puedo aplicar los procedimientos aprendidos de igual manera estando en mi casa o en mi habitación que estando en medio de la calle o en el parque?**

- ¿Cuáles cambiarían?
- ¿Qué parte de los procedimientos debería cambiar?
- ¿Cuáles podría aplicar de igual manera?

#### 6.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 6.6.6. Preguntas de evaluación

1. La detención del pensamiento consiste simplemente en identificar mis pensamientos negativos y pararlos mediante una palabra o gesto (FALSO).
2. La relajación o respiración no van a ayudarme a controlar mis pensamientos negativos, son estrategias para tranquilizarme y esto no puede influir en mis pensamientos (FALSO).
3. Con el aprendizaje de técnicas para modificar mis pensamientos negativos he comprendido que, lo más importante de todo, es sustituir mis pensamientos negativos por otros alternativos (VERDADERO).





# MÓDULO V

## Modificación de hábitos agresivos





## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Desde el ámbito de la psicología, la explicación del comportamiento delictivo se ha centrado en el análisis de los factores de riesgo que hacen que un menor sea más propenso a desarrollar este tipo de conductas desviadas que suelen iniciarse en la infancia, se consolidan en la adolescencia y se generalizan en el inicio de la juventud. Estas conductas desviadas en su inicio suelen manifestarse de forma esporádica pero a medida que se siguen repitiendo se van consolidando y generalizando hasta que la vida de un adolescente gira en torno a ellas.

La investigación sobre carreras delictivas o *criminología del desarrollo* concibe la delincuencia en conexión con las diversas etapas vitales por las que pasa el individuo, especialmente durante los periodos de su infancia, adolescencia y juventud (Benson, 2006; Farrington, 2008). Se considera que muchos jóvenes realizan actividades antisociales de manera estacional, durante la adolescencia, pero que las abandonan pronto de modo 'natural'. Sin embargo, la prioridad para el análisis psicológico son los delincuentes 'persistentes', que constituyen un pequeño porcentaje de jóvenes, que tienen un inicio muy precoz en el delito y que van a cometer muchos y graves delitos durante periodos largos de su vida (Howell, 2003).

En los estudios sobre carreras delictivas se analiza la secuencia de delitos cometidos por un individuo y los factores que se vinculan al inicio, mantenimiento y finalización de la actividad delictiva (Redondo, 2007). Por tanto, en este módulo se habla de cómo se adquiere o inicia un menor en el comportamiento antisocial. Estas conductas que inicialmente no tiene mucha importancia, como puede ser un insulto a un compañero de clase, a un profesor o a sus padres van escalando con los años y se consolidan en un estilo de vida característico conocido como delincuencia juvenil (Piquero, 2001; Piquero y Moffitt, 2008). Cuando la gravedad de estas conductas aumenta de forma considerable e interfieren con el normal funcionamiento de un menor en la sociedad, están recogidos en nuestro caso en la Ley Orgánica Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores (LO 5/2000, de 12 de Enero).

Por lo tanto, el comportamiento delictivo de un menor, relacionado con la agresión implicada en la comisión de delitos contra las personas y la propiedad, para su análisis pasa por dos fases: a) la preparación o búsqueda del delito, y b) la comisión del acto antisocial/delictivo. Ambas fases están consolidadas en el momento en el que un menor entra en contacto con el Sistema de Justicia Juvenil. La primera fase hace referencia a los pasos previos de elaboración de un delito. Esta fase es la más importante, ya que desde un punto de vista temporal suele consumir más tiempo (días, semanas, meses) y energía en su elaboración que el propio acto delictivo. Las conductas que tienen lugar en la segunda fase están en la parte final de la cadena de comportamientos que realiza un menor en el momento que comete un acto antisocial.

Desde el punto de vista de la intervención psicológica habrá que trabajar las conductas implicadas tanto en la comisión de un acto antisocial/delictivo como en la elaboración del mismo y, partiendo de este análisis, plantear el desarrollo de estrategias de intervención para modificar cada una de las conductas implicadas en cada una de ellas.



## 1.2. **OBJETIVOS GENERALES**

1. Analizar el proceso mediante el cual se adquiere, desarrolla y mantiene el comportamiento antisocial/delictivo.
2. Desarrollar la deshabitación psicológica de la conducta antisocial/delictiva, tanto para la fase de búsqueda como para la de comisión de un acto delictivo, mediante la aplicación de técnicas de exposición y de modificación del estilo de vida.



## 2. SESIÓN 1:

# CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: ADQUISICIÓN Y DESARROLLO

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Enseñar a los menores el concepto de agresión y su aplicación a delitos contra las personas y la propiedad.
2. Comprender el proceso global mediante el cual se inicia y desarrolla un comportamiento agresivo.
3. Analizar el proceso psicológico mediante el cual se inicia y desarrolla un comportamiento agresivo.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión se pretende que los participantes tomen conciencia sobre la ocurrencia de conductas antisociales/delictivas y cómo se desarrollan en cada una de las dos fases características de un comportamiento delictivo como son la fase de búsqueda y la de comisión del delito. Nos centraremos, fundamentalmente, en aquellos delitos que tienen como denominador común el desarrollo de conductas agresivas hacia la propiedad y/o hacia las personas.

Para ello, se revisará de forma breve y a nivel teórico el concepto de agresión y luego se aplicarán dichos conceptos a la situación concreta de cada participante. Además, se analizarán los principales factores que influyen en el desarrollo de este tipo de comportamientos.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Agresión:** cualquier conducta que tiene como objetivo causar daño a la persona a la que se dirige. Puede ser verbal, física o sexual.
- ✓ **Adquisición:** pasos necesarios a seguir para aprender cualquier comportamiento. En la delincuencia estas conductas son desviadas por apartarse de lo esperable socialmente.
- ✓ **Mantenimiento:** proceso mediante el cual se consolida un determinado comportamiento. En el caso de la delincuencia se refiere a comportamientos de los menores que por su repetición a lo largo del tiempo se configuran como un estilo de vida desviado socialmente.
- ✓ **Refuerzo:** es la relación que se establece entre una conducta y la consecuencia que produce, favoreciendo que ésta vuelva a repetirse.



## 2.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. ¿Qué es la agresión?

Actividad 2. ¿Es mi comportamiento agresivo?

Actividad 3. ¿Cómo se desarrolla el comportamiento agresivo?

Actividad 4. Actividad complementaria

## 2.5. **MATERIAL**

Pizarra

Hoja 5.1.1. Concepto de agresión

Hoja 5.1.2. Aplicando el concepto de agresión

Hoja 5.1.3. Caracterización del comportamiento agresivo

Hoja 5.1.4. Características de mi comportamiento agresivo

Hoja 5.1.5. ¿Cómo se aprende la agresión?

Hoja 5.1.6. Consecuencias de la conducta agresiva

Hoja 5.1.7. ¿Por qué se mantiene mi comportamiento agresivo?

Hoja 5.1.8. ¿Por qué he aprendido a comportarme de forma agresiva?

Hoja 5.1.9. Analizando contingencias de conductas agresivas

Tabla 5.1.1. Preguntas sobre el supuesto de Daniel

## 2.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

### 2.6.1. Actividad 1: **¿Qué es la agresión?**

Esta actividad tiene por objetivo que los menores tomen conciencia de las diversas formas que tiene de manifestarse un comportamiento agresivo. Se empieza la actividad con el análisis del comportamiento agresivo en dos supuestos y, a continuación, se pide a los participantes que recuerden, de nuevo, los hechos delictivos que hayan cometido y por los que están aquí. Se trabaja con los menores la Hoja 5.1.1. “*Concepto de agresión*” y se van exponiendo las distintas formas y características que tiene este tipo de comportamiento.



### ► Hoja 5.1.1.

#### CONCEPTO DE AGRESIÓN

**Agresión** es cualquier secuencia de conductas cuyo objetivo es causar daño a la persona a la que se dirige.

El comportamiento agresivo puede clasificarse de la siguiente forma:

1. Naturaleza de la agresión:

- Agresión verbal, por ejemplo, insultos, amenazas, humillaciones, desprecios, gritar, hacer rabiar a alguien.
- Agresión física, por ejemplo, puñetazo, patadas, empujones, bofetadas, usar cuchillo o armas contra alguien.
- Agresión sexual, por ejemplo, obligar a alguien a tener una relación sexual cuando no quiere, obligar a mantener una relación sexual sin preservativo, obligar a una persona a mantener sexo oral o anal cuando no quiere, amenazar o usar la fuerza contra alguien para mantener una relación sexual.

2. Por la intencionalidad:

- Directa: ataque directo contra alguna persona que por el daño causado la convierte en víctima. Por ejemplo, golpes, heridas, insultos, amenazas, gritos, patadas.
- Indirecta: ataque indirecto contra alguna persona que por el daño causado la convierte en víctima, cuando se destruye su propiedad o se difunde una imagen distorsionada. Por ejemplo, difamaciones, hablar mal a sus espaldas, destrucción de objetos personales, de propiedades, pincharle las ruedas del coche.

3. Por la forma:

- Reactiva: el objetivo principal es dañar a la víctima. Este tipo de agresión es más impulsiva. Por ejemplo, empujar, insultar, amenazar, humillar.
- Proactiva: además de dañar a la víctima, se pretende resolver un problema u obtener algún beneficio. Este tipo de agresión es más premeditada y planificada. Por ejemplo, golpear a una persona para robarle, pelearse para demostrar que se es superior o para sentirse valorado, destrozar cosas o pegar a alguien por diversión, amenazar a alguien para que haga lo que yo quiero.

A continuación se aplican los conceptos teóricos a distintas conductas agresivas realizadas por los menores para que entiendan la dimensión de su comportamiento y la relación con el entorno. Se trabaja la Hoja 5.1.2. *“Aplicando el concepto de agresión”* con un supuesto sencillo, realizándose la actividad entre todos los componentes del grupo.

### ► Hoja 5.1.2.

#### APLICANDO EL CONCEPTO DE AGRESIÓN

Daniel tiene 15 años y ha sido castigado dos fines de semana sin salir de casa. Dice que no soporta a su hermana pequeña de 12 años y comenta que es una niña malcriada y que cada vez que la ve no puede resistir el impulso de insultarla, tirándola del pelo o dándole alguna que otra colleja. Además, a Daniel le encanta espiar su habitación, destrozándole su póster preferido cada vez que su hermana lo arregla como puede con celo. También cuenta a sus amigos que es muy mentirosa y que no se siente querido por ella desde un día que estaba enferma con fiebre y sus padres le pidieron que la cuidara, pero la dejó sola cuando le llamó un amigo para fueran jugar a fútbol. Cuando sus padres llegaron a casa la encontraron en un estado de deshidratación como consecuencia de la fiebre y tuvieron que llevarla a urgencias.

Se va comentando con los menores el supuesto de Daniel asegurándonos de que entiendan los conceptos explicados mediante los ejemplos recogidos en la historia. Una vez leído el caso, el monitor plantea las preguntas recogidas en la Tabla 5.1.1. *“Preguntas sobre el supuesto de Daniel”*.



### ► Tabla 5.1.1.

#### PREGUNTAS SOBRE EL SUPUESTO DE DANIEL

- ¿Qué conductas agresivas observáis en Daniel y qué tipo constituyen cada una?  
Insultar (psicológica, directa, activa), tirar del pelo (física, directa, activa), patadas (física, directa, activa), destrozar el póster (física, indirecta, activa), contar que es una mentirosa (psicológica, indirecta, activa), dejarla sola cuando estaba enferma (pasiva).
- ¿Hay alguna forma de agresión pasiva? (dejarla sola cuando estaba enferma)
- Antes de todo lo que os he explicado, ¿realmente creáis que estos comportamientos eran agresivos?  
¿Qué os ha hecho cambiar de opinión?
- ¿Quién sufre las consecuencias de la agresión de Daniel?
- ¿Y sus padres? (por el hecho de que su hermana se deshidrate y peligre su salud).

Se finaliza esta actividad con una síntesis sobre el concepto de agresión y su clasificación.

#### 2.6.2. Actividad 2: **¿Es mi comportamiento agresivo?**

En esta actividad vamos retomar las características de los hechos antisociales de los menores que se han descrito en la sesión I del Módulo I y a lo largo del todo el programa.

El monitor indica a los menores que rellenen la Hoja 5.1.3. “*Caracterización del comportamiento agresivo*”, pidiéndoles que describan los hechos antisociales cometidos por ellos, tanto por los que están en el centro (o cumpliendo medida en la actualidad) como otros previos, y analizándolos en este caso como conductas agresivas. Para facilitar la tarea los dos primeros supuestos hacen referencia a hechos hipotéticos relacionados cada uno con situaciones de agresión de tipo intrapersonal e interpersonal. Si los menores ya han verbalizado en sesiones anteriores sus delitos o conductas agresivas se puede empezar la tarea haciendo una puesta en común, recordando en voz alta cada uno su situación concreta, y el monitor les ayudará a describir con todo tipo de detalle las características conductuales de un acto agresivo.

Una vez finalizada la presentación de la actividad, se les indica que anoten su caso concreto a continuación en la Hoja 5.1.3. “*Caracterización del comportamiento agresivo*”.

### ► Hoja 5.1.3.

#### CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

**Instrucciones:** describe los comportamientos agresivos que observas en los supuestos y en tu caso personal.

| SITUACIONES  | DESCRIPCIÓN |
|--|-------------|
| I. Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que le gusta y que llevan sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo. |             |





|  |  |
|--|--|
| 2. Pedro le ha pedido a su hermano que le deje sus zapatillas nuevas, pero le ha dicho que no. Discute con él, le parece injusto pues él siempre le deja todo lo que le pide. Pero su hermano no cede. Pedro se enfada mucho, no se lo esperaba. Al final, Pedro acaba dando un puñetazo a su hermano. |  |
| 3. Describe los hechos transgresores por los que estás aquí.   |  |
| 4. Describe otros hechos antisociales que hayas cometido anteriormente.  |  |

A continuación se hace una clasificación de los hechos delictivos de cada menor según las características de la agresión vistas en la Hoja 5.1.1. “*Concepto de agresión*”. Se pide a los menores que vayan exponiendo sus situaciones y luego entre todos los miembros del grupo vayan analizando los distintos comportamientos agresivos.

Se finaliza esta actividad con una síntesis por parte de cada menor en la que tienen que escribir las características de su comportamiento agresivo en la Hoja 5.1.4. “*Características de mi comportamiento agresivo*”, describiendo las características del mismo en función de todo lo aprendido.

#### ► Hoja 5.1.4.

#### CARACTERÍSTICAS DE MI COMPORTAMIENTO AGRESIVO

**Instrucciones:** piensa en todo lo que hemos analizado y describe cómo es realmente tu comportamiento agresivo.

#### 2.6.3. Actividad 3: ¿Cómo se desarrolla el comportamiento agresivo?

En esta actividad se pretende que los participantes, una vez que han tomado conciencia de la existencia de actos agresivos en su comportamiento habitual, comprendan cómo se han podido desarrollar esas conductas. Para ello, el monitor puede introducir la actividad de la siguiente manera: “*una vez que hemos visto que podemos estar realizando actos agresivos con conductas aparentemente normales, vamos a ver qué factores pueden influir en que esas conductas se vuelvan a repetir*”. Se trabaja con la Hoja 5.1.5. “*¿Cómo se aprende la agresión?*” y se les explica dos conceptos fundamentales:



### ► Hoja 5.1.5.

#### ¿CÓMO SE APRENDE LA AGRESIÓN?

Los comportamientos agresivos se aprenden por las consecuencias que producen para las personas que los realizan. Estas pueden ser de dos tipos y se conocen como **reforzamiento positivo** y **reforzamiento negativo**. Ambos tipos de reforzamiento tienen en común que hacen que las conductas que los generan se repitan cada vez con mayor frecuencia.

**1. Reforzamiento positivo:** relación que se establece entre una conducta agresiva y la consecuencia que produce. En este caso la consecuencia es positiva ya que consigue un estímulo o un hecho que es agradable para el que la hace. Por ejemplo, dar un tirón a alguien en la calle y conseguir dinero para comprar cosas que me agradan. La conducta sería “dar el tirón” y la consecuencia o refuerzo positivo sería “el dinero que he conseguido”. Lo más probable será que siempre que se den las condiciones adecuadas seguiré dando tirones de bolsos, con lo que esta conducta agresiva aparecerá cada vez con mayor frecuencia.

**2. Reforzamiento negativo:** relación que se establece entre una conducta agresiva y la eliminación de un estímulo aversivo que aparece frecuentemente. Por ejemplo, un menor va por la calle y otro adolescente se le queda mirando de forma desafiante. Se acerca a él y le da un empujón y le dice “nunca más en tu vida vuelvas a mirarme de esa forma y el joven se va corriendo”. En este caso la conducta agresiva “dar un empujón” tiene como consecuencia “librarse de una mirada desagradable que hace que el menor se sienta mal”. Si en este caso tiene éxito lo más probable es que se vuelva repetir cada vez que las circunstancias sean similares a las de esta ocasión. Esta relación entre conducta agresiva y lo que el menor consigue con ella se llama reforzamiento negativo, elimina algo que es negativo y desagradable para él.

A continuación, se trabaja entre todos las situaciones descritas en la Hoja 5.1.6. “*Consecuencias de la conducta agresiva*” y se resalta la importancia que tiene haber tenido éxito y cómo la repetición hace más probable que se vayan consolidando y repitiendo cada vez con mayor frecuencia esta forma de comportarse.

### ► Hoja 5.1.6.

#### CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA

**Instrucciones:** analiza las posibles consecuencias (ejemplo, reforzamiento positivo y reforzamiento negativo) que han tenido las conductas agresivas que se describen y explica la relación entre conducta agresiva y la consecuencia que producen.

| SITUACIONES   | ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN ESTAS CONDUCTAS? |
|---|--|
| Pegar a un profesor porque me ha dicho que soy un irresponsable por portarme mal en clase y no hacer los deberes.   |  |
| Dar un navajazo a un compañero porque dice que soy un niñoato que no tengo valor para dar un tirón en la calle.     |  |
| Insultar o faltar el respeto a mis padres cuando me apagan el ordenador cuando estoy jugando un juego por Internet. |  |
| Robar un ordenador en la casa de alguien sin ser descubierto.   |  |



Tras realizar los ejemplos, el monitor sintetiza los conceptos de reforzamiento positivo y negativo y los explica de la siguiente forma: *“como veis, el motivo principal por el que una conducta agresiva se sigue repitiendo es por las consecuencias que produce para el que la realiza. Este hecho se conoce como refuerzo positivo y se explica como el proceso mediante el cual un determinado comportamiento se ve reforzado, es decir, aumenta la probabilidad de que vuelva a ocurrir y a repetirse por las consecuencias que tiene. Los refuerzos positivos pueden ser cosas materiales o la realización de actividades agradables (por ejemplo, dinero, jugar a la Wii y a los videojuegos, comprar ropa de marca), reconocimiento social (por ejemplo, ser considerado el mejor en el grupo de amigos, una alabanza, tener la sensación de poder). Por ejemplo, cuando pego a un compañero, el resto de la clase me anima y me elogia por haberlo hecho, gano fama entre mis compañeros. O cuando robo y obtengo una cantidad de dinero suficiente para comprar lo que quería.*

*El otro proceso importante que también hace que uno siga comportándose de forma inadecuada se conoce como refuerzo negativo, que consiste en deshacerse de algo que es desagradable. Por ejemplo, cuando pego a un compañero y evito que él me pegue a mí o cuando me escapo de casa por la noche para evitar el castigo que me pusieron mis padres”.*

A continuación, se les entrega la Hoja 5.1.7. *“¿Por qué se mantiene mi comportamiento agresivo”*, explicándoles que deben indicar en cada una de las situaciones personales vistas en la Actividad 2 de esta sesión, cuáles han sido las consecuencias para que se siguieran realizando ese tipo de comportamientos agresivos, especificando si ha sido por un reforzamiento positivo o negativo.

#### Hoja 5.1.7.

#### ¿POR QUÉ SE MANTIENE MI COMPORTAMIENTO AGRESIVO?

**Instrucciones:** analiza de nuevo los supuestos de la actividad 2 indicando qué tipo de reforzamiento ha influido en cada caso.

| SITUACIONES  | DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO | REFUERZO POSITIVO | REFUERZO NEGATIVO |
|--|---|-------------------|-------------------|
| 1. Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que le gusta y que llevan sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo. |   |                   |                   |
| 2. Pedro le ha pedido a su hermano que le deje sus zapatillas nuevas, pero le ha dicho que no. Discute con él, le parece injusto pues él siempre le deja todo lo que le pide. Pero su hermano no cede. Pedro se enfada mucho, no se lo esperaba. Al final, Pedro acaba dando un puñetazo a su hermano.   |   |                   |                   |
| 3. Describe los hechos transgresores por los que estás aquí.   |   |                   |                   |
| 4. Describe otros hechos antisociales que hayas cometido anteriormente.  |   |                   |                   |



Una vez finalizada esta actividad, los menores deben escribir en la Hoja 5.1.8. “¿Por qué he aprendido a comportarme de forma agresiva?” los motivos por los que esta forma de comportarse ante determinadas situaciones de su vida se ha mantenido a lo largo de los años y se está consolidando como una forma de entender su relación con el mundo en el que vive.

#### ► Hoja 5.1.8.

#### ¿POR QUÉ HE APRENDIDO A COMPORTARME DE FORMA AGRESIVA?

**Instrucciones:** indica los motivos por los que crees que tu comportamiento agresivo se ha podido mantener en el tiempo.

Mi comportamiento agresivo se ha desarrollado de forma repetida por factores como:

#### 2.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Se pide a los participantes que para la próxima sesión analicen las situaciones que se plantean en la Hoja 5.1.9. “Analizando consecuencias de conductas agresivas”. Se hace una síntesis del concepto de consecuencia como la relación que se establece entre una conducta, en este caso agresiva, y sus consecuencias. Por ejemplo, si doy un empujón a alguien que me mira con mala cara, la contingencia estaría establecida por la relación entre la persona que me mira mal y mi conducta de empujarla. En este caso “el empujón que le doy” elimina un estímulo aversivo como es que “me miren con mala cara” que es desagradable para mí. Por tanto, estaríamos hablando de un reforzamiento negativo.

Se pide a los miembros del grupo que analicen para la próxima sesión las dos situaciones que se le plantean en función de la relación existente entre lo que hace el menor y lo que consigue con lo que hace.

#### ► Hoja 5.1.9.

#### ANALIZANDO CONTINGENCIAS DE CONDUCTAS AGRESIVAS

| SITUACIÓN   | DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA AGRESIVA | REFUERZO POSITIVO | REFUERZO NEGATIVO |
|---|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 1. Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Se emborracha los sábados por la tarde y suele iniciar peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar los bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca. |                                     |                   |                   |
| 2. Juan está en el parque jugando con el balón nuevo que le han regalado recientemente. Su hermano Javier, sin que Juan se de cuenta, le quita el balón y se pone él a jugar. Juan no lo piensa y se dirige a Javier dándole una patada.                          |                                     |                   |                   |



### 2.6.5. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 2.6.6. **Preguntas de evaluación**

1. Sea cual sea el comportamiento agresivo que yo realice, el objetivo fundamental va a ser hacer daño a otra persona (VERDADERO).
2. Mi comportamiento agresivo se va a repetir o va a desaparecer en función de las consecuencias que yo obtenga con el mismo (VERDADERO).
3. Un refuerzo positivo de mi comportamiento agresivo implica que yo evito algo desagradable con la realización de la conducta agresiva (FALSO).



### 3. SESIÓN 2:

## CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: MANTENIMIENTO

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Comprender que todo comportamiento, incluido el agresivo, tiene un inicio, un desarrollo y una consolidación o mantenimiento.
2. Analizar la evolución del comportamiento agresivo de un menor desde su inicio hasta la actualidad, así como las posibles consecuencias que hayan influido en dicha evolución.
3. Plantear alternativas para romper las cadenas de conducta que conducen al desarrollo de comportamientos agresivos.

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para que los participantes comprendan el modo en que su comportamiento agresivo ha evolucionado hasta la actualidad, en primer lugar, se pretende que entiendan que su agresividad ha ido evolucionando con el tiempo debido a que las motivaciones para comportarse así han ido cambiando también. Por ello, la forma de agredir tanto a personas como a objetos es diferente en la actualidad en comparación con como se producía con anterioridad. Los parámetros de la respuesta agresiva han ido cambiando con su repetición: inicialmente estas conductas tenían una frecuencia baja y la gravedad de las mismas era menor. Con el tiempo se fueron produciendo con mayor frecuencia y la gravedad también ha ido aumentando.

Con los ejercicios planteados se pretende conseguir comparar los motivos o consecuencias para comportarse de forma agresiva desde hace un tiempo a como se produce en la actualidad. Intentaremos enseñar a los menores que el comportamiento humano si se sigue realizando, cada vez es más complejo y difícil de cambiar. Esta forma de comportarse configura un estilo de vida que deja una profunda huella en nuestro cerebro al haberse repetido muchas veces durante días, semanas, meses y años. A medida que esa forma agresiva de comportarse va cambiando, también cambian los motivos o consecuencias que producen para el que lo hace. Por eso, si no se interviene para cambiar esta forma de comportamiento la vida de un adolescente que se ha iniciado en la comisión de hechos delictivos será seguir realizando esas conductas transgresoras que cada vez son más graves y harán que ese menor acabe de mayor en un centro penitenciario.

Con los ejercicios planteados para la sesión se intenta explicar cómo las conductas agresivas se inician, desarrollan y consolidan a lo largo del tiempo. Se analizará qué características tenían en su inicio, qué elementos fueron incorporando, cómo se manifiestan en la actualidad y qué consecuencias (por ejemplo, refuerzo positivo, refuerzo negativo) están manteniéndolas.



Finalmente, el monitor irá guiando todo el proceso de autoanálisis del comportamiento agresivo de los menores y, mediante un debate dará ocasión a los participantes a desarrollar una serie de alternativas a sus respuestas de agresividad con el fin de que puedan utilizarlas en diferentes contextos de su vida.

### 3.3. **CONCEPTOS CLAVE**

- ✓ **Agresividad:** cualquier conducta que tiene como finalidad causar daño a la persona a la que se dirige. Puede ser verbal, sexual o física.
- ✓ **Aprendizaje:** es el proceso mediante el que adquirimos conocimientos, habilidades, actitudes o valores, mediante el estudio y/o las vivencias que se hayan tenido.
- ✓ **Mantenimiento:** proceso mediante el cual diversos factores favorecen la ocurrencia repetida y a lo largo del tiempo de un determinado comportamiento.
- ✓ **Refuerzo:** es la relación que se establece entre una conducta y la consecuencia que produce, favoreciendo que se vuelva repetir.

### 3.4. **ACTIVIDADES**

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. Aprendizaje y desaprendizaje
- Actividad 3. Evolución de la agresión
- Actividad 4. Alternativas a comportamientos agresivos
- Actividad 5. Actividad complementaria

### 3.5. **MATERIAL**

Pizarra

- Hoja 5.2.1. Cómo se ha desarrollado mi conducta agresiva
- Hoja 5.2.2. Evolución de distintas conductas agresivas
- Hoja 5.2.3. Planteando conductas agresivas
- Hoja 5.2.4. Buscando alternativas a la agresión en una situación intrapersonal
- Hoja 5.2.5. Buscando alternativas a la agresión en una situación interpersonal
- Hoja 5.2.6. Buscando alternativas a la agresión para la conducta transgresora por la que estoy aquí
- Hoja 5.2.7. Generalizando el aprendizaje de búsqueda de alternativas

### 3.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

#### 3.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa la tarea complementaria de la sesión anterior resaltando los mecanismos mediante los que se aprende una conducta agresiva.

#### 3.6.2. Actividad 2: **Aprendizaje y desaprendizaje**

Con esta actividad se pretende comprender que todos nuestros comportamientos que desarrollamos a lo largo de nuestra vida se deben a procesos de aprendizaje.



El monitor explica: “aprendimos a comer, a vestirnos, aprendimos a tener cuidado en sitios peligrosos para no hacernos daño. Con la experiencia fuimos trasformando y dando forma a esos aprendizajes. Por ejemplo: para jugar al fútbol, lo primero fue saber dar patadas al balón y ser capaces de dirigirlo hacia una portería. Después nos dimos cuenta que era necesario desarrollar otras habilidades para mejorar nuestro juego como saber regatear, sacar el balón y coordinarnos con los demás y, con el paso del tiempo y con la práctica gradual, fuimos perfeccionando nuestras capacidades hasta conseguir jugar perfectamente. A lo largo de ese proceso aprendimos a diferenciar conductas adecuadas de juego de las inadecuadas (por ejemplo, agarrar a los compañeros, hacer zancadillas, etc.)”.

Para ver si han comprendido la idea, se hace entrega de la Hoja 5.2.1. “Cómo se ha desarrollado mi conducta agresiva” y les pedimos que rellenen el cuadro. El monitor realizará con ellos los dos primeros ejemplos y luego les pedirá que analicen sus conductas agresivas desde la adquisición hasta el mantenimiento.

### ► Hoja 5.2.1.

#### CÓMO SE HA DESARROLLADO MI CONDUCTA AGRESIVA

| SITUACIÓN CON CONDUCTA AGRESIVA                              | INICIO O ADQUISICIÓN   | CONSOLIDACIÓN O MANTENIMIENTO  |
|--|--|--|
| Conducta agresiva con reforzamiento positivo                 | Robar bolsos en la calle para obtener dinero, amenazando con una navaja                                | Robar a personas, en tiendas, gasolineras, casas, coches, etc. con navaja o pistola                      |
| Conducta agresiva con reforzamiento negativo                 | Insultar a una persona que me mira de forma desafiante para que deje de mirarme y no me sienta molesto | Insultar y agredir físicamente a otras personas en situaciones en las que me siento molesto o a disgusto |
| Conductas características de mi conducta transgresora actual |  |  |

#### 3.6.3. Actividad 3: **Evolución de la agresión**

Esta actividad se dirige a que los participantes comprendan que las conductas agresivas, para que se sigan realizando, tienen una motivación que las hace cada vez más complejas. Para ello se trabajan los ejemplos de la Hoja 5.2.2. “Evolución de distintas conductas agresivas” y la actividad se puede realizar entre todos los miembros del grupo dirigiendo el monitor la actividad y apuntando en la pizarra las respuestas. La última fila se refiere al comportamiento antisocial por el que cumplen medida en la actualidad. Sólo se rellenará cuando ese comportamiento no se englobe dentro de alguna de las categorías previas o cuando su carácter revista especial gravedad o importancia.

El monitor explica: “las consecuencias de una conducta son las que van a motivar que se sigan repitiendo desde su inicio hasta el momento actual, por eso a la hora de analizar por qué se mantiene una conducta agresiva, hay que analizar qué es lo que pretendemos conseguir con su realización”.

Una de las preguntas que se puede plantear a los participantes del grupo puede ser: ¿por qué se ha mantenido mi conducta agresiva a lo largo de los años?, ¿qué conseguía con ella y que sigo consiguiendo en la actualidad?





### ► Hoja 5.2.2.

#### EVOLUCIÓN DE DISTINTAS CONDUCTAS AGRESIVAS

| CONDUCTAS  | EDAD INICIO | ¿QUÉ CONSEGUÍA CON ELLO? | EDAD ACTUAL | ¿QUÉ CONSIGO AHORA?  |
|--|-------------|--------------------------|-------------|--|
| Robos a personas y en tiendas                                  | 12          | Objetos deseados         | 16          | Objetos deseados, admiración de mis amigos. Impresionar a chicas |
| Agresiones a personas cuando estaba enfadado                   |             |                          |             |  |
| Humillaciones a compañeros o personas que me caen mal          |             |                          |             |  |
| Incumplimiento de normas en el colegio, en casa o en el centro |             |                          |             |  |
| Desafiar a los profesores, educadores, tutores, etc.           |             |                          |             |  |
| Consumir drogas  |             |                          |             |  |
| Mi conducta antisocial   |             |                          |             |  |

#### 3.6.4. Actividad 4: **Alternativas a los comportamientos agresivos**

La importancia de analizar en sus detalles el comportamiento agresivo desde su inicio hasta su mantenimiento en el momento actual consiste en que los menores tomen conciencia de los pasos que han ido dando a lo largo del tiempo y así estar en condiciones de poder desarrollar estrategias que le ayuden a generar comportamientos alternativos a la agresión desde el inicio de ésta hasta el momento actual.

Para ello el monitor explica: “como ya conocemos cómo funciona nuestro comportamiento agresivo, ahora vamos a buscar alternativas para aprender a cambiarlo por otro alternativo y más adaptativo para un adecuado funcionamiento personal y social”.

Para conseguir realizar este ejercicio en la Hoja 5.2.3. “Planteando conductas agresivas”, en primer lugar, se describe una situación intrapersonal que ha llevado a una conducta agresiva, en segundo lugar, otra relacionada con una situación interpersonal y, por último, la propia conducta antisocial de cada menor en el momento que cometieron el delito por el que están aquí. Se describen en la columna de la derecha las mismas conductas en pasos sucesivos separados con un guión hasta que llegamos a la conducta agresiva. Se incluye un primer ejemplo analizado. Para medidas cautelares, se analizarán los supuestos hechos u otros previos.



### ► Hoja 5.2.3.

#### PLANTEANDO CONDUCTAS AGRESIVAS

**Instrucciones:** analiza la cadena de conducta para cada supuesto tal y como has hecho con el primer ejemplo.

| SITUACIÓN TRANSGRESORA   | CADENA DE CONDUCTA EN PASOS SUCEсивOS O ESLABONES   |
|--|---|
| 1. Jorge lleva 6 meses fuera del centro de menores. Está acudiendo a terapia de grupo y está muy contento y motivado. Hoy se ha levantado muy animado, hoy cobra su nómina y va a ir a comprarle un regalo a su novia porque es su cumpleaños. Tras salir de terapia de grupo, va al banco para sacar dinero y se lleva una gran desilusión, pues todavía no le han ingresado el sueldo. Piensa en pedirle dinero prestado a uno de sus mejores amigos y va a buscarlo. Su amigo vive en el barrio donde solía robar, allí es muy fácil hacerlo. Mientras lo espera, ansioso, no deja de pensar en que no puede fallar a su novia, se enfadaría mucho si no le regala nada. El problema es que su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro. Saliendo de casa de su amigo, decide robar el bolso a una señora mayor que pasa por su lado. Aunque no ha servido para nada, pues la señora no llevaba más que 5 euros en el monedero. Vuelve a casa sin comprar el regalo. Su novia advierte que algo le ha pasado, pero él lo niega, motivo por el que discuten. | (1) → Al levantarse, pensar en comprar un regalo a su novia tras cobrar la nómina → (2) ir a terapia de grupo y al salir dirigirse al banco a cobrar la nómina, experimentando una gran desilusión al ver que no le han ingresado el dinero → (3) ir a una zona de alto riesgo para el desarrollo de comportamientos delictivos donde vive un amigo al que pedirle dinero → (4) piensa que no puede fallar a su novia en su cumpleaños, se siente nervioso → (5) su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro y decide robar a alguien → (6) se fija en una señora mayor que pasa por su lado → (7) le roba el bolso → (8) vuelve a casa sin comprar el regalo → (9) su novia advierte que ha pasado algo malo → (10) discuten ante su negativa. |
| 2. Sergio y sus amigos han salido a dar una vuelta por las afueras de su barrio. Se lo están pasando bien, hacen algunas gamberradas como pintar en paredes viejas y tirar piedras a las farolas. La noche sería perfecta y la excitación máxima si se colaran en la casa del viejo Pepe y le robaran la moto para darse una vuelta. Lo piensan, se animan y acaban entrando en su garaje para coger la moto y salir conduciendo a toda velocidad.   |   |
| 3. Describe los hechos antisociales por los que estás aquí:  |   |

Una vez que se han comentado y descrito en cadenas de conducta los tres ejemplos, ahora intentamos buscar alternativas para cada uno de los ejercicios propuestos. En las Hojas 5.2.4. “Buscando alternativas a la agresión en una situación intrapersonal”, 5.2.5. “Buscando alternativas a la agresión en una situación interpersonal” y 5.2.6. “Buscando alternativas a la agresión para la conducta transgresora por la que estoy aquí” se pide a los miembros del grupo que piensen en alternativas distintas que tenía disponibles el menor a la conducta agresiva que ha realizado en cada uno de los ejemplos anteriores. Se puede hacer en grupo los dos primeros ejemplos y de forma individual el tercer supuesto y el caso concreto de cada uno, anotándose en la Hoja 5.2.6. “Buscando alternativas a la agresión para la conducta transgresora por la que estoy aquí”.

Una vez finalizada la búsqueda de alternativas en los dos primeros ejemplos, a continuación se puntuaba cada una de las alternativas en cada uno de los pasos utilizando una escala de “0” a “10”, considerando cuál sería la mejor de ellas para un menor que está aprendiendo a vivir sin delincuencia. El paso siguiente consistirá en escribir una alternativa de comportamiento uniendo las mejores alternativas en cada uno de los pasos enumerados (las que obtengan una puntuación igual o mayor a 8).



El monitor finaliza la sesión planteando a todo el grupo cuáles serían las condiciones que harían más probable el que pudieran en un futuro responder a las situaciones de agresión personal tanto en situaciones intrapersonales como interpersonales siguiendo los pasos enumerados a lo largo de la sesión.

#### ► Hoja 5.2.4.

### BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN EN UNA SITUACIÓN INTRAPERSONAL

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de conducta.

| <p><b>Situación:</b> Jorge lleva 6 meses fuera del centro de menores. Está acudiendo a terapia de grupo y está muy contento y motivado. Hoy se ha levantado muy animado, hoy cobra su nómina y va a ir a comprarle un regalo a su novia porque es su cumpleaños. Tras salir de terapia de grupo, va al banco para sacar dinero y se lleva una gran desilusión, pues todavía no le han ingresado el sueldo. Piensa en pedirle dinero prestado a uno de sus mejores amigos y va a buscarlo. Su amigo vive en el barrio donde solía robar, allí es muy fácil hacerlo. Mientras lo espera, ansioso, no deja de pensar en que no puede fallar a su novia, se enfadaría mucho si no le regala nada. El problema es que su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro. Saliendo de casa de su amigo, decide robar el bolso a una señora mayor que pasa por su lado. Aunque no ha servido para nada, pues la señora no llevaba más que 5 euros en el monedero. Vuelve a casa sin comprar el regalo. Su novia advierte que algo le ha pasado, pero él lo niega, motivo por el que discuten.</p> |   |             |
|--|---|-------------|
| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES   | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA   | 0-10        |
| 1) Al levantarse, pensar en comprar un regalo a su novia tras cobrar la nómina   | 1) Planificar la compra del regalo otro día<br>2) Pensar en la posibilidad de hacer un tipo de regalo distinto, como escribir una carta de amor, hacerle una pulsera de hilo, etc.  | 6<br>10     |
| 2) Ir a terapia de grupo y al salir dirigirse al banco a cobrar la nómina, experimentando una gran desilusión al ver que no le han ingresado el dinero   | 1) Mantener la calma, lo puedo comprar otro día<br>2) Comprender que los que hacen la nómina necesitan su tiempo y a lo mejor yo me he anticipado en un día   | 5<br>7      |
| 3) Ir a una zona de alto riesgo para el desarrollo de comportamientos delictivos donde vive un amigo al que pedirle dinero   | 1) Quedar con su amigo en otro sitio para evitar la tentación<br>2) Pensar que su amigo anda mal de dinero y aprender a resolver mis problemas de otra forma<br>3) Al estar con su amigo preocuparse por él y preguntarle como le va la vida y explicarle los cambios que estoy consiguiendo con la terapia | 8<br>7<br>9 |
| 4) Piensa que no puede fallar a su novia en su cumpleaños, se siente nervioso  | 1) Si le explico lo que ha pasado, lo entenderá<br>2) Siempre existe la posibilidad de que un regalo que se compra con dinero muchas veces no es la mejor solución, sino que es mejor hacer algo por uno mismo  | 7<br>9      |
| 5) Su amigo no puede prestarle dinero y decide robar a alguien   | 1) Decirse a sí mismo que está optando por la solución más fácil  | 9           |
| 6) Se fija en una señora mayor que pasa por su lado  | 1) Cuando se acerca a ella pensar que le va a dar un susto muy grande y se va a sentir muy mal por ser egoísta y no saber como hacer un regalo distinto a su novia<br>2) Pensar cómo se sentiría él si cuando cobre la nómina alguien le roba el dinero   | 7<br>9      |



|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
| 7) Le roba el bolso  | <p>1) Al dar el tirón y con el bolso en la mano pensar que está tirando por tierra todo lo que ha trabajado, darse cuenta y devolver lo robado pidiendo disculpas</p> <p>2) Preguntarse ¿puede uno ser tan feliz haciendo un regalo distinto sin necesidad de tener que robar a alguien?, ¿puedo devolverle el bolso a la señora?, ¿cómo me sentiría si fuese capaz de poner en práctica esta alternativa?</p> | <p>10</p> <p>10</p> |
| <p><b>Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería:</b></p> <p>1) Siempre existe la posibilidad de que un regalo que se compra con dinero muchas veces no es la mejor solución, sino que muchas veces es mejor hacer algo por uno mismo.</p> <p>2) Comprender que los que hacen la nómina necesitan su tiempo y a lo mejor yo me he anticipado en un día.</p> <p>3) Al estar con su amigo preocuparse por él y preguntarle como le va la vida y explicarle los cambios que estoy consiguiendo yendo a terapia.</p> <p>4) Cuando toma la decisión de robar decirse a sí mismo que está optando por la solución más fácil y que es la forma que ha aprendido para resolver sus problemas.</p> <p>5) Pensar cómo se sentiría él si cuando cobre la nómina alguien le vigila y cuando salga del cajero automático le roba con una navaja.</p> <p>6) En el momento de dar el tirón y con el bolso en la mano pensar que está tirando por tierra todo lo que ha trabajado, darse cuenta y devolver lo robado pidiendo disculpas por haberlo hecho.</p> <p>7) Preguntarse ¿puede uno ser tan feliz haciendo un regalo distinto sin necesidad de tener que robar a alguien?, ¿puedo devolverle el bolso a la señora?, ¿cómo me sentiría si fuese capaz de poner en práctica esta alternativa?</p> |  |                     |

#### ► Hoja 5.2.5.

#### BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN EN UNA SITUACIÓN INTERPERSONAL

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de conducta.

| <p><b>Situación:</b> Sergio y sus amigos han salido a dar una vuelta por las afueras de su barrio. Se lo están pasando bien, hacen algunas gamberradas como pintar en paredes viejas y tirar piedras a las farolas. La noche sería perfecta y la excitación máxima si se colaran en la casa del viejo Pepe y le robaran la moto para darse una vuelta por ahí. Lo planifica con sus amigos y acaban haciéndolo.</p> |   |        |
|---|---|--------|
| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES  | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA | 0 – 10 |
| 1) Salir a dar una vuelta con los amigos por las afueras del barrio   | 1) Ir al cine, hacer alguna actividad<br>2)     |        |
| 2) Se divierte haciendo algunas "gamberradas"   | 1) Pasear o jugar a algún juego divertido<br>2) |        |
| c) Piensa que sería muy excitante entrar en la casa de Pepe   | 1)<br>2)  |        |
| 3) Planifica entrar en la casa y robar la moto  | 1)<br>2)  |        |
| 4) Roba la moto   | 1)<br>2)  |        |
| <p><b>Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería:</b></p>  |   |        |



### ► Hoja 5.2.6.

## BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN PARA LA CONDUCTA TRANSGRESORA POR LA QUE ESTOY AQUÍ

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de la cadena de conductas y puntúa de “0” a “10” cada una de las alternativas tomando como referencia el aprendizaje de conductas alternativas a la agresión.

| Situación:   |   |        |
|--|---|--------|
| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES                     | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA | 0 – 10 |
| 1)   | 1)<br>2)  |        |
| 2  | 1)<br>2)  |        |
| 3)   | 1)<br>2)  |        |
| 4)   | 1)<br>2)  |        |
| 5)   | 1)<br>2)  |        |
| 6)   | 1)<br>2)  |        |
| 7)   | 1)<br>2)  |        |
| 8)   | 1)<br>2)  |        |
| Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería: |   |        |

Otra tarea alternativa podría consistir en ver una película en la que puedan observarse comportamientos agresivos y analizarlos siguiendo el esquema planteado. Por ejemplo, “Barrio” (Fernando León de Aranoa, 1998; Sogetel, Elías Querejeta P.C., Mact Productions y M.G.N. Filmes), “Fresh” (Boaz Yakin, 1994; Miramax), “Colegas” (Eloy de la Iglesia, 1982; Divisa) o “Cool” (Theo Van Gogh, 2004; Column Productions).

### 3.6.5. Actividad complementaria

Con el fin de afianzar la comprensión del proceso de inicio, desarrollo y consolidación/mantenimiento de los comportamientos agresivos, se recomienda como tarea complementaria que valoren un nuevo ejemplo de comportamiento agresivo. Deberán analizarlo, primero, en cadenas de conducta y, en segundo lugar, buscando alternativas de comportamiento distintas para cada paso o eslabón de la cadena de conducta, tal y como se ha hecho con los ejercicios previos. En la Hoja 5.2.7. “Generalizando el aprendizaje de búsqueda de alternativas”, se presenta el ejemplo que deberán rellenar los participantes para la siguiente sesión.



En este caso concreto se le pide que piensen en un plan de acción para llevar a cabo la alternativa final al comportamiento agresivo que se describe en la tarea.

### ► Hoja 5.2.7.

#### GENERALIZANDO EL APRENDIZAJE DE BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de la cadena de conductas. Puntúa de “0” a “10” cada una de las alternativas tomando como referencia el aprendizaje de conductas alternativas a la agresión. Al final, uniando todas las alternativas que tienen en cada paso la puntuación más alta, se unen entre sí y se elabora un plan de acción alternativo a la conducta agresiva original.

**Situación:** Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuviera por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia sabe que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo. Como tiene la pierna escayolada, no puede salir de casa y sale a fumar al balcón. Ayer, su madre la pilló fumando y empezó a recriminarle su comportamiento. Natalia se enfada mucho, pues su madre debería entender su situación, pero no es así. Ante sus reclamos, Natalia enfurece y pega a su madre con la muleta.

| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES                       | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA | 0 – 10 |
|--|---|--------|
| 1)   | 1)<br>2)  |        |
| 2  | 1)<br>2)  |        |
| 3)   | 1)<br>2)  |        |
| 4)   | 1)<br>2)  |        |
| 5)   | 1)<br>2)  |        |
| 6)   | 1)<br>2)  |        |
| 7)   | 1)<br>2)  |        |
| 8)   | 1)<br>2)  |        |
| 9)   | 1)<br>2)  |        |
| 10)  | 1)<br>2)  |        |
| - Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería: |   |        |



### 3.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 3.6.7. **Preguntas de evaluación**

1. Da igual que cambien las consecuencias o los motivos, mi comportamiento agresivo actual va a seguir siendo el mismo que cuando se inició (FALSO).
2. Al igual que cualquier conducta, mi comportamiento agresivo ha evolucionado a lo largo del tiempo, transformándose en una conducta más compleja y, por tanto, más fácil de cambiar (FALSO).
3. Plantear alternativas no agresivas a cada uno de los eslabones de conducta de mi comportamiento agresivo me permite desarrollar un patrón de comportamiento alternativo o contrario a la agresión (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (I)

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer situaciones intrapersonales e interpersonales asociadas a la delincuencia en cada menor.
2. Analizar la conexión existente entre estas situaciones y el desarrollo de comportamientos antisociales/delictivos.
3. Exponerse a esas situaciones, analizando pensamientos, emociones y practicando respuestas alternativas.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Con el objetivo de que los participantes aprendan a deshabituar o romper la conexión psicológica existente entre sus conductas agresivas y las situaciones que las producen (de forma que cada vez que tengan que afrontar o se encuentren inmersos en esos contextos puedan dar respuestas no agresivas y mucho más adaptativas para aprender a vivir sin violencia), en esta sesión, empezaremos desarrollando un listado de situaciones personales en las que la forma habitual de responder consiste en utilizar comportamientos agresivos como los que hemos analizado.

En segundo lugar, se plantearán algunos supuestos para poner en práctica el análisis de situaciones desencadenantes. En último lugar, los participantes analizarán sus propias situaciones de la jerarquía, analizándolas en términos de pensamientos y emociones y se expondrán a las mismas practicando respuestas alternativas.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Deshabitación:** proceso mediante el cual dejamos de asociar una determinada conducta con unas situaciones concretas, de tal manera que cuando se produzcan esas situaciones, la conducta no volverá a ocurrir.
- ✓ **Exposición:** estrategia psicológica a través de la cual nos enfrentamos a aquellas situaciones que nos generan miedo, ansiedad o cualquier tipo de comportamiento desadaptativo.

### 4.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Mis situaciones

Actividad 3. Analizando mis situaciones

Actividad 4. Actividad complementaria





#### 4.5. MATERIAL

Pizarra

Hoja 5.3.1. Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia

Hoja 5.3.2. Rompiendo la asociación entre situaciones y conductas antisociales

Hoja 5.3.3. Practicando un estilo de vida no infractor

Hoja 5.3.4. Me comprometo a realizar un cambio en mi estilo de vida

#### 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el análisis de la cadena de conductas que llevan a la agresión en el supuesto planteado, analizando tanto los eslabones de conducta descritos como las alternativas a cada uno de los mismos y, finalmente, se revisan los planes de acción alternativos al comportamiento agresivo.

##### 4.6.2. Actividad 2: **Mis situaciones**

En esta actividad lo que se pretende es que los participantes elaboren una jerarquía de situaciones tanto intrapersonales como interpersonales en las que han aprendido a responder de forma agresiva o antisocial. Pueden ser situaciones pasadas o presentes, del día a día, en las que ellos saben que van a comportarse de forma agresiva porque siempre lo han hecho así. Si no son capaces de recordar esas situaciones se puede consultar la “Escala de episodios agresivos en menores para situaciones intrapersonales e interpersonales” (Apéndice I).

El monitor explica: “lo que hemos visto hasta el momento en este módulo es que el comportamiento agresivo, al igual que cualquier otra conducta, se aprende. Este aprendizaje sigue unas fases que se conocen como inicio/adquisición, desarrollo y mantenimiento o consolidación. Por lo tanto, el siguiente paso sería ver cuáles son las situaciones intrapersonales e interpersonales en las que es más probable que cada menor se comporte de forma violenta”.

Para ello, intentaremos identificar tres situaciones intrapersonales y tres interpersonales de la historia de cada menor y se listan en la Hoja 5.3.1. “Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia”.

#### ► Hoja 5.3.1.

#### MIS SITUACIONES INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES DE VIOLENCIA

**Instrucciones:** describe las tres situaciones intrapersonales y las tres situaciones interpersonales en que consideras que es más probable que te comportes de manera agresiva o antisocial.

| TIPO DE SITUACIÓN | DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN |
|-------------------|-----------------------------|
| Intrapersonales   | 1.                          |
|                   | 2.                          |
|                   | 3.                          |
| Interpersonales   | 1.                          |
|                   | 2.                          |
|                   | 3.                          |



#### 4.6.3. Actividad 3: **Analizando mis situaciones**

En esta actividad elegimos una situación de cada categoría de la Hoja 5.3.1. “*Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia*” o del Apéndice I (“*Escala de episodios agresivos en menores en situaciones intrapersonales e interpersonales*”) y se desarrollan una serie de estrategias que den lugar a una forma alternativa de respuesta de afrontamiento. El monitor comenta: “*a esta altura del programa ya somos capaces de analizar pensamientos y sentimientos asociados al comportamiento agresivo para cada una de las situaciones descritas previamente. A continuación vamos a analizar dos situaciones una perteneciente a la categoría intrapersonal y otra a la interpersonal y vamos a desarrollar formas alternativas de pensar, sentir y comportarse en esa situación*”.

Para ello en la Hoja 5.3.2. “*Rompiendo la asociación entre situaciones y conductas antisociales*” se trabaja con los menores las alternativas a la conducta antisocial y a continuación se plantea un debate entre todos sobre: ¿qué puedo hacer yo para romper la conexión existente entre las situaciones descritas y la conducta antisocial asociada a ellas? La respuesta necesariamente requiere que se sigan los siguientes pasos: a) buscar alternativas a los pensamientos, sentimientos y conducta agresiva; b) explicar a los menores el concepto de deshabitación o ruptura de la asociación entre la conducta antisocial en sus distintas manifestaciones (pensamientos, sentimientos y conducta) y las situaciones intrapersonales e interpersonales en las que desarrolla su vida cotidiana, c) qué estrategias de intervención se pueden adoptar, de todas las que hemos visto hasta ahora, para conseguir que con la práctica diaria consigan establecer una nueva asociación entre estas situaciones cotidianas y la conducta no delictiva y, d) poner en práctica las alternativas planteadas considerando que el cambio se consigue repitiendo el comportamiento alternativo una y otra vez hasta que el menor siente que esa nueva forma de comportarse es consonante con su nuevo estilo de vida.

El monitor hace con los participantes un primer ejemplo de cada categoría y el resto de situaciones las analizan los participantes de forma individual.

#### ► Hoja 5.3.2.

#### **ROMPIENDO LA ASOCIACIÓN ENTRE SITUACIONES Y CONDUCTAS ANTISOCIALES**

**Instrucciones:** analiza los elementos indicados para cada una de las situaciones.

| TIPO                | SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS   | EMOCIONES          | CONDUCTA                                    |
|---------------------|--|--|--------------------|---|
| <i>Delictiva</i>    | En la discoteca una persona me empuja y me vierte la bebida encima | <i>“Lo ha hecho adrede, quería reírse de mí y dejarme en ridículo”</i>     | Rabia, ira, enfado | Le insulto y le doy una bofetada            |
| <i>No delictiva</i> | En la discoteca una persona me empuja y me vierte la bebida encima | <i>“No me ha visto, ha sido sin querer”, “le puede pasar a cualquiera”</i> | Tranquilidad       | Hablo con la persona y acepto sus disculpas |
| TIPO                | SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS   | EMOCIONES          | CONDUCTA                                    |
| <i>Delictiva</i>    |  |  |                    |   |
| <i>No delictiva</i> |  |  |                    |   |
| TIPO                | SITUACIÓN  | PENSAMIENTOS   | EMOCIONES          | CONDUCTA                                    |
| <i>Delictiva</i>    |  |  |                    |   |
| <i>No delictiva</i> |  |  |                    |   |



| TIPO                | SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTA |
|---------------------|-----------|--------------|-----------|----------|
| <i>Delictiva</i>    |           |              |           |          |
| <i>No delictiva</i> |           |              |           |          |
| TIPO                | SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTA |
| <i>Delictiva</i>    |           |              |           |          |
| <i>No delictiva</i> |           |              |           |          |
| TIPO                | SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | EMOCIONES | CONDUCTA |
| <i>Delictiva</i>    |           |              |           |          |
| <i>No delictiva</i> |           |              |           |          |

Esta actividad se completa con un plan de acción personal durante las próximas semanas en el que el menor hará una programación diaria para practicar las conductas alternativas características de un estilo de vida no delincuente. Para ello, en la Hoja 5.3.3. “*Practicando un estilo de vida no infractor*” deberá exponerse a la realización de esas actividades al menos durante 15 minutos y puntuar en una escala de “0” a “10” cómo cree que ha realizado la nueva forma de comportarse y el grado de placer experimentado. Se sigue practicando con todas las situaciones de la Hoja 5.3.2. “*Rompiendo la asociación entre situaciones y conductas antisociales*”.

### ► Hoja 5.3.3.

#### PRACTICANDO UN ESTILO DE VIDA NO INFRACTOR

| CONDUCTA NO DESVIADA | HORA DEL DÍA Y LUGAR PARA PRACTICAR | ¿CÓMO LA HE REALIZADO?<br>[0-10] | GRADO DE PLACER<br>[0-10] |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|                      |                                     |                                  |                           |
|                      |                                     |                                  |                           |
|                      |                                     |                                  |                           |

#### 4.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Con el fin de practicar un estilo de vida alternativo a la agresión cada menor deberá seguir practicando al menos durante las dos próximas semanas conductas no delictivas tal como se ha especificado en la Hoja 5.3.3. “*Practicando un estilo de vida no infractor*”. El monitor resaltará la importancia que tiene practicar estas actividades con el fin de romper la asociación aprendida durante años entre las situaciones de su vida que previamente desencadenaban comportamientos antisociales/delictivos.

Para que aumente la probabilidad de que se realice con éxito este tipo de actividades sería recomendable realizar un contrato conductual tal como se especifica en la Hoja 5.3.4. “*Me comprometo a realizar un cambio en mi estilo de vida*”, enumerando las conductas que va a practicar, en qué momentos del día y durante cuanto tiempo.



#### ► Hoja 5.3.4.

### ME COMPROMETO A REALIZAR UN CAMBIO EN MI ESTILO DE VIDA

**Instrucciones:** rellena el siguiente compromiso de cambio especificando los comportamientos no desviados que vas a practicar, así como el horario para su realización.

Yo..... me comprometo a realizar la siguiente conducta

.....

El horario para realizarla es el siguiente:.....

.....

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de ..... de .....

#### 4.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.6. Preguntas de evaluación

1. Un paso importante para poder cambiar mi comportamiento antisocial es conocer en qué situaciones suele ocurrir (VERDADERO).
2. Para romper la asociación entre mi comportamiento antisocial y las situaciones de mi vida diaria, lo único que debo hacer es buscar alternativas para las conductas transgresoras (FALSO).
3. Los pensamientos asociados a mi comportamiento antisocial cambiarán cuando cambien mis conductas transgresoras (FALSO).



## 5. SESIÓN 4:

# DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (II)

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar y analizar conductas de búsqueda del delito.
2. Exponerse a las situaciones asociadas con las conductas de búsqueda para generar nuevas alternativas de respuesta.
3. Practicar las conductas alternativas para consolidar un estilo de vida no infractor.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Generalmente, los menores infractores tienen un estilo de búsqueda del delito específico, que suele variar en función del tipo de acto antisocial que cometen. Aunque no suelen especializarse en un tipo específico de delitos y lo más normal es que sean versátiles, sin embargo, suele darse una preferencia en la comisión de un tipo de delitos frente a los demás. Así, por ejemplo, si un menor comete delitos contra las personas de forma más frecuente, en un momento dado puede cometer delitos contra la propiedad, dependiendo de las posibilidades que tenga en cada caso para delinquir. Lo más probable es que en la fase de elaboración de un delito se vayan especializando cada vez más en la comisión de un acto antisocial concreto que puede llevar asociado otras formas de comportamiento características de otra tipología delictiva. En realidad, se produce una generalización con el tiempo de los comportamientos antisociales a distintas formas de delinquir, ya que estas conductas se ven mantenidas por las consecuencias que producen.

Para ello, se trabajará a nivel cognitivo los mapas de ruta para la comisión de un hecho antisocial, exponiéndose a los mismos para romper la asociación aprendida entre estos contextos y la conducta transgresora. Si intervenimos en esta primera fase de elaboración del delito estaremos incrementando la probabilidad de que el menor aprenda a romper la secuencia de conductas que empiezan meses, semanas y días antes de poner en marcha la comisión de uno o varios actos desviados.

Una vez que el menor sea capaz de reconocer cuáles son sus mapas cognitivos del delito, se les entrenará en el desarrollo de mapas alternativos y, finalmente, se creará un repertorio de comportamientos incompatibles con la desviación social para que puedan utilizarlos cuando se encuentren frente a situaciones o lugares de riesgo.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Deshabitación psicológica:** proceso mediante el cual se deja de asociar una determinada conducta con las situaciones en las que se produce.
- ✓ **Exposición:** estrategia psicológica mediante la cual se hace frente a situaciones que generan miedo, ansiedad o cualquier otro tipo de comportamiento desviado.



✓ **Conducta de búsqueda del delito:** secuencia de comportamientos que se aprenden para dar lugar a la comisión de un comportamiento antisocial/delictivo.

#### 5.4. **ACTIVIDADES**

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Identificando zonas del barrio o de la ciudad en que he cometido mis actos antisociales y/o delictivos

Actividad 3. Dibujando el mapa de mi barrio y/o ciudad en la que he cometido mis conductas transgresoras

Actividad 4. Exposición en imaginación a mis rutas de búsqueda del delito

Actividad 5. Diseñando actividades alternativas al comportamiento antisocial en mi barrio y/o ciudad

Actividad 6. Actividad complementaria

#### 5.5. **MATERIAL**

Pizarra

Lápices de colores y folios

Hoja 5.4.1. Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales

Hoja 5.4.2. Actividades de ocio prosocial

Hoja 5.4.3. Mi compromiso personal para desarrollar actividades alternativas a la transgresión

#### 5.6. **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

##### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa cómo han realizado los menores las actividades programadas para desarrollar conductas alternativas al delito a lo largo de la última semana. El monitor enfatiza la importancia que tiene realizar estos comportamientos alternativos como una forma de modificar el estilo de vida por uno más adaptativo e incompatible con la delincuencia.

##### 5.6.2. Actividad 2: **Identificando zonas del barrio o de la ciudad en que he cometido mis actos antisociales y/o delictivos**

Con esta actividad se pretende ayudar al menor a identificar, en primer lugar, sus propios comportamientos antisociales/delictivos en los últimos tres años e identificar los tres más importantes. Para ello se pueden retomar sus propios comportamientos delictivos analizados en las sesiones anteriores y a continuación se les pide que identifiquen las zonas características de su barrio o ciudad en que los han cometido en la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”*. Se retoma la Hoja 5.3.1. *“Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia”* y se identifican las zonas de su barrio o ciudad en que hayan realizado ese tipo conductas.



### ► Hoja 5.4.1.

## IDENTIFICANDO LAS ZONAS GEOGRÁFICAS DE MIS ACTOS ANTISOCIALES

**Instrucciones:** describe las tres situaciones intrapersonales y las tres situaciones interpersonales en que consideras que es más probable que te comportes de manera agresiva o antisocial. Luego describe qué comportamientos transgresores desarrollaste y las zonas de tu barrio o ciudad en las que los desarrollabas.

| TIPO DE SITUACIÓN                                     | DESCRIPCIÓN DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS | ZONAS DEL BARRIO O CIUDAD EN QUE SE REALIZAN |
|---|--|--|
| Conductas de violencia en situaciones Intrapersonales | 1.                                     |  |
|   | 2.                                     |  |
|   | 3.                                     |  |
| Conductas de violencia en situaciones Interpersonales | 1.                                     |  |
|   | 2.                                     |  |
|   | 3.                                     |  |

El monitor puede tomar alguno de los hechos antisociales de uno de los menores del grupo y, después de hacer una descripción precisa de los hechos o conductas que ha realizado el menor para transgredir la ley. El monitor también intenta describir cómo ha elaborado el delito y a continuación escribe en la pizarra este ejemplo siguiendo el siguiente esquema:

- Situación en que se ha producido el hecho.
- Cómo ha sido la elaboración previa del delito.
- Conductas o hechos que ha realizado el menor y que se consideran actos antisociales
- Que describa la zona de su barrio o ciudad en la que ha realizado este tipo de conductas.

Una vez que hayan comprendido el procedimiento se les pide que rellenen la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”*, sobre todo las zonas del barrio o ciudad en que hayan realizado ese tipo de conductas antisociales.

Se deja que los participantes aporten algún ejemplo propio.

### 5.6.3. Actividad 3: **Dibujando el mapa de mi barrio y/o ciudad en la que he cometido mis conductas transgresoras**

Una vez que conozcamos los comportamientos antisociales más característicos de los menores, a continuación dibujan un mapa del barrio y/o de la ciudad en que los hayan realizado. El monitor dará a cada uno de los participantes una hoja en blanco y les indicará que deberán dibujar, aproximadamente, el mapa de su ciudad y/o de su barrio y que coloreen las rutas características para cada uno de los comportamientos transgresores en colores diferentes para cada uno de ellos, siguiendo la descripción realizada para cada comportamiento delictivo de la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”*.





Una vez que han dibujado los mapas de forma individual con sus rutas delictivas, cada uno de los participantes va explicando en voz alta sus rutas favoritas para realizar conductas que conducen a la comisión de un delito. El monitor puede preguntar a cada menor qué características tiene su forma de buscar el delito y entre todos los miembros del grupo pueden plantear alternativas de conducta para romper la asociación entre esos contextos y el hecho delictivo.

Lo más importante de esta actividad consiste en que los participantes tengan una visión general sobre cómo se inserta su conducta desviada en el entorno en el que viven.

#### 5.6.4. Actividad 4: **Exposición en imaginación a mis rutas de búsqueda del delito**

En esta actividad el monitor retomará el contenido de la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”*, y ante cada una de ellas se hará una exposición en imaginación y el monitor pedirá a cada uno de los menores que sigan el siguiente procedimiento:

- Leer la primera escena delictiva de la tabla.
- Identificarla en el mapa que han dibujado.
- Cerrar los ojos e imaginarse la última vez que han realizado ese comportamiento, intentando ponerse en la escena e identificando sus pensamientos, cómo se sentían en esa situación y cómo fueron realizando las conductas antisociales descritas.
- El monitor intenta que los menores se pongan en escena con el máximo de realismo y les va dando señales para que se mantengan concentrados.

Se les va pidiendo que verbalicen en voz alta cómo se sienten en esa situación y con qué grado de realismo la están viviendo. Por ejemplo, que digan en una escala de “0” a “10” cómo lo viven (siendo “0” una experiencia poco vívida y “10” una experiencia muy vívida). La exposición a esa situación dura aproximadamente el tiempo necesario hasta que los menores van perdiendo intensidad en la vivencia. Se pueden hacer paradas y retomar la escena tantas veces como sea necesario para que tengan una prueba de realidad sobre la fuerza que tiene este tipo de comportamientos desviados.

Esta actividad se va haciendo con cada una de las escenas de la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”* a lo largo de varias sesiones hasta que cada menor haya sido capaz de visualizar sus situaciones y tomar conciencia de cómo funcionamos cuando nos ponemos de nuevo en las escenas en las que se ha cometido el delito.

Para facilitar el desarrollo de esta actividad, el monitor, primero, se asegura de que todos los menores hayan completado la Hoja 5.4.1. *“Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales”* y luego cada uno de los participantes va visualizando su propia escena.

#### 5.6.5. Actividad 5: **Diseñando actividades alternativas al comportamiento antisocial en mi barrio y/o ciudad**

Con esta actividad se pretende conseguir que los menores aprendan a desarrollar actividades alternativas al comportamiento antisocial en su barrio y/o ciudad. Para ello, se les entrega una hoja en blanco y, de nuevo, se les pide dibujen un mapa de su barrio y/o ciudad y que intenten diseñar al menos 4 actividades alternativas al comportamiento antisocial que guarden relación con la forma de utilizar el ocio en el entorno en el que viven. Se puede utilizar algún ejemplo de las actividades de ocio prosocial que se especifican en la Hoja 5.4.2. *“Actividades de ocio prosocial”*.

Diseñan en el mapa de su ciudad la ruta en la que desarrollarán esas actividades y las escribirán al final de la tabla. Luego propondrán cuándo piensan realizarlas y con qué frecuencia. Si esta actividad la comprenden y la desarrollan de forma frecuente, estaremos ayudándoles a desarrollar una nueva concepción de su entorno asociada con actividades alternativas al mundo de la delincuencia.





### ► Hoja 5.4.2.

#### ACTIVIDADES DE OCIO PROSOCIAL

- Ir a un pub, bar o cafetería a tomar un café o refresco
- Estar en la calle, plaza o parque con los amigos, charlando y pasando el rato
- Ir al cine o teatro
- Practicar deportes habituales en grupo o individuales (fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, etc.)
- Ir a conciertos o eventos deportivos
- Ir a casa de un amigo o familiar (cumpleaños, cena, jugar a la play, etc.)
- Participar en una asociación o grupo
- Ir de excursión (campo, montaña, ciudad, etc.)
- Hacer una acampada, pesca, senderismo
- Realizar actividades culturales como ir a un parque temático, planetario, museos, etc.

#### 5.6.6. Actividad 6: **Actividad complementaria**

Con esta actividad se pretende reforzar el desarrollo de actividades alternativas al comportamiento antisocial, tal como se ha trabajado en la actividad anterior. Si intenta llegar a un compromiso mediante un contrato conductual que se especifica en la Hoja 5.4.3. *“Mi compromiso personal para desarrollar actividades alternativas a la transgresión”*.

### ► Hoja 5.4.3.

#### MI COMPROMISO PERSONAL PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A LA TRANSGRESIÓN

**Instrucciones:** rellena el siguiente compromiso indicando las actividades de ocio alternativas al comportamiento antisocial que vas a realizar.

Yo,....., me comprometo a realizar las siguientes actividades para fortalecer una visión del barrio y/o de la ciudad alternativa a la asociada al comportamiento antisocial.

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Actividad 4:

Las realizaré los días .....  
en el siguiente horario.....  
y descubriré nuevas sensaciones por realizar nuevas actividades incompatibles con el comportamiento delictivo.

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de .....de .....



#### 5.6.7. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 5.6.8. **Preguntas de evaluación**

1. Con los mapas que he dibujado en esta sesión me he dado cuenta de que, para poder cambiar mi comportamiento antisocial, no sólo es importante conocer las situaciones en las que suelo desarrollar comportamientos agresivos o delictivos, sino que también es importante saber en qué zonas de mi barrio o ciudad suelo cometerlos (VERDADERO).
2. Conocer las zonas de mi barrio o ciudad en las que suelo cometer actos antisociales me va a ayudar a cambiar mi comportamiento transgresor. Lo que tendré que hacer es no acudir a esos lugares nunca más (FALSO).
3. Una forma eficaz de cambiar mi comportamiento antisocial es desarrollar actividades alternativas a la delincuencia en los lugares donde he cometido mis delitos (VERDADERO).



# MÓDULO VI

## **Personalidad y su influencia en la desviación social**





## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Varios de los factores individuales en los que se basa la psicología para explicar la delincuencia juvenil guardan relación con las variables de personalidad y la evidencia empírica existente pone de manifiesto una clara relación entre personalidad y delincuencia (López, 2006; Villar, Luengo, Romero, Gómez-Fraguela y Sobral, 2008), siendo la impulsividad y la búsqueda de sensaciones un ejemplo claro de este tipo de relación (Redondo, 2008). En consecuencia, los jóvenes que tengan una fuerte necesidad de riesgo y excitación serán los que tendrán una mayor predisposición hacia el desarrollo de conductas antisociales (Arnett, 2004; López, 2006).

En lo referente a la impulsividad, un número considerable de investigaciones señala que el menor infractor actúa de forma impulsiva, y esta tendencia conlleva un fallo en el establecimiento de límites autoimpuestos para aprender a regular su forma de comportarse en cuanto a la forma de pensar (que se caracteriza por una ausencia marcada de reflexión personal), de actuar (no existe una línea de acción a seguir de forma consistente) y de tomar el tiempo necesario para analizar las circunstancias momentáneas para demorar la acción, si es necesario, o considerar las consecuencias que pueden derivarse de dicha acción. Así, por ejemplo, puede ser que hayan aprendido que ante situaciones conflictivas que generan ansiedad, ésta se reduce (al menos, temporalmente) con la acción rápida o impulsiva en lugar de con el análisis de la situación (Garrido, 2005).

Un último factor observado es la presencia de una baja autoestima o una autoestima inflada, variable implicada en el desarrollo de la conducta desviada, ya que se ha observado que un pobre autoconcepto y una imagen negativa de uno mismo se asocian con diversas conductas desviadas y de riesgo en la adolescencia (McGee y Williams, 2000; Peña y Graña, 2006; Parker y Benson, 2004; Wild et al., 2004).

En resumen, lo que se pretende con este módulo es ayudar a los menores a que desarrollen una autoimagen de sí mismos más ajustada a sus circunstancias personales, aprendan a considerar el papel que juega la impulsividad y el afán de aventura en su forma de comportarse y qué pueden hacer para conseguir que este tipo de variables de personalidad le ayuden a alcanzar la modificación de su estilo de vida de delincuente por otro más consonante y adaptativo con su entorno.

## 1.2. OBJETIVOS GENERALES

1. Ayudar a los menores a desarrollar una autoimagen de sí mismos más ajustada a su entorno personal y social.
2. Valorar las diferencias individuales como algo positivo, y adoptando una actitud de respeto hacia las mismas y hacia los demás.
3. Detectar y ser conscientes de las propias conductas impulsivas, aprendiendo estrategias para el control de las mismas.
4. Identificar sensaciones límite y asociación de emociones agradables con actividades que no conlleven elementos de riesgo.



## 2. SESIÓN 1:

# AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (I)

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Tomar conciencia de que cada persona constituye un ser único e irrepetible, identificando aquello que les hace singulares y diferentes a los demás.
2. Identificar emociones y sentimientos que provocan el concepto y la imagen que se tiene de uno mismo.
3. Reforzar la idea de que los sentimientos están determinados por los pensamientos y no por los acontecimientos en sí mismos, por lo que se pueden manejar y cambiar.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

La primera sesión de este módulo tiene como finalidad que los menores aprendan a evaluar cómo es su imagen personal, que aspectos son positivos o negativos, y comprendiendo, además, que la existencia de características que les hace diferentes a los demás no implica necesariamente que se trate de un déficit o de un aspecto negativo o problemático.

Para ello, tras una breve introducción teórica sobre el autoconcepto y la autoestima, los participantes realizarán diversas dinámicas encaminadas a conseguir los objetivos planteados. En primer lugar, se definirán a sí mismos tanto de forma positiva como negativa, describiendo sus características y cualidades. Seguidamente, analizarán los pensamientos y emociones que se asocian con esas cualidades personales, así como las conductas que suelen tener lugar en cada una de las situaciones planteadas. En último lugar, se propondrán una serie de pautas para controlar los pensamientos y emociones que se asocien con situaciones de autoestima negativa.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Autoconcepto:** concepto o representación mental que una persona tiene de sí misma. Se relaciona con la posibilidad de describirse de la forma más real y objetiva posible en los aspectos esenciales del ser humano (gusto, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades).
- ✓ **Autoestima:** valoración, juicio que una persona tiene acerca de sí misma. Tiene que ver con la aceptación de sí mismo, con quererse y aceptarse con las propias cualidades, defectos y limitaciones. La autoestima puede plantearse en relación a distintos aspectos de la persona como son físicos, emocionales, de relación con los demás, de competencia académica, etc.



## 2.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Definiéndome a mí mismo

Actividad 2. Analizando mis cualidades

Actividad 3. ¿Cómo sentirme mejor?

Actividad 4. Actividad complementaria

Actividades opcionales

## 2.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 6.1.1. Definiéndome a mí mismo

Hoja 6.1.2. Analizando mis cualidades

Hoja 6.1.3. Así pienso, así me siento

Hoja 6.1.4. Pautas para sentirme mejor

Hoja 6.1.5. Trabajando mi autoestima

Hoja 6.1.6. “Si yo fuera...”

Hoja 6.1.7. El elefante encadenado

Hoja 6.1.8. Conociéndonos

Tabla 6.1.1. Ejemplo sobre análisis de situaciones positivas y negativas

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: **Definiéndome a mí mismo**

Esta primera actividad se dirige a que los participantes comprendan lo que es el autoconcepto y la autoestima para, después, elaborar una definición de sí mismos. El monitor explica lo siguiente: *“lo primero que vamos a hacer es partir de una definición del autoconcepto y de la autoestima. ¿Alguien sabría decirme algo sobre estos conceptos? Se deja tiempo para que contesten, apuntándose en la pizarra las respuestas aportadas a cada concepto. A continuación el terapeuta intenta ver en qué medida las descripciones aportadas por los menores coinciden con la definición de autoconcepto.*

*El autoconcepto es el concepto o representación mental que una persona tiene de sí misma. Se relaciona con la posibilidad de describirse de la forma más real y objetiva posible en aspectos esenciales del ser (gusto, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades, etc.). El autoconcepto se relaciona con todo lo que uno ha aprendido a lo largo de la vida y, por lo tanto, es acumulativo en el sentido de que cuantas más cosas haya hecho uno por desarrollarse y crecer como ser humano, será mejor.*

*La autoestima, por el contrario, es un juicio o valoración que una persona hace de sí misma y de sus capacidades en relación a varios criterios como, por ejemplo, las demás personas (cómo creo yo que me valoran otras personas), a nivel emocional, físico y/o intelectual. Tiene que ver con la aceptación de uno mismo y con quererse y aceptarse. También puede hacer referencia a la valoración que hago yo de mis propias cualidades, defectos o limitaciones que tengo para relacionarme con los demás y para aceptarme o rechazarme a mí mismo. Por lo tanto, la autoestima tiene como base para poder hacer un juicio o valoración el autoconcepto, que se refiere a todo lo que se ha aprendido en las distintas vertientes de la vida”.*



A continuación, se entrega a los participantes la Hoja 6.1.1. “Definiéndome a mí mismo” y se les indica que se definan de forma general y luego en los ámbitos indicados.

### ► Hoja 6.1.1.

#### DEFINIÉNDOME A MÍ MISMO

**Instrucciones:** defínete de forma general y en cada uno de los apartados que se indican.

|  |
|--|
| - Me defino como una persona:            |
| - Físicamente soy:                       |
| - Emocionalmente soy:                    |
| - Cuando me relaciono con los demás soy: |
| - En mi trabajo o estudios soy:          |
| - Mis cualidades positivas son:          |
| - Mis cualidades negativas son:          |

En último lugar, se analizará la mayor carga negativa o positiva de los conceptos que los participantes tienen de sí mismos, además de trabajar con sus cualidades negativas, en el sentido de que constituyan una simple diferencia con los demás o un aspecto negativo en sí, enfatizando la idea de que hay ciertas características que nos diferencian de los demás pero que no implican cualidades negativas.

#### 2.6.2. Actividad 2: **Analizando mis cualidades**

Con esta actividad se pretende que los participantes sean capaces de analizar los pensamientos y emociones que se asocian con las valoraciones que uno hace de sí mismo. Se introduce la actividad de la siguiente manera: “quizá no os hayáis dado cuenta de que vuestro cerebro está siempre en constante actividad, pensando. Muchas veces, ni somos concientes de ello. En ocasiones, ante algo que nos pasa, algo que hacemos, o en una determinada situación, nos decimos cosas a nosotros mismos, tenemos como un monólogo interior. Incluso, a veces, llegamos a decirlo en voz alta. No sé si os habréis dado cuenta. Por ejemplo, alguien puede ir andando por la calle tranquilamente y tropezar con una baldosa del suelo que está levantada, entonces, puede empezar a pensar “qué torpe soy, la gente va a decir que soy un pato andante, estoy cegato, mira que no haber visto la maldita baldosa...” ¿Os suena?, ¿alguna vez os ha pasado en otra situación? Bueno, lo que uno puede decirse a sí mismo es tan diverso como seres humanos estamos sobre la faz de la tierra, así que vamos a hacer un ejercicio para ver qué os decís a vosotros mismos en distintas situaciones, ¿de acuerdo?”.

Se entrega la Hoja 6.1.2. “Analizando mis cualidades”, indicándoles que deben responder a la pregunta en las diversas situaciones que se plantean.

### ► Hoja 6.1.2.

#### ANALIZANDO MIS CUALIDADES

**Instrucciones:** responde a la pregunta que aparece en cada una de las situaciones que se proponen.

|   |
|---|
| - Situación 1: cuando suspendes un examen, ¿qué te dices a ti mismo?  |
| - Situación 2: cuando te equivocas, ¿qué te dices a ti mismo?   |
| - Situación 3: cuando ganas una partida en la <i>Play Station</i> con tus amigos, ¿qué te dices a ti mismo? |
| - Situación 4: cuando haces algo que sabes que no está bien, ¿qué te dices a ti mismo?                      |





Una vez que hayan terminado, se exponen las ideas y se comentan. Seguidamente, se eligen dos de las situaciones (a ser posible, una que implique aspectos negativos y otra que implique aspectos positivos) y se pide a los participantes que rellenen la Hoja 6.1.3. “*Así pienso, así me siento*”, indicando los pensamientos, emociones y conductas que correspondan en cada caso. El monitor puede utilizar el ejemplo recogido en la Tabla 6.1.1. “*Ejemplo sobre análisis de situaciones positivas y negativas*”.

### ► Hoja 6.1.3.

#### ASÍ PIENSO, ASÍ ME SIENTO

**Instrucciones:** indica los pensamientos, emociones y conducta que tendrías en cada caso.

| - Situación 1: |           |          |
|----------------|-----------|----------|
| PENSAMIENTOS   | EMOCIONES | CONDUCTA |
|                |           |          |

| - Situación 2: |           |          |
|----------------|-----------|----------|
| PENSAMIENTOS   | EMOCIONES | CONDUCTA |
|                |           |          |

**Tabla 6.1.1.**

#### EJEMPLO SOBRE ANÁLISIS DE SITUACIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

**Situación:** cuando tu profesor te llama la atención en clase.

| PENSAMIENTOS  | EMOCIONES                                    | CONDUCTA  |
|---|--|---|
| “Soy un idiota, ahora me cogerá manía y le dirá a mis padres que me porto mal en clase. Todo el mundo se dará cuenta de que me han reñido y pensarán que soy tonto” | Miedo, vergüenza, temor                      | Agacho la cabeza y no me concentro en el resto de la hora |
| “Me la puedo jugar, así que dejaré las gracias para el recreo”  | Tranquilidad, alegría, seguridad en mí mismo | Me callo y sigo la clase con normalidad                   |

Finalmente, se comentan los resultados obtenidos, apuntándose las cadenas de conducta en la pizarra y enfatizando la idea de la secuencia de pensamiento-emoción-conducta, es decir, de cómo la forma de pensar (pensamientos positivos o negativos sobre lo que ocurre o sobre las situaciones en las que nos encontramos) nos llevan a experimentar emociones diversas y formas diferentes de comportarnos. El cambio se consigue repitiendo una y otra vez una forma adecuada de comportamiento ante las demandas del entorno. La repetición de una conducta alternativa adecuada conlleva un cambio en la forma de sentir y de pensar y con el tiempo suele ser consonante con el cambio generado.



### 2.6.3. Actividad 3: ¿Cómo sentirme mejor?

Con esta actividad, lo que se pretende es dotar a los participantes de una serie de pautas sencillas que puedan utilizar en situaciones de autoestima negativa. El monitor explica: *“efectivamente, como acabamos de ver en la actividad anterior, para sentirnos mejor tendremos que cambiar nuestros pensamientos si son negativos o desagradables por otros más agradables ya que son los pensamientos los que generan nuestros sentimientos. Vamos a intentar sacar algunos trucos para que esto nos salga bien, puesto que a veces cambiar nuestra forma de pensar o cambiar las cosas que nos decimos a nosotros mismos, no es tan fácil”*.

Seguidamente, se pide a los menores que aporten ideas sobre esos trucos que podemos utilizar, apuntándose en la pizarra las aportaciones que hagan para cada caso concreto. A continuación, se les entrega la Hoja 6.1.4. *“Pautas para sentirme mejor”* y el monitor las va explicando, indicándoles que deben aplicarlas al caso que sigue a continuación.

#### ► Hoja 6.1.4.

#### PAUTAS PARA SENTIRME MEJOR

**Instrucciones:** lee los consejos que se recogen a continuación y que nos pueden ayudar a sentirnos mejor. Luego, aplícalos a la situación de Carlos.

|  |
|--|
| 1. Recuerda éxitos pasados en situaciones similares (por ejemplo, me caí en las escaleras del Metro de Madrid y me ayudó un chico o chica guapísimo).  |
| 2. Piensa algo que quite importancia a la situación (por ejemplo, si me miran y piensan que soy torpe, ¿qué me importa, acaso les conozco de algo?).   |
| 3. No pienses en términos de todo o nada (por ejemplo, no estoy siempre torpe, a veces soy habilidoso).  |
| 4. No generalice a todo lo que es sólo una parte o un aspecto (por ejemplo, tengo la nariz torcida pero no soy feo o fea, soy tímido pero no soy un personaje raro).   |
| 5. Cambia tu pensamiento basado en un sentimiento por uno que se base en una conducta (por ejemplo, no es que sea una aburrida, sino que no salí de casa porque no me apetecía).   |
| 6. Piensa en algo que facilite que cambies lo que no te gusta (por ejemplo, si venzo mi timidez y me acerco a aquel grupo, conseguiré amigos y me lo pasaré mejor).  |
| 7. No fijar ideales imposibles.  |
| 8. Sacar siempre algo positivo con lo que esté relacionado.  |
| - <b>Situación:</b> Carlos sale el fin de semana con sus amigos como es habitual. Cerca de ellos hay una pandilla de chicas en la que hay una que le gusta un montón. Se cruzan miradas y alguna sonrisa. Por fin, Carlos decide declararse. Ella le da calabazas. Él no puede dejar de pensar a partir de ese momento que es un tonto, que no debería haberle dicho nada y piensa: “me miraba porque soy ridículo y se reía de mí, ahora las amigas se burlarán de mí porque no supe ni qué decir, a cualquiera se le hubiese ocurrido algo, pero no soy ingenioso”; “no me ha dado ni una oportunidad, claro, soy el más feo porque a mis amigos sí les han dicho que sí alguna vez...”. |
| - ¿Cómo se siente Carlos?<br>- ¿Cómo podría cambiarlo? (cambiando sus pensamientos)<br>- ¿Cuáles serían los pensamientos alternativos o trucos que podría utilizar?<br>- ¿Qué sentimientos le generarían esos nuevos pensamientos?   |



#### 2.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Con esta actividad, los participantes seguirán trabajando lo aprendido en la sesión sobre cómo sentirse mejor en situaciones de valoración personal. Para ello, se les entrega la Hoja 6.1.5. “*Trabajando mi autoestima*” y se les explica que deben rellenarla con situaciones similares a las trabajadas hoy, que les ocurran hasta la próxima sesión o que les hayan ocurrido con anterioridad, indicando el pensamiento negativo sobre sí mismo, el alternativo u otros trucos que les hayan servido, y el sentimiento y comportamiento que generaría ese nuevo pensamiento.

#### ► Hoja 6.1.5.

#### TRABAJANDO MI AUTOESTIMA

**Instrucciones:** describe situaciones similares a las trabajadas en la sesión e indica el pensamiento negativo sobre ti mismo, el pensamiento alternativo y el sentimiento y conducta que generaría ese nuevo pensamiento.

| SITUACIÓN | PENSAMIENTO NEGATIVO | PENSAMIENTO ALTERNATIVO | NUEVO SENTIMIENTO | NUEVA CONDUCTA |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------------------|----------------|
|           |                      |                         |                   |                |
|           |                      |                         |                   |                |
|           |                      |                         |                   |                |
|           |                      |                         |                   |                |

#### 2.6.5. **Actividades opcionales**

De forma alternativa a alguna de las actividades propuestas, se podría trabajar alguna de las siguientes dinámicas:

a) “Si yo fuera...” (Hoja 6.1.6.): se rellenan cada uno de los enunciados con respecto a sí mismos y con respecto a uno de sus compañeros, argumentando sus respuestas.



### ► Hoja 6.1.6. “SI YO FUERA...”

**Instrucciones:** rellena los huecos del cuestionario pensando realmente lo que contestas y por qué. Recuerda que debes hacerlo con respecto a ti mismo y con respecto a un compañero.

| CON RESPECTO A MÍ MISMO   |              |
|---|--------------|
| 1. Si yo fuera un <b>árbol</b> sería .....  | porque ..... |
| 2. Si yo fuera un <b>estado climático</b> (lluvioso, soleado, nublado, viento, etc.) sería .....    | porque ..... |
| 3. Si yo fuera un <b>animal</b> sería.....  | porque ..... |
| 4. Si yo fuera una <b>fruta</b> sería .....   | porque ..... |
| 5. Si yo fuera un <b>color</b> sería .....  | porque ..... |
| 6. Si yo fuera una <b>estación del año</b> sería.....   | porque ..... |
| CON RESPECTO A UN COMPAÑERO   |              |
| 1. Si ..... fuera un <b>árbol</b> sería.....  | porque ..... |
| 2. Si ..... fuera un <b>estado climático</b> (lluvioso, soleado, nublado, viento, etc.) sería ..... | porque ..... |
| 3. Si ..... fuera un <b>animal</b> sería .....  | porque ..... |
| 4. Si ..... fuera una <b>fruta</b> sería .....  | porque ..... |
| 5. Si ..... fuera un <b>color</b> sería.....  | porque ..... |
| 6. Si ..... fuera una <b>estación del año</b> sería .....   | porque ..... |

b) Cuento “El elefante encadenado” (Hoja 6.1.7.): con este cuento de Jorge Bucal se pretende reflexionar y tomar conciencia sobre la procedencia e importancia de las emociones, así como sobre la importancia de las conductas aprendidas durante nuestra infancia, haciéndoles ver a los participantes que el pasado influye aunque lo podemos cambiar. Tras leer el cuento y contestar a las preguntas que se plantean para iniciar el debate, se pueden realizar las siguientes preguntas: ¿cómo influye la opinión de los demás en nuestro autoconcepto? y ¿crees que el conocimiento de nosotros mismos se modifica a lo largo de la vida?

### ► Hoja 6.1.7. EL ELEFANTE ENCADENADO

**Instrucciones:** lee el siguiente cuento y contesta a las preguntas.

“Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. También a mí, como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con facilidad, no arrancara la estaca y huyera”.

- ¿Qué le sucede al elefante para que se mantenga encadenado?
- ¿Por qué no huye?



c) “Conociéndonos” (Hoja 6.1.8.): actividad encaminada a la identificación de cualidades y defectos.

### ► Hoja 6.1.8. CONOCIÉNDONOS

**Instrucciones:** lee el siguiente texto y rellena las columnas que aparecen a continuación.

Muchos hemos crecido con la idea de que decir lo que hacemos bien, nuestras cualidades, es un fallo y que significa que no somos humildes. ¿Por qué?, ¿Es malo tener virtudes? También tenemos defectos, fallos y limitaciones. Debemos darnos cuenta que el ser humano es imperfecto y tiene que aprender a aceptar sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede. Por eso, debemos ser conscientes de nuestros fallos, porque eso no nos hace más valiosos y gracias a ese conocimiento de nuestros defectos podemos buscar cómo superarlos. “El propio conocimiento de nuestras virtudes y nuestros defectos nos ayuda a mejorar nuestra autoestima y a saber “con qué cartas jugamos”

| MIS CUALIDADES | A QUÉ ME AYUDAN | MIS DEFECTOS | CÓMO PUEDO CAMBIARLOS |
|----------------|-----------------|--------------|-----------------------|
|                |                 |              |                       |

#### 2.6.6. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 2.6.7. Preguntas de evaluación

1. Las cualidades personales que me hacen diferente a los demás son defectos o aspectos negativos de mí mismo (FALSO).
2. Si pienso de forma negativa sobre mí mismo o sobre mis capacidades, estoy mejorando mi autoestima (FALSO)
3. Para sentirme mejor conmigo mismo, uno de los primeros pasos que debo dar es cambiar mis pensamientos negativos (VERDADERO).



### 3. SESIÓN 2:

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (II)

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender estrategias sencillas para mejorar la autoestima.
2. Mejorar la autoestima a partir de valoraciones positivas de nuestras características personales.
3. Facilitar la expresión de cualidades de uno mismo.

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Con esta sesión se pretende que los participantes trabajen las cualidades positivas tanto de sí mismos como de los demás, con el fin de alcanzar una valoración más positiva de sí mismos.

Para ello, comenzaremos trabajando la verbalización de cualidades positivas de uno mismo. A continuación, dicho contenido se centrará en las cualidades de los demás y en la recepción de elogios. Finalmente, se realizará una actividad de debate sobre los aspectos trabajados previamente.

#### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Autoconcepto:** concepto o representación mental que una persona tiene de sí misma. Se relaciona con la posibilidad de describirse de la forma más real y objetiva posible en los aspectos esenciales del ser (gusto, preferencias, habilidades, fortalezas, debilidades).

✓ **Autoestima:** valoración, juicio que una persona tiene acerca de sí misma. Tiene que ver con la aceptación de sí mismo, con quererse y aceptarse con las propias cualidades, defectos y limitaciones. Se puede tener en referencia a un nivel físico, emocional, de relación con los demás, de competencia o académica, etc.

✓ **Estrategias para mejorar la autoestima:** técnicas que favorecen la valoración positiva y aceptación de uno mismo.

#### 3.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Mis cualidades positivas

Actividad 3. Las cualidades de los demás

Actividad 4. Repasando las cualidades

Actividad 5. Actividad complementaria



### 3.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 6.2.1. Mis cualidades positivas

Hoja 6.2.2. Conociendo positivamente a los demás

Hoja 6.2.3. Cualidades positivas

Hoja 6.2.4. Repasando las cualidades

Hoja 6.2.5. Registrando cualidades

### 3.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### 3.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el autorregistro de autoestima planteado en la sesión anterior, centrando la atención en los pensamientos alternativos y en los trucos empleados para mejorar las situaciones descritas, sin olvidar cómo influyen dichos pensamientos alternativos en la génesis de emociones y conductas más adaptativas.

#### 3.6.2. Actividad 2: **Mis cualidades positivas**

Con esta actividad se pretende que los participantes mejoren su capacidad para expresar cualidades sobre uno mismo. El monitor les explica lo siguiente: *“hoy vamos a seguir hablando de autoconcepto y autoestima. Hemos visto lo que son y la importancia que tienen nuestros pensamientos en ambos conceptos y, también, hemos hablado de algunos trucos que son útiles para poder mejorarlos. Ahora, vamos a profundizar aún más en estos conceptos y desarrollaremos otra actividad”*.

El monitor les entrega la Hoja 6.2.1. *“Mis cualidades positivas”* y les explica que deben completar las frases incompletas que aparecen en la misma.

#### ► Hoja 6.2.1.

#### MIS CUALIDADES POSITIVAS

**Instrucciones:** completa las frases que aparecen con respecto a ti mismo.

|                                    |
|------------------------------------|
| 1. Yo soy amable porque.....       |
| 2. Yo soy guapo/a porque .....     |
| 3. Yo soy simpático/a porque.....  |
| 4. Yo soy servicial porque .....   |
| 5. Yo soy divertido/a porque ..... |
| 6. Yo soy ..... porque.....        |
| 7. Yo soy ..... porque.....        |
| 8. Yo soy ..... porque.....        |
| 9. Yo soy ..... porque.....        |
| 10. Yo soy ..... porque.....       |



En las últimas 5 frases, se les indica que deben incluir aquellas cualidades positivas que ellos consideran que tienen y que no aparecen reflejadas en las primeras 5 frases. Todos los participantes leen sus respuestas y el monitor hace una síntesis al final de las exposiciones. A continuación, se pide a los participantes que, de uno en uno, representen el papel de un vendedor de feria y que intenten vender su producto a los demás compañeros. Para ello, deberá resaltar sus mejores cualidades.

Es importante considerar que con este tipo de población no es infrecuente encontrar adolescentes que tienen una autoestima inflada y que por su manifestación no se ajusta a la realidad. Aquí de nuevo el monitor tienen que estar atento a este tipo de menores y cuando se dé este tipo de situaciones ayudar a los menores a ajustar sus pensamientos, emociones y conductas.

### 3.6.3. Actividad 3: **Las cualidades de los demás**

Con esta actividad lo que se pretende, también, es favorecer la expresión de cualidades positivas de los demás, aspecto importante, sobre todo, de cara a aprender a manejar diversas situaciones interpersonales a las que tienen que enfrentarse. Para comenzar, el monitor entrega la Hoja 6.2.2. “*Conociendo positivamente a los demás*” a los participantes y les explica cómo deben rellenarla siguiendo los siguientes criterios:

- En el centro, un dibujo que tenga alguna relación con ellos mismos.
- En la esquina superior derecha, algo que nos guste.
- En la esquina superior izquierda, algo que sepan hacer bien.
- En la esquina inferior derecha, una parte del cuerpo que les guste de sí mismos.
- En la esquina inferior izquierda, una cualidad propia por la que destaquen.

#### ► Hoja 6.2.2.

#### CONOCIENDO POSITIVAMENTE A LOS DEMÁS

**Instrucciones:** realiza la actividad que se propone teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el centro, un dibujo que tenga alguna relación con ellos mismos.</li> <li>- En la esquina superior derecha, algo que nos guste.</li> <li>- En la esquina superior izquierda, algo que sepan hacer bien.</li> <li>- En la esquina inferior derecha, una parte del cuerpo que les guste de sí mismos.</li> <li>- En la esquina inferior izquierda, una cualidad propia por la que destaquen.</li> </ul> |
|   |

Se recogen las hojas y se mezclan y cada miembro del grupo coge una al azar y con ella realiza, o bien en voz alta o bien por escrito, una definición hipotética de ese compañero, sin que se sepa a quien pertenece.

Después, el monitor entrega la Hoja 6.2.3. “*Cualidades positivas*” para que los participantes lean en voz alta cada una de las cualidades del cuadro. Para cada una de las cualidades, los participantes deberán dar el nombre de un compañero que consideren que tiene esa característica. Si alguno de los participantes no obtuviera ninguna cualidad positiva, se preguntaría directamente a los miembros del grupo que digan alguna.





### ► Hoja 6.2.3. CUALIDADES POSITIVAS

**Instrucciones:** lee cada una de estas cualidades y piensa en un compañero que crees que tiene esa cualidad.

| FÍSICAS   | INTELECTUALES  | PERSONALIDAD                          | DE RELACIÓN  |
|---|--|---------------------------------------|--|
| Ojos bonitos<br>Buenas piernas<br>Atractivo<br>Ágil<br>Corre rápido | Inteligente<br>Espabilado<br>Imaginativo<br>Creativo | Responsable<br>Serenidad<br>Paciencia | Abierto<br>Amable<br>Educado<br>Simpatía<br>Cariñoso |

Seguidamente, se pedirá a los participantes que describan la cualidad positiva más importante que consideren de cada uno de sus compañeros y luego el monitor dirá el nombre de un menor y los demás irán diciendo la cualidad positiva de ese compañero y se procederá así con el resto del grupo. Las respuestas se van apuntando en la pizarra debajo de cada uno de los nombres de los miembros del grupo. Finalmente, se preguntará a cada participante si las cualidades que han nombrado sus compañeros le parecen acertadas o si algunas de ellas le sorprenden positivamente.

#### 3.6.4. Actividad 4: **Repasando las cualidades**

Con el objetivo de que los menores interioricen los contenidos aprendidos y mejoren su capacidad de verbalización de cualidades positivas, se entrega a los participantes la Hoja 6.2.4. “Repasando las cualidades”, pidiéndoles que lo hagan por escrito y de forma individual conforme a lo aprendido en la sesión de hoy.

### ► Hoja 6.2.4. REPASANDO LAS CUALIDADES

**Instrucciones:** rellena los siguientes enunciados conforme a lo aprendido en la sesión de hoy.

|  |
|--|
| 1. Antes me definía como una persona .....   |
| 2. Ahora me defino como una persona .....  |
| 3. Mi concepto de mí mismo antes era más positivo/negativo. Ahora es más positivo/negativo ..... |
| 4. Pensaba que los demás me veían como una persona .....   |
| 5. Ahora sé que los demás valoran de mí.....   |
| 6. No me había parado a pensar que mi compañero .....destacaba en .....                          |
| 7. Conclusiones:   |

En las conclusiones se deben analizar ideas como las siguientes (si las aportan los menores, el monitor las plantea y deja que ellos comenten):

- No estamos acostumbrados a verbalizar cosas positivas de nosotros mismos ni de los demás.
- Por el contrario, solemos expresar lo negativo, nuestros defectos y los defectos de los demás (y no hacemos críticas constructivas que ayuden a los demás).
- Culturalmente, se nos ha enseñado que decir nuestras cualidades implica ser un creído, y decirselas a los demás ser un pelota.



- Cuando pensamos y expresamos lo positivo que tenemos, nos sentimos bien y eso mejora nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.
- Cuando a los demás les expresamos sus cualidades positivas, hacemos que se sientan bien, mejoramos su autoconcepto y autoestima, mejoramos la relación con ellos y facilitamos que mantengan aquello que nos gusta de ellos.

### 3.6.5. **Actividad 5: Actividad complementaria**

Con el fin de afianzar los conocimientos adquiridos sobre el tema tratado, hasta el desarrollo de la siguiente sesión, los participantes deberán rellenar la Hoja 6.2.5. “*Registrando cualidades*”, indicando en cada una de las columnas de la tabla los aspectos planteados (las cualidades positivas que ven en sí mismos y las que ven los demás en ellos). El monitor puede explicarlo de la siguiente forma: “*ya hemos visto a lo largo de estos días cómo nos sentimos mejor cuando decimos las cosas positivas que tenemos. También nos hemos dado cuenta cómo nosotros mismos no vemos nuestras cualidades pero sí las de los demás, y hemos aprendido a decirlas con menos vergüenza que antes. Hay una tabla en la hoja que os voy a dar y que debéis rellenar con esas cualidades positivas. Si no sabéis qué cualidades positivas ven los demás en vosotros, preguntadles directamente. Aquí algunos nos han dicho cualidades positivas que ven en nosotros, podéis también preguntar a otros compañeros, amigos y adultos*”.

#### ► Hoja 6.2.5.

#### **REGISTRANDO CUALIDADES**

**Instrucciones:** sigue registrando cualidades positivas que veas en ti mismo y en los demás.

| CUALIDADES QUE YO VEO | CUALIDADES QUE VEN LOS DEMÁS |
|-----------------------|------------------------------|
|                       |                              |

### 3.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 3.6.7. **Preguntas de evaluación**

1. Una manera muy sencilla de mejorar mi autoestima es expresando cualidades positivas de mí mismo (VERDADERO).
2. Con el ejercicio de expresar cualidades positivas de los demás me he dado cuenta de que, si yo le hago saber a alguien lo que me gusta de él, estoy favoreciendo que lo mantenga (VERDADERO).
3. Cuando una persona expresa lo positivo que tienen los demás, está mejorando su autoestima pero eso no va a influir sobre la relación que mantengan (FALSO).



## 4. SESIÓN 3:

# IMPULSIVIDAD (I)

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aprender a detectar y ser conscientes de los comportamientos impulsivos que uno tiene.
2. Diferenciar los comportamientos impulsivos de los reflexivos.
3. Comprender que un comportamiento impulsivo puede tener unas consecuencias negativas no previstas y puede que no sea la respuesta más adecuada en determinadas situaciones.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Con el objetivo de identificar y tomar conciencia de los propios comportamientos impulsivos, así como diferenciarlos de los reflexivos, en esta sesión se realizará un ejercicio dirigido a comprender el concepto de impulsividad. Seguidamente, se trabajará el contenido del concepto de impulsividad mediante un caso ficticio sobre el cual los participantes analizarán respuestas impulsivas y reflexivas. A este análisis se unirá el de las propias consecuencias que dichas conductas pueden tener, para que los menores obtengan una visión más completa de lo inadecuado que pueden ser los comportamientos impulsivos.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Impulsividad:** “no pararse a pensar”, tendencia a responder de forma rápida a situaciones y demandas de nuestro entorno, sin valorar lo adecuado o impropio de nuestro comportamiento y sin considerar las consecuencias de dichas conductas.
- ✓ **Reflexividad:** por oposición a la impulsividad, es la tendencia a pensar y diferenciar qué tipo de comportamientos se pueden dar en una situación y qué consecuencias tendrán dichos comportamientos.

### 4.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Conociendo la impulsividad

Actividad 3. ¿Cómo respondo yo?

Actividad 4. Actividad complementaria

### 4.5. MATERIAL

Pizarra

Hoja 6.3.1. ¿Cómo respondo yo?

Hoja 6.3.2. Valorando las consecuencias de un acto impulsivo y de un acto reflexivo

Hoja 6.3.3. Mi comportamiento impulsivo



## 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 4.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el autorregistro de cualidades positivas, comprobándose la interiorización de los conocimientos adquiridos en las sesiones previas, así como la mejora de la capacidad de verbalización de estas cualidades.

### 4.6.2. Actividad 2: **Conociendo la impulsividad**

Esta actividad tiene por objetivo que los participantes comprendan lo que es un comportamiento impulsivo y otro reflexivo, y a continuación poder analizarlos con ejemplos concretos cada uno de ellos. El monitor introduce el tema de la siguiente manera: *“en las dos últimas sesiones hemos hablado de la autoestima, como la valoración que hacemos de nosotros mismos en relación a diferentes criterios y de cómo mejorarla. En esta sesión vamos a hablar de la impulsividad. ¿Sabéis lo que significa ser impulsivo o, a alguno de vosotros, os han dicho alguna vez que sois impulsivos?”*

Se deja un tiempo para que aporten ideas o para que cuenten ejemplos personales de situaciones relacionadas. Seguidamente, el monitor explica lo que es la impulsividad: *“la impulsividad es lo que conocemos como “no pararse a pensar”, la tendencia a responder de forma rápida sin considerar las consecuencias de una determinada conducta. Lo contrario de impulsividad sería la reflexividad, la tendencia a pensar y diferenciar qué tipo de comportamientos se pueden dar en una situación y qué consecuencias tendrán dichas conductas. ¿Podrías ponerme ejemplos de situaciones con cada uno de los dos conceptos que he explicado?”*. Se debe recalcar la idea de que un comportamiento impulsivo y reflexivo no significa que uno es malo y el otro bueno (un comportamiento reflexivo puede ser equivocado también y conllevar consecuencias negativas) aunque, normalmente, el comportamiento impulsivo conlleve consecuencias negativas y el reflexivo consecuencias positivas.

Tras analizar los ejemplos que aporten los participantes, se presenta un breve ejemplo. El monitor ofrece un premio o regalo al primero que dé una palmada cuando diga “YA”. Se les deja preparar las manos y se empieza a contar ¡UNO... DOS... y... TRES! Todos los participantes se habrán lanzado a dar la palmada y es, tras esta pequeña pausa, cuando se les dice “YA”, siendo en este momento cuando se dan cuenta de que no han controlado su impulsividad.

Finalmente, se pide a los participantes que expongan dos situaciones personales en las que consideren que han actuado de forma impulsiva.

### 4.6.3. Actividad 3: **¿Cómo respondo yo?**

Esta actividad tiene por objetivo ayudar a los menores a conseguir una mayor conciencia sobre su forma de comportarse. Para ello, el monitor entrega a los participantes la Hoja 6.3.1. *“¿Cómo respondo yo?”* para que la rellenen de forma individual a partir del ejemplo que se les plantea. El monitor explica lo siguiente: *“es posible que alguno de vosotros no tenga hermanos mayores, pero imaginad que los tenéis. Ahora leed la situación y, cuando acabéis, tenéis que escribir en la hoja lo antes posible lo que haríais vosotros en esa situación y, en cuanto lo tengáis, levantad la mano para dármele por el orden en el que lo hayáis hecho”*.



### ► Hoja 6.3.1.

#### ¿CÓMO RESPONDO YO?

**Instrucciones:** lee la siguiente situación y escribe cómo responderías tú en esa situación.

- **Situación:** estás en el parque con tus amigos, jugando con el balón que le regalaron a tu hermano mayor. Se lo cogiste sin permiso, porque sabes que si se lo pides no te lo deja, ya que el balón cuesta 40 euros. En una jugada, el balón sale despedido y se escapa hacia la carretera, ves que está a punto de llegar a la carretera y como le pille un coche, lo explota seguro.

¿Qué haces?

Individualmente, los participantes van escribiendo en la hoja lo que harían. Cuando hayan terminado todos, se ordenan en función del tiempo que hayan tardado en responder; el monitor va leyendo las hojas en voz alta y va apuntando las respuestas en la pizarra. De todas ellas, el monitor escogerá dos, una considerada como comportamiento impulsivo y otra como comportamiento reflexivo. En el caso de que no exista ninguna respuesta reflexiva, la aportará el propio monitor. No se comentará nada sobre las dos respuestas elegidas, es decir, no se hará alusión a que una es un comportamiento impulsivo y el otro reflexivo. A ser posible, el comportamiento impulsivo se elegirá de las primeras respuestas entregadas y el reflexivo de las últimas, ya que en lógica los impulsivos responderán los primeros y los reflexivos los últimos. El monitor les remite ahora a la Hoja 6.3.2. “Valorando las consecuencias de un acto impulsivo y de un acto reflexivo” y les pide que escriban los dos comportamientos elegidos, así como las posibles consecuencias de cada uno de ellos, tanto a corto como a largo plazo.

### ► Hoja 6.3.2.

#### VALORANDO LAS CONSECUENCIAS DE UN ACTO IMPULSIVO Y DE UN ACTO REFLEXIVO

**Instrucciones:** valora las consecuencias que podría tener cada uno de los comportamientos elegidos.

| SI HAGO ... | POSIBLES CONSECUENCIAS POSITIVAS | POSIBLES CONSECUENCIAS NEGATIVAS |
|-------------|----------------------------------|----------------------------------|
|             |                                  |                                  |
|             |                                  |                                  |

Cuando los participantes terminen, se hace una puesta en común apuntando en la pizarra las consecuencias que vayan surgiendo. Finalmente, se debate sobre cada uno de los tipos de comportamiento trabajados (impulsivo y reflexivo), analizando la adecuación de cada uno de ellos (los que tienen consecuencias negativas y los que las tienen positivas), y lo que implica para su desarrollo personal aprender y poner en práctica “pensar y analizar antes de actuar”.

#### 4.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Para que los menores profundicen en el análisis de conductas impulsivas, se les pide que para la siguiente sesión rellenen la Hoja 6.3.3. “Mi comportamiento impulsivo” indicando algunas situaciones en las que se hayan comportado de forma impulsiva. Es importante recalcarles que este ejercicio será necesario para la siguiente sesión, de ahí la importancia en que lo traigan hecho. En el caso de que no fuera posible, se realizará como última actividad de la sesión.



El monitor les explica que deben reflejar alguna situación en la que hayan reaccionado sin pensar y que luego se hayan arrepentido, o alguna situación en la que se hayan enfadado por algo y que con su forma de comportarse se les ha ido la situación de las manos. En la hoja deben describir la situación, la conducta impulsiva y sus consecuencias, así como la posible conducta reflexiva que podrían haber realizado y sus posibles consecuencias.

### ► Hoja 6.3.3.

#### MI COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

**Instrucciones:** describe situaciones en las que hayas reaccionado de forma impulsiva, la conducta impulsiva en sí y las consecuencias que tuvo esa forma de comportarte.

| SITUACIONES                        | DESCRIPCIÓN |
|------------------------------------|-------------|
| <b>- Situación 1:</b>              |             |
| Conducta impulsiva y consecuencias |             |
| Conducta reflexiva y consecuencias |             |
| <b>- Situación 2:</b>              |             |
| Conducta impulsiva y consecuencias |             |
| Conducta reflexiva y consecuencias |             |

#### 4.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de "0" a "10" considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 4.6.6. Preguntas de evaluación

1. En esta sesión he comprendido que, cuando actúo sin pensar en las posibilidades que tengo de comportarme, estoy desarrollando un comportamiento impulsivo (VERDADERO).
2. La única diferencia entre un comportamiento impulsivo y uno reflexivo es que el reflexivo, siempre, va a ser adecuado (FALSO).
3. Normalmente, las consecuencias que va a tener mi comportamiento impulsivo van a ser negativas (VERDADERO).



## 5. SESIÓN 4:

# IMPULSIVIDAD (II)

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar y aumentar la capacidad reflexiva.
2. Aprender estrategias para el control de la impulsividad.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Como continuación de la sesión anterior, en la presente sesión se pretende establecer un hábito de autocontrol y reflexividad en los participantes, mediante la práctica de estrategias y hábitos de conducta para conseguir su adquisición y mantenimiento, tanto en casos ficticios como en la vida personal de cada uno de ellos, así como para conseguir una mayor generalización de las técnicas utilizadas en la vida diaria.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Impulsividad:** “no pararse a pensar”, tendencia a responder rápidamente a los estímulos sin detenerse a pensar o deliberar sobre la conveniencia o las consecuencias de realizar dicha conducta.
- ✓ **Reflexividad:** por oposición a la impulsividad, es la tendencia a pensar y diferenciar qué tipo de comportamientos se pueden dar en una situación (con alto grado de incertidumbre o no) y qué consecuencias tendrían dichos comportamientos.
- ✓ **Autocontrol:** capacidad para manejar los propios sentimientos y regular la conducta ante demandas del entorno.

### 5.4. ACTIVIDADES

- Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria
- Actividad 2. Javier y sus conductas impulsivas
- Actividad 3. Mis situaciones
- Actividad 4. Actividad complementaria

### 5.5. MATERIAL

- Pizarra y tizas
- Hoja 6.4.1. Javier y sus conductas impulsivas
- Hoja 6.4.2. Aplicando la reflexividad a mi vida





## 5.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el autorregistro intersesiones sobre situaciones relacionadas con comportamientos impulsivos y se analizan las características de esas conductas, así como las consecuencias asociadas a esa forma de comportarse. En relación a cada uno de los comportamientos impulsivos que los menores hayan identificado, el monitor plantea, cuál hubiera sido el mejor comportamiento reflexivo y sus posibles consecuencias. Se recuerda a los participantes que, posteriormente, estas situaciones se volverán a trabajar en una de las actividades, puesto que el objetivo de la sesión de hoy es aprender estrategias mediante las cuales podamos controlar nuestras conductas impulsivas, aprendiendo a utilizar comportamientos reflexivos de una forma normalizada en nuestra vida diaria.

### 5.6.2. Actividad 2: **Javier y sus conductas impulsivas**

Con esta actividad se pretende que los participantes desarrollen lo máximo posible su capacidad de reflexividad. Para ello, el monitor comenta que va a leer una situación que tendrán que analizar desarrollando el mayor número de comportamientos reflexivos que en esa situación hubiesen sido más positivos para la persona. Les hace entrega de la Hoja 6.4.1. “*Javier y sus conductas impulsivas*” y lee en voz alta el texto que se recoge en la misma. Una vez leída la situación, el monitor analiza el texto con los participantes extrayendo y subrayando los desencadenantes, el comportamiento impulsivo y las consecuencias del mismo. Una vez analizado el texto, se realiza una lluvia de ideas sobre las posibles formas de actuar en dicha situación y que planteen un comportamiento de tipo reflexivo. Se apuntan todas las posibles respuestas en la pizarra y se debate sobre las mismas. El monitor debe resaltar aquellas respuestas que sean asertivas, recalcando las consecuencias negativas de las respuestas agresivas.

#### ► Hoja 6.4.1.

#### **JAVIER Y SUS CONDUCTAS IMPULSIVAS**

**Instrucciones:** lee el siguiente texto con tu monitor y subraya los desencadenantes, el comportamiento impulsivo y las consecuencias que ha tenido ese comportamiento.

“Javier, un alumno del instituto de 14 años, no había tenido un buen día. Por la mañana, antes de salir de casa para ir al instituto había discutido con su madre. Para colmo, se le había olvidado el dinero del bocadillo de media mañana y también la lámina de dibujo que tenía que entregar hoy. Estaba en la clase de dibujo y tras haberle reñido el profesor por “no hacer los deberes” le había llamado la atención por hablar un par de veces. La compañera de atrás empezó a preguntarle por los deberes de matemáticas cuando, de pronto, el profesor se dirigió a él otra vez:

- Javier, sal de clase.
- ¿Yo?, ¿por qué?, respondió Javier indignado.
- Te he dicho que salgas de clase, repitió el profesor.
- Pero si yo no he hecho nada, contestó Javier con desparpajo al profesor.
- ¿Qué no has hecho nada? Primero, no traes los deberes hechos y, segundo, es la tercera vez que te llamo la atención en esta hora.

Javier estalló, cogió el libro y lo tiró con fuerza sobre la mesa, desprendiéndose las tapas y doblándose varias hojas. Al salir le dio una patada a la mochila y dio un portazo tras de sí. Javier tuvo que ir a ver al Jefe de Estudios y el tutor mantuvo una charla con él. Sus padres se enteraron del suceso y le castigaron dos semanas sin salir y sin poder tocar el ordenador ni jugar a la Playstation. Al darle la patada a la mochila, había roto los cascos del Discman y, además, tuvo que arreglar el libro, que continuamente durante el curso se despegaba y era más difícil de manejar”.

Dentro de las posibles respuestas, ha de incluirse la utilidad del uso de estrategias de autocontrol como las siguientes (en alguna de ellas, la clave está en ganar tiempo para pensar y decidir qué es lo que se quiere hacer, “retrasar lo impulsivo”):





- Retirarse de la situación antes de llegar al punto de explosión y aprovechar para reflexionar sobre lo que le pudo decir al profesor.
- Contar de uno a diez despacio antes de responder (de ese modo se corta, se da un tiempo en el que se puede pensar).
- Darse instrucciones a sí mismo de lo inadecuado de la conducta y del pensamiento, y de las consecuencias negativas que se derivarían de llevar a cabo ese comportamiento.
- Relajarse respirando hondo 5 veces.
- Distraerse con otra cosa durante unos minutos.

Una vez debatidas las distintas alternativas de respuesta, el monitor junto con los participantes, elegirá cuidadosamente las respuestas reflexivas o no impulsivas adecuadas, seleccionando las dos más votadas para que se representen en formato *role-playing*.

### 5.6.3. Actividad 3: **Mis situaciones**

Para el desarrollo de esta actividad será necesario el autorregistro de la actividad complementaria de la sesión anterior (Hoja 6.3.3. “*Mi comportamiento impulsivo*”). Se repasarán de nuevo las situaciones descritas por los participantes y se escogerán las cinco que se consideren como respuestas claramente impulsivas, o las que más adecuadas le parezcan al monitor según las características de los participantes. Los participantes harán una representación mediante *role-playing*, aplicando las estrategias de autocontrol enseñadas. El monitor, si lo considera oportuno, guiará y moldeará las respuestas que van dando los menores durante la realización del *role-playing*, para que las respuestas reflexivas y las estrategias de autocontrol puedan desarrollarse de forma satisfactoria.

### 5.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Con objetivo de generalizar todo lo posible la adquisición del hábito sobre comportamientos reflexivos, se entrega la Hoja 6.4.2. “*Aplicando la reflexividad a mi vida*” y se pide a los menores que rellenen el registro con todas aquellas situaciones de su vida diaria en las que vayan aplicando la reflexividad frente a la impulsividad y la puesta en práctica de las estrategias enseñadas.

#### ► Hoja 6.4.2.

#### **APLICANDO LA REFLEXIVIDAD A MI VIDA**

**Instrucciones:** registra aquellas situaciones de tu vida diaria en las que apliques la reflexividad frente a la impulsividad mediante las estrategias aprendidas.

| DESENCADENANTE | CONDUCTA REFLEXIVA REALIZADA | CONSECUENCIAS |
|----------------|------------------------------|---------------|
|                |                              |               |
|                |                              |               |
|                |                              |               |
|                |                              |               |
|                |                              |               |
|                |                              |               |
|                |                              |               |



#### 5.6.5. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 5.6.6. **Preguntas de evaluación**

1. Para controlar mi comportamiento impulsivo, una estrategia sencilla es pararme a pensar en lo que puedo hacer, ver las distintas alternativas de comportamiento que tengo (VERDADERO).
2. En ningún caso, debo retirarme o escapar de una situación en la que puedo actuar impulsivamente, eso no va a favorecer mi comportamiento reflexivo (FALSO).
3. La mejor manera de controlar mi comportamiento impulsivo es intentando solucionar las consecuencias negativas que tenga (FALSO).



## 6. SESIÓN 5:

# BÚSQUEDA DE SENSACIONES (I)

### 6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar sensaciones límite.
2. Modificar la percepción de los participantes sobre las sensaciones límite ayudándoles a desmitificarlas.
3. Tomar conciencia de que las sensaciones límite se pueden percibir y sentirse de diferente forma según el contexto, aún siendo fisiológicamente iguales.

### 6.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para conseguir los objetivos planteados, comenzaremos la sesión con una explicación de los conceptos sobre los que se va a trabajar, con una lluvia de ideas realizada por los propios participantes y resaltando la importancia que tienen las atribuciones y los pensamientos en este tipo de sensaciones. Asimismo, se trabajará sobre la diferencia existente entre sensaciones positivas y agradables frente a negativas y desagradables.

A continuación, los participantes analizarán algunas situaciones concretas desglosándolas en términos de pensamientos, emociones y sensaciones fisiológicas asociadas.

### 6.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Sensación límite:** percepción sensorial o emocional extrema por el nivel de excitación, placer y/o activación fisiológica que produce y que llama poderosamente la atención de la persona que la experimenta.

### 6.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Las sensaciones límite

Actividad 3. Analizando las sensaciones

Actividad 4. Actividad complementaria

### 6.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 6.5.1. Analizando las sensaciones

Hoja 6.5.2. Mis sensaciones

Tabla 6.5.1. Ejemplos de situaciones o actividades asociadas a sensaciones límite



## 6.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 6.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisan los comportamientos reflexivos registrados en la actividad complementaria de la sesión anterior, analizándose tanto la adecuación de los desencadenantes previos como las consecuencias que tuvieron dichos comportamientos. Se comprueba así como se va generalizando la adquisición de la reflexividad y se motiva a los participantes a que sigan practicando este tipo de comportamientos para lograr consolidarlos en su vida.

### 6.6.2. Actividad 2: **Las sensaciones límite**

Esta actividad va dirigida a que los participantes comprendan de forma adecuada el concepto de sensación límite, así como sus principales características y los factores que influyen en la misma. El monitor puede introducir el tema de la siguiente manera: *“hoy comenzamos un nuevo tema, un tema diferente pero que también se relaciona con los que hemos visto en este mismo módulo, pues es otra característica que podemos tener las personas y que puede llevarnos a comportarnos de forma inadecuada. Hoy vamos a hablar de las sensaciones límite, del afán de aventura o de la búsqueda de excitación y nuevas experiencias. Todos alguna vez hemos utilizado la expresión “sensaciones límite” pero, ¿sabéis lo que son las sensaciones límite? Intentemos definirlo, ¿qué es para vosotros una sensación límite?”*.

El monitor apunta las ideas de los participantes en la pizarra y va dirigiendo el debate hacia aportaciones correctas. Seguidamente, el monitor les explica el concepto: *“una sensación límite es una percepción sensorial o emoción que se considera extrema por el nivel de excitación, de placer y/o activación fisiológica que produce y que llama poderosamente la atención. Es importante saber que:*

- *No se debe confundir una actividad a través de la cual se consiguen las sensaciones límite con lo que son las sensaciones límite en sí.*
- *Una sensación límite puede ser agradable o desagradable.*
- *Una sensación límite no es dañina por sí misma, ni peligrosa ni de riesgo, son las conductas a través de las cuales se consigue, las que pueden ser dañinas, peligrosas o de riesgo”.*

A continuación, el monitor pide a los participantes que aporten ejemplos de sensaciones límite y se analizan en función de las características explicadas previamente. Se van apuntando en la pizarra y el monitor las apunta, también, en una hoja para seguir trabajando con ellas la próxima sesión.

### 6.6.3. Actividad 3: **Analizando las sensaciones**

En esta actividad lo que se pretende es que los participantes desglosen dichas sensaciones en pensamientos, emociones y síntomas fisiológicos, con el fin de obtener una mayor capacidad de identificación de las mismas. Para ello, se buscarán actividades o situaciones donde los participantes experimenten lo que hemos definido como sensación límite. Se trabajarán los ejemplos apuntados en la pizarra en la anterior actividad. En la Tabla 6.5.1. *“Ejemplos de situaciones o actividades asociadas a sensaciones límite”* se recogen ejemplos de tales situaciones o actividades.



### ► Tabla 6.5.I.

#### EJEMPLOS DE SITUACIONES O ACTIVIDADES ASOCIADAS A SENSACIONES LÍMITE

- Ser perseguido por alguien.
- Un examen final.
- El primer beso con la persona que te gusta.
- Recibir una excelente o pésima noticia.
- Montarse en la lanzadera (atracción del parque de atracciones).
- Consumir drogas.
- Hacer deportes de riesgo como escalada, parapente, ala delta, *airsurfing*, etc.
- Hacer *puenting*, *goming*.
- Ganar alguna competición o partido importante.
- Recibir un premio.
- Yoga, taichí, etc.
- Montar en una montaña rusa.
- Conducir a 170 km/h.
- Correr un encierro.

De todos los ejemplos que se planteen, el monitor elegirá dos, uno en el que la sensación límite sea considerada como positiva o agradable, y otro en el que la sensación límite se perciba como negativa o desagradable, siendo los dos ejemplos además lo más parecidos posible en cuanto a activación producida o en cuanto a la respuesta corporal que constituye la sensación límite. Además, se intentará escoger dos que sean conocidas para el grupo y que hayan sido experimentadas por todos o por la mayoría. Por ejemplo, recibir un premio o ganar una competición y tener un examen. Para esto, se puede realizar una votación para ver cuáles son las más frecuentes entre los participantes.

A continuación, se entrega la Hoja 6.5.I. “*Analizando las sensaciones*” y se pide a los menores que, con las dos situaciones elegidas, describan los pensamientos que tienen en ellas, así como las emociones y sensaciones fisiológicas que les generan (¿qué sensaciones percibo, cómo responde mi cuerpo?).

### ► Hoja 6.5.I.

#### ANALIZANDO LAS SENSACIONES

**Instrucciones:** analiza los pensamientos, emociones y sensaciones fisiológicas que tendrías en las dos situaciones elegidas.

| <b>- Situación 1:</b> |           |                          |
|-----------------------|-----------|--------------------------|
| PENSAMIENTOS          | EMOCIONES | SENSACIONES FISIOLÓGICAS |
|                       |           |                          |
| <b>- Situación 2:</b> |           |                          |
| PENSAMIENTOS          | EMOCIONES | SENSACIONES FISIOLÓGICAS |
|                       |           |                          |



Tras realizar el registro, se ponen en común las respuestas dadas por los menores, resaltando el monitor la idea de que, en ambos casos, las respuestas fisiológicas o sensaciones e, incluso, las respuestas motoras que se tienen son iguales en los dos casos (aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores, bloqueo, torpeza motriz), aunque una de las situaciones se perciba como agradable y otra como negativa. El monitor les hará la siguiente pregunta: “*entonces, ¿qué diferencia a ambas situaciones?*”. La respuesta que se busca en los participantes es que lo que diferencia a ambas situaciones son las atribuciones que se hacen de una u otra y los pensamientos que generamos en función del contexto o situación vivida, pero la sensación límite es idéntica aunque se perciba de forma distinta.

#### 6.6.4. Actividad 4: **Actividad complementaria**

Con el objetivo de seguir profundizando en el reconocimiento y análisis de sensaciones límite, se entrega a los participantes la Hoja 6.5.2. “*Mis sensaciones*” indicándoles que deben continuar registrando actividades o situaciones que conlleven sensaciones límite, analizándolas de forma similar a como lo hemos hecho en la sesión.

#### ► Hoja 6.5.2.

#### MIS SENSACIONES

**Instrucciones:** continúa registrando actividades o situaciones que te generan sensaciones límite, analizándolas de la misma forma que hemos hecho durante la sesión.

| SITUACIÓN | PENSAMIENTOS | SENSACIONES FISIOLÓGICAS |
|-----------|--------------|--------------------------|
|           |              |                          |
|           |              |                          |
|           |              |                          |
|           |              |                          |
|           |              |                          |
|           |              |                          |

#### 6.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 6.6.6. Preguntas de evaluación

1. En esta sesión he comprendido que ejemplos de sensaciones límite son tener un examen final muy importante, hacer puenting o montar en parapente y subir en una atracción como la montaña rusa (FALSO).
2. Las situaciones límite no son peligrosas por sí mismas, el peligro está en lo que yo hago para conseguirlas (VERDADERO).
3. Voy a percibir una sensación límite como agradable o desagradable en función de los pensamientos y atribuciones que tenga en cada situación concreta (VERDADERO).



## 7. SESIÓN 6:

# BÚSQUEDA DE SENSACIONES (II)

### 7.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Diferenciar entre sensación límite y actividades o situaciones que generan dicha situación.
2. Diferenciar entre actividades de riesgo y las que no lo son.
3. Facilitar el desarrollo de alternativas para que las actividades o situaciones que generan sensaciones límite no sean perjudiciales ni antisociales/delictivas.
4. Tomar conciencia sobre la posibilidad de experimentar las mismas sensaciones con diferentes actividades.

### 7.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para conseguir los objetivos planteados, en la presente sesión se trabajará la concienciación de que se pueden obtener las mismas sensaciones con diferentes actividades, para facilitar que se opte por actividades alternativas a las de riesgo a la hora de conseguir sensaciones límite. Una vez analizadas las situaciones de riesgo, se potenciará la realización de actividades alternativas para alcanzar las mismas sensaciones que con las de riesgo, analizando su adecuación y las posibles consecuencias y comparándolas con las obtenidas anteriormente con las de riesgo.

### 7.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Sensación límite:** percepción sensorial o emocional extrema por el nivel de excitación, placer y/o activación fisiológica que produce y que llama poderosamente la atención del que la realiza.
- ✓ **Actividad de riesgo:** acción que conlleva una alta probabilidad de daño y de consecuencias negativas a largo plazo.

### 7.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. Situaciones de riesgo

Actividad 3. Cómo alcanzar sensaciones límite con y sin riesgo

Actividad 4. Buscando alternativas

### 7.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 6.6.1. Situaciones de riesgo

Hoja 6.6.2. Sensaciones límite con y sin riesgo

Hoja 6.6.3. Buscando alternativas sin riesgo



## 7.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 7.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa el registro de actividades que generan sensaciones límite, analizando los pensamientos y las sensaciones que produjeron en el momento de realizarlas. Se resaltan las ideas trabajadas en la sesión anterior, en el sentido de que diferentes situaciones pueden dar lugar a las mismas sensaciones, y la influencia que tienen nuestros pensamientos y atribuciones para que las situaciones produzcan esas sensaciones.

### 7.6.2. Actividad 2: **Situaciones de riesgo**

Con el análisis realizado en la actividad previa introducimos la presente actividad, explicando el monitor lo siguiente: *“como comentábamos en la última sesión, las sensaciones límite no son dañinas por sí mismas. Son determinadas actividades o situaciones las que van a conllevar el riesgo de producir algún daño o peligro. Vamos a ver qué posibles consecuencias tienen esas actividades de riesgo mediante las que se alcanzan las sensaciones límite”*. El monitor entrega a los participantes la Hoja 6.6.1. *“Situaciones de riesgo”* donde deben rellenar los espacios indicando las posibles consecuencias que pueden tener las actividades de riesgo reflejadas, así como indicar otras actividades de riesgo y sus consecuencias. El monitor podrá incluir en este cuadro situaciones de riesgo vividas por los menores del grupo.

#### ► Hoja 6.6.1.

#### **SITUACIONES DE RIESGO**

**Instrucciones:** indica las posibles consecuencias que pueden tener las actividades de riesgo indicadas. A continuación, piensa y describe otras actividades de riesgo y sus posibles consecuencias.

| ACTIVIDAD             | CONSECUENCIAS POSITIVAS | CONSECUENCIAS NEGATIVAS |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Consumir drogas       |                         |                         |
| Hacer <i>puenting</i> |                         |                         |
| Conducir a 170 km/h   |                         |                         |
|                       |                         |                         |
|                       |                         |                         |

Una vez que lo hayan rellenado, se exponen los resultados apuntándolos el monitor en un cuadro similar en la pizarra. Se debe llegar a la conclusión que estas actividades de riesgo generan mayores consecuencias negativas y que, además, representan una forma inadecuada de comportarse de los menores. El monitor entonces preguntará *“al que le gusten estas sensaciones que generan esas actividades de riesgo, ¿se tiene que quedar sin experimentarlas o realizar actividades peligrosas para conseguirlas?”*. Se debate con los menores mediante una tormenta de ideas para llegar a la conclusión de que esas sensaciones se pueden conseguir con otras actividades que no conlleven peligro o riesgo.





### 7.6.3. Actividad 3: **Cómo alcanzar sensaciones límite con y sin riesgo**

Con esta actividad se intenta que los participantes se concienten sobre la existencia de otro tipo de actividades que no conllevan riesgo y con las que pueden alcanzar las mismas sensaciones. Para ello, el monitor les entrega la Hoja 6.6.2. “Sensaciones límite con y sin riesgo” y les explica lo siguiente: “como ya hemos visto, hay ciertas sensaciones que se pueden conseguir de distinta forma, unas peligrosas y dañinas para la salud y otras positivas o neutras para la salud y para las personas. Ambos tipos se acompañan de sensaciones excitantes. Lo que tenéis que hacer es analizar las consecuencias que pueden tener las siguientes actividades. Cada par de actividades (tomarse un tripi y ver una película en 3D; hacer alpinismo sin arnés y montar en la lanzadera) tiene una sensación límite similar pero unas posibles consecuencias muy distintas”.

#### ► Hoja 6.6.2.

#### **SENSACIONES LÍMITE CON Y SIN RIESGO**

**Instrucciones:** analiza las consecuencias que pueden tener las siguientes actividades.

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>TOMARSE UN TRIPI</b>          |  |
| <b>VER UNA PELI EN 3D</b>        |  |
| <b>HACER ALPINISMO SIN ARNÉS</b> |  |
| <b>MONTAR EN LA LANZADERA</b>    |  |

Se analizan los resultados enfatizando la idea de que es posible obtener las mismas sensaciones con actividades que no conlleven riesgo.

### 7.6.4. Actividad 4: **Buscando alternativas**

Esta actividad se dirige a facilitar que los participantes desarrollen una serie de actividades neutras o no peligrosas para alcanzar las sensaciones límite. Para ello, el monitor explica lo siguiente: “como acabamos de comentar en la anterior actividad, podemos conseguir esas sensaciones que nos gustan con otras actividades que sean inicialmente neutras o no peligrosas”. Se entrega la Hoja 6.6.3. “Buscando alternativas sin riesgo” y se pide a los participantes que registren las posibles consecuencias de las 2 actividades sin riesgo que aparecen, así como 4 actividades nuevas y sus posibles consecuencias.

#### ► Hoja 6.6.3.

#### **BUSCANDO ALTERNATIVAS SIN RIESGO**

**Instrucciones:** registra las consecuencias que pueden tener las dos actividades sin riesgo indicadas. Además, añade otras cuatro actividades sin riesgo con las que puedas conseguir sensaciones límite y analiza sus posibles consecuencias.

| <b>ACTIVIDAD</b> | <b>CONSECUENCIAS POSITIVAS</b> | <b>CONSECUENCIAS NEGATIVAS</b> |
|------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Hacer yoga       |                                |                                |
| Montaña rusa     |                                |                                |
|                  |                                |                                |
|                  |                                |                                |
|                  |                                |                                |



Se exponen los resultados, apuntándolos el monitor de forma seguida en el cuadro que realizó para la actividad previa. A continuación, se debate comparando las consecuencias obtenidas en las actividades de riesgo de la actividad previa y las consecuencias de las actividades sin riesgo. Se ha de llegar a la conclusión sobre la adaptabilidad de estas últimas actividades en relación con las primeras, y la posibilidad de obtener las mismas sensaciones con unas y otras.

#### 7.6.5. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

#### 7.6.6. **Preguntas de evaluación**

1. Solo se pueden conseguir sensaciones límite con actividades de riesgo, peligrosas (FALSO).
2. Las sensaciones límite que consigo con actividades de riesgo son más fuertes que las que puedo conseguir con actividades no peligrosas (FALSO).
3. En esta sesión he comprendido que puedo experimentar sensaciones límite con actividades no peligrosas. Un ejemplo sería jugar a atracciones virtuales o en 3D sobre coches en vez de conducir a 150 Km./h. (VERDADERO).



# MÓDULO VII

## **Prevención de recaídas y fortalecimiento del cambio**





## 1.

# INTRODUCCIÓN AL MÓDULO

## 1.1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

Se define una recaída como cualquier retorno al comportamiento antisocial/delictivo previo al inicio del programa o al estilo de vida anterior, después de un periodo inicial de cambio y de modificación del estilo de vida de delincuente.

Una recaída puede manifestarse de distintas formas como, por ejemplo, retomando el estilo de vida anterior, desarrollando otros comportamientos inadecuados, realizando actividades de riesgo en forma de conductas antisociales que son consideradas como deslices. Estas manifestaciones iniciales en forma de deslices son el inicio, en muchos casos, de una recaída y podría analizarse a lo largo de un continuo estando el deslíz en un extremo y la recaída en el otro. En este continuo el menor infractor desarrolla una serie de conductas cognitivas, emocionales y motoras que de no intervenir terapéuticamente acabarán configurando una auténtica recaída. Estas respuestas están presentes desde el momento en el que un menor desarrolla el primer deslíz, aunque la frecuencia y la intensidad de estos componentes aumentan a medida que se acerca a la recaída.

Marlatt y Gordon (1985) definen un deslíz como la violación de una regla autoimpuesta o conjunto de regulaciones que rigen una conducta determinada. En el ámbito de los menores infractores, esta regla viene impuesta por el objetivo terapéutico de modificar el estilo de vida delictivo por otro más adaptativo a su entorno sociofamiliar. Según los autores, en el momento que tiene lugar un deslíz se viola esa regla, y la ocurrencia de un comportamiento antisocial puntual o “caída” es equivalente a la misma recaída, en el sentido que se está iniciando la cadena de conductas que llevan a la recaída. Por lo tanto, el proceso de intervención sobre el comportamiento delictivo implica una perspectiva temporal, en la que se pueden intercalar periodos de cambio con periodos de crisis caracterizados por el desarrollo de conductas antisociales. Así, el proceso de cambio terapéutico de un estilo de vida con delincuencia a otro sin ella, pasaría por tres fases: 1) asumir el compromiso de que el menor quiere cambiar; 2) llevar a cabo el cambio, y 3) mantener el cambio logrado. Cuando los participantes llegan a esta fase de la terapia, generalmente, se encuentran en la última fase en la que suele darse un retroceso en el proceso educativo y terapéutico que se había iniciado con la puesta en marcha de este programa de tratamiento. Aunque el proceso normal de recuperación consistiría en pasar por estas tres fases generales, sin embargo un menor puede tener deslices o recaídas en las anteriores etapas en las que el cambio terapéutico es frágil y todavía no se ha consolidado. Por lo tanto, con la prevención de recaídas se intenta seguir profundizando en el cambio alcanzado por los menores con el fin de prevenir la vuelta al mundo de la delincuencia.

Esta última etapa se caracteriza por la aplicación de los procedimientos de intervención cognitivo-conductuales característicos del modelo de prevención de recaídas, que persigue el objetivo de mantener y mejorar el proceso terapéutico alcanzado en las dos primeras etapas (Laws, 2001; Redondo, 2007).



Siguiendo el modelo propuesto por los autores (Marlatt y Gordon, 1985) su aplicación para conceptualizar una recaída en el campo de la delincuencia juvenil, se consideraría que ésta puede empezar en forma de pensamientos, sentimientos o conductas que, materializándose inicialmente en un simple desliz, dan lugar a una recaída completa; es decir, una recaída puede empezar con la toma de una *decisión aparentemente irrelevante* (TDAI), cuando un menor adopta una decisión de esta clase, sin ser consciente de lo que está haciendo, está incrementando su vulnerabilidad a la recaída. Por ejemplo, un menor que lleva en tratamiento 6 meses, sin haber vuelto a delinquir, un día cuando vuelve del instituto decide pasar por su antiguo barrio, donde se dedicaba a robar coches. Esta decisión, sin ser consciente de ella, le ha situado ante una *situación de alto riesgo* para volver a delinquir. Se ha producido un cambio ambiental significativo en el proceso de recaída, ya que se ha puesto a sí mismo ante un riesgo que hacía tiempo que no tenía que afrontar. Al encontrarse en esta situación tiene dos opciones de respuesta: 1) darse cuenta de la decisión que ha tomado y del riesgo que está corriendo por lo que decide salir de ella y no volver a este sitio hasta que lleve tiempo recuperado. Esta respuesta le llevará a fortalecer su autoeficacia y su proceso de recuperación terapéutica y se sentirá más fuerte y mejor consigo mismo; 2) si el menor permanece durante un tiempo en la situación de alto riesgo, comenzará a racionalizar el dilema de volver a delinquir con pensamientos como “*por hacerlo una vez más no va a pasar nada*”, “*no creo que me pillen*”, “*me sentiré mejor si no cedo a la tentación*”, “*tengo que ponerme a prueba*”. También empezará a anticipar los efectos positivos del comportamiento antisocial/delictivo, pensando que si vuelve a hacerlo se sentirá muy bien, como antes, y esta decisión hace que empiece a disminuir el control que había alcanzado sobre sus conductas antisociales y dará lugar a una disminución de la autoeficacia.

Estos dos hechos, la anticipación de efectos positivos (ej., “si robo conseguiré dinero que no tengo”) y la disminución de la autoeficacia (ej., “otra vez me vuelvo a encontrar donde estaba hace tiempo, no seré capaz de salir de este mundo”), suponen un paso más en el proceso de recaída. Si no se interviene en este punto, el menor volverá a robar. Si se descubre lo ocurrido, lo ocultará y lo negará, siendo lo más probable que continúe transgrediendo la ley. Se está produciendo lo que Marlatt (1985) definió como el “*Efecto de Violación de la Abstinencia*”, que se caracteriza por:

- 1) Generación de una disonancia cognitiva y de una autoimagen negativa, así como la atribución de una incapacidad personal para lograr la recuperación. La disonancia cognitiva se genera como consecuencia de una discrepancia entre las cogniciones del menor y las creencias sobre sí mismo (como no infractor ya que había conseguido cambiar en los últimos meses) y la ocurrencia de la conducta que es incongruente con esta autoimagen (volver a delinquir). La disonancia se experimenta en forma de conflicto o culpabilidad por lo que acaba de hacer, motivando que el menor emprenda conductas (o cogniciones) que eliminen o reduzcan esta disonancia. En la medida en que la conducta problema (seguir robando) se haya utilizado en el pasado como una respuesta de afrontamiento para superar situaciones conflictivas, es muy probable que el menor desarrolle de nuevo las conductas desviadas (comportamientos delictivos) con el fin de eliminar o reducir esos sentimientos y sensaciones desagradables (ej., haber tomado como meta superar la delincuencia y volver a encontrarse de nuevo delinquiendo). También podrá reducirse la disonancia alterando de forma cognitiva la nueva autoimagen (no delincuente) que había aprendido en los meses previos de terapia e intentará ponerla en consonancia con la conducta delictiva que ha retomado (ej., “pensaba que lo había superado pero me doy cuenta que después de un tiempo caigo una y otra vez en la misma trampa, no sé que voy hacer para poder cambiar de forma definitiva”).
- 2) Desarrollo de autoatribuciones que favorecen que el menor ponga la causa de la recaída en un fracaso personal o en que es una persona débil, en vez de considerar la recaída como una respuesta situacional en un momento concreto y puntual de su vida. Si el desliz se considera un fracaso personal, la expectativa del menor de que va a seguir fracasando aumentará.

- 3) Un tercer componente vendría dado por las consecuencias que de nuevo vuelven a producir las conductas antisociales/delictivas, ya que si el menor tiene éxito con su realización y consigue lo de siempre, de nuevo habrá vuelto a obtener el refuerzo positivo y/o negativo que estaban presentes en el pasado y que son responsables de que vuelvan a repetirse este tipo de conductas desviadas.

En consecuencia, el presente módulo persigue el objetivo de integrar todos aquellos cambios que el programa ha ido elaborando para desarrollar un cambio en el estilo de vida de un menor infractor, dando lugar mediante la prevención de recaídas a un mejor conocimiento de uno mismo y de las circunstancias en las que uno vive que hacen probable que el menor regrese a donde estaba. En las dos primeras sesiones se abordará la prevención de recaídas y en las dos siguientes el fortalecimiento del cambio conseguido a lo largo del presente programa de tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores.

## 1.2. **OBJETIVOS GENERALES**

1. Identificar situaciones de riesgo que conducen al proceso de recaída, ensayando estrategias que detengan dicho proceso.
2. Trabajar los deslices y recaídas considerándolos como una ocasión para aprender y no como un fracaso personal.
3. Desarrollar un conocimiento de sí mismo más positivo y ajustado a la realidad.
4. Planificación de metas futuras y planes hipotéticos en los diversos ámbitos de la vida de los participantes.



## 2. SESIÓN 1:

# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: EVALUACIÓN

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar situaciones de riesgo que incrementan la probabilidad de una recaída.
1. Analizar pensamientos, emociones y comportamientos que conducen a una recaída.
2. Tomar conciencia de la recaída como una forma de aprender nuevas estrategias para superar la delincuencia.

### 2.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

En esta sesión se pretende que los participantes tomen conciencia de las posibles situaciones individuales que podrían llevarles a la recaída y, al mismo tiempo, que sean capaces de analizar los pensamientos, emociones y comportamientos que se dan en este tipo de situaciones, para cambiarlos por otros más adaptativos que sirvan para potenciar el cambio.

Para ello se explicará a los menores que son diversas las variables que influyen en un desliz y/o recaída y se realizará un entrenamiento en la identificación de este tipo de situaciones desencadenantes. Una vez identificadas esas situaciones se trabajarán en grupo para aprender estrategias de afrontamiento adecuadas a cada caso concreto.

### 2.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Recaída:** proceso mediante el cual se vuelve a repetir un comportamiento desviado después de un periodo de cambio.
- ✓ **Situaciones de riesgo:** son aquellas situaciones que hacen más probable que vuelva a aparecer un comportamiento antisocial/delictivo.
- ✓ **Estrategias de detención del proceso de recaída:** son las pautas que se dan a un menor para evitar que se produzca un desliz o recaída en el comportamiento antisocial/delictivo.

### 2.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. ¿Cómo se produce una recaída?

Actividad 2. Mi modelo de recaída

Actividad 3. Señales de riesgo y aviso en el pensamiento y las emociones

Actividad 4. Señales de riesgo y aviso en la conducta

Actividad 5. Otras señales de riesgo y aviso

Actividad 6. Actividad complementaria





## 2.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 7.1.1. ¿Cómo se produce una recaída?

Hoja 7.1.2. Mi modelo de recaída

Hoja 7.1.3. Señales de riesgo y aviso en lo que pienso y siento

Hoja 7.1.4. Señales de riesgo y aviso en lo que hago

Hoja 7.1.5. Otras señales de riesgo y aviso

Hoja 7.1.6. Evitando recaídas

## 2.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 2.6.1. Actividad 1: ¿Cómo se produce una recaída?

Esta actividad pretende que los participantes comprendan en qué consiste una recaída y cómo se desarrolla el proceso de la misma. El monitor explica: *“en las siguientes dos sesiones vamos a hablar de la prevención de recaídas. ¿Sabéis lo que es una recaída? La recaída es un proceso mediante el cual se vuelve a repetir un comportamiento desviado después de un periodo de cambio, es decir, es la repetición de un comportamiento antisocial o delictivo tras un periodo de tiempo durante el cual no se ha realizado.”*

El proceso de la recaída es algo muy complejo, ya que hay una gran cantidad de factores que pueden llevaros a recaer, sobre todo, cobran gran importancia los pensamientos, emociones y comportamientos que conducen a la recaída. Por ello, es muy importante aprender a captar esos factores y saber qué es lo que provoca ese comportamiento agresivo o delictivo, porque así nos será más fácil detenerlo. Por tanto, el fin de esta sesión es que aprendáis a analizar la recaída para desarrollar estrategias que os ayuden a frenarla”.

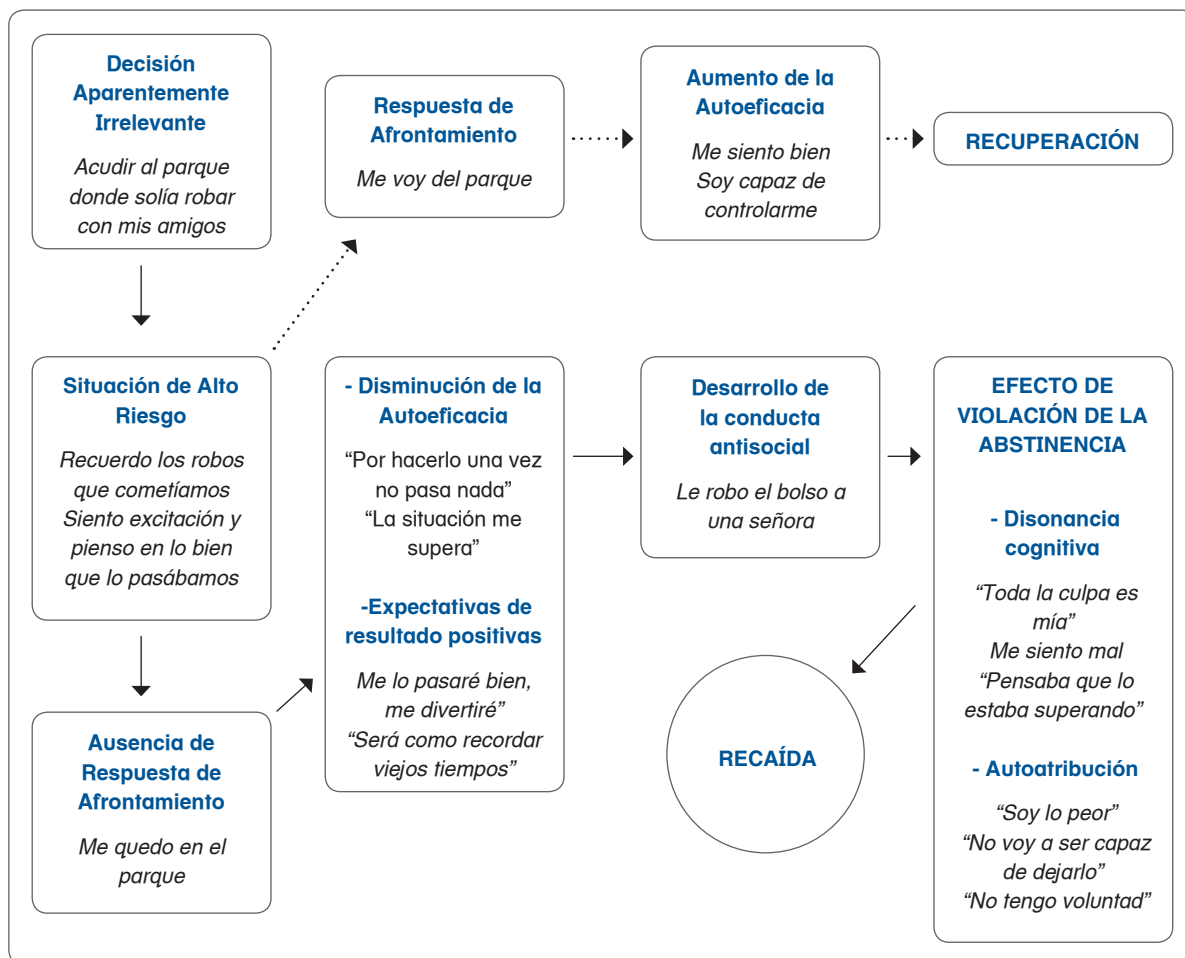
A continuación, el monitor entrega la Hoja 7.1.1. “¿Cómo se produce una recaída?” y se analiza entre todos el ejemplo propuesto.



### ► Hoja 7.1.1.

### ¿CÓMO SE PRODUCE UNA RECAÍDA?

**Instrucciones:** observa atentamente cómo se produce una recaída en el comportamiento antisocial y analiza el ejemplo propuesto con tus compañeros.



Para explicar adecuadamente el proceso de recaída, el monitor podrá hacer uso de la información teórica incluida en el apartado de planteamiento y justificación al inicio del presente módulo.

### 2.6.2. Actividad 2: **Mi modelo de recaída**

Con este ejercicio, siguiendo el mismo procedimiento que en la actividad previa, se pretende que los menores analicen y comprendan cómo se ha producido su proceso de recaída, valorando cada uno de los pasos necesarios. Para ello, el monitor les entrega la Hoja 7.1.2. “Mi modelo de recaída”, explicándoles que deberán aportar la información necesaria en cada uno de los pasos que les han llevado a experimentar una recaída.

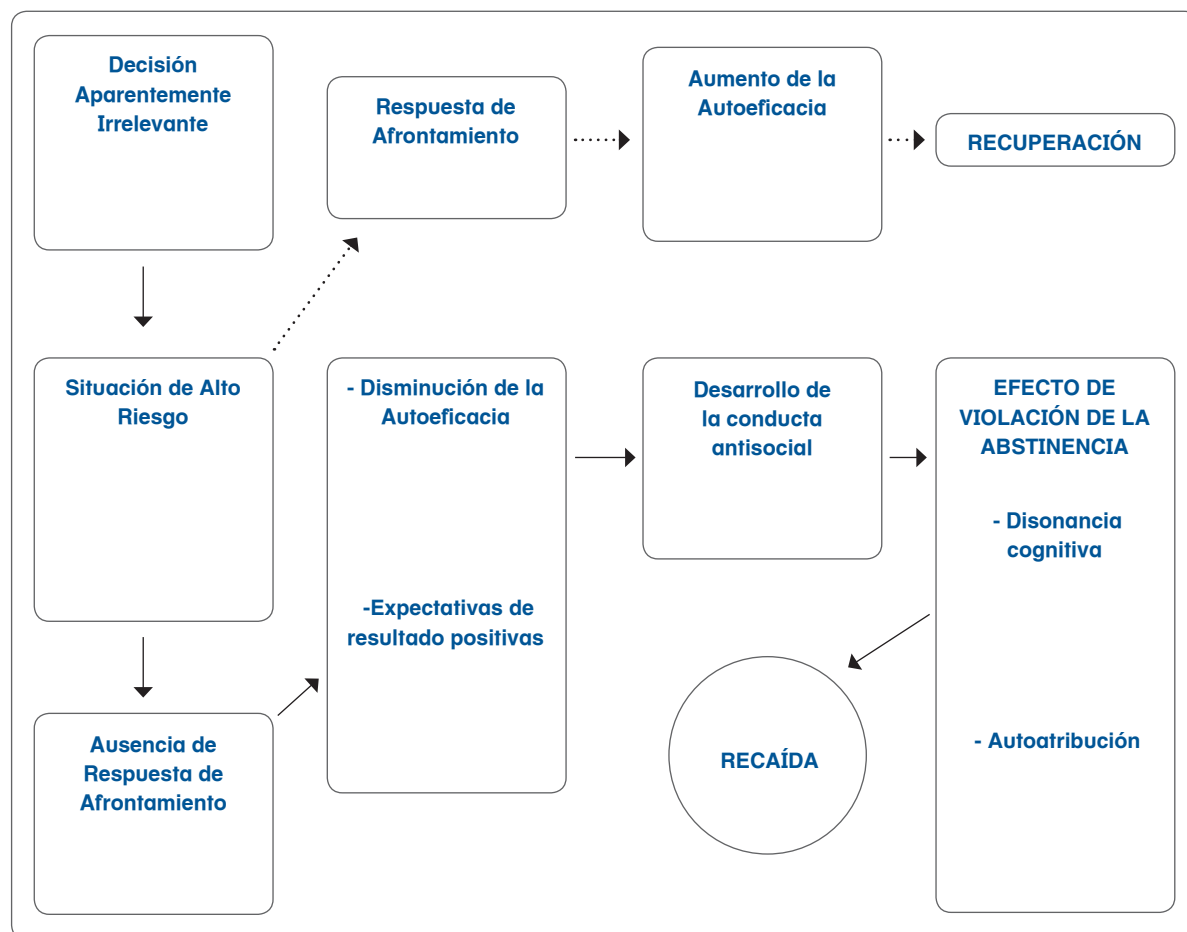
En el caso de menores sancionados por su primer delito, el ejercicio se plantearía en el sentido de analizar el proceso que podría llevarse a cometer un nuevo acto antisocial y/o delictivo.



## ► Hoja 7.1.2.

### MI MODELO DE RECAÍDA

**Instrucciones:** crea tu propio modelo de recaída para el comportamiento antisocial.



Tras la puesta en común del ejercicio por parte de cada uno de los participantes, se ha de enfatizar y asegurar la comprensión de las diferencias entre una caída y una recaída, resaltando la importancia de adquirir unas adecuadas habilidades de afrontamiento que nos permitan romper la cadena de pasos que pueden llevar a un menor a reincidir.

#### 2.6.3. Actividad 3: **Señales de riesgo y aviso en el pensamiento y las emociones**

Una vez que los participantes han comprendido el proceso o los pasos que pueden llevarlos a reincidir, el siguiente paso consiste en valorar qué elementos o situaciones pueden favorecer el proceso de recaída. El monitor puede introducir la actividad de la siguiente manera: *“ahora que ya sabéis cómo se produce una recaída, lo que vamos a hacer es ver qué situaciones, pensamientos, emociones o conductas nos pueden colocar en una situación de riesgo para volver a desarrollar comportamientos antisociales. Como os acabo de comentar, esos elementos de riesgo pueden estar en el ambiente, en lo que pensamos, en lo que sentimos o en lo que hacemos. Vamos a empezar viendo los elementos de riesgo que se encuentran en lo que pensamos y sentimos”*.

Seguidamente, el monitor les reparte la Hoja 7.1.3. *“Señales de riesgo y aviso en lo que pienso y siento”*, explicándoles el contenido teórico de la misma, junto con los ejemplos aportados. Finalmente, tras la explicación de los factores y ejemplos, los menores aportarán sus ejemplos personales en la última columna de la hoja de trabajo, pudiendo hacer referencia al presente o al pasado.



### ► Hoja 7.1.3.

#### SEÑALES DE RIESGO Y AVISO EN LO QUE PIENSO Y SIENTO

**Instrucciones:** después de conocer el riesgo para reincidir que puede existir en nuestro pensamiento y en lo que sentimos, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

| FACTORES  | EJEMPLO   | MI EJEMPLO |
|---|---|------------|
| <b>Actitudes negativas:</b> negar la existencia de cualquier problema, sentimiento negativo o, incluso, la probabilidad de reincidir. Por ejemplo, tener dudas sobre la recuperación, impaciencia, confiar demasiado en las propias capacidades, insatisfacción, tener actitudes y creencias rígidas. | <p>“No haber cometido ningún delito durante estos tres últimos meses no ha sido tan difícil”</p> <p>“Creo que ya puedo controlarme solo”</p> <p>“Ya he superado mi problema”</p> <p>“Es cuestión de voluntad”</p> |            |
| <b>Idealizar el efecto del delito:</b> continuar idealizando las consecuencias y recompensas positivas que se obtenían con el comportamiento antisocial.  | <p>“Me encuentro con un amigo con el que solía robar y empezamos a recordar con euforia lo que hacíamos”</p>  |            |
| <b>Sentimientos y estados de ánimo negativos:</b> sentimientos de aburrimiento, depresión, soledad, infelicidad, tristeza, ira, ansiedad, culpa o cambios bruscos en el estado de ánimo.  | <p>“Estaba tan enfadado que salí a la calle y agredí a un hombre que me llamó la atención por haberle empujado”</p> <p>“No tiene sentido que yo cambie, siempre voy a tener problemas”</p>                        |            |
| <b>Poner a prueba el control personal:</b> fantasías sobre tener una alta capacidad de control, racionalizando y negando el peligro de encontrarse en situaciones de alto riesgo.   | <p>“En estos momentos, si vuelvo a cometer un robo, uno solo, no supondrá ningún problema para mí. Así sabré si tengo controlado el problema”</p>   |            |
| <b>Estados emocionales positivos:</b> generar un sentido falso de seguridad sobre el proceso de recuperación por la presencia de un estado de ánimo positivo un tanto exagerado.  | <p>“Estoy muy contento con mi situación, todo va muy bien. Realmente, yo sería capaz de realizar delitos esporádicos sin perder el control”</p>   |            |
| <b>Sueños relacionados con la recaída:</b> tener sueños muy vívidos y recurrentes sobre la comisión de actos antisociales.  | <p>“Ya he vuelto a soñar que robaba un coche, tengo la sensación de que he vuelto a caer”</p> <p>“Este sueño significa que no estoy del todo motivado para continuar con el tratamiento”</p>                      |            |

#### 2.6.4. Actividad 4: Señales de riesgo y aviso en la conducta

Continuando con el tipo de análisis realizado en la actividad previa, en este ejercicio los menores van a valorar y analizar factores de riesgo y aviso relacionados con la realización de conductas de alto riesgo. Para ello, el monitor explica: *“ahora vamos a ver qué riesgo de volver a desarrollar comportamientos antisociales podemos encontrar en lo que hacemos, en nuestras conductas”*. Se reparte la Hoja 7.1.4. *“Señales de riesgo y aviso en lo que hago”*, procediéndose de igual manera que en la anterior actividad.



#### Hoja 7.1.4.

#### SEÑALES DE RIESGO Y AVISO EN LO QUE HAGO

**Instrucciones:** después de conocer el riesgo para reincidir que puede existir en lo que hacemos, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

| FACTORES  | EJEMPLO   | MI EJEMPLO |
|---|---|------------|
| <b>Reaccionar de forma exagerada ante deslices o recaídas:</b> la reacción ante un deslíz hace que se produzca una auténtica recaída.                             | <i>“He fracasado, todo lo que había conseguido ya no sirve para nada. No tiene sentido que siga cambiando”</i>                                      |            |
| <b>Conductas impulsivas:</b> tomar decisiones inmediatas, sin pensar, como en una especie de arrebato de ira o de frustración.                                    | <i>Abandonar el tratamiento<br/>Dejar el trabajo o a la pareja<br/>Inversiones arriesgadas</i>  |            |
| <b>Otras conductas inadecuadas:</b> realización de conductas no antisociales pero que se encuentran al límite de incumplir la ley o se consideran faltas menores. | <i>“Cuando tenga un problema con alguien, en vez de pegarle, solo me reiré de él, lo insultaré”</i>   |            |
| <b>Cambios graduales en el estilo de vida:</b> se empiezan a producir cambios graduales en la vida diaria durante la recuperación.                                | <i>Dejar de hacer las actividades programadas<br/>Disminuir la participación en el programa de intervención<br/>Cambiar algunos hábitos diarios</i> |            |

#### 2.6.5. Actividad 5: Otras señales de riesgo y aviso

Para finalizar con el análisis de factores y situaciones de riesgo, en esta actividad los menores analizarán otro tipo de señales que también pueden influir en el proceso de recaída. El monitor reparte la Hoja 7.1.5. “Otras señales de riesgo y aviso”, procediéndose de la misma manera que en las dos últimas actividades.



### ► Hoja 7.1.5.

#### OTRAS SEÑALES DE RIESGO Y AVISO

**Instrucciones:** después de conocer estas otras señales de riesgo, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

| FACTORES   | EJEMPLO  | MI EJEMPLO |
|--|--|------------|
| <b>Presencia de trastornos mentales:</b> existe de forma previa o simultánea a la conducta antisocial y alteran la forma de pensar, sentir y comportarse de la persona. Por ejemplo, trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, de consumo de drogas, de la personalidad, etc. | <i>“Estaba muy alterado, no pude controlarme y le pegué”<br/>“Tuve que robar a esa señora, necesitaba el dinero para pagar la cocaína que tomé ayer”</i> |            |
| <b>Eventos vitales:</b> cambios negativos, importantes e inesperados en la vida de la persona que producen una reacción de estrés exagerada.   | <i>Muerte de un ser querido<br/>Problemas económicos<br/>Perder el trabajo</i>   |            |
| <b>Permisividad familiar:</b> el círculo familiar o de amistades relajan las normas de convivencia e ignoran las señales de recaída que tienen lugar en la conducta de la persona.   | <i>“Siempre que he vuelto a delinquir, mi familia y amigos han estado a mi lado. Nunca me han rechazado”</i>   |            |

Finalmente, entre todos se hará un resumen de todos los tipos de situaciones y elementos de riesgo que pueden favorecer que, en un determinado momento, un menor vuelva a cometer un acto antisocial/delictivo.

#### 2.6.6. Actividad 5: **Actividad complementaria**

Con el fin de que vayan practicando sobre la temática de la próxima sesión, se les entrega la Hoja 7.1.6. “Evitando recaídas” indicándoles que deben pensar sobre qué se podría haber cambiado en cada caso para evitar las recaídas de los personajes que aparecen en la hoja.

### ► Hoja 7.1.6.

#### EVITANDO RECAÍDAS

**Instrucciones:** aquí tienes dos ejemplos de posibles formas de tener una recaída. Identifica en cada una de las situaciones qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída.

- **Caso 1:** Juan acaba de volver al instituto después de un tiempo en el centro de menores. Cuando está entrando por la puerta oye detrás de él risitas y murmullos. Juan intenta seguir andando como si no pasara nada, pero las risas cada vez son más altas y siente cómo le palpita el corazón cada vez más deprisa. Juan piensa “se están riendo de mí, no puedo permitirlo o no me tendrán ningún respeto”, entonces da media vuelta, se dirige hacia tres chicos que estaban detrás de él y empuja a uno de ellos contra la pared, dándole un golpe en la cabeza que le produce una brecha. Le llevan al hospital.  
- ¿Qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída de Juan?
- **Caso 2:** Sandra está muy contenta de volver a su antiguo barrio y ver a sus amigos. Cuando va de camino a casa se encuentra con sus tres mejores amigas quemando una papelera al lado de la parada de autobús. Se alegran mucho de verla y corren hacia ella para saludarla. “Qué guay, Sandra, tía, como en los viejos tiempos, ya te echábamos de menos. Mira esta parada medio rota, ¡¡vamos a terminar de cargárnosla para celebrar que has vuelto!!”. Sandra piensa “bueno, por una vez más no pasa nada, son mis amigas y sólo quieren celebrar que he vuelto...”, se lían a patadas con la parada y consiguen romperla. Se oyen sirenas de policía y salen corriendo.  
- ¿Qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída de Sandra?



### 2.6.7. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

### 2.6.8. **Preguntas de evaluación**

1. El riesgo para volver a cometer un comportamiento antisocial está en lo que yo pienso, siento y hago, nunca puede existir un riesgo en el ambiente o en los demás (FALSO).
2. Tras analizar todos los tipos de señales de riesgo y aviso que pueden existir para volver a delinquir, me he dado cuenta de que pensar que uno mismo es capaz de superarlo sin ayuda es un pensamiento que favorece la recaída (VERDADERO).
3. Estoy seguro de que experimentar un estado de ánimo feliz, aunque sea exagerado, nunca va a influir en tener una recaída (FALSO).



### 3. SESIÓN 2:

## PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: INTERVENCIÓN

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Consolidar el conocimiento sobre situaciones o factores de riesgo personales.
2. Aprender estrategias de detención del proceso de la recaída en diferentes etapas del mismo (inicio-final).

#### 3.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Con esta segunda sesión, lo que se pretende es que los participantes conozcan y elaboren estrategias con las que poder enfrentarse en el futuro a situaciones o factores de riesgo para la recaída.

Para ello, comenzaremos trabajando con un caso hipotético en el que los menores tendrán que analizar las cadenas de conducta que llevaron a la recaída, planteando alternativas a la misma y dando una solución final de comportamiento sin recaída. Seguidamente, los participantes realizarán el mismo ejercicio pero en referencia a su propio caso. Finalmente, se comentarán una serie de estrategias útiles para prevenir recaídas.

#### 3.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Recaída:** consiste en la repetición del comportamiento problemático, la conducta delictiva en este caso, tras un periodo sin haber realizado el mismo.
- ✓ **Estrategias de detención del proceso de recaída:** son las pautas que se le dan a la persona, en este caso al joven delincuente, para evitar que se produzca la reiteración del comportamiento problema y éste recaiga volviendo a delinquir.
- ✓ **Prevención:** anticiparse a un inconveniente, dificultad o perjuicio que se conoce de antemano, evitando así que se produzca.

#### 3.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. ¿Cómo prevenir una recaída?

Actividad 3. Afrontando mis recaídas

Actividad 4. Estrategias para prevenir recaídas





### 3.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 7.2.1. ¿Cómo prevenir la recaída de Jorge?

Hoja 7.2.2. Afrontando mis recaídas

Hoja 7.2.3. Estrategias para prevenir recaídas

### 3.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### 3.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisa la actividad de evitar las recaídas, analizando las soluciones que los participantes hayan aportado para evitar los procesos de los casos analizados. Las ideas se van apuntando en la pizarra, pues posteriormente podrán servir de ejemplo.

#### 3.6.2. Actividad 2: **¿Cómo prevenir recaídas?**

Con esta actividad se inicia el trabajo relacionado con la intervención sobre la prevención de recaídas. Para ello, los menores van a trabajar con un caso ficticio para, después, analizar el suyo propio. El trabajo de este ejercicio consiste en dividir la cadena de comportamiento de recaída del protagonista en eslabones de conducta para, en última instancia, plantear alternativas en todos los eslabones. Con esto, los menores tomarán conciencia de que es posible frenar una recaída en distintos momentos del proceso y que, cuanto antes se elimine el riesgo, mayor probabilidad de éxito va a existir.

El monitor les entrega la Hoja 7.2.1. “¿Cómo prevenir la recaída de Jorge?” y les explica la manera de realizar el ejercicio. Una vez que hayan planteado los eslabones de conducta y todas las alternativas posibles, valorarán su adecuación y/o eficacia con una escala de “0” a “10”, eligiendo las que presenten una puntuación igual o mayor a “8” para establecer su patrón de comportamiento alternativo a la recaída.



### ► Hoja 7.2.1.

#### ¿CÓMO PREVENIR LA RECAÍDA DE JORGE?

**Instrucciones:** describe los eslabones de conducta que llevaron a Jorge a recaer. Luego, plantea alternativas a cada uno de los eslabones. Finalmente, plantea un comportamiento alternativo a la recaída.

**Situación:** Jorge lleva casi un año sin haber vuelto a robar. Cree que la terapia está funcionando, aunque se siente algo cansado, es demasiado tiempo. Una tarde, aburrido en su casa, decide bajar a dar una vuelta al parque donde solía robar con sus amigos. Piensa que ya ha pasado mucho tiempo, no cree que vaya a pasar nada malo. Sentado en un banco, comienza a recordar los “viejos tiempos”, cuando robaban y se lo pasaban genial, se siente algo excitado. Ante esa emoción, piensa si debería salir del parque pero no lo considera peligroso, así que se queda allí sentado. Esa excitación ha despertado su curiosidad sobre qué pasaría si tuviese la oportunidad de robar y piensa que, por una vez, no pasaría nada y que, por lo menos, haría algo excitante y divertido. En ese mismo instante, una señora pasea a solas por el parque y Jorge no se lo piensa dos veces, se lanza sobre ella para robarle el bolso y salir corriendo hacia su casa. Cuando está en su habitación, se siente mal, piensa que es una mala persona, que ha perdido todo el trabajo que había conseguido con la terapia. Está muy nervioso, no sabe qué hacer. Pero está seguro de que no tiene remedio, motivo por el que llama a sus antiguos amigos y vuelve a cometer diversos robos.

| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES            | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA | PUNTUACIÓN |
|---|---|------------|
| 1)  | 1)<br>2)  |            |
| 2)  | 1)<br>2)  |            |
| 3)  | 1)<br>2)  |            |
| 4)  | 1)<br>2)  |            |
| 5)  | 1)<br>2)  |            |
| 6)  | 1)<br>2)  |            |
| 7)  | 1)<br>2)  |            |
| 8)  | 1)<br>2)  |            |
| - Mi comportamiento alternativo a la recaída sería: |   |            |

#### 3.6.3. Actividad 3: **Afrontando mis recaídas**

En este ejercicio y con un formato similar al de la actividad previa, los menores tendrán que analizar su propio comportamiento de recaída, analizando los eslabones de conducta del mismo, las posibles alternativas a cada eslabón y elaborando un patrón final de comportamiento alternativo. El ejercicio se recoge en la Hoja 7.2.2. “*Afrontando mis recaídas*”. Se recuerda que, para menores sancionados por su primer delito, el ejercicio se planteará en el sentido de cómo podría ser una futura recaída y cómo podrían prevenirla.



## ► Hoja 7.2.2.

### AFRONTANDO MIS RECAÍDAS

**Instrucciones:** describe la situación en la que ocurrió tu recaída y los eslabones de conducta que te llevaron a recaer. Luego, plantea alternativas a cada uno de los eslabones. Finalmente, plantea un comportamiento alternativo a la recaída.

| Situación:  |   |            |
|---|---|------------|
| CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES            | ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA | PUNTUACIÓN |
| 1)  | 1)<br>2)  |            |
| 2)  | 1)<br>2)  |            |
| 3)  | 1)<br>2)  |            |
| 4)  | 1)<br>2)  |            |
| 5)  | 1)<br>2)  |            |
| 6)  | 1)<br>2)  |            |
| 7)  | 1)<br>2)  |            |
| 8)  | 1)<br>2)  |            |
| - Mi comportamiento alternativo a la recaída sería: |   |            |

#### 3.6.4. Actividad 4: **Estrategias para prevenir recaídas**

Con el fin de empezar a aportar más soluciones para detener el proceso de recaída, el monitor pide a los participantes que comenten ideas que se pueden realizar al respecto. El monitor explica: *“como vimos en la revisión de la actividad complementaria, algunas de las soluciones que podemos plantear para detener el proceso de la recaída son ..... Ahora lo que tenéis que hacer es pensar qué podemos hacer para prevenir las recaídas en general, es decir, no con respecto a un caso concreto, sino en cualquier situación de riesgo. No os calléis ninguna idea que se os venga a la cabeza, pues puede resultar más útil de lo que penséis”*.

Se van apuntando en la pizarra todas las ideas aportadas por los participantes y se debate sobre las mismas. Se pueden recoger algunas de las siguientes ideas: cambiar de pensamiento, pensar en cosas agradables o intensas, realizar otra actividad, decírselo a alguien con quien tengas confianza, pensar en las cosas que perdiste como consecuencia de la violencia.



A continuación, el monitor les entrega la Hoja 7.2.3. “Estrategias para prevenir recaídas” y les explica el contenido de la misma: “Podemos decir que para prevenir o frenar el proceso de recaídas hay que tener en cuenta varios factores clave”.

### ► Hoja 7.2.3.

#### ESTRATEGIAS PARA PREVENIR RECAÍDAS

**Instrucciones:** lee atentamente esta información para que tengas un mayor repertorio de estrategias para prevenir futuras recaídas. Coméntalas con tus compañeros.

|   |
|---|
| 1. Ser conscientes de aquellas <b>situaciones y factores de riesgo</b> que nos pueden conducir, poco a poco, a una recaída sin que nos demos cuenta de ello.  |
| 2. Saber identificar los <b>pensamientos erróneos</b> que se relacionan con la recaída (“por una vez no pasa nada”, “después seré capaz de controlarme”), y modificarlos para que nos sea más fácil salir airosos de esas situaciones.  |
| 3. Controlar los <b>fallos ocasionales o deslices</b> : si admitimos los deslices como un fracaso personal, la probabilidad de recaída aumentará. Por el contrario, si los consideramos como un error del que se puede aprender para el futuro, la probabilidad de recaer disminuirá.   |
| 4. Realizar un <b>contrato de recaídas</b> : establecer algún tipo de acuerdo firmado con el terapeuta o la familia sobre los pasos a seguir en caso de que se produzca una recaída o desliz. Este contrato puede incluir castigos, costes o multas si cometes un fallo, así como alguna conducta a realizar antes de la recaída. Por ejemplo, esperar 15 minutos antes de realizar el acto antisocial y dedicar ese tiempo a reflexionar y reconsiderar la situación.  |
| 5. Puedes <b>planificar crisis y recaídas</b> : ensayando episodios de recaída, de forma imaginaria o simulada, para anticiparte y prepararte para afrontar situaciones reales y conducta de alto riesgo.   |
| 6. Intenta <b>evitar</b> , en la medida de lo posible, los <b>entornos que pueden favorecer el riesgo de recaída</b> , así como evitar recibir la influencia de otras personas con las que relacionamos el comportamiento antisocial.   |
| 7. <b>Modifica tu estilo de vida</b> : planifica, junto con tu terapeuta o familia, las actividades que puedes desarrollar a lo largo del día o en tu tiempo libre y que se ajusten a tus necesidades.  |
| <p>A lo largo del programa hemos ido desarrollando muchas habilidades y técnicas que podemos utilizar para prevenir las recaídas. Ahora es el momento de llevarlas a la práctica en su totalidad, y comprobar nosotros mismos los beneficios de ello.</p> <p><b>En resumen</b>, lo que podemos hacer para evitar una recaída es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar</b> las situaciones de riesgo concretas, ayudándose con preguntas como: ¿Cuándo pasan esas cosas? ¿Cómo pasan? ¿Cómo puedo darme cuenta antes?</li> <li>- <b>Anticipar</b>. Pensar qué riesgos puede haber en una situación antes de estar ahí.</li> <li>- <b>Afrontar</b> el impulso de cometer el acto</li> <li>- Imaginarse frente a una señal de <b>STOP</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PENSAR</b> en otra cosa, algo agradable que pueda calmarle.</li> <li>• <b>ACTIVIDAD</b>: cambiar de actividad a una que te resulte agradable.</li> <li>• <b>RECORDAR</b> que se puede pedir ayuda a alguien de confianza.</li> <li>• <b>EXPRESAR</b> las dificultades de mantenerse tranquilo y no caer en la violencia o delincuencia.</li> </ul> </li> </ul> |

#### 3.6.5. Síntesis de la sesión

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.



### 3.6.6. Preguntas de evaluación

1. Si un proceso de recaída no lo detienes en su inicio, no hay manera de detenerlo (FALSO).
2. Es muy importante plantear alternativas a la recaída en cada uno de los eslabones de conducta que nos pueden llevar a recaer (VERDADERO).
3. Cuantas más situaciones y señales de riesgo conozca e identifique, menor será el riesgo de que vuelva a reincidir (VERDADERO).



## 4. SESIÓN 3:

# CONOCIÉNDOME MEJOR A MÍ MISMO

### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Sintetizar todos los elementos trabajados a lo largo del programa.
2. Obtener una visión más ajustada y realista de uno mismo y de sus capacidades.
3. Planificar metas futuras en diversas facetas de su vida personal.

### 4.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para conseguir los objetivos planteados, se desarrollarán unas dinámicas encaminadas, fundamentalmente, a integrar toda la información trabajada en el programa así como a la elaboración de futuras metas personales.

Para ello, en primer lugar, se recordarán los contenidos del programa, elaborándose un resumen de las capacidades y recursos relevantes en cada uno de los temas tratados. Seguidamente se desarrollarán metas personales en las distintas áreas de vida, indicando las metas intermedias necesarias y las habilidades o recursos a tener en cuenta.

### 4.3. CONCEPTOS CLAVE

✓ **Emoción:** proceso afectivo multidimensional, que suele ser breve, intenso y temporalmente asociado con un estímulo desencadenante externo o interno. Tiene 4 componentes: subjetivo (sentimiento), cognitivo (valoración de la situación y pensamientos relacionados con la misma), fisiológico (funciones somáticas) y motor expresivo (expresión facial, voz, movimientos del cuerpo).

✓ **Pensamiento:** actividad y creación de la mente, es decir, todo aquello que es traído a la realidad mediante la actividad del intelecto. Todo aquello que sea de naturaleza mental es considerado pensamiento, bien sean abstractos, racionales, creativos, artísticos, etc.

✓ **Comportamiento:** acciones y respuestas que las personas realizamos.

### 4.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Sintetizando el programa

Actividad 2. La escalera

Actividad 3. Actividad complementaria



#### 4.5. MATERIAL

Pizarra y tizas

Hoja 7.3.1. Sintetizando el programa

Hoja 7.3.2. Resumen final

Hoja 7.3.3. Mi escalera

Hoja 7.3.4. Otras metas en mi vida

Tabla 7.3.1. Contenidos del programa

Tabla 7.3.2. Pasos para ser mecánico/jardinero/auxiliar administrativo

#### 4.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

##### 4.6.1. Actividad 1: Sintetizando el programa

Con la presente actividad se persigue que los menores repasen y, al mismo tiempo, resuman todos los aspectos más relevantes que se han trabajado a lo largo del programa. Para ello, el monitor introduce la actividad de la siguiente manera: *“para fortalecer y consolidar los cambios que habéis conseguido a lo largo del programa vamos a hacer un resumen de aquellas cosas que vosotros consideráis que os han ayudado a plantearos un cambio en las siguientes áreas: reconocimiento del delito, análisis de las emociones y su influencia en la conducta, el papel de las emociones negativas y el manejo de la ira, cómo se cambian pensamientos distorsionados, cómo se inicia, desarrolla, consolida y se cambia la agresión implicada en un delito, el papel de la personalidad en el comportamiento antisocial/delictivo y cómo prevenir recaídas. Esta síntesis del programa os va permitir plantearos nuevas metas y objetivos para seguir creciendo a nivel psicológico en las distintas vertientes de vuestra vida”*.

El monitor les entrega la Hoja 7.3.1. *“Sintetizando el programa”* y les indica a los participantes que deben ir rellenando cada apartado con los aspectos que recuerden se han trabajado en el programa.

##### ► Hoja 7.3.1.

##### SINTETIZANDO EL PROGRAMA

**Instrucciones:** para fortalecer y consolidar los cambios que habéis conseguido a lo largo del programa vamos a hacer un resumen de aquellas cosas que vosotros consideráis que os han ayudado a conseguir un cambio en vuestro estilo de vida.

|  |  |
|--|--|
| - Reconociendo el delito   |  |
| - Análisis de las emociones y su influencia en la conducta delictiva |  |
| - El papel de las emociones negativas como la ira                    |  |
| - Cambio de pensamientos distorsionados por otros más adaptativos    |  |
| - Cómo se inicia, desarrolla y consolida el comportamiento agresivo  |  |
| - Papel de la personalidad en el comportamiento desviado             |  |
| - Cómo prevenir recaídas   |  |

Cuando terminen, se van apuntando todos los resultados en la pizarra. Si algún elemento no queda registrado, el monitor lo nombrará para que los participantes aporten alguna idea al respecto. Los contenidos se recogen en la Tabla 7.3.1. *“Contenidos del programa”*.



### ► Tabla 7.3.1.

#### CONTENIDOS DEL PROGRAMA

|   |
|---|
| - <b>El comportamiento delictivo:</b> Definiciones del comportamiento delictivo, análisis funcional del comportamiento delictivo (antecedentes, conducta, consecuencias), pensamientos y emociones asociadas, motivos para delinquir (intrapersonales e interpersonales), motivación al cambio (precontemplación, contemplación, preparación, cambio, mantenimiento y recaída)  |
| - <b>Las emociones:</b> Qué es una emoción, tipos de emociones (positivas, negativas), situación → pensamiento → emoción, empatía (qué es, en qué consiste y para qué nos sirve), ansiedad (qué es, componentes cognitivo, fisiológico y motor, desencadenantes y relación con la conducta agresiva) y su manejo (pensamientos negativos y alternativos, respiración abdominal)   |
| - <b>Emociones negativas:</b> Qué es la ira, componente fisiológico, cognitivo y motor, modelo a-b-c, consecuencias de la ira, disparadores de ira, perfil de ira, análisis funcional de la ira, control de la ira (relajación, pensamientos alternativos, autoinstrucciones y autorrefuerzo)   |
| - <b>Pensamientos distorsionados:</b> Tipos de pensamientos, pensamientos distorsionados, consecuencias, perfil de pensamientos, círculo de riesgo (a-b-c), atribuciones, consecuencias de mi forma de pensar, cómo cambiar mis pensamientos distorsionados (identificación, criterio de evidencia y utilidad, sustitución por pensamientos alternativos, detección del pensamiento)  |
| - <b>Caracterización del comportamiento agresivo:</b> Definición de agresión, tipos de agresión (física, psicológica, sexual, directa e indirecta, pasiva o activa), desarrollo del comportamiento agresivo (refuerzo positivo y negativo), análisis evolutivo del comportamiento agresivo (cómo era cuando se inició, qué se ha incorporado, qué ha cambiado, etc.), comportamientos alternativos (autoinstrucciones, recursos), análisis funcional de situaciones personales de comportamientos agresivos, sustitución de mapas y rutas de riesgo por otros alternativos, prevención de recaídas (qué es una recaída, situaciones de riesgo y sustitución por alternativas) |
| - <b>Personalidad:</b> Autoestima y autoconcepto (qué es, definición de uno mismo, trucos para sentirse mejor, cualidades positivas de uno mismo y los demás), impulsividad (qué es, nuestra conducta impulsiva y sus consecuencias, análisis de situaciones con alternativas de autocontrol), búsqueda de sensaciones (sensaciones límite, ejemplos, casos personales, análisis de pensamientos, emociones y sensaciones asociadas, situaciones o actividades que las producen, actividades de riesgo y sustitución por otras que no conlleven peligro)  |
| - <b>Prevención de recaídas:</b> definición de caída y recaída, modelo de recaída, identificación de señales de riesgo y aviso, estrategias para la prevención de recaídas.   |

Finalmente, se entrega la Hoja 7.3.2. “Resumen final” a los participantes en la que han de resumir lo más importante de todo lo comentado previamente considerando los distintos ámbitos. Se debate sobre ello, enfatizándose las habilidades y recursos alternativos que se hayan trabajado y aprendido.

### ► Hoja 7.3.2.

#### RESUMEN FINAL

**Instrucciones:** después de repasar todos los contenidos trabajados a lo largo del programa, indica para cada apartado los aspectos más importantes.

| CONTENIDOS               | ASPECTOS MÁS RELEVANTES |
|--------------------------|-------------------------|
| Comportamiento delictivo |                         |
| Emociones                |                         |
| Emociones negativas      |                         |
| Pensamientos negativos   |                         |
| Comportamiento agresivo  |                         |
| Personalidad             |                         |
| Prevención de recaídas   |                         |





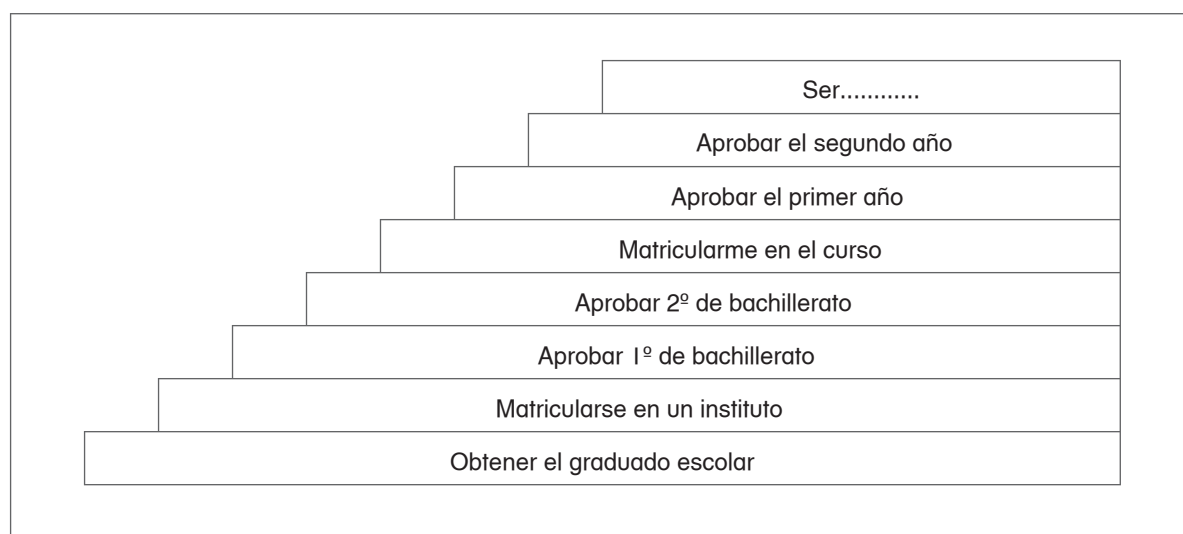
#### 4.6.2. Actividad 2: **La escalera**

Esta actividad persigue el objetivo de que los participantes, habiendo resumido previamente todo lo trabajado en el programa, establezcan metas personales adecuadas para diversos ámbitos de su vida. Para ello, el monitor les debe explicar que, para conseguir cosas importantes en nuestras vidas, primero hay que dar pequeños pasos que, conseguidos uno a uno, nos llevarán a plantear otros que son cada vez más adaptativos. Es decir, que para conseguir cosas importantes en nuestras vidas debemos pensar con perspectiva, establecer pequeños objetivos e irlos consiguiendo poco a poco.

El monitor puede explicar el ejemplo recogido en la Tabla 7.3.2. *“Pasos para ser mecánico/jardinero/auxiliar administrativo”*. Se indican varios nombres para desarrollar esta actividad, con el objetivo de que el monitor elija el que considere más oportuno.

► **Tabla 7.3.2.**

#### **PASOS PARA SER MECÁNICO/JARDINERO/AUXILIAR ADMINISTRATIVO**



Seguidamente, se entrega la Hoja 7.3.3. *“Mi escalera”*, en la cual deben proponer una meta en cada una de las áreas reflejadas, así como rellenar la escalera con los pasos necesarios para conseguirla. Cuando finalicen, se analizan los resultados y se debate en relación a ello, teniendo en cuenta las habilidades o recursos que se podrían emplear.

### ► Hoja 7.3.3. MI ESCALERA

**Instrucciones:** piensa en una meta que puedas conseguir en cada una de estas áreas y describe en la escalera los pasos necesarios para conseguirla.

- En mi vida personal:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

- En mis relaciones:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

- En mi vida laboral o académica:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



#### 4.6.3. Actividad 3: **Actividad complementaria**

Se propone que en la Hoja 7.3.4. “*Otras metas en mi vida*” sigan planteando metas en otros ámbitos de su vida que no se hayan trabajado en la sesión, indicando todos los pasos necesarios para alcanzarlas así como las habilidades o recursos necesarios.

#### ► Hoja 7.3.4.

#### **OTRAS METAS EN MI VIDA**

**Instrucciones:** sigue planteando metas que puedas conseguir y describe en la escalera los pasos necesarios para conseguirla, así como las habilidades o recursos necesarios.

**- Meta 1:**

Diagrama de una escalera con 8 pasos ascendentes, cada uno representado por una barra horizontal de longitud decreciente desde el primer paso hasta el octavo.

**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:**

**- Meta 2:**

Diagrama de una escalera con 8 pasos ascendentes, cada uno representado por una barra horizontal de longitud decreciente desde el primer paso hasta el octavo.

**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:**



**- Meta 3:**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:****4.6.4. Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de "0" a "10" considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.

**4.6.5. Preguntas de evaluación**

1. Haciendo un resumen de todo lo que he trabajado a lo largo del programa, he recordado que únicamente puedo controlar mi ira mediante estrategias de control de la activación (FALSO).
2. También he recordado que los pensamientos negativos no influyen sobre mi forma de comportarme (FALSO).
3. Para alcanzar una meta importante en mi vida, lo más adecuado es que planifique los pasos que debo seguir para alcanzarla (VERDADERO).



## 5. SESIÓN 4:

# CÓMO POTENCIAR UNA VIDA ALTERNATIVA A LA AGRESIÓN Y A LA VIOLENCIA

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Desarrollar metas en diversos ámbitos de su vida como un proyecto de futuro.
2. Construir un marco alternativo a la violencia y delincuencia como proyecto vital.
3. Consolidar y practicar los recursos adquiridos a lo largo del programa.

### 5.2. PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

Para conseguir los objetivos propuestos para la sesión se van a llevar a cabo ejercicios en los que se estimule la capacidad de pensar en el futuro, más allá del momento en el que salgan del centro.

Se trabajarán constantemente la identificación de metas e ilusiones, se establecerá el esfuerzo que necesitarán para llevarlo a cabo y se les pedirá que reflexionen sobre sus propias cualidades y capacidades para que vean que serán capaces de hacer todo aquello que quieran conseguir, con esfuerzo.

### 5.3. CONCEPTOS CLAVE

- ✓ **Futuro:** lo que está por llegar o suceder. Lo que sucederá una vez salga del centro de menores, cuando cumpla mi medida judicial, etc.
- ✓ **Meta:** objetivo que se pretende alcanzar ya sea a nivel personal, familiar, etc.
- ✓ **Esfuerzo:** utilización de todos los medios de los que dispone una persona para conseguir algo que desea. Por ejemplo: me esfuerzo en mi trabajo porque quiero conservarlo.

### 5.4. ACTIVIDADES

Actividad 1. Revisión de la actividad complementaria

Actividad 2. ¿Qué puedo hacer?

Actividad 3. Haciendo planes

Actividad 4. Sin tiempo que perder

Actividad 5. Actividad final de programa



## 5.5. MATERIAL

Hoja 7.4.1. ¿Qué puedo hacer?

Hoja 7.4.2. Un chico como yo

Hoja 7.4.3. Mis metas en la vida

Hoja 7.4.4. Mis planes de futuro

Hoja 7.4.5. Mi compromiso final

Tabla 7.4.1. Información sobre motivación y estadios de cambio

## 5.6. DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 5.6.1. Actividad 1: **Revisión de la actividad complementaria**

Se revisan las metas establecidas por los participantes en la actividad complementaria, analizándose tanto los pasos intermedios a determinar como la adecuación de los recursos que se podrían emplear para alcanzarlas. Estas metas nos servirán como ejemplo de forma posterior.

### 5.6.2. Actividad 2: **¿Qué puedo hacer?**

Con esta actividad se pretende que los jóvenes sean capaces de ver sus capacidades, aquello que saben hacer, y que lo hacen bien, por ello se hará hincapié en los aspectos positivos de cada uno.

El monitor les entrega la Hoja 7.4.1. “¿Qué puedo hacer?” indicándoles que deben contestar a las preguntas que aparecen, dejando más o menos cinco minutos para que lo contesten.

Para ello se les puede introducir de la siguiente manera: *“a lo largo de todas las sesiones habéis aprendido mucho, de vosotros mismos, de vuestros sentimientos, de vuestros pensamientos... Hoy vamos a seguir trabajando para que podáis conocer un poco mejor a vosotros mismos: vamos a ver qué esperáis de vuestro futuro cuando salgáis de aquí, qué capacidades sabéis que tenéis, y cuáles tenéis pero aún no lo sabéis. Vais a comenzar rellenando el siguiente cuadro que os voy a entregar ahora. Son sólo tres preguntas, y cuando lo tengáis terminado vamos a pasar a comentarlo y vamos a buscar, entre todos, aquellas cosas que sois capaces de hacer pero que vosotros no lo sabéis, o no queréis verlo”.*

#### ► Hoja 7.4.1.

#### ¿QUÉ PUEDO HACER?

**Instrucciones:** reflexiona y contesta a las preguntas que aparecen a continuación.

|   |  |
|---|--|
| ¿Cuáles son mis aspectos positivos/virtudes?      |  |
| ¿Qué soy capaz de hacer?                          |  |
| Si me esfuerzo ¿qué más sería capaz de conseguir? |  |

Se comenta de manera grupal las respuestas de los participantes a cada una de las tres preguntas, debatiéndose sobre la importancia de ser conscientes de nuestras propias capacidades y virtudes para poder organizar nuestra vida, alcanzar las metas deseadas y planificar nuestro futuro.



### 5.6.3. Actividad 3: **Haciendo planes**

Con esta actividad se pretende que los participantes sean capaces de hacer planes (positivos) acerca de su futuro, tanto a corto plazo dentro del centro, como a largo plazo cuando salgan de él.

Para ello, el monitor les leerá el caso que se recoge en la Hoja 7.4.2. *“Un chico como yo”*. Una vez leído el caso, los participantes deberán ponerse en el lugar del protagonista para analizar cómo han evolucionado sus pensamientos, sentimientos, comportamientos y cómo con ello ha mejorado su vida notablemente. Los participantes deberán contestar a las preguntas reflejadas.

Para finalizar se les motivará para que sean capaces de cumplir sus sueños, integrándolos con sus capacidades del ejercicio anterior. *“Estoy orgulloso de vosotros porque habéis sido capaces de encontrar vuestras virtudes y de encontrarlos también en los demás compañeros. Estoy seguro que todos vosotros vais a ser capaces de cumplir todos vuestros sueños, y de que vais conseguir todo lo que os proponáis, con esfuerzo y dedicación, como hizo Alberto. Porque vosotros también podéis llegar a tener la vida que queráis”*.

#### ► Hoja 7.4.2.

#### UN CHICO COMO YO

**Instrucciones:** lee la historia de Alberto y contesta a las preguntas que aparecen a continuación.

“Cuando Alberto llegó al centro de menores tenía 15 años. Le habían denunciado varias veces por robar, a punta de navaja, en su barrio. Pero a él no le importaba, pensaba que no le iba a ocurrir nada. El dinero que conseguía en sus atracos se lo gastaba en irse a un parque a beber alcohol con sus amigos. Cuando se emborrachaban destrozaban todo lo que hubiese alrededor suyo. Uno de los vecinos, Pedro, ya estaba harto de él, de que dejara el parque en el que juegan los niños lleno de cristales, de que siempre anduviera atracando a personas mayores, o a las personas más indefensas. Decidió ir a hablar con él para que se marchase a otro sitio a hacer su botellón. Cuando Pedro se acercó a él, Alberto sacó la navaja y le acuchilló hasta que le mató. Al día siguiente Alberto fue detenido. Tras todo el proceso acabó en un centro como éste en el que estáis ahora vosotros. Al principio todo le daba igual, y pensaba que Pedro se lo había buscado por ir a decirle lo que tenía que hacer, pensaba que podía hacer lo que quería y que hizo bien al “callarle la boca” a su vecino para siempre.

Pero cuando pasaron unos meses algo empezó a cambiar, Alberto estaba participando en un programa de rehabilitación como éste, y comenzó a darse cuenta de lo que había hecho. Al principio pensaba que todo el programa era una tontería, pero poco a poco se fue dando cuenta del daño que había hecho, de los errores que había cometido, de los sentimientos que causaban sus delitos en las demás personas.

Alberto, ayudado por sus monitores, empezó a hacer planes para cuando saliera del centro: pensaba terminar la E.S.O. y hacer un módulo de mecánica, porque siempre le habían gustado mucho los coches, también tenía muchas ganas de ver a sus padres y de pasar más tiempo con ellos. También le rondaba por la cabeza una chica, amiga de su prima Laura, pensaba mucho en ella y cuando saliera del centro pensaba quedar con ella, y si ella quisiera intentaría algo más serio.

Pero para todo esto tenía que conseguir salir del centro, así que pensó que el tiempo que le quedaba de estar allí lo iba a aprovechar ayudando a los chicos nuevos que iban entrando para que no se sintieran tan solos, para que nadie se aprovechara de ellos, para que evitaran meterse en líos. Y así lo hizo, como resultado consiguió que el tiempo que le quedaba dentro del centro fuera mucho más tranquilo, él se sentía mucho mejor, se dio cuenta que no necesitaba pelearse, o insultar para conseguir lo que quería.

Hoy en día Alberto tiene 20 años, está trabajando como mecánico en el taller de un amigo de su padre, y aunque no consiguió a la chica que él quería, pronto conoció a otra chica, Eva, que le ayudó con sus estudios, le apoyó cuando se sentía mal, le ayudaba en los malos momentos y con la que se divertía mucho.”

- ¿Cuáles eran los pensamientos que Alberto tenía al entrar en el centro? ¿Qué sentía?
- ¿Y por qué piensas que decidió cambiar? ¿Cambió su forma de pensar?
- ¿Qué ha cambiado en la vida de Alberto?
- ¿Cómo se sentía después del cambio?
- ¿Crees que su vida ha mejorado?
- ¿Te gustaría que tu historia fuera similar a la suya?



#### 5.6.4. Actividad 4: Sin tiempo que perder

Con esta actividad se tratará que los participantes integren las dos actividades anteriores y que comiencen a hacer planes a corto plazo, y que poco a poco puedan comenzar a cumplirlos (por ejemplo: evitar peleas). También se va a facilitar que los menores lo contemplen como posibilidad e introduzcan metas a nivel social, familiar y académico o laboral.

Para cumplir este objetivo se les pedirá que elaboren individualmente en la Hoja 7.4.3. “Mis metas en la vida” una lista de metas para su futuro. El monitor explica: “ahora vais a tener un rato para pensar qué es lo que queréis para vuestra vida, que penséis si queréis una vida como la que, al final de todo, tuvo Alberto: la vida que él quiso. Para llegar a conseguirlo antes hay que hacer unos planes, vamos a ver cuáles son vuestros planes para empezar a conseguir la vida que queréis conseguir. Pensad, por ejemplo, que se pueden empezar desde ya: evitando peleas, o pensando en hacer talleres dentro del Centro para ir aprendiendo un oficio en el que podáis trabajar cuando salgáis de aquí, pensando en vuestra familia, qué haréis cuando volváis a verlos, cuando volváis a casa... Recordad que si establecéis una meta a largo plazo, la tenéis que descomponer en metas intermedias, como en las escaleras de la sesión anterior”.

#### ► Hoja 7.4.3.

##### MIS METAS EN LA VIDA

**Instrucciones:** reflexiona sobre cuáles son los valores y objetivos que son importantes en este momento de tu vida, cuál quieres conservar porque son valiosos y cuáles podrías modificar ya que no tienen sentido.

| ÁREAS             | METAS A CORTO Y LARGO PLAZO      |
|-------------------|----------------------------------|
| Personal          | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |
| Familia           | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |
| Laboral/Académico | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |
| Social            | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |
| Salud             | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |
| Ocio              | - Corto plazo:<br>- Largo plazo: |

A continuación, en la Hoja 7.4.4. “Mis planes de futuro”, añadirán las habilidades necesarias para cumplir las metas que se han propuesto en cada uno de los ámbitos de su vida, así como el esfuerzo que van a necesitar para llevarlo a cabo. El monitor dice lo siguiente: “para que veáis que sois capaces de llevarlo a cabo, vamos a ver para cada plan de futuro que hagáis, qué es lo que necesitáis para conseguirlo y cuánto esfuerzo real os puede llevar. Así veréis que realmente para todo es necesario esforzarse, pero también veréis que si lo deseáis con ganas el esfuerzo será mucho menor”.





#### ► Hoja 7.4.4.

#### MIS PLANES DE FUTURO

**Instrucciones:** ahora piensa y describe las habilidades necesarias para cumplir las metas que te has propuesto en cada ámbito de tu vida, indicando también el esfuerzo que crees que será necesario.

| PLANES DE FUTURO | ¿Qué necesito para conseguirlo? | ¿Cuánto esfuerzo me va a llevar?<br>(De 1 a 10; 1 = Nada de esfuerzo, 10 = Mucho esfuerzo) |
|------------------|---------------------------------|--|
|                  |                                 |  |
|                  |                                 |  |
|                  |                                 |  |
|                  |                                 |  |
|                  |                                 |  |
|                  |                                 |  |

#### 5.6.5. Actividad final de programa

Como actividad final se realizará una nueva evaluación de la motivación al cambio de los participantes (3ª Evaluación), con el objetivo de analizar los cambios alcanzados en el grado de motivación de cada menor con respecto al inicio del programa (1ª Evaluación) y a la finalización del tercer módulo (2ª Evaluación). Para ello, se volverá a utilizar la hoja de trabajo de la última sesión del primer módulo (Hoja 1.5.1. “Mi motivación al cambio”).

En el caso de que se considere oportuno, el monitor podrá realizar un breve resumen de los diversos estadios de cambio y sus principales características. Dicho resumen queda recogido en la Tabla 7.4.1. “Información sobre motivación y estadios de cambio”. Además, el monitor podrá hacer uso de los ejemplos aportados en la última sesión del primer módulo del programa.

#### ► Hoja 1.5.1.

#### MI MOTIVACIÓN AL CAMBIO

**Instrucciones:** marca la fase en la que crees que te encuentras en estos momentos en relación a cambiar tu comportamiento antisocial/delictivo y escribe tres razones por las que lo consideras así.

| ESTADIOS         | 1ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 2ª EVALUACIÓN<br>Fecha: | 3ª EVALUACIÓN<br>Fecha: |
|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| PRECONTEMPLACIÓN | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| CONTEMPLACIÓN    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| PREPARACIÓN      | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| ACCIÓN           | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| MANTENIMIENTO    | Razones:                | Razones:                | Razones:                |
| RECAÍDA          | Razones:                | Razones:                | Razones:                |



## ► Tabla 7.4.1.

### INFORMACIÓN SOBRE MOTIVACIÓN Y ESTADIOS DE CAMBIO

Cuando las personas queremos cambiar en algo, el cambio no implica un proceso rápido, sino que éste suele conseguirse mediante la superación de dificultades que nos llevan a ir superándolas etapa a etapa. En cada una de ellas existen pensamientos y emociones que nos ayudan a ir consiguiendo el cambio de forma gradual hasta que al final somos capaces de lograr la meta que nos habíamos propuesto. Las etapas o estadios de cambio son:

**1. Precontemplación del cambio:** en esta etapa el menor no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Sin embargo, esto no implica que otras personas relevantes en su vida, como sus padres, hermanos y amigos si piensen que lo tiene, siendo ellos los que están sufriendo las consecuencias de su forma de comportarse.

**2. Contemplación del cambio:** los menores que se encuentran en esta fase empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que estén dispuestos a cambiar. Está en una especie de ambivalencia en la que no tiene claro los pros y los contras a seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo.

**3. Preparación para el cambio:** aquí es cuando el menor decide que realmente tiene un problema que debe resolver cambiando su forma de comportarse, desarrollando una nueva forma de pensar y sentir sobre sí mismo y el mundo en el que vive.

**4. Actuación para el cambio:** en esta fase el menor realiza los pasos necesarios hacia el cambio que ha decidido alcanzar.

**5. Mantenimiento del cambio:** en esta fase el menor concentra toda su motivación en mantener el nuevo estilo de vida a pesar de las tentaciones para abandonarlo y volver a la forma habitual de comportarse.

**6. Recaída:** regreso a la conducta anterior al cambio, a cualquiera de las fases anteriores. Es algo esperado y casi necesario, ya que no se trata de un fracaso sino de una experiencia de la que se aprende a analizar qué situaciones estresantes, falta de habilidades de afrontamiento, sentimientos o pensamientos le facilitan al menor la aparición de la conducta anterior al cambio.

Tras analizar nuevamente la motivación y observar los cambios que se hayan ido produciendo, en la Hoja 7.4.5. “*Mi compromiso final*”, cada participante deberá firmar un compromiso mediante el cual se comprometerá a mantener en el futuro los cambios alcanzados hasta el momento.

## ► Hoja 7.4.5.

### MI COMPROMISO FINAL

Yo,....., me sitúo en la fase .....  
y me comprometo a mantener en el futuro los siguientes cambios que he alcanzado con este programa:

.....  
.....

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de .....de .....



De forma adicional, se puede proponer a los menores que elaboren un pequeño diario en el que, de manera libre, harán un resumen de lo trabajado hoy. Es decir, escribirán y resumirán qué es lo que esperan del futuro, qué es lo que quieren a todos los niveles de su vida, cómo piensan ellos que pueden conseguirlo, y si ahora mismo están motivados para conseguirlo.

#### 5.6.6. **Síntesis de la sesión**

Como punto final de la sesión y de forma breve, el monitor debe resaltar los aspectos más importantes que se han tratado y relacionarlos con los objetivos propuestos para dar a los menores un sentido de integración de todos los conceptos abordados. El monitor debe dar una puntuación a cada menor de “0” a “10” considerando los siguientes criterios: a) trabajo realizado y, b) asimilación e interiorización de los conceptos tratados.





# **Referencias bibliográficas**





- AKERS, R.L. (2006). Aplicaciones de los principios del aprendizaje social. Algunos programas de prevención y tratamiento de la delincuencia. En J.L. Guzmán y A. Serrano (Eds.), *Derecho penal y criminología como fundamento de la política criminal: estudios en homenaje al profesor Alfonso Serrano Gómez* (pp. 1117-1138). Madrid: Dykinson.
- AKERS, R.L. y SELLERS, C.S. (2004). *Criminological theories: Introduction, evaluation and application*. Los Angeles (EEUU): Roxbury Publishing Company.
- ANDRÉS-PUEYO, A. y REDONDO, S. (2004). *Aportaciones psicológicas a la predicción de la conducta violenta, reflexiones y estado de la cuestión*. II Congreso Virtual de Psicología Jurídica y Forense. Madrid.
- ANDREWS, D. y BONTA, J. (2006). *The Psychology of Criminal Conduct* (4ª Ed.). Cincinnati (EEUU): Anderson Publishing Co.
- APA (2002). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*. Masson.
- ARNETT, J.J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- BANDURA, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- BECEDÓNIZ, C. y RODRÍGUEZ, J. (2004). *Los factores primarios del éxito*. Informe realizado para el Instituto de Atención a la Infancia del Principado de Asturias.
- BENSON, M.L. (2006). Carreras delictivas de delincuentes de cuello blanco. En J.L. Guzmán y A. Serrano (Eds.), *Derecho penal y criminología como fundamento de la política criminal* (pp. 135 – 155). Madrid: Dykinson.
- BLACKBURN, R. (1993). *The psychology of criminal conduct: theory, research and practice*. Oxford, England: Wiley & Sons.
- BROIDY, L.M., NAGIN, D.S., TREMBLAY, R.E., BRAME, B., DODGE, K., FERGUSON, D., HORWOOD, J.L., LOEBER, R., LAIRD, R., LYNAM, D.R., MOFFITT, T.E., PETTIT, G.S. y VITARO, F. (2003). Developmental trajectories of childhood disruptive behaviours and adolescent delinquency: a six site, cross national study. *Developmental Psychology*, 39, 222 – 245.
- CATALANO, R.F. y HAWKINS, J.D. (1996). The social development model: a theory of antisocial behavior. En J.D. Hawkins (Ed.), *Delinquency and crime: theories* (pp. 149 – 197). New York: Cambridge University Press.
- DAVIDSON, R.J., SCHERER, K.R. y GOLDSMITH, H. (2003). *Handbook of affective sciences*. Oxford University Press.
- DAVIS, M., y WHALEN, P. J. (2001). The amygdala: Vigilance and emotion. *Molecular Psychiatry*, 6, 13-34.
- DOWDEN, C. y ANDREWS, D.A. (2000). Effective correctional treatment and violent re-offending: a meta-analysis. *Canadian Journal of Criminology*, 42, 449 – 476.
- FARRINGTON, D.P. (1993). Childhood origins of teenage antisocial behaviour and adult social dysfunction. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 86 (1), 13 – 17.
- FARRINGTON, D.P. (1996). The explanation and prevention of youthful offending. En P. Cordelia y L. Siegel (Eds.), *Readings in contemporary criminological theory*. Boston: Northeastern University Press.



- FARRINGTON, D.P. (2008). Introduction to integrated developmental and life-course theories of offending. En D.P. Farrington (Ed.), *Integrated developmental & life-course theories of offending* (1 – 14). New Brunswick: Transaction Publishers.
- FARRINGTON, D. P. y WELSH, B.C. (2007): *Saving children from a life of crime: Early risk factors and effective interventions*. New York: Oxford University Press.
- FITZGERALD, M., STEVENS, A. y HALES, C. (2004). *Review of knowledge on juvenile violence: trends, policies and responses in Europe*. KCJC. University of Kent.
- GARRIDO, V. (1987). *Delincuencia Juvenil. Orígenes, prevención y tratamiento*. Madrid: Alambra.
- GARRIDO, V. (1993). *Técnicas de tratamiento para delincuentes*. Ramón Areces.
- GARRIDO, V. (2005). *Manual de intervención educativa en readaptación social. Vol. I: Fundamentos de la intervención*. Tirant Lo Blanch.
- GARRIDO, V. (2006). El programa de pensamiento prosocial para jóvenes en riesgo y con medidas judiciales. *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 58, 68 – 71.
- GARRIDO, V., STANGELAND, P. y REDONDO, S. (2006). Principios de Criminología (3ª Ed.). Valencia: Tirant lo Blanch.
- GARRIDO, V., LÓPEZ, E., SILVA, T., LÓPEZ, M.J. y MOLINA, P. (2006). *La predicción e intervención en delincuencia juvenil*. Tirant Lo Blanch.
- GOLDSTEIN, A. P. y GLICK, B. (2001). Aggression replacement training: application and evaluation management. En G.A. Bernfeld, D.P. Farrington y A.W. Leschied (Eds.), *Offender rehabilitation in practice: implementing and evaluating effective programs* (pp. 122 – 148). Chichester: John Wiley & Sons.
- GOLDSTEIN, A.P., NENSÉN, R., DALEFLOD, B. y KALT, M. (2004). *New perspectives on aggression replacement training*. Chichester, UK: Wiley.
- GRAÑA, J.L., GARRIDO, V. y GONZÁLEZ, L. (2008). *Reincidencia delictiva en menores infractores de la Comunidad de Madrid: evaluación, características delictivas y modelos de prevención*. Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor.
- HAWKINS, J.D., HERRENKOHL, T.I., FARRINGTON, D.P., BREWER, D., CATALANO, R.F., HARACHI, T.W. y COTHERN, L. (2000). Predictors of youth violence. *Juvenile Justice Bulletin*. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.
- HIGGINS, P.C. y BUTTLER, R.R. (1982). *Understanding deviance*. Nueva York: McGraw Hill.
- HOGUE, R.D. y ANDREWS, D.A. (2003). *Youth Level of Service/Case Management Inventory*. Toronto, Canada: Multi Health Services.
- HOLLIN, C.R. (2006). Offending behaviour programmes and contention: evidence-based practice, manuals, and programme evaluation. En C.R. Hollin y E.J. Palmer (Eds.), *Offending behaviour programmes* (pp. 33-67). Chichester (Reino Unido): Wiley.
- HOWELL, J.C. (2003). *Preventing and reducing juveniles' delinquency*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- KAZDIN, A.E. (1988): *Tratamiento de la conducta antisocial en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Martínez Roca.
- KAZDIN, A.E. y BUELA-CASAL, G. (2002): *Conducta antisocial: Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide.





- LANDERBERGER, N.A. y LIPSEY, M.W. (2005). The positive effects of cognitive-behavioral programs for offenders: a meta-analysis of factors associated with effective treatment. *Journal of Experimental Criminology*, 1 (4), 451 – 476.
- LAWS, D.R. (2001). Relapse prevention: reconceptualization and revision. En C.R. Hollin (Ed.), *Offender assessment and treatment* (pp. 297 – 307). Chichester: Wiley.
- LEEMAN, L.W., GIBBS, J.C. y FULLER, D. (2006). Evaluation of a multi-component group treatment for juvenile delinquents. *Aggressive Behavior*, 19 (4), 281 – 292.
- LOEBER, R. y FARRINGTON, D.P. (2000). Young children who commit crime: epidemiology, developmental origins, risk factors, early interventions and policy implications. *Developmental and Psychopathology*, 12, 737 – 762.
- LÓPEZ, M.J. (2006). Delincuencia juvenil. Suplemento ¿Qué es esa cosa llamada violencia? *Boletín Diario de Campo*, 40, 117 – 124.
- MCGUIRE, J. (2006). General offending behaviour programmes: concept, theory, and practice. En C.R. Hollin y E.J. Palmer (Eds.), *Offending behaviour programmes* (pp. 69 - 112). Chichester (Reino Unido): Wiley.
- MOFFITT, T.E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: a developmental taxonomy. *Psychological Reviews*, 100, 374 – 701.
- Novaco, R.W., Ramm, M. y Black, L. (2001). Anger treatment with offenders. En C.R. Hollin (Ed.), *Offender assessment and treatment* (pp. 281-296). Chichester (Reino Unido): Wiley.
- PEÑA, M.E. y GRAÑA, J.L. (2006). Agresión y conducta antisocial en la adolescencia: Una integración conceptual. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 6, 9-23.
- PIQUERO, A.R. (2001). Testing Moffitt's neuropsychological variation hypothesis for the prediction of life-course persistent offending. *Psychology, Crime & Law*, 7, 193 – 215.
- PIQUERO, A.R. y MOFFITT, T.E. (2008). Explaining the facts of crime: how the developmental taxonomy replies to Farrington invitation. En D.P. Farrington (Ed.), *Integrated developmental & life-course theories of offending* (51 - 72). New Brunswick: Transaction Publishers.
- REDONDO, S. (1994). *El tratamiento de la delincuencia en Europa: un estudio meta-analítico*. Tesis doctoral, Universidad Central de Barcelona.
- REDONDO, S. (2007). *Manual para el tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Pirámide.
- REDONDO, S. (2008). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: Modelo del Triple Riesgo Delictivo. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 6, Artículo 7.
- ROSS, R.R. y ROSS, R.D. (1995). *Thinking straight: The reasoning and rehabilitation program for delinquency prevention and offender rehabilitation*. Ottawa: AIR Training and Publications.
- SELBY, E. A., ANESTIS, M. D. y JOINER, T. E. (2008). Understanding the connection between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46 (5), 593-611.
- SPINRAD, T. L., y EISENBERG, N. (2009). Empathy, prosocial behavior, and positive development in the schools. En R. Gilman, E.S. Huebner y M.J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 119 – 130). Routledge, Taylor & Francis Group.
- THORNBERRY, T.P. (1996). Empirical support for interactional theory: a review of the literature. En J.D. Hawkins (Ed.), *Delinquency and crime. Current theories* (pp. 198 – 235). Nueva York: Cambridge University Press.



- THORNBERRY, T.P. (2004). *Delincuentes juveniles: características y consecuencias*. VIII Reunión Internacional sobre Biología y Sociología de la Violencia. Valencia: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.
- VILLAR, P., LUENGO, M.A., J., ROMERO, E., GÓMEZ-FRAGUELA, J.A. y SOBRAL, J. (2008). *Personalidad, rasgos psicopáticos y problemas de conducta en niños*. IX Jornada Sociedad Española para la Investigación de las Diferencias Individuales. La Laguna, 27 y 28 de septiembre del 2007. 107 – 122.







