

Programa de **TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO POR MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE**

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

María González Álvarez · María Paz García-Vera · José Luis Graña Gómez
Noelia Morán Rodríguez · Clara Gesteira Santos · Ignacio Fernández Árias
Natalia Moreno Pérez · Alejandro Zapardiel Fernández

Clínica Universitaria de Psicología. Universidad Complutense de Madrid



**Agencia
de la Comunidad de Madrid
para la Reeducción y Reinscripción
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

ISBN-10: 84-695-8987-3

ISBN-13: 978-84-695-8987-8

Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y la Reinserción del Menor Infractor.

Madrid, noviembre de 2013

Este manual es el resultado de la colaboración establecida entre la **Cínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid** y la **Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor (ARRMI)**, de la **Consejería de Presidencia, Justicia y Portavocía del Gobierno de la Comunidad de Madrid**.

Directora-Gerente ARRM: Regina Otaola Muguerra.

Subdirector ARRM: Diego López del Hierro.

Dirección Técnica ARRM: Luis González Cieza · Asela López Millán.

Director CEMJ “El Laurel”: Juan Nebreda Torres - Asociación Respuesta Social Siglo XXI.

Equipo CEMJ “El Laurel”: María Migallón Fernández, Alejandro Muñoz Martínez, Amaia Muñozguren Mínguez, Lorena Zardain Sastre, María Benita Moya Villaseñor, Beatriz Mateos Mayoral, María Remedios Salas Vitar, Sandra Carretero Otero, Israel Pablo Iglesias Huerga, Elisa González Pérez.

Maquetación y diseño: Luis Ángel Suárez Tamayo - Fundación Diagrama Intervención Psicosocial.

PRESENTACIÓN

En mi anterior etapa como Consejero de Asuntos Sociales tuve la gran oportunidad de conocer de cerca la realidad de aquellas personas que más necesitan de nosotros: personas en situación de dependencia, mayores, menores en situación de desprotección, mujeres víctimas de la violencia de género. Y subrayo lo de gran oportunidad porque aquella experiencia me permitió conocer de cerca otras vidas, duras en ocasiones, y comprender mucho más al ser humano y reafirmarme en mi plena convicción de hacer una política orientada a las personas.

Al llegar a la Consejería de Presidencia recuerdo con satisfacción el momento de descubrir que entre miles de reuniones técnicas, de temas como la Justicia madrileña o la Seguridad de los ciudadanos, iba a volver a tener entre manos la tarea de procurar lo mejor para quienes no lo han tenido fácil y merecen una segunda oportunidad. En este caso se trata de menores que han cometido infracciones graves, que han delinquido, que padecen severas adicciones o que son incapaces de controlar su agresividad. Todos los programas de atención específica que la Agencia para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor (ARRMI) tiene resultan interesantes por la forma en la que abordan la recuperación de los chicos que atiende en función de su problemática. Pero si hay uno que sigo mucho más de cerca, si cabe, es el Programa de Intervención por Maltrato Familiar Ascendente, quizá porque como padre me siento muy solidarizado con los padres que sufren los ataques de sus hijos y que se ven obligados a denunciarlos porque ya no pueden más. Como padre, me hago cargo de su sentimiento de frustración, de soledad y de pérdida, de querer volver atrás y hacer las cosas de otra forma. Pero también me importan esos chicos que acumulan tantos sentimientos destructivos en su interior y que, por alguna razón, son incapaces de comunicarlos y canalizarlos.

El Programa de Intervención del ARMMI, que se imparte en el centro “El Laurel”, pretende dar a todos ellos, a la familia en su conjunto, una segunda oportunidad para conocerse, entenderse, respetarse y, sobre todo, escucharse. Por un lado, trabajamos para enseñar a esos padres un nuevo modelo de educación y de relación con sus hijos y, por otro, incidimos en reconducir la conducta de los menores, en mejorar su autoestima, en transmitirles cómo manejar sus sentimientos.

Esta es, sin duda, una ardua labor que llevan a cabo de manera encomiable los cerca de 80 profesionales que trabajan en el Centro “El Laurel”, entre educadores, psicólogos, trabajadores sociales, entre otros. Todos ellos hacen posible que la tasa de reincidencia en este tipo de delitos sea realmente baja, del 3,4% desde que se puso en marcha este programa, en 2007, y de solo el 2,4% en 2012. Estas magníficas cifras son posibles gracias a un trabajo profesional y vocacional, a la dedicación y entrega del personal de “El Laurel”, a la atención individualizada que los chicos y sus familias reciben, y, por supuesto, a la confianza que los menores y sus padres demuestran en el ARMMI y a la voluntad de cambio con la que unos y otros trabajan. Para todos ellos, mi reconocimiento y mi ánimo a seguir adelante, trabajando por un futuro.

SALVADOR VICTORIA BOLÍVAR

*Consejero de Presidencia, Justicia
y portavoz del Gobierno
Comunidad de Madrid*



PRÓLOGO

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

La Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor es el Organismo que ejerce las competencias de la Administración de la Comunidad de Madrid en materia de reforma de menores y que, adscrito a la Consejería de Presidencia, Justicia y Portavocía del Gobierno, tiene encomendada, entre otras funciones, la ejecución de las medidas que adoptan los Jueces de Menores, recogidas en la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. Por otra parte, la Ley 3/2004, de 10 de diciembre, de creación de la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor, establece las competencias y funciones de la propia Agencia.

Entre las actuaciones que viene realizando la Agencia para abordar el complejo problema de la delincuencia juvenil, una de las líneas estratégicas fundamentales ha sido la del desarrollo de programas especializados de intervención, con el objetivo tanto de establecer la gestión de cada caso desde parámetros objetivos como para llevar a cabo la intervención en base a las necesidades que presenta cada menor. Al mismo tiempo, han de tenerse en cuenta los diferentes tipos de delitos que se presentan y otras características relevantes.

No vamos a desarrollar en esta introducción planteamientos ya enunciados en publicaciones anteriores, como en el Prólogo del “**Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para Menores Infractores**” y en la Introducción del “**Programa de Tratamiento Educativo y Terapéutico para Agresores Sexuales Juveniles**”, en los que queda suficientemente expuesto el punto de partida y el análisis que realizamos sobre el momento actual de la delincuencia juvenil en nuestra Comunidad, partiendo de datos objetivos y más allá de interpretaciones que se basan con frecuencia en suposiciones o, directamente, en prejuicios, en el sentido más etimológico del término. El resultado es que debe superarse la concepción de la conducta infractora como algo asociado fundamentalmente a la marginalidad como elemento determinante y desarrollar, en consecuencia, modelos e intervenciones que contemplen la relación sujeto-delito como un elemento funcional y dinámico con peso determinante en la conducta infractora. Aplicaremos, por tanto, este principio al desarrollo del Programa que presentamos en esta publicación, teniendo en cuenta que forma parte de una estrategia más amplia de ajuste de la intervención a la especificidad.

Desde cierto tiempo antes de la creación de la Agencia, venía detectándose por parte de los profesionales que trabajan en el ámbito de los menores infractores un llamativo incremento en los delitos que se cometían y que implicaban la agresión a los progenitores. Agresiones, en estos casos, de tal magnitud que llegaban a suponer la necesidad de interponer una denuncia, lo que implica, entre otras cuestiones, una petición de ayuda externa y, por lo tanto, el reconocimiento de una imposibilidad de solucionar el problema por parte de ellos mismos.



Los datos que se han ido conociendo desde entonces, no han hecho más que evidenciar la magnitud del problema así como su persistencia a lo largo de estos años. De este modo, la Fiscalía General del Estado ya en 2010 hizo constar su posicionamiento al respecto en la circular 1/2010 considerando que los malos tratos ejercidos por los menores están proliferando de manera que califican como preocupante (Fiscalía General del Estado, 2010, p. 1).

Los propios datos de la Agencia son muy representativos.

Delitos por Maltrato familiar/ Violencia doméstica (*)	2007	2008	2009	2010	2011	2012
	176	282	268	217	216	204

Los datos indican, en la Comunidad de Madrid, el control de un problema que en años anteriores había crecido significativamente. Posiblemente este control, se deba entre otros factores a la especialización de otros recursos que, en la actualidad, intervienen previamente a la denuncia y a la adopción de una medida judicial.

En base a este incremento que se producía y a la experiencia acumulada, a mediados del 2006 se decidió llevar a cabo la creación de un programa especializado de intervención con menores y jóvenes infractores que presentan comportamientos de violencia en el ámbito familiar, a lo que hemos denominado “Maltrato Familiar Ascendente” y que desde otras ópticas menos jurídicas se viene denominando “Violencia Filioparental”. Resultaba evidente su necesidad en ese momento, aunque para su desarrollo se planteaban numerosas dificultades al ser un campo sobre el que no había documentación sistematizada ni modelos explicativos suficientemente asumidos por la comunidad científica.

Comienza en ese momento, por lo tanto, el desarrollo del “**Programa de Intervención por Maltrato Familiar Ascendente**” de la **Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor**, con el objetivo de dar respuesta de forma específica a todos aquellos casos sobre los que ha de ejecutarse una medida judicial por actuaciones relacionadas con la agresión -en sus diferentes tipos- de los menores hacia sus progenitores o ascendientes en el ámbito familiar.

Partíamos de la convicción -confirmada por la experiencia- de que el comportamiento de estos menores y jóvenes, en su inmensa mayoría, no venía determinado por enfermedades mentales, trastornos graves o psicopatías, explicaciones a las que acudían algunos profesionales para abordarlo. Nos decidíamos, en consecuencia, más por un enfoque psico-socio-educativo que por otro en el que prevaleciese una concepción médico-psiquiátrica-farmacológica, sin menoscabo del reconocimiento de la necesidad de este abordaje en todos aquellos casos en que fuese preciso.

El modelo planteado prioriza el trabajo con todos los miembros de la familia, dado que entendemos que el conflicto familiar y el tipo de relación que se establece entre los miembros son los factores con el peso fundamental para la explicación de los comportamientos violentos que, finalmente, son la causa y objetivo de nuestra intervención. Entendemos que la emisión de conductas como las que nos ocupan son el resultado de una historia de conflicto que ha ido consolidándose a lo largo del tiempo, a partir

(*) Número de medidas judiciales adoptadas en Medio Abierto y en Internamiento por violencia filiparental en la Comunidad de Madrid en cada uno de los años



de la confluencia de numerosos factores presentes tanto en los menores como en los padres, tales como un estilo educativo erróneo con un manejo inadecuado de las pautas y normas, problemas de autocontrol o presencia de una concepción normalizadora y, en ocasiones, legitimadora del uso de la violencia. Factores que pueden ser modificados a partir de la intervención de los profesionales con los diferentes componentes del programa aplicados en conjunto y por separado.

De esta concepción surge como resultado el Programa de Intervención que consta de 3 manuales de tratamiento (menores, padres y familia), fruto de este planteamiento centrado en la familia como eje central de la intervención.

Considerábamos también que las características psicológicas y socioeducativas de estos menores no son las mismas, desde lo cualitativo, que las de la mayoría de los casos que pasan por los Juzgados de Menores, por lo que había que conocerlas en su complejidad así como establecer actuaciones específicas para su modificación.

Por último, descartábamos ideas preconcebidas sin base empírica suficiente, mantenidas por los profesionales a partir de la experiencia personal pero no refrendadas por datos o investigaciones. Así, presupuestos insuficientemente demostrados como son la presencia habitual de trastornos de conducta u otro tipo de patologías graves en esta población, o la ausencia de perpetración de este tipo de comportamientos por parte de los progenitores, ubicándolos exclusivamente en una posición de victimización, deberían ser objeto de comprobación antes de manejarlos como factores determinantes o directivos de la intervención.

En base a todo ello se creó el Programa de Intervención por Maltrato Familiar Ascendente, considerando las características tanto de los menores como de las familias, la experiencia clínica acumulada durante estos años, así como los datos empíricos sobre el fenómeno existentes hasta ese momento y dando como resultado los tres Manuales de Intervención. El Programa se ha desarrollado en los diferentes recursos que constituyen la Agencia y que intervienen directamente en este tipo de casos. La primera decisión fue crear un Centro Especializado para atender a estos chicos y chicas. Este Centro de Ejecución de Medidas Judiciales de Internamiento -CEMJ "El Laurel"- viene desempeñando su labor desde el año 2006 con unos resultados excelentes. En paralelo, se desarrollaron los recursos necesarios para dar respuesta a la ejecución de medidas judiciales que no suponen privación de libertad, es decir, medidas en "medio abierto". De esta forma se ha diseñado el abordaje de esta problemática a través de la creación en algún caso, y de la reformulación en otros, de los recursos necesarios según medidas y circunstancias del menor, contemplando los diferentes formatos de la intervención así como el desarrollo de sus contenidos.

De la experiencia acumulada a partir de la aplicación del Programa y del registro de los datos sobre los menores y sus familias desde que se inició este trabajo especializado, se desprende información interesante que ayuda a describir el fenómeno. De este modo, los datos presentados por CEMJ El Laurel en su última Memoria anual de 2012, en la que incluye toda la información recopilada desde 2007, permiten establecer un perfil de los menores y familias inmersos en este tipo de problemática. Así, el perfil descriptivo de los menores informa de que la violencia dirigida a ascendientes es ejercida más frecuentemente por los varones (representando éstos el 65% de los 263 menores que han pasado por dicho centro hasta la fecha), si bien el porcentaje de chicas (35% en la actualidad) ha venido incrementándose progresivamente y representa ya una cifra elevada si se compara con otro tipo de delitos; el mayor grupo de edad es el de 17 años (33%), si bien la proporción de menores de 14 o 15



años es llamativamente más elevada en este tipo de delitos que en el resto; la nacionalidad española es mayoritaria (82%) y no presenta historial delictivo previo la mitad de los casos (54%). En el ámbito de consumo resalta que aproximadamente el 20% de los menores recibieron tratamiento por abuso de sustancias, mientras que en el contexto académico se informa de problemas relacionados con el absentismo y la existencia de un desfase curricular en el 61% de los casos en ambas variables. Por último, en el ámbito familiar habría que destacar como el 36% de las familias fueron monoparentales (siendo la madre la figura parental), frente al 35% de familias nucleares, observándose en más de la mitad de las familias la presencia de violencia intrafamiliar previa (53%).

Por otro lado, este centro, a partir del trabajo especializado, ha presentado niveles de reincidencia destacablemente bajos desde su inicio (3,4% desde 2007 hasta 2012 y 2,4% sólo en 2012). Estas cifras son una clara prueba de la calidad del trabajo desarrollado hasta la fecha, reforzando por tanto la idea de ese trabajo especializado e individualizado promovido por la Agencia desde su inicio.

En resumen, teniendo en cuenta la experiencia clínica acumulada, las características conocidas a través de la recogida de datos, y la información obtenida a partir de la revisión teórica exhaustiva realizada sobre este fenómeno, surge el Programa de Intervención por Maltrato Familiar Ascendente que, como se ha puesto de manifiesto, a día de hoy cuenta con resultados muy esperanzadores sobre los índices de reincidencia.

Los programas desarrollados por la Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor han contado desde el primer momento con la colaboración y ayuda de destacados profesionales expertos en la materia que, en cada caso, se ha abordado. Así, para el desarrollo del “Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para Menores Infractores” contamos con la inestimable colaboración de D. José Luis Graña Gómez, Catedrático de Psicología Clínica de la UCM, y en el caso del “Programa de Tratamiento Educativo y Terapéutico para Agresores Sexuales Juveniles” con D. Santiago Redondo Illescas, Profesor Titular del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. Para el desarrollo del Programa que nos ocupa decidimos contar con la colaboración de la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a través de su Directora, M^ª Paz García-Vera, quienes se han conformado como el grupo de trabajo con mayor experiencia en este campo en relación al desarrollo de programas estructurados de intervención. La ejecución de este Manual ha supuesto una vez más el desarrollo de la línea estratégica, establecida por la Agencia, de trabajo en común entre el ámbito de la Administración -con relación directa y cotidiana con los menores y familias inmersas en esta problemática- a través del ARMI de la Comunidad de Madrid, y el mundo académico y universitario, a través de la Facultad de Psicología de la UCM. Debo destacar el trabajo que vienen realizando los numerosos profesionales que han participado en su confección y aplicación, tanto de un ámbito como de otro, y que con su esfuerzo y dedicación han sido capaces de construir y aplicar un programa de intervención que está dando una respuesta de alta calidad a la elevadísima demanda social y judicial de asistencia sobre este tipo de problemática.

La Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor tiene experiencia y dedicación reconocida en el ámbito de la intervención con menores que cumplen medida judicial, siendo frecuente la colaboración con otros organismos e instituciones tanto a nivel nacional como internacional. Hemos establecido objetivos a medio y largo plazo, con líneas definidas de actuación y estrategias para desarrollarlas. Los resultados avalan la trayectoria de esta Agencia de la Comunidad de Madrid, siendo una constante desde su creación la reducción año tras año de los delitos cometidos por menores en Madrid, llegando a ser en el momento actual la Comunidad con menor tasa



de infracciones cometidas por menores en España (9,6 por mil habitantes entre 14 y 17 años frente al 16,2 de media estatal). Todo ello nos permite mantener la ilusión, el esfuerzo y la convicción para mantener esta trayectoria, buscando y desarrollando, no obstante, nuevas líneas de actuación para anticiparnos a las necesidades tal y como hemos venido haciendo hasta el momento actual.

REGINA OTAOLA MUGUERZA

Directora Gerente

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



INTRODUCCIÓN

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL FENÓMENO Y MODELOS EXPLICATIVOS

Cuando se pretende acceder a una definición sobre la violencia intrafamiliar ascendente uno de los principales problemas que surge es la escasez de autores que se han dispuesto a definirla. Los acercamientos teóricos que han tratado de delimitar una definición de este fenómeno son, por tanto, escasos y en muchas ocasiones se observa una ausencia de acuerdo considerable entre los distintos autores. Entre estos intentos de conceptualización podría destacarse la definición aportada por Cottrell (2001, p. 1), que define la violencia de hijos a padres como: “cualquier acto que realiza el menor con la intención de controlar a los padres y/o causarles daño psicológico, físico o financiero”. Ante la ausencia de definiciones más específicas, es posible acudir a otras más amplias como la aportada por Paterson, Luntz, Perlesz y Cotton (2002) que consideran que este fenómeno se caracteriza por el comportamiento (de un miembro de la familia) dirigido a otros miembros los cuales se sienten amenazados, intimidados y controlados. Lo que parece claro es que este tipo de comportamientos agresivos son llevados a cabo reiteradamente por los menores hacia sus progenitores, o adultos que ocupan dicho lugar, manifestándose a partir de una amplia gama comportamental que comprende conductas inscritas dentro de la violencia tanto verbal, como psicológica y/o física tanto en sus formas leves como severas. Los modelos explicativos que con mayor apoyo empírico pueden emplearse para la explicación de este tipo de violencia en el contexto familiar son tanto la Teoría del Aprendizaje Social propuesta por Bandura en 1987 como el Modelo de Coerción de Patterson (1982).

Bandura (1987) consideró como fuentes fundamentales y determinantes del aprendizaje de cualquier tipo de comportamiento la observación, la experiencia directa y, por supuesto, las consecuencias derivadas de las conductas. Así, la observación de modelos agresivos en el contexto familiar y la funcionalidad de la conducta violenta de los menores en dicho contexto, juegan un papel crucial en el origen y posterior mantenimiento del problema.

Pero Bandura no es el único que habla de la relevancia de los progenitores. Patterson (1982), a través de su modelo de coerción, ya puso de manifiesto la influencia que las pautas educativas inapropiadas empleadas por los progenitores tenían en el desarrollo de conductas agresivas en los menores.

Como se ha comentado, ambos modelos son los que mayor apoyo empírico han recibido hasta la fecha, si bien es cierto que no son modelos específicos de la violencia de hijos a padres sino de la violencia adolescente en general. Por ello, no resulta suficiente estar al tanto de las variables que contemplan estos modelos, también es necesario conocer los factores clínicos característicos de los menores y de los padres para poder obtener un perfil más específico de todas las personas implicadas en el problema y diseñar, así, aproximaciones terapéuticas también más específicas.



1.2. CARACTERIZACIÓN DE LOS MENORES Y LOS PADRES

Las variables clínicas susceptibles de intervención terapéutica que han resultado estar presentes en la mayoría de los menores que agreden a sus padres se relacionan tanto con componentes cognitivos como emocionales y conductuales. De este modo, la presencia de cogniciones que ayudan a los menores a justificar la violencia, la capacidad de autorregulación emocional o el grado de desarrollo de la respuesta empática y las habilidades sociales y de solución de problemas, son variables que han mostrado su impacto en el problema.

En el plano cognitivo tradicionalmente se ha considerado que las cogniciones conducen a la emisión de los comportamientos sociales y/o antisociales. En concreto, en el caso de los menores que agreden a sus padres, se ha observado una fuerte aceptación del uso de la violencia por parte de los mismos (Rechea y Cuervo, 2010), facilitando así la justificación de su comportamiento y la consiguiente perpetuación del mismo.

En el área emocional, la capacidad de autorregulación también supone un problema sobre el que intervenir. La impulsividad y la falta de autocontrol parecen estar íntimamente relacionadas con el desarrollo de la conducta antisocial y en concreto con la presencia de conductas agresivas en el contexto familiar (Calvete, Orue y Sampedro, 2011; Ibabe, 2007; Nock y Kazdin, 2002). En cuanto a la empatía, los déficits en torno a la misma, nuevamente, se configuran como un área problemática susceptible de intervención en este tipo de población (Bertino et al., 2011).

Por último, a un nivel más conductual se han encontrado también ciertos problemas en los menores relacionados con déficits cognitivos en habilidades de solución de problemas interpersonales (por ejemplo en la propuesta de alternativas) (Dodge, 1985; Kendall y Braswell, 1985; citados en Kazdin, Esveldt-Dawson, French y Unis, 1987) así como dificultades en el desarrollo de comportamientos asertivos (Dodge y Pettit, 2003).

Por tanto, teniendo en cuenta las características clínicas mencionadas, se podría pensar que un menor que estuviera inmerso en un problema de maltrato intrafamiliar ascendente, seguramente dedicaría gran parte de su pensamiento a la reducción de la disonancia cognitiva que le producirían sus actos violentos, mostraría deficiencias en la capacidad de regular su comportamiento en función de las emociones de los otros (empatía) o de las propias emociones (autorregulación emocional) y mostraría cierta dificultad a la hora de afrontar los problemas sociales, siendo incapaz, por ejemplo, de comunicar lo que siente sin emplear para ello un estilo agresivo.

Pero además, como parece obvio, este tipo de violencia no es un problema exclusivamente de los menores sino que los padres también están inmersos en la problemática ya que se trata de un conflicto que sucede a nivel familiar. Por ello, una vez caracterizados los menores parece interesante poder conocer algunas de las características de los padres.

Los estudios al respecto se han centrado básicamente en definir el tipo de cogniciones de los padres, la presencia de conductas agresivas en los mismos, la falta de habilidades de solución de problemas y de comunicación que estos progenitores podrían ostentar y, como ya se ha comentado, la existencia de determinadas pautas de crianza favorecedoras de la aparición de conductas problemáticas en los hijos. Las cogniciones presentes en los progenitores han sido tenidas en cuenta fundamentalmente por la influencia que éstas ejercen en el conocimiento social que el menor adquiere del mundo, pudiendo determinar, por tanto, la consideración de los comportamientos agresivos como pautas normalizadas de



relación (Bandura, 1987). De hecho, estudios específicos sobre violencia ascendente han demostrado como los padres de menores agresores justifican el uso de la violencia más que aquellos padres que no han sido agredidos por sus hijos (Rechea y Cuervo, 2010).

En relación al repertorio conductual que emplean habría que destacar cómo el hecho de que los menores sean testigos de comportamientos agresivos en sus progenitores, aumenta la probabilidad de que posteriormente emitan estas conductas agresivas en ese mismo contexto (Ulman y Straus, 2003). Pero además, se ha demostrado que los padres de menores con comportamientos violentos presentan más problemas de comunicación y déficits en las habilidades de resolución de conflictos (Harbin y Madden, 1979).

Por último, como ya se ha comentado, las pautas de crianza son el pilar fundamental del estudio clínico de la violencia en la infancia, determinando así la aparición de comportamientos agresivos en los menores. En este sentido, son numerosos los acercamientos teóricos que han tratado de mostrar qué pautas conducen al comportamiento violento, considerando, por ejemplo, que una incorrecta vinculación afectiva, junta a disciplinas inconsistentes, altamente punitivas, carentes de supervisión y reforzadoras de conductas agresivas o basadas en el castigo físico, como estrategia contingencial, serían las responsables de la aparición y curso de dichos comportamientos agresivos en los menores (Mahoney, Donnelly, Boxer y Lewis, 2003; Patterson, 1982).

Tras la revisión de las variables clínicas relevantes, parece que los padres de menores violentos podrían tener varias vías de participación en el fenómeno de la violencia intrafamiliar ascendente. En primer lugar, existiría una vía indirecta, según la cual, a través del modelado, los padres podrían transmitir a sus hijos ciertos pensamientos o conductas predisponentes a la violencia (Bandura, 1987; Dodge y Pettit, 2003). En segundo lugar, habría una vía de acción directa, en función de su desempeño como agentes educadores (Patterson, 1982). Por tanto y debido a que ambas vías son susceptibles de intervención clínica, parece más que justificada la inclusión de los progenitores en los programas de tratamiento.

1.3. INTERVENCIONES EN MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE EN EL ÁMBITO JUDICIAL

Las intervenciones desarrolladas hasta la fecha para tratar de incidir en el problema reduciendo las conductas violentas y mejorando la interacción familiar son aún considerablemente escasas. Más aún si nos centramos en el ámbito judicial. Pese a ello, es posible encontrar algunos programas de tratamiento estructurados. En esta línea, cabe destacar los programas propuestos por Sánchez, Riadura y Arias (2010) y Routt y Andreson (2011) que plantean una intervención grupal para menores y padres por separado junto con una intervención familiar. O bien el programa propuesto por Moreno (2009) en la que se recomienda una intervención grupal, en este caso centrada exclusivamente en los menores.

Por tanto, existen escasos programas de tratamiento. No obstante, la valoración de los mismos permite ver cómo la intervención grupal es mayoritaria, siendo además predominante la corriente cognitivo conductual y altamente relevante, tal y como se ha visto con anterioridad, la inclusión de los progenitores en los mismos.



1.4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE

Resumiendo todo lo comentado hasta ahora, parece existir una base empírica sólida en torno a las variables clínicas que ayudan a definir tanto a los menores como a los padres, por lo que es fundamental la consideración de las mismas de cara a la intervención. En base a ello, y como resultado de esta revisión teórica, se proponen estos manuales de tratamiento como una alternativa terapéutica a emplear en los casos en los que exista maltrato familiar ascendente.

En concreto, la propuesta se materializa a través de tres manuales de tratamiento independientes: uno para los menores, otro para los padres y otro centrado en la intervención familiar. El cronograma ideal a seguir para la aplicación de los mismos sería comenzar con la intervención individual (por separado) y en paralelo tanto con los padres como con los menores, e incluir una intervención a nivel familiar, idealmente de manera secuencial (es decir, después de la intervención individual) o en paralelo (a la vez), a elección del profesional y, sobre todo, dependiendo del ámbito de aplicación. Debido a la complejidad que implican estos distintos ámbitos de aplicación, se plantea una flexibilidad obligada en torno a la administración de los manuales, adaptándola a las características propias del contexto. Además, su diseño facilita una aplicación tanto grupal como individual de los mismos.

Una cuestión nuclear y común a los tres manuales es la transversalidad en su aplicación. Es decir, la administración de los mismos conlleva un efecto sumativo de las distintas habilidades trabajadas, propiciando así una acumulación de las mismas y, por tanto, exigiendo también una monitorización y trabajo constantes sobre dichas áreas a lo largo de todas las sesiones del programa. Como puede observarse a continuación, cada uno de los manuales se compone de distintas sesiones en las que, en cada una, se trabaja una habilidad o habilidades concretas. Sin embargo, en base a esta transversalidad, han de tenerse en cuenta, igualmente, las habilidades trabajadas en las sesiones anteriores para, de este modo, fortalecer y promover un proceso de cambio estable y duradero.

En las siguientes tablas (I a VI) se refleja la estructura global de los tres manuales de tratamiento, así como contenido y especificación de los objetivos generales para la intervención en cada uno de los módulos de los distintos manuales.

► **Tabla I. Módulos y sesiones del manual de maltrato familiar ascendente para MENORES**

Módulo I. La motivación en el proceso de cambio
Sesión 1: Aumentando la motivación y el compromiso
Módulo II. Comprensión del comportamiento violento
Sesión 2: Conceptualización y tipología de la violencia
Sesión 3: Funcionamiento de la violencia
Módulo III. Las cogniciones implicadas en la agresión
Sesión 4: Los pensamientos y su relación con la violencia
Sesión 5: El manejo de los pensamientos agresivos



Sesión 6: Las creencias que justifican la violencia y cómo cambiarlas
Módulo IV. Las emociones implicadas en la agresión
Sesión 7: Las emociones en general
Sesión 8: Identificación y manejo de la ira
Sesión 9: Desarrollo de la empatía
Módulo V. Las conductas alternativas a la violencia
Sesión 10: El manejo apropiado de los conflictos
Sesión 11: Desarrollo de habilidades de comunicación
Sesión 12: Entrenamiento en solución de problemas I
Sesión 13: Entrenamiento en solución de problemas II
Módulo VI. Consolidación y mantenimiento de los cambios
Sesión 14: Prevención de recaídas I
Sesión 15: Prevención de recaídas II
Sesión 16: Narración de la historia personal

► **Tabla II. Objetivos generales del manual de maltrato familiar ascendente para MENORES**

MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
Módulo I. La motivación en el proceso de cambio	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una buena relación y encuadre terapéuticos. • Adquirir responsabilidad sobre el proceso de cambio.
Módulo II. Comprensión del comportamiento violento	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre qué es la violencia y sus diferentes formas e intensidades. • Comprender el porqué de los comportamientos violentos. • Asumir la responsabilidad del cambio (aceptar los pasos a seguir para que cambien sus comportamientos violentos).
Módulo III. Las cogniciones implicadas en la agresión	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el poder que tienen los pensamientos para determinar cómo nos sentimos y cómo actuamos. • Identificar los pensamientos automáticos negativos.



MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir herramientas para cuestionar y modificar tales pensamientos. • Conocer la principales creencias empleadas por el menor para justificar el uso de la violencia y favorecer su identificación y modificación.
Módulo IV. Las emociones implicadas en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué son las emociones y su función. Tipos de emociones personales y generales. • Aprender y manejar estrategias de autocontrol ante emociones de ira u hostilidad. • Comprender la empatía y la importancia de ponernos en el lugar del otro y desarrollarla.
Módulo V. Las conductas alternativas a la violencia	<ul style="list-style-type: none"> • Integrar los conflictos como parte de las interacciones con los demás. • Desarrollar o consolidar estilos de comunicación asertiva como estrategia de resolución de conflictos. • Adquirir o consolidar habilidades y recursos de solución de problemas.
Módulo VI. Consolidación y mantenimiento de los cambios	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir la reaparición de conductas agresivas mediante el reconocimiento de señales y situaciones de riesgo. • Recordar y repasar las estrategias aprendidas a lo largo del programa. • Incluir cambios en el discurso y en la manera de interpretar todo lo que ha ocurrido.

► **Tabla III. Módulos y sesiones del manual de maltrato familias ascendente para PADRES**

Módulo I. Favoreciendo la motivación y el compromiso y entendiendo cómo funciona la violencia
Sesión I: Creando disonancia para fomentar la participación activa. La desculpabilización y el funcionamiento de la violencia.



Módulo II. La importancia de los pensamientos para el manejo de las conductas
Sesión 2: La importancia de los pensamientos
Sesión 3: El manejo de los pensamientos
Módulo III. Las emociones y su peso en la conducta violenta
Sesión 4: Las emociones y su regulación
Módulo IV. Las conductas alternativas a la violencia
Sesión 5: Pautas educativas
Sesión 6: Desarrollo de habilidades de comunicación y validación
Sesión 7: Entrenamiento en solución de problemas
Módulo V. Consolidación y mantenimiento de los cambios
Sesión 8: Prevención de recaídas y narración de la historia personal

► **Tabla IV. Objetivos generales del manual de maltrato familiar ascendente para PADRES**

MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
Módulo I. Favoreciendo la motivación y el compromiso y entendiendo cómo funciona la violencia	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una buena relación terapéutica. • Favorecer la desculpabilización y, a su vez, la asunción de parte de responsabilidad del problema. • Conocer el funcionamiento de la violencia.
Módulo II. La importancia de los pensamientos para el manejo de las conductas	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión por parte de los padres del funcionamiento de los pensamientos y de su influencia en nuestras conductas. • Identificación y modificación de pensamientos y creencias relacionados con la violencia.
Módulo III. Las emociones y su peso en la conducta violenta	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué son las emociones y su función. Tipos de emociones personales y generales. • Motivar el empleo de estrategias de auto-control de las emociones de ira y hostilidad. • Comprender la empatía y la importancia de ponernos en el lugar del otro y desarrollarla.



MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
Módulo IV. Las conductas alternativas a la violencia	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer las principales estrategias y pautas de actuación en la educación y relación con su hijo. • Establecer las bases para una comunicación efectiva entre padres e hijos. • Adquirir recursos y estrategias para solucionar problemas en el ambiente familiar.
Módulo V. Consolidación y mantenimiento de los cambios	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir la reaparición de conductas agresivas mediante el reconocimiento de señales y situaciones de riesgo. • Recordar y repasar las diferentes técnicas y estrategias aprendidas a lo largo de la intervención en relación a la puesta en marcha en situaciones de riesgo. • Que los cambios de creencias, relaciones, emociones y conductas producidas en los padres conlleven un cambio en su discurso, en su manera de interpretar todo lo que ha ocurrido.

► **Tabla V. Módulos y sesiones del manual de maltrato familiar ascendente para FAMILIAS**

Módulo I. Encuadre terapéutico y definición del problema
Sesión 1: El encuadre terapéutico
Sesión 2: La conceptualización del problema
Módulo II. Práctica conjunta de habilidades
Sesión 3: Modificación de pensamientos en familia
Sesión 4: Las emociones positivas y negativas en la familia
Sesión 5: Normas y límites en el contexto familiar
Sesión 6: Solución de problemas en familia
Módulo III. Consolidación de habilidades
Sesión 7: Prevención de recaídas en familia



► **Tabla VI. Objetivos generales del manual de maltrato familiar ascendente para FAMILIAS**

MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
<p>Módulo I. Encuadre terapéutico y definición del problema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una buena relación y contexto para el trabajo en familia. • Establecer las normas básicas de interacción durante las sesiones familiares. • Promover la expresión emocional en relación a todo el proceso relacionado con la denuncia. • Valorar junto a la familia la definición del problema familiar y la evolución del mismo estableciendo un punto de partida común y promoviendo la corresponsabilización.
<p>Módulo II. Práctica conjunta de habilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y modificar los pensamientos implicados en los conflictos familiares de manera conjunta. • Fomentar el intercambio positivo entre todos los miembros de la familia. • Promover el desarrollo de estrategias de negociación. • Fomentar el desarrollo y cumplimiento de normas y contingencias para favorecer dicha convivencia. • Promover el proceso de solución de problemas conjunto.
<p>Módulo III. Consolidación de habilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir posibles recaídas a nivel familiar. • Generar una actitud positiva de cara al futuro.

1.5. GUÍA DE USO DEL PROGRAMA

Más allá de las particularidades de cada uno, los tres manuales de tratamiento se rigen por una serie de recomendaciones compartidas.

Todos ellos aconsejan una aplicación secuencial y completa de los mismos. El orden de las distintas sesiones no es algo fortuito, sino producto de una reflexión y evolución necesarias de para la adquisición apropiada de habilidades y la consolidación de cambios (por ejemplo, no podemos pedir a un menor que aprenda habilidades de comunicación si sigue considerando la violencia como una estrategia legítima. Previo a la comunicación está el trabajo en la línea de desmontar dicha creencia legitimadora). Además,



siempre que sea posible se recomienda una aplicación completa de los programas, garantizando así la incidencia sobre todas las variables relevantes. No solo el orden de aplicación de las sesiones es importante, sino también el orden de aplicación de los manuales. Siempre que sea posible, será más productiva la aplicación primera de los manuales individuales. Es decir, comenzar con el trabajo individual y por separado (tanto con menores como con padres) y una vez que se ha trabajado la adquisición de una serie de habilidades básicas de autocontrol e interacción, resultará más accesible y productivo el trabajo en familia que, por supuesto, se considera uno de los pilares fundamentales del que no se debe prescindir. No obstante, cuestiones como la duración de una medida judicial, determinan de manera significativa esta posibilidad. Por tanto, la consigna será el desarrollo de una terapia familiar posterior o, al menos, una vez consolidada la intervención individual, en los casos en que sea posible; cuando las condiciones no permitan este orden, se priorizará la intervención familiar que se desarrollará en paralelo a las intervenciones individuales.

El manual de tratamiento individual con el menor se compone de 16 sesiones, mientras que el manual individual con padres consta de 8 sesiones y el manual familiar de 7. Obviamente, el número de sesiones es únicamente orientativo, puesto que la individualización que se defiende en todos los manuales conlleva que la aplicación de los mismos varíe en función de los grupos, individuos y familias. No obstante, se recomienda una aplicación mínima de una sesión de hora y media de duración por semana. De hecho, en el caso de los menores, para facilitar y potenciar el proceso de aprendizaje, se recomienda como formato ideal la aplicación de dos sesiones semanales. En el caso de los padres, atendiendo a la realidad socio-laboral de las familias, se considera que una sesión de tratamiento semanal podría ser suficiente, considerándose el mismo criterio en el caso de la intervención en familia.

El criterio a emplear para dar por finalizada una sesión y pasar así a la siguiente será el mismo en el caso de los tres manuales: la asimilación y comprensión de los objetivos de la sesión. No se trata de desarrollar sesiones que caigan en saco roto, sino promover que todos los participantes saquen provecho de las mismas. Obviamente, resulta necesario respetar los ritmos de cada uno, no se trata tanto de avanzar en la aplicación como de promover la implicación personal y la asimilación de los contenidos.

Los manuales de tratamiento para menor y padres están pensados para una aplicación tanto individual como grupal. No sucede lo mismo en el caso del manual en familia, cuya estructura se basa en una aplicación individual entendida esta como la inclusión, únicamente, de los miembros de una misma familia. En el caso de la aplicación grupal del programa de menores, se recomienda, siempre, facilitar o reforzar la asimilación de contenidos a través de sesiones individuales o tutorías. Obviamente, existen cuestiones individuales que difícilmente podrán ser abordadas grupalmente por la dinámica propia de la intervención grupal, por lo que este apoyo individual resulta de vital importancia. Pero además, al margen de si la aplicación se realiza grupal o individualmente, tanto en el caso de los menores como con los padres y/o familias, se propone un refuerzo de los contenidos también a través de la realización de tareas durante el periodo intersesiones. Nuevamente esta cuestión es un elemento común a los tres manuales ya que en todos los casos se considera igualmente relevante la idea de que se pueda trabajar la adquisición y práctica de las habilidades durante el periodo intersesiones y no solo durante las sesiones.

Para facilitar el desarrollo del programa, los tres manuales siguen una misma estructura. Cada manual se compone de módulos (en cuyo inicio se incluye una breve introducción teórica sobre las variables sobre las que se pretende incidir) y cada uno de éstos está constituido por una o varias sesiones, que



constan de una estructura idéntica para facilitar la aplicación de las mismas. En concreto, todas ellas presentan de los siguientes apartados:

- **Conceptos clave:** se enumeran aquellos conceptos sobre los que se centra la sesión.
- **Técnicas:** se enumeran las técnicas que serán empleadas a lo largo de la sesión.
- **Material:** se ofrece un listado de la información o materiales que serán necesarios para la aplicación de la sesión. En este apartado habrá que diferenciar entre las **hojas** que constituyen el material que se entregará posteriormente al menor, padres y/o familia (y que pueden encontrarse también en el apartado de anexos) y las **tablas** que representan el material de apoyo para el profesional que aplique el programa.
- **Objetivos generales:** se presentan las metas a nivel global que se persiguen en dicha sesión.
- **Objetivos específicos y contenidos:** se presentan metas concretas y concisas a alcanzar durante la sesión y los contenidos, o vías de acceso al cumplimiento de dichas metas.
- **Actividades sugeridas:** se sugieren y explican una serie de dinámicas y ejercicios a desarrollar dentro de la sesión para cubrir los objetivos y contenidos de la misma.
- **Tareas:** se sugieren una serie de actividades para realizar durante el periodo intersesiones con el objetivo de practicar y consolidar las habilidades trabajadas durante el desarrollo de la sesión, facilitando así la generalización de las mismas.
- **Anexos:** se incluyen las **hojas** a trabajar en las diferentes sesiones y que serán entregadas a los participantes a medida que avanzan en el desarrollo del programa.

Las sesiones cuentan con la información y los materiales necesarios para facilitar al profesional su adecuado desarrollo, posibilitando así la asimilación de los contenidos trabajados. No obstante, debe aclararse que el profesional encargado de la administración del programa podrá introducir los cambios que considere oportunos en torno a las actividades que se sugieren en el manual y, como sugerencias que son, su adaptación siempre será recomendada ya que lo fundamental es cubrir los objetivos de la sesión. Además, también se pueden promover cambios en cuanto al formato de aplicación de las sesiones, por ejemplo, un determinado objetivo puede intentar cubrirse mediante la aplicación de la técnica de role-playing, visionado de una película relacionada o mediante la reflexión verbal o escrita. Una vez más, lo relevante es la consecución de los objetivos independientemente de introducir algunas variaciones en los métodos empleados para tal fin y teniendo presente la individualización como principio de mejora de la intervención.

Además, la aplicación de los tres manuales de tratamiento en el caso de maltrato familiar ascendente tendrá en consideración una serie de recomendaciones generales entre las que se encuentran:

- Los ejemplos que se proponen en las actividades podrán ser sustituidos por otros más adaptados a cada caso en particular.
- La información teórica podrá ser ampliada o reducida. Dicha información siempre va dirigida



al profesional, siendo éste el que deberá adaptar los conceptos a las condiciones de los participantes.

- Se recomienda comenzar las sesiones con un breve resumen de las sesiones anteriores, repasando los conceptos y técnicas trabajados y realizando una revisión de las tareas encomendadas para el periodo intersesiones, atendiendo de este modo a la transversalidad anteriormente comentada.
- Podrá aplicarse una misma sesión en varios días en base a las características y ritmo de los participantes. Por tanto, el ritmo será seleccionado por el profesional y determinado por las condiciones de cada grupo y/o individuo, considerando siempre los factores contextuales (por ejemplo, duración de la medida).

1.6. FICHA PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Con el fin de valorar la participación de cada menor/padres/familia en el programa de tratamiento es importante que el profesional evalúe, después de la aplicación de cada sesión, cómo ha trabajado cada uno de ellos los contenidos terapéuticos que se incluyen en cada sesión de cada manual y cómo ha asimilado e interiorizado sus contenidos (véase anexos 1 a 6).

Este seguimiento individualizado incide directamente sobre la asimilación del programa por parte de los participantes. Una valoración de dicha asimilación e implicación posibilita la realización de sesiones individuales de refuerzo, o la mayor incidencia en una determinada variable o técnica, favoreciendo así la mejor adquisición de habilidades. En los anexos 1 a 6, en la columna de observaciones, se podrán especificar, además, qué aspectos habría que trabajar en caso de que la asimilación de los contenidos no sea la adecuada.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Bertino, L., Calvete, E., Pereira, R., Orue, I. y Montes, Y. (2011). *El prisma de la violencia filio-parental: diferentes visiones de un mismo fenómeno*. En R. Pereira (Ed.), *Entre impotencia, resiliencia y poder: adolescentes en el Siglo XXI* (pp. 361-384). Madrid: Morata.
- Calvete, E., Orue, I. y Sampedro, R. (2011). Violencia filio-parental en la adolescencia: Características ambientales y personales. *Infancia y Aprendizaje*, 34 (3), 349-363.
- Cottrell, B. (2001). *Parent abuse: The abuse of adults by their teenage children: Overview paper*. Ottawa: Public Health Agency of Canada.
- Dodge, K. A. y Pettit, G. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problem in adolescence. *Developmental Psychology*, 39 (2), 349-371.
- Fiscalía General del Estado (2010). Circular 1/2010, Sobre el tratamiento desde el sistema de justicia juvenil de los malos tratos de los menores contra sus ascendientes.
- Harbin, H. T. y Madden, D. J. (1979). Battered parents: a new syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1288-1291.
- Ibabe, I. (2007). *Perfil de los hijos adolescentes que agreden a sus padres*. Universidad del País Vasco.
- Kazdin, A. E., Esveldt-Dawson, K., French, N. H. y Unis, A. S. (1987). Problem-Solving Skills Training and Relationship Therapy in the Treatment of Antisocial Child Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 (1), 76-85.
- Mahoney, A., Donnelly, W. O., Boxer, P. y Lewis, T. (2003). Marital and severe parent-to adolescent physical aggression in clinic-referred families: Co-occurrence and links to child externalizing behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 17, 3-19.
- Moreno, A. (2009, mayo). *Programa educativo de intervención con menores en violencia filio-parental*. Comunicación presentada en las I Jornadas sobre violencia Filio-Parental, Bilbao, España.
- Nock, M. K. y Kazdin, A. E. (2002). Parent-directed physical aggression by clinic-referred youths. *Journal of Clinical Child Psychology*, 31 (2), 193-205.
- Paterson, R., Luntz, H., Perlesz, A. y Cotton, S. (2002). Adolescent Violence towards Parents: Maintaining Family Connections When The Going Gets Tough. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 23, 90-100.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercitive family process*. Oregon: Castalia.
- Rechea, C. y Cuervo, A. L. (2010). *Menores agresores en el ámbito familiar*. Centro de investigación en criminología, Universidad de Castilla La Mancha.
- Routt, G. y Anderson, L. (2011). Adolescent aggression. Adolescent violence towards parents. *Journal of Aggression Maltreatment and Trauma*, 20 (1), 1-19.
- Sánchez, J., Riadura, M. J. y Arias, C. (2010). *Manual de intervención para familias y menores con conductas de maltrato*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Ulman, A. y Straus, M. A. (2003). Violence by children against mothers in relation to violence between parents and corporal punishment by parents. *Journal of Comparative Family Studies*, 34, 41-60.



Ánexas **proceso de** **evaluación**



► Anexo 1. Evaluación del progreso que realiza cada menor durante la aplicación del manual de tratamiento del menor

NOMBRE O CÓDIGO DEL MENOR:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. La motivación en el proceso de cambio	Sesión 1: Aumentando la motivación y el compromiso					
	Sesión 2: Conceptualización y tipología de la violencia					
Módulo II. Comprensión del comportamiento violento	Sesión 3: Funcionamiento de la violencia					
	Sesión 4: Los pensamientos y su relación con la violencia					
Módulo III. Las cogniciones implicadas en la agresión	Sesión 5: El manejo de los pensamientos agresivos					
	Sesión 6: Las creencias que justifican la violencia y cómo cambiarlas					
	Sesión 7: Las emociones en general					
Módulo IV. Las emociones implicadas en la agresión	Sesión 8: Identificación y manejo de la ira					
	Sesión 9: Desarrollo de la empatía					



NOMBRE O CÓDIGO DEL MENOR:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo V. Las conductas alternativas a la violencia	Sesión 10: El manejo apropiado de los conflictos					
	Sesión 11: Desarrollo de habilidades de comunicación					
	Sesión 12: Entrenamiento en solución de problemas I					
	Sesión 13: Entrenamiento en solución de problemas II					
Módulo VI. Consolidación y mantenimiento de los cambios	Sesión 14: Prevención de recaídas I					
	Sesión 15: Prevención de recaídas II					
	Sesión 16: Narración de la historia personal					



► Anexo 2. Evaluación del progreso que realiza el padre durante la aplicación del manual de tratamiento de padres

NOMBRE O CÓDIGO DEL PADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. Favoreciendo la motivación y el compromiso y entendiendo cómo funciona la violencia	Sesión 1: Creando disonancia para fomentar la participación activa. La desculpabilización y el funcionamiento de la violencia					
Módulo II. La importancia de los pensamientos para el manejo de las conductas	Sesión 2: La importancia de los pensamientos					
	Sesión 3: El manejo de los pensamientos					
Módulo III. Las emociones y su peso en la conducta violenta	Sesión 4: Las emociones y su regulación					
Módulo IV. Las conductas alternativas a la violencia	Sesión 5: Pautas educativas					
	Sesión 6: Desarrollo de habilidades de comunicación y validación					
	Sesión 7: Entrenamiento en solución de problemas					



NOMBRE O CÓDIGO DEL PADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo V. Consolidación y mantenimiento de los cambios	Sesión 8: Prevención de recaídas y narración de la historia personal					



► Anexo 3. Evaluación del progreso que realiza la madre durante la aplicación del manual de tratamiento de padres

NOMBRE O CÓDIGO DE LA MADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. Favoreciendo la motivación y el compromiso y entendiendo cómo funciona la violencia	Sesión 1: Creando disonancia para fomentar la participación activa. La desculpabilización y el funcionamiento de la violencia					
Módulo II. La importancia de los pensamientos para el manejo de las conductas	Sesión 2: La importancia de los pensamientos					
	Sesión 3: El manejo de los pensamientos					
Módulo III. Las emociones y su peso en la conducta violenta	Sesión 4: Las emociones y su regulación					
Módulo IV. Las conductas alternativas a la violencia	Sesión 5: Pautas educativas					
	Sesión 6: Desarrollo de habilidades de comunicación y validación					
	Sesión 7: Entrenamiento en solución de problemas					



NOMBRE O CÓDIGO DE LA MADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo V. Consolidación y mantenimiento de los cambios	Sesión 8: Prevención de recaídas y narración de la historia personal					



► Anexo 4. Evaluación del progreso que realiza el menor durante la aplicación del manual de tratamiento de la familia

NOMBRE O CÓDIGO DEL MENOR:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. Encuadre terapéutico y definición del problema	Sesión 1: El encuadre terapéutico					
	Sesión 2: La conceptualización del problema					
Módulo II. Práctica conjunta de habilidades	Sesión 3: Modificación de pensamientos en familia					
	Sesión 4: Las emociones positivas y negativas en la familia					
	Sesión 5: Normas y límites en el contexto familiar					
	Sesión 6: Solución de problemas en familia					
Módulo III. Consolidación de habilidades	Sesión 7: Prevención de recaídas en familia					



► Anexo 5. Evaluación del progreso que realiza el padre durante la aplicación del manual de tratamiento de la familia

NOMBRE O CÓDIGO DEL PADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. Encuadre terapéutico y definición del problema	Sesión 1: El encuadre terapéutico					
	Sesión 2: La conceptualización del problema					
Módulo II. Práctica conjunta de habilidades	Sesión 3: Modificación de pensamientos en familia					
	Sesión 4: Las emociones positivas y negativas en la familia					
	Sesión 5: Normas y límites en el contexto familiar					
	Sesión 6: Solución de problemas en familia					
Módulo III. Consolidación de habilidades	Sesión 7: Prevención de recaídas en familia					



► Anexo 6. Evaluación del progreso que realiza la madre durante la aplicación del manual de tratamiento de la familia

NOMBRE O CÓDIGO DE LA MADRE:						
MÓDULOS	SESIONES	Fecha de la sesión	Trabajo realizado (0-10)	Asimilación de contenidos (0-10)	Nivel de participación (0-10)	Observaciones
Módulo I. Encuadre terapéutico y definición del problema	Sesión 1: El encuadre terapéutico					
	Sesión 2: La conceptualización del problema					
Módulo II. Práctica conjunta de habilidades	Sesión 3: Modificación de pensamientos en familia					
	Sesión 4: Las emociones positivas y negativas en la familia					
	Sesión 5: Normas y límites en el contexto familiar					
	Sesión 6: Solución de problemas en familia					
Módulo III. Consolidación de habilidades	Sesión 7: Prevención de recaídas en familia					





MANUALES DE INTERVENCIÓN



Menor



Padres



Familia



Programa de **TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO POR MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE**

manual de intervención con el menor

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

María González Álvarez · María Paz García-Vera · José Luis Graña Gómez
Noelia Morán Rodríguez · Clara Gesteira Santos · Ignacio Fernández Árias
Natalia Moreno Pérez · Alejandro Zapardiel Fernández

Clínica Universitaria de Psicología. Universidad Complutense de Madrid



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

ÍNDICE

MÓDULO I. LA MOTIVACIÓN EN EL PROCESO DE CAMBIO	47
Introducción.....	49
Sesión 1. Aumentando la motivación y el compromiso	50
MÓDULO II. COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO VIOLENTO	63
Introducción.....	65
Sesión 2. Conceptualización y tipología de la violencia	67
Sesión 3. Funcionamiento de la violencia	76
MÓDULO III. LAS COGNICIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN	87
Introducción.....	89
Sesión 4. Los pensamientos y su relación con la violencia.....	90
Sesión 5. El manejo de los pensamientos agresivos	99
Sesión 6. Las creencias que justifican la violencia y cómo cambiarlas.....	107
MÓDULO IV. LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN	115
Introducción.....	117
Sesión 7. Las emociones en general	118
Sesión 8. Identificación y manejo de la ira	125
Sesión 9. Desarrollo de la empatía	131
MÓDULO V. LAS CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA	141
Introducción.....	143
Sesión 10. El manejo apropiado de los conflictos	144
Sesión 11. Desarrollo de habilidades de comunicación	152
módulo V. SESIÓN 12	161
Entrenamiento en solución de problemas I	161
Sesión 13. Entrenamiento en solución de problemas II.....	167
MÓDULO VI. CONSOLIDACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LOS CAMBIOS.....	175
Introducción.....	177
Sesión 14. Prevención de recaídas I.....	178



Sesión 15. Prevención de recaídas II	183
Sesión 16. Narración de la historia personal	190

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 197

MATERIALES PARA ACTIVIDADES 199

Hoja 1.1.1. Hoja de balance decisional.....	200
Hoja 2.2.1. Características de la adolescencia.....	201
Hoja 2.2.2. Diferencias entre violencia y agresividad y definición de violencia	202
Hoja 2.2.3. Situaciones para discriminar entre violencia y no violencia	203
Hoja 2.2.4. Tipos de violencia	206
Hoja 2.2.5. Lista de conductas violentas	207
Hoja 2.3.1. El ciclo y la escala de violencia	208
Hoja 3.4.1. Influencia de los pensamientos.....	211
Hoja 3.4.2. Modelo ABC y características de los pensamientos automáticos negativos ..	212
Hoja 3.4.3. Identificación de pensamientos	213
Hoja 3.5.1. Identificación de pensamientos	215
Hoja 3.5.2. Pensamientos alternativos	216
Hoja 3.5.3. Autorregistro para cuestionar los pensamientos	217
Hoja 3.6.1. Información sobre creencias.....	221
Hoja 3.6.2. ¿Estaría justificada la violencia?	222
Hoja 3.6.3. Autorregistro de pensamientos alternativos	223
Hoja 4.7.1. Definición de emoción	224
Hoja 4.7.2. Imágenes de emociones	225
Hoja 4.7.3. Listado de emociones	227
Hoja 4.7.4. Autorregistro de emociones	228
Hoja 4.8.1. El semáforo.....	229
Hoja 4.8.2. Autorregistro de autoinstrucciones.....	232
Hoja 4.9.1. Ejemplos de empatía	233
Hoja 4.9.2. Autorregistro conducta empática.....	236
Hoja 5.10.1. Situaciones de conflicto con las que practicar.....	237
Hoja 5.10.2. Diferencias entre conflicto y violencia	238
Hoja 5.10.3. Autorregistro de aplicación de estrategias alternativas a la violencia en la solución de conflictos	239
Hoja 5.11.1. La comunicación y sus componentes	240
Hoja 5.11.2. Los estilos de comunicación	241
Hoja 5.11.3. Cómo expresar críticas.....	242
Hoja 5.11.4. Autorregistro para la práctica de habilidades de comunicación.....	243
Hoja 5.12.1. Primeros pasos de la técnica de solución de problemas	244
Hoja 5.13.1. Técnica de solución de problemas completa	245
Hoja 6.14.1. Autorregistro de situaciones	247
Hoja 6.15.1. Autorregistro de situaciones de riesgo y su solución	248
Hoja 6.15.2. Estrategias trabajadas a lo largo del programa	249
Hoja 6.15.3. Autorregistro de situaciones de riesgo y técnicas.....	250
Hoja 6.15.4. No olvides... ..	251
Hoja 6.15.5. Qué hacer ante una caída	252





MÓDULO I

La motivación en el proceso de cambio



MÓDULO I. INTRODUCCIÓN

LA MOTIVACIÓN EN EL PROCESO DE CAMBIO

La falta de motivación es uno de los principales problemas que pueden obstaculizar los cambios a lo largo de todo el proceso terapéutico. Inicialmente, la motivación del menor para el cambio, en el mejor de los casos, suele estar *centrada en el malestar* generado por la situación y, sobre todo, en los problemas que se derivan de la misma. Lo anterior tampoco significa que el menor tenga conciencia de que necesita cambiar su comportamiento porque sea inadecuado, pero sí puede percibir ventajas en el cambio, tales como obtener beneficios para sí mismo o evitar problemas, lo que no debe desanimar a los profesionales que aspiran a cambios más profundos en actitudes o valores, pues tales cambios podrán producirse a lo largo de la intervención. La motivación inicial, por mínima que sea, nos resultará muy útil para atraer al menor con el objetivo de lograr cierto compromiso con la intervención (por ejemplo, que se comprometa a implicarse en las sesiones). Más adelante, deberemos ir moldeando de forma progresiva esta motivación de manera que poco a poco pueda ir surgiendo una nueva *motivación centrada en las propias creencias y en el propio sistema de valores* que tendremos que ayudarle a construir o reconstruir.

La motivación centrada en sus creencias y valores es sin duda un objetivo mucho más ambicioso, ya que se trata de una motivación relativamente independiente de la utilidad. Supone que, al margen de que algo nos sirva o no, decidamos rechazarlo porque contradice nuestros valores. En general, los menores tienen ya sus propios valores y creencias sobre cómo debe uno comportarse y no suelen darse cuenta de que algunas de estas creencias se tambalean y resultan indefendibles ante su cuestionamiento, pero que se mantienen porque les ayudan a justificar, ante sí mismos y ante el mundo, lo que hacen y el modo en que se comportan. La nueva identidad se construirá en un proceso cognitivo-conductual en continua interacción en donde el menor debe ser capaz de actuar de otro modo y cuestionar sus creencias.

Obviamente, este proceso de construcción de una nueva identidad y una nueva motivación es un proceso largo que, además, se caracteriza por la inestabilidad del mismo: los menores no deciden un día cambiar y mantienen esa decisión invariable a lo largo del tiempo, sino que la aparición de dudas y ambivalencias es lo más habitual. De ahí la importancia de realizar una intervención intensiva y prolongada a lo largo del tiempo. En consecuencia, lo que se propone en el presente módulo es la intervención a nivel motivacional a lo largo de todas y cada una de las sesiones del programa. En resumen, se trata de conseguir, en primer lugar, el paso de esa motivación inicial centrada en el malestar a la motivación más centrada en el rechazo a lo que no se debe hacer y, en última instancia, lo que se persigue es la construcción de una nueva identidad en el menor basada en un nuevo sistema de actitudes y valores que le permita desarrollar estrategias alternativas a la violencia. Para ello, como se ha comentado anteriormente, será necesaria la intervención motivacional a lo largo de todo el proceso terapéutico, estando los profesionales permanentemente pendientes de los posibles cambios.



MÓDULO I. SESIÓN 1

AUMENTANDO LA MOTIVACIÓN Y EL COMPROMISO

CONCEPTOS CLAVE:

- Motivación al cambio.
- Empatía.
- Expectativas sobre el cambio.
- Expectativas sobre el programa.
- Confidencialidad.
- Compromiso.

TÉCNICAS:

- Entrevista Motivacional (basado en Rollnick y Miller, 2009).

MATERIAL:

- Hoja I.I.I. Balance decisional.
- Tabla I.I.I. Dinámicas grupales.

OBJETIVOS GENERALES:

- Establecer una buena relación terapéutica y realizar un encuadre terapéutico.
- Establecer el compromiso y límites de confidencialidad (también entre los compañeros cuando la aplicación sea grupal).
- Proporcionar un contexto interpersonal adecuado para que el menor comente sus necesidades y “escuche” sus propios argumentos para cambiar.
- Adquirir responsabilidad sobre su proceso de cambio.
- Tomar las primeras decisiones y aceptar un compromiso de cambio ajustado a su estadio de maduración para el cambio.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS¹:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Realizar un correcto encuadre terapéutico, ayudando al menor a comprender qué trabajo se pretende llevar a cabo con él y las principales características del programa.</p> <p>Comprender y asumir el principio de confidencialidad que ha de presidir el programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer información sobre las principales características y objetivos del programa. • Informarle sobre la confidencialidad. Especial relevancia tendrá este punto cuando la aplicación del mismo se haga de manera grupal. Será necesario explicar a los menores que la información se compartirá de manera voluntaria y se establecerá un compromiso de confidencialidad con respecto a la información que cada miembro del grupo decida compartir.
<p>Favorecer la cohesión y confianza grupal (cuando la aplicación del manual se desarrolla grupalmente).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una serie de dinámicas se intentará facilitar la presentación del grupo y fomentar la cohesión grupal. • Las dinámicas podrán ser de presentación, comunicación, cohesión y confianza.
<p>Conocer y validar las expectativas, los miedos y preocupaciones del menor en general, en su vida y en la relación con sus padres analizando con él su significado (EMPATÍA²).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es un hecho que todo el mundo tiene aspectos de sí mismo que le gustaría mejorar <i>¿Qué aspectos te gustaría mejorar a ti?, ¿Si tuvieras una varita mágica qué cambiarías de ti? ¿Serías mejor si lo consigues?, ¿Qué consecuencias buenas te traería ser así?, ¿Y qué inconvenientes?</i> • <i>¿Qué te gustaría cambiar de tus padres?, ¿Qué pasaría si lo consigues?, ¿Qué consecuencias buenas tendría/podría tener el cambio?, ¿Y qué inconvenientes tendría?</i> • Reconocimiento y descripción de un día normal en la vida del menor, lo que hace, lo que le gusta hacer, lo que no le gusta, lo que le trae problemas, lo que le da más satisfacciones. • Se mencionan cuestiones que les preocupan a otros menores por si alguna preocupación fuera compartida por él. • Se normalizan sus preocupaciones y se le da validez al hecho de que las tenga, incluso se le explica por qué es normal que esos aspectos le preocupen (<i>por ejemplo, está cansado de la actitud de sus padres y de sus castigos</i>).

(1) Los objetivos específicos que se detallan a continuación para la sesión de entrevista motivacional se han establecido teniendo en cuenta que la mayor parte de los menores con problemas de agresividad hacia sus padres vienen a tratamiento en las *etapas de precontemplación y contemplación* del proceso de cambio (valoración que fue realizada durante la entrevista con el menor en el previo proceso de evaluación).

En el supuesto de que algún menor al iniciar el tratamiento se encuentre en *una etapa de determinación, acción, mantenimiento o recaída*, habría que **ajustar el protocolo** de esta sesión haciendo menos hincapié en los objetivos específicos relacionados con *la escucha de sus argumentos a favor del cambio* y centrando más la atención en las estrategias utilizadas hasta ahora para producir el cambio, en su análisis en el caso de que no hayan dado resultado, en reforzar la autoeficacia y en analizar las habilidades específicas que son necesarias para mantener los cambios, así como para prevenir las recaídas.

(2) Entre paréntesis y con mayúsculas se especifica el término que define las estrategias descritas por sus autores en la entrevista motivacional e implicadas en algunos de los objetivos específicos recogidos (Rollnick y Miller, 2009).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizando el hecho de que todo el mundo tiene preocupaciones, se respetarán y validarán los significados del menor sobre sus experiencias, su malestar por ellos, sin anticiparlos ni dando por supuesto que obligatoriamente tiene que tener problemas.
<p>Buscar argumentos a favor del cambio.</p> <p>(FEEDBACK DE SU ESTADO SEGÚN ÉL MISMO: ARGUMENTOS A FAVOR DEL CAMBIO).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar al menor la expresión de argumentos a favor de que, en algunos de sus problemas y preocupaciones, desearía o necesitaría ser ayudado (por ejemplo, no reconoce problemas con los padres pero reconoce que le faltan habilidades para expresar lo que siente a sus amigos). • Todo el mundo tiene aspectos de sí mismo que le gustaría mejorar, especialmente cuando le traen problemas y siempre tiene que estar sufriendo las consecuencias de esto. • Puede que el problema lo vea en otros, pero aún en ese caso se puede reconocer que yo podría saber controlarme mejor ante la conducta de los otros o saber cómo reaccionar. • FEEDBACK de su estado según él mismo.
<p>Descubrir comportamientos positivos en el modo en que el menor dice que se está enfrentando a las situaciones (cierto grado de autocontrol, conciencia de tener un problema, etc.) (AUTOEFICACIA).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partiendo de los problemas que reconoce tratamos de buscar comportamientos suyos que hayan servido para controlar, aminorar, salir o amortiguar dichas situaciones, tal vez aproximaciones a comportamientos adecuados o al menos intentos de solucionar el problema o la preocupación. • Situaciones que haya resuelto por sí mismo o con ayuda y que recuerde como éxitos.
<p>Analizar en qué medida el programa puede ayudar directa o indirectamente al menor a mejorar en alguno de los aspectos en que él reconoce tener problemas y querría ser ayudado.</p> <p>(CONSEJO CLARO DE OPCIONES).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prioridades para el menor en el proceso de cambio. • Consejo terapéutico sobre cuál podría ser una de las soluciones (el programa). • Análisis de en qué medida el programa puede satisfacer sus expectativas de cambio en estos aspectos. • Valoración de qué aspectos pueden cambiar inmediatamente, cuales necesitan más tiempo, cuales cambian como consecuencia de otros.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Expresar sus objeciones, miedos, preocupaciones e incertidumbres ante el programa o su oposición más absoluta.</p> <p>(OBSTÁCULOS DEL CAMBIO: RIESGOS PERCIBIDOS, INHIBIDORES REALES, ACTITUDINALES).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los menores que se implican en el programa consiguen beneficios, directamente relacionados con su grado de implicación y esfuerzo. • El miedo a fracasar o el miedo a que conmigo no sirva. • El miedo a que tenga que cambiar mi modo de actuar que desde mi punto de vista no me va tan mal. • El convencimiento de que estos programas no sirven para los problemas que me afectan a mí. • El convencimiento de que estos programas no sirven para gente como yo. • Posibles intentos de solución anteriores con insuficientes resultados o valorados de forma negativa por el menor o por sus padres.
<p>Analizar sus problemas actuales.</p> <p>Valorar las posibilidades que tiene de solucionarlos por sí solo o involucrándose en el programa.</p> <p>Valorar las consecuencias positivas y negativas, a corto y a medio plazo, de implicarse o no en el programa.</p> <p>(VALORACIÓN DE ALTERNATIVAS Y TOMA DE DECISIÓN OPCIONAL³).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>El profesional guiará al menor a través de preguntas para facilitar el análisis y la reflexión de sus problemas actuales y las alternativas para solucionarlos.</i> • Historia resumida del problema o problemas/preocupaciones planteadas. • Intentos anteriores de plantearse una solución y resultados de dichos intentos. • Análisis (si procede) de por qué fallaron o hasta qué punto consiguieron lo que él quería o necesitaba. • Personas que le ayudaron. • Necesidad de implicar a otras personas y dificultad para conseguirlo. • Valoración de sus propias actuaciones en anteriores intentos de solución. • Actuar con ayuda, desde distintos frentes, suele aumentar las posibilidades de éxito. • Valoración de las consecuencias de involucrarse en el programa como medio para conseguir avanzar en soluciones. • Si parte de él, dejarle que tome la decisión, en caso contrario no forzar.

(3) La toma de decisión no debe plantearse como un objetivo necesario e imprescindible en el caso de menores que se encuentren en fase de *precontemplación o contemplación*, ya que tomar una decisión puede verse como una elección dicotómica (cambiar o no) para la que aún no estén preparados y distraiga del objetivo de conseguir un cierto grado de compromiso, aunque sea el compromiso de "probar a cambiar".



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Explorar las expectativas positivas sobre los cambios que se pueden producir en su vida como consecuencia de implicarse en el programa que se le propone (no necesariamente tienen que coincidir con las expectativas de sus padres).</p> <p>(OBJETIVOS REALISTAS).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo te ves cuando ya no tengas este/estos problema/s y terminen estas preocupaciones?</i> • <i>¿Cómo ves a los demás contigo cuando ya no tengas estos problemas, cuando te consideren más responsable?</i> • <i>Ventajas que tendrá esta nueva situación para ti.</i> • <i>Ventajas que tendrá esta nueva situación para la gente que te importa.</i> • <i>Inconvenientes de esta nueva situación.</i> • <i>Expectativas realistas sobre los cambios en el proceso terapéutico.</i>
<p>Conocer en qué consiste el programa y lo que puede esperar del mismo, así como la exigencia personal que le va a suponer su participación en el programa.</p> <p>(COSTES DEL CAMBIO).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un programa para aprender a relacionarse mejor con los demás y sentirse mejor con uno mismo. • El programa es un proceso activo, implica trabajo, esfuerzo, como todo lo que merece la pena: no es una varita mágica, quienes más se esfuerzan tienen mejores resultados. • El programa conlleva muchos efectos positivos en todas las áreas de la vida porque se aprenden habilidades que son útiles para muchas cosas. • El programa también tiene sus riesgos: falsas expectativas e impaciencia.
<p>Comprometerse, en la medida de lo posible, a implicarse en el cumplimiento de las tareas que este conlleva</p> <p>(COMPROMISO DE CAMBIO).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ventajas de comprometerse con el programa. • Intento de compromiso de realizar las tareas necesarias. • Intento de compromiso de implicarse, tomarlo como un reto.
<p>Aumentar la capacidad de elección y de control del menor sobre el proceso, transmitiéndole que va a ser tratado y respetado como un adulto.</p> <p>(ELECCIÓN Y CONTROL).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implicaciones de ser adulto: ir aumentando la autonomía en la toma de decisiones y paralelamente la responsabilidad para asumir las consecuencias de los propios actos.



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: “Encuadre terapéutico”

La primera actividad consistirá en informar al menor de nuestro papel como profesionales y de que nuestra motivación no es otra que la de ayudar a producir cambios positivos y deseados por las personas. Asimismo el objetivo final es informar al menor de las características principales del programa.

“Nuestro objetivo como profesionales va a ser siempre el de intentar ayudar a conseguir los objetivos que cada persona se marca. En tu caso los problemas con tus padres pueden indicar que hay cosas en tu vida que podrían mejorar.

Pero a mí ahora me interesa tu opinión, tal vez estas discusiones no son importantes para ti o tal vez hay otros problemas que tú valoras más graves en la relación con tus padres o en otros aspectos de tu vida. Necesito que me digas tu opinión sobre el hecho de que estés aquí y si crees que hay algo en lo que te podamos ayudar”.

Será fundamental dentro del encuadre terapéutico dejar claro que el programa está destinado al desarrollo de una serie de habilidades personales que resultan útiles a cualquier persona y que están dirigidas a solucionar los problemas familiares (no es necesario en este primer momento ahondar en la violencia dirigida a padres, se recomienda un planteamiento más generalista).

Además, resultará igualmente de vital importancia explicar al menor el uso que se realizará de la información vertida durante las sesiones. En este caso resulta fundamental que el menor comprenda el concepto de **confidencialidad** y los límites de la misma.

“Es fundamental que hablemos este primer día de algo muy importante, que es la información que me vas a dar durante las sesiones. Esa información es tuya y, por tanto, todo lo que hablemos aquí va a ser confidencial. La información que tú me des aquí es tuya y no mía, por eso yo no puedo dársela a nadie salvo que tú me des permiso o salvo que sea algo peligroso lo que me hayas dicho. Mi obligación es proteger la información que me das, tu información confidencial. Los padres, hasta la mayoría de edad, tienen derecho a conocer cómo están sus hijos, cómo evolucionan en el centro o se involucran en el mismo, pero no tienen por qué saber cuanto dices aquí, si tienes novia, si le has dado una calada a un cigarrillo o si has pensado cosas malas sobre ellos. Es lógico y comprensible que haya muchas cosas que no quieras que sepan tus padres, y que en la mayor parte de los casos no tendrán por qué saber, excepto como te decía, que se diera el caso de que estuviéramos hablando de algo que te pusiera en peligro a ti u otras personas. Por ejemplo si mañana me dices que vas a matar a tu madre, entenderás que no me pueda quedar de brazos cruzados, pero incluso en ese caso, esto no querría decir que yo tenga que hablar de otros detalles o de tus intimidades si no son necesarios. Además, como es lógico, mientras seas menor de edad, los padres tienen derecho a ser informados sobre el tratamiento que se lleva a cabo con sus hijos, pero esta información tampoco tiene que implicar necesariamente todo tipo de detalles. Se puede decir “su hijo está siendo colaborador con el programa, estamos trabajando aspectos relacionados con su manera de relacionarse con sus amigos”, sin necesidad de decir “su hijo tiene problemas porque está enamorado de la misma chica que su amigo y no sabe cómo decírselo”, ya que esto último es dar información confidencial.



¿Qué opinas de esto? ¿Hay algo en lo que te gustaría que tuviera especial cuidado?”. Cuando haya una información especial, puedes avisarlo. Del mismo modo, también puede ocurrir que haya algo que quieras que tus padres sepan de ti, aunque no se lo hayas dicho. La relación debe tener la suficiente confianza entre nosotros para que nos comuniquemos todos estos deseos”.

***Adaptación al formato grupal:**

En el caso de que la aplicación del programa se realice en formato grupal cobra especial interés la cuestión de la confidencialidad. En un tema tan complejo como éste, debe valorarse la posibilidad de tratarlo de forma individual –con la guía anterior y con todos los sujetos- y también en el grupo. En estas circunstancias será fundamental dejar claro a todos los miembros del grupo que la información se compartirá siempre de manera voluntaria tratando además de favorecer un compromiso de confidencialidad en todos los miembros del grupo con respecto a la información vertida por otros compañeros.

ACTIVIDAD II: Dinámicas de presentación y/o cohesión

A continuación se presenta una serie de dinámicas opcionales que se pueden llevar a cabo con el grupo para facilitar la presentación del mismo y/o fomentar la cohesión grupal o el compromiso ante la confidencialidad anteriormente comentado en el encuadre. Las dinámicas son de confianza y cohesión. Todas ellas son opcionales y se realizarán únicamente en el caso de que el profesional lo considere necesario.

► **Tabla I.1.1. Dinámicas grupales**

TÉCNICA DE COHESIÓN (adaptado de Oseguera, sd)	
Nombre:	Gustos y preferencias.
Desarrollo de la dinámica:	
<u>Primer paso:</u>	Individualmente cada menor hace una lista de las 10 cosas que más le gustan ordenándolas de más a menos. Posteriormente realizar otra lista con las cosas que menos le gustan.
<u>Segundo paso:</u>	En grupos de 5 poner en común las listas y realizar un mural que, mediante dibujos, exprese las más representativas (si resulta excesivamente complejo se puede realizar simplemente una síntesis verbal de las listas que definen al grupo).
<u>Tercer paso:</u>	Presentación de los murales y listas al resto del grupo.



TÉCNICA DE COHESIÓN

(adaptado de Oseguera, sd)

Nombre: Las cuatro esquinas.

Desarrollo de la dinámica:

Primer paso: Explicar a los menores que se trata de un juego con el que buscamos encontrarnos con personas que opinan como nosotros.

Para ello se coloca en cada esquina del aula un folio con una frase o una palabra, de modo que todos los alumnos que se identifiquen con esa palabra o frase deberán dirigirse a esa esquina. Durante cinco minutos todos los que hayan elegido una determinada esquina deben explicar a sus compañeros por qué han elegido esa esquina y luego nombrar un portavoz que explique al resto de compañeros las razones del grupo.

* Posibles categorías (palabras) a utilizar para nombrar las esquinas.

- ¿Si fueras un color serías?: a) Rojo. b) Amarillo. c) Gris. d) Azul.
- ¿Si fueras un animal serías?: a) León. b) Delfín. c) Perro. d) Gato.
- ¿Si fueras célebre serías?: a) Pintor. b) Escritor. c) Actor. d) Científico.

* Posibles categorías (frases) a utilizar para nombrar las esquinas.

- ¿Con qué frase estás más de acuerdo?:
 - a) Me gustaría tener mucho dinero.
 - b) Yo quiero una moto.
 - c) La felicidad es más importante.
 - d) Querría poseer magia.
- ¿Con qué frase estás más de acuerdo?
 - a) ¡Qué difícil será aprobar!
 - b) Tenemos muchas tareas para casa.
 - c) Me lo paso bien en el instituto.
 - d) Me gustaría aprobar todo.

Segundo paso: Se vuelve a seleccionar otra palabra o frase y se repite de nuevo la actividad.

Tercer paso: Vuelven a ocupar sus sitios y se les hacen las siguientes preguntas.

¿Con qué compañeros he coincidido en las esquinas? ¿Con quién no he coincidido nunca? ¿Qué puede significar que coincidamos con unos compañeros más que con otros? ¿Podemos aceptar que el compañero con el que no coincidimos no merece nuestra amistad y nuestro apoyo? ¿Con quién me hubiera gustado coincidir y no lo he hecho? ¿A quién has conocido mejor, o a quién te hubiera gustado conocer más?



TÉCNICA DE CONFIANZA

(adaptado de Oseguera, sd)

Nombre: Contacto entre compañeros y las oportunidades de conocimiento mutuo.

Desarrollo de la dinámica:

Primer paso: Cada miembro del grupo escribe su nombre en el centro de un folio. Debajo de su nombre escribe las respuestas a las siguientes cuestiones:

1. Un recuerdo inolvidable.
2. Un acontecimiento importante.
3. Una fecha significativa.
4. Una o varias personas claves en su vida
5. Un cambio importante que haya experimentado en su vida.
6. Una afición.
7. Una cualidad.
8. Un defecto.
9. Una aspiración o deseo.
10. Una definición de sí mismo.
11. Otros rasgos o aspectos de su personalidad que considere importantes.

Segundo paso: Se emplean unos minutos para que cada participante pueda leer las respuestas de sus compañeros.

Tercer paso: Se recogen los folios y se van leyendo las respuestas sin que los menores puedan ver el nombre escrito de tal manera que tengan que identificar el nombre del compañero que ha escrito esas respuestas.

ACTIVIDAD III: Pensamientos y emociones del menor sobre el cambio

Esta actividad comienza dando el protagonismo al menor y la técnica de entrevista motivacional propiamente dicha, haciendo preguntas abiertas y realizando escucha activa y empática ante los pensamientos y emociones que exprese éste cuando se le habla de la posibilidad de cambiar:

¿Hay algo de ti que te gustaría cambiar?

¿Crees que hay algo que tú podrías hacer para mejorar tu situación actual?



Si el menor no admite tener dificultades, culpa a los demás, no reconoce su responsabilidad sobre el problema y transmite la idea de que lo que él hace es normal y de que son sus padres los que originan todo al no dejarle hacer lo que quiere, que son unos exagerados y que él no necesita ayuda, que sabe perfectamente cómo hacer frente a sus problemas, en este caso habrá que tratar de implicarle de alguna manera, de contextualizar todo lo que está ocurriendo a su alrededor y buscar el significado que tiene para él, si le genera algún malestar u otro tipo de consecuencias negativas:

- ¿Por qué crees que la gente puede considerar que necesitas ayuda?*
- ¿Cómo te afectan a ti los problemas con tus padres?*
- ¿Qué cosas les sienta mal a ellos de lo que haces?*
- ¿Hay alguna vez que te sientas muy mal, estés enfadado, furioso, triste, desesperado o ansioso?*
- ¿Qué cosas te sientan mal de tus padres?*
- ¿Crees que tiene sentido colaborar entre todos para que las cosas mejoren?*
- ¿Crees que hay alguna parte en la que podrías haber contribuido al problema?*
- ¿Ha habido alguna vez en la que hiciste algo desproporcionado a lo que te habían hecho?*
- ¿Alguna vez empezaste tú faltando al respeto de alguien gritando, insultando, golpeando una puerta o dando un portazo o algo parecido?*
- ¿Qué consecuencias tiene para ti todo esto?*
- ¿Te preocupa la reacción de los demás, están siendo desproporcionadas sus reacciones a esta situación?*
- ¿Ha cambiado esto tu vida y ya no puedes disfrutar ni de lo que se te da bien, de lo que te gusta?*
- ¿Crees que también podríamos mejorar tu manera de responder ante los demás?"*

Si el menor admite que tiene dificultades, podemos indagar directamente sobre:

- ¿Cómo te hacen sentir esas dificultades?*
- ¿Crees que el problema podría mejorar con el programa?*
- ¿Crees que implicándote en el programa podríamos trabajar juntos para conseguirlo?*
- ¿Qué es lo que te gustaría conseguir?*
- ¿Es un objetivo realista?*
- ¿Crees que te costaría mucho esfuerzo, te implicarías, hasta qué punto estarías dispuesto a esforzarte?*

El objetivo ideal es que el menor se acerque a:

"Mi manera de comportarme no contribuye a solucionar una situación que me provoca dificultades. Quiero cambiar esta situación y lo voy a conseguir colaborando con la intervención".

Deberemos evitar frases como:

"Es que no te das cuenta de lo que te pasa", "Yo también fui joven" o "Debes reconocer que tienes un problema" "Tienes que cambiar".

Una dificultad que suele aparecer con frecuencia es que el menor se niegue a reconocer ningún problema en relación con sus padres. Por ello, como opción alternativa se plantea la posibilidad de evaluar problemas en otras áreas de la vida del menor con el fin de fomentar una motivación al cambio



en dichos contextos. Para ello, algunas alternativas podrían ser:

- Evaluar el funcionamiento del menor en diversos ámbitos (familiar, escolar, tareas cotidianas, relaciones sociales, relaciones de pareja, etc.) y evaluar, junto al menor, posibles problemas.
- Plantear al menor que se imagine un álbum de fotos con imágenes sobre su familia, su grupo de amigos, su pareja, etc. y preguntarle qué cambiaría de dichas imágenes para que le gustaran más.

ACTIVIDAD IV: Compromisos del profesional

“Desde el principio hemos hablado de la utilidad que tienen estos programas. Me gustaría poder ayudarte y de hecho me voy a comprometer contigo a seguir una serie de pasos. Quiero que sepas que lo normal es que tengas muchas dudas acerca del programa, que haya cosas que no te parezcan bien o incluso que creas que se pueden hacer mejor o de otra manera. Me comprometo a estar abierto a lo que tengas que decirme y tenerlo en cuenta, y a darte la posibilidad de ir tomando tus propias decisiones en todo cuanto pueda. Me comprometo además a ser sincero con las cosas que creo que no estás haciendo correctamente, no para juzgarte ni avergonzarte, sino para ayudarte a poder mejorarlas y evitar que acaben haciendo que lo pases mal. De hecho, yo no estoy aquí como un juez, que dicta quien es culpable, sino como una persona que desde fuera puede dar pistas sobre lo que está pasando. Tú sabes muy bien cómo es tu vida, la conoces mejor que yo, por lo que me comprometo en definitiva a escucharte, a valorar todo lo que me digas (lo que no significa que no defienda mi opinión) y a decirte todo aquello que considere que te puede ayudar a resolver tus problemas y ser más feliz.

¿Qué opinas de todo lo que te acabo de contar? ¿Te parece bien, mal, era lo que esperabas...?”

Durante toda la sesión se reforzarán todos los esfuerzos del menor por dar su opinión, ser sinceros y aclarar las dudas que tenga.

ACTIVIDAD V: Balance decisonal

La actividad se inicia describiendo el papel que en principio se espera que cumpla el menor en el proceso activo de la intervención y se discute con él sus niveles de colaboración.

“Ahora que ya te he explicado cual será mi papel, me gustaría hablar un poco de lo que piensas sobre tu papel en el programa. Imagínate que un compañero de clase y tú tenéis un examen conjunto, que podéis hacer entre los dos. Imagínate que tu compañero te dice que te estudies la parte más aburrida. ¿Qué harías? Vale, lo bueno es que aquí yo no te voy a decir exactamente lo que tienes que hacer sino que lo vamos a acordar juntos. Aquí no eres un objeto pasivo al que le han colocado aquí, eres una persona que toma sus propias decisiones y que debe aceptar las consecuencias de las mismas. Tú contribuyes en parte a que tu vida



vaya en un camino o en otro. Yo me he comprometido a ser sincero, esforzarme en ayudarte y en escucharte. ¿A qué cosas podrías comprometerte tú?”

El objetivo es que el menor se comprometa a participar en las sesiones, a realizar las tareas, a plantear las dudas que tenga, a criticar los aspectos de la intervención de un modo constructivo y a ser sincero con el profesional.

A continuación realizaremos un balance decisional entre colaborar con la intervención para lograr cambios o en no colaborar con la intervención.

“Pero cuando alguien decide cualquier cosa lo más seguro es que no esté convencido del todo. Cuando compramos un juego, quedamos con los amigos en un sitio o en otro, cuando decidimos a qué juego de la videoconsola jugamos... siempre nos damos cuenta de que todas las alternativas tienen su lado bueno y su lado malo. También colaborar con la intervención tiene seguro sus cosas buenas y sus cosas malas. ¿Te parece bien que reflexionemos sobre esto?”.

Plantear durante la cumplimentación del cuadro de balance decisional (hoja I.I.I.) aquellas preguntas que estén destinadas a fomentar la expresión no solo de razones para colaborar o no colaborar sino emociones que suscita la colaboración. Resolveremos las dudas sobre cuál sería su papel si colaborase con la intervención y analizamos cómo se ve participando, cómo se ve si se solucionasen sus problemas, cómo se ve en el futuro si esto hubiera cambiado.

► **Hoja I.I.I. Balance decisional**

Consecuencias	Positivas	Negativas
Tiempo		
A corto plazo		
A largo plazo		

TAREAS:

Como posible tarea se puede plantear que el menor termine el registro de balance decisional trabajado durante la sesión.



MÓDULO II

Comprensión del comportamiento violento



MÓDULO II. INTRODUCCIÓN

COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO VIOLENTO

La violencia es un modo de comportarse presente en numerosos contextos de nuestra vida cotidiana. Cuando hablamos de violencia nos referimos a comportamientos violentos que van desde una mirada de desprecio a una mala contestación, un grito, un empujón o un golpe. Estas conductas nacen en el seno de nuestras relaciones interpersonales y nuestra sociedad suele ser, en general, muy permisiva con las pequeñas conductas de violencia. Es frecuente que un niño golpee a otro sin que tenga consecuencias negativas para él, o que un hermano insulte a otro sin que sus padres le reprendan, en ocasiones en el seno de una familia sus miembros se hablan mal, se gritan o incluso se insultan y, habitualmente, solo cuando las conductas de violencia física o su amenaza hacen aparición, solo cuando comienzan los empujones o las intimidaciones, solo entonces comienza a existir una preocupación entre los integrantes de la familia, la verdadera conciencia de que tienen un problema que resolver. Sin embargo, la violencia es un proceso que comienza mucho antes y las conductas de violencia física no surgen sin que anteriormente aparezcan otros tipos de comportamientos violentos. No parece adecuado que las familias y la sociedad en general sea tan permisiva con las pequeñas agresiones, los peldaños más bajos de la escalera de la violencia, porque es precisamente en esos peldaños donde es más fácil intervenir y frenar el proceso de la violencia.

Los comportamientos violentos que se van aprendiendo a lo largo de los años en la vida de un menor, también se pueden desaprender, lo que no quiere decir que sea un proceso fácil y exento de esfuerzo. Los comportamientos violentos se eligen, pero se eligen con mayor probabilidad cuando una persona no tiene otras alternativas de comportamiento, cuando no tiene otras habilidades para resolver sus conflictos, cuando lo único que le resulta útil, y también fácil, es la violencia. Por eso, el abordaje de la utilidad de los comportamientos violentos es un elemento esencial para comprender lo que la violencia supone en la vida de estos menores. Se trata de un aspecto central con el que hay que trabajar desde dos puntos de vista diferentes pero igualmente importantes: en primer lugar es necesario plantear al menor que, en el balance costes-beneficios, sus conductas violentas no le pueden resultar útiles, que eso es parte del problema y que por tanto sería necesario comenzar a aprender, si es preciso, o simplemente a aplicar o a generalizar, según los casos, otras **conductas alternativas a la violencia** que también le resulten útiles, incluso que le resulten más útiles a corto, medio y largo plazo. Porque el menor, lógicamente, no va a renunciar a sus intereses, a lo que él vive como beneficios, al menos inicialmente. Cada persona quiere influir en los demás, luchar por lo que considera que debe tener, alcanzar sus deseos, estos objetivos son legítimos, lo que no es legítimo es la estrategia, lo que no es legítimo es la agresión, pero si no encuentra otro modo de luchar por lo que piensa que le corresponde, entonces volverá a aplicar el sistema conocido, el que sabe hacer, aunque no sea el más adecuado. En este primer punto es clave que el menor entienda y se comprometa con la necesidad de aprender, de poner en práctica nuevas conductas, que decida intentarlo. Un segundo aspecto del proceso de aprender a vivir sin violencia, será tratar de que en todo este proceso las conductas violentas que pueden aparecer no le sirvan para conseguir sus fines, para solucionar sus conflictos, para imponer sus intereses. Independientemente de que durante la ejecución de una medida judicial privativa de



libertad esta posibilidad esté bastante controlada en general, será fundamentalmente en los momentos de relación con los padres cuando debemos preparar el contacto y las herramientas adecuadas para disminuir esta probabilidad, tanto en salidas, permisos, etc.... Así mismo, en la ejecución de medidas no privativas de libertad, durante las que la posibilidad de que ocurra es mucho mayor, también deben diseñarse las estrategias más adecuadas para que el menor no alcance los fines y beneficios ligados a la conducta violenta. En especial, en el ámbito familiar, la colaboración de los padres es imprescindible para trabajar este segundo aspecto puesto que, si le siguen funcionando las agresiones en el contexto familiar, su probabilidad de repetición aumentará.

Este módulo, compuesto de dos sesiones, se centrará en que el menor conozca la naturaleza de la violencia, cómo se aprenden los comportamientos violentos, por qué se mantienen, qué utilidad presentan y por qué puede resultar tan complicado frenarlos. El proceso de aprendizaje irá de lo general a lo particular empleando para ello un **Análisis Funcional de las principales conductas agresivas del menor**. Al final de la sesión es muy importante que el menor comprenda que debe asumir su responsabilidad por sus comportamientos violentos y actuar para reparar los daños causados y solucionar los problemas planteados.



MÓDULO II. SESIÓN 2

CONCEPTUALIZACIÓN Y TIPOLOGÍA DE LA VIOLENCIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Causas de la violencia.
- Aprender y desaprender conductas agresivas.
- Habilidades alternativas a la violencia.

TÉCNICAS:

- Análisis funcional de las conductas del menor.
- Psicoeducación sobre el propio periodo evolutivo.
- Psicoeducación sobre el significado de la violencia, los tipos de violencia y la invisibilidad de la misma en el contexto actual.
- Autorregistro de conductas violentas.

MATERIAL:

- Hoja 2.2.1. Características de la adolescencia.
- Hoja 2.2.2. Diferencias entre violencia y agresividad y definición de violencia.
- Hoja 2.2.3. Situaciones para discriminar entre violencia y no violencia.
- Hoja 2.2.4. Tipos de violencia.
- Hoja 2.2.5. Lista de conductas violentas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Reflexionar sobre qué es la violencia y sus diferentes formas e intensidades.
- Comprender el porqué de los comportamientos violentos.
- Transmitir la idea de posibilidad de cambio respecto a estos comportamientos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Proporcionar información sobre la adolescencia y los cambios que se producen en esta etapa vital.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar al menor sobre lo que es la adolescencia, la duración, las vivencias y los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen en la misma. • Normalizar y validar las preocupaciones del menor en torno a esos cambios. • Señalar la presencia de conflictos en la adolescencia en relación con los padres relacionado con el proceso de individualización y adquisición de autonomía. • Resaltar que en ocasiones los menores no saben muy bien cómo manejar esos conflictos con los padres, y cómo a los padres puede sucederles lo mismo.
<p>Reflexionar sobre qué es la violencia y por qué se produce especialmente en situaciones de conflicto de intereses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar sobre qué es la violencia, cuándo hay violencia, por qué cree que se produce. • La violencia aparece en situaciones de conflicto, es decir, cuando los intereses de varias personas se contraponen, se enfrentan. Entonces las conductas de violencia se utilizan para intimidar, coaccionar, manipular con el fin de conseguir que se impongan los propios intereses a los de los demás. • Favorecer que el menor sea capaz de diferenciar entre los conceptos de violencia y agresividad. • Aportar una definición apropiada al menor sobre el concepto de violencia: <i>definimos violencia como un comportamiento que provoca, o puede provocar daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones. Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del hecho, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.</i> • Presentar una serie de situaciones cotidianas en las que aparezcan conflictos para que aporte su opinión sobre si en ellas existe violencia. Se trata de que analice en estas situaciones la función que desempeña la violencia, conseguir imponer unos intereses por encima de otros (algunas veces son conflictos personales que van más allá de la propia situación en que se produce la conducta de violencia).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Conocer las distintas formas de expresión de la violencia (desprecios, insultos, gritos golpes).	<ul style="list-style-type: none"> • La violencia se puede expresar de un modo físico, verbal o incluso por omisión de determinados comportamientos. • Pedirle que identifique diferentes formas de violencia a su alrededor (insultos, malas miradas, empujones, etc.). • Reflexionar sobre por qué las formas menos graves de violencia se toleran en la sociedad en general y en la familia en particular. • Señalar que en ocasiones nos encontramos en situaciones violentas que no identificamos como tales.
Reconocer la violencia en la gran variedad de situaciones y contextos en los que está presente en su propia vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar la cotidianidad de las situaciones en las que la violencia está presente. • Identificar conductas violentas llevadas a cabo por otros (padres, amigos) y por uno mismo en las relaciones interpersonales. • Identificar conductas violentas que por su intensidad o tipología pasan desapercibidas.
Analizar en términos generales, cuáles son las razones que llevan a que una persona se comporte de un modo violento.	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar en un diálogo abierto las opiniones del menor sobre por qué las personas se comportan de forma violenta. • Podemos preguntarle si cree que la violencia está muy aceptada y generalizado su uso, si puede influir el hecho de que te da poder, si la gente consigue cosas gracias a la violencia, si trae o no consecuencias negativas, qué comportamientos violentos traen consecuencias y cuáles no, si es un comportamiento que se elige o la gente actúa de ese modo porque no pueden o saben hacerlo de otro, si se tienen remordimientos y qué hace la gente para vivir con ellos, etc.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Características de la adolescencia

En esta primera actividad se pretenden abordar los cambios asociados al periodo evolutivo de la adolescencia. La adolescencia es un proceso de cambio desde el punto de vista biológico, psicológico, emocional y social que hace que muchas conductas de los menores cambien y que incluso se generen otras nuevas que pueden ser más o menos adaptativas.

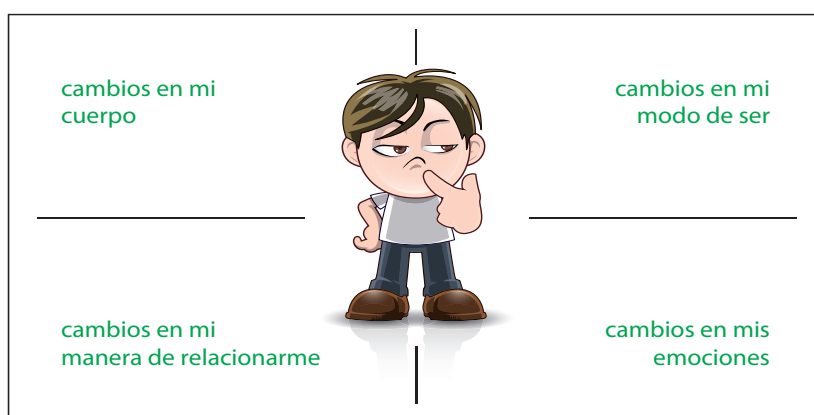
Para que el menor comprenda porqué hace lo que hace o porqué a veces se le generan dudas sobre qué hacer, es importante explicar el proceso que está viviendo a día de hoy y cómo puede afectar este a todos los ámbitos de su vida, igual que afecta a otros muchos menores de su edad.



Para ello, además de explicarle qué es la adolescencia y qué cambios típicos se suelen experimentar haremos una identificación de los cambios que él mismo se ha observado en este periodo para mejorar el conocimiento sobre sí mismo.

“¿Sabes lo que es la adolescencia? (...) Seguro que te han hablado un montón de veces de ella y que notas sus ‘efectos’ en ti. Es por eso que algo importante para saber cómo te comportas es conocerte mejor, sobre todo teniendo en cuenta que te encuentras en una época de continuos cambios, a nivel biológico, psicológico, emocional y social. ¿Habéis identificado algún cambio en alguna de estas cuatro áreas?” (se recomienda el uso de la hoja 2.2.1.).

► **Hoja 2.2.1. Características de la adolescencia.**



Con este fin, además, explicaremos a los menores los cambios más importantes que se dan desde el inicio de la adolescencia y durante toda esta etapa evolutiva. Será conveniente debatir con ellos qué cambios notan que han experimentado y cómo éstos influyen en sus relaciones con los demás.

“La adolescencia, momento de la vida donde se pueden sentir fuertes emociones así como frecuentes enfrentamientos entre las generaciones jóvenes y la de los adultos.

Los cambios físicos aparecen a partir de los diez u once años en las mujeres y un poco después en los varones. Debido a la velocidad de la transformación del cuerpo, muchas personas como tú están preocupados por su apariencia y necesitan ser tranquilizados. Es importante tener en cuenta que cada persona se desarrolla a un ritmo diferente.

Además del rápido desarrollo físico, se producen grandes cambios emocionales que aunque son positivos, a veces pueden ser confusos e incómodos para nosotros mismos y la gente que nos rodea.

El grupo de amigos es lo más importante en este momento de la vida, y es el lugar donde se va a construir la nueva subjetividad. Los padres se hacen menos imprescindibles. Los jóvenes pasan mucho tiempo hablando por teléfono, al frente del ordenador, escuchando música o fuera de casa, lo que a veces enfada a nuestros padres y hace que surjan conflictos en casa.

Los conflictos y discusiones, aunque sean frecuentes, no tienen que ver con la personalidad



de uno mismo o con la de los padres. No es que nos vigilen o se vuelvan locos por controlarnos por demás, sino que también a ellos les cuesta ver cómo vamos cambiando y cómo intentamos ser más independientes y construir nuestro propio proyecto de vida que, en ocasiones, puede ser diferente.

Pero al aprender a ser más independientes y probar nuevos caminos surgen dificultades que pueden enfurecernos y hacer que estemos de mal humor o con poca confianza en nosotros mismos”.

ACTIVIDAD II: Qué es la violencia y qué no

La primera actividad consistirá en plantear una definición global del concepto de violencia así como una serie de situaciones, escenas e imágenes prototípicas de violencia en cada una de sus dimensiones con el fin de abrir un debate acerca de lo que es una situación de violencia y lo que no. Es importante que el profesional muestre en todo momento una actitud abierta y dispuesta a admitir cualquier tipo de respuesta. Se introducirán situaciones de todo tipo y que incluyan escenas de violencia en todas sus dimensiones. Es importante que entre el listado de situaciones violentas, también se introduzcan algunas situaciones controvertidas y que abran el debate.

Además, se pretende partir de un concepto común de violencia, para ello, se puede proponer la siguiente definición para someterla a debate así como promover la diferenciación entre violencia y agresividad siempre y cuando se considere oportuno. Para ello es posible emplear el siguiente material (hoja 2.2.2.):

► Hoja 2.2.2. Diferencias entre violencia y agresividad y definición de violencia

DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

Definimos violencia como un comportamiento que provoca, o puede provocar daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones (que se verán a continuación). Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del hecho, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.

DIFERENCIAS ENTRE VIOLENCIA Y AGRESIVIDAD

Antes de dar una definición de violencia, es importante hacer una diferenciación de los términos violencia y agresividad, ya que en muchos casos se suelen utilizar como sinónimos, pudiendo generar confusión. El concepto de violencia está asociado a un rasgo más cultural, aprendido, que significa utilizar la fuerza con un componente intencional para atacar, herir o dañar al otro. Sin embargo la agresividad tiene una connotación más innatista, asociada a una perspectiva más biológica del ser humano como perteneciente al reino animal, por ello sería una manifestación básica en la actividad de los seres humanos, con una finalidad, por ejemplo, más defensiva o territorial de carácter instintivo (véase el cuadro resumen que se presenta a continuación, Alonso y Castellanos, 2006).



AGRESIVIDAD	VIOLENCIA
Innata	Humana
Inevitable	Evitable
Biológica	No biológica
La cultura puede inhibirla	Resultado de la evolución cultural
Impulso para la supervivencia	Utiliza instrumentos

No obstante, a lo largo de este manual, al igual que ocurre frecuentemente en la literatura sobre este tema, puede utilizarse ocasionalmente los vocablos de agresividad y violencia de forma sinónima, aunque es importante conocer la diferencia a nivel conceptual.

Acto seguido, el profesional presentará una serie de situaciones cotidianas combinando situaciones de violencia en sus diferentes formas, incluyendo algunas que puedan ser controvertidas. Es posible que en alguna de ellas se abra un debate, aunque no es preciso profundizar en él ya que con posterioridad se presentará información que puede clarificar algunos conceptos. La postura del profesional en esta actividad debe ser de clarificación de las respuestas dejando el peso de generación de argumentos en contra de la violencia en el menor.

► **Hoja 2.2.3. Situaciones para discriminar entre violencia y no violencia (Propuestas de ejemplo para esta actividad)**

Violencia verbal y física muy clara: A Susana le cae muy mal una chica de su clase que se llama Noelia, cada vez que ve a Noelia le da una especie de calor por dentro y muchas ganas insultarla, pero se aguanta en clase para no tener problemas con la profesora. Un día a la salida del instituto le pregunta a Noelia si está buscando pelea, Noelia le indica que no, pero Susana no aguanta más, le insulta, le da un empujón y una bofetada. Susana se siente desahogada. ¿Actuó Susana de forma violenta?

Violencia física clara: Sergio está harto de que su padre le regañe por no hacer la cama por la mañana. Cada vez que llega del colegio le encantaría tirarse un rato en el sofá a descansar, pero su padre le dice que hasta que no recoja el cuarto no le va a dejar. Todos los días es lo mismo, un día, cuando está muy enfadado pasa por el pasillo y camina muy cerca de su padre para golpearle con el hombro a propósito ¿Actuó Sergio de forma violenta?

Violencia verbal clara: María se sienta al lado de un chico que se llama Jesús, la mayoría de los días Jesús le cuenta chistes entre clase y clase. Habitualmente María le escucha, pero un día que se ha levantado con un poco de sueño y malhumor, cuando Jesús le va a contar uno de sus chistes, María le dice elevando el tono para que todos lo oigan: “Eres un gilipollas y no vales para nada, a ver si te callas un poquito, capullo”. Jesús deja de contarle chistes. ¿Actuó María de forma violenta?



Violencia física menos clara por difusión de responsabilidad: Alejandro está tranquilamente sentado en el parque con los amigos de su pandilla. Habitualmente pasan cerca un par de chicos de otro barrio y a los amigos de Alejandro les parece que les miran muy mal. Por eso han decidido que cuando pasen hoy les van a parar para preguntarles si tienen algún problema. Cuando estos chicos pasan cerca de donde está su grupo de amigos todos se levantan y les rodean. Todos sus amigos empiezan a insultarles y darles empujones. En un principio Alejandro no tenía pensado que iba a ser así, pero como todos lo hacen comienza a insultarles y le da una patada a uno de ellos. El resto de compañeros se animan y les dan patadas y puñetazos. Alejandro se va. ¿Actuó Alejandro de forma violenta?

Violencia verbal y física menos clara por justificación: Manuel tiene un amigo que se llama Tomás. Tomás tiene muchísimas camisetas de marca que le regalan sus padres. Hay una camiseta que Tomás nunca se pone y que a Manuel le gusta mucho. Manuel le ha pedido muchas veces que, ya que no se la pone, se la dé a él, pero Tomás nunca quiere dársela. Un día, Manuel, un poco enfadado de que Tomás no comparta con él su camiseta, coge a Tomás, le agarra del brazo y le dice que si no le deja esa camiseta que le sobra se va a enterar, levantando el puño delante de su cara. Tomás, un poco asustado, le da la camiseta que tanto le gusta a Manuel. ¿Actuó Manuel de forma violenta?

Violencia física más sutil: Raquel está un poco aburrida en su casa, por eso va a preguntarle a su padre si puede salir un rato a la calle con sus amigas. Su padre le dice que es muy tarde y que ya no puede salir de casa. Raquel se enfada mucho, se echa a llorar y da un portazo en la puerta del salón cuando sale, y otro portazo en la puerta del cuarto de baño. ¿Actuó Raquel de forma violenta?

Violencia psicológica más sutil: David ha ido con su madre a comprar ropa para el inicio de curso; un chándal, unas camisetas cómodas para clase, etc. Mientras están comprando, David ve unas zapatillas deportivas que quiere. Después de insistir a su madre un buen rato para que se las compre se da cuenta de que ella no va a dar su brazo a torcer. Por eso decide que no va a hablar a su madre en toda la tarde. ¿Actuó David de forma violenta?

Violencia verbal sutil: Fran está en el parque de al lado de su casa charlando con sus colegas del instituto. Un día su padre, viendo que se retrasaba media hora, baja a buscar a Fran al parque. Fran casi se muere de vergüenza, no quiere que sus amigos piensen que es un niño de papá, por eso antes de que su padre le diga nada le grita con todas sus fuerzas delante de sus amigos ¡Joder papá! ¡¿Qué haces aquí?! ¡¡¡ Eres un pesado!!! ¿Actuó Fran de forma violenta?

Violencia sexual: Natalia está con su novio Jaime en el parque. Llevan juntos un año. De repente surge una conversación sobre las relaciones sexuales. Jaime insiste en que él y Natalia se deberían acostar. En cambio Natalia le ha dicho que, aunque le quiere mucho, ella prefiere esperar. Ante esto, Jaime le dice que si de verdad le quisiera se acostaría con él, que se está comportando como una cría y que para estar así prefiere dejarla. Al final Natalia accede para que Jaime no se enfade. ¿Actuó Jaime de forma violenta?

Violencia verbal y sexual: Javier tiene una amiga de su pandilla que se llama Marta. Los dos se llevan fenomenal. Un día, mientras están en el recreo, Marta se acerca y pellizca a Javier en el trasero sin pedirle permiso. Javier se siente molesto por ello y le pide a Marta que no repita eso nunca más. Marta se enfada y le grita delante de todos los compañeros que es un frígido y un “picha corta”. ¿Actuó Marta de forma violenta?



ACTIVIDAD III: Tipos de violencia

Sirviéndonos de los ejemplos aportados en la anterior actividad, se pretende ofrecer los diferentes tipos de violencia. Cuando se planteen, el profesional debe buscar en el listado de situaciones los ejemplos más ilustrativos de cada tipo de violencia.

El objetivo final de esta actividad es facilitar que se conozcan las diferentes formas de expresión de la violencia y, sobre todo, que se vea cómo está presente en muchos lugares y contextos, que forma parte de nuestra vida y que en ocasiones está presente sin que ni siquiera nos demos cuenta. Para ello, el profesional puede apoyarse en el material de la hoja 2.2.4.

► Hoja 2.2.4. Tipos de violencia

TIPOS DE VIOLENCIA
<ul style="list-style-type: none">• Violencia física: pegar, dar puñetazos, patadas, empujar, romper y lanzar objetos, golpear paredes, dar portazos, escupir,...• Violencia verbal y psicológica: insultar, gritar, amenazar, criticar, gestos de desprecio o rechazo, intimidar, engañar, mentir, chantaje emocional, retirar la palabra, intentar controlar al otro...• Violencia sexual: amenazas, intimidaciones o fuerza física empleada para forzar a otro a cualquier conducta sexual.

Tras ver las diferentes tipologías de la violencia, el profesional debe señalar la idea de cotidianidad de las situaciones de violencia y que es mucho más común de lo que creemos. Para ello se puede emplear la hoja presentada a continuación (hoja 2.2.5.) para rellenarla con las diferentes formas de violencia presentes en el día a día que puedan identificarse en su entorno.

“En cierta forma la violencia está en multitud de contextos y situaciones. Parece que lo invade todo, se puede observar en los videojuegos, las películas, la música e incluso en nuestra propia vida. Es importante que cobremos conciencia de esto y que seamos muy observadores, ¿qué te parece si intentamos plasmar algunas de estas situaciones violentas que vivimos todos los días?”.

► Hoja 2.2.5. Lista de conductas violentas

Violencia Física	Violencia Psicológica y Verbal	Violencia Sexual



ACTIVIDAD IV: Cotidianeidad y funcionalidad de la violencia

Una vez que ya se ha planteado el concepto de violencia y su presencia cotidiana, se insta a pensar en aquellas situaciones propias de su vida en las que de una u otra manera aparezcan o hayan aparecido los comportamientos violentos tales como discusiones o malos gestos entre compañeros, desprecios a determinadas personas, dar un portazo en la habitación cuando los padres le han pedido que haga algo, poner la música más alta para no oírles o despotricar de ellos sin que me escuchen. Se puede seleccionar un trozo de alguna película e ir seleccionando la cantidad de conductas violentas que nos pasan desapercibidas. Además, se puede emplear el cuadro empleado en la actividad anterior (hoja 2.2.5.) para incluir todas estas conductas violentas que han pasado desapercibidas.

Además, se pretende analizar conjuntamente con el menor y que éste reflexione sobre aquellas situaciones en las que se agrede y cuáles son las principales razones que llevan a las personas a tomar la decisión de comportarse de forma violenta. Se ha de intentar evocar una larga lista de razones que, principalmente, aporte el menor, ateniéndonos tanto a ejemplos cotidianos de su vida como a otros diferentes que hayan salido en las actividades anteriores.

Una vez finalizado el proceso de reflexión, el profesional debe volver a incidir en la gran cantidad de razones que pueden anteceder a un comportamiento violento. Al finalizar la actividad se ha de plantear que, sea cual sea la razón que hay antes de un comportamiento violento, **siempre hay una elección entre diversas alternativas y que ningún comportamiento viene dado porque sí**. Sobre todo, las justificaciones radicarían en percibir que el comportamiento violento es útil para nuestros fines. Pero es fundamental trasladar la idea de que **siempre existen otros modos de defender nuestros intereses**.

“Cuando una persona se comporta de manera violenta está tomando una decisión. Seguramente estará buscando unos fines, sean cuales sean. La realidad es que, en ocasiones, la violencia nos puede ayudar a conseguir nuestros fines a corto plazo y, lógicamente, lo que hacemos es justificarla como algo necesario y que en algunas situaciones nos ayuda. Sin embargo, ¿te has fijado en que a largo plazo suele dar problemas?...”

En resumen, la idea fundamental que debe trasladarse es que siempre que hay un comportamiento violento, de alguna forma hay una decisión y, por tanto, la persona es responsable. Y siempre que hay responsabilidad hay posibilidad de cambio. Pero, además, debido a que es una decisión que la persona toma libremente, nunca se puede justificar dichos comportamientos, debido fundamentalmente a las consecuencias negativas que se derivan de los mismos tanto a corto plazo como a largo plazo.

TAREAS

Como tarea se puede plantear que el menor anote en una lista todas las conductas violentas que sea capaz de identificar durante el periodo: malas miradas, insultos, portazos, reproches, agresiones verbales,... Desde las que le son más fáciles de identificar hasta las que pasan más desapercibidas, con el objetivo de mostrar una vez más la idea de que la violencia es mucho más frecuente de lo que en ocasiones somos conscientes. Para ello se puede emplear el cuadro empleado para el desarrollo de la sesión (hoja 2.2.5.).



MÓDULO II. SESIÓN 3

FUNCIONAMIENTO DE LA VIOLENCIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Causas de la violencia.
- Aprender y desaprender conductas agresivas.
- Habilidades alternativas a la violencia.
- Responsabilidad sobre las propias conductas de violencia.
- La violencia como decisión.

TÉCNICAS:

- Análisis funcional de los comportamientos del menor.
- Psicoeducación sobre ciclo y escalada de violencia.

MATERIAL:

- Hoja 2.3.1. El ciclo y la escalada de la violencia.
- Tabla 2.3.1. Análisis funcional.

OBJETIVOS GENERALES:

- Comprender el porqué de sus comportamientos violentos.
- Comprender qué hay que hacer para que sus comportamientos violentos cambien.
- Asumir la responsabilidad del cambio (aceptar los pasos a seguir para que cambien sus comportamientos violentos).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Comprender cómo funciona el círculo de la violencia (análisis de las cadenas de conducta que nos llevan a agredir).	<ul style="list-style-type: none">• Analizar las razones que le han podido llevar a comportarse de forma violenta en su familia en términos de cadenas conductuales, es decir, analizando las situaciones, emociones, pensamientos que se han producido recientemente, así como las consecuencias.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar cadenas de conducta en las que aparecen sus comportamientos violentos y/o los de sus padres e identificar el conflicto, los pensamientos, las emociones y las conductas agresivas, así como sus consecuencias a corto, medio y largo plazo. Poner varios ejemplos con sus propias conductas y analizar cómo es la actuación de sus padres y la suya. • Analizar cómo fueron sus primeras cadenas de conductas agresivas con sus padres -en la medida en que las recuerde- para comparar con las de ahora, qué efectos tuvieron, etc. • Reflexionar, poniendo ejemplos de su propio proceso de aprendizaje, sobre cómo las conductas violentas se han ido instaurando en su vida, se han ido intensificando hasta llegar a la situación actual. • Con un esquema de los motivos de la violencia (problemas para hacer las cosas de otro modo, en qué medida sirven estos comportamientos para conseguir lo que quiere, aspectos negativos y positivos) se van comentando con él cuáles de esas razones considera que han podido tener un papel para facilitar sus propias conductas agresivas y/o las de sus padres.
<p>Comprender el proceso de aprendizaje de las conductas violentas, en el que son claves: (1) las consecuencias positivas a corto plazo y (2) la falta de comportamientos alternativos igualmente útiles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La escalada de la violencia: la violencia suele comenzar con conductas agresivas verbales de intensidad baja que se van instaurando por su utilidad y aumentando en intensidad y frecuencia. • Los procesos de coerción: un pulso de conductas violentas enfrentadas. Nadie gana y todos pierden. El que agrede aprende a agredir porque “se sale con la suya” y el agredido se somete porque evita la agresión. Uno consolida sus conductas de agredir y el otro de dejar que le agredan. En otros casos los dos agreden y el que agrede con más intensidad gana. Se aprende a agredir cada vez con mayor intensidad para ganar. La escalera de la agresión se dispara. Las conductas de violencia se intensifican y se consolida su aprendizaje. Llegado ese momento sólo queda bajar juntos los peldaños de la violencia. • La utilidad de las conductas de violencia para influir en los demás es un factor decisivo en su mantenimiento. Sirve para conseguir una gran variedad de objetivos: para que los demás hagan lo que quiero, para que me respeten, me dejen en paz, para sentirme aliviado, para sentirme importante, para sentir que manejo, que domino,...



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Para influir en la conducta de los demás y tratar de conseguir nuestros objetivos ante un conflicto de intereses existen otras alternativas a la violencia que pueden resultar igualmente útiles o incluso más, además de no traer consigo consecuencias negativas a medio y a largo plazo. <i>¿Se te ocurren otras alternativas que hayas puesto en práctica alguna vez? ¿Con qué resultados?</i> • Analizar si también los comportamientos violentos pueden provocar efectos negativos (malestar, resentimientos, deseos de revancha, empeoramiento de las relaciones familiares). • <i>¿Hacemos todo lo que nos resulta más o menos útil o nos paramos a pensar en ello alguna vez? ¿Decidimos sobre lo que hacemos o sencillamente no pensamos mucho?</i> Ayudamos al menor a concluir que en la decisión de hacer algo tenemos en cuenta si eso nos parece bien o mal, si tiene consecuencias negativas para otros o para uno mismo a largo plazo...o si sencillamente no pensamos en ello (para enlazar con el siguiente objetivo).
<p>Comprender el proceso que nos lleva a justificar la violencia y combatir los remordimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las personas que agreden encuentran alguna excusa para justificar sus agresiones (p. ej. <i>“se lo han buscado por fastidiarme”</i>), lo que contribuye a que sigan agrediendo. La violencia, a pesar de su utilidad, encontraría obstáculos para instalarse en nuestras vidas si no la justificáramos. Si una persona que comete una agresión consigue su objetivo pero piensa que no debió hacerlo y se siente culpable y tiene remordimientos y malestar, esto puede hacer disminuir la probabilidad de nuevas agresiones. • Que el menor comente si ha sentido remordimientos por las agresiones hacia sus padres, en qué casos, en qué situaciones, si alguna vez esos remordimientos le han hecho replantearse lo que hacía. • Analizar de forma general, sin profundizar en si son o no racionales (se abordará ese tema en el siguiente módulo), cuáles suelen ser las justificaciones que se dan a las conductas de violencia y si son las suyas, las que él se da (<i>Ej. Las personas son agresivas por naturaleza, es cuestión de supervivencia; el hombre es un lobo para el hombre; si alguien va a fastidiarte se merece que le machaques, etc.</i>) • A veces actuamos sin pensar y luego simplemente justificamos lo que hemos hecho, cómo hemos actuado.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Asumir la responsabilidad de las conductas de violencia y en especial en las que tiene con sus padres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre hasta qué punto ha sentido remordimientos o se ha sentido culpable tras algún episodio de violencia en el que se haya visto implicado con sus padres. Si ha sentido remordimientos, se ha sentido mal, se ha arrepentido alguna vez. • Valorar si estos sentimientos de culpa indican que se arrepiente de lo ocurrido, que le hubiera gustado reaccionar de otro modo y si le llevaron a realizar acciones para reparar los daños causados (<i>Ej. pedir perdón</i>) o si simplemente le supusieron un sufrimiento personal hasta que apareciera alguna justificación. • Analizar cómo afrontó sus sentimientos de culpa, si utilizó alguna justificación para reducirlos. • Presentar el sentido de responsabilidad como un sentimiento de arrepentimiento alternativo a la culpa pero más centrado en actuar y menos en sufrir. La responsabilidad se entiende como el reconocimiento de haber hecho algo que no debía hacerse y la obligación de reparar el daño causado y solucionar el problema lo mejor posible, mientras que la culpa se centra más en sentirse mal por lo ocurrido y por lo tanto en tratar de negarlo o minimizarlo. • Reflexionar sobre si podía haber actuado de otro modo en esas situaciones de conflicto con sus padres. Si actuó para defenderse, si es consciente de que fue el primero que agredió y si hizo algo para reparar el daño causado o no. • Identificar situaciones en las que ha evitado actuar de forma violenta. Valorar cómo actuó y qué resultados obtuvo, cómo se sintió. Analizar los resultados, especialmente si no fueron muy satisfactorios para él. • Identificar otras situaciones violentas en las que se haya visto implicado y analizar si se considera responsable o si sólo se defendió. • La responsabilidad sobre las propias actuaciones: la libertad de actuar y decidir.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Reflexionar sobre cómo consiguen algunas personas alcanzar sus intereses sin utilizar conductas agresivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Es posible que haya personas que tengan más suerte, que sus padres se lo pongan más fácil, que no tengan que luchar por sus intereses...pero también es posible que haya personas que luchen por sus intereses sin utilizar conductas agresivas <i>¿Qué hacen esas personas?</i> • Las personas que, sin utilizar la violencia, consiguen influir en los demás o alcanzar sus intereses en situaciones de conflicto se parecen entre sí en estos aspectos: (1) han decidido que la violencia no es para ellos una opción (2) tratan de poner en marcha habilidades de comunicación adecuadas (3) intentan plantear soluciones negociadas a los conflictos interpersonales en las que se les ocurren alternativas que otros ni se plantean (4) aprenden a controlar sus emociones de ira y hostilidad (5) y cuando llevan a cabo alguna conducta agresiva (porque nadie es perfecto), incluso pequeñas agresiones a las que estamos acostumbrados, se hacen responsables de ella, lo que significa que tratan de corregir los efectos negativos que hayan podido ocasionar, de pedir disculpas y de compensar a los afectados de algún modo. <i>¿Te ves como una de esas personas? ¿Conoces a alguien que trate de hacer eso? ¿Qué resultados le da? ¿Y los que no tienen estas habilidades pero también renuncian a la violencia, qué les ocurre, consiguen sus objetivos? ¿Cuál sería tu opción: renunciarías a la violencia si tuvieras otro modo de influir en los demás?</i> • La adquisición de estas habilidades que permiten renunciar a las conductas violentas sin renunciar a los intereses personales son de gran utilidad en la vida de las personas. Los déficit en estas habilidades, unidos al hecho de no darle a la violencia la importancia adecuada en una sociedad tolerante con la violencia, son algunos elementos para entender el porqué de las conductas agresivas. • Como cualquier comportamiento aprendido, las conductas agresivas se pueden desaprender, pero no basta con eso, porque es importante que paralelamente aprendas otro modo de influir en los demás. Es legítimo que quieras defender tus intereses cuando entran en conflicto con los de tus padres, pero tal vez es preciso encontrar un modo más eficaz de que lo consigas <i>¿qué te parece? ¿lo habías pensado? ¿te das cuenta lo que podría suponer en tu vida, cómo podría mejorar con estos aprendizajes? ¿Piensas que incluso el trato con los amigos, con las chicas o la probabilidad de encontrar un buen empleo pueden estar afectados por estas habilidades?</i>



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Aceptar y comprometerse con los pasos a seguir para cambiar las conductas de violencia.	<ul style="list-style-type: none"> • La violencia puede proporcionar ciertos beneficios, pero no todo son ventajas (descontrol, generalización, éticamente reprobable, no es la imagen que quiero de mi mismo, resentimiento, odio y malestar en los demás, etc.) • Analizar las ventajas e inconvenientes de las conductas agresivas para él, las consecuencias que le han traído hasta ahora. • Valorar la existencia de alternativas a la violencia y destacar la capacidad que tenemos de elegir otros modos de actuar. • Escuchar sus inquietudes y su disposición a renunciar a los comportamientos violentos, sus justificaciones, su intención de cambiar, si cree que es posible este grado de control y si se ve a sí mismo actuando de otro modo, sin agredir a sus padres pero defendiendo igualmente sus intereses. • La violencia es una alternativa que elegimos libremente. Elegir la violencia es una decisión, con unas consecuencias determinadas, pero también podemos no elegirla.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El ciclo y la escalada de la violencia

En esta actividad se pretende hacer una devolución de información referente a los comportamientos violentos que mantiene con sus padres a través del análisis de sus propias cadenas conductuales sobre cada una de sus conductas agresivas: la más reciente, la más intensa, la que mejor recuerda, etc. Además vamos a intentar que sea consciente de cómo estas conductas violentas han ido escalando con el paso del tiempo.

Esta devolución se basa en su análisis funcional siguiendo el diseño de la tabla presentada a continuación (tabla 2.3.1.). Se tratará de explicar al menor cada conducta secuenciada asegurándonos de que lo comprende bien antes de pasar a la siguiente conducta.

Dentro de los antecedentes es importante hacer una valoración detallada de las cosas que le ponen en riesgo, prestando especial interés a los factores que pueden facilitarlas, como pueden ser las conductas de consumo de drogas o determinadas circunstancias, actividades u objetivos.



► **Tabla 2.3.1. Análisis funcional**

ANTECEDENTES	CONDUCTAS	CONSECUENCIAS
Cosas que me ponen en riesgo	Cosas que hago	A corto plazo
	Cosas que pienso	
Cosas que me disparan o que hacen que me enfade	Cosas que siento	A medio/ largo plazo
	Cosas que siento en mi cuerpo	

Además, le explicaremos cómo funciona en general el ciclo de la violencia y cómo estas conductas violentas que se generan como un círculo vicioso tienden a escalar con el tiempo. Para ello, se pueden emplear los materiales del cuadro 2.3. I. que se presentan a continuación.

► **Hoja 2.3.1. El ciclo y la escalada de la violencia**

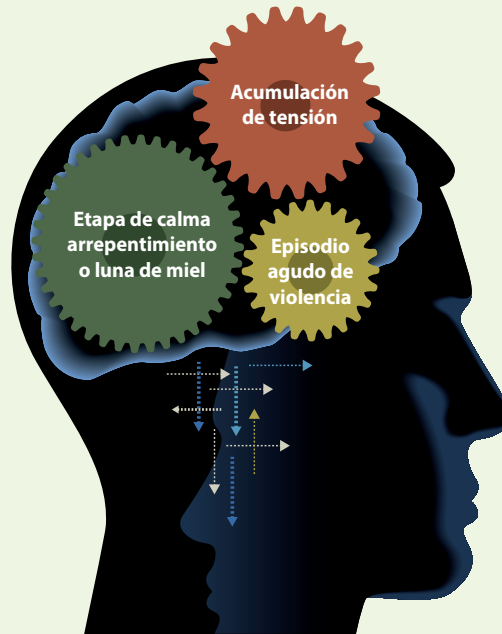
EL CICLO DE LA VIOLENCIA
(adaptado de Graña, Muñoz, Redondo y González, 2008).

El ciclo de la violencia se refiere a un proceso en el que una serie de acciones, acontecimientos o fenómenos se suceden hasta repetirse, habitualmente, en el mismo orden. Supone un patrón de conducta que, aunque con el tiempo va variando y los plazos suelen acortarse, permite explicar y entender situaciones frecuentes y en diferentes contextos en las que se “dispara” la conducta violenta:

- **Acumulación de tensión:** se caracteriza por la existencia de conflictos no resueltos entre las personas que, al irse acumulando, producen cambios de humor y alteraciones de ánimo, desarrollándose inicialmente una violencia principalmente psicológica y verbal que se manifiesta a partir de comportamientos tales como insultos y descalificaciones.
- **Explosión o agresión:** toda tensión llega a un punto en el que tiene que ser descargada, en este caso dicha descarga se produce mediante uno o varios de los tipos de violencia que hemos visto, sin control, por lo que es una fase especialmente peligrosa por el riesgo que corre.
- **Reconciliación o arrepentimiento:** durante esta fase quien agrede pide perdón, dice arrepentirse, prometiendo que nunca se volverá a repetir. Se comporta de forma completamente distinta, se cree capaz de controlarse y piensa que la lección ha sido aprendida, que no va a volver a hacerlo y que no va a tener que volver a utilizar la violencia. Por lo regular, la persona agredida, al ver el cambio tan radical, suele pensar que ha sido algo momentáneo, le perdona y piensa que no se repetirá. Esta fase tiende a disminuir, e incluso llega a desaparecer, según se va desarrollando y cronificando el ciclo de la violencia.

A medida que los comportamientos e interacciones violentas se repiten, cada una de las fases del ciclo va cambiando de duración. Al inicio se acumula mucho, se explota en menor proporción y la fase de arrepentimiento es significativa, es decir evidente. Sin embargo, a medida que se repiten estas conductas, no hace falta acumular mucho para explotar de manera más violenta y la fase de reconciliación o arrepentimiento es mínima, y a veces imperceptible.

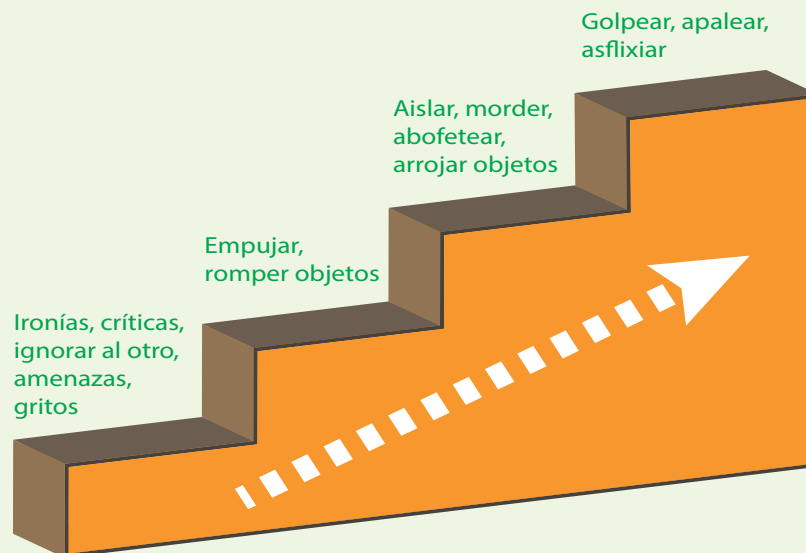




ESCALADA DE LA VIOLENCIA

(adaptado de Graña et al., 2008)

Cuando el ciclo de la violencia va aumentando en intensidad con el tiempo, da lugar a la llamada escalada de la violencia.



Al principio los comportamientos violentos son tan pequeños que ni nos damos cuenta y suelen darse en interacción, es decir, mediante intercambio de leves conductas agresivas, como ironías, críticas, amenazas sutiles o ignorando a la otra persona.

Lo que pasa es que, cuando el ciclo se repite, los comportamientos hostiles van en aumento pudiendo llegar a agresiones físicas severas que pongan en riesgo la vida de la persona.



En este punto cobra especial relevancia el mostrar al menor la intensificación de sus propios comportamientos violentos con el paso del tiempo, favoreciendo que se identifiquen con el fenómeno de la escalada y no minimizar así sus conductas. Será importante hacer hincapié en que, si persiste en sus comportamientos, es posible que llegue hasta los últimos escalones de la violencia, por mucho que ahora le pueda parecer poco realista.

¿Dónde crees que te encuentras tú en este ciclo de violencia?

¿En qué parte de la escalada estás ahora?

¿Qué consecuencias te ha traído todo esto?

¿Hasta qué punto de la escalada has llegado?

Si nos remontamos un par de años atrás ¿en qué peldaño te encontrabas, en el mismo, más abajo...?

ACTIVIDAD II: Las justificaciones en la violencia

En esta actividad se pretende hacer una devolución de información referente a los comportamientos violentos que mantiene con sus padres a través del análisis de sus propias cadenas conductuales sobre cada una de sus conductas agresivas: la más reciente, la más intensa, la que mejor recuerda, etc. Además vamos a intentar que sea consciente de cómo estas conductas violentas han ido escalando con el paso del tiempo.

Para finalizar esta sesión de manera encadenada con la anterior actividad, el profesional debe desarrollar la idea de que, incluso aunque la violencia fuese útil en algunas ocasiones, esto no debe conectarse con el hecho de que sistemáticamente se esté justificando.

La noción que debe quedar clara al plantear esta actividad es la función que cumplen las justificaciones. Es necesario trasladar la idea de que éstas son las “mentiras” que nos decimos a nosotros mismos para no sentirnos tan mal. Cuando alguien agrade sabe que eso está mal y por tanto lo justifica para reducir el malestar que produce el saber que ha hecho algo que está mal. Sin embargo, estas justificaciones como se comentaba son “mentiras”. La idea que debe trasladarse en esta actividad y a lo largo de todo el programa es que, si bien existen razones que nos ayudan a ENTENDER por qué en determinados momentos alguien puede ser agresivo, no existe ningún motivo que nos lleva a JUSTIFICARLO.

“Si todo el mundo utiliza la violencia, será por algo. ¿Por qué crees? Porque sirve. ¿Para qué sirve? Sirve para muchas cosas -poner ejemplos-: para que los demás hagan lo que quiero, para que me respeten, me dejen en paz, para sentirme aliviado, para sentirme importante, para sentir que manejo, que domino.... ¿y todo lo que sirve lo ponemos en práctica? No, sólo lo que nos parece bien, lo decidimos; me sirve hacer pesas para estar más musculoso, y quiero estarlo, pero aún así decido no hacerlo. ¿Y por qué algo que piensas que te sirve para conseguir lo que quieres no lo haces? Porque me cuesta, porque me siento avergonzado, porque no tengo voluntad para hacerlo,...es decir razones que tienen que ver con que no te convence del todo, que hay otras opciones, que esta opción no te sientes con fuerzas para llevarla a cabo, con que.... ¿Pasa algo parecido con dar un tortazo a tu novio porque ha mirado a otra chica? Bueno, puede ser que sea lo primero que se te ha venido a la cabeza, puede que creas que es lo mínimo que se merece, puede que sea lo único que arregle la situación...el



caso es que sirve, que es útil, que muchas veces no se nos ocurre nada mejor, que por eso la justificamos y la utilizamos, aunque a la larga puede que nos cause problemas”.

¿Para qué sirve la violencia?

¿Por qué crees que es una estrategia útil? (ayuda a lograr objetivos)

¿Por qué no hacemos todo aquello que nos sirve para conseguir lo que queremos?

¿Qué son las justificaciones? ¿Para qué sirven?

¿Está justificada la violencia en ciertas ocasiones?

TAREAS

Como posible tarea se puede plantear que el menor redacte una situación de su vida en la que se haya comportado de manera violenta y elaborar un listado de mínimo cinco razones que podrían haberle llevado a comportarse de esa manera con el fin de identificar las justificaciones de las que se ha hablado anteriormente.



MÓDULO III

Las cogniciones implicadas en la agresión



MÓDULO III. INTRODUCCIÓN

LAS COGNICIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

Al analizar las razones de los comportamientos violentos es necesario tener en cuenta el papel que tienen nuestras creencias a la hora de justificar las conductas agresivas. Puede ocurrir que, de dos personas que realizan la misma conducta violenta en situaciones parecidas, una de ellas sienta que ha hecho mal, se sienta culpable y tenga remordimientos, mientras que la otra justifique su acción pensando que la persona agredida se lo merecía. Es fundamental reflexionar sobre la importancia que pueden tener estas justificaciones, pensamientos al fin y al cabo, para librarse de los remordimientos y tener presente que las personas que justifican sus conductas violentas evitan, de esta forma, sentirse culpables por sus acciones. También se ha analizado la importancia de sentirse responsable frente a sentirse culpable, porque cuando alguien se siente responsable, los pensamientos que tiene son pensamientos o deseos de compensar el daño causado, de restablecer lo que se ha roto, de corregir el error cometido; mientras que los sentimientos de culpa van más relacionados con pensamientos centrados en lo mal que se ha actuado, en el sufrimiento personal y en las propias emociones, en lo mal que se siente uno por haberlo hecho, y no tanto en actuar para compensar el daño causado. Esto resulta útil para darnos cuenta de que, entre las razones por las que nos comportamos de manera violenta, los pensamientos tienen asegurado un papel protagonista puesto que éstos pueden hacer que nos sintamos de determinada manera y actuemos en consecuencia con estas creencias.

Sin embargo, la participación y el protagonismo de los pensamientos en los comportamientos violentos comienza mucho antes, se inician en nuestro modo habitual de interpretar lo que nos pasa y, especialmente, de elaborar nuestras interpretaciones en situaciones de conflictos interpersonales, como las que se producen de forma habitual entre padres e hijos por los lógicos conflictos de intereses y puntos de vista. El hecho de pensar de uno u otro modo o interpretar de una forma u otra, condiciona nuestras emociones y actuaciones, y se convierte en un círculo repetitivo. Su análisis nos ayuda a comprender por qué tantas veces nos sentimos y comportamos del modo en que lo hacemos en las escenas de nuestra vida.

En este módulo se abordarán tres asuntos claves, uno en cada una de sus sesiones. En la sesión 4, “El poder de los pensamientos que nos acercan a la violencia”, se analizará la fuerza que los pensamientos tienen sobre cómo nos sentimos y cómo actuamos, así como la importancia de identificar las cogniciones que nos acercan a la violencia, haciendo que interpretemos de un modo hostil las situaciones de conflicto interpersonal en las que nos encontramos. La sesión 5, “Cómo manejar los pensamientos agresivos”, estará centrada en el manejo adecuado de las cogniciones hostiles, lo que supone estar atentos a nuestros pensamientos de ira, aprender a identificarlos y cambiarlos por otros más adecuados y que no generen hostilidad y violencia. Por último, la sesión 6, “Las creencias que justifican la violencia y cómo cambiarlas”, se desarrolla para que el menor vea la necesidad de dejar de justificar la violencia con minimizaciones, negaciones y otras tantas estrategias que facilitan los comportamientos violentos y que además evitan los remordimientos tras haberlos realizado. En definitiva, dejar de justificar la agresividad favoreciendo un modo alternativo de pensar sin violencia.



MÓDULO III. SESIÓN 4

LOS PENSAMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LA VIOLENCIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamiento Automático Negativo (PAN).

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación sobre el modelo ABC.
- Psicoeducación sobre los pensamientos automáticos negativos y su relación con las conductas violentas.
- Autorregistro de pensamientos.

MATERIAL:

- Hoja 3.4.1. Influencia de los pensamientos.
- Hoja 3.4.2. Modelo A-B-C.
- Hoja 3.4.3. Identificación de pensamientos.
- Tabla 3.4.1. Características de los pensamientos automáticos negativos (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000).

OBJETIVOS GENERALES:

- Comprender el funcionamiento de los pensamientos y cómo la interpretación de las situaciones puede interferir en nuestras relaciones interpersonales.
- Reflexionar sobre el poder que tienen los pensamientos para determinar cómo nos sentimos y cómo actuamos.
- Identificar los pensamientos automáticos negativos.
- Comprender que la conducta no está determinada por las circunstancias sino en gran parte por el modo en que interpretamos lo que ocurre.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Reconocer e identificar situaciones no relacionadas con la violencia en las que se equivocó en su interpretación de lo que estaba ocurriendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se harán preguntas que eliciten el recuerdo de situaciones del pasado en las que el menor ha pensado de antemano de forma negativa, y finalmente lo ocurrido no coincidió con sus pensamientos anticipatorios (<i>cuando algún amigo se haya retrasado, cuando alguien le haya dicho que quiere hablar con él de algo, etc....</i>). • Indicarle que no siempre nos debemos creer todo lo que pensamos, pues también es cierto que nos equivocamos al pensar ciertas cosas. • Normalizar este tipo de errores para que el menor comience a contemplarlos como algo natural y que ocurre a menudo, facilitando así el proceso de puesta en duda de estos pensamientos.
<p>Distinguir y percibir las características de los pensamientos automáticos negativos y especialmente su carácter automático e infundado. Introducción en el modelo A-B-C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación breve del modelo ABC para que el menor conozca el origen de los pensamientos. • Los pensamientos automáticos negativos fluyen la mayoría de las veces sin darnos cuenta de ellos. • Crean círculos viciosos que perpetúan e intensifican las emociones negativas. • Son aparentemente válidos; se aceptan sin cuestionamiento. • Son difíciles de controlar. • Disparan otros pensamientos negativos. • Los pensamientos pueden aparecer tanto en forma de imágenes como de palabras. • Tienen a dramatizar la situación (suponen siempre lo peor, ven enemigos en todas partes).
	<ul style="list-style-type: none"> • Se le plantearán distintas situaciones, tratando de que identifique diferentes emociones (tristeza, frustración, alegría...). • Una vez reconocida mínimamente la emoción correspondiente, trataremos de ayudarle a identificar qué pensamiento subyace a esa emoción.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Vincular estos pensamientos a cómo se sintió y cómo actuó en aquellas situaciones. Descubrir que los pensamientos negativos se identifican gracias a las emociones de malestar que nos hacen sentir. Aprender y familiarizarse con el proceso de identificación de pensamientos automáticos negativos que elicitán diferentes emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Intentaremos no limitarnos a preguntas del tipo, “¿qué estás pensando?”, ya que podrían limitar las respuestas o pasar por alto otros procesos cognitivos como la imaginación. Utilizaremos más bien fórmulas del tipo “¿Qué te ha venido/saltado a la cabeza? ¿Qué ha surgido en tu mente?” • Se normalizarán las dificultades en el proceso de identificación de pensamientos, fomentando en el menor la idea de que este proceso supone el aprendizaje de nuevas habilidades que es necesario entrenar.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: La influencia de los pensamientos

Comenzaremos esta actividad haciendo revisar al menor aquellas ocasiones en las que sus pensamientos negativos en relación a una situación no fueron acertados y que le llevaron a actuar de una forma equivocada. El objetivo es aprender la importancia que tienen los pensamientos en nuestras emociones y nuestras conductas. Para ello puede emplearse el siguiente esquema:

“Seguro que has escuchado en alguna ocasión el dicho que dice “piensa mal y acertarás”, ¿verdad?, bien, me gustaría que me dijeras qué es lo que entiendes tú en esa frase”. (Escuchar la definición del menor al respecto, aclarando el significado de la expresión si hubiera dudas al respecto). “Bien, pues hoy vamos a recordar situaciones en las que hemos pensado de antemano de forma negativa y posteriormente hemos comprobado que no estábamos en lo cierto. Tal vez parezca difícil recordar alguna situación con esas características, pero no creas, eso nos ocurre más habitualmente de lo que creemos, por ejemplo:

- *¿Alguna vez has quedado con un amigo/a y éste/a se ha retrasado más de lo habitual? ¿Qué pensaste? ¿Qué era lo que había ocurrido en realidad?*
- *¿Te ha pasado en alguna ocasión que alguien (tus padres, profesores...) te haya comunicado que tenía que decirte algo, y tú has pensado que te iban a regañar o a pedir que hicieras algo y luego no ha sido así?, ¿Qué pensaste?, ¿Qué hiciste?, ¿Qué ocurrió al final?*

¿A qué quiero que llegues con todo esto? Si antes ya habíamos hablado sobre que no siempre nos debemos creer las cosas que pensamos, pues también es cierto que nos equivocamos al pensar ciertas cosas, me gustaría que ahora revisáramos alguna situación tuya del pasado en la que te haya ocurrido esto mismo de lo que hablamos. Para ello te voy a dejar este cuadro, para que te sea mucho más fácil recordar todo y para que sepamos bien qué ocurrió en aquellas ocasiones”.



A continuación se procede a ayudar al menor a cumplimentar el siguiente cuadro (hoja 3.4.1), haciendo especial hincapié en la distinción entre el pensamiento anticipatorio y la realidad posterior.

► **Hoja 3.4.1. Influencia de los pensamientos**

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO ANTICIPATORIO	¿QUÉ FUE LO QUE OCURRIÓ REALMENTE?	MI ERROR FUE PENSAR QUE...
Había quedado con mi amigo Manuel y se retrasó media hora	Seguro que se ha olvidado de que habíamos quedado	Tuvo bronca con su novia y se retrasó	Manuel se había olvidado que habíamos quedado
Mi madre me dice que quiere hablar conmigo...			
Un educador me dice que quiere hablar conmigo...			
Voy en el metro y un chico se me queda mirando fijamente			
Estoy en un "garito" y una chica me pone "morritos"			

***Adaptación al formato grupal:**

Se plantea como posible adaptación proponer la siguiente actividad:

Que cada uno de los miembros del grupo de manera anónima y por escrito reflexione y refleje qué pensó acerca de sus compañeros del grupo y/o monitor que imparte el mismo cuando comenzó el programa o cuándo le conoció. El objetivo es analizar la evolución de dichos pensamientos, trasladando la idea de que los pensamientos que surgen de inicio, cuando conocemos a alguien, no tienen por qué ser ciertos o pueden modificarse en base a la experiencia con dicha persona.

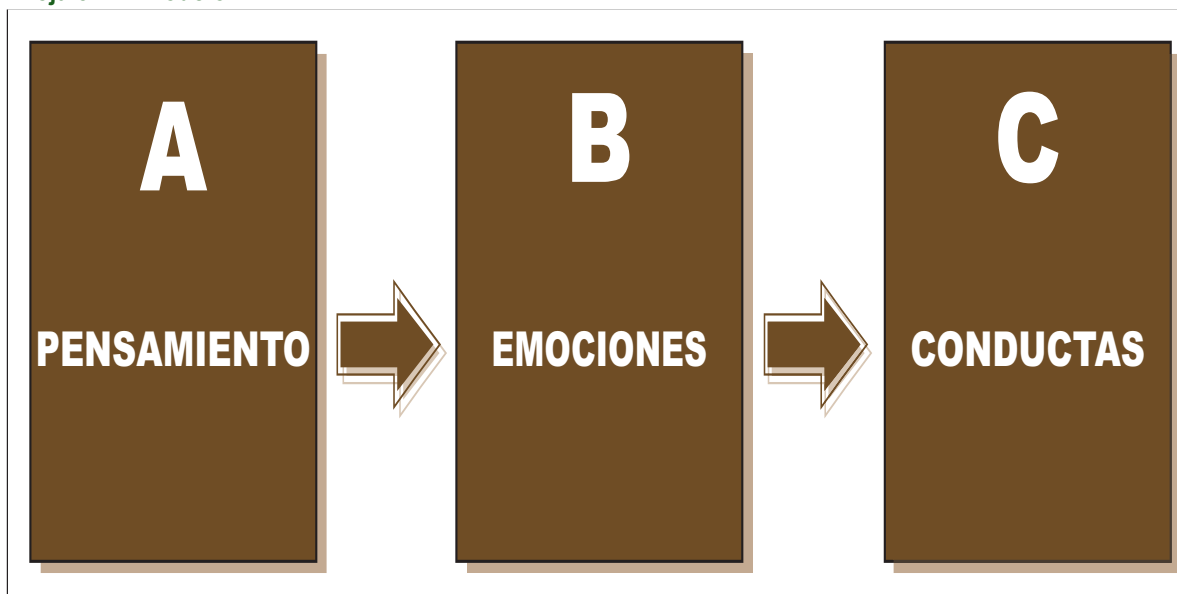
ACTIVIDAD II: El modelo A-B-C y las características de los pensamientos automáticos negativos

El objetivo con esta actividad es ampliar el conocimiento del menor sobre las características de los pensamientos automáticos negativos que ya hemos estado manejando. Además, trabajaremos sobre las dificultades que puedan tener a la hora de identificar estos pensamientos y conectarlos con ciertas emociones.



Antes de comenzar a explicar las características de los pensamientos automáticos negativos haremos una pequeña introducción del modelo ABC, acompañándonos de la siguiente ilustración (hoja 3.4.2). La esencia de esta figura es trasladar a los menores la idea que se viene trabajando a lo largo de la sesión acerca de que, ante una misma situación, mi respuesta o comportamiento puede variar en función de la interpretación que yo haga de la misma.

► Hoja 3.4.2. Modelo A-B-C.



Posteriormente, se procederá a explicar al menor las características definitorias de los pensamientos automáticos negativos con el objetivo de favorecer la capacidad del menor de identificación de los mismos. Para ello puede emplearse el material de la tabla 3.4.1 (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000):

► **Tabla 3.4.1. Características de los pensamientos automáticos negativos (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000)**

“Ahora que hemos estado practicando y nos hemos parado a pensar sobre esos pensamientos automáticos de los que hablábamos, te habrás fijado en que no siempre es fácil darnos cuenta de lo que se nos está pasando por la cabeza. Los pensamientos negativos no siempre son grandes razonamientos de los que somos conscientes, sino que muchas veces son como flashes, que aparecen en nuestra cabeza, a veces incluso en forma de imágenes o frases cortas. Esto hace que muchas veces ni nos demos cuenta, o estemos tan acostumbrados a ellos que no seamos capaces de identificarlos”.

Para que todo lo explicado quede más claro te vamos a mostrar las principales características de los pensamientos automáticos.



Entendemos por pensamientos automáticos aquellos que son rápidos y breves y que no son el resultado de una deliberación sino que parecen brotar sin control. Para poder identificarlos mejor vamos a ver qué características tienen:

- **Son automáticos:** surgen rápida e involuntariamente.
- **Son creíbles:** aparecen con mucha fuerza y no nos paramos a cuestionarlos.
- Pueden **contener imágenes.**
- **No se basan en la evidencia:** no son objetivos, ni se basan en hechos verificables, simplemente son lo que yo creo. Por ese motivo no nos paramos a analizarlos, simplemente me los creo.
- **Producen altas emociones:** nos pueden producir descontrol emocional.
- **No son útiles:** no suelen servir para nada. A corto plazo provocan emociones destructivas y comportamientos ineficaces, y a largo plazo, nos provocan infelicidad, inseguridad y ansiedad.

ACTIVIDAD III: Identificación de pensamientos

Nuestro objetivo es favorecer que el menor identifique sus pensamientos en situaciones concretas, primero ajenas y posteriormente propias. Para ello nos podemos apoyar en el cuadro que se presenta a continuación, seleccionando los ejemplos que mejor se adapten en cada caso (hoja 3.4.3).

Se le plantearán al menor distintas situaciones tratando de elicitar en él emociones diferentes (tristeza, frustración, alegría...). Trataremos de que el menor identifique la emoción que le generaría dicha situación. Una vez reconocida mínimamente la emoción correspondiente, trataremos de ayudarlo a identificar qué pensamiento subyace a esa emoción.

► Hoja 3.4.3. Identificación de pensamientos

SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUE SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
ÁREA DE CONSUMO		
Un amigo te dice que últimamente te estás pasando con las drogas		
Has estado fumando todo el día y al llegar a casa tus padres te lo notan		
Una persona importante para ti te pide que dejes de consumir		
Te dan una charla anti-drogas...		



SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUE SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
ÁREA FAMILIAR		
Estás interno en un centro, tienes una visita de tus padres y les estás esperando...pero el tiempo pasa y no llegan...		
Tus padres te castigan sin salir por tus notas		
Tu padre o madre se meten con tu forma de vestir		
Tu padre o tu madre te dejan de hablar durante un día		
ÁREA DE PAREJA		
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido infiel		
Tu novio/a no te coge el teléfono y le has llamado ya unas cuantas veces		
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte		
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae muy mal		
ÁREA ACADÉMICA		
Te expulsan del instituto		
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas		
Un profesor hace un comentario sobre ti delante de todos los de la clase. Todos tus compañeros se acaban riendo		
Un profesor te advierte de que como vuelvas a hablar en clase te expulsará		



SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUE SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
ÁREA AMIGOS / SOCIAL		
A la hora de la comida le pido a un compañero del centro que me pase el pan... no me responde, ni me mira...		
Has quedado a las 7 con unos amigos en el parque, pero como te aburrías en casa has decidido ir antes, según te acercas ves que tus amigos ya están allí y les oyes que están hablando mal de ti		
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti		
Estáis hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir		

¿Cómo te sentirías en esa situación?

¿Qué pensarías?

¿Qué te vendría a la cabeza?

¿Qué surgiría en tu mente?

***Adaptación al formato grupal:**

1. Para facilitar la interacción y participación de todos los menores se puede proponer una versión similar basada en la tabla de ejemplos. En este sentido, podría resultar de interés pedir a los menores que cierren los ojos y se imaginen la situación que se les propone y, cuando se les dé una señal, los abran y realicen de manera dinámica una lluvia de ideas acerca de las emociones y pensamientos que podrían acompañar a dicha situación. En esta dinámica resulta de especial interés tratar de que los menores imaginen las situaciones lo más vívidamente posible para generar resonancia emocional y así facilitar la identificación.
2. Trabajando con la misma tabla se podría desarrollar la siguiente dinámica. Hacer distintas cartulinas con distintos ejemplos para trabajar. Por ejemplo seleccionar dos ejemplos de cada área para cada cartulina (de modo que cada cartulina tenga 12 ejemplos). Se reparten las cartulinas de manera individual o en pequeños grupos y se les pide a los menores que seleccionen 1 o 2 ejemplos (con los que más se identifiquen) y se trabajará con ellos para la identificación de pensamientos.



- MÓDULO I
- MÓDULO II
- MÓDULO III
- MÓDULO IV
- MÓDULO V
- MÓDULO VI
3. Plantear al grupo de menores que uno de ellos va a actuar de sí mismo y otros (número a determinar por el profesional) actuarán como si fueran sus neuronas que le invaden de pensamientos. Así, lo que se pretende es plantear una situación de las propuestas y que éstos (los que representan el papel de neurona) comiencen a verbalizar al menor que hace el papel de sí mismo posibles pensamientos negativos que se pudieran derivar de dicha situación.

TAREAS

Pedir al menor que registre al menos una situación en la que haya experimentado una emoción determinada e intentar averiguar, ayudándose del cuadro empleado en la actividad anterior (hoja 3.4.3), los pensamientos y emociones que la situación le ha generado.



MÓDULO III. SESIÓN 5

EL MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS AGRESIVOS

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamientos automáticos negativos.
- Modificación de pensamientos.
- Pensamiento alternativo.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Reestructuración cognitiva.
- Autorregistros de pensamientos.

MATERIAL:

- Hoja 3.5.1. Identificación de pensamientos.
- Hoja 3.5.2. Pensamientos alternativos.
- Hoja 3.5.3. Autorregistro para cuestionar los pensamientos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Aprender a identificar los pensamientos automáticos negativos en las situaciones de violencia.
- Analizar el papel de los pensamientos automáticos negativos en cómo nos sentimos y cómo resolvemos las situaciones que valoramos como hostiles.
- Reflexionar sobre la necesidad de cuestionar esos pensamientos automáticos negativos y cambiarlos.
- Adquirir herramientas para cuestionar y modificar tales pensamientos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Reconocer e identificar los pensamientos que subyacen a las situaciones que resultan conflictivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proponer al menor situaciones (a modo de frases incompletas) que podrían generarle enfado e irritación y animarle a que sea él quien trate de averiguar “qué le pasaba por la cabeza” en esas situaciones. (<i>Cuando su profesor/educador le acusa de algo que no es cierto, cuando su hermano toca sus cosas sin permiso, etc...</i>). • Recoger verbalizaciones del propio menor en relación a los pensamientos que ya ha identificado en sesión para facilitar su posterior reconocimiento. • Normalizar este tipo de pensamientos y errores en situaciones de enfado para facilitar que el menor reconozca este tipo de pensamientos, los contemple como algo natural y sea más fácil su puesta en duda.
<p>Detectar qué emociones se pueden dar en función de la interpretación que se hace de la situación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proponer al menor una serie de situaciones en las que deberá detectar qué emociones sienten las personas en función de la interpretación que hacen de ella y la respuesta conductual que dan. • El profesional debe tratar de guiar al menor hasta llegar a la conclusión de que en las situaciones en las que le asaltan este tipo de pensamientos, estos suelen ir seguidos de otros más negativos todavía, que terminan llevándole a sentirse mal, a dejarse llevar por su enfado y a resolver mal sus conflictos.
<p>Contemplar la posibilidad de que sus pensamientos también pueden ser puestos en duda o modificados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que el menor ha aprendido a identificar correctamente sus pensamientos automáticos de ira y hostilidad trabajaremos con él para que sea capaz de ponerlos en duda. • Que contemple la posibilidad de que los pensamientos negativos que le asaltan en situaciones emocionalmente negativas no son inmodificables, sino que pueden ser puestos en duda variando así su forma de sentirse y comportarse en determinadas situaciones. • Una vez identificados ciertos pensamientos, reflexionar y plantear diversos pensamientos alternativos, que generen un cambio en las emociones y en las conductas.



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Identificación de pensamientos

A continuación, vamos a proponer al menor que rellene una serie de frases incompletas, con el objetivo de ayudarlo a captar sus pensamientos de ira y/u hostilidad en situaciones concretas. A medida que el menor se vaya familiarizando con la tarea, vamos a ir aumentando la complejidad de las frases, aumentando para ello los espacios en blanco de las mismas, para ello pueden emplearse los ejemplos planteados en el siguiente cuadro (hoja 3.5.1):

► Hoja 3.5.1. Identificación de pensamientos

1. Cuando mi profeso/educador me dice que no llegue tarde a clase/actividad, me enfado y me pasa por la cabeza que _____.
2. Cuando mis padres me dicen que tengo que volver a casa a una hora, me pongo furioso y pienso _____.
3. Cuando mi hermano toca mis cosas, me pongo furioso y me viene a la cabeza _____.
4. Cuando mis padres _____ me siento _____ y se me pasa por la cabeza _____.
5. Cuando mis compañeros de clase/ grupo _____ me siento _____ y se me pasa por la cabeza _____.

ACTIVIDAD II: Pensamientos alternativos

En esta actividad se situará al menor ante una serie de situaciones en las que deberá detectar qué emociones y conductas se dan en las personas en función de la interpretación que hacen de ellas. Es decir, lo que se pretende es que los menores identifiquen y perciban que, ante una misma situación, se pueden dar múltiples interpretaciones y, en base a éstas, la respuesta emocional y conductual puede variar, sirviéndonos para ello de ejemplos basados en la experiencia de otros (hoja 3.5.2).

La actividad se va complicando, ya que en algunas casillas no se presenta el pensamiento, la emoción o el comportamiento; el menor, con ayuda del profesional, debe ir completando cada una de las casillas. Con todo esto se quiere hacer hincapié en cómo influyen nuestros pensamientos en la manera de sentir y de actuar.



► Hoja 3.5.2. Pensamientos alternativos

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

Antonio está en la cola del cine esperando a comprar su entrada, de repente observa como un grupo de personas se cuelan delante.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
“Se están riendo de mí” “Se quieren aprovechar” “Se van a enterar”		
		Les informo con calma de que se han colado y les pido que vuelvan a su sitio.

Laura está en clase/ actividad de grupo y de repente se da cuenta de que le ha desaparecido su reproductor de música.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
		Busco más en mi mochila, en mi ropa y en clase
	Alivio	
“Me lo han robado, seguro que es alguien de mi clase”		

ACTIVIDAD III: Generar pensamientos alternativos

El propósito de esta actividad es ayudar al menor a cuestionarse sus propios pensamientos de ira, una vez que ha aprendido a detectarlos en la actividad anterior, con el fin de lograr modificarlos.

Para esta actividad podemos ayudarnos de los ejemplos empleados en la sesión anterior y que se presentan a continuación. Si recordamos, en la sesión anterior se trabajó con estos ejemplos la identificación de pensamientos negativos. En este caso, lo que se pretende es trabajar la propuesta por parte de los menores de pensamientos alternativos, identificando a su vez las nuevas emociones derivadas de los mismos (hoja 3.5.3).



► Hoja 3.5.3. Autorregistro para cuestionar los pensamientos

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
ÁREA DE CONSUMO				
Un amigo te dice que últimamente te estás pasando con las drogas				
Has estado fumando todo el día y al llegar a casa tus padres te lo notan				
Una persona importante para ti te pide que dejes de consumir				
Te dan una charla anti-drogas...				
ÁREA FAMILIAR				
Tienes una visita de tus padres y les estás esperando...pero el tiempo pasa y no llegan...				
Tus padres te castigan sin salir por tus notas				
Tu padre o madre se meten con tu forma de vestir				
Tu padre o tu madre te dejan de hablar durante un día				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
Tenía visita familiar a las 11:00 pero son las 11:20 y aún no ha venido ningún educador para bajarme a visitas				
Hoy era mi día de llamada. El tono de la conversación con mi familia se ha elevado y justo cuando estaba hablando se ha cortado la señal				
ÁREA DE PAREJA				
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido infiel				
Tu novio/a no te coge el teléfono y le has llamado ya unas cuantas veces				
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte				
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae muy mal				
Desde que he ingresado en el centro en régimen cautelar no tengo noticias de mi pareja				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
ÁREA ACADÉMICA				
Te expulsan del instituto				
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas				
Un profesor hace un comentario sobre ti delante de todos los de la clase. Todos tus compañeros se acaban riendo				
Un profesor te advierte de que como vuelvas a hablar en clase te expulsará				
ÁREA AMIGOS/SOCIAL				
A la hora de la comida le pido a un compañero del centro que me pase el pan... no me responde, ni me mira...				
Has quedado a las 7 con unos amigos en el parque, pero como te aburrías en casa has decidido ir antes, según te acercas ves que tus amigos ya están allí y les oyes que están hablando mal de ti				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti				
Estáis hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir				
El chico que está enfrente de mi me está mirando mal				
En deporte un compañero me ha hecho dos entradas muy duras durante el partido				

***Adaptación al formato grupal:**

Para el trabajo de la modificación de pensamientos se pueden recuperar las dinámicas planteadas en la sesión anterior, focalizando en este caso la atención en la generación de pensamientos alternativos.

TAREAS

Se puede plantear como tarea que el menor practique la modificación de pensamientos durante este periodo con los ejemplos no trabajados en sesión o con otros propuestos por él empleando la misma tabla utilizada en esta última actividad (hoja 3.5.3).



MÓDULO III. SESIÓN 6

LAS CREENCIAS QUE JUSTIFICAN LA VIOLENCIA Y CÓMO CAMBIARLAS

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamiento/ Emoción/ Conducta.
- Creencia.
- Creencia irracional.
- Creencia alternativa.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación sobre creencias y actitudes disfuncionales.
- Reestructuración cognitiva de los pensamientos asociados a emociones y conductas de ira y hostilidad.

MATERIAL:

- Hoja 3.6.1. Información sobre creencias.
- Hoja 3.6.2. ¿Estaría justificada la violencia?
- Hoja 3.6.3. Autorregistro de pensamientos alternativos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer el papel de las creencias en la generación de nuestros pensamientos, emociones y conductas.
- Favorecer procesos de identificación de las principales creencias irracionales del menor.
- Motivar el cambio de estas creencias irracionales.
- Finalizar la sesión con la convicción de que son posibles otras formas de interpretar la realidad.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Comprender el significado de las nociones de creencia y pensamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar el concepto de Pensamiento Automático Negativo (PAN): <i>Entendemos por Pensamientos Automáticos Negativos aquellos que son rápidos y breves y que no son el resultado de una deliberación sino que parecen brotar sin control. Se caracterizan además, por ser mecánicos, creíbles, pueden contener imágenes, no se basan en la evidencia, producen elevadas emociones y no son útiles.</i> • Estos pensamientos automáticos surgen de lo que se han denominado creencias o actitudes. • Estas creencias son <i>interpretaciones profundas de las que las personas frecuentemente no tienen clara conciencia. Son las justificaciones que en muchos casos hacemos de nuestras conductas y suelen desarrollarse en la infancia.</i> • Los pensamientos automáticos representan el nivel más superficial de las creencias. Los PANs serían la punta del iceberg de las creencias disfuncionales, éstas son poco adaptativas o irracionales porque imponen condiciones para la propia felicidad que son casi imposibles de cumplir. • Normalizar el hecho de que todo el mundo tiene creencias, que actúan a modo de justificaciones, y que, como hemos comentado, las aprendemos a lo largo de nuestra vida. • Darle la oportunidad para expresar algunas de sus creencias y reforzar así las características que las definen.
<p>Identificar las principales creencias irracionales que ayudan a justificar la violencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>La mayoría de las veces que hacemos algo, sea bueno o malo, para no sentirnos mal lo tenemos que justificar, esas justificaciones son en muchos casos las creencias de las que hablábamos.</i> • Basándonos en los ejemplos propuestos o en otros elaborados por el profesional para cada caso, se pretenden extraer las principales creencias que justifican la violencia. • Recordar, de nuevo, que todos interpretamos la realidad en base a una serie de creencias, pero que éstas difieren de unas personas a otras.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Contemplar y valorar la posibilidad de que esas creencias varían en función de la persona y de su biografía y que además no son inmodificables.	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el debate sobre la objetividad y validez de las justificaciones más comúnmente empleadas para justificar la violencia. • Afianzar la idea de que existen creencias alternativas a la suya y son las que hacen que afrontemos las situaciones de diversas formas. • Fomentar la sensación de control y responsabilidad sobre sus conductas violentas. • Hacerle ver la dificultad de desprendernos de nuestras creencias ya que están sumamente arraigadas y fortalecidas por la experiencia.
Consolidar el aprendizaje del concepto de creencia y la posibilidad de generar pensamientos y emociones alternativas a las situaciones generadoras de ira y hostilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la identificación de creencias y su posterior modificación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de creencia

En esta actividad introduciremos el término creencia para la explicación y comprensión del origen de los pensamientos automáticos. Para ello se presenta la siguiente información clave que convendría transmitir para una correcta asimilación del concepto.

► Hoja 3.6.1. Información sobre creencias

Las creencias o justificaciones son la base sobre la que se sustentan los pensamientos. Por ejemplo, como yo creo que la violencia está justificada si la empleo para defenderte (creencia), si me enfrente a una situación en la que otra persona viene a agredirme pensaré “voy a darle con todas mis fuerzas” (pensamiento).

Las creencias son interpretaciones profundas que tenemos sobre cómo funciona el mundo o las personas.

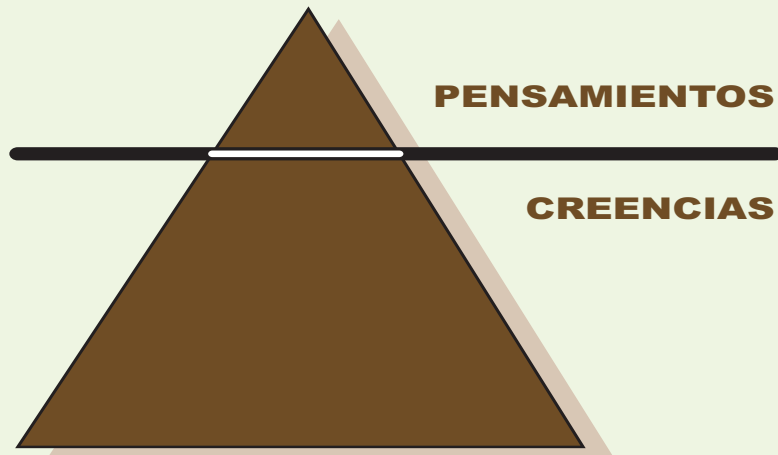
Las creencias son las justificaciones que hacemos de nuestras conductas. Estas justificaciones sirven para reducir la disonancia, es decir, si agredo a alguien normalmente me sentiré mal y la única forma de reducir ese malestar es justificar mi comportamiento “lo hice porque se lo merecía”.



Todo el mundo tiene creencias o justificaciones ya que se van aprendiendo a lo largo de la vida.

Las creencias que sirven para justificar la violencia entran dentro de las creencias disfuncionales. Se llaman así porque no son útiles.

Los pensamientos serían la punta del iceberg, es decir, son las frases que aparecen en nuestra cabeza. Mientras tanto, las creencias se encontrarían en el fondo y son la base que sustenta los pensamientos, pero al contrario que estos, suelen permanecer ocultas en nuestra mente.



ACTIVIDAD II: Identificación de creencias que justifican la violencia

En esta actividad se plantea como objetivo que el menor comience a identificar las principales creencias que ayudan a las personas a justificar la violencia. Para ello se emplearán los ejemplos que se presentan a continuación (hoja 3.6.1.) y el menor tendrá que decir si en cada caso particular está justificada la violencia o no lo está. En este momento únicamente se pedirá que se diga si está justificada o no, ya en la siguiente actividad se abrirá un debate al respecto.

► Hoja 3.6.2. ¿Estaría justificada la violencia?



¿Estaría justificada la violencia?

- **Situación 1:** Un menor (Antonio) le quita el dinero a un niño más pequeño (Juan). Sergio ve todo lo ocurrido y empuja a Antonio y le tira al suelo.
- **Situación 2:** La ilusión de Alberto es tener un móvil último modelo. Después de muchos meses de pedirselo a sus padres, éstos le prometen que se lo van a regalar por su cumpleaños. Alberto espera ilusionado que llegue ese día y se lo cuenta a todos sus amigos. Sin embargo, el día de su cumpleaños sus padres sólo pueden regalarle uno más modesto porque no tienen más dinero. Alberto, al verlo, se enfada muchísimo, les reprocha que no le quieran, tira el móvil al suelo, les insulta y se va a su cuarto dando un portazo.
- **Situación 3:** Raúl suele quedar con sus amigos en un parque cercano a su casa para pasar el rato. Desde hace unos días, otro grupo de chicos más pequeños que ellos se reúne en el mismo sitio. El lunes, al ver que los otros chicos habían llegado antes y estaban “en su sitio”, Raúl se enfureció mucho y comenzó a gritarles y a decirles que se fueran a otro sitio, insultándolos delante de todos. Entonces, el otro grupo recogen sus cosas y se van.
- **Situación 4:** Laura llega a casa enfadada porque el chico que le gusta se ha liado con una de las chicas que peor le cae. En ese momento entra su madre y le dice que no ha recogido su habitación y que lo haga inmediatamente. Laura le grita y le dice que la deje en paz, que es una pesada.

***Adaptación al formato grupal:**

Como posible adaptación grupal se puede realizar un reparto de roles con cada uno de los ejemplos propuestos anteriormente. De este modo cada menor tratará de identificar cómo se sentiría uno de los personajes de cada una de las historias y posteriormente se decidirá si está o no justificada la violencia en cada ocasión.

ACTIVIDAD III: Debate sobre si la violencia está justificada

En esta actividad se plantea como objetivo someter a debate las principales creencias que emplea la gente para justificar la violencia. Para ello se presentarán una a una estas creencias y se iniciará el debate. Se fomentará además que el menor pueda proponer otras creencias que se le ocurran. En este punto es fundamental recordar que la idea a defender por el profesional es que la violencia NUNCA está justificada. De modo que siempre existen otros modos de comportarse.

Justificaciones típicas de la violencia:

- La violencia está justificada si se usa en defensa propia.
- La violencia está justificada si se usa para defender a los demás o a los más débiles.
- La violencia está justificada si la usas para hacerte respetar.



- La violencia está justificada si la usas para que te hagan caso.
- La violencia está justificada si la usas para conseguir lo que quieres.
- La violencia está justificada si la usas para descargar tu enfado.
- La violencia está justificada si...

***Adaptación al formato grupal:**

Se puede plantear una dinámica de debate en la que se conformen dos grupos. Cada uno de los grupos se encargará de proponer argumentos que defiendan su posición. Para ello se tomarán las creencias anteriores, uno de los grupos defenderá su validez mientras que el otro deberá defender que la violencia no está justificada.

ACTIVIDAD IV: Creencias alternativas

En esta actividad se plantea como objetivo fundamental favorecer que el menor contemple la presencia de creencias alternativas que inciden además directamente en la aparición de formas alternativas de comportamiento. Para ello, se recomienda tomar los ejemplos de la actividad II y se pedirá al menor que plantee otras formas de resolver esos mismos conflictos que no tengan que ver con la violencia.

Se recomienda que la sesión se dé por finalizada solo cuando hayan quedado claros los siguientes puntos:

- La violencia NUNCA está justificada.
- Hay circunstancias que ayudan a explicar que una persona agrede, pero entender no significa justificar.
- La violencia es una elección. Siempre es posible encontrar otra manera de comportarse.
- Por tanto, quien usa la violencia decide comportarse de manera violenta y es responsable de su comportamiento.
- Lo bueno de ser responsable de algo es que podemos cambiarlo.

***Adaptación al formato grupal:**

Como posible adaptación al formato grupal se puede plantear una dinámica de escenificación en la que los distintos miembros del grupo no solo propongan comportamientos alternativos ante los ejemplos propuestos sino que también sean capaces de escenificar dichas conductas alternativas a la violencia.



TAREAS

Se puede plantear como posible tarea continuar con el registro de pensamientos alternativos con el que se trabajó en la sesión anterior. Lo que se pretende es que el menor intente generar pensamientos alternativos a sus pensamientos de ira durante el periodo. Para ello se recomienda emplear el siguiente cuadro (hoja 3.6.3).

► Hoja 3.6.3. Autorregistro de pensamientos alternativos

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN



MÓDULO IV

Las emociones implicadas en la agresión



MÓDULO IV. INTRODUCCIÓN

LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

Es bien conocido que existe una relación estrecha entre actitudes y comportamientos violentos con determinados estados emocionales. Si preguntamos a un menor acerca de las causas que están detrás de una agresión a otro, podemos afirmar que existe una alta probabilidad de que nos responda que una de las razones es “porque estaba furioso o enfadado”. Incluso en situaciones de agresión donde la violencia persigue un fin claramente instrumental aparecen, a menudo, indicios de emocionalidad próximos a la ira. Por este motivo se incluye en el Programa un módulo dedicado a emociones y, más concretamente, a emociones que guardan alguna relación con la violencia, como puede ser la ira.

El desarrollo de las tres sesiones del presente módulo avanza intentando alcanzar a cada paso un mayor nivel de concreción, yendo de una visión global de las emociones a un acercamiento más intensivo hacia la ira como catalizadora de reacciones violentas. En primer lugar se intentará familiarizar al menor con el concepto de emoción y las tres vertientes implicadas en ellas, a fin de que consiga una comprensión más extensiva del término, que vaya más allá de la impresión comúnmente aceptada de mera vivencia subjetiva.

A continuación se trabajará que el menor aprenda a identificar y diferenciar emociones conforme a determinadas señales. Solo de esta forma podremos detectar la aparición de ira y así poder implementar las estrategias apropiadas para un control eficaz de la misma, que se traduzcan en una disminución en la probabilidad de aparición de actitudes y comportamientos violentos. Avanzando en nuestro camino hacia un nivel de mayor concreción, pasaremos a centrarnos en la emoción de ira. Primero, nuevamente, en su identificación, no solo de forma global, sino también en base a indicadores de intensidad para, de esta forma, poder detectar no únicamente si estamos enfadados o no, sino cuánto y en qué punto del curso de intensificación de la ira nos encontramos. Así podremos hacer una elección ajustada de las estrategias de control de la ira más apropiadas a cada nivel de intensidad, lo que redundará, por tanto, en una mayor garantía y eficacia en la reducción de la violencia. Tras la comprensión del aspecto emocional y las estrategias de detección de emociones favorecedoras de violencia, se procederá al entrenamiento del menor en algunas técnicas de control de la ira.

Por último, se aproximará al menor al concepto de empatía, como uno de los elementos protectores en las interacciones conflictivas. Se promoverá su comprensión y la puesta en marcha de actitudes empáticas a través del entrenamiento en sesión de ejercicios destinados a tal fin.



MÓDULO IV. SESIÓN 7

LAS EMOCIONES EN GENERAL

CONCEPTOS CLAVE:

- Emoción.
- Emociones positivas.
- Emociones negativas.
- Identificación emocional.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación sobre emociones.

MATERIAL:

- Hoja 4.7.1. Definición de emoción.
- Hoja 4.7.2. Imágenes de emociones.
- Hoja 4.7.3. Listado de emociones.
- Hoja 4.7.4. Autorregistro de emociones.
- Tabla 4.7.1. Ejemplos para identificar pensamientos y conductas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Recordar el papel que juegan los pensamientos y creencias en las emociones.
- Reconocer emociones propias y ajenas.
- Conocer qué son las emociones y su función. Tipos de emociones personales y generales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Conocer y comprender el concepto de emoción.	<ul style="list-style-type: none">• Ejemplo de definición de emoción: <i>estado afectivo; una reacción subjetiva al ambiente acompañada de cambios orgánicos, pensamientos y conductas, siendo estos los tres sistemas de respuesta.</i>• Diferenciar entre concepto de emoción y sentimiento.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Identificar y reconocer emociones, propias y ajenas.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer un amplio repertorio de emociones. • Identificar diversas emociones conociendo su significado y componentes. • Reconocer e identificar las emociones de otros. • Reconocer e identificar las emociones propias. • Reflexionar sobre la importancia de controlar las propias emociones ante la conducta de los otros o saber cómo reaccionar de una manera normalizada/adaptada a nivel social.
Aprender la diferenciación entre componente físico y emotivo de las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> • Centrar la atención en las manifestaciones físicas de las diversas emociones. • Diferenciar las manifestaciones físicas de las emocionales. • Graduar las emociones siendo consciente de la aparición progresiva de las mismas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de emoción

La primera actividad consistirá en plantear al menor una definición global del concepto de emoción, así como su diferencia con el concepto de sentimiento. Primero se hará una lluvia de ideas para posteriormente presentar la siguiente información:

► Hoja 4.7.1. Definición de emoción

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

(adaptado de Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006)

- Las emociones las podemos definir *como un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos, pensamientos y conductas, siendo estos los tres sistemas de respuesta.*
- Todas las emociones serían adaptativas, pero cuando éstas se experimentan con excesiva frecuencia, intensidad y duración, interfieren significativamente en nuestra vida, pudiendo llegar a ser perjudiciales.
- Atendiendo brevemente a la diferencia entre emoción y sentimientos, ésta se puede dar por el tiempo de duración, ya que la emoción sería un fenómeno de duración breve, segundos, minutos y horas, mientras que el sentimiento, sería el componente cognitivo que hacemos de la emoción, es decir, la interpretación que le damos, que puede durar horas, meses, e incluso años o toda la vida. Tanto las emociones como los sentimientos nos informan de cómo se están comportando nuestros deseos o proyectos en su enfrentamiento con la realidad.

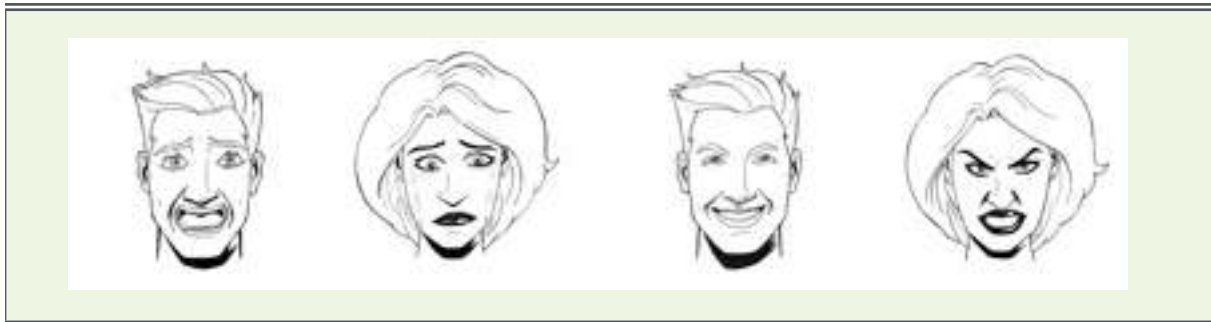


ACTIVIDAD II: Reconocimiento de emociones propias y ajenas

Esta actividad pretende fomentar el reconocimiento de las emociones propias y ajenas así como ampliar el abanico emocional que maneja el menor en su vida cotidiana.

Lo primero que se plantea es favorecer el reconocimiento de emociones ajenas en base a características gestuales de personas en diversas imágenes, así como ahondar en las manifestaciones idiosincrásicas de cuatro de ellas (tristeza, alegría, miedo, ira). Para ello se recomienda el uso del material que se acompaña (hoja 4.7.2).

► Hoja 4.7.2. Imágenes de emociones



Algunas preguntas para trabajar dichas imágenes pueden ser:

- ¿Qué emoción representa la imagen?
- ¿Por qué sabes que se trata de esa emoción?, ¿En qué te basas?
- ¿Qué características gestuales te hacen ver que esa persona está sintiendo esa emoción?
- ¿Qué crees que está pensando esa persona?
- ¿Cómo crees que se comporta esa persona?

Como segundo paso se plantea que el menor amplíe el abanico de emociones que conoce. Para ello se le pedirá que realice una lista con todas las emociones que conozca y que señale aquellas que ha sentido a lo largo de su vida. Después se le presentará otro listado de emociones más completo (hoja 4.7.3) y el menor deberá ir comparando su lista con la que se le ha facilitado, pidiéndole que señale aquellas que ha experimentado y olvidó registrar. En aquellas emociones que no señale que ha experimentado como propias deberá señalar si ha identificado esta emoción en alguien alguna vez. Con esta actividad, el profesional busca dar a conocer al menor que existe un repertorio de emociones, más allá de aquellas que suele experimentar.



► Hoja 4.7.3. Listado de emociones

Enfadado	Fastidiado	Desdichado
Culpable	Feliz	Aburrido
Triste	Alegre	Inquieto
Deprimido	Arrepentido	Celoso
Ansioso	Desesperado	Satisfecho
Temeroso	Esperanzado	Excitado
Envidioso	Miedoso	Optimista
Enérgico	Relajado	Tenso

ACTIVIDAD III: La influencia de las emociones en el modelo A-B-C

Esta actividad pretende que el menor sea consciente de cómo las emociones se relacionan con los pensamientos y las conductas, es decir, el papel de las emociones en el modelo A-B-C.

Para ello se plantean una serie de ejemplos con el fin de que el menor sea capaz de identificar los pensamientos y conductas asociadas a diversas emociones (tabla 4.7.1.).

► Tabla 4.7.1. Ejemplos para identificar pensamientos y conductas

SITUACIÓN	EMOCIONES
Lucas ha suspendido un examen.	<ul style="list-style-type: none"> Emoción de Lucas 1: Tristeza. Emoción de Lucas 2: Enfado, ira, rabia. Emoción de Lucas 3: Frustración, impotencia
Juan logra por fin quedarse por primera vez a solas con Lucía (chica que le gusta desde hace ya un tiempo).	<ul style="list-style-type: none"> Emoción de Juan 1: Alegría. Emoción de Juan 2: Miedo. Emoción de Juan 3: Ansiedad.
Los padres de Luis le han castigado sin salir todo el fin de semana por haber llegado tarde el día anterior.	<ul style="list-style-type: none"> Emoción de Luis 1: Tristeza. Emoción de Luis 2: Enfado, ira. Emoción de Luis 3: Miedo.
Estás con tus amigos en un parque y observas que tu novio/a está cariñoso/a y bromista con un amigo/a.	<ul style="list-style-type: none"> Emoción 1: Miedo. Emoción 2: Enfado, ira. Emoción 3: Celoso/a.



SITUACIÓN	EMOCIONES
Eres el que más goles ha marcado esta temporada con tu equipo de fútbol. Tu entrenador decide a última hora que en el partido del sábado jugarás de portero.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Soberbia/ Egoísmo. • Emoción 2: Indiferencia. • Emoción 3: Rabia.
Tu madre se ha esforzado en preparar una cena familiar especial y al finalizar nadie le agradece nada. Incluso le hacen comentarios de que la comida no le ha salido muy bien.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción de tu madre 1: Tristeza. • Emoción de tu madre 2: Enfado, ira. • Emoción de tu madre 3: Culpa.
Recibes una carta de tu pareja donde te propone que durante el cumplimiento del internamiento lo mejor es daros un tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Alivio. • Emoción 2: Enfado, ira. • Emoción 3: Tristeza.
Durante un permiso de fin de semana mantienes relaciones sexuales sin protección. Existe la posibilidad de embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Incertidumbre. • Emoción 2: Alegría. • Emoción 3: Miedo.
Llegas a casa y tu ordenador está encendido y tu cuenta de correo electrónico abierta. No recuerdas si lo habías dejado encendido tú.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Enfado, ira. • Emoción 2: Temor. • Emoción 3: Indiferencia.
A tu hermano pequeño le han operado esta tarde de apendicitis, estás en la sala de espera con tu familia.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Esperanza. • Emoción 2: Desesperación. • Emoción 3: Miedo.
Después de llevar un mes cumpliendo una medida de internamiento aún no tienes información sobre tu recurso y tu próxima salida.	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción 1: Deprimido. • Emoción 2: Tristeza. • Emoción 3: Esperanzado.

ACTIVIDAD IV: La aparición gradual de las emociones y los componentes de las mismas

Esta actividad se plantea con el fin de favorecer que el menor identifique cómo las emociones van surgiendo de manera gradual y que cuentan con tres componentes: fisiológico, cognitivo y motor. Se propone como posibilidad plantear un role-playing en el que el menor y el profesional escenifiquen alguna de las situaciones propuestas a continuación. La consigna que debe darse al menor es que durante la escenificación deberá identificar qué piensa, qué siente y cómo se comporta y mueve. Los ejemplos que se plantean serían los siguientes:

- Discusión con sus padres porque le han castigado sin salir.



- Discusión con sus padres por las notas.
- Discusión con sus padres porque no les gusta la ropa que lleva.
- Discusión con un amigo por qué hacer el fin de semana.
- Discusión con un amigo porque se ha liado con la chica que le gustaba.
- Discusión con un amigo porque se ha enterado que va hablando mal de él/ella.
- Discusión con su pareja porque no ha contestado a sus mensajes durante todo el día.
- Discusión con su pareja porque se manda mensajes con otra persona que le cae mal.
- Discusión con su pareja porque no pasan suficiente tiempo juntos.

El objetivo último de la actividad consiste en provocar en el menor una respuesta de ira con el fin de comenzar a introducir la aparición gradual de la misma. Obviamente, será labor del profesional controlar tanto la emoción provocada, como los niveles que ésta alcanza o la gestión que el menor hace de la misma. Teniendo siempre en cuenta que el objetivo de la actividad consiste en que el menor tome conciencia de que la emoción de la ira surge de manera gradual y se manifiesta a través de distintos componentes. Esta noción de gradualidad resultará útil de cara a la próxima sesión, en la que se plantearán diversas estrategias de manejo de la ira en función del nivel de la misma.

***Adaptación al formato grupal:**

Se plantea realizar de igual modo un role-playing entre el profesional y uno de los menores, en base a los ejemplos propuestos anteriormente. En este caso, se escogerá a tres menores. A uno de ellos se le pedirá que trate de identificar cómo se ha sentido el menor que interpretaba. Otro deberá identificar pensamientos. Y por último, el tercer menor deberá identificar qué signos externos ha manifestado el menor (nivel conductual).

Además, resultará igualmente relevante e interesante que, tras la realización del role-playing, se pregunte al resto de integrantes del grupo cómo se han sentido al observar la escenificación de la respuesta de ira.

TAREAS

Como posible tarea se puede plantear la cumplimentación del registro de emociones propias experimentadas durante el periodo intersesiones. En esta actividad el profesional debe encargar al menor como tarea la reflexión y el registro de las emociones que experimenta y cómo las identifica (basándose en los tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor), siendo su objetivo que sea consciente de las mismas y de la manera de reaccionar ante ellas, tanto sean positivas como negativas. Para ello se recomienda la hoja presentada a continuación



► Hoja 4.7.4. Autorregistro de emociones

SITUACIÓN ¿QUÉ PASÓ?	EMOCIÓN ¿QUÉ SENTÍ?	PENSAMIENTO ¿QUÉ PENSÉ?	SENSACIONES FÍSICAS ¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO?	COMPORTAMIENTO ¿QUÉ HAGO?



MÓDULO IV. SESIÓN 8

IDENTIFICACIÓN Y MANEJO DE LA IRA

CONCEPTOS CLAVE:

- Ira.
- Hostilidad.
- Autocontrol.

TÉCNICAS:

- Técnica del semáforo (adaptada de Kendall y Braswell, 1993)

MATERIAL:

- Hoja 4.8.1. Metáfora de “El semáforo”.
- Hoja 4.8.2. Autorregistro cambio de autoinstrucciones.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer la emoción de la ira y hostilidad, dos emociones negativas especialmente relacionadas con el comportamiento violento.
- Aprender y manejar estrategias de autocontrol ante emociones de ira u hostilidad.
- Mejorar la forma de afrontar las reacciones de ira.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Asociar ciertos pensamientos, sensaciones corporales y formas de actuar a distintos niveles de ira, con objeto de utilizarlos como señales de aparición de la emoción y como elementos diferenciadores de distintos niveles en su intensidad.	<ul style="list-style-type: none">• Clasificar la intensidad de la ira experimentada en tres niveles: (leve, moderado, grave) y asociarlo con los tres colores del semáforo (verde, naranja y rojo), respectivamente.• Conocer los pensamientos, sensaciones y conductas que suelen aparecer más en unos niveles que en otros. Conocerlos ayuda a detectar la aparición de la ira y a dar información sobre el grado en que estamos enfadados.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Si conocemos qué nivel de ira estamos experimentando, será más fácil escoger la estrategia adecuada para cada estadio para controlarme.
<p>Detectar algunos pensamientos propios favorecedores de la aparición de ira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar situaciones de enfado o ira en el pasado. • Identificar pensamientos, reacciones fisiológicas y conductas favorecedores de la aparición o incremento de ira en tales situaciones. • Identificar qué pensamientos suelen detonar o potenciar nuestro enfado es un paso previo a la búsqueda de otros alternativos, más adecuados.
<p>Desarrollar conductas adaptativas ante la emoción de la ira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar o consolidar estrategias de afrontamiento de la ira: respiración, tiempo fuera, autoinstrucciones, desarrollo de actividades agradables... (Semáforo).

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El semáforo de la ira (I)

Con esta actividad se persigue que el menor sea capaz de graduar en intensidad su emoción de ira. Que reconozca e identifique qué pensamientos, sensaciones y comportamientos están implicados en tres diferentes niveles de esta emoción (sin ira, ira moderada, ira grave), para utilizarlos como señal de alarma. Asimismo, será útil para hacer una selección adecuada de estrategias de afrontamiento adaptativas y entrenar en ésta y sucesivas sesiones, para cada nivel. Para ello, se sugiere emplear la siguiente comparación (hoja 4.8.1):

► Hoja 4.8.1. Metáfora de “El semáforo”

Metáfora de “El semáforo”:

Hay situaciones que nos desbordan por ciertas circunstancias, hay falta de control, no pensamos con claridad, nos movemos por nuestros impulsos y es en estos casos cuando decidimos que estamos en rojo.

Existen otras situaciones en las que notamos que estamos enfadados y que la ira puede ir a más, aunque somos capaces de controlarnos y dominar nuestros impulsos, estas situaciones tienen el color naranja.

El color verde sería nuestro estado de ánimo normal, sin grandes enfados, es decir sin ira.



A continuación se presentan las diversas técnicas a emplear en función del color del semáforo en el que se encuentre el menor. Todo el material presentado a continuación aparece también en la hoja 4.8.1. (adaptado de Labrador, Cruzado y Muñoz, 2004).

ESQUEMA RESUMEN DE TÉCNICAS EMPLEADAS:

ESTADIO DE LA IRA	ESTRATEGIAS
Verde	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades alternativas • Asertividad
Naranja	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de distracción • Respiración
Rojo	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo fuera • Autoinstrucciones

► Hoja 4.8.1. Metáfora de “El semáforo”

CUANDO ESTOY EN VERDE:

En esta situación, cuando estamos en este color, no aparece ira, si bien, si nos molesta alguna situación o comentario de otra persona, podemos:

- *Es útil realizar alguna otra actividad como hacer deporte, escuchar música, ir al cine.....*
- *Así como decirle a la otra persona lo que te molesta de lo que ha dicho o hecho de modo adecuado.*

CUANDO ESTOY EN NARANJA(*):

I. Técnicas de distracción:

Nuestra mente tiene unos recursos limitados, de tal forma, que esta técnica consiste en quitarnos de la cabeza los pensamientos que nos hacen enfadarnos más y sustituirlos por actividades mentales que llenen todos esos recursos que antes ocupaban los pensamientos que nos generan malestar.

Es decir, si yo pongo toda mi atención en otra actividad mental, no puedo darle vueltas a aquellos pensamientos que me generan malestar, son actividades incompatibles.

(1) Las distintas técnicas de autocontrol planteadas para emplear durante el color naranja son técnicas destinadas a evitar la resolución violenta de los conflictos. Obviamente, una vez controlada la respuesta de ira intensa será necesario el afrontamiento adaptativo de la situación generadora de dicha respuesta. El desarrollo de habilidades para tal fin será trabajado en otras sesiones.



Ejemplos de estos ejercicios son:

- Contar de 100 hacia atrás de 7 en 7.
- Pensar en 10 animales que comiencen con la letra A.
- Centrar la atención en un cuadro, o si estás en la calle en un escaparate y describir los componentes del cuadro, las formas, etc.

2. Respiración:

Es muy importante utilizar el **diafragma**, músculo que separa la cavidad torácica del abdomen y colabora sobre todo en la inspiración. Hay que aprender a controlarlo.

Los pasos a seguir para aprender a respirar lentamente son:

- Siéntate o tumbate cómodamente. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago.
- Toma el aire lenta y profundamente por la nariz hasta llegar al abdomen (3-4 seg.) levantando la mano que había colocada sobre él. El pecho apenas debe moverse.
- Mantén el aire dentro (2-3 seg.).
- Expulsa el aire lentamente por la boca con los labios semicerrados para que se escuche un soplido. Saca todo el aire de tus pulmones, puedes ayudarte metiendo el estómago hacia dentro.
- Haz una pausa de 4 segundos antes de iniciar otra inspiración.

Algunas consideraciones que deben ser tenidas en cuenta de cara al entrenamiento de la respiración son:

- Como estás aprendiendo, practica cuando estás más tranquilo. Será más sencillo si te acuestas en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.
- No tomes mucha cantidad de aire.
- Coge el aire por la nariz.
- Practica si puedes todos los días.
- Cuando domines la técnica tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones y lugares, comenzando por los que te parezcan más sencillos.
- No uses la respiración lenta si tienes alguna crisis, hasta que la domines completamente.



► Hoja 4.8.1. Metáfora de “El semáforo”

CUANDO ESTOY EN ROJO(*):

1. Tiempo fuera:

Consiste en abandonar la situación. Es importante además pactar una señal con las personas con las que estéis para que ellos sepan que vais a poner en práctica esta técnica y que debéis estar solos, por eso es muy importante que expliquéis muy bien esta técnica a vuestra familia. Una vez en la calle o en un lugar lo más alejado posible de la casa, emplearemos las autoinstrucciones.

2. Autoinstrucciones positivas:

Las Autoinstrucciones es una técnica que consiste en cambiar los pensamientos negativos que aparecen en situaciones de ira por otros más útiles.

El procedimiento sería el siguiente:

- a. Detectar las verbalizaciones internas interfirientes (los pensamientos negativos). *Son esos pensamientos negativos que hemos venido identificando desde el principio.*
- b. Generar autoinstrucciones alternativas y positivas para afrontar la situación. *Podemos obtenerlas de las conclusiones a las que hemos llegado cuando trabajamos con el manejo de los pensamientos.*

Con el fin de facilitar que se generen autoinstrucciones positivas alternativas se plantea como opción que el menor proponga situaciones cotidianas con sus padres y que, junto al profesional, identifique los pensamientos negativos y genere las autoinstrucciones positivas alternativas que empleará cuando su nivel de ira alcance el color rojo. El profesional deberá dar algunas alternativas de interpretación adaptativas, para ayudar al menor por si éste se atasca, pero se intentará que sea éste último el que elabore pensamientos alternativos y que los anote en el registro presentado en la hoja 4.8.2.

► Hoja 4.8.2. Autorregistro cambio de autoinstrucciones

Situación que me enfada	¿Qué pienso yo?	¿Qué podría pensar para enfadarme menos?

Otra opción que el profesional puede barajar debido a su utilidad es que el menor confeccione tarjetas en las que figuren las autoinstrucciones que considere más útiles con el objetivo de llevarlas encima y tenerlas accesibles para emplearlas y recordarlas cuando surja una situación que le genere una emoción de ira elevada.



TAREAS

Como tarea se plantea que el menor continúe rellenando el registro empleado en la última actividad de esta sesión. En él debe anotar situaciones en las que, a lo largo del periodo intersesiones, se sienta airado, identificando los pensamientos que acompañan a dicha emoción y generando autoinstrucciones alternativas que le resulten útiles de cara a rebajar su enfado.

MÓDULO I

MÓDULO II

MÓDULO III

MÓDULO IV

MÓDULO V

MÓDULO VI



MÓDULO IV. SESIÓN 9

DESARROLLO DE LA EMPATÍA

CONCEPTOS CLAVE:

- Empatía.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación sobre empatía.
- Role-playing.

MATERIAL:

- Hoja 4.9.1. La empatía.
- Hoja 4.9.2. Autorregistro de conducta empática.
- Tabla 4.9.1. Empatía, ventajas e inconvenientes.
- Tabla 4.9.2. Dinámica grupal: El naufragio.

OBJETIVOS GENERALES:

- Comprender la empatía y la importancia de ponernos en el lugar del otro.
- Fomentar el desarrollo de la respuesta empática.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Conocer en qué consiste la conducta empática.	<ul style="list-style-type: none">• Considerar la empatía como una ayuda para el control de la ira y la conducta violenta.• La empatía consiste en dos elementos: <i>ponerse en el lugar del otro</i> y <i>ser capaz de dar a entender al otro que nos estamos poniendo en su lugar</i>.• Valorar las consecuencias del uso de la conducta empática frente a la no empática.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro.	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de situaciones en las que se da la empatía (en películas, con sus amigos, situaciones personales en las que alguien haya sido empático con él). • Encontrar diferencias entre conductas empáticas y no empáticas. • Diferenciación de conductas empáticas vs. no empáticas.
Conocer y comprender los sentimientos de sus padres respecto al problema. Lograr que, en esta situación, pensamientos empáticos, sustituyan a los que en la actualidad favorecen que aparezcan conductas agresivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender a sus padres y las consecuencias que tiene para ellos la relación que mantienen, es decir, los daños que sufren tanto a corto como a largo plazo. • Descripción de una pelea con sus padres de la manera más detallada posible para posteriormente poder hacer un rol playing en el que se inviertan los papeles. • Identificar los sentimientos que han aparecido en el role playing. • Promover pensamientos alternativos sustitutivos.
Aprender a emitir conductas congruentes con el estado del otro, que sustituyan a las conductas agresivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir o mejorar la expresión emocional así como que comparta con otros los sentimientos propios, para así facilitar la conducta empática. • Elaboración de respuestas empáticas ante situaciones propuestas por el profesional. • Practicar, a través de role-playing, las respuestas elaboradas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de empatía

A través de esta actividad se pretende ofrecer información clara y concisa sobre el concepto de empatía para pasar a su posterior entrenamiento junto con el menor. Para ello puede manejarse la siguiente tabla:

► Tabla 4.9.1. Empatía, ventajas e inconvenientes

La empatía consiste en dos elementos: ponerse en el lugar del otro y ser capaces de darle a entender que nos estamos poniendo en su lugar.

Ventajas de ser empático:

- Ayudas a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos.



- Consigues que los demás se sientan bien al poder compartir sus sentimientos –positivos o negativos- contigo.
- Te sientes muy bien al saber que has ayudado a alguien a sentirse mejor.
- Cada vez comprendes mejor a los demás.
- Aprendes de las experiencias de las otras personas.
- Estableces más relaciones de amistad y mejoras la relación con tus amigos.
- Haces menos daño a la gente porque comprendes lo que sienten.

Inconvenientes de no ser empático:

- La gente no comparte sus sentimientos, pensamientos y emociones contigo. Y al final te sientes solo.
- Los demás tienen pocas ganas de escucharte e intentar entenderte.
- Te resulta difícil tener verdaderos amigos.
- Te resulta difícil compartir tus emociones y sentimientos con los demás, porque al igual que no eres capaz de entender lo que los demás pueden necesitar, crees que ellos tampoco pueden comprenderte a ti.
- Te resulta difícil entender muchas situaciones interpersonales.
- Dificultad para entender o ayudar a otros.
- Comprenderás peor los sentimientos nobles del ser humano, que nacen del cariño, del afecto y de la ayuda mutua.

ACTIVIDAD II: Identificación de la respuesta empática

El menor realizará el ejemplo 1 que se propone en la hoja 4.9.1. En él, debe identificar la respuesta correcta, discriminando entre las respuestas empáticas y no empáticas. A continuación, el profesional le propondrá realizar el ejemplo 2 en el que debe completar diferentes situaciones y diálogos. Se pretende que el menor formule respuestas empáticas.

Por último se proponen una serie de ejemplos a partir de los cuales el menor deberá reflexionar acerca de cómo se siente esa persona en concreto ante la situación que se plantea.



EJEMPLO I:

SITUACIÓN 1: *Un amigo parece preocupado porque le duelen las costillas.*

- Respuesta 1: *No te preocupes, seguro que no será nada importante.*
- Respuesta 2: *A mí me pasó algo parecido una vez y el médico me dijo que no era nada, ve al médico y te quedarás más tranquilo.*
- Respuesta 3: *¡Puf! vete tú a saber qué puede ser.*

SITUACIÓN 2: *A otro amigo le han pillado robando algo en una tienda. Te comenta que está muy preocupado por si se enteran sus padres.*

- Respuesta 1: *Te canteaste demasiado. Sabía que al final te iban a pillar.*
- Respuesta 2: *Lo siento, ánimo, todo saldrá bien. Si necesitas mi ayuda, dímelo.*
- Respuesta 3: *Vaya faena. A mí también me pillaron hace unos meses y no veas qué bronca me cayó.*

SITUACIÓN 3: *Un colega ha tenido un accidente de tráfico porque cogió la moto con unas copas. Vas a verlo al hospital y está hecho polvo.*

- Respuesta 1: *¡Pareces gafe, tío! Menos mal que esa noche no salí contigo.*
- Respuesta 2: *Es normal que te encuentres así, has pasado un mal trago, pero seguro que pronto estarás bien.*
- Respuesta 3: *No te martirices tío. Todos hemos hecho locuras alguna vez. Has tenido muy mala suerte, solo eso.*

SITUACIÓN 4: *Tu hermana te cuenta llorando que está embarazada y no sabe qué hacer.*

- Respuesta 1: *Cuéntale a tu novio a ver que dice, pero diga lo que diga, yo estaré a tu lado.*
- Respuesta 2: *¡Qué movida! Es una faena. No sé ni qué decirte. Cuando se lo cuentes a tu novio va a flipar.*
- Respuesta 3: *Es tu problema, búscate la vida.*



EJEMPLO 2:

SITUACIÓN 1: *A tu hermano le acaba de dejar su novia. Sabes que ella se ha ido con otro aunque él no lo sabe. Tu hermano se siente muy mal.*

Hermano: *Hola.*

Tú: *Hola.*

Hermano: *Tío, estoy muy mal. ¿Qué puedo hacer?*

Tú...

Hermano: *No sé si voy a ser capaz de superarlo.*

SITUACIÓN 2: *Estás en el ascensor con una vecina. De repente te mira y se pone a llorar.*

Tú: *¿Qué le pasa?*

Vecina: *Nada.*

Tú...

Vecina: *Estoy muy triste y muy sola.*

Tú...

SITUACIÓN 3: *A un colega del grupo le han dado permiso para ir a una discoteca.*

Colega: *¡Tío este fin de semana voy a poder salir de fiesta!*

Tú...

SITUACIÓN 4: *Estás en un pub con un par de chicas y un amigo. Tu amigo está borracho y dice muchas tonterías.*

Amigo: *Tía, tú eres guapa, pero tu amiga es un callo.*

Amiga: *Vete a la mierda.*

Amigo: *No te pases tía.*

Tú...

SITUACIÓN 5: *A tu mejor amigo le han echado del instituto. Va a verte a casa y te lo cuenta.*

Tú...

Amigo: *No sé qué hacer. Ni cómo decírselo a mis padres. Estoy muy fastidiado.*

SITUACIÓN 6: *Tu amigo y tú habíais hecho un trabajo juntos y le han puesto más nota a él.*

Amigo: *Lo siento tío, pero yo tenía que subir la media para aprobar y tú ya estabas aprobado.*

Tú...



EJEMPLO 3:

SITUACIÓN 1: *Israel acaba de terminar el acceso a Grado Medio. Sale con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo, con la mirada distraída, perdida y con paso lento.*

¿Cómo crees que se siente Israel?, ¿qué piensa?, ¿qué ha sucedido?

SITUACIÓN 2: *José es un inmigrante que vive en la ciudad desde hace 2 años. Su madre lleva ahorrando un año para poder pagar el billete de los hermanos de José a España. Esta mañana, cuando iba a mandar el dinero, le han atracado robándole todo.*

¿Cómo crees que se siente José?, ¿qué piensa?, ¿cómo se sentirá su madre?

SITUACIÓN 3: *Esta mañana se ha celebrado el juicio de Marta. Ha llegado justo antes de comer. Lleva paso ligero, mira a todos lados buscando la mirada con sus compañeros, con el mentón alto. Cuando me ve, sonrío y me guiña un ojo.*

¿Cómo crees que se siente Marta?, ¿qué piensa?, ¿qué ha sucedido?

SITUACIÓN 4: *Hoy teníamos salida recreativa a la sierra. Como somos mayores de edad, nos permiten fumar. Todos han confiado en que María llevaba el mechero, pero al ir a buscarlo, en medio del monte, descubre que no está en la mochila.*

¿Cómo crees que se siente María?, ¿qué piensa?, ¿cómo se sienten sus compañeros?, ¿qué piensan sus compañeros?

SITUACIÓN 5: *Tu mejor amigo/a siempre te acompaña a todas partes. Desde hace dos semanas ha empezado a salir con un chico/a. Apenas te llama ni te escribe y no os habéis visto en todo este tiempo.*

¿Cómo te sentirías?, ¿qué pensarías?, ¿cómo crees que se sentiría tu mejor amigo/a?, ¿qué crees que pensaría tu mejor amigo/a?

SITUACIÓN 6: *En tu clase todos los días Lucas tiene que soportar insultos de Carlos, a quien ya no hace frente. Desde hace un mes también se burlan de él a través de internet.*

¿Cómo crees que se siente Lucas?, ¿qué piensa?, ¿cómo crees que se siente Carlos?, ¿qué piensa Carlos?



SITUACIÓN 7: Todas las noches, Arancha escucha desde su habitación a sus padres discutir. Cada vez los gritos son más altos y las discusiones duran más.

¿Cómo crees que se siente Arancha?, ¿qué piensa?, ¿cómo crees que se sienten sus padres?, ¿qué piensan sus padres?

***Adaptación al formato grupal:**

Se considera como opción grupal plantear el trabajo de los ejemplos anteriores a través del role-playing. De este modo los menores tendrían que escenificar las situaciones relativas a los diversos ejemplos, modelándose así la conducta empática a partir del feedback del resto de los participantes del grupo. Otra posible opción consistiría en pedirles que conformen parejas y escojan una situación propuesta por ellos mismos a partir de la cual escenifiquen una respuesta empática.

Una última opción para trasladar la importancia de la respuesta empática y las implicaciones que tiene pensar en los otros antes de actuar podría consistir en desarrollar la siguiente dinámica planteada en la tabla 4.9.2.

► **Tabla 4.9.2. Dinámica grupal: El naufragio**

EL NAUFRAGIO

Se pedirá a todos los miembros del grupo que saquen de una bolsa un papel en el que aparecerá el nombre de distintas ocupaciones o actuaciones que conllevan diferentes formas de pensar, sentir y comportarse:

- Drogadicto.
- Modelo.
- Enfermera.
- Piloto.
- Abogado.
- Socorrista.
- Azafata.
- Cocinero.
- Cura.
- Prostituta.



- Traficante de drogas.
- Político.
- Banquero.
- Médico.
- Estudiante.

A continuación se expone la siguiente situación: *Ibais todos en un avión que se ha averiado y habéis tenido que aterrizar de emergencia en el primer sitio con tierra firme que el piloto ha localizado. Estáis en una isla aparentemente desierta. Habéis inspeccionado la zona pero no habéis encontrado alimentos posibles y la comida del avión empieza a escasear. ¿A quién expulsaríais de la isla para que no compitiera con vosotros por los alimentos?, ¿Cuál de los personajes consideraríais que es menos indispensable?*

Tras el turno de respuestas se preguntará a las personas más votadas sobre cómo se sienten ante la decisión de sus compañeros y se les dará la oportunidad para que se defiendan, intentando convencer a sus compañeros.

ACTIVIDAD III: Desarrollo de la respuesta empática

El objetivo de esta actividad será generar en el menor la respuesta empática. Para ello, le pediremos que describa una pelea reciente con sus padres, desde el punto de vista de éstos, lo más detalladamente posible, para posteriormente poder hacer un rol playing. Se pretende que el menor conozca los sentimientos de sus padres y los comprenda. Para ello, como se comentaba, se realizará un role-playing en el que ocupará el papel de sus padres, comportándose como éstos suelen hacerlo ante la situación planteada. Posteriormente, se realizará otro role-playing en el que el menor defenderá su propia postura, pero tratando de mostrarse empático con sus padres.

Además, es importante barajar como posible opción el modelar la conducta del menor a través de la escenificación de la respuesta correcta por parte del profesional o de otros miembros del grupo.

TAREAS

Con el objetivo de optimizar y consolidar los niveles de aprendizaje alcanzados y para facilitar el entrenamiento y aplicación de la respuesta empática fuera del ámbito de la sesión, se puede plantear el uso del cuadro presentado en la hoja 4.9.2.



► Hoja 4.9.2. Autorregistro de conducta empática

Situación	Conducta empática	Respuesta de los demás	Cómo me siento después



MÓDULO V

Las conductas alternativas a la violencia



MÓDULO V. INTRODUCCIÓN

LAS CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA

Cuando la violencia se convierte en un estilo de vida en el que las agresiones son un modo justificado de conseguir objetivos y enfrentarse a los conflictos, cambiar ese estilo de vida es una meta compleja dado que intervienen tanto variables motivacionales, que ya hemos comentado, como, desde luego, aspectos relacionados con la propia capacidad de los menores para resolver sus conflictos y enfrentarse a las dificultades de sus vidas sin violencia, es decir, poder elegir. Como ya señalamos en otro capítulo, los comportamientos violentos se eligen, pero se eligen con mayor probabilidad cuando una persona no tiene otras alternativas de comportamiento, cuando no tiene otras habilidades para resolver sus conflictos, cuando lo único que le resulta útil es la violencia. Por eso, el manejo de la utilidad de los comportamientos violentos es un elemento que se considera esencial para comprender lo que la violencia supone en la vida de estos menores.

Precisamente por este motivo, será fundamental dotarles de estrategias alternativas a la violencia para que, ante un determinado conflicto, tengan diversas opciones de comportamiento a elegir y, por supuesto, opten finalmente por aquella que no se relacione con el uso de la violencia.

Para tal fin, el quinto módulo del programa está conformado por las sesiones 10, 11, 12 y 13. Su principal objetivo es proporcionar formas alternativas de comportarse que, además, son más eficaces para solucionar conflictos, comunicarse con los demás o solucionar sus propios problemas. A lo largo de las cuatro sesiones de que consta, se realizará un repaso por las diferentes estrategias para llevar a cabo una comunicación asertiva promoviendo el aprendizaje e instauración de las mismas, con el fin de que el menor sea capaz de emplearlas eficazmente en su vida diaria. Asimismo, se tratará también de entrenar a los menores en estrategias de solución de problemas con el objetivo de dotarles de herramientas adaptativas que les permitan enfrentarse a todos aquellos problemas o conflictos que puedan surgir en su vida. Una vez abordados estos objetivos se pretenderá que los beneficios obtenidos hasta el momento se mantengan mediante un trabajo de prevención de recaídas.



MÓDULO V. SESIÓN 10

EL MANEJO APROPIADO DE LOS CONFLICTOS

CONCEPTOS CLAVE:

- Conflicto.
- Violencia.
- Conductas alternativas a la violencia.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación conflicto vs. violencia.
- Diálogo socrático.
- Role-playing.

MATERIAL:

- Hoja 5.10.1. Situaciones de conflicto con las que practicar.
- Hoja 5.10.2. Diferencias entre conflicto y violencia.
- Hoja 5.10.3. Autorregistro de aplicación de estrategias alternativas a la violencia en situaciones de conflicto.
- Tabla 5.10.1. Ventajas e inconvenientes de los conflictos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Integrar los conflictos como parte de las interacciones con los demás.
- Conocer las habilidades de afrontamiento de situaciones conflictivas existentes en el propio repertorio conductual.
- Cambiar de perspectiva favoreciendo el desarrollo de comportamientos alternativos a la violencia.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Identificar las características propias de un conflicto y de la violencia, para reconocer y diferenciar ambos fenómenos.</p> <p>Descubrir la cotidianeidad de los conflictos en su relación e interacción con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Plantear situaciones cotidianas en las que exista una diferencia o choque de opiniones, sin que vaya acompañado de comportamientos violentos y otras en las que sí aparezcan este tipo de comportamientos, con el fin de favorecer la discriminación de ambas. Identificar las interpretaciones y pensamientos de esas situaciones, reconocer las emociones que se experimentan y las conductas que tienen lugar en dichas situaciones de conflicto. Identificar las diferencias entre el concepto de conflicto y violencia. Conflicto: <i>es una situación; que vive todo el mundo; se soluciona dialogando; las personas implicadas se encuentran en el mismo nivel; no destruye relaciones.</i> Violencia: <i>es un comportamiento; solo lo tienen algunas personas; no soluciona nada y genera problemas; la persona que emite esos comportamientos pretende estar por encima de los demás; destruye relaciones.</i>
<p>Identificar las causas que llevan a los comportamientos violentos, percibiendo así la posibilidad de cambiarlas.</p> <p>Asumir su capacidad para desarrollar comportamientos distintos a la violencia en las situaciones de conflicto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <i>¿Por qué algunas personas entienden las interacciones desde la violencia y no desde el conflicto?, ¿Qué crees que lleva a la gente a actuar con tanta frecuencia desde la violencia y no desde el conflicto?. Cuando tú actúas así, ¿qué influye para que lo hagas?</i> Plantear posibles causas que influyan en el desarrollo de conductas violentas ante las situaciones de conflicto. En ocasiones la impulsividad nos lleva a comportarnos de manera violenta, aunque no es el único factor. También hemos visto que influye la manera en la que interpretamos la situación o incluso el hecho de que seamos capaces o no de ponernos en el lugar de otros. Otro factor que puede influir es el que no sepamos comportarnos de otra manera en un momento determinado, o que no sepamos cómo manejarnos o qué hacer ante un determinado problema. Enumerar las conductas alternativas a la violencia que se le ocurran o que haya llevado a cabo en alguna ocasión. En este punto, reforzar el uso por parte del menor de estrategias ya trabajadas a lo largo del programa (modificación de pensamientos, control de emociones, control de la ira, “ponerse en el lugar del otro”) y favorecer que el menor proponga nuevas estrategias (dirigidas fundamentalmente a la adquisición de habilidades de comunicación y de solución de problemas).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar situaciones de conflicto en las que no haya empleado la violencia como estrategia de afrontamiento.
Valorar las ventajas y desventajas del cambio de conductas violentas por conductas alternativas, con el fin de generar la ambivalencia necesaria para el cambio conductual.	<ul style="list-style-type: none"> Plantearse las ventajas y desventajas que entraña la opción de enfrentarse a los conflictos de manera no violenta (Ventajas: mejora las relaciones, nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos, nos permite obtener nuestros objetivos. Desventajas: implica un esfuerzo, implica que en ocasiones tendremos que ceder o negociar).
Aceptar y comprometerse con el afrontamiento adaptativo de las situaciones de conflicto.	<ul style="list-style-type: none"> Retomar los comportamientos alternativos a la violencia que ha mostrado en ocasiones de conflicto y reforzarlos. Buscar situaciones problemáticas en las que podría presentar problemas a la hora de afrontarlas sin violencia. Proponer estrategias para afrontar dichas situaciones de manera alternativa a la violencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Diferencias entre conflicto y violencia

Esta primera actividad consistirá en la presentación por parte del profesional de diferentes situaciones que el menor deberá identificar como situaciones de conflicto o de violencia dependiendo de cada caso, así como de las características que le han llevado a identificarlas como tal, con el objetivo último de poder llegar a una definición del conflicto diferenciada de la violencia. Para ello se recomienda el uso de los ejemplos propuestos en la hoja 5.10.1.

► Hoja 5.10.1. Situaciones de conflicto con las que practicar

SITUACIÓN 1: *Mientras Diego está en el parque junto a un par de amigos escucha que unos chicos están hablando mal de otro compañero, cuando presta atención se da cuenta de que están hablando de su amigo "Fer", lo que hace que Diego se levante y les plante cara, amenazándoles con "partirles la cara" si les vuelve a oír decir algo de "Fer". VIOLENCIA.*

SITUACIÓN 2: *Es sábado por la tarde. Ana y Bea están en casa de ésta sin saber qué hacer (salir o ir a casa de Esther). Ana ha conseguido que hoy le dejen llegar más tarde a casa de lo que suele ser habitual, por ello no quiere dejar pasar la oportunidad y salir por ahí, pero Bea ya le había dicho a Esther que iría a su casa. Ana le reprocha a Bea que siempre le haga lo mismo y que no puede contar con ella para nada, le dice que se vaya con Esther y que pase de ella porque, ella, pasa de las dos. VIOLENCIA.*



SITUACIÓN 3: Antonio y Miguel están en un bar viendo el partido de fútbol, su equipo va perdiendo y eso no les gusta a ninguno de los dos, pero menos a Miguel. Junto a su mesa están otros chavales viendo el partido, llevan las camisetas del mismo equipo de Antonio y Miguel, también están algo enfadados y no dejan de protestar por el juego de su equipo. Al ver que comparten muchas de las cosas que dicen unos y otros pronto surge la conversación y empiezan a dar sus opiniones sobre algunos de los jugadores del equipo algunas de las cuales no le gustan mucho a Miguel, que responde con comentarios sobre otro jugador al que ellos han valorado positivamente, lo que en ocasiones da lugar a intercambiar opiniones bien diferentes sobre el equipo, cómo deberían jugar, los jugadores que deberían salir al campo, etc., incluso se sube el tono de voz, tanto que la gente que está en el bar se da la vuelta para ver qué pasa; finalmente acaba el partido y todos se despiden tranquilamente. CONFLICTO.

SITUACIÓN 4: Llega el domingo por la mañana y Juan había planeado emplearlo en estrenar un nuevo juego de la consola. Sin embargo, sus padres le dicen que su habitación está muy desordenada y que ha llegado el momento de que la limpie y ordene. Para ello, Juan tendrá que dedicar toda la mañana, lo que le supondría renunciar a lo que tenía planeado. Entonces Juan les dice a sus padres que no le da la gana de recogerla, que si tanto les molesta que esté desordenada que sean ellos los que la recojan ya que él tenía otros planes para esa mañana. Los padres de Juan no se conforman con la respuesta de su hijo y le amenazan con que si no hace lo que le dicen, no podrá jugar a la consola en toda la semana. Juan, entonces, comienza a enfadarse cada vez más y les dice que le parece injusta la medida y que está harto de que siempre le estén mandando cosas. Debido al gran enfado que tiene Juan, éste acaba insultando a sus padres y yéndose de la habitación dando un fuerte portazo para, finalmente, encerrarse en su habitación y no salir en toda la mañana. VIOLENCIA.

OTRAS SITUACIONES A PLANTEAR:

- Miran a tu novia/o.
- Te empujan estando en un sitio con mucha gente.
- Diferentes opiniones sobre política.
- Jugar a un juego u otro de la play.
- Tus padres no te dejan salir el fin de semana.
- Tus padres no te dejan llegar tarde por la noche.

ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS QUE CONVENDRÍA REALIZAR SERÍAN:

- ¿Qué te han parecido éstas situaciones? ¿Alguna te ha resultado familiar?
- ¿Sabrías decirme en cuáles se da conflicto y en cuáles se da violencia?
- ¿Qué pensamientos suelen aparecer en cada una de las situaciones y cómo se sienten y actúan las personas que las experimentan según los ejemplos que hemos visto?
- ¿Qué aspectos crees que caracterizan un conflicto? ¿Y cuáles son los que caracterizan la violencia?



Para reforzar el aprendizaje, a continuación se entrega la hoja 5.10.2., puntualizando las características de cada uno de los conceptos (tomado de Graña et al., 2008), y reflexionando sobre su definición.

► **Hoja 5.10.2. Diferencias entre conflicto y violencia**

CONFLICTO	VIOLENCIA
Es una situación.	Es un comportamiento.
Lo vive todo el mundo.	Sólo lo tienen algunas personas.
Se vive.	Se aprende.
Se soluciona dialogando.	No soluciona nada, genera conflictos.
Las personas implicadas se encuentran en un mismo nivel.	Las personas implicadas pretenden alcanzar un nivel superior a otra persona.
No destruye relaciones.	Destruye cualquier relación.
<p>Definición de conflicto: Un conflicto humano es una situación en que dos individuos o dos grupos de individuos con intereses contrapuestos intercambian ideas u opiniones.</p>	
<p>Definición de violencia: Es un comportamiento que provoca, o puede provocar, daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones (física, verbal o psicológica). Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del acto, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.</p>	

ACTIVIDAD II: Motivos que justifican el mayor uso de la violencia

Con el fin de que el menor reflexione y descubra las causas que están detrás de la violencia, el profesional comenzará la actividad planteando el debate de por qué la violencia tiene tanta incidencia en las interacciones a pesar de que el conflicto presenta características más beneficiosas para ambas partes.

- *¿Por qué no entender las interacciones y las dificultades desde el conflicto y no desde la violencia?*
- *¿Qué crees que lleva a la gente a actuar con tanta frecuencia desde la violencia y no desde el conflicto?*
- *Pensemos en ti, cuando actúas así, ¿qué influye para que lo hagas desde la violencia?*

A través del debate, el menor reflexionará para identificar algunas causas que podrían estar detrás del uso de la violencia como estrategia de afrontamiento de conflictos:



- Ausencia de estrategias de autocontrol.
- Interpretación errónea de la situación.
- Incapacidad de “ponerse en el lugar del otro”.
- Funcionalidad de la violencia (consecución de objetivos y refuerzos).
- Ausencia de habilidades de comunicación y/ solución de problemas.
- Causas externas (tristeza, ansiedad, enfado derivado de situaciones en casa, colegio, amigos).

“Muy bien, una vez que hemos visto las causas que pueden llevar a la gente a comportarse de manera violenta me gustaría que me pusieras ejemplos de situaciones en las que no hayas reaccionado de ese modo. Es decir, me gustaría que recordaras situaciones de conflicto que hayas resuelto de manera adecuada, ¿Nos podrías contar alguna ?”

Se potenciará que el menor detalle estrategias que haya utilizado anteriormente para enfrentarse a situaciones de conflicto de manera adaptativa, favoreciendo especialmente aquellas ya implementadas a lo largo del programa:

- Discusión cognitiva.
- Técnicas de autocontrol.
- “Ponerse en el lugar del otro”.

Además, el profesional tratará de favorecer que el menor proponga nuevas estrategias. En este sentido, se guiarán sus intervenciones con el fin de lograr que proponga estrategias dirigidas hacia el empleo de habilidades adaptativas de comunicación y/o de solución de problemas, habilidades que se trabajarán en las próximas sesiones.

ACTIVIDAD III: Ventajas e inconvenientes de los conflictos

A través de esta actividad el profesional intenta ver cuáles son los pros y los contras que baraja el menor de cara a la resolución adaptativa de los conflictos, así como hacer ver a éste que es sensible, el profesional, a las dificultades que conlleva el cambio. Esta reflexión se extiende también al menor así como a su actitud frente al cambio, especialmente en cuanto a su conciencia de la dificultad que éste supone.

Para ello se recomienda emplear la siguiente información contenida en la tabla 5.10.1.



► **Tabla 5.10.1. Ventajas e inconvenientes de los conflictos**

VENTAJAS:

- Mejora las relaciones.
- Nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos.
- Nos permite obtener nuestros objetivos.

DESVENTAJAS:

- Implica un esfuerzo.
- Implica que en ocasiones tendremos que ceder o negociar.

Además, y siempre que sea necesario, el profesional tratará de ajustar las expectativas del menor en relación al cambio.

ACTIVIDAD IV: Estrategias para el manejo de los conflictos sin violencia

Con esta actividad, se trabajará el afrontamiento adaptativo de las situaciones de conflicto. Para ello, se plantearán los mismos ejemplos empleados en la actividad I (hoja 5.10.1.) con el fin de favorecer que el menor sea capaz de proponer estrategias de afrontamiento eficaces en la línea de las técnicas trabajadas a lo largo del proceso terapéutico o de estrategias que le hayan resultado de utilidad en el pasado. Es decir, se pedirá al menor que proponga soluciones para transformar las situaciones de violencia en situaciones de conflicto.

Además, resultará de interés el trabajo con ejemplos propios del menor. En este sentido resulta muy interesante explorar problemas recientes afrontados violentamente por el menor para tratar de identificar e implementar estrategias de afrontamiento alternativas.

TAREAS

Como tarea para el periodo intersesiones se puede plantear la opción de solucionar algunos de los conflictos que se presentan a continuación:

- *Reparto de tareas de orden y limpieza.*
- *Horario de vuelta a casa el viernes y el sábado.*



- *Adquirir un teléfono móvil más moderno y tus padres están inclinados, más bien, a no comprártelo.*
- *En el grupo de amigos, una parte quiere ir a la discoteca y otra parte a las fiestas del barrio.*
- *Se ha desteñido tu camisa preferida en la lavadora.*
- *Después de 20 minutos esperando el autobús, entra en primer lugar un chico que acaba de llegar a la parada.*
- *Todos los domingos por la noche, el mismo problema en casa, tu hermano quiere ver el canal 1 y tú el 2, a tus padres les resulta indiferente.*
- *Tus padres te comunican que han decidido, teniendo en cuenta las malas notas del curso, que vas a ir con ellos de vacaciones al pueblo y tú ya tenías previsto irte con los amigos.*
- *Has quedado con tus amigos a las 4 de la tarde del domingo pero son las 3 y todavía no habéis empezado a comer en casa porque los invitados se han retrasado.*
- *El portero de una discoteca no te permite la entrada por no ir vestido según lo requerido por la organización.*
- *El conductor del bus te recrimina que hayas entrado por la puerta trasera y te requiere para que bajes y vuelvas a entrar por la primera.*
- *Ir al parque en lugar de ayudar a tus padres a hacer la compra.*

Se propone también la posibilidad de facilitar un autorregistro como el que aparece a continuación (hoja 5.10.3.) en el que el menor escriba durante el periodo qué situaciones de conflicto ha tenido (en el centro, en la calle, en el instituto, con sus padres, con educadores, con compañeros, etc.), qué estrategias ha puesto en marcha y cuáles han sido las dificultades que ha encontrado para hacerlo así como las consecuencias que se han obtenido o se han dado tras ellas.

► **Hoja 5.10.3. Autorregistro de aplicación de estrategias alternativas a la violencia en situaciones de conflicto**

Situación de conflicto: ¿dónde estaba, con quién, qué ocurría?	Estrategia utilizada	Dificultades encontradas y utilidad	Consecuencias de su uso: ¿qué es lo que pasó después?



MÓDULO V. SESIÓN 11

DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

CONCEPTOS CLAVE:

- Habilidades de comunicación.
- Estilos de comunicación: estilo pasivo, estilo agresivo, estilo asertivo.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación sobre los estilos de comunicación.
- Role-playing.

MATERIAL:

- Hoja 5.11.1. La comunicación y sus componentes.
- Hoja 5.11.2. Estilos de comunicación.
- Hoja 5.11.3. Cómo expresar críticas.
- Hoja 5.11.4. Autorregistro para la práctica de habilidades de comunicación.
- Tabla 5.11.1. Ejemplos sobre estilos de comunicación.
- Tabla 5.11.2. Habilidades asertivas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer los elementos presentes en los estilos de comunicación, sus componentes y consecuencias.
- Tomar conciencia sobre su propio estilo de comunicación.
- Desarrollar o consolidar estilos de comunicación asertiva como estrategia de resolución de conflictos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los componentes de las habilidades sociales (componente verbal y no verbal).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Reflexionar sobre sus propias habilidades sociales y sobre las estrategias de comunicación eficaces que utiliza.</p> <p>Conocer los diferentes componentes de las habilidades sociales y de las estrategias de comunicación eficaces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la concordancia o discordancia posibles entre las habilidades verbales y no verbales. El éxito a nivel social consiste en escoger de manera adecuada no solo las palabras que vamos a utilizar sino también los gestos, el tono de voz, el volumen, etc. • Conocer cuáles son las características de cada uno de estos conceptos clave: habilidades sociales, comunicación verbal y no verbal, asertividad.
<p>Conocer los tres estilos de comunicación e identificar cuáles emplea y en qué situaciones los pone en marcha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los tres estilos de comunicación (pasivo, agresivo y asertivo), sus componentes y las diferencias entre cada uno de ellos. • Toma de conciencia por parte del menor de su propio estilo de comunicación. La mayoría de las personas no emplean un único estilo en el 100% de las situaciones.
<p>Desarrollar y consolidar comportamientos asertivos practicándolos en sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar patrones asertivos de interacción a través de la técnica de role-playing. • Practicar el modelo D.E.P.A. para la expresión de desacuerdos. • Desarrollar otro tipo de estrategias relacionadas con la asertividad (recepción de críticas, expresión de afectos positivos, etc.).

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de habilidades de comunicación

El profesional introduce la sesión explicando en qué consisten las habilidades de comunicación e identificando y diferenciando el componente verbal y no verbal de las mismas. Para ello puede servirle de la siguiente información contenida en la hoja 5.11.1.

► Hoja 5.11.1. La comunicación y sus componentes

Definición de habilidades de comunicación: son habilidades que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con los demás. Las utilizamos en todo momento, tanto para expresar cosas positivas como negativas o neutras.



Componentes de las habilidades de comunicación:

- **Componente verbal:** el contenido o las palabras que empleamos para transmitir nuestro mensaje.
- **Componente no verbal:** gestos como los movimientos de la cabeza, la expresión corporal, la orientación de la mirada, el parpadeo, las expresiones faciales, los gestos corporales, señalar con el dedo, muecas, etc.
- **Componente paralingüístico:** entonación e inflexión de la voz, velocidad a la que hablamos, énfasis, pausas, etc. (*)

Es fundamental que coincidan todos los componentes. Por ejemplo, *cuando le decimos a una persona que nos interesa mucho lo que nos está contando, pero miramos hacia otro lado, estamos realizando otra actividad o utilizamos un volumen de voz excesivamente alto.*

(*)Es frecuente que los componentes paralingüísticos se incluyan en la CNV. A efectos prácticos, y teniendo en cuenta la población atendida, hemos optado por diferenciarlos y proponer que se trabajen en las sesiones de esta forma.

ACTIVIDAD II: Estilos de comunicación

El profesional expondrá los diferentes estilos de comunicación y, a través de ejemplos, facilitará la comprensión de los elementos que diferencian cada uno, haciendo hincapié en la identificación de las consecuencias derivadas del uso de uno u otro estilo.

Para ello se recomienda realizar esta actividad: se presentará al menor la siguiente historia (tabla 5.11.1.) con diferentes finales para que identifiquen cuál de ellas corresponde a cada uno de los estilos de comunicación (agresivo, asertivo y pasivo).

► **Tabla 5.11.1. Ejemplos sobre estilos de comunicación**

Final 1: Cuando Juan le dice a Alberto que no le importa que le pida salir a Ana, lo dice con cierta tristeza, con la mirada baja y la voz temblorosa. Ya en su casa, Juan empieza a sentirse muy triste y preocupado ante la posibilidad de haber perdido a Ana. También comienza a sentirse culpable por no haber tenido valor de decirle a Alberto la verdad.

Final 2: Cuando Juan le dice a Alberto que sí que le importa, lo hace enfadado, ya que piensa que sólo lo hace por fastidiarle. Comienza a gritar e insultar a Alberto y le amenaza con pegarle si se le ocurre intentarlo. Mientras, Alberto da por finalizada su amistad con Juan.



Final 3: Cuando Alberto le comenta la situación a Juan, éste le pregunta acerca de sus sentimientos hacia Ana. A continuación Juan le explica que, pese a que comprende los sentimientos de Alberto, Ana también le gusta mucho a él y lleva mucho tiempo pensando en cómo conseguir que ella se fije en él, todo esto se lo explica con voz sosegada y tranquila. Finalmente, tanto uno como otro manifiestan su intención de mantener la relación que los une, confiando más el uno en el otro, y pensando que su amistad es incluso más sólida que antes.

Tras evaluar los tres finales posibles y sus consecuencias, se procederá a explicar los tres estilos de comunicación, sus componentes y consecuencias, siguiendo el material presentado en la hoja 5.11.2.

► **Hoja 5.11.2. Los estilos de comunicación**

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Se muestran callados. • Se esconden y huyen. • Les da vergüenza hablar. • Miran hacia abajo. • Hablan en voz baja. • Es más probable que los demás se aprovechen de ellos. • Les cuesta más conseguir lo que quieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dicen lo que piensan. • Miran a los ojos. • Respetan a los demás. • Resuelven sus problemas. • Se siente bien consigo mismos. • Se llevan bien con los demás. • Es más probable que consigan lo que quieren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amenazan, gritan, insultan, pegan, etc. • No respetan a los demás y se aprovechan de ellos. • Hacen daño a los demás. • Se sienten enfadados. • Pierden amigos. • Es más difícil que consigan objetivos apropiados.

ACTIVIDAD III: El desarrollo de la asertividad

En esta actividad se pretende que el menor practique estrategias de comunicación asertiva para lo que se propone la técnica de role-playing. Se plantea practicar, a través de ejemplos, diversas habilidades asertivas que se presentan a continuación. Al tratarse de una de las habilidades más difícil y en la que suelen presentar más deficiencias, se recomienda practicar con el menor la expresión de críticas. Para ello, se puede emplear el siguiente material contenido en la hoja 5.11.3., siguiendo el Modelo D.E.P.A. (adaptado de Macías Antón, 2007).



► Hoja 5.11.3. Cómo expresar críticas

- **D- Describir** de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar (p. e. “Cuando tú me gritas cada vez que me pides que haga la cama...”).
- **E- Expresar** los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro (p.e. “Yo me siento agobiado y frustrado”).
- **P- Pedir un cambio concreto de conducta** (p. e. “Me gustaría que dejaras de pedirme que haga la cama gritando”).
- **A- Agradecer la atención del otro** a nuestra petición (p.e. “Me alegro de que me hayas escuchado”).

Un punto importante, que hay que recordar la “E”, del DEPA, ya que refleja la importancia de expresar al otro mis propios sentimientos, “los Mensajes Yo”. Estos mensajes son aquellos que se envían en primera persona, que además son mensajes respetuosos que expresan sentimientos, opiniones o deseos, sin evaluar ni reprochar nada al otro.

A continuación se pretende que el menor practique a través del role-playing dicha técnica, de tal manera que se puedan corregir las dificultades que vayan apareciendo.

El modelado podrá realizarse tanto por parte de otros compañeros más competentes en esa situación como directamente por parte del profesional, de forma que éste también pueda ir corrigiendo y reforzando al menor sirviéndole de ejemplo. En este segundo caso, el profesional podrá escenificar de manera correcta cómo se expresaría el desacuerdo seleccionado para que posteriormente el menor imite el procedimiento. Después de esta demostración por parte del profesional, éste, si lo considera conveniente, le dará las instrucciones correspondientes para mejorar su ejecución, reforzando los aspectos positivos del ensayo del menor y repitiendo el role-playing si piensa que es necesario.

Además del D.E.P.A., existen muchas otras habilidades de comunicación que tal vez sean de interés trabajar con el menor en función de las deficiencias que presente. Para ello se acompaña la tabla 5.11.2. en la que figuran distintas habilidades de comunicación que podrán ponerse en práctica en el programa, a través de tareas o como refuerzo a través del educador tutor.

► Tabla 5.11.2. Habilidades asertivas

Material tomado de Pastor y Sevilla (2000)

I. CÓMO RECIBIR CRÍTICAS

Para recibir críticas de un modo asertivo, se propone elegir entre las siguientes opciones:

- **Interrogación negativa** o pedir aclaración sobre el contenido de la crítica. En un alto porcentaje de críticas que recibas, la crítica estará expresada de forma ambigua: *no hay quien te aguante, eres un borde*. La interrogación negativa, expresada en preguntas como: “¿Qué es lo que no te ha gustado? ¿A qué te refieres exactamente?”, permite fundamentalmente concretar la crítica pero también, a menudo, entender su naturaleza: saber si es una crítica bienintencionada o una crítica con objetivos deshonestos. Si se trata de lo último, al pedirle al interlocutor que concrete su crítica se verá en aprietos.



Tan pronto como el emisor concrete la crítica, nuestro siguiente paso deberá ser procesarla, decidir si estamos de acuerdo o no, y contestar a partir de esa decisión.

- **Banco de niebla.** Es otra estrategia para recibir críticas, que puede utilizarse especialmente si valoramos que la misma no es bienintencionada. Sería como correr una cortina de humo entre el interlocutor y nosotros mismos. Por ejemplo, ante la crítica **“Te han dejado un pelo horroroso”**, un banco de niebla podría ser: *“Ya, comprendo que a ti no te guste”*. Esta respuesta, al menos, podría tener dos lecturas completamente distintas. La primera sería: *“Sí, tienes razón, me han dejado muy mal el pelo”*, y la segunda: *“Comprendo que a ti no te guste mi peinado porque tus gustos y los míos no coinciden”*.

Al emplear esta técnica hay que prestar especial atención al tono de voz, la entonación y el ritmo del habla que deben ser totalmente neutros, al igual que la expresividad del rostro. Esta técnica es la menos asertiva y por ello únicamente se recomienda su uso ante críticas deshonestas.

- **Aserción negativa.** Si al oír la crítica y entenderla, estamos de acuerdo en su contenido, lo asertivo y honesto sería reconocerlo. Esto supone aceptar la crítica sin adoptar actitudes defensivas, sin justificarnos y por supuesto, sin sentirnos excesivamente culpables o hundirnos. Implicaría reconocer que hemos cometido un error y que somos responsables de ello.
- Un tipo de situación que requiere especial cuidado se produce cuando nuestro interlocutor está siendo agresivo, empleando gritos, insultos o expresiones descalificativas. En estas situaciones nuestro objetivo fundamental será cortar la interacción tan pronto como sea posible. La mejor opción es utilizar la estrategia denominada **“enfado que desarma”** y consiste en bloquear el discurso de la otra persona con expresiones como: *“Estamos muy nerviosos, vamos a dejarlo y ya continuaremos en otro momento”*. En ocasiones, es probable que el primer efecto de la técnica sea que la otra persona todavía se enfade más, entonces no hay elección y solamente nos queda salir de la habitación.

2. CÓMO HACER PETICIONES

Consiste en expresar clara y honestamente lo que deseamos de otra persona.

De la misma manera que conviene ser consciente de que prácticamente podemos hacer cualquier tipo de petición, también conviene recordar que nuestro interlocutor tiene derecho a decir “no”.

Hay básicamente tres formas de hacer peticiones.

- a. La primera es utilizar el modo interrogativo, es decir, hacer una petición en forma de pregunta: *“¿Podrías cerrar la ventana?, ¿Vamos al cine esta noche?”*.
- b. Una segunda opción, quizás más clara, es utilizar el modo imperativo. Se recomienda que cuando se empleen imperativos se suavicen con fórmulas de cortesía: *“Cierra la ventana, por favor”*.
- c. Finalmente, una tercera posibilidad es el uso del condicional: *“me gustaría que cerrases la ventana”* o *“desearía que fuéramos al cine esta noche”*.



Utilizando cualquiera de estas fórmulas a la hora de hacer peticiones, es muy importante que no se abuse de las explicaciones. Muchas veces, en vez de hacer una petición directamente, empezamos justificándonos. Es mejor realizar en primer lugar la petición, lo más directamente posible y luego, sólo si lo creemos necesario, dar una ligera explicación.

3. CÓMO DECIR “NO”

Decir “no” significa rechazar una petición que no queremos aceptar. Tenemos derecho a decir no ante cualquier tipo de petición. No es necesario tener importantes y serias razones para decir que no. Es muy importante romper el hábito de decir no poniendo excusas. Dar excusas no es adecuado porque es ineficaz y además no es asertivo ni honesto.

Una buena manera de empezar a decir “no”, ante la petición que queremos rechazar, es expresar: *“no, prefiero no...”*. Por ejemplo, *“¿Quedamos para ir al cine esta noche? No, prefiero no ir al cine esta noche”*. Otra opción sería decir no seguida de la preferencia alternativa, si procede. Por ejemplo, *“¿Quedamos para ir al cine esta noche? No, prefiero quedarme en casa”*.

Cuando comiences a practicar esta forma de decir “no”, es importante no acompañarlo de una sonrisa. El efecto de la sonrisa puede tener para el interlocutor un significado irónico o también puede interpretarse como inseguridad, lo que supondrá mayor facilidad para que insista.

4. CÓMO EXPRESAR SENTIMIENTOS POSITIVOS

Significa manifestar hacia otra persona sentimientos de agrado, afecto, admiración, agradecimiento o respeto.

La mejor manera de expresar sentimientos positivos es hacerlo de manera directa, lo más sencillamente posible. Aquí no hay fórmulas ni modelos, quizás sea el aspecto de las relaciones interpersonales donde menos haya que pensar y más haya que dejarse llevar por la espontaneidad.

Se pueden diferenciar varios niveles en cuanto a la profundidad.

Un primer nivel de poco riesgo es expresar agrado o halago ante cuestiones materiales. Por ejemplo: *“Llevas una camiseta muy bonita”*.

Un segundo nivel, podría referirse a cuestiones de trabajo, colegio, desempeño o ejecución. Por ejemplo: *“Has hecho un trabajo magnífico, me encantó la forma en que le preguntaste al profesor en clase”*.

Finalmente, hay un tercer nivel referido a aspectos íntimos o personales, a relaciones afectivas, que incluiría amigos, familiares y pareja: *“Siempre que estoy contigo me lo paso fenomenal, te quiero mucho”*.

A continuación se plantean una serie de ejemplos que pueden ser empleados para trabajar a través de role-playing con los menores:



Expresión de desacuerdos:

- A un amigo, decirle que no te ha sentado bien que hiciera un comentario negativo sobre ti.
- A tus padres, decirles que no estás de acuerdo con el castigo que te han impuesto.

Mensajes Yo:

- Decirle a tu hermano que te molesta que escuche música mientras estudias.
- Decirle a tu padre que te molesta que te grite cuando habláis de cualquier tema.

Recepción de críticas:

- Tu madre te dice que eres un vago.
- Un profesor te dice que no has hecho bien los deberes.

Hacer peticiones:

- Pedirles a tus padres que te aumenten la paga.
- Pedirle a tu hermano que te deje una sudadera.

Decir no:

- Tu madre te pide que limpies tu cuarto.
- Tu hermano te pide un juego de la videoconsola.

Expresar afectos positivos:

- Decirle a un profesor que te ha gustado mucho su clase.
- Decir a tus padres que les quieres.

***Adaptación al formato grupal:**

Se recomienda recuperar la actividad IV de la sesión 7. En ella se escenificaban distintas situaciones generadoras de una respuesta de ira con el fin de identificar la aparición gradual de la misma y los pensamientos y conductas que la acompañan. En esta ocasión se recomienda recuperar los mismos



ejemplos y proponer que los menores escenifiquen, utilizando las habilidades de comunicación apropiadas, soluciones adaptativas a los mismos. Recordamos que los ejemplos eran los siguientes:

- Discusión con sus padres porque le han castigado sin salir.
- Discusión con sus padres por las notas.
- Discusión con sus padres porque no les gusta la ropa que lleva.
- Discusión con un amigo por qué hacer el fin de semana.
- Discusión con un amigo porque se ha liado con la chica que le gustaba.
- Discusión con un amigo porque se ha enterado que va hablando mal de él/ella.
- Discusión con su pareja porque no ha contestado a sus mensajes durante todo el día.
- Discusión con su pareja porque se manda mensajes con otra persona que le cae mal.
- Discusión con su pareja porque no pasan suficiente tiempo juntos.

TAREAS

En este último apartado, lo que se tratará es de favorecer la consolidación y generalización de las habilidades trabajadas a lo largo de la sesión. Para ello, se puede emplear la hoja propuesta a continuación (hoja 5.11.4.).

► Hoja 5.11.4. Autorregistro para la práctica de habilidades de comunicación

¿Qué he dicho?, ¿cómo lo he dicho?	¿He tenido algún problema o complicación?	¿Cómo podría mejorar para la próxima vez?



MÓDULO V. SESIÓN 12

ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS I

CONCEPTOS CLAVE:

- Técnica de Solución de Problemas (TSP).
- Orientación al problema.
- Definición del problema.
- Generación de alternativas.

TÉCNICAS:

- Técnica de solución de problemas (adaptado de d'Zurilla y Goldfried, 1971).

MATERIAL:

- Hoja 5.12.1. Primeros pasos en la técnica de solución de problemas.
- Tabla 5.12.1. El concepto de problema.
- Tabla 5.12.2. La orientación al problema.
- Tabla 5.12.3. La definición del problema.
- Tabla 5.12.4. Generación de alternativas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir o consolidar habilidades y recursos de solución de problemas.
- Aumentar la autoeficacia percibida como “solucionador de problemas”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Conocer el concepto de Problema: <i>¿Qué es y qué no es?</i>	<ul style="list-style-type: none">• Definir el concepto de problema.• Saber que existen ocasiones en las que el problema no es la situación, sino las soluciones que se plantean, que pueden ser ineficaces o inadecuadas a la situación.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Atender a diferentes aspectos importantes a la hora de definir un problema: como por ejemplo, que un problema siempre tiene que tener solución (una o varias y en mayor o menor medida) y que los problemas pueden estar centrados en la realidad o en los sentimientos.
<p>Normalizar la existencia de problemas, como algo que forma parte de la vida cotidiana, y orientar hacia el proceso de solución de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contextualizar los problemas en diferentes situaciones de la vida cotidiana de diferentes personas, incluso, de personas conocidas. • Lo importante no es tener problemas, sino saber cómo solucionarlos, mediante un proceso de reflexión, que mejora con la preparación y el entrenamiento. • Considerar que los problemas no han de ser siempre algo negativo, ya que puede ser una oportunidad para avanzar y ser mejor. • Percibir que las soluciones al problema deben facilitar su resolución y no impedirla, como ocurre en algunas ocasiones, en las que soluciones y situaciones problemáticas coinciden.
<p>Aprender a definir en términos concretos y abordables diferentes problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir una serie de pasos para facilitar la definición del problema: Recopilar información sobre el problema, definir el problema de forma objetiva e identificar metas realistas (lo que depende y no depende de mí). • Una forma para empezar a definir el problema ¿Qué puedo hacer yo para...?
<p>Tomar conciencia de la importancia de generar diferentes alternativas a un mismo problema.</p> <p>Generar diferentes alternativas a un mismo problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de la importancia de generar diferentes alternativas y lo problemático de poner en marcha una única alternativa de solución de manera impulsiva. • Generar el máximo número de alternativas, lo más concretas y variadas posibles.



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de “problema”

En esta actividad, que servirá al profesional para introducir la técnica de solución de problemas, se buscará de manera conjunta una posible definición de problema. Como apoyo se plantea el material contenido en la tabla 5.12.1.

► **Tabla 5.12.1. El concepto de problema**

- Hablamos de **problema** cuando existe una situación de la que, en un principio, **no se percibe solución o se perciben obstáculos que dificultan llegar a ésta**. Todo lo cual, no implica que no exista posibilidad de solución, sino que ésta no es posible de **manera temporal o no se han encontrado o visibilizado las posibilidades de solución**.
- **Se considera problema a aquello que tiene solución**. Si se llega a la conclusión de que no hay remedio, deberemos dejar de considerarlo un problema y, por tanto, de esforzarnos en su proceso de solución.

Así, aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de definir un problema son:

- Un problema es aquello que siempre tiene una o varias soluciones.
- Un problema son las dificultades que obstaculizan nuestro objetivo.
- Los problemas pueden estar centrados en la realidad (situaciones externas) y centrados en los sentimientos.
- No siempre es posible alcanzar una solución perfecta. En ocasiones tendremos que escoger entre la menos mala de las opciones.

Estas ideas se pueden trabajar con el menor desde el siguiente ejemplo:

*“¿Qué me contestarías si te pregunto si la muerte es un problema? ¿Por qué? ¿Crees que la muerte podría tener solución? Muy bien, pues esta es la primera idea que nos tiene que quedar clara y es que **un problema siempre implica que exista una o varias soluciones**, por lo tanto la muerte no es un problema porque no se puede remediar. Sin embargo, la tristeza que nos provoca la muerte de una persona querida sí podría ser un problema. **Aunque al principio pensemos que no tiene solución**, con el paso del tiempo, podremos reponernos porque iremos generando algunas soluciones orientadas al afrontamiento de la tristeza.*”

ACTIVIDAD II: La técnica de solución de problemas

Una vez aclaradas las principales características del concepto “problema”, se introducirá la técnica de solución de problemas en sí. Se recordará que esta técnica se utiliza para discernir soluciones en aquellas situaciones que se pueden presentar como controvertidas o cuyas soluciones no son visibles en un primer momento. Además, se propondrá como una herramienta de afrontamiento **hacia problemas**



de la vida cotidiana, no sólo para “grandes problemas”. En la presente actividad, los objetivos se centrarán en dar a conocer los tres primeros pasos de la solución de problemas (hoja 5.12.1.).

► Hoja 5.12.1. Primeros pasos en la técnica de solución de problemas

PRIMEROS PASOS DE LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Orientación al problema

Recordar: que un **problema es algo normal** y que lo importante es la solución. **El problema no es la respuesta, sino una situación que debe ser superada.**

2. Definición del problema

La definición del problema debe hacerse en **términos precisos, objetivos y claros**. Las metas que nos propondremos tienen que ser **metas posibles y realizables** y tendremos que expresarlas de forma clara y objetiva. Es importante que la definición que hagamos del problema responda a las preguntas ¿quién está implicado?, ¿qué está sucediendo?, ¿dónde está sucediendo?, ¿por qué está sucediendo?

Podemos empezar empleando las palabras ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA...?

3. Generación de alternativas

Recuerda: **cuántas más alternativas generes, más probabilidades tendrás de encontrar la mejor solución**. 10 es el número mágico de alternativas que debes generar. Y no olvides que TODO VALE.

Se comenzará entonces por el primer nivel de la técnica de solución de problemas: la orientación al problema. Para ello se recomienda el uso del material de la tabla 5.12.2.

► Tabla 5.12.2. La orientación al problema

LA ORIENTACIÓN AL PROBLEMA

La orientación al problema consiste en normalizar la idea de problema considerándolo como algo **normal**, con lo que debemos convivir **cotidianamente, que no conlleva consecuencias catastróficas**. Debemos orientar al menor hacia el problema, o más bien hacia la solución del mismo, transmitiendo el mensaje de que **lo importante no es tener problemas sino intentar solucionarlos**. Aunque es cierto que existen problemas con grados de dificultad muy diferentes, lo importante es orientarse hacia su solución, puesto que todo problema, por definición, ha de tenerla.

A continuación, se deberá pasar al segundo nivel en la TSP: “**definición del problema**”. Para trabajar este apartado con el menor se recomienda el uso de la tabla 5.12.3.



► **Tabla 5.12.3. La definición del problema**

LA DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

- Recopilar **información** sobre el problema y la situación.
- Definir el problema de la manera más **objetiva** posible: *¿Quién tiene el problema?, ¿En qué consiste el problema?, ¿Por qué es un problema para mí/para otros?, ¿A qué áreas afecta?, ¿Desde cuándo tengo/tienen este problema?*
- Identificar **metas realistas** respecto al problema: En este sentido, aclarar con el menor que **NO son problemas** los pensamientos, ideas u opiniones de los demás y tampoco cosas que pasan en la naturaleza y que son incontrolables, en definitiva, lo que no depende de mí o sobre **lo que no puedo ejercer ninguna influencia. Y SI son mis problemas** el cómo me hace sentir a mí la situación, mi conducta y consecuencias, en definitiva, lo que depende de mí.

La definición del problema debe hacerse en **términos precisos, objetivos y claros**. Así como las metas que propondremos han de ser posibles y realizables. En la formulación del problema, **únicamente introduciremos aquellos datos que sean objetivos**. Una forma fácil de empezar a definir el problema es hacerse la pregunta: **¿qué puedo hacer yo para...?**

Finalmente, se enseñará al menor cómo generar diferentes alternativas a un problema, para ello se le presentarán las indicaciones contenidas en la tabla 5.12.4.

► **Tabla 5.12.4. Generación de alternativas**

GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS

- “Todo vale”, cualquier alternativa que elijamos puede ser válida.
- Es importante generar muchas alternativas para un mismo problema, por ejemplo “10”, será el número mágico.
- Las alternativas tienen que ser concretas y distintas.

ACTIVIDAD III: Práctica de los primeros pasos de la técnica

La última actividad de esta sesión es la puesta en práctica de las estrategias trabajadas. Para ello el primer paso será facilitar que el menor proponga diversos problemas que tenga en la actualidad (preferiblemente en la relación con sus padres) y seleccionar uno para comenzar a aplicar la técnica a partir del mismo.

Por tanto, sería recomendable trabajar con los ejemplos que el menor haya aportado, aún así, si el menor no es capaz de proponer ningún ejemplo se podrán plantear los que se proponen a continuación:



1. Te encuentras en la ciudad, a varios kilómetros de tu casa, sin ningún dinero, y precisas volver a casa porque el tiempo se te ha echado encima.
2. Has estado en una fiesta y te lo has pasado muy bien. Llegas a casa a las 2 de la madrugada, coges el ascensor y en la mitad del trayecto éste se detiene debido a un apagón.
3. Faltan 2 días para realizar el examen y no has estudiado nada, pero necesitas aprobar para superar el curso y continuar con tus compañeros de clase.
4. Hoy has descansado mal por la pelea que tuviste ayer con tu compañero de clase. Al levantarte te planteas si debes volver a clase y hablar o pasar del tema.
5. El móvil que compraste hace dos meses se ha vuelto a estropear por quinta vez desde que lo tienes. Hoy habías quedado con unos amigos y llegas tarde y debes avisarlos.
6. Has estado en casa merendando y sin querer has roto una copa de vino que a tus padres les gustaba mucho, tus padres llegarán en un rato a casa después de un paseo.
7. Te han expulsado del colegio 3 días. Tienes que decírselo a tus padres.
8. Estás castigado sin salir este fin de semana. Justo el sábado un amigo va a organizar una fiesta a la que van a ir todos tus amigos.
9. Tus padres quieren que vayas de vacaciones con ellos a la playa. Tú en cambio quieres ir a un festival con tus amigos.

TAREAS

Se plantea como ejercicio a realizar durante el periodo intersesiones la práctica de los pasos trabajados en sesión con algún problema real. Si el menor no propone o identifica ninguno se pueden emplear alguno de los ejemplos propuestos con anterioridad.



MÓDULO 5. SESIÓN 13

ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS II

CONCEPTOS CLAVE:

- Técnica de Solución de Problemas (TSP).
- Solución.

TÉCNICAS:

- Técnica de solución de problemas (adaptado de d’Zurilla y Goldfried, 1971).

MATERIAL:

- Hoja 5.13.1. Técnica de solución de problemas completa.
- Tabla 5.13.1. Selección de alternativas.
- Tabla 5.13.2. Planificación de la solución.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir o consolidar habilidades y recursos de solución de problemas.
- Aumentar la autoeficacia percibida como “solucionador de problemas.”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Aumentar la capacidad de toma de decisiones a través de la elección de alternativas adecuadas, según una variedad de criterios relevantes.	<ul style="list-style-type: none">• Consolidar el aprendizaje de los niveles anteriores del proceso de solución de problemas.• Aumentar la capacidad para generar una variedad de criterios a la hora de juzgar las diferentes alternativas.• Los criterios escogidos deben ser relevantes para uno mismo, como por ejemplo la utilidad de la alternativa, la eficacia, el bienestar que me puede generar...



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Mejorar la capacidad para planificar la puesta en práctica de la solución escogida.	<ul style="list-style-type: none"> Planificar la puesta en marcha de la solución: <i>Día que empiezo a ponerlo en marcha, hasta qué día lo voy a llevar a cabo, de 0 a 10 cuánto he solucionado este problema.</i>
Consolidar el aprendizaje, con la práctica en sesión, de todos los pasos de la TSP.	<ul style="list-style-type: none"> Orientarse hacia la solución de diferentes problemas, definirlos, generar alternativas de solución para cada uno de ellos, ponerlas en práctica y verificarlas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Selección de la solución y puesta en marcha de la misma

En esta actividad se explicarán los últimos pasos de la técnica de solución de problemas, la toma de decisiones y la puesta en práctica. Para ello se tomarán algunos de los problemas con los que el menor haya trabajado, con el objetivo de encontrar la solución óptima, es decir, aquella que consiga **aumentar las consecuencias positivas y minimizar las negativas**.

Se presenta el siguiente material contenido en la tabla 5.13.1. para trabajar la selección de alternativas:

► Tabla 5.13.1. Selección de alternativas

SELECCIÓN DE ALTERNATIVAS
<p>Existen muchas alternativas válidas, eficaces, para solucionar un problema y, por eso es importante tener en cuenta ciertos criterios a la hora de elegir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Deberán eliminarse, en primer lugar, las alternativas completamente irrealizables. Escoger criterios de elección, teniendo en cuenta tanto aspectos personales y sociales como la utilidad, el esfuerzo, el bienestar... de cada alternativa. Evaluar cada alternativa según se adecue a los criterios o no, valorando las consecuencias de cada alternativa a nivel personal y social, así como en el resto de criterios elegidos. Finalmente elegir una o varias de las alternativas. <p>Existe la posibilidad de combinar alternativas para maximizar las ventajas y minimizar los inconvenientes. No obstante, también existe la posibilidad de que la alternativa escogida no tenga los resultados esperados, por lo que tendríamos que volver a probar con otra alternativa.</p>

A continuación, se pondrá en práctica el último paso de la técnica, la planificación de la puesta en marcha de la solución (tabla 5.13.2.).



► **Tabla 5.13.2. Planificación de la solución**

PLANIFICACIÓN DE LA SOLUCIÓN

Una vez seleccionada la alternativa o combinación de alternativas que se van a poner a prueba, habrá que planificar cómo, cuándo y dónde se pondrán en marcha. Para ello, se recomienda operativizar al máximo para aumentar la probabilidad de que el menor llegue a un compromiso y así lleve a cabo la solución acordada. Por tanto, resultará útil dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué día llevaré a cabo la solución?
- ¿Hasta qué día durará la puesta en marcha?
- ¿Cómo lo haré?, ¿necesito algo o la ayuda de alguien?

Por último, una vez llevada a cabo la solución, se recomienda evaluar los efectos de la misma con el fin de juzgar su eficacia para saber si repetirla en el futuro o buscar una nueva solución. En este juicio debe tenerse muy presente que las soluciones no siempre son perfectas y en ocasiones tendremos que escoger la “menos mala” de las mismas.

ACTIVIDAD II: Práctica de la técnica de solución de problemas completa

A través de esta última actividad se pretende que el menor llegue a una mejor comprensión de la técnica. Para ello, con el problema trabajado en la sesión anterior o uno nuevo que el menor proponga, se practicarán no sólo los últimos pasos vistos en esta sesión, sino también los vistos en la pasada (si el menor no propone ningún problema, trabajar con los planteados como ejemplos de la sesión anterior). No obstante, se recomienda llegados a este punto, que en la medida de lo posible el problema que se trabaje tenga que ver con la situación familiar, para promover así y consolidar los cambios en este contexto.

Al finalizar el proceso, debe animarse al menor a que intente poner a prueba la solución elegida durante el periodo intersecciones y que en la siguiente sesión nos comente los problemas, dudas y éxitos que haya podido tener.

Para este trabajo se empleará el material contenido en la hoja 5.13.1.

► **Hoja 5.13.1. Técnica de solución de problemas completa**

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLETA

I. Orientación al problema

Recordar: **Los problemas son algo normal y cotidiano en la vida.** Lo importante es la solución. El problema no es la respuesta, sino la situación que debe ser superada.



2. Definición del problema

La definición debe hacerse en **términos** los más **precisos, objetivos y claros** que podamos. Las metas que nos propondremos tienen que ser **metas posibles y realizables** y tendremos que expresarlas de forma clara y objetiva. Es importante que la definición que hagamos del problema responda a las preguntas *¿quién está implicado?*, *¿qué está sucediendo?*, *¿dónde está sucediendo?*, *¿por qué está sucediendo?*

3. Generación de alternativas

Recuerda: **Cuántas más alternativas generes, más probabilidades tendrás de encontrar la mejor solución.** 10 es el número mágico. Y no olvides que **TODO VALE.**

4. Toma de decisiones e implementación de la solución

Lo primero que haremos en la toma de decisiones es eliminar todas aquellas opciones que no sean realizables, ya sea por sus consecuencias o por la falta de medios.

A continuación estableceremos nuestros objetivos para solucionar ese problema. El siguiente paso será reflexionar acerca de las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, tanto a corto plazo como a largo plazo.

Finalmente, seleccionaremos la alternativa con mayor número de consecuencias positivas personales y sociales.

PROBLEMA:

OBJETIVO:



CONSECUENCIAS:			
Alternativa	Personales	Sociales	Otros criterios: utilidad, esfuerzo...
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
SOLUCIÓN ELEGIDA O COMBINACIÓN DE SOLUCIONES:			
<ul style="list-style-type: none"> • Día que empiezo a ponerlo en marcha _____ • Hasta qué día lo voy a llevar a cabo _____ • De 0 a 10 cuánto he solucionado este problema _____ 			



TAREAS

Se alentará al menor a que ponga en práctica la solución elegida. Además, convendría que el menor desarrollase durante el periodo intersesiones todo el proceso con algún problema que elija, llevándolo también a la práctica. Podría resultar de interés fomentar que el menor trate de solucionar algún problema que presente en el contexto familiar.





MÓDULO VI

Consolidación y mantenimiento de los cambios



MÓDULO VI. INTRODUCCIÓN

LAS CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA

Una vez en este punto de la intervención, los logros alcanzados con el menor a lo largo de la aplicación del programa nos sitúan ante un nuevo objetivo: **la prevención de recaídas**. La intervención con personas que presentan problemas de interacción familiar, conlleva no solo el establecimiento de objetivos dirigidos a modificar dicha relación familiar y abordar los diferentes procesos implicados en la interacción violenta, sino que requiere también el planteamiento de un reto mayor y más adaptativo, el mantenimiento de los logros conseguidos, en este caso, por el menor.

El modelo de trabajo que se desarrolla a lo largo del presente Programa se basa en la detección y abordaje de los factores personales e interpersonales que sitúan al menor en situación de riesgo, pero también anticipa que, muy probablemente, se volverán a presentar situaciones de conflicto y complicaciones en el seno de la interacción familiar. Validar y normalizar las preocupaciones que el menor tenga al respecto, ayudará a motivarle hacia el mantenimiento de los cambios conseguidos. Es importante estar preparados para ello, y esto se hará potenciando en el menor un sentimiento de autoeficacia que le permita orientarse en positivo hacia los problemas que puedan acontecer en su vida. En consecuencia, la prevención de recaídas presenta de fondo un formato de solución de problemas.

Este trabajo, dirigido a la detección de situaciones de riesgo y a la puesta en marcha de estrategias de acción orientadas a la solución del problema, permite avanzar garantizando la revisión y consolidación de estrategias ya aprendidas, poniendo de manifiesto los cambios operados en su propia identidad y confrontando su situación actual con la que presentaba al inicio de su participación en el programa. En ocasiones, es posible que el menor no quiera ni recordar los motivos que hicieron necesaria una intervención, por ello se propone un trabajo orientado a integrar ese momento de su vida en su biografía personal y posicionarse respecto al mismo, reconociendo la nueva forma de ver el mundo y de relacionarse con los demás, su nueva identidad basada en el rechazo de la violencia. Las técnicas narrativas nos permiten hacer explícita dicha nueva identidad.

Así pues, este módulo consta de tres sesiones. En la sesión 14, “Prevención de recaídas I”, se analizará el concepto de caída y recaída, favoreciendo en el menor la identificación de las situaciones que le pueden poner en riesgo en cuanto a la emisión de respuestas desadaptadas. La sesión 15, “Prevención de recaídas II”, se centra en la revisión de las estrategias trabajadas a lo largo del Programa y su uso en situaciones de riesgo de acuerdo con la mayor eficacia percibida por el menor a lo largo del proceso. Por último, en la sesión 16, “Narración de la historia personal”, se trabajará sobre la nueva identidad alcanzada, una vida sin violencia, usando el menor como estrategia la propia narración de su historia personal.



PREVENCIÓN DE RECAÍDAS I

CONCEPTOS CLAVE:

- Caída.
- Recaída.
- Situación de riesgo.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación sobre caída y recaída.
- Entrenamiento en detección de situaciones de riesgo.
- Técnica de prevención de recaídas.

MATERIAL:

- Hoja 6.14.1. Autorregistro de situaciones de riesgo.
- Tabla 6.14.1. Caída y recaída.
- Tabla 6.14.2. Tipos de factores de riesgo.

OBJETIVOS GENERALES:

- Mantener a largo plazo los logros conseguidos hasta el momento.
- Prevenir la reaparición de conductas agresivas mediante el reconocimiento de señales y situaciones de riesgo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Comprender que, al modificar nuestro comportamiento, la tendencia natural y las expectativas del entorno, facilitan la reaparición ocasional de la conducta anterior.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Conocer y normalizar la existencia de altibajos en los periodos de recuperación.</p> <p>Comprender las principales diferencias entre los procesos de caída y recaída.</p> <p>Afrontar el proceso de caída como una oportunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entender y trabajar los conceptos de caída y de recaída: <ul style="list-style-type: none"> • Abordar el concepto de caída como un error en el <i>afrontamiento y resolución ante una situación determinada</i>. • Abordar el término de recaída como <i>una vuelta a un patrón inicial de comportamiento en el menor</i>, incidiendo en la reversibilidad de este fenómeno. • Comprender el proceso de caída como una oportunidad para poner en marcha lo aprendido, para detectar situaciones en las que puede caer y qué estrategias aprendidas poner en marcha.
<p>Aprender a identificar las señales y situaciones de riesgo que pueden llevar a la aparición de problemas y comportamientos inadecuados.</p> <p>Aprender a detectar las señales de <i>recaída</i> y reconocer cuándo se puede estar produciendo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Considerar la importancia del mantenimiento de los cambios, analizando las dificultades que le puedan llevar de vuelta al funcionamiento anterior. • Asumir la necesidad de “estar en guardia” ante las situaciones que ha detectado como potencialmente peligrosas. • Desarrollar la autoeficacia percibida planteando las situaciones problemáticas como una solución de problemas, <i>¿qué puedo hacer yo para...?, ¿qué herramientas de las aprendidas puedo poner en marcha?...</i> • Realizar un trabajo personal de identificación de factores propios de riesgo en distintos niveles para promover estrategias de solución en el futuro.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Conceptos de caída y recaída. Diferenciación

Se plantea el inicio de la sesión abordando la definición de los conceptos de **caída y recaída**. Para ello se ofrecerá al menor la definición de cada uno utilizando la información contenida en la tabla 6.14.1.

► Tabla 6.14.1. Caída y recaída

Caída: *un error en el afrontamiento y resolución ante una situación determinada* (por ejemplo, emplear la violencia en una discusión con mis padres).



Recaída: vuelta a un patrón inicial de comportamiento (ej. volver a emplear la violencia con mis padres con una frecuencia similar a la que empleaba antes del programa).

El proceso terapéutico es un continuo, a lo largo del cual el menor ha ido consiguiendo diferentes logros.

Pero en la vida cotidiana existen situaciones o momentos en los que se pueden cometer errores puntuales en la relación con sus padres (caída) que hay que diferenciarlos de la vuelta al patrón inicial de comportamiento (recaída).



ACTIVIDAD II: Identificación de señales de riesgo

Tras haber expuesto la diferencia entre los procesos de caída y recaída, el menor debe tomar conciencia de que es posible que puedan darse situaciones en las que emita algún tipo de comportamiento violento. Es importante normalizar y validar las dudas y preocupaciones del menor al respecto haciendo hincapié en la posibilidad de aprendizaje que estas situaciones le suponen, dado que le permiten consolidar las estrategias aprendidas a lo largo de la intervención. En el marco de este planteamiento el profesional propondrá al menor que anticipe esas situaciones, identificándolas para así poder pensar detenidamente en sus posibles soluciones.

Por tanto, esta actividad se basa en la identificación de factores de riesgo. Para ello se recomienda dividir los mismos entre factores personales o internos y factores externos. A continuación se presenta la tabla 6.14.2., con ejemplos de los principales factores de riesgo.



► **Tabla 6.14.2. Tipos de factores de riesgo**

FACTORES DE RIESGO	
I. Factores personales o internos:	
<ul style="list-style-type: none">• Consumo de sustancias.• Ruptura de rutinas saludables.• Diferentes tipos de pensamientos: Justificaciones, autocompasión, no depende de mí, todo está bien,....• No hacer nada ante una caída.• Baja autoestima. Pensamientos negativos sobre sí mismo, de infravaloración.• Estado de frustración, ira o rabia como consecuencia de negativas o prohibiciones de los padres u otros motivos.• Ansiedad o nerviosismo por problemas que se le presentan o por no querer hablar de ellos.• Otros estados emocionales negativos:<ul style="list-style-type: none">• Aburrimiento.• Soledad.• Tristeza.• Absentismo en colegio o bajo rendimiento.• Ausencia de tiempo de ocio.	
2. Factores externos: Situaciones potencialmente estresantes.	
<ul style="list-style-type: none">• Discusiones familiares.• Problemas/discusiones con amigos.• Problemas/discusiones con la pareja.• Falta de comunicación.• Grupo de amigos antiguo.• Grupo de amigos nuevo.• Separación de los padres o discusiones frecuentes entre ellos.• Mudanza, cambio de barrio, de grupo de amigos,...• Relacionarse con lugares o personas que favorecen la violencia.	

Teniendo en consideración estos factores, lo que se plantea es que el menor identifique aquellos factores de riesgo que le afectan a él. Para ello, se recomienda el uso del autorregistro presentado en la hoja 6.14.1.



► Hoja 6.14.1. Autorregistro de situaciones de riesgo

FACTORES DE RIESGO	
Factores personales o internos	Factores externos
<p><i>Ejemplo:</i> Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</p>	<p><i>Ejemplo:</i> Mis padres están muy estresados con el trabajo y me regañan con cierta frecuencia.</p>
<p><i>El día anterior discutí con un amigo y hoy me he levantado algo más nervioso de lo normal.</i></p>	

Por último, resultará relevante recordar la idea de que exponerse al riesgo no es un acto de valentía, implica peligro, por lo que ponerse a prueba sin necesidad es algo que debe evitarse en la medida de lo posible.

***Adaptación al formato grupal:**

En base a la lista de factores de riesgo anteriormente presentada (tabla 6.14.2.) se puede plantear la siguiente dinámica: organizar una subasta en la que cada uno de los menores deba pujar por uno o varios de los factores (los que para cada uno supongan un mayor reto o peligro). Una vez repartidos todos los factores entonces cada uno de los menores deberá responder a los siguientes puntos:

- ¿Por qué se escogió ese factor/es?
- Otros posibles factores que también considera relevantes en su caso.
- Formas de afrontar dichas situaciones de manera adaptativa.

TAREAS

Como posible tarea se puede plantear que el menor trabaje durante el periodo intersecciones con el autorregistro presentado en la hoja 6.14.1., completándolo con aquellas situaciones de riesgo que piense durante ese tiempo.



PREVENCIÓN DE RECAÍDAS II

CONCEPTOS CLAVE:

- Situación de riesgo.
- Estrategia.
- Técnica.
- Cambio.

TÉCNICAS:

- Técnica de prevención de recaídas.

MATERIAL:

- Hoja 6.15.1. Autorregistro de situaciones de riesgo y su solución.
- Hoja 6.15.2. Estrategias trabajadas a lo largo del programa.
- Hoja 6.15.3. Autorregistro de situaciones de riesgo y técnicas.
- Hoja 6.15.4. No olvides...
- Hoja 6.15.5. Qué hacer ante una caída.

OBJETIVOS GENERALES:

- Consolidar a largo plazo el uso de las estrategias aprendidas en los momentos de dificultad.
- Recordar y repasar las estrategias aprendidas a lo largo del programa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer la importancia de las estrategias aprendidas, profundizando en las ventajas que conlleva su utilización.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Consolidar la percepción personal de la importancia de la prevención de recaídas</p> <p>Reconocer y reforzar las estrategias aprendidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repasar dichas estrategias, recordando el porqué de su uso en las situaciones detectadas como de riesgo.
<p>Consolidar el uso de las técnicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la importancia de persistir en la aplicación de las técnicas para mantener los logros obtenidos (evitar “oxidarnos”). • Reconocer la utilidad y razón de ser de cada una de las técnicas y las claves para su uso. • Vincular los conceptos ya aprendidos de caída y recaída al fallo puntual en la aplicación de las técnicas (caída) o la renuncia a emplearlas (recaída).
<p>Percibirse a sí mismo como un gestor eficaz de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asumir y sentirse seguro de que dispone de habilidades suficientes para hacer frente de manera adecuada a un amplio número de situaciones problemáticas. • Ser consciente de la clara relación causal entre aplicación de técnicas y los beneficios obtenidos por el menor.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Identificación de estrategias

La primera actividad que se plantea es recuperar el autorregistro sobre factores de riesgo trabajado en la sesión anterior con el objetivo de ampliarlo. En este momento de lo que se trata es de promover que el menor proponga estrategias destinadas a afrontar adaptativamente las situaciones de riesgo identificadas en la sesión anterior. Para ello se recomienda el uso de la hoja 6.15.1.

► Hoja 6.15.1. Autorregistro de situaciones de riesgo y su solución

FACTORES PERSONALES O INTERNOS	FACTORES EXTERNOS	¿QUÉ PUEDO HACER?, ¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO EMPLEAR?
<p><i>Ejemplo 1:</i> Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</p>		<p><i>Ejemplo 1:</i> Intentaré que se me pase el enfado y no anticipar la discusión con mis padres.</p>



	<i>Ejemplo 2: Mis padres están muy estresados con el trabajo y me gritan con cierta frecuencia.</i>	<i>Ejemplo 2: Intentaré hablar con ellos para hacerles ver qué está pasando.</i>

ACTIVIDAD II: Repaso de estrategias y técnicas

Tras identificar las estrategias que el menor debe llevar a cabo para afrontar las situaciones problemáticas, el siguiente paso será recordar las técnicas trabajadas a lo largo de todo el programa.

De lo que se trata es de **repasar las técnicas, su utilidad y beneficios, así como la valoración de la frecuencia de uso real por parte del menor en las últimas semanas, tratando de detectar posibles problemas e incrementar y consolidar su utilización.** Para el repaso de las mismas se recomienda el uso del material contenido en la hoja 6.15.2.

► Hoja 6.15.2. Estrategias trabajadas a lo largo del programa

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuando tengo pensamientos relacionados con mi ira	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar los pensamientos que me acercan a la violencia. • Crear pensamientos alternativos.
Cuando aparece la emoción de ira (estoy en rojo, en ámbar o en verde)	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo fuera. • Autoinstrucciones. • Distracción. • Respiración. • Habilidades de comunicación y actividades agradables.
Cuando hay un conflicto	<ul style="list-style-type: none"> • Piensa en lo que la otra persona puede estar sintiendo. • Piensa en qué puede pasarle por la cabeza. • Piensa en las consecuencias de si gritas, insultas,...



ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuándo no sé qué decir.	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades de comunicación: <ul style="list-style-type: none"> Escoger el momento adecuado. Comunicarme de manera asertiva.
Cuando tengo un problema.	<ul style="list-style-type: none"> Solución de problemas: <ul style="list-style-type: none"> Definir el problema. Generar alternativas. Valorar y decidir. Poner en práctica y evaluar.

Una vez revisadas las técnicas se propone completar el autorregistro con el que se comenzó la sesión, introduciendo, además, dichas técnicas. Para ello se plantea una nueva versión del mismo, presentada en la hoja 6.15.3., a partir de la cual el menor deberá identificar las técnicas concretas que emplearía en cada una de las situaciones de riesgo detectadas con anterioridad.

► Hoja 6.15.3. Autorregistro de situaciones de riesgo y técnicas

FACTORES PERSONALES O INTERNOS	FACTORES EXTERNOS	¿QUÉ PUEDO HACER?, ¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO EMPLEAR?	TÉCNICAS CONCRETAS QUE EMPLEARÉ
<i>Ejemplo 1: Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</i>		<i>Ejemplo 1: Intentaré que se me pase el enfado y no anticipar la discusión con mis padres.</i>	<i>Distracción Respiración Modificación de pensamientos</i>
	<i>Ejemplo 2: Mis padres están muy estresados con el trabajo y me gritan con cierta frecuencia.</i>	<i>Ejemplo 2: Intentaré hablar con ellos para hacerles ver qué está pasando.</i>	<i>Comunicación asertiva Expresión emocional</i>

Por último se presentará al menor una serie de cuestiones a recordar de cara al mantenimiento de los logros (hoja 6.15.4.).



► Hoja 6.15.4. No olvides...

NO OLVIDES...

1. Respirar lenta y profundamente en los momentos de tensión.
2. Darte instrucciones positivas (recuerda éxitos pasados...).
3. Prepara con calma las situaciones que pudieran ser conflictivas: pasos a seguir, estrategias a utilizar, etc.
4. No bajar la guardia ante pensamientos que puedan estar generándote emociones negativas. Busca posibles alternativas y evalúa las consecuencias de pensar como lo haces.
5. No evites ni escapes de situaciones que puedan parecerte difíciles, plantéatelas como un reto, tienes habilidades para afrontarlas.
6. Una buena comunicación evita muchos problemas, aprovecha y pon en práctica tus habilidades.
7. Dispones de las estrategias necesarias para afrontar las situaciones problemáticas: en tu mano está ponerlas en práctica.
8. Recuerda en momentos difíciles, cuando tu estado de ánimo decaiga con intensidad o el día a día se te haga cuesta arriba ¡¡¡Párate y piensa!!!
9. No olvides las cualidades con las que ya contabas, las actuales que ya forman parte de ti y el reto que supone el ir descubriéndote tanto para ti como para las personas que te rodean.

ACTIVIDAD III: Qué hacer ante una caída

Por último, resulta necesario trabajar la posibilidad de que exista una caída y cómo actuar, pensar y sentirse ante la misma.

Además de recalcar el hecho de que una caída forma parte del proceso de cambio y mantenimiento, que es normal y que no debemos confundirla con una recaída, es importante también prever y normalizar las emociones que aparecen tras las mismas. Para ello puede resultar de interés el trabajo con el material contenido en la hoja 6.15.5.



► Hoja 6.15.5. Qué hacer ante una caída

- No olvides que una caída es distinta a una recaída.
- Las caídas forman parte del proceso normal de cambio. Tenemos que considerarlas como algo normal. Pero sin confiarnos.
- Cuando tenga una caída debe activarse la luz de alarma. No debo quedarme impasible. Lo mejor es analizar la situación e intentar poner soluciones para que no vuelva a suceder.
- El hecho de que fallemos en un momento dado no significa que no seamos capaces o que no lo estamos haciendo bien.
- Tras una caída es normal sentir rabia, culpa, miedo. Pero no debemos dejarnos paralizar por estas emociones.
- Es normal no querer hablar del tema por miedo, culpa o vergüenza. Pero es importante recordar que no hablar de las cosas no nos ayuda a solucionarlas.
- Tendré que estar atento ante las justificaciones de mi conducta y las atribuciones externas (echar la culpa a los demás). Recuerda que estos pensamientos no nos ayudan a solucionar el problema.
- Analiza la situación. Repasa las estrategias que te han servido durante todo este tiempo.
- Evita pensamientos derrotistas (¿para qué sirve tanto esfuerzo?). Intenta recordar todas las situaciones que ya has superado y pensar que eres capaz de superar otras muchas en el futuro.
- Ante una caída sigue este esquema:
 - Analiza la situación. ¿Qué te ha llevado a caer?
 - Busca soluciones. ¿Qué cosas podrías haber hecho para evitar caer?
 - Perdónate. Intenta recordar todas las veces que lo has hecho bien.

***Adaptación al formato grupal:**

De cara a la adaptación al formato grupal se puede plantear la siguiente dinámica. Proporcionar a todos los menores tarjetas de un tamaño que permita llevarlas, por ejemplo, en la cartera. Se recomienda que por un lado de la tarjeta los menores reflejen un dibujo o mensaje significativo para ellos mientras que en el otro lado se propone elaborar un listado con estrategias y/o autoinstrucciones útiles para afrontar las situaciones de riesgo. Se puede emplear la información contenida en las hojas 6.15.2., 6.15.4. y/o 6.15.5., como material de apoyo. A su vez, un ejemplo de autoinstrucciones podría ser el siguiente:

- “Mantén la calma, relájate”.
- “No te salgas de tus casillas. No des más vueltas a la cabeza. Intenta no pensar más en ello”.
- “Piensa en cuál es tu objetivo. ¿Qué es lo que quieres conseguir?”
- “No voy permitir que esto me afecte o pueda conmigo”.



- “Analicemos el problema, quizá tenga una solución, incluso varias”.
- “Tengo derecho a sentirme así, pero voy a solucionar esto de forma útil y eficaz”.
- “No necesito demostrarle nada a nadie”.

TAREAS

Como posible tarea se propone que el menor prosiga reflexionando sobre sus situaciones de riesgo personales y las estrategias y técnicas a emplear para evitarlas, basándose en el autorregistro trabajado durante la sesión (hoja 6.15.3.).



MÓDULO VI. SESIÓN 16

NARRACIÓN DE LA HISTORIA PERSONAL

CONCEPTOS CLAVE:

- Aceptación.
- Normalización.
- Autoeficacia.

TÉCNICAS:

- Técnicas narrativas.

MATERIAL:

- Tabla 6.16.1. Carta de Esteban.
- Tabla 6.16.2. Dinámica para trabajar la narración.

OBJETIVOS GENERALES:

- Modificar el discurso y la manera de interpretar todo lo que ha ocurrido.
- Contarse a sí mismo el proceso que ha vivido en la relación con sus padres como una etapa de su historia vital (como parte del pasado).
- Estar preparado para afrontar con éxito las situaciones de riesgo (autoeficacia). Aunque sabe que volverá a tener conflictos con sus padres, ahora conoce cómo funcionan y cómo manejarlos.
- Saber comunicar cómo ha resuelto sus problemas con la violencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Percibir y comprender las características de un modelo positivo de cambio.	<ul style="list-style-type: none">• Que el menor comprenda a partir de un ejemplo las características de un modelo de cambio positivo, descubriendo los componentes de dicho cambio así como el proceso del mismo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Considerar que las dificultades en las relaciones con los padres forman parte de su pasado, como una fase más de su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que en la vida de las personas, menores, niños o adultos, las distintas etapas se suceden unas a otras, lo que tiene aspectos positivos y negativos. • Proporcionar ejemplos de etapas vitales y situaciones problemáticas superadas. • Considerar la posibilidad de que, aunque puedan seguir existiendo dificultades ya nombradas (como caídas o recaídas), la etapa de dificultades en la relación con sus padres forma parte de su pasado.
Integrar dentro de su biografía tanto los aspectos negativos como los positivos de haber vivido y superado dificultades.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar que, de cara al futuro, podría haber consecuencias negativas por haber pasado por este proceso (Ej. estigmatización, rol asentado de persona violenta...) y también aspectos positivos. • Buscar los aspectos positivos (como que en ocasiones haber solucionado unas dificultades nos prepara para cuando sucedan problemas en el futuro, aunque sean de otro tipo).
Expresar los problemas vivenciados mediante la narración propia del conflicto vivido con sus padres.	<ul style="list-style-type: none"> • Narrar de forma específica y detallada los problemas que sucedieron en el pasado a nivel familiar, atendiendo también al presente y futuro.
Identificar las mejoras logradas mediante este proceso de cambio para él mismo y los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los aspectos positivos que ha conseguido gracias a sus cambios comportamentales. • Señalar los cambios positivos de comportamiento y de relación que ha observado en su familia. • Identificar aspectos que echa de menos de la situación que ha vivido (ej. añoranza de la sensación de control). • Reflexionar sobre los aspectos que han mejorado en las vidas de otras personas gracias a su cambio de comportamiento.
Consolidar el sentimiento de autoeficacia para afrontar con éxito situaciones difíciles que puedan aparecer en el futuro.	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las dificultades que existían antes y durante el programa y que han sido superadas (repasando sesiones anteriores), sacando siempre competencia de la incompetencia. • Valorar (repasando el contenido de otras sesiones) las habilidades y competencias que le han permitido solucionar situaciones difíciles. • Tomar conciencia de que la mayor parte del resultado del programa ha sido debido a sus cambios, no al profesional ni a la casualidad.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de si está mejor preparado para afrontar este tipo de situaciones que una persona que no ha pasado por todo el proceso.
Finalizar el programa de tratamiento fomentando y reforzando la autoeficacia.	<ul style="list-style-type: none"> Decirle al menor los aspectos positivos que, a juicio del terapeuta, ha puesto de manifiesto a lo largo de todo el proceso. Que el terapeuta haga hincapié y refuerce las fortalezas del menor así como los esfuerzos y cambios llevados a cabo a lo largo de todo el proceso.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: La carta (presentación de un modelo de cambio positivo)

Se propone comenzar la sesión presentando al menor la siguiente carta (tabla 6.16.1.) con el fin de presentarle un modelo de cambio positivo con el que pueda llegar a sentirse identificado.

► Hoja 6.16.1. Carta de Esteban

CARTA DE ESTEBAN

Mi nombre es Esteban. En el momento en el que entré en el centro tenía 16 años. Después de 2 años insoportables conviviendo con mis padres, éstos decidieron denunciarme. Al principio lo viví como la mayor traición que podían hacerme. No entendía cómo podían estar de acuerdo con que me metieran aquí, de hecho muchas veces llegué a pensar que no me querían y me habían dejado solo.

Entré en el centro a raíz de una discusión con mi madre. No fue la discusión más fuerte que habíamos tenido aunque ese día yo estaba especialmente cabreado, la empujé y acabó cayendo al suelo.

La entrada en el centro no fue nada fácil. Yo pensaba que no había hecho nada para merecer estar aquí. De hecho pensaba que la culpa era de mis padres, que siempre estaban intentando controlarme y que los que deberían estar aquí eran ellos. Pero además resultó difícil acostumbrarme a los cambios, a las normas, a los compañeros, y a todo aquello que era tan distinto a mí día a día fuera.

Tengo que reconocer que al principio estaba tan enfadado que no hacía caso a nada ni a nadie. De hecho intentaba hacer lo contrario de lo que me decían. Mi único objetivo era revelarme contra todo y contra todos. Pensaba que no podía sacar nada bueno de mi estancia aquí y lo único que pensaba es en que pasara el tiempo lo más rápido posible.



Cuando llevaba un tiempo aquí recibiendo ayuda, comencé a ver las cosas de otro modo. Tomé conciencia de lo mal que estaban las cosas en mi familia antes de entrar aquí. Me di cuenta de cómo mis padres habían sufrido con la situación. De lo mal que lo había pasado mi madre con cada una de las discusiones que habíamos tenido. Incluso mis hermanos habían padecido todo eso. Con esto no quiero decir que toda la responsabilidad fuera exclusivamente mía. Pero en ese momento comencé a ver que yo tenía parte de responsabilidad en el problema y que si quería que las cosas cambiaran, tenía que poner yo también de mi parte.

Fue entonces cuando me planteé seriamente cambiar. Comencé a escuchar lo que me decían aquí. A intentar cambiar aquellas cosas que no me gustaban. A intentar llevar a cabo lo que me decían que probara en el programa y en las terapias.

Y poco a poco me fui dando cuenta de que las cosas iban cambiando. De que yo me sentía mejor. Que ya no me pasaba todo el día cabreado y quejándome de todo. Que, incluso, podía llegar a disfrutar el día a día. E, incluso, podía llegar a ver cómo iba mejorando poco a poco la relación con mis padres.

Cuando salí de aquí obviamente no estaba todo hecho. Sabía perfectamente que si quería que las cosas siguieran cambiando íbamos a tener que hacer un esfuerzo muy grande. Pero me fui con las ganas de intentarlo y con la idea de que, si me esforzaba, podría conseguirlo.

Ahora que han pasado 4 años desde entonces, puedo decir que no me equivoqué. Las cosas han mejorado. La relación con mis padres es mucho mejor. Seguimos teniendo problemas, pero ya no empleamos la violencia para intentar solucionarlos. Encontré problemas para controlarme en ciertas ocasiones, sobre todo cuando discutía con mi novia o amigos, porque me costaba mucho no pagarla con mis padres. Al final el camino ha sido difícil, pero ha merecido la pena.

Era y sigo siendo una persona normal. No hay nada que me diferencia de ti. Tengo claro que lo que me ayudó a modificar mi forma de actuar fueron las ganas de cambiar. Eso me ayudó a aprovechar la experiencia al máximo. Espero que tú la aproveches igual.

Tras la lectura de la carta se recomienda abrir un debate explorando la opinión del menor sobre el relato. Si ve viable dicho cambio. Si se siente identificado con el mismo. Qué diferencias o dificultades ve (lo mismo en **formato grupal**).

Además se puede plantear como tarea a realizar durante la sesión o, preferiblemente, en el periodo intersesiones, la posibilidad de escribir una carta en respuesta a Esteban contándole su situación personal y dirigida a trabajar su discurso desde el punto de vista narrativo.

ACTIVIDAD II: Narración de la propia historia personal

En la siguiente actividad se pretende favorecer una narración apropiada por parte del menor de su propia historia personal. Para ello, se recomiendan las siguientes pautas de cara a guiar y supervisar dicha narración por parte del monitor:



- Diferenciar los hechos objetivos (por ejemplo, “*mi madre me pedía que hiciera tareas domésticas*”), de los subjetivos (por ejemplo, “*mi madre estaba todo el día dándome órdenes*”).
- Recaltar la influencia del menor en los hechos o en el problema (no es solo una víctima, es corresponsable).
- Resaltar la influencia también en los cambios. Los esfuerzos que ha llevado a cabo tienen consecuencias. Fomentar la autonomía y competencia. Que se sienta responsable del cambio y capaz de seguir cambiando en el futuro.
- Abordar tanto el presente como el pasado y la proyección del menor en el futuro.

Para ello se pueden emplear como guía las siguientes preguntas con el fin de construir una narración apropiada:

- Antes de entrar en el centro:

¿Cómo era la situación familiar antes?, ¿qué pensabas?, ¿cómo te sentías?, ¿cómo eras tú?, ¿qué problemas tenías?, ¿qué problemas tenían tus padres?

- En el presente:

¿Cómo fueron cambiando las cosas?, ¿cómo están las cosas ahora?, ¿qué tal con tus padres ahora?, ¿ha habido algún cambio?, ¿qué sientes ahora cuando discutes o te peleas con tus padres?, ¿eres consciente de que eres responsable de ese cambio?, ¿qué cosas hiciste para cambiar o qué cosas has cambiado?, ¿te ha costado mucho esfuerzo?

- En el futuro:

¿Cómo ves el futuro en los próximos meses?, ¿qué cosas te gustaría que cambiaran?, ¿qué cosas te gustaría que siguieran como están?, ¿te sientes motivado a intentarlo, a seguir cambiando y mejorando?

Para favorecer el trabajo narrativo siguiendo los puntos planteados anteriormente se plantea la siguiente dinámica presentada en la tabla 6.16.2.

► Hoja 6.16.2. Dinámica para trabajar la narración

DINÁMICA PARA TRABAJAR LA NARRACIÓN (MURAL SOBRE SU PROPIA HISTORIA)

Proporcionar al menor un folio o mural en el que dibuje tres líneas divisorias que den lugar a tres columnas de aproximadamente el mismo tamaño.

A continuación se plantea al menor que a través de fotos, dibujos, frases o incluso música, rellene cada una de las columnas con cosas que le represente a sí mismo en cada momento temporal (*¿cómo era antes de entrar en el centro?, ¿cómo es ahora? y ¿cómo le gustaría verse en relación al futuro?*), haciendo especial hincapié en su situación familiar.



ACTIVIDAD III: Cierre de la sesión y del programa

Una vez trabajada la narración del menor de su propia historia personal, se plantea esta última actividad para favorecer el cierre apropiado del programa.

Para ello, y en la línea de seguir fomentando la autonomía y autoeficacia en el menor, se plantea como opción que el terapeuta refuerce todos los cambios observados en el menor.

De este modo, que sea el profesional el que señale al menor sus virtudes, fortalezas, esfuerzos y cambios obtenidos a lo largo de todo el proceso de cara a fomentar esa autonomía y autoeficacia que se comentaba. Si se desarrolla en formato grupal, puede ser adecuado que el resto de menores puedan expresar también los mismos aspectos a su compañero, haciendo el profesional, en este caso, el resumen de las aportaciones, junto con las suyas propias, de remate de la sesión.

Finalizar así el proceso devolviendo o reforzando todos los avances y cambios con el objetivo de aumentar la probabilidad de que éstos se mantengan en el futuro.

TAREAS

En esta última sesión se pueden plantear varias tareas opcionales que, obviamente, se pedirán únicamente en aquellos casos en los que pueda darse una supervisión posterior de las mismas.

Así, tal y como se comentaba en la primera actividad, se puede plantear como tarea que el menor escriba una carta en respuesta a la carta de Esteban trabajada en la actividad I con el fin de trabajar o fortalecer la narración del menor de su historia.

En segundo lugar, se puede plantear la realización o finalización del mural de su propia historia para que así, pueda quedar más completo con fotos u otro tipo de materiales.

Por último, otra tarea a sugerir sería que el menor pueda escribir una carta a sus padres hablando precisamente del camino que han recorrido como familia y los cambios que ya se han dado y los que le gustaría que se dieran en el futuro.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, J. M., y Castellanos, J. L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15, 253-274.
- D'Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Graña, J. L., Muñoz, M., Redondo, N. y González, M. P. (2008). *Programa para el tratamiento psicológico de maltratadores*. Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense.
- Kendall, P. y Braswell, L. (1993). *Cognitive behavioral therapy for impulsive children*. New York: The Guilford Press.
- Labrador, F. J., Cruzado J. A. y Muñoz, M. (2004). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Macías Antón, D. (2007). *Problemas cotidianos de conducta en la infancia. Intervención psicológica en el ámbito clínico y familiar*. Madrid: Pirámide.
- Oseguera, L. (sd). *Programa para la mejora de la convivencia. Actividades para la tutoría en grupo*. Consultado el 23 de abril de 2013 en: http://www.google.es/search?q=Leandro+Oseguera+Lome%C3%Bl+a&sourceid=ie7&rls=com.microsoft:en-US&ie=utf8&oe=utf8&redir_esc=&ei=iHl2UdLAOZOB7Qbq3IC4Bg
- Pastor, C. y Sevilla, J. (2000). *Tratamiento psicológico de la fobia social: un manual de ayuda paso a paso*. Valencia: Centro de terapia de conducta.
- Redorta, J., Obiols, M, y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Rollnick, S. y Miller, W. (2009). *La entrevista motivacional: preparar para el cambio de conductas adictivas*. Barcelona: Paidós.



ANEXOS

Material para actividades



HOJA 1.1.1.

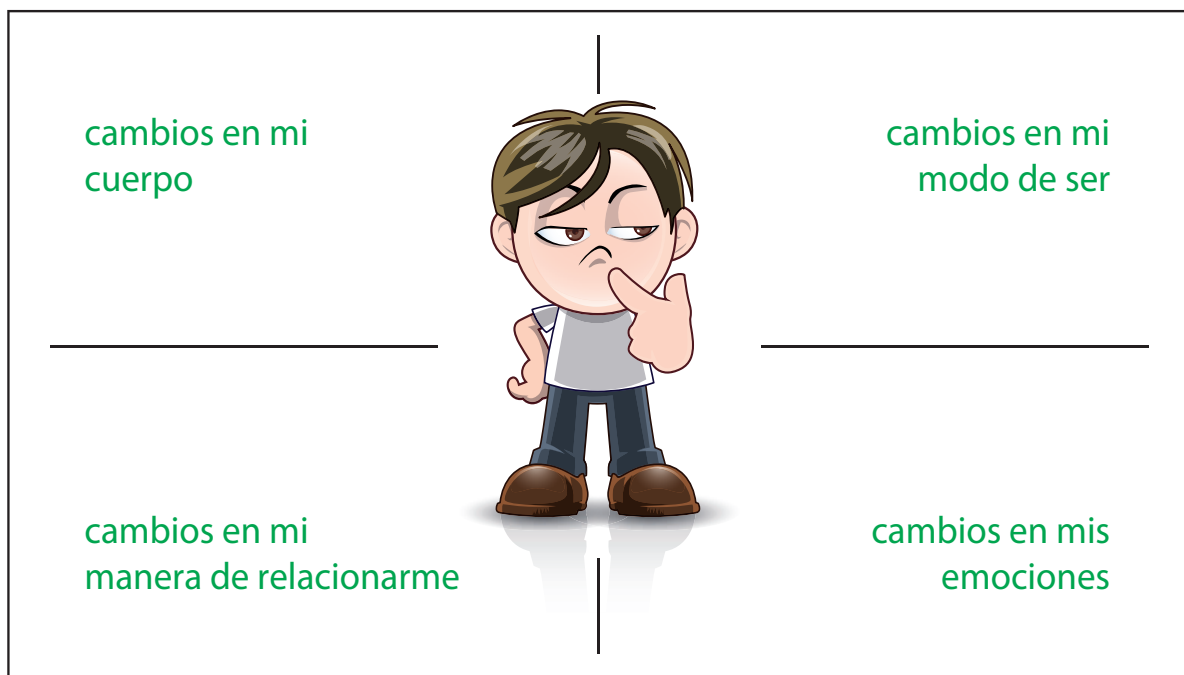
HOJA DE BALANCE DECISIONAL

CONSECUENCIAS TIEMPO	POSITIVAS	NEGATIVAS
A corto plazo		
A largo plazo		



HOJA 2.2.1.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA



HOJA 2.2.2.

DIFERENCIAS ENTRE VIOLENCIA Y AGRESIVIDAD Y DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

DIFERENCIAS ENTRE VIOLENCIA Y AGRESIVIDAD

Antes de dar una definición de violencia, es importante hacer una diferenciación de los términos violencia y agresividad, ya que en muchos casos se suelen utilizar como sinónimos, pudiendo generar confusión. El concepto de violencia está asociado a un rasgo más cultural, aprendido, que significa utilizar la fuerza con un componente intencional para atacar, herir o dañar al otro. Sin embargo la agresividad tiene una connotación más innatista, asociada a una perspectiva más biológica del ser humano como perteneciente al reino animal, por ello sería una manifestación básica en la actividad de los seres humanos, con una finalidad, por ejemplo, más defensiva o territorial de carácter instintivo (véase el cuadro resumen que se presenta a continuación, Alonso y Castellanos, 2006).

AGRESIVIDAD	VIOLENCIA
Innata	Humana
Inevitable	Evitable
Biológica	No biológica
La cultura puede inhibirla	Resultado de la evolución cultural
Impulso para la supervivencia	Utiliza instrumentos

DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

Finalmente, definimos violencia como un comportamiento que provoca, o puede provocar daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones (que se verán a continuación). Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del hecho, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.



HOJA 2.2.3.

SITUACIONES PARA DISCRIMINAR ENTRE VIOLENCIA Y NO VIOLENCIA

A Susana le cae muy mal una chica de su clase que se llama Noelia, cada vez que ve a Noelia le da una especie de calor por dentro y muchas ganas insultarla, pero se aguanta en clase para no tener problemas con la profesora. Un día a la salida del instituto le pregunta a Noelia si está buscando pelea, Noelia le indica que no, pero Susana no aguanta más, le insulta, le da un empujón y una bofetada. Susana se siente desahogada. ¿Actuó Susana de forma violenta?

Sí No

Sergio está harto de que su padre le regañe por no hacer la cama por la mañana. Cada vez que llega del colegio le encantaría tirarse un rato en el sofá a descansar, pero su padre le dice que hasta que no recoja el cuarto no le va a dejar. Todos los días es lo mismo, un día, cuando está muy enfadado pasa por el pasillo y camina muy cerca de su padre para golpearle con el hombro a propósito ¿Actuó Sergio de forma violenta?

Sí No

María se sienta al lado de un chico que se llama Jesús, la mayoría de los días Jesús le cuenta chistes entre clase y clase. Habitualmente María le escucha, pero un día que se ha levantado con un poco de sueño y malhumor, cuando Jesús le va a contar uno de sus chistes, María le dice elevando el tono para que todos lo oigan: “Eres un gilipollas y no vales para nada, a ver si te callas un poquito, capullo”. Jesús deja de contarle chistes. ¿Actuó María de forma violenta?

Sí No

Alejandro está tranquilamente sentado en el parque con los amigos de su pandilla. Habitualmente pasan cerca un par de chicos de otro barrio y a los amigos de Alejandro les parece que les miran muy mal. Por eso han decidido que cuando pasen hoy les van a parar para preguntarles si tienen algún problema. Cuando estos chicos pasan cerca de donde está su grupo de amigos todos se levantan y les rodean. Todos sus amigos empiezan a insultarles y darles empujones. En un principio Alejandro no tenía pensado que iba a ser así, pero como todos lo hacen comienza a insultarles y le da una patada a uno de ellos. El resto de compañeros se animan y les dan patadas y puñetazos. Alejandro se va. ¿Actuó Alejandro de forma violenta?

Sí No



Alejandro está tranquilamente sentado en el parque con los amigos de su pandilla. Habitualmente pasan cerca un par de chicos de otro barrio y a los amigos de Alejandro les parece que les miran muy mal. Por eso han decidido que cuando pasen hoy les van a parar para preguntarles si tienen algún problema. Cuando estos chicos pasan cerca de donde está su grupo de amigos todos se levantan y les rodean. Todos sus amigos empiezan a insultarles y darles empujones. En un principio Alejandro no tenía pensado que iba a ser así, pero como todos lo hacen comienza a insultarles y le da una patada a uno de ellos. El resto de compañeros se animan y les dan patadas y puñetazos. Alejandro se va. ¿Actuó Alejandro de forma violenta?

Sí No

Manuel tiene un amigo que se llama Tomás. Tomás tiene muchísimas camisetas de marca que le regalan sus padres. Hay una camiseta que Tomás nunca se pone y que a Manuel le gusta mucho. Manuel le ha pedido muchas veces que, ya que no se la pone, se la dé a él, pero Tomás nunca quiere dársela. Un día, Manuel, un poco enfadado de que Tomás no comparta con él su camiseta, coge a Tomás, le agarra del brazo y le dice que si no le deja esa camiseta que le sobra se va a enterar, levantando el puño delante de su cara. Tomás, un poco asustado, le da la camiseta que tanto le gusta a Manuel. ¿Actuó Manuel de forma violenta?

Sí No

Raquel está un poco aburrida en su casa, por eso va a preguntarle a su padre si puede salir un rato a la calle con sus amigas. Su padre le dice que es muy tarde y que ya no puede salir de casa. Raquel se enfada mucho, se echa a llorar y da un portazo en la puerta del salón cuando sale, y otro portazo en la puerta del cuarto de baño. ¿Actuó Raquel de forma violenta?

Sí No

David ha ido con su madre a comprar ropa para el inicio de curso; un chándal, unas camisetas cómodas para clase, etc. Mientras están comprando, David ve unas zapatillas deportivas que quiere. Después de insistir a su madre un buen rato para que se las compre se da cuenta de que ella no va a dar su brazo a torcer. Por eso decide que no va a hablar a su madre en toda la tarde. ¿Actuó David de forma violenta?

Sí No



Fran está en el parque de al lado de su casa charlando con sus colegas del instituto. Un día su padre, viendo que se retrasaba media hora, baja a buscar a Fran al parque. Fran casi se muere de vergüenza, no quiere que sus amigos piensen que es un niño de papá, por eso antes de que su padre le diga nada le grita con todas sus fuerzas delante de sus amigos ¡Joder papá! ¡¿Qué haces aquí?! ¡¡ Eres un pesado!!! ¿Actuó Fran de forma violenta?

Sí No

Natalia está con su novio Jaime en el parque. Llevan juntos un año. De repente surge una conversación sobre las relaciones sexuales. Jaime insiste en que él y Natalia se deberían acostar. En cambio Natalia le ha dicho que, aunque le quiere mucho, ella prefiere esperar. Ante esto, Jaime le dice que si de verdad le quisiera se acostaría con él, que se está comportando como una cría y que para estar así prefiere dejarla. Al final Natalia accede para que Jaime no se enfade. ¿Actuó Jaime de forma violenta?

Sí No

Javier tiene una amiga de su pandilla que se llama Marta. Los dos se llevan fenomenal. Un día, mientras están en el recreo, Marta se acerca y pellizca a Javier en el trasero sin pedirle permiso. Javier se siente molesto por ello y le pide a Marta que no repita eso nunca más. Marta se enfada y le grita delante de todos los compañeros que es un frígido y un “picha corta”. ¿Actuó Marta de forma violenta?

Sí No



HOJA 2.2.4.

TIPOS DE VIOLENCIA

VIOLENCIA FÍSICA:

Pegar, dar puñetazos, patadas, empujar, romper y lanzar objetos, golpear paredes, dar portazos, escupir,...

VIOLENCIA VERBAL Y PSICOLÓGICA:

Insultar, gritar, amenazar, criticar, gestos de desprecio o rechazo, intimidar, engañar, mentir, chantaje emocional, retirar la palabra, intentar controlar al otro...

VIOLENCIA SEXUAL:

Amenazas, intimidaciones o fuerza física empleada para forzar a otro a cualquier conducta sexual.



HOJA 2.2.5.

LISTA DE CONDUCTAS VIOLENTAS

VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA PSICOLÓGICA Y VERBAL	VIOLENCIA SEXUAL



HOJA 2.3.1.

EL CICLO Y LA ESCALA DE VIOLENCIA (ADAPTADO DE GRAÑA ET AL., 2008)

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

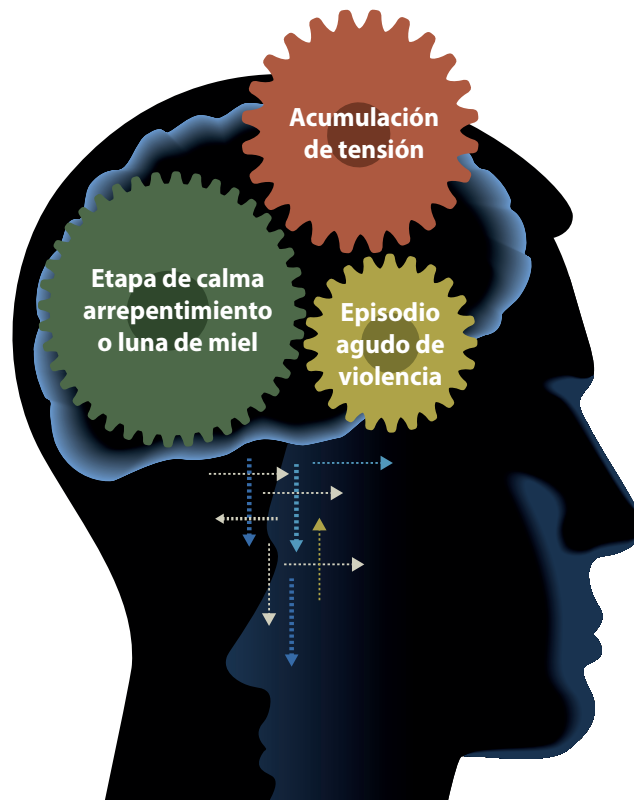
(adaptado de Graña, Muñoz, Redondo y González, 2008).

El ciclo de la violencia se refiere a un proceso en el que una serie de acciones, acontecimientos o fenómenos se suceden hasta repetirse, habitualmente, en el mismo orden. Supone un patrón de conducta que, aunque con el tiempo va variando y los plazos suelen acortarse, permite explicar y entender situaciones frecuentes y en diferentes contextos en las que se “dispara” la conducta violenta:

- **Acumulación de tensión:** se caracteriza por la existencia de conflictos no resueltos entre las personas que, al irse acumulando, producen cambios de humor y alteraciones de ánimo, desarrollándose inicialmente una violencia principalmente psicológica y verbal, tales como insultos y descalificaciones.
- **Explosión o agresión:** toda tensión llega a un punto en el que tiene que ser descargada, en este caso dicha descarga se produce mediante uno o varios de los tipos de violencia que hemos visto, sin control, por lo que es una fase especialmente peligrosa por el riesgo que corre.
- **Reconciliación o arrepentimiento:** durante esta fase quien agrede pide perdón, dice arrepentirse, prometiendo que nunca se volverá a repetir. Se comporta de forma completamente distinta, se cree capaz de controlarse y piensa que la lección ha sido aprendida, que no va a volver a hacerlo y que no va a tener que volver a utilizar la violencia. Por lo regular, la persona agredida, al ver el cambio tan radical, suele pensar que ha sido algo momentáneo, le perdona y piensa que no se repetirá. Esta fase tiende a disminuir, e incluso llega a desaparecer, según se va desarrollando y cronificando el ciclo de la violencia.

A medida que los comportamientos e interacciones violentas se repiten, cada una de las fases del ciclo va cambiando de duración. Al inicio se acumula mucho, se explota en menor proporción y la fase de arrepentimiento es significativa, es decir evidente. Sin embargo, a medida que se repiten estas conductas, no hace falta acumular mucho para explotar de manera más violenta y la fase de reconciliación o arrepentimiento es mínima, y a veces imperceptible.

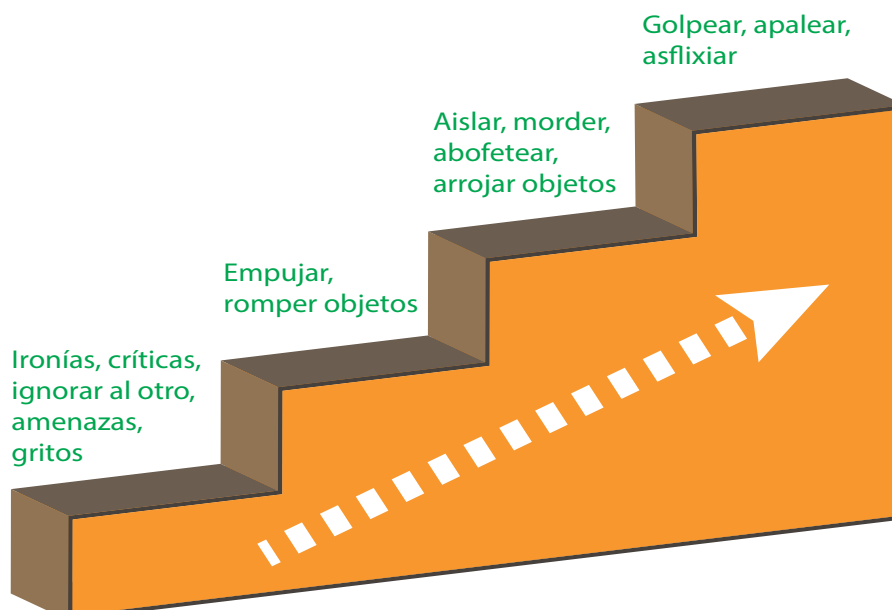




ESCALADA DE LA VIOLENCIA

(adaptado de Graña et al., 2008)

Cuando el ciclo de la violencia va aumentando en intensidad con el tiempo, da lugar a la llamada escalada de la violencia.



Al principio los comportamientos violentos son tan pequeños que ni nos damos cuenta y suelen darse en interacción, es decir, mediante intercambio de leves conductas agresivas, como ironías, críticas, amenazas sutiles o ignorando a la otra persona.

Lo que pasa es que en cuando el ciclo se repite los comportamientos hostiles van en aumento pudiendo llegar a agresiones físicas severas, que pongan en riesgo la vida de la persona.



HOJA 3.4.1.

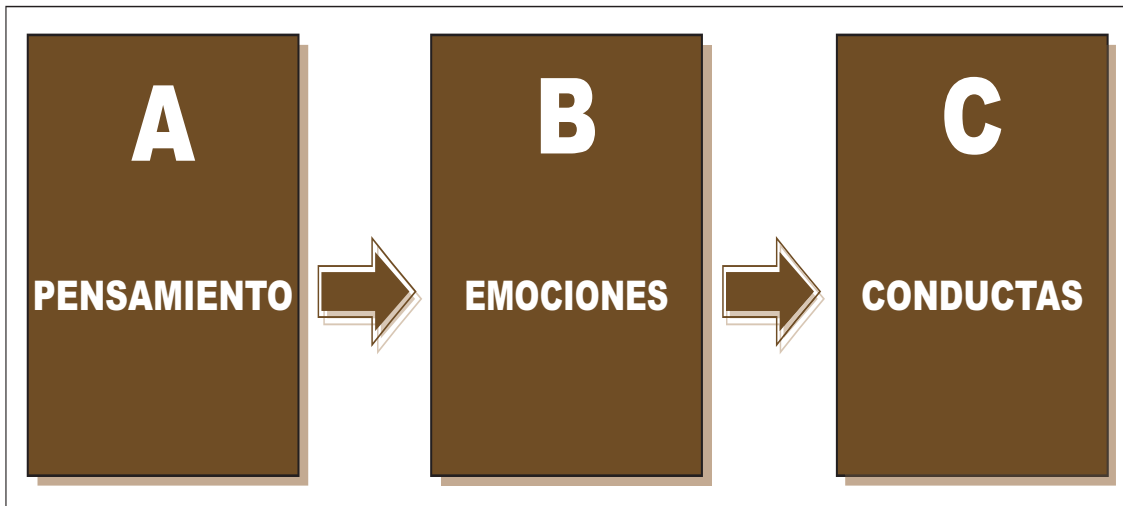
INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO ANTICIPATORIO	¿QUÉ FUE LO QUE OCURRIÓ REALMENTE?	MI ERROR FUE PENSAR QUE...
Había quedado con mi amigo Manuel y se retrasó media hora	Seguro que se ha olvidado de que habíamos quedado	Tuvo bronca con su novia y se retrasó	Manuel se había olvidado que habíamos quedado
Mi madre me dice que quiere hablar conmigo...			
Un educador me dice que quiere hablar conmigo...			
Voy en el metro y un chico se me queda mirando fijamente			
Estoy en un "garito" y una chica me pone "morritos"			



HOJA 3.4.2.

MODELO ABC Y CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS



CARACTERÍSTICAS DE LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

(material adaptado de Pastor y Sevillá, 2000)

Entendemos por pensamientos automáticos aquellos que son rápidos y breves y que no son el resultado de una deliberación sino que parecen brotar sin control. Para poder identificarlos mejor vamos a ver qué características tienen:

- **Son automáticos:** surgen rápida e involuntariamente.
- **Son creíbles:** aparecen con mucha fuerza y no nos paramos a cuestionarlos.
- Pueden **contener imágenes.**
- **No se basan en la evidencia:** no son objetivos, ni se basan en hechos verificables, simplemente son lo que yo creo. Por ese motivo no nos paramos analizarlos, simplemente me los creo.
- **Producen altas emociones:** nos pueden producir descontrol emocional.
- **No son útiles:** no suelen servir para nada. A corto plazo provocan emociones destructivas y comportamientos ineficaces, y a largo plazo, nos provocan infelicidad, inseguridad y ansiedad.



HOJA 3.4.3.

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUE SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
ÁREA DE CONSUMO		
Un amigo te dice que últimamente te estás pasando con las drogas		
Has estado fumando todo el día y al llegar a casa tus padres te lo notan		
Una persona importante para ti te pide que dejes de consumir		
Te dan una charla anti-drogas...		
ÁREA FAMILIAR		
Estás interno en un centro, tienes una visita de tus padres y les estás esperando...pero el tiempo pasa y no llegan...		
Tus padres te castigan sin salir por tus notas		
Tu padre o madre se meten con tu forma de vestir		
Tu padre o tu madre te dejan de hablar durante un día		
ÁREA DE PAREJA		
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido infiel		
Tu novio/a no te coge el teléfono y le has llamado ya unas cuantas veces		



SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUE SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte		
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae muy mal		
ÁREA ACADÉMICA		
Te expulsan del instituto		
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas		
Un profesor hace un comentario sobre ti delante de todos los de la clase. Todos tus compañeros se acaban riendo		
Un profesor te advierte de que como vuelvas a hablar en clase te expulsará		
ÁREA AMIGOS / SOCIAL		
A la hora de la comida le pido a un compañero del centro que me pase el pan... no me responde, ni me mira...		
Has quedado a las 7 con unos amigos en el parque, pero como te aburrías en casa has decidido ir antes, según te acercas ves que tus amigos ya están allí y les oyes que están hablando mal de ti		
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti		
Estáis hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir		



HOJA 3.5.1.

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

1. Cuando mi profesor/educador me dice que no llegue tarde a clase/actividad, me enfado y me pasa por la cabeza que _____

2. Cuando mis padres me dicen que tengo que volver a casa a una hora, me pongo furioso y pienso _____

3. Cuando mi hermano toca mis cosas, me pongo furioso y me viene a la cabeza _____

4. Cuando mis padres _____ me siento _____
y se me pasa por la cabeza _____

5. Cuando mis compañeros de clase/ grupo _____ me siento _____
_____ y se me pasa por la cabeza _____



HOJA 3.5.2.

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

Antonio está en la cola del cine esperando a comprar su entrada, de repente observa como un grupo de personas se cuelan delante.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
“Se están riendo de mí” “Se quieren aprovechar” “Se van a enterar”		
		Les informo con calma de que se han colado y les pido que vuelvan a su sitio.

Laura está en clase/ actividad de grupo y de repente se da cuenta de que le ha desaparecido su reproductor de música.

PENSAMIENTO	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
		Busco más en mi mochila, en mi ropa y en clase
	Alivio	Les informo con calma de que se han colado y les pido que vuelvan a su sitio.
“Me lo han robado, seguro que es alguien de mi clase”		



HOJA 3.5.3.

AUTORREGISTRO PARA CUESTIONAR LOS PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
ÁREA DE CONSUMO				
Un amigo te dice que últimamente te estás pasando con las drogas				
Has estado fumando todo el día y al llegar a casa tus padres te lo notan				
Una persona importante para ti te pide que dejes de consumir				
Te dan una charla anti-drogas...				
ÁREA FAMILIAR				
Tienes una visita de tus padres y les estás esperando...pero el tiempo pasa y no llegan...				
Tus padres te castigan sin salir por tus notas				
Tu padre o madre se meten con tu forma de vestir				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
Tu padre o tu madre te dejan de hablar durante un día				
Tenía visita familiar a las 11:00 pero son las 11:20 y aún no ha venido ningún educador para bajarme a visitas				
Hoy era mi día de llamada. El tono de la conversación con mi familia se ha elevado y justo cuando estaba hablando se ha cortado la señal				
ÁREA DE PAREJA				
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido infiel				
Tu novio/a no te coge el teléfono y le has llamado ya unas cuántas veces				
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte				
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae muy mal				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
Desde que he ingresado en el centro en régimen cautelar no tengo noticias de mi pareja				
ÁREA ACADÉMICA				
Te expulsan del instituto				
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas				
Un profesor hace un comentario sobre ti delante de todos los de la clase. Todos tus compañeros se acaban riendo				
Un profesor te advierte de que como vuelvas a hablar en clase te expulsará				
ÁREA AMIGOS / SOCIAL				
A la hora de la comida le pido a un compañero del centro que me pase el pan... no me responde, ni me mira...				



SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
Has quedado a las 7 con unos amigos en el parque, pero como te aburrías en casa has decidido ir antes, según te acercas ves que tus amigos ya están allí y les oyes que están hablando mal de ti				
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti				
Estáis hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir				
El chico que está enfrente de mi me está mirando mal				
En deporte un compañero me ha hecho dos entradas muy duras durante el partido				



HOJA 3.6.1.

INFORMACIÓN SOBRE CREENCIAS

Las creencias o justificaciones son la base sobre la que se sustentan los pensamientos. Por ejemplo, como yo creo que la violencia está justificada si la empleo para defenderte (creencia), si me enfrento a una situación en la que otra persona viene a agredirme pensaré “voy a darle con todas mis fuerzas” (pensamiento).

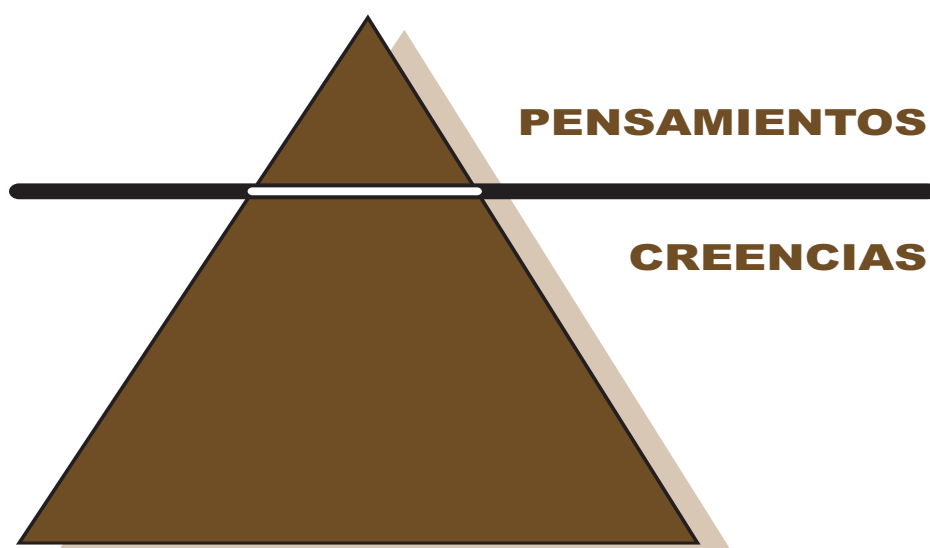
Las creencias son interpretaciones profundas que tenemos sobre cómo funciona el mundo o las personas.

Las creencias son las justificaciones que hacemos de nuestras conductas. Estas justificaciones sirven para reducir la disonancia, es decir, si agredo a alguien normalmente me sentiré mal y la única forma de reducir ese malestar es justificar mi comportamiento “lo hice porque se lo merecía”.

Todo el mundo tiene creencias o justificaciones ya que se van aprendiendo a lo largo de la vida.

Las creencias que sirven para justificar la violencia entran dentro de las creencias disfuncionales. Se llaman así porque no son útiles.

Los pensamientos serían la punta del iceberg, es decir, son las frases que aparecen en nuestra cabeza. Mientras tanto, las creencias se encontrarían en el fondo y son la base que sustenta los pensamientos, pero al contrario que estos, suelen permanecer ocultas en nuestra mente.



HOJA 3.6.2.

¿ESTARÍA JUSTIFICADA LA VIOLENCIA?

- **SITUACIÓN 1:** Un menor (Antonio) le quita el dinero a un niño más pequeño (Juan). Sergio ve todo lo ocurrido y empuja a Antonio y le tira al suelo.
- **SITUACIÓN 2:** La ilusión de Alberto es tener un móvil último modelo. Después de muchos meses de pedírselo a sus padres, éstos le prometen que se lo van a regalar por su cumpleaños. Alberto espera ilusionado que llegue ese día y se lo cuenta a todos sus amigos. Sin embargo, el día de su cumpleaños sus padres sólo pueden regalarle uno más modesto porque no tienen más dinero. Alberto, al verlo, se enfada muchísimo, les reprocha que no le quieran, tira el móvil al suelo, les insulta y se va a su cuarto dando un portazo.
- **SITUACIÓN 3:** Raúl suele quedar con sus amigos en un parque cercano a su casa para pasar el rato. Desde hace unos días, otro grupo de chicos más pequeños que ellos se reúne en el mismo sitio. El lunes, al ver que los otros chicos habían llegado antes y estaban “en su sitio”, Raúl se enfureció mucho y comenzó a gritarles y a decirles que se fueran a otro sitio, insultándolos delante de todos. Entonces, el otro grupo recoge sus cosas y se van.
- **SITUACIÓN 4:** Laura llega a casa enfadada porque el chico que le gusta se ha liado con una de las chicas que peor le cae. En ese momento entra su madre y le dice que no ha recogido su habitación y que lo haga inmediatamente. Laura le grita y le dice que la deje en paz, que es una pesada.



HOJA 3.6.3.

AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN



HOJA 4.7.1.

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN

(ADAPTADO DE REDORTA ET AL., 2006)

- Las emociones las podemos definir *como un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos, pensamientos y conductas, siendo estos los tres sistemas de respuesta.*
- Todas las emociones serían adaptativas, pero cuando éstas se experimentan con excesiva frecuencia, intensidad y duración, interfieren significativamente en nuestra vida, pudiendo llegar a ser perjudiciales.
- Atendiendo brevemente a la diferencia entre emoción y sentimientos, ésta se puede dar por el tiempo de duración, ya que la emoción sería un fenómeno de duración breve, segundos, minutos y horas, mientras que el sentimiento, sería el componente cognitivo que hacemos de la emoción, es decir, la interpretación que le damos, que puede durar horas, meses, e incluso años o toda la vida. Tanto las emociones como los sentimientos nos informan de cómo se están comportando nuestros deseos o proyectos en su enfrentamiento con la realidad.



HOJA 4.7.2.

IMÁGENES DE EMOCIONES





HOJA 4.7.3.

LISTADO DE EMOCIONES

Enfadado	Fastidiado	Desdichado
Culpable	Feliz	Aburrido
Triste	Alegre	Inquieto
Deprimido	Arrepentido	Celoso
Ansioso	Desesperado	Satisfecho
Temeroso	Esperanzado	Excitado
Envidioso	Miedoso	Optimista
Enérgico	Relajado	Tenso



HOJA 4.7.4.

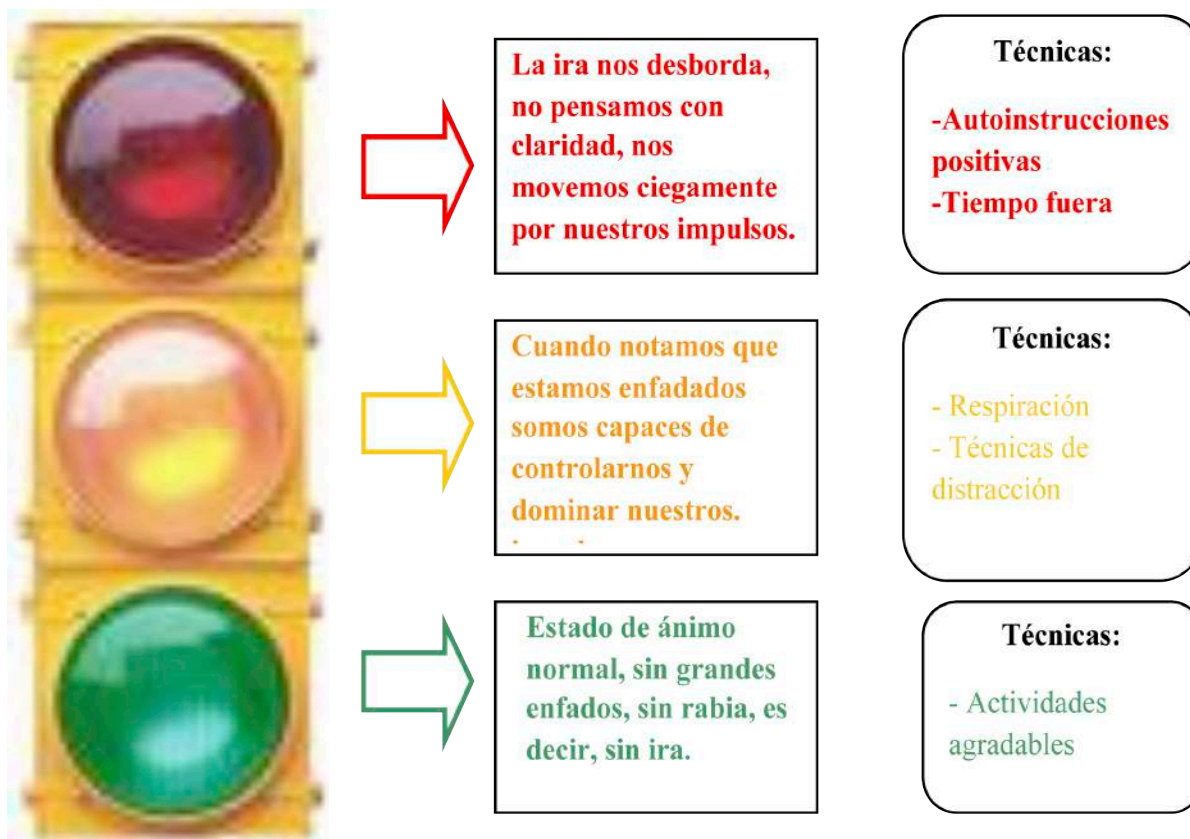
AUTORREGISTRO DE EMOCIONES

SITUACIÓN ¿QUÉ PASÓ?	EMOCIÓN ¿QUÉ SENTÍ?	PENSAMIENTO ¿QUÉ PENSÉ?	SENSACIONES FÍSICAS ¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO?	COMPORTAMIENTO ¿QUÉ HAGO?



HOJA 4.8.1.

EL SEMÁFORO



CUANDO ESTOY EN VERDE:

En esta situación, cuando estamos en este color, no aparece ira, si bien, si nos molesta alguna situación o comentario de otra persona, podemos:

- Es útil realizar alguna otra actividad como hacer deporte, escuchar música, ir al cine.....
- Así como decirle a la otra persona lo que te molesta de lo que ha dicho o hecho de modo adecuado.



I. Técnicas de distracción:

Nuestra mente tiene unos recursos limitados, de tal forma, que esta técnica consiste en quitarnos de la cabeza los pensamientos que nos hacen enfadarnos más y sustituirlos por actividades mentales que llenen todos esos recursos que antes ocupaban los pensamientos que nos generan malestar.

Es decir, si yo pongo toda mi atención en otra actividad mental, no puedo darle vueltas a aquellos pensamientos que me generan malestar, son actividades incompatibles.

Ejemplos de estos ejercicios son:

- a. Contar de 100 hacia atrás de 7 en 7.
- b. Pensar en 10 animales que comiencen con la letra A.
- c. Centrar la atención en un cuadro, o si estás en la calle en un escaparate y describir los componentes del cuadro, las formas, etc.

2. Respiración:

Es muy importante utilizar el **diafragma**, músculo que separa la cavidad torácica del abdomen y colabora sobre todo en la inspiración. Hay que aprender a controlarlo.

Los pasos a seguir para aprender a respirar lentamente son:

- a. Siéntate o tumbate cómodamente. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago.
- b. Toma el aire lenta y profundamente por la nariz hasta llegar al abdomen (3-4 seg.) levantando la mano que había colocada sobre él. El pecho apenas debe moverse.
- c. Mantén el aire dentro (2-3 seg.).
- d. Expulsa el aire lentamente por la boca con los labios semicerrados para que se escuche un soplido. Saca todo el aire de tus pulmones, puedes ayudarte metiendo el estómago hacia dentro.
- e. Haz una pausa de 4 segundos antes de iniciar otra inspiración.



CUANDO ESTOY EN ROJO:

I. Tiempo fuera:

Consiste en abandonar la situación. Es importante además pactar una señal con las personas con las que estéis para que ellos sepan que vais a poner en práctica esta técnica y que debéis estar solos, por eso es muy importante que expliquéis muy bien esta técnica a vuestra familia. Una vez en la calle o en un lugar lo más alejado posible de la casa, emplearemos las autoinstrucciones.

2. Autoinstrucciones positivas:

Las Autoinstrucciones es una técnica que consiste en cambiar los pensamientos negativos que aparecen en situaciones de ira por otros más útiles.

El procedimiento sería el siguiente:

- a. Detectar las verbalizaciones internas interfirientes (los pensamientos negativos). *Son esos pensamientos negativos que hemos venido identificando desde el principio.*
- b. Generar autoinstrucciones alternativas y positivas para afrontar la situación. *Podemos obtenerlas de las conclusiones a las que hemos llegado cuando trabajamos con el manejo de los pensamientos.*



HOJA 4.8.2.

AUTORREGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

SITUACIÓN QUE ME ENFADA	¿QUÉ PIENSO YO?	¿QUÉ PODRÍA PENSAR PARA ENFADARME MENOS?



HOJA 4.9.1.

EJEMPLOS DE EMPATÍA

EJEMPLO 1:

SITUACIÓN 1: *Un amigo parece preocupado porque le duelen las costillas.*

- Respuesta 1: *No te preocupes, seguro que no será nada importante.*
- Respuesta 2: *A mí me pasó algo parecido una vez y el médico me dijo que no era nada, ve al médico y te quedarás más tranquilo.*
- Respuesta 3: *¡Puf! vete tú a saber qué puede ser.*

SITUACIÓN 2: *A otro amigo le han pillado robando algo en una tienda. Te comenta que está muy preocupado por si se enteran sus padres.*

- Respuesta 1: *Te canteaste demasiado. Sabía que al final te iban a pillar.*
- Respuesta 2: *Lo siento, ánimo, todo saldrá bien. Si necesitas mi ayuda, dímelo.*
- Respuesta 3: *Vaya faena. A mí también me pillaron hace unos meses y no veas qué bronca me cayó.*

SITUACIÓN 3: *Un colega ha tenido un accidente de tráfico porque cogió la moto con unas copas. Vas a verlo al hospital y está hecho polvo.*

- Respuesta 1: *¡Pareces gafe, tío! Menos mal que esa noche no salí contigo.*
- Respuesta 2: *Es normal que te encuentres así, has pasado un mal trago, pero seguro que pronto estarás bien.*
- Respuesta 3: *No te martirices tío. Todos hemos hecho locuras alguna vez. Has tenido muy mala suerte, solo eso.*

SITUACIÓN 4: *Tu hermana te cuenta llorando que está embarazada y no sabe qué hacer.*

- Respuesta 1: *Cuéntale a tu novio a ver que dice, pero diga lo que diga, yo estaré a tu lado.*
- Respuesta 2: *¡Qué movida! Es una faena. No sé ni qué decirte. Cuando se lo cuentes a tu novio va a flipar.*
- Respuesta 3: *Es tu problema, búscate la vida.*



EJEMPLO 2:

SITUACIÓN 1: *A tu hermano le acaba de dejar su novia. Sabes que ella se ha ido con otro aunque él no lo sabe. Tu hermano se siente muy mal.*

Hermano: *Hola.*

Tú: *Hola.*

Hermano: *Tío, estoy muy mal. ¿Qué puedo hacer?*

Tú...

Hermano: *No sé si voy a ser capaz de superarlo.*

SITUACIÓN 2: *Estás en el ascensor con una vecina. De repente te mira y se pone a llorar.*

Tú: *¿Qué le pasa?*

Vecina: *Nada.*

Tú...

Vecina: *Estoy muy triste y muy sola.*

Tú...

SITUACIÓN 3: *A un colega del grupo le han dado permiso para ir a una discoteca.*

Colega: *¡Tío este fin de semana voy a poder salir de fiesta!*

Tú...

SITUACIÓN 4: *Estás en un pub con un par de chicas y un amigo. Tu amigo está borracho y dice muchas tonterías.*

Amigo: *Tía, tú eres guapa, pero tu amiga es un callo.*

Amiga: *Vete a la mierda.*

Amigo: *No te pases tía.*

Tú...

SITUACIÓN 5: *A tu mejor amigo le han echado del instituto. Va a verte a casa y te lo cuenta.*

Tú...

Amigo: *No sé qué hacer. Ni cómo decírselo a mis padres. Estoy muy fastidiado.*

SITUACIÓN 6: *Tu amigo y tú habíais hecho un trabajo juntos y le han puesto más nota a él.*

Amigo: *Lo siento tío, pero yo tenía que subir la media para aprobar y tú ya estabas aprobado.*

Tú...



EJEMPLO 3:

SITUACIÓN 1: *Israel acaba de terminar el acceso a Grado Medio. Sale con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo, con la mirada distraída, perdida y con paso lento.*

¿Cómo crees que se siente Israel?, ¿qué piensa?, ¿qué ha sucedido?

SITUACIÓN 2: *José es un inmigrante que vive en la ciudad desde hace 2 años. Su madre lleva ahorrando un año para poder pagar el billete de los hermanos de José a España. Esta mañana, cuando iba a mandar el dinero, le han atracado robándole todo.*

¿Cómo crees que se siente José?, ¿qué piensa?, ¿cómo se sentirá su madre?

SITUACIÓN 3: *Esta mañana se ha celebrado el juicio de Marta. Ha llegado justo antes de comer. Lleva paso ligero, mira a todos lados buscando la mirada con sus compañeros, con el mentón alto. Cuando me ve, sonrío y me guiña un ojo.*

¿Cómo crees que se siente Marta?, ¿qué piensa?, ¿qué ha sucedido?

SITUACIÓN 4: *Hoy teníamos salida recreativa a la sierra. Como somos mayores de edad, nos permiten fumar. Todos han confiado en que María llevaba el mechero, pero al ir a buscarlo, en medio del monte, descubre que no está en la mochila.*

¿Cómo crees que se siente María?, ¿qué piensa?, ¿cómo se sienten sus compañeros?, ¿qué piensan sus compañeros?

SITUACIÓN 5: *Tu mejor amigo/a siempre te acompaña a todas partes. Desde hace dos semanas ha empezado a salir con un chico/a. Apenas te llama ni te escribe y no os habéis visto en todo este tiempo.*

¿Cómo te sentirías?, ¿qué pensarías?, ¿cómo crees que se sentiría tu mejor amigo/a?, ¿qué crees que pensaría tu mejor amigo/a?

SITUACIÓN 6: *En tu clase todos los días Lucas tiene que soportar insultos de Carlos, a quien ya no hace frente. Desde hace un mes también se burlan de él a través de internet.*

¿Cómo crees que se siente Lucas?, ¿qué piensa?, ¿cómo crees que se siente Carlos?, ¿qué piensa Carlos?

SITUACIÓN 7: *Todas las noches, Arancha escucha desde su habitación a sus padres discutir. Cada vez los gritos son más altos y las discusiones duran más.*

¿Cómo crees que se siente Arancha?, ¿qué piensa?, ¿cómo crees que se sienten sus padres?, ¿qué piensan sus padres?



HOJA 4.9.2.

AUTORREGISTRO CONDUCTA EMPÁTICA

SITUACIÓN	CONDUCTA EMPÁTICA	RESPUESTA DE LOS DEMÁS	CÓMO ME SIENTO DESPUÉS



HOJA 5.10.1.

SITUACIONES DE CONFLICTO CON LAS QUE PRACTICAR

SITUACIÓN 1: *Mientras Diego está en el parque junto a un par de amigos escucha que unos chicos están hablando mal de otro compañero, cuando presta atención se da cuenta de que están hablando de su amigo “Fer”, lo que hace que Diego se levante y les plante cara, amenazándoles con “partirles la cara” si les vuelve a oír decir algo de “Fer”.*

SITUACIÓN 2: *Es sábado por la tarde. Ana y Bea están en casa de ésta sin saber qué hacer (salir o ir a casa de Esther). Ana ha conseguido que hoy le dejen llegar más tarde a casa de lo que suele ser habitual, por ello no quiere dejar pasar la oportunidad y salir por ahí, pero Bea ya le había dicho a Esther que iría a su casa. Ana le reprocha a Bea que siempre le haga lo mismo y que no puede contar con ella para nada, le dice que se vaya con Esther y que pase de ella porque, ella, pasa de las dos.*

SITUACIÓN 3: *Antonio y Miguel están en un bar viendo el partido de fútbol, su equipo va perdiendo y eso no les gusta a ninguno de los dos, pero menos a Miguel. Junto a su mesa están otros chavales viendo el partido, llevan las camisetas del mismo equipo de Antonio y Miguel, también están algo enfadados y no dejan de protestar por el juego de su equipo. Al ver que comparten muchas de las cosas que dicen unos y otros pronto surge la conversación y empiezan a dar sus opiniones sobre algunos de los jugadores del equipo algunas de las cuales no le gustan mucho a Miguel, que responde con comentarios sobre otro jugador al que ellos han valorado positivamente, lo que en ocasiones da lugar a intercambiar opiniones bien diferentes sobre el equipo, cómo deberían jugar, los jugadores que deberían salir al campo, etc., incluso se sube el tono de voz, tanto que la gente que está en el bar se da la vuelta para ver qué pasa; finalmente acaba el partido y todos se despiden tranquilamente.*

SITUACIÓN 4: *Llega el domingo por la mañana y Juan había planeado emplearlo en estrenar un nuevo juego de la consola. Sin embargo, sus padres le dicen que su habitación está muy desordenada y que ha llegado el momento de que la limpie y ordene. Para ello, Juan tendrá que dedicar toda la mañana, lo que le supondría renunciar a lo que tenía planeado. Entonces Juan les dice a sus padres que no le da la gana de recogerla, que si tanto les molesta que esté desordenada que sean ellos los que la recojan ya que él tenía otros planes para esa mañana. Los padres de Juan no se conforman con la respuesta de su hijo y le amenazan con que si no hace lo que le dicen, no podrá jugar a la consola en toda la semana. Juan, entonces, comienza a enfadarse cada vez más y les dice que le parece injusta la medida y que está harto de que siempre le estén mandando cosas. Debido al gran enfado que tiene Juan, éste acaba insultando a sus padres y yéndose de la habitación dando un fuerte portazo para, finalmente, encerrarse en su habitación y no salir en toda la mañana.*



HOJA 5.10.2.

DIFERENCIAS ENTRE CONFLICTO Y VIOLENCIA

(TOMADO DE GRAÑA ET AL., 2008)

CONFLICTO	VIOLENCIA
Es una situación.	Es un comportamiento.
Lo vive todo el mundo.	Sólo lo tienen algunas personas.
Se vive.	Se aprende.
Se soluciona dialogando.	No soluciona nada, genera conflictos.
Las personas implicadas se encuentran en un mismo nivel.	Las personas implicadas pretenden alcanzar un nivel superior a otra persona.
No destruye relaciones.	Destruye cualquier relación.

DEFINICIÓN DE CONFLICTO: Un conflicto humano es una situación en que dos individuos o dos grupos de individuos con intereses contrapuestos intercambian ideas u opiniones.

DEFINICIÓN DE VIOLENCIA: Es un comportamiento que provoca, o puede provocar, daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones (física, verbal o psicológica). Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del acto, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.



HOJA 5.10.3.

AUTORREGISTRO DE APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA EN LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

SITUACIÓN DE CONFLICTO: ¿DÓNDE ESTABA, CON QUIÉN, QUÉ OCURRÍA?	ESTRATEGIA UTILIZADA	DIFICULTADES ENCONTRADAS Y UTILIDAD	CONSECUENCIAS DE SU USO: ¿QUÉ ES LO QUE PASÓ DESPUÉS?



HOJA 5.11.1.

LA COMUNICACIÓN Y SUS COMPONENTES

DEFINICIÓN DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:

Son habilidades que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con los demás. Las utilizamos en todo momento, tanto para expresar cosas positivas como negativas o neutras.

COMPONENTES DE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:

- Componente verbal: el contenido o las palabras que empleamos para transmitir nuestro mensaje.
- Componente no verbal: gestos como los movimientos de la cabeza, la expresión corporal, la orientación de la mirada, el parpadeo, las expresiones faciales, los gestos corporales, señalar con el dedo, muecas, etc.

Componente paralingüístico: entonación e inflexión de la voz, velocidad a la que hablamos, énfasis, pausas, etc.

Es fundamental que coincidan todos los componentes. Por ejemplo, *cuando le decimos a una persona que nos interesa mucho lo que nos está contando pero miramos hacia otro lado, estamos realizando otra actividad o utilizamos un volumen de voz excesivamente alto.*



HOJA 5.11.2.

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
<ul style="list-style-type: none">• Se muestran callados.• Se esconden y huyen.• Les da vergüenza hablar.• Miran hacia abajo.• Hablan en voz baja.• Es más probable que los demás se aprovechen de ellos.• Les cuesta más conseguir lo que quieren.	<ul style="list-style-type: none">• Dicen lo que piensan.• Miran a los ojos.• Respetan a los demás.• Resuelven sus problemas.• Se siente bien consigo mismos.• Se llevan bien con los demás.• Es más probable que consigan lo que quieren.	<ul style="list-style-type: none">• Amenazan, gritan, insultan, pegan, etc.• No respetan a los demás y se aprovechan de ellos.• Hacen daño a los demás.• Se sienten enfadados.• Pierden amigos.• Es más difícil que consigan objetivos apropiados.



HOJA 5.11.3.

CÓMO EXPRESAR CRÍTICAS

D- Describir de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar (p. e. “Cuando tú me gritas cada vez que me pides que haga la cama...”).

E- Expresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro (p.e. “Yo me siento agobiado y frustrado”).

P- Pedir un cambio concreto de conducta (p. e. “Me gustaría que dejaras de pedirme que haga la cama gritando”).

A- Agradecer la atención del otro a nuestra petición (p.e. “Me alegro de que me hayas escuchado”).

Un punto importante, que hay que recordar la “E”, del DEPA, ya que refleja la importancia de expresar al otro mis propios sentimientos, “los Mensajes Yo”. Estos mensajes son aquellos que se envían en primera persona, que además son mensajes respetuosos que expresan sentimientos, opiniones o deseos, sin evaluar ni reprochar nada al otro.



HOJA 5.11.4.

AUTORREGISTRO PARA LA PRÁCTICA DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

¿QUÉ HE DICHO?, ¿CÓMO LO HE DICHO?	¿HE TENIDO ALGÚN PROBLEMA O COMPLICACIÓN?	¿CÓMO PODRÍA MEJORAR PARA LA PRÓXIMA VEZ?



PRIMEROS PASOS DE LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. ORIENTACIÓN AL PROBLEMA:

Recordar: que un **problema es algo normal** y que lo importante es la solución. **El problema no es la respuesta, sino una situación que debe ser superada.**

2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

La definición del problema debe hacerse en **términos precisos, objetivos y claros**. Las metas que nos proponemos tienen que ser **metas posibles y realizables** y tendremos que expresarlas de forma clara y objetiva. Es importante que la definición que hagamos del problema responda a las preguntas *¿quién está implicado?*, *¿qué está sucediendo?*, *¿dónde está sucediendo?*, *¿por qué está sucediendo?*

Podemos empezar empleando las palabras *¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA...?*

3. GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS:

Recuerda: **cuántas más alternativas generes, más probabilidades tendrás de encontrar la mejor solución**. 10 es el número mágico de alternativas que debes generar. Y no olvides que **TODO VALE**.



HOJA 5.13.1.

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLETA

1. ORIENTACIÓN AL PROBLEMA

Recordar: **Los problemas son algo normal y cotidiano en la vida.** Lo importante es la solución. El problema no es la respuesta, sino la situación que debe ser superada.

2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La definición debe hacerse en **términos** los más **precisos, objetivos y claros** que podamos. Las metas que nos propondremos tienen que ser **metas posibles y realizables** y tendremos que expresarlas de forma clara y objetiva. Es importante que la definición que hagamos del problema responda a las preguntas *¿quién está implicado?, ¿qué está sucediendo?, ¿dónde está sucediendo?, ¿por qué está sucediendo?*

3. GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS

Recuerda: **Cuántas más alternativas generes, más probabilidades tendrás de encontrar la mejor solución.** 10 es el número mágico. Y no olvides que **TODO VALE.**

4. TOMA DE DECISIONES E IMPLEMENTACIÓN DE LA SOLUCIÓN

Lo primero que haremos en la toma de decisiones es eliminar todas aquellas opciones que no sean realizables, ya sea por sus consecuencias o por la falta de medios.

A continuación estableceremos nuestros objetivos para solucionar ese problema. El siguiente paso será reflexionar acerca de las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, tanto a corto plazo como a largo plazo.

Finalmente, seleccionaremos la alternativa con mayor número de consecuencias positivas personales y sociales.

PROBLEMA:

.....

OBJETIVO:

.....



CONSECUENCIAS			
Alternativa	Personales	Sociales	Otros criterios: utilidad, esfuerzo...
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
SOLUCIÓN ELEGIDA O COMBINACIÓN DE SOLUCIONES			

- Día que empiezo a ponerlo en marcha

- Hasta qué día lo voy a llevar a cabo

- De 0 a 10 cuánto he solucionado este problema



HOJA 6.14.1.

AUTORREGISTRO DE SITUACIONES DE RIESGO

FACTORES DE RIESGO	
Factores personales o internos	Factores externos
<i>Ejemplo 1: Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</i>	<i>Ejemplo 3: Mis padres están muy estresados con el trabajo y me regañan con cierta frecuencia.</i>
<i>Ejemplo 2: El día anterior discutí con un amigo y hoy me he levantado algo más nervioso de lo normal.</i>	



HOJA 6.15.1.

AUTORREGISTRO DE SITUACIONES DE RIESGO Y SU SOLUCIÓN

FACTORES PERSONALES O INTERNOS	FACTORES EXTERNOS	¿QUÉ PUEDO HACER?, ¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO EMPLEAR?
<i>Ejemplo 1: Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</i>		<i>Ejemplo 1: Intentaré que se me pase el enfado y no anticipar la discusión con mis padres.</i>
	<i>Ejemplo 2: Mis padres están muy estresados con el trabajo y me gritan con cierta frecuencia.</i>	<i>Ejemplo 2: Intentaré hablar con ellos para hacerles ver qué está pasando.</i>



HOJA 6.15.2.

ESTRATEGIAS TRABAJADAS A LO LARGO DEL PROGRAMA

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuando tengo pensamientos relacionados con mi ira	<ul style="list-style-type: none">• Detectar los pensamientos que me acercan a la violencia.• Crear pensamientos alternativos.
Cuando aparece la emoción de ira (estoy en rojo, en ámbar o en verde)	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo fuera.• Autoinstrucciones.• Distracción.• Respiración.• Habilidades de comunicación y actividades agradable.
Cuando hay un conflicto	<ul style="list-style-type: none">• Piensa en lo que la otra persona puede estar sintiendo.• Piensa en que puede pasarle por la cabeza.• Piensa en las consecuencias de si gritas, insultas,...
Cuándo no sé qué decir.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidades de comunicación:<ul style="list-style-type: none">• Escoger el momento adecuado.• Comunicarme de manera asertiva.
Cuando tengo un problema.	<ul style="list-style-type: none">• Solución de problemas:<ul style="list-style-type: none">• Definir el problema.• Generar alternativas.• Valorar y decidir.• Poner en práctica y evaluar.



HOJA 6.15.3.

AUTORREGISTRO DE SITUACIONES DE RIESGO Y TÉCNICAS

FACTORES PERSONALES O INTERNOS	FACTORES EXTERNOS	¿QUÉ PUEDO HACER?, ¿QUÉ ESTRATEGIAS PUEDO EMPLEAR?	TÉCNICAS CONCRETAS QUE EMPLEARÉ
<p><i>Ejemplo 1: Me han echado de clase en el instituto por algo que no había hecho. Estoy muy enfadado y pensando en la bronca que me va a caer de mis padres.</i></p>		<p><i>Ejemplo 1: Intentaré que se me pase el enfado y no anticipar la discusión con mis padres.</i></p>	<p><i>Distracción Respiración Modificación de pensamientos</i></p>
	<p><i>Ejemplo 2: Mis padres están muy estresados con el trabajo y me gritan con cierta frecuencia.</i></p>	<p><i>Ejemplo 2: Intentaré hablar con ellos para hacerles ver qué está pasando.</i></p>	<p><i>Comunicación asertiva Expresión emocional</i></p>



HOJA 6.15.4.

NO OLVIDES...

1. Respirar lenta y profundamente en los momentos de tensión.
2. Darte instrucciones positivas (recuerda éxitos pasados...).
3. Prepara con calma las situaciones que pudieran ser conflictivas: pasos a seguir, estrategias a utilizar, etc.
4. No bajar la guardia ante pensamientos que puedan estar generándote emociones negativas. Busca posibles alternativas y evalúa las consecuencias de pensar como lo haces.
5. No evites ni escapes de situaciones que puedan parecerte difíciles, plantéatelas como un reto, tienes habilidades para afrontarlas.
6. Una buena comunicación evita muchos problemas, aprovecha y pon en práctica tus habilidades.
7. Dispones de las estrategias necesarias para afrontar las situaciones problemáticas: en tu mano está ponerlas en práctica.
8. Recuerda en momentos difíciles, cuando tu estado de ánimo decaiga con intensidad o el día a día se te haga cuesta arriba. ¡¡¡Párate y piensa!!!
9. No olvides las cualidades con las que ya contabas, las actuales que ya forman parte de ti y el reto que supone el ir descubriéndote tanto para ti como para las personas que te rodean.



HOJA 6.15.5.

QUÉ HACER ANTE UNA CAÍDA

- No olvides que una caída es distinta a una recaída.
- Las caídas forman parte del proceso normal de cambio. Tenemos que considerarlas como algo normal. Pero sin confiarnos.
- Cuando tenga una caída debe activarse la luz de alarma. No debo quedarme impasible. Lo mejor es analizar la situación e intentar poner soluciones para que no vuelva a suceder.
- El hecho de que fallemos en un momento dado no significa que no seamos capaces o que no lo estamos haciendo bien.
- Tras una caída es normal sentir rabia, culpa, miedo. Pero no debemos dejarnos paralizar por estas emociones.
- Es normal no querer hablar del tema por miedo, culpa o vergüenza. Pero es importante recordar que no hablar de las cosas no nos ayuda a solucionarlas.
- Tendré que estar atento ante las justificaciones de mi conducta y las atribuciones externas (echar la culpa a los demás). Recuerda que estos pensamientos no nos ayudan a solucionar el problema.
- Analiza la situación. Repasa las estrategias que te han servido durante todo este tiempo.
- Evita pensamientos derrotistas (¿para qué sirve tanto esfuerzo?). Intenta recordar todas las situaciones que ya has superado y pensar que eres capaz de superar otras muchas en el futuro.
- Ante una caída sigue este esquema:
 - Analiza la situación. Qué te ha llevado a caer.
 - Busca soluciones. Qué cosas podrías haber hecho para evitar caer.
 - Perdónate. Intenta recordar todas las veces que lo has hecho bien.





Programa de **TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO POR MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE**

manual de intervención con los padres

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

María González Álvarez · María Paz García-Vera · José Luis Graña Gómez
Noelia Morán Rodríguez · Clara Gesteira Santos · Ignacio Fernández Árias
Natalia Moreno Pérez · Alejandro Zapardiel Fernández

Clínica Universitaria de Psicología. Universidad Complutense de Madrid



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

ÍNDICE

MÓDULO I. MOTIVACIÓN Y COMPROMISO. EL FUNCIONAMIENTO DE LA VIOLENCIA.....	261
Introducción.....	263
Sesión 1. El fomento de la desculpabilización y la participación activa. El funcionamiento de la violencia	264
MÓDULO II. LA IMPORTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCTA	279
Introducción.....	281
Sesión 2. La importancia de los pensamientos	282
Sesión 3. El manejo de los pensamientos	289
MÓDULO III. LAS EMOCIONES Y SU PESO EN LAS CONDUCTAS VIOLENTAS	295
Introducción.....	297
Sesión 4. Las emociones y su regulación	298
MÓDULO IV. LAS CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA	309
Introducción.....	311
Sesión 5. Pautas educativas	312
Sesión 6. Desarrollo de habilidades de comunicación y validación	320
Sesión 7. Entrenamiento en solución de problemas	329
MÓDULO V. CONSOLIDACIÓN DE LOS CAMBIOS	335
Introducción.....	337
Sesión 8. Prevención de recaídas y narración de la historia personal.....	338
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	347
MATERIAL PARA ACTIVIDADES.....	349
Hoja 1.1.1. Modelo de coerción.....	350
Hoja 1.1.2. Diferencias entre conflicto y violencia y tipos de violencia	351
Hoja 1.1.3. Ciclo y escalada de la violencia.....	352



Hoja 2.2.1. Modelo A-B-C	355
Hoja 2.2.2. Identificación de pensamientos	356
Hoja 2.2.3. Autorregistro de pensamientos, emociones y conductas	357
Hoja 2.3.1. Viñeta de interpretación de situaciones.....	358
Hoja 2.3.2. Autorregistro de generación de pensamientos alternativos.....	359
Hoja 3.4.1. Técnicas de autocontrol	360
Hoja 3.4.2. La escalada de la violencia propia.....	364
Hoja 3.4.3. Conductas para evitar la escalada	365
Hoja 4.5.1. Técnicas de modificación de conducta	366
Hoja 4.5.2. Autorregistro de aplicación de las técnicas	368
Hoja 4.6.1. Estilos de comunicación	369
Hoja 4.6.2. La validación.....	370
Hoja 4.6.3. Cómo poner en práctica la validación	373
Hoja 4.6.4. Ejemplos de validación	374
Hoja 4.6.5. Autorregistro de puesta en práctica de la validación.....	375
Hoja 4.7.1. Técnica de solución de problemas.....	376
Hoja 5.8.1. Tipos de factores de riesgo.....	377
Hoja 5.8.2. Repaso de estrategias aprendidas	378





MÓDULO I

Motivación y compromiso. El funcionamiento de la violencia



MÓDULO I. INTRODUCCIÓN

MOTIVACIÓN Y COMPROMISO. EL FUNCIONAMIENTO DE LA VIOLENCIA

El primer módulo del programa con los padres busca establecer una base sólida sobre la que desarrollar la futura intervención, para ello se centra en varios aspectos importantes: el establecimiento de una buena relación terapéutica, favorecer la desculpabilización de los padres, fomentar su toma de conciencia de responsabilidad en el problema y conseguir una disposición de motivación al cambio, así como la comprensión del funcionamiento de la violencia.

El pilar básico en el que se va a sustentar todo el proceso terapéutico será la consecución de una buena relación terapéutica. Dicha relación debe desarrollarse partiendo de la calidez, honestidad, comprensión y escucha.

Mientras se trabaja en la consecución de este objetivo, una de las primeras situaciones que solemos encontrar es la presencia en los padres de una fuerte sensación de culpa, en algunos casos por haber llegado a denunciar a su hijo. El objetivo en este punto será favorecer la expresión emocional de los padres, facilitando que pongan de manifiesto las emociones, dudas y preocupaciones que han experimentado a lo largo de este proceso hasta la actualidad. Una vez logrado dicho objetivo, se deben normalizar y adaptar dichas emociones con el fin de favorecer el proceso de movilización en los padres, facilitando así, su inclusión en el proceso terapéutico.

Otra situación que se puede encontrar frecuentemente, es que los padres quieran cambiar pero tengan dudas acerca de la dirección de ese cambio o de si realmente ellos tienen algo que modificar en relación a su hijo. El objetivo en este caso es lograr que sean conscientes de que su comportamiento es crucial para conseguir el cambio en el menor.

Tras crear el clima adecuado de relación terapéutica y conseguir la disposición que facilite el cambio, estamos preparados para introducir a los padres en la explicación del fenómeno de la violencia, considerando ésta como uno de los puntos clave por el que los padres solicitan ayuda.

Llegados a este momento, es importante reconocer que la legitimidad social del empleo de la violencia se ha instalado en nuestra sociedad, siendo responsabilidad de todos no sólo reducir su uso sino también desvalorizar su utilización, deslegitimando su empleo para la resolución de conflictos en la familia, con amigos, en el colegio, la sociedad en general, etc. Todo esto nos invita a una reflexión y toma de responsabilidad sobre los tipos de violencia de nuestra sociedad. Si algunos jóvenes agreden y usan la violencia es debido a que la han aprendido y asumido como un valor y una forma adecuada de resolver los conflictos. Con frecuencia, se observa en el ámbito clínico cómo estos menores manejan dichos comportamientos violentos en el contexto familiar y también que en numerosas ocasiones son los propios padres los que sirven de modelo agresivo para los menores ya que emplean contra ellos y entre ellos la violencia. En base a esto cobra aún mayor relevancia el trabajo con los padres relacionado con la violencia, no sólo de sus hijos sino también la de ellos mismos, que se inicia en este módulo y se llevará a cabo a lo largo de todo el programa.



MÓDULO I. SESIÓN 1

EL FOMENTO DE LA DESCULPABILIZACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN ACTIVA. EL FUNCIONAMIENTO DE LA VIOLENCIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Culpa.
- Responsabilización.
- El modelo de coerción.
- El ciclo y la escalada de violencia.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Ventilación emocional.
- Psicoeducación de los cambios biológicos, psicológicos y sociales en cada etapa evolutiva del menor.
- Psicoeducación del modelo de coerción, conflicto vs. violencia, tipos de violencia, ciclo y escalada.

MATERIAL:

- Hoja 1.1.1. Modelo de coerción.
- Hoja 1.1.2. Diferencias entre conflicto y violencia y tipos de violencia.
- Hoja 1.1.3. Ciclo y escalada de la violencia.

OBJETIVOS GENERALES:

- Establecer una buena relación terapéutica.
- Favorecer la desculpabilización y, a su vez, la asunción de parte de responsabilidad del problema.
- Conocer el funcionamiento de la violencia.
- Motivar para el cambio.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Favorecer la ventilación emocional de los padres, facilitando el trabajo con la culpa y una reducción de la misma paralela al proceso de responsabilización.</p> <p>En los casos en que se haya producido denuncia, abordar las emociones aparecidas tras el proceso judicial vivido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la expresión emocional, permitiendo a los padres la verbalización y responsabilización en el proceso transcurrido. En los casos en que se ha producido denuncia, favorecer la expresión sobre cómo se sintieron al tomar la decisión de hacerlo, cómo vivieron las medidas adoptadas y la separación o internamiento si se produjo (explorar el contenido emocional de todas aquellas situaciones que hayan vivido los padres desde el momento de la denuncia, incluyendo contactos previos con el menor desde el inicio de la medida: llamadas, cartas, etc.). • Informar sobre las diversas funciones que cumplen las emociones: <i>(1) la función adaptativa: ya que facilita la adaptación de la persona a su ambiente, (2) de motivación: motivando o predisponiendo a la acción, (3) de información: debido a que la expresión emocional informa de las intenciones tanto de uno mismo como de los demás y por último, (4) una función social: ya que éstas sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos.</i> • Identificar la posible presencia de emociones desadaptativas, fundamentalmente relacionadas con la culpa (para ello, tener en cuenta que las emociones desadaptativas se experimentan con excesiva frecuencia, intensidad y duración, influyendo negativamente e interfiriendo en muchos ámbitos de nuestra vida, perdiendo su carácter regulador). • Informar sobre las funciones de la culpa: <i>La culpa sería una cognición (mala conciencia) y una emoción (remordimiento) y tan negativo es ser y no sentirse culpable, como sentirse y no serlo; por eso una persona que nunca se arrepiente de sus conductas erróneas es probable que las vuelva a repetir, pero un excesivo sentimiento de culpa acerca de lo que se ha hecho puede resultar muy perjudicial, ya que este sentimiento sólo aparecería por una sobrevaloración de la responsabilidad de una situación.</i> • Se debe transmitir que lo sano es identificar lo negativo correctamente, tomar conciencia apropiada de la culpa (uno no es responsable de todo lo malo que ocurre), expresarla verbalmente y asumir las responsabilidades (el objetivo será facilitar y comenzar a mostrar a los padres la importancia y necesidad de su participación en el proceso terapéutico).



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Facilitar una disposición favorable al cambio en los padres, a partir del conocimiento de su actitud actual de responsabilización.</p> <p>Identificar sus propios miedos, preocupaciones y expectativas relacionadas con el proceso terapéutico.</p> <p>Concienciarse de las implicaciones que lleva el cambio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizar y validar las preocupaciones de los padres explicándoles que es normal que estos aspectos les preocupen. • Puede que el problema lo vean en los otros pero aún así se puede reconocer que nosotros podríamos controlarnos mejor ante la conducta de los otros. • Resaltar la importancia del papel activo de los padres en el cambio de las conductas del hijo.
<p>Conocer y comprender las características y necesidades del menor en cada momento evolutivo: características biológicas, emocionales, psicológicas y sociales del hijo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indicarles los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen en esta etapa evolutiva. • Normalizar los cambios que se pueden producir en los hijos, adaptando la información al nivel evolutivo en el que se encuentra el menor. • Identificar esta serie de cambios en la propia biografía del hijo o tomar ejemplos propios del pasado o de personas cercanas. • Señalar el grupo de iguales como una parte importante en la vida del menor, recogiendo los miedos y preocupaciones de los padres en relación al grupo de amigos de su hijo. • Los conflictos y discusiones están mucho más relacionados con las expectativas de los progenitores y la necesidad de los menores por construir su propio proyecto de vida que con la personalidad de los padres o la de los hijos.
<p>Modificar el discurso negativo en relación a su hijo.</p> <p>Valorar y expresar aspectos positivos de su hijo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lo más probable es que los padres estén acostumbrados a comentar, no sólo con el profesional, sino con su entorno, todas las cualidades negativas que caracterizan a sus hijos. • Por ello, tratar de favorecer un cambio en este sentido, facilitando que los padres comiencen también a tomar conciencia o verbalizar ciertos aspectos positivos de sus hijos es un punto de vital importancia <i>¿Qué cosas buenas tienen nuestros hijos? ¿Es todo malo en ellos?</i>



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Conocer y comprender el ciclo y la escalada de violencia adaptado a su caso particular.</p> <p>Aumentar la capacidad para la detección de conductas violentas leves.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir el concepto de conflicto vs. violencia. • Reconocer la “legitimidad” social del empleo de la violencia y explicar, desculpabilizando, que el uso de ésta no implica una personalidad violenta sino una forma que hemos aprendido y que, aparentemente, puede resultar útil para resolver los conflictos. • Indicar el curso que sigue la violencia para poder entender el programa que vamos a llevar a cabo. Los comportamientos violentos suelen aparecer como algo paulatino y sutil, siendo difícil de identificar. Encontrar beneficios y no consecuencias negativas en este comportamiento es lo que le lleva a mantener esta conducta. • En muchas ocasiones formas severas de violencia son el resultado de formas leves previas a las que no otorgamos importancia. • El ciclo de la violencia se produce con una serie de acciones que se suceden hasta repetirse en el mismo orden. Los fenómenos de dicho ciclo son acumulación de tensión, agresión y arrepentimiento. Este último en muchos casos no se produce de manera explícita pero sí de forma indirecta como por ejemplo normalizando la situación, actuando como si no hubiese pasado nada, etc.... • Cuando el ciclo de la violencia va aumentando en intensidad con el tiempo se origina la escalada de la violencia. Trabajaremos con los padres cómo inicialmente los comportamientos violentos son sutiles y se suelen dar en interacción (en el intercambio de conductas agresivas leves como ironías, críticas). Cuando este ciclo se repite las conductas hostiles aumentan o se intensifican. • Es importante poner énfasis en la pertinencia de aumentar la sensibilidad de los padres hacia conductas violentas leves propias y ajenas que puedan actuar como precursoras de otras más severas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Encuadre

Se recomienda dedicar un periodo de la sesión para explicar a los padres en qué consistirá el programa así como ofrecerles la posibilidad de dar su opinión y/o consultar todas las dudas que se les presenten.



Si el trabajo se realiza de manera grupal, el profesional debe intentar involucrar a las personas menos participativas para fomentar su implicación con el programa.

Dentro del encuadre será importante explicar a los padres las principales características del programa, la duración del mismo, las semejanzas con el programa de menores y, por tanto, comenzar a incluir el concepto de responsabilidad también en los progenitores.

ACTIVIDAD II: La Desculpabilización (eliminar la culpa desadaptativa y generar responsabilidad para el cambio)

Debido a la culpa que presentan muchos padres, especialmente cuando llegan a la situación de haber denunciado a sus hijos, se plantea esta actividad con el objetivo de trabajar este sentimiento. Como culpa patológica se entiende aquella que bloquea o paraliza a los padres, impidiendo que éstos avancen en el proceso terapéutico y comiencen a incluir cambios en la interacción con el menor.

Para ello, es importante explicar a los padres de manera breve la función que cumplen las emociones, para centrarnos posteriormente en la culpa y su trabajo específico. No obstante, antes de este trabajo inicial será importante favorecer la ventilación emocional de éstos, facilitando que expongan las emociones que sienten y han sentido en todo el proceso, especialmente cuando han llegado a la decisión de pedir ayuda e incluso a la de denunciar a sus hijos.

“Tras el proceso que habéis vivido, es normal que en ese camino hayan surgido una serie de emociones consecuentes. Por ello, antes de comenzar, nos gustaría conocer cómo os habéis sentido durante este tiempo. Cómo os ha hecho sentir el poner la denuncia, y las medidas posteriores. Qué emociones os acompañaron en el momento de conocer la medida y ejecutarla, y cómo han evolucionado hasta el momento actual (explorar el contenido emocional de todas aquellas situaciones que hayan vivido los padres desde el momento de la denuncia, incluyendo contactos previos con el menor desde el inicio de la medida: llamadas, cartas, etc.).

Todas las emociones cumplen una serie de funciones, siendo las más relevantes: (1) la función adaptativa: ya que facilita la adaptación de la persona a su ambiente, (2) de motivación: motivando o predisponiendo a la acción, (3) de información: debido a que la expresión emocional informa de las intenciones tanto de uno mismo como de los demás y por último, (4) una función social: ya que éstas sirven para comunicar a los demás cómo nos sentimos. Todas estas funciones las cumplen tanto las emociones positivas como las negativas. El problema se da cuando estas emociones en principio adaptativas se experimentan con excesiva frecuencia, intensidad y duración, influyendo negativamente e interfiriendo en muchos ámbitos de nuestra vida, perdiendo su carácter regulador.

¿Habéis sentido alguna vez este tipo de emociones, que al ser tan intensas, frecuentes y duraderas han interferido negativamente en vuestra vida?, ¿Creéis que todo lo que habéis sentido durante este proceso os ha ayudado, o por el contrario ha podido influir negativamente?”

El objetivo de esta introducción es llegar a que los padres identifiquen y reconozcan la implicación



negativa y desproporcionada que está teniendo en sus vidas la culpa (si es el caso, si no será igualmente importante favorecer la ventilación emocional y la normalización de las emociones adaptativas).

“La culpa es un afecto doloroso, que surge de las creencias o la sensación de haber transgredido normas éticas, personales o sociales, sobre todo cuando de nuestra conducta se ha generado un daño al otro. En resumen, la culpa sería, una cognición (mala conciencia) y una emoción (remordimiento) y tan negativo es ser y no sentirse culpable, como sentirse y no serlo, por eso una persona que nunca se arrepiente de sus conductas erróneas es probable que las vuelva a repetir, pero un excesivo sentimiento de culpa acerca de lo que se ha hecho puede resultar muy perjudicial, ya que este sentimiento sólo aparecería por una sobrevaloración de la responsabilidad de una situación” (adaptado de Pérez-Domínguez, Martín-Santos, Bulbena y Berrios, 2000; citados en Echeburúa, Corral y Amor, 2001).

Se recomienda introducir los conceptos y diferencias entre culpa y responsabilidad como conceptos contrapuestos de los que se derivan consecuencias también contrapuestas, inmovilismo frente a movilización al cambio con el fin de comenzar a sustituir la culpa por responsabilidad en los padres.

ACTIVIDAD III: Información sobre la adolescencia y el desarrollo

“Para entender cómo se comportan los hijos es imprescindible conocerles mejor, sobre todo teniendo en cuenta que se encuentran en una época de continuos cambios a nivel biológico, psicológico, emocional y social. ¿Habéis identificado en vuestro hijo alguno de estos cambios en cada una de las áreas?”

Dándonos cuenta de estos cambios llegaremos a ser más capaces de comprender las necesidades y las intenciones de nuestro hijo.”

Para ello explicaremos a los padres los cambios más importantes que se dan desde el inicio de la adolescencia y durante toda esta etapa evolutiva. Será conveniente debatir con ellos qué cambios han notado que ha experimentado su hijo y cómo éstos influyen en la relación familiar.

“La adolescencia es un momento de la vida donde se experimentan fuertes emociones así como frecuentes enfrentamientos entre las generaciones jóvenes y la de los adultos.

Los cambios físicos aparecen a partir de los diez u once años en las mujeres y un poco después en los varones. Debido a la velocidad de la transformación del cuerpo, muchos adolescentes están preocupados por su apariencia y necesitan ser tranquilizados. Es importante tener en cuenta que cada sujeto se desarrolla a un ritmo diferente.

Además del rápido desarrollo físico se producen grandes cambios emocionales que, aunque son positivos, a veces pueden ser confusos e incómodos para el propio menor y para los adultos.

El grupo de amigos es lo más importante en este momento de la vida, y es el lugar donde ellos van a construir su nueva subjetividad. Los padres se hacen menos imprescindibles. Los



jóvenes pasan mucho tiempo hablando por teléfono, al frente del ordenador, escuchando música o fuera de casa, lo que irrita a los padres y produce conflictos.

Los conflictos y discusiones, aunque sean frecuentes, no tienen que ver con la personalidad de los padres. No es que no nos aprecien o no nos quieran más, sino que está relacionado con la necesidad de los adolescentes de independizarse y construir su propio proyecto de vida.

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, intentan nuevos caminos; pero si se enfrentan con dificultades, suelen enfurecerse, estar mal humorados y perder la confianza en sí mismos.

En muchos de los casos encontramos que los adolescentes, de un modo subjetivo, desean que sus padres sean claros y les suministren límites precisos, pero cuándo esto se realiza, ellos sienten que le quitan la libertad y no le permiten tomar sus propias decisiones. Se producen desacuerdos y muchas veces los padres pierden el control no sabiendo qué les está pasando a sus hijos, ni donde están. Es importante que los padres pregunten y conozcan donde están sus hijos, con quién están y adonde van. Y los hijos informen a sus mayores. La consigna es darles libertad y comprensión a la vez que se fijan límites claros”.

Además, resulta importante, siempre que se considere oportuno, resaltar la idea de que los cambios en la adolescencia son normales y por tanto, diferenciar junto a los padres entre las conductas normales (cierta rebeldía, oposición, etc.) y las conductas inaceptables (cualquier comportamiento violento por ejemplo).

Por otro lado, es importante brindar información acerca del proceso de individuación del menor y la necesidad por parte de éste de la adquisición progresiva de autonomía. Así pues, es fundamental trasladar esta información a los padres y hacerles partícipes de este proceso.

A continuación se presentan algunas de las características prototípicas del proceso de desarrollo adolescente para poder abordarlas junto a los padres:

- Búsqueda de independencia y autonomía (separación).
- Preocupación por la propia imagen.
- Dificultades de aceptación de los cambios físicos y de imagen.
- Conductas de autoafirmación personal.
- Búsqueda de la propia identidad.
- Oscilación entre altas expectativas y bajo concepto de uno mismo.
- Aparición de la intimidad.
- Influencia altamente relevante del grupo de iguales (pertenencia).



- Humor cambiante.
- Crisis afectivas, labilidad emocional.
- Centrado en el aquí y ahora. No futuro, dificultad de demora.
- Cambios frecuentes de relaciones.
- Preocupaciones sobre la normalidad.
- Grandes elecciones sobre el proyecto personal de vida.
- Transgresión de normas y límites (rebeldía).
- Distanciamiento de la familia. La vida familiar es un obstáculo.
- Menores demostraciones de afecto.
- Malos modales.

ACTIVIDAD IV: Modificación del discurso (fomento del intercambio y refuerzo positivo)

Siempre teniendo en cuenta la evolución de la sesión, es importante que el profesional trate de favorecer desde el principio, y en la medida de lo posible, un cambio en el discurso de los padres. Bien es sabido que, inicialmente, los padres tienden a verter todas las quejas sobre sus hijos, a revelar todos aquellos comportamientos o actitudes negativas que el menor suele poner de manifiesto en las interacciones con ellos. Está bien favorecer la ventilación emocional, y que los padres se sientan con libertad para expresar cómo se han sentido en relación a su hijo. Sin embargo, igualmente importante es comenzar a introducir un cambio desde el primero momento en este discurso. Lo más probable es que los padres estén acostumbrados a comentar, no sólo con el profesional, sino con su entorno, todos estos puntos negativos. Por ello, tratar de favorecer un cambio en este sentido, facilitando que los padres comiencen también a tomar conciencia o verbalizar ciertos aspectos positivos de sus hijos, es un punto de vital importancia.

“Debido a las dificultades que encontramos a la hora de tratar con los hijos, con frecuencia nos ocurre que sólo nos fijamos en las cosas negativas o errores que pueden cometer nuestros hijos. ¿Qué cosas buenas tienen nuestros hijos?, ¿es todo malo en ellos?”

ACTIVIDAD V: Información sobre el funcionamiento de la violencia

“Las conductas violentas son algo muy habitual en nuestra sociedad, llegados a este punto es importante reconocer que la legitimidad social del empleo de la violencia se ha instalado en nuestra sociedad.”



Muchos de nosotros hemos hecho uso de la violencia, con nuestra pareja, amigos, hijos... esto no quiere decir que seamos personas violentas, solamente que la hemos aprendido y ha resultado ser una forma útil con cierta frecuencia para resolver los conflictos.

¿Recordáis alguna situación en la que os hayáis comportado de forma violenta o habéis empleado castigos físicos?"

En este apartado de la sesión se recomienda ofrecer información sobre el funcionamiento de la violencia, para ello se recomienda el uso del material presentado a continuación en la hoja 1.1.1.

► Hoja 1.1.1. Modelo de coerción

Cuando empleamos el castigo físico como recurso para solventar una conducta inadecuada de nuestros hijos, al principio puede parecer una forma eficaz ya que el cese de la conducta puede ser inmediato.

Sin embargo, genera en nosotros un malestar emocional porque nos sentimos mal después de haber castigado a nuestro hijo.

Con el tiempo, el efecto del cese inmediato de la conducta inadecuada va disminuyendo, pudiendo provocar un aumento de la agresividad, dando lugar así al castigo físico, lo que puede considerarse una pérdida de control.

Todo esto hace que el hijo se aleje de la persona que le castiga o le pega, generando un deterioro en las relaciones paterno filiales.

Como padres servimos de modelo para ellos, y le transmitimos una conducta inadecuada que nuestro hijo puede aprender y aplicar para resolver problemas, consiguiendo un nuevo aumento del malestar emocional.

Al final, se llega a perder el control sobre las conductas inadecuadas de nuestro hijo y sobre el castigo que se emplea, por lo que se demuestra que el castigo físico es una manera ineficaz para disminuir una conducta inadecuada.

Seguidamente, y centrándonos en cada caso en particular, pasamos a la explicación de la violencia, tipos, conceptos de escalada y ciclo de la violencia. Es importante que el profesional tenga en cuenta que, la utilización de toda la información que se presenta en este apartado debe ser adaptada a cada caso, para lo que será importante atender a las características específicas que presenten y así adecuar la información que se proporcione a los padres.

Mediante diálogo guiado se trabaja con los padres la definición de conflicto, violencia y las diferencias entre ambos conceptos (tomado de Graña, Muñoz, Redondo y González, 2008). Para ello se recomienda el uso del material presentado en las hojas 1.1.2. y 1.1.3.



► Hoja 1.1.2. Diferencias entre conflicto y violencia y tipos de violencia (tomado de Graña et al., 2008)

CONFLICTO	VIOLENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Es una situación. • Lo vive todo el mundo. • Se vive. • Se soluciona dialogando. • Las personas implicadas se encuentran en un mismo nivel. • No destruye relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es un comportamiento. • Sólo lo tienen algunas personas. • Se aprende. • No soluciona nada, genera conflictos y aumenta los problemas. • Las personas implicadas pretenden alcanzar un nivel superior a otra persona. • Destruye cualquier relación.

Definición de Violencia:

Se trata de un comportamiento que provoca daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones. Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del hecho, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.

Tipos de Violencia:

- Violencia física:** pegar, dar puñetazos, patadas, empujar, romper y lanzar objetos, golpear paredes, dar portazos, escupir,...
- Violencia verbal y psicológica:** insultar, gritar, amenazar, criticar, gestos de desprecio o rechazo, intimidar, engañar, mentir, chantaje emocional, retirar la palabra, intentar controlar al otro...
- Violencia sexual:** amenazas, intimidaciones o fuerza física empleada para forzar a otro a cualquier conducta sexual.

Lo primero que debemos recalcar y tener siempre presente es que las conductas violentas son conductas aprendidas y por tanto susceptibles de ser modificadas.



CICLO DE LA VIOLENCIA

El comienzo de los comportamientos violentos es algo paulatino, empieza con formas sutiles y a veces difíciles de identificar. Cuando una persona lleva a cabo una conducta violenta, y comprueba que el resultado es el esperado, es decir, que consigue lo que quiere, se fortalece este comportamiento. El encontrar beneficios y no consecuencias negativas que le lleven a cambiar su forma de comportarse, es lo que le lleva a mantener esta conducta.

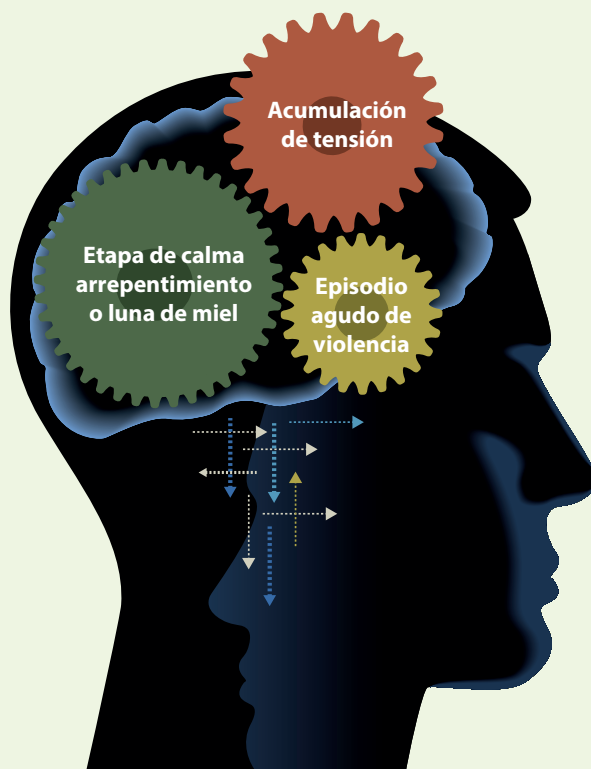
“Cuando vuestro hijo comience a descubrir las consecuencias negativas de su comportamiento y que al cambiarlo obtendrá beneficios positivos –tanto para él como para su entorno-, aprenderá a mantener otro tipo de conducta. Por tanto, es importante reconocer, que si ha aprendido a comportarse de una determinada manera, puede aprender a comportarse de otra”.

La repetición continua de comportamientos agresivos, le da un carácter cíclico a la violencia. El ciclo de la violencia se compone de una serie de acciones, acontecimientos o fenómenos que se suceden hasta repetirse en el mismo orden.

- Acumulación de tensión: se caracteriza por la existencia de conflictos no resueltos, que al no solucionarse producen cambios repentinos de humor, pudiendo terminar en violencia, principalmente psicológica como insultos y descalificaciones.
- Exposición o agresión: toda tensión llega a un punto en el que tiene que ser descargada, en este caso se produce mediante cualquiera o varios de los tipos de violencia que hemos visto sin ningún tipo de control, por lo que es una fase especialmente peligrosa por el riesgo que supone. Tras esta explosión muchas personas se sienten confusas sobre lo qué ha pasado.
- Reconciliación o arrepentimiento: durante esta fase quien arremete pide perdón, dice arrepentirse, prometiendo que nunca se volverá a repetir. Se comporta de forma completamente distinta, se cree capaz de controlarse y piensa que la lección ha sido aprendida, que no va a volver a hacerlo y que no va a tener que volver a utilizar la violencia. Por lo general la persona agredida, al ver el cambio tan radical, suele pensar que ha sido algo momentáneo, le perdona y piensa que no se repetirá. Esta fase tiende a disminuir, e incluso llega a desaparecer, según se va desarrollando y cronificando el ciclo de la violencia.

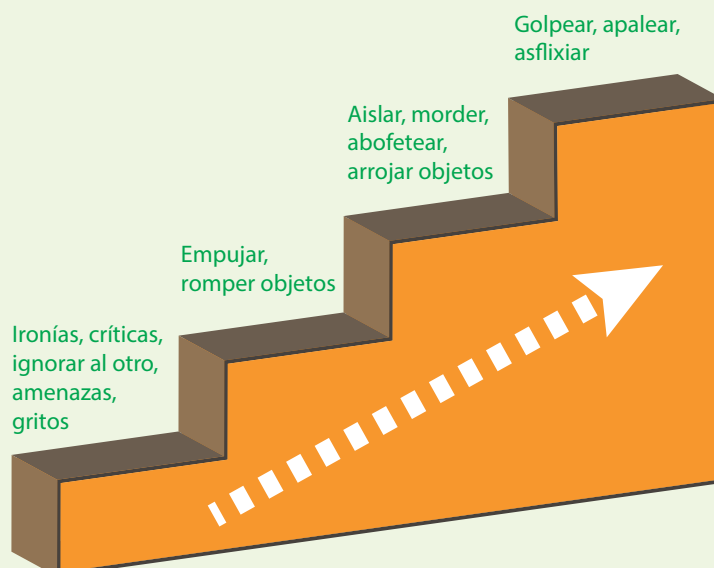
“Es importante que sepáis que, a medida que los comportamientos e interacciones violentas se repiten, cada una de las fases del ciclo va cambiando en duración. Al inicio se acumula mucho, se explota en menor proporción y la fase de arrepentimiento es significativa, es decir evidente. Sin embargo, a medida que se repiten estas conductas, no hace falta acumular mucho para explotar de manera más violenta y la fase de reconciliación o arrepentimiento es mínima, y a veces imperceptible” (material adaptado de Graña et al., 2008).





ESCALADA DE LA VIOLENCIA

Cuando el ciclo de la violencia va aumentando en intensidad con el tiempo, da lugar a la llamada escalada de la violencia.



“Al principio los comportamientos violentos son sutiles, y suelen darse en interacción, es decir, mediante intercambio de leves conductas agresivas, como ironías, críticas, amenazas sutiles o ignorando a la otra persona. No obstante, en cuando el ciclo se repite los comportamientos hostiles van en aumento pudiendo llegar a agresiones físicas severas, que pongan en riesgo la integridad de la persona. Es por estas razones por la que uno debe estar alerta para detectar con eficacia los comportamientos que, aunque leves, son violentos, porque pueden ejercer de detonantes de un ciclo de escalada y contribuir a convertirse en precursores de formas de violencia mucho más graves.

¿De todo lo explicado identificáis algún punto con lo que ocurre en vuestra situación?

Como ya habréis podido comprobar, vuestra participación activa en todo el proceso es esencial.

¿Qué os parece esto que os proponemos? ¿Creéis que es importante cambiar en vosotros algunos aspectos para modificar la conducta de vuestro hijo?”

Para trasladar a los padres la importancia de su implicación, podemos recordarles algún ejemplo del aprendizaje por modelado. Si quiero que mi hijo deje de gritar o de pegar no lo conseguiré si lo hago gritando o agrediendo. No puedo decirle a mi hijo que no fume si lo hago con un cigarrillo en la mano o si me ve fumar, puesto que invalidaré todo el mensaje que quiero transmitir.

En este punto resulta relevante hacer especial hincapié en el proceso de escalada, en concreto que los padres sean capaces de identificar en su propia historia ejemplos de violencia leve previos a los posteriores comportamientos violentos graves emitidos por sus hijos.





MÓDULO II

La importancia de los pensamientos y su influencia en la conducta



MÓDULO II. INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCTA

El segundo módulo a trabajar con los padres se centra en el manejo de los pensamientos como uno de los pilares básicos para la autorregulación de la conducta.

Antes de describir los objetivos específicos para cada una de las dos sesiones que conforman este módulo, es necesario hacer una reflexión acerca de la importancia de nuestros pensamientos no sólo en situaciones conflictivas sino también en la vida cotidiana. Es conveniente hacer hincapié en la diferencia de peso existente entre la influencia que tienen en nuestras conductas y la poca atención que se les presta, incluido el hecho de no llegar a saber identificarlos correctamente.

La mayoría de las personas no reconocen los pensamientos que median entre situación y conducta o emoción, negando así la importancia que tienen. Generalmente creen que su respuesta fisiológica, emocional y motora proviene directamente de una situación que las suscita, omitiendo en este proceso la mediación cognitiva. Esto lleva a que centren el origen de sus problemas en situaciones externas, ya sean acontecimientos, personas, etc.

Si los pensamientos basados en la valoración negativa son los que provocan emociones de malestar, dando lugar a los miedos, al enfado, etc., es lógico pensar que si cambiamos estos pensamientos, entonces las emociones y, en consecuencia, nuestros hábitos y conductas también lo harán.

El objetivo principal de este módulo será aprender a cambiar los pensamientos automáticos negativos, reduciendo con ello el nivel de malestar y eliminando conductas disfuncionales relacionadas con la ira y la hostilidad. Para tal fin, resultará necesario normalizar la presencia de dichos pensamientos, evitando caer en que, porque se consideren algo habitual, no deban ser modificados para mejorar así el afrontamiento de la ira. Una vez desarrollado el trabajo de la identificación de los pensamientos, debemos aportar estrategias que sirvan a los padres para analizar y cuestionar la validez de esta forma de interpretar las situaciones y así ver si estos pensamientos son ciertos o no.



MÓDULO II. SESIÓN 2

LA IMPORTANCIA DE LOS PENSAMIENTOS

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamientos, emociones y conductas.
- Pensamiento Automático Negativo (PAN).
- Ira. Hostilidad.
- Conducta violenta.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación sobre el modelo ABC.
- Psicoeducación sobre los pensamientos automáticos negativos y su relación con las conductas violentas.
- Análisis de secuencias de las conductas de agresión.
- Autorregistro de pensamientos.

MATERIAL:

- Hoja 2.2.1. Modelo A-B-C.
- Hoja 2.2.2. Identificación de pensamientos.
- Hoja 2.2.3. Autorregistro de pensamientos, emociones y conductas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Favorecer la comprensión del funcionamiento de los pensamientos y de su influencia en nuestras conductas.
- Contribuir a la identificación de los pensamientos automáticos negativos relacionados con la violencia.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Conocer y comprender qué son los pensamientos, qué características tienen y cómo se pueden identificar.</p> <p>Comprender la importancia de los pensamientos en nuestras emociones y conductas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción del modelo ABC, la relación entre situaciones, pensamientos, emociones y conductas. • Nos centraremos en el sistema cognitivo, realizando una breve introducción de la definición de pensamiento: <i>aquello que nos pasa por la cabeza en forma de afirmaciones, intenciones, imágenes o recuerdos.</i> • Establecer que los pensamientos median entre las situaciones que vivimos y la conducta que realizamos. La interpretación que hagamos de la situación será un factor imprescindible en la respuesta que demos. • Introducir el concepto de pensamiento automático negativo (PAN) y detallar sus características: <i>pasan rápidamente por nuestra mente, son creíbles, no se basan en la evidencia, pueden ser imágenes, no son útiles, producen emociones de malestar y suelen evitarse.</i> • Trabajar en la identificación de estos pensamientos automáticos negativos.
<p>Elaborar el análisis de secuencia de la conducta violenta haciendo hincapié en la relación entre los pensamientos, la hostilidad, emociones de ira y la conducta desadaptativa.</p> <p>Familiarizarse con dicha identificación de pensamientos y percibir la relación existente entre éstos y cómo nos sentimos y actuamos.</p> <p>Analizar y reflexionar sobre los pensamientos automáticos negativos relacionados con la hostilidad y con la ira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una de las partes básicas en el trabajo con los pensamientos es el de la identificación de las secuencias de dichos pensamientos y las emociones y conductas que ocurren inmediatamente después en situaciones de conflicto. Es imprescindible para ello conocer qué relación existe entre lo que piensa la persona y lo que hace. • No sólo se deben tener en cuenta las características de los pensamientos anteriormente mencionadas sino también la necesidad de utilizar un lenguaje concreto y pormenorizado para que el análisis sea el adecuado. • Identificar situaciones en las que aparecen pensamientos relacionados con la ira y la hostilidad, identificar dichos pensamientos y las consecuencias que se dan nada más aparecer. • Facilitar que los padres expresen de manera individual una secuencia en la que se dé una situación problema con su hijo y en la que hayan aparecido pensamientos relacionados con la ira y la hostilidad: <i>qué hicieron, qué hizo su hijo y cómo se desarrolló y finalizó la situación.</i>



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Comprender que, en determinadas situaciones, relacionadas con el enfrentamiento y la discusión, puede ser normal presentar pensamientos automáticos de ira y hostilidad hacia su hijo.	<ul style="list-style-type: none"> • La base de este objetivo será la de comprender a los padres sin culpabilizar. Debemos señalarles que en situaciones difíciles, de tensión, pueden llegar a pasarse por nuestra cabeza pensamientos que en situaciones cotidianas no tendríamos. Este punto nos servirá para apoyar la importancia que tiene identificar y trabajar estos pensamientos. • Analizaremos con los padres cómo se sienten cuando hablamos de estos pensamientos de ira y hostilidad y si aparecen sentimientos de culpa. Valorar estos sentimientos como una forma de arrepentimiento ante lo ocurrido que nos mueven a la acción. • Son pensamientos normales que, sin embargo, generan una respuesta de ira intensa, por lo que deberán ser trabajados para sustituirlos por otros pensamientos más adaptativos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Información sobre los pensamientos y su función

Mediante diálogo guiado se intentará que los padres se percaten de la importancia de los pensamientos y de su influencia en los comportamientos. El objetivo fundamental de esta actividad es la comprensión por parte de los padres del modelo A-B-C. Como apoyo podemos utilizar el siguiente ejemplo a discutir con ellos (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000):

Situación: Una pareja de jóvenes enamorados se besan en un banco del parque.

Emociones:

1. Un señor elegante de 50 años nota irritación y enfado.
2. Señora anciana: siente felicidad y emoción.
3. Adolescente: siente vergüenza y acaloramiento.
4. Persona deprimida: siente desesperanza y vacío.

Interpretaciones:

1. ¡Qué vergüenza, como se atreven a dar este espectáculo!
2. ¡Qué bonito, el amor no desaparece nunca!



3. ¡Qué corte, delante de todo el mundo, yo nunca me atrevería!
4. Yo nunca volveré a sentir eso, no puedo vivir sin él, mi vida no tiene sentido.

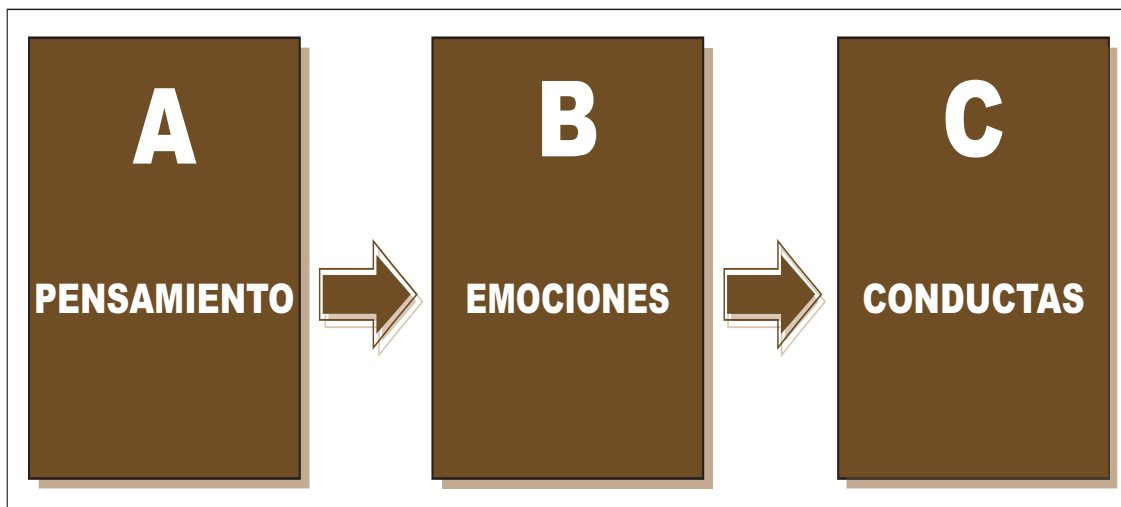
Lo que una persona se dice a sí misma antes, durante o después de un acontecimiento constituye un determinante importante de la conducta que manifestará.

En el ejemplo, ¿cómo actuarías tú?

- 1.
- 2.

Se puede plantear el ejercicio de tal forma que trabajaremos con ellos primero la situación y las emociones haciendo que ellos mismos lleguen a la interpretación y a la conducta en base a esa interpretación. Junto con las aportaciones de los padres, será fundamental ir introduciendo de manera más teórica el modelo A-B-C así como la definición y características de los pensamientos automáticos negativos. Para ello, nos podremos apoyar en la siguiente ilustración contenida en la hoja 2.2.1.

► Hoja 2.2.1. Modelo A-B-C



Entendemos por pensamientos automáticos negativos aquellos que son rápidos y breves, que no son el resultado de una deliberación sino que parecen brotar sin control y además producen malestar emocional. Para poder identificarlos mejor vamos a ver qué características tienen:

- Son **automáticos**: surgen rápida e involuntariamente.
- Son **creíbles**: aparecen con mucha fuerza y no nos paramos a cuestionarlos.
- Pueden **contener imágenes**.
- **No se basan en la evidencia**: no son objetivos, ni se basan en hechos verificables,



simplemente son lo que yo creo. Por ese motivo no nos paramos analizarlos, simplemente me los creo.

- **Producen altas emociones:** producen malestar emocional e incluso descontrol.
- **No son útiles:** no nos sirven para nada. A corto plazo provocan emociones destructivas y comportamientos ineficaces, y a largo plazo, nos provocan infelicidad, inseguridad y ansiedad.
- **Evitación de pensamiento:** como suelen ser dolorosos y nos hacen daño, lo que hacemos es intentar no pensar en ellos. El primer paso para tener el control sobre ellos es ser consciente de cuáles son y cómo son.

ACTIVIDAD II: Identificación de los pensamientos

“Ya hemos visto la manera de identificar y reconocer los Pensamientos Automáticos Negativos, sabemos que es difícil, pero seguro que con un poco de esfuerzo lo conseguiréis. Para facilitar esta tarea vamos a realizar juntos un autorregistro de esos pensamientos, para ver y comprender su relación con las emociones y las conductas que realizamos.

La mejor forma para identificar estos pensamientos es observarse a sí mismo cada vez que lo estás pasando mal” (hoja 2.2.2.).

► Hoja 2.2.2. . Identificación de pensamientos (adaptado de Pastor y Sevillá, 2000)

Identificación de pensamientos:

- Anotar todos los pensamientos asociados a la situación, sin preocuparte si son buenos o no.
- Ayudas para identificarlos (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000):
 - Los pensamientos negativos son juicios de valor: son interpretaciones y valoraciones sobre los hechos. No sólo describes los hechos, sino que interpretas, juzgas o adivinas lo que van a pensar los demás o lo que va a pasar.
 - Conexión causal clara: para saber si hemos localizado el pensamiento debemos encontrar una conexión clara entre los pensamientos y las emociones de malestar que tengo.
 - Tienes que preguntarte “¿si cualquier persona pensara esto se sentiría igual de mal que yo ahora?”, si la respuesta es SÍ, es que tienes los pensamientos localizados.

“¿Qué os parece si hacemos una secuencia de alguna de las conductas problemáticas de vuestro hijo? Lo primero que haremos será anotar la situación en la que nos podemos encontrar; seguidamente, anotaremos todos los pensamientos que nos pueden surgir, sin preocuparnos si son buenos o no, centrándonos en las características que hemos descrito,



después anotaremos las emociones que sentimos en esa situación y, por último, las consecuencias” (hoja 2.2.3.).

► Hoja 2.2.3. Autorregistro de pensamientos, emociones y conductas

SITUACIÓN	¿QUÉ PIENSO?	¿QUÉ SIENTO?	CONSECUENCIAS

“Al hacer estos ejercicios hemos podido darnos cuenta de cómo nuestros pensamientos influyen en gran medida en las emociones y conductas, y este proceso se transforma en un círculo vicioso: nos creemos lo que nuestro cerebro nos dice, experimentamos sentimientos negativos frente a determinadas situaciones, la emoción negativa se siente como real y a su vez concede credibilidad al pensamiento distorsionado que lo creó. En resumen, tus pensamientos crean tus emociones, tus emociones no pueden probar que tus pensamientos son exactos, los sentimientos desagradables sólo indican que estás pensando algo negativo y te lo estás creyendo.

No es necesario liberarse de todas las emociones, pero sí hay que evitar sentimientos dolorosos basados en distorsiones porque no son válidos ni deseables”.

ACTIVIDAD III: Identificación de los pensamientos de ira y hostilidad

El objetivo de esta actividad es focalizar la atención en los pensamientos relacionados con la ira y hostilidad con el fin de que los padres puedan reconocer e identificar su presencia al interacciones familiares.

Antes de pasar a trabajar con los padres estos pensamientos, es necesario normalizarlos. Para ello, les explicaremos que en situaciones difíciles y de tensión pueden llegar a pasar por nuestra cabeza pensamientos automáticos relacionados con la ira y la hostilidad. Nos apoyaremos en el siguiente ejemplo:

“Puede que vayamos conduciendo por la carretera y alguien nos adelante a gran velocidad por la derecha. En este momento nos hemos podido asustar y han podido venir a nuestra cabeza pensamientos del tipo: “a ver si se mata, que imbécil,...”. Este tipo de pensamientos, que son habituales en la mayoría de la población, no se corresponden con lo que realmente deseamos o sentimos hacia esa persona. Cuando la situación termina y nos paramos a pensarlo, la credibilidad de ese pensamiento desaparece. Lo mismo ocurre con los pensamientos que pueden aparecer cuando nos enfadamos con otras personas, incluidos también nuestros hijos.

Como sabemos que es difícil que recordéis los pensamientos automáticos negativos concretos que llegáis a tener en situaciones en las que habéis estado enfadados debido a que, como



su propia definición nos indica, estos son breves y suelen aparecer sin que lo deseemos, vamos a utilizar algunos de los pensamientos que suelen darse habitualmente en situaciones de enfado”.

Seguidamente pasamos a realizar un análisis de secuencia de situaciones en las que han sentido ira y analizaremos los pensamientos automáticos que suelen presentarse, qué ocurre tras ellos, qué hacen, qué sienten,...Lo que se propone es un trabajo similar al realizado en la actividad anterior pero más focalizado en este tipo de pensamientos de ira y hostilidad. Para ello se recomienda el uso del cuadro presentado en la hoja 2.2.3.

TAREAS

Como tarea se planteará proseguir con el autorregistro con el que se ha trabajado a lo largo de la sesión, analizando situaciones conectadas lo más directamente posible con su vida cotidiana, tanto en la relación con sus hijos como en el trabajo, pareja, etc.

Además, es de interés que figure como tarea la importancia de focalizar su atención en aspectos positivos en el comportamiento de su hijo y el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO II. SESIÓN 3

EL MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamiento Automático Negativo (PAN).
- Pensamiento alternativo.
- Distorsión cognitiva.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación de las creencias y actitudes disfuncionales.
- Reestructuración cognitiva.

MATERIAL:

- Hoja 2.3.1. Viñeta de interpretación de situaciones.
- Hoja 2.3.2. Autorregistro de generación de pensamientos alternativos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer y comprender las actitudes y creencias relacionadas con las conductas violentas.
- Plantear un modo alternativo de pensar y actuar en base a la modificación de la interpretación de las situaciones de conflicto con su hijo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Establecimiento de una nueva manera de interpretar el comportamiento del hijo que disminuya la probabilidad de que surjan pensamientos, emociones y conductas relacionadas con la ira y la hostilidad. Para ello se utilizará la técnica del Diálogo Socrático.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Identificar las interpretaciones que hacen de las conductas que realiza su hijo.</p> <p>Reconocer las implicaciones emocionales y conductuales que se derivan de dichas interpretaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sugeriremos preguntas del tipo: <i>¿Puede ser que las interpretaciones que hacéis sobre las conductas de vuestro hijo puedan tener otro punto de vista? ¿En qué casos? ¿Qué otras interpretaciones puede haber? Os pedimos que recordéis alguna situación que hayáis vivido con vuestro hijo y que haya podido ser interpretada de otra forma, ¿de qué forma?</i> • Se reforzarán todas aquellas aportaciones que vayan encaminadas a interpretar la situación de una manera realista, fijándose en los hechos objetivos más que en las suposiciones y dirigidas a utilizar un lenguaje asertivo acorde con la situación de conflicto. • Compararemos las anteriores formas de interpretación con las que hayan surgido en sesión, que serán más realistas, aceptando que pueden existir otras formas de pensar que nos hacen menos daño.
<p>Identificar creencias y comprender que de ellas se derivan pensamientos automáticos negativos que justifican las emociones y conductas de ira y hostilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que los pensamientos se derivan de las creencias y actitudes y que son una representación de éstas más accesible. Posteriormente trabajaremos con los pensamientos automáticos negativos. • Normalizar y disculpar señalando a los padres que todos tenemos este tipo de creencias, que pueden aparecer en situaciones de tensión o enfado, pero sin llegar a justificar ninguno de los comportamientos violentos. Señalaremos que la mejor forma de manejar dicha tensión será fijándonos en cómo nos afecta la situación y modificando los pensamientos disfuncionales que aparecen.
<p>Adquirir estrategias para poner en duda y modificar estos pensamientos.</p> <p>Generar alternativas más realistas y que disminuyan las emociones y conductas de ira y hostilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de pensamientos más realistas basados en hechos observables y no en las interpretaciones subjetivas de cada uno; reduciendo así las emociones y conductas relacionadas con la ira y la hostilidad, al modificar los pensamientos asociados a ellas. • Trabajo con las estrategias para refutar los pensamientos disfuncionales, realizando ejercicios de identificación y modificación de pensamientos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

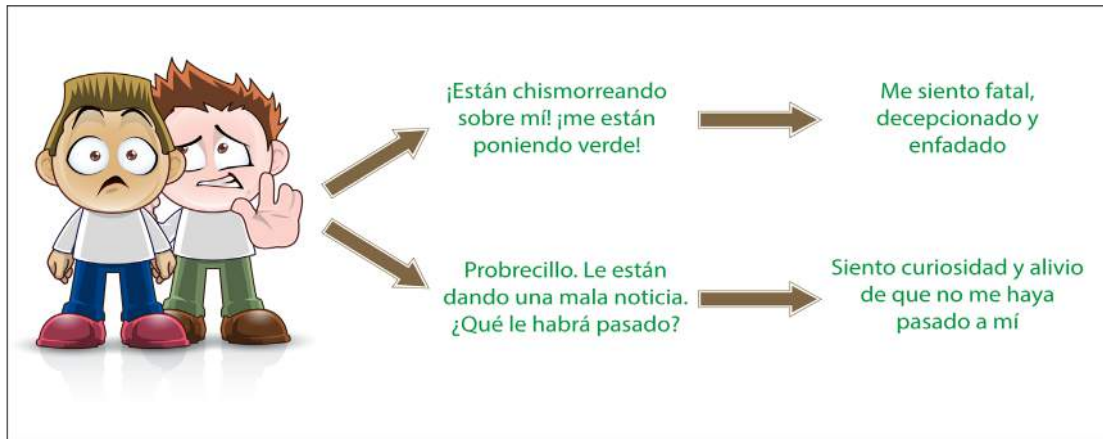
ACTIVIDAD I: Repaso del modelo A-B-C

De manera opcional se propone la presente actividad con el fin de repasar el modelo A-B-C trabajado en la sesión anterior.



“Como ya os vais familiarizando con los pensamientos, ya sabemos que no son los acontecimientos los que nos provocan las emociones sino la interpretación que nosotros mismos hacemos de esas situaciones. En algunas ocasiones es como si nos pusiésemos unas gafas con cristales oscuros y lo veamos todo negro, independientemente de lo que estamos viendo. Seguro que lo vemos mejor mediante algunos ejemplos” (hoja 2.3.1.).

► Hoja 2.3.1. Viñeta de interpretación de situaciones



Situación: dos compañeros de trabajo se hablan al oído en la mesa de enfrente.

Sin enseñarles las consecuencias emocionales, preguntamos a los padres cómo se puede sentir la persona que observa esa situación según piense de una forma u otra.

A continuación, podemos utilizar algún ejemplo de relación familiar para comprobar si también en ese contexto están de acuerdo en que las interpretaciones provocan nuestras emociones, y no las situaciones *per se*.

A) “Imaginaos que os vais a dormir y vuestro hijo está en su cuarto haciendo mucho ruido, con la música muy alta, sin respetar que tenéis problemas para conciliar el sueño.

Una opción de pensamiento puede ser: “no debería hacer ruido, no le soporto, lo hace intencionadamente, no podré dormir...”

¿A qué os pueden llevar estos pensamientos?

Otra opción de pensamiento podrá ser: “no me gusta su comportamiento y a mí me molesta que esté con la música tan alta, pero no es tan terrible. Si no me altero conseguiré pensar cuál es la mejor forma de solucionar la situación.”

¿A dónde os puede llevar este pensamiento?

¿Cómo pueden finalizar cada una de las dos escenas?”.



B) *Llegáis a casa de hacer la compra y vuestro hijo se encuentra hablando por teléfono.*

- “Ya está colgado del teléfono como siempre, debe llevar hablando desde que nos fuimos, cómo malgasta el tiempo...”
- “¿Con quién estará hablando? el abuelo estaba malo, tal vez le haya llamado...”

C) *Llegáis a casa y vuestro hijo no está.*

- “Aprovecha para irse en cuanto que no estamos en casa, es que no se le puede dejar solo, hay que estar encima de él”.
- “Habrá necesitado salir, me dijo que tenía que comprar algo para el colegio”.

Señalaremos de nuevo la importancia que tienen los pensamientos en cómo nos sentimos y actuamos, así como que la intención del manejo de los pensamientos es conseguir disminuir dichas emociones negativas.

Los ejemplos planteados nos servirán para pedir a los padres que propongan ejemplos propios con el objetivo de favorecer la identificación de pensamientos y, posteriormente, trabajar su modificación.

ACTIVIDAD II: Identificación de pensamientos y modificación de los mismos

“Después de haber visto e identificado los pensamientos, vamos a practicar con vosotros alguna estrategia para rebatirlos y, de este modo, intentar poner en duda y modificar las interpretaciones que realizamos de las situaciones.

Nuestro objetivo no va a ser verlo todo “de color de rosa” sino acercarnos lo más posible a la realidad, de modo que las emociones y las conductas también se acerquen”.

Con el desarrollo de esta actividad se persiguen dos objetivos. El primero, favorecer que los padres identifiquen pensamientos negativos basados en sus propios ejemplos, y en concreto en la interacción con sus hijos y, en segundo lugar, crear pensamientos alternativos que les lleve a disminuir el grado de credibilidad de los pensamientos previos, aumentando así la probabilidad de que aparezcan emociones y conductas adaptativas.

Para ello, se puede emplear el autorregistro presentado en la hoja 2.3.2.



► Hoja 2.3.2. Autorregistro de generación de pensamientos alternativos

SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES

TAREAS

Proseguir completando el autorregistro, siguiendo las mismas indicaciones que durante el transcurso de la sesión y haciendo especial hincapié en la generación de pensamientos alternativos.

Focalizar su atención en aspectos positivos en el comportamiento de su hijo y el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO III

Las emociones y su peso en las conductas violentas



MÓDULO III. INTRODUCCIÓN

LAS EMOCIONES Y SU PESO EN LAS CONDUCTAS VIOLENTAS

El presente módulo está dedicado a las emociones y, más concretamente, a las que guardan relación con la violencia, como pueden ser la ira y la hostilidad. El desarrollo de la sesión avanza intentando alcanzar a cada paso un mayor nivel de concreción, yendo de una visión global de las emociones a un acercamiento más intensivo hacia la ira como catalizadora de reacciones violentas.

En primer lugar se buscará familiarizar a los padres con el concepto de emoción. Tras la comprensión del aspecto emocional y las estrategias de detección de emociones favorecedoras de violencia, se procederá al entrenamiento en algunas técnicas de control de la ira. Por último, se aproximará a los padres a uno de los elementos que mejor previenen las conductas agresivas, la empatía. Se promoverá el entendimiento de este concepto y la puesta en marcha de actitudes empáticas a través del entrenamiento en sesión de ejercicios destinados a tal fin.



MÓDULO III. SESIÓN 4

LAS EMOCIONES Y SU REGULACIÓN

CONCEPTOS CLAVE:

- Emoción.
- Ira y hostilidad.
- Expresión emocional.
- Autocontrol emocional.
- Empatía.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación de las emociones.
- Técnica del semáforo (Kendall y Braswell, 1993).

MATERIAL:

- Hoja 3.4.1. Técnicas de autocontrol.
- Hoja 3.4.2. La escalada de la violencia propia.
- Hoja 3.4.3. Conductas para evitar la escalda.
- Tabla 3.4.1. Definición de emoción y funciones.
- Tabla 3.4.2. Tipos de emociones.

OBJETIVOS GENERALES:

- Repasar el papel que juegan los pensamientos y creencias en las emociones.
- Conocer qué son las emociones y su función. Tipos de emociones personales y generales.
- Avanzar en la relación entre emociones y pensamientos, comprendiendo la importancia que tienen en nuestras conductas.
- Establecer estrategias de identificación de las emociones propias y ajenas, tanto generales como de ira y hostilidad.
- Establecer estrategias de expresión y control emocional.
- Motivar el empleo de estrategias de auto-control de las emociones de ira y hostilidad.
- Comprender la empatía y la importancia de ponernos en el lugar del otro.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Entender de forma clara y precisa qué son las emociones y cuál es su función.</p> <p>Identificar y conocer un repertorio amplio de emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Definición de emoción: <i>estado afectivo, reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos, pensamientos y conductas, siendo estos los tres sistemas de respuesta. Más concretamente, el fisiológico o físico (tasa cardiaca, sudor, etc.), el motor (llorar, correr, reír, gritar...) y el cognitivo que es el estado de ánimo en sí (alegría, tristeza...).</i> Establecer qué función tienen las emociones y para qué sirven con el fin de disminuir las connotaciones negativas que aparecen al hablar de emociones tales como el miedo, la rabia, la ira o la hostilidad. Conseguir que los padres conozcan un mayor repertorio de emociones, más allá del que ellos suelen experimentar o identificar.
<p>Aprender y adquirir estrategias de auto-control de las emociones de ira y hostilidad y otras detectadas que estén en relación con pensamientos y conductas violentas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Explicar a los padres la técnica del semáforo y de las estrategias concretas a utilizar basándose en la intensidad del enfado. Practicar en sesión las diversas estrategias. Proponer situaciones de conflicto fuera del contexto de relación con su hijo para ensayar estas técnicas y, de este modo, que le sea más fácil integrarlas en el contexto familiar.
<p>Comprender el concepto de empatía y las implicaciones que tiene ponerla en práctica en las relaciones sociales primero y en las relaciones con su hijo, de manera más concreta.</p> <p>Aprender estrategias para poner en práctica la empatía en la relación con su hijo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Introducir el concepto de empatía como el de comprender las ideas y sentimientos de otra persona. La empatía supone escuchar atentamente, formular preguntas, dejar a un lado los propios juicios de valor, comprender el punto de vista del otro, sus opiniones, sentimientos, motivaciones y situación, además, supone actuar de modo que la otra persona perciba que nos estamos poniendo en su lugar, bien porque se lo hacemos saber o bien porque modificamos en algo nuestra propia conducta al tener en cuenta esta información. Evaluar, mediante dicho diálogo guiado, posibles mitos relacionados con la empatía y con su puesta en práctica. En muchas ocasiones se puede pensar que significa rebajarse, una lucha de poder o una forma de mostrar debilidad.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • A continuación pasar a practicar la empatía con un ejercicio que implique emocionalmente a los padres, con un ejemplo que ellos mismos puedan poner sobre la interacción con sus hijos. En todo momento se reforzarán todas aquellas aportaciones encaminadas a ponerse en el lugar de su hijo, objetivo final del ejercicio. • Si el formato de tratamiento es grupal estos ejercicios de intercambio de roles se pueden realizar entre varios de los padres haciendo que en ocasiones unos asuman el papel de hijo y otros de padres, para luego intercambiar los papeles. Si se hacen sesiones en grupo, es necesario preguntar frecuentemente la opinión de los participantes sobre lo que se está debatiendo y asegurarse que todos los miembros del grupo participen.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El concepto de emoción y tipos

La primera actividad consistirá en plantear y debatir junto a los padres una definición global del concepto de emoción, haciendo hincapié en los tres sistemas de respuesta. Además, se presentará información sobre la función de las emociones y los distintos tipos que se presentan en la siguiente tabla 3.4.1.

► **Tabla 3.4.1. Definición de emoción y funciones**

DEFINICIÓN DE EMOCIÓN:

Las emociones las podemos definir como un estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos, pensamientos y conductas, siendo estos los tres sistemas de respuesta. Más concretamente, el fisiológico o físico (tasa cardíaca, sudor, etc.), el motor (llorar, correr, reír, gritar, etc.) y el cognitivo que es el estado de ánimo en sí (alegría, tristeza, etc.).

Los tres sistemas de respuesta emocional:



Las emociones tienen una función adaptativa. A lo largo de la evolución del hombre, su utilización ha servido para salvaguardar la supervivencia de los miembros de la especie. Existen dos grupos de emociones:

- Las emociones positivas son aquellas que nos indican que la situación no reviste peligro y que podemos acercarnos sin temor alguno a ella, de tal manera que podemos anticipar que las consecuencias serán de nuestro agrado (p. e. vemos a un viejo conocido y nos acercamos a saludarlo).
- Las emociones negativas, nos están avisando que posiblemente la situación en la que nos encontramos no es del todo segura y que por lo tanto tenemos que estar alerta para no sufrir daño alguno (p. ej. ante un alimento en mal estado, sentimos asco).

A continuación se presenta un listado de emociones con las que trabajar (tabla 3.4.2.). Se les pedirá que identifiquen aquellas que han experimentado con mayor y con menor frecuencia o nunca. Con esta actividad, el profesional debe dar a conocer a los padres que existe un amplio repertorio de emociones, más allá de aquellas que ellos suelen experimentar o identificar.

► **Tabla 3.4.2. Tipos de emociones**

Enfado	Fastio	Desdicha
Culpable	Feliz	Aburrido
Triste	Alegre	Inquieto
Deprimido	Arrepentido	Celoso
Ansioso	Desesperado	Satisfecho
Temeroso	Esperanzado	Excitado
Envidioso	Miedoso	Optimista
Enérgico	Relajado	Tenso

ACTIVIDAD II: Entrenamiento en técnicas de autocontrol

El objetivo de la siguiente actividad es ofrecer a los padres diferentes estrategias y pautas para llegar a controlar emociones como el enfado o la ira. Para trabajarlas se plantea la técnica del semáforo empleando el siguiente material (hoja 3.4.1.).



► Hoja 3.4.1. Técnicas de autocontrol

METÁFORA DEL SEMÁFORO

Hay situaciones que nos desbordan por ciertas circunstancias, hay falta de control, no pensamos con claridad, nos movemos por nuestros impulsos y es en estos casos cuando decidimos que estamos en rojo.

Existen otras situaciones en las que notamos que estamos enfadados y que la ira puede ir a más, aunque somos capaces de controlarnos y dominar nuestros impulsos, estas situaciones tienen el color naranja.

El color verde sería nuestro estado de ánimo normal, sin grandes enfados, es decir sin ira.

A continuación se presentan las diversas técnicas a emplear en función del color del semáforo en el que se encuentre el menor. Todo el material presentado a continuación aparece también en la hoja 3.4.1. (adaptado de Labrador, Cruzado y Muñoz, 2004).

Esquema resumen de técnicas empleadas:

ESTADIO DE LA IRA	ESTRATEGIAS
Verde	<ul style="list-style-type: none">• Actividades alternativas• Asertividad
Naranja	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de distracción• Respiración
Rojo	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo fuera• Autoinstrucciones

► Hoja 3.4.1. Técnicas de autocontrol

CUANDO ESTOY EN VERDE:

En esta situación, cuando estamos en este color, no aparece ira, si bien si nos molesta alguna situación o comentario de otra persona podemos:

- Realizar alguna otra actividad como hacer deporte, escuchar música, ir al cine.....
- Decirle a la otra persona lo que te molesta de lo que ha dicho o hecho de modo adecuado.



CUANDO ESTOY EN NARANJA:

I. Técnicas de distracción:

Esta técnica consiste en quitarnos de la cabeza los pensamientos que nos hacen enfadarnos más y sustituirlos por actividades mentales que ocupen el lugar que antes ocupaban los pensamientos que nos generan malestar.

Es decir, si yo pongo toda mi atención en otra actividad mental, no puedo darle vueltas a aquellos pensamientos que me generan malestar, son actividades incompatibles.

Ejemplos de estos ejercicios son:

- Contar de 100 hacia atrás de 7 en 7
- Pensar en 10 animales que comiencen con la letra A
- Centrar la atención en un cuadro, o si estás en la calle en un escaparate y describir los componentes del cuadro, las formas, etc.

2. Respiración:

Los pasos a seguir para aprender a respirar lentamente son:

- a. Toma el aire lenta y profundamente por la nariz hasta llegar al abdomen (3-4 seg.). Mantén el aire dentro (2-3 seg.).
- b. Expulsa el aire lentamente por la boca con los labios semicerrados para que se escuche un soplido. Saca todo el aire de tus pulmones, puedes ayudarte metiendo el estómago hacia dentro.
- c. Haz una pausa de 4 segundos antes de iniciar otra inspiración.

CUANDO ESTOY EN ROJO:

I. Tiempo fuera:

Abandonar la situación, esta estrategia debéis utilizarla siempre que estéis en rojo en vuestra ira. Consiste en abandonar la situación. Es importante, además, que pactéis una señal con las personas que os encontréis para que ellos sepan que, en ese momento, vais a poner en práctica esta técnica y que debéis estar solos, por eso es muy importante que expliquéis muy bien esta técnica a vuestra familia. Una vez en la calle o en un lugar lo más alejado posible dentro de la casa, leeremos las tarjetas de autoinstrucciones que haremos más tarde.



2. Autoinstrucciones positivas:

Las Autoinstrucciones es una técnica cuyo objetivo es la **modificación del diálogo interno que tenemos a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación**, y como consecuencia modifiquemos el comportamiento (mejora de una habilidad, conseguir autocontrol o solucionar un problema). Afrontando la emoción en situaciones que nos desencadenan sentimientos negativos, interrumpimos la cadena de respuestas inadaptadas e introducimos secuencias de conducta más adaptadas.

El procedimiento sería el siguiente:

- a. Detectar las verbalizaciones internas interfirientes (pensamientos negativos) mediante auto-registro. *Son esos pensamientos negativos que hemos venido registrando desde el principio.*
- b. Generar autoinstrucciones relevantes y positivas para afrontar la situación. *Podemos obtenerlas de las conclusiones a las que hemos llegado cuando trabajamos con el manejo de los pensamientos.*

También podemos seguir las siguientes indicaciones o ejemplos:

CÓMO HACERLO		EJEMPLOS DE AUTODIÁLOGO
<p>Cuando la emoción empieza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizamos la emoción como señal de la necesidad de comenzar a darnos Autoinstrucciones. • Recordamos que nuestro objetivo es no dejarnos llevar por los pensamientos automáticos negativos, sino controlarnos; y nos disponemos a ello. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>No voy a dejar que esta sensación pueda conmigo.</i> • <i>Es el momento de utilizar las técnicas aprendidas.</i> • <i>Sé que si me dejo llevar me sentiré peor.</i>



CÓMO HACERLO		EJEMPLOS DE AUTODIÁLOGO
Antes y durante el afrontamiento de la situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ponemos en marcha nuestro plan de control que consiste en guiarnos mediante comentarios positivos, que hemos preparado con anterioridad para recordarlos ahora. • Para ello podemos utilizar <u>tarjetas</u> donde las hayamos escrito previamente. 	<p>Antes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>No hay motivo para preocuparse.</i> • <i>Puedo relajarme.</i> • <i>Sé cómo solucionar esta sensación.</i> • <i>Los pensamientos negativos no me ayudan en nada.</i> <p>Durante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Voy a mantener el control; de hecho, lo estoy haciendo.</i> • <i>Si estoy tenso, respiraré profundamente y me relajaré.</i> • <i>Me concentraré en lo que estoy haciendo.</i> • <i>He pasado por cosas peores.</i>
Después de haber afrontado la situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Nos elogiamos por habernos enfrentado a la situación (independientemente del resultado que hayamos tenido). • Todo proceso de aprendizaje conlleva errores y progresos. 	<p>Después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lo conseguí o por lo menos lo he intentado.</i> • <i>La próxima vez lo lograré antes.</i> • <i>Tengo que decirle a ... lo bien que lo he hecho.</i>

ACTIVIDAD III: Frenar la Escalada de la Violencia

Siguiendo el trabajo de control del comportamiento violento desarrollado por los padres, es fundamental hacer hincapié en su conducta ante los comportamientos violentos de sus hijos, para evitar, así, entrar en el fenómeno de la escalada de la violencia.



Para ello, se recomienda hacer uso de la Hoja 3.4.2. con el fin de que los padres identifiquen sus comportamientos y el impacto de los mismos, en el fenómeno de la escalada.

“A continuación me gustaría que hiciéramos el esfuerzo de identificar cómo influye nuestro comportamiento en las discusiones con nuestro hijo. Si recordáis, ya estuvimos hablando del fenómeno de la escalada de la violencia, y de cómo el comportamiento violento de vuestro hijo aumenta o se intensifica con el tiempo, pero también, aumenta o disminuye dependiendo de cuál sea vuestro comportamiento en ese momento concreto. Por tanto, vosotros también tenéis cierto poder sobre la violencia ejercida por vuestro hijo, y vamos a ver ahora cómo intentar manejar dichas situaciones para así eliminar esa violencia. Lo primero que tenemos que hacer es identificar cómo nos comportamos en las situaciones de conflicto. Para ello tal vez resulte útil, por ejemplo, identificar nuestras conductas en situaciones concretas como son la última discusión que hayáis tenido o la más grave, o cualquiera que vosotros consideréis de interés y que represente cómo soléis comportaros ante dichas situaciones.”

► Hoja 3.4.2. La escalada de la violencia propia

SITUACIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ SUCEDIÓ DESPUÉS? (CONSECUENCIAS)
Última discusión		
Discusión más grave		

Una vez identificados los comportamientos de los padres, habrá que centrar la atención especialmente en dos afrontamientos considerados como ineficaces y que facilitan la escalada de la violencia: el uso de la violencia y el razonamiento en momentos inapropiados (Omer, 2001). La idea que debe ser trasladada a los padres es que, ante situaciones en las que su hijo comience a emitir comportamientos violentos, deben evitar estas conductas. Por el contrario, la tendencia más frecuente suele ser la opuesta, los padres o bien reaccionan de manera violenta o bien intentan argumentar y razonar con sus hijos para convencerles de que abandonen los comportamientos inapropiados. Ambas respuestas son igualmente ineficaces y conducen a lo mismo, un incremento en la respuesta violenta por parte del menor. No se trata de no razonar con los hijos, simplemente es una cuestión de elección del momento apropiado, y obviamente, cuando la violencia está presente, no es recomendable intentar razonar. Por tanto, la idea final consiste en que los padres tengan claro que, ante comportamientos violentos, deben retirarse y no reforzar y, sobre todo, no reaccionar con violencia ni con intentos de conversar, en resumen, se trata de emplear los principios de extinción y/o tiempo fuera trabajados en esta sesión y explicados con más detalle en la siguiente sesión centrada en las pautas de crianza. El objetivo es no provocar una intensificación de la respuesta del hijo. Después del episodio sí se recomienda recuperar el motivo de la discusión y tratar de dialogar sobre ello. Para cubrir este punto, puede resultar de interés trabajar con la Hoja 3.4.3. para que los padres analicen cómo actuar ante las situaciones concretas identificadas con anterioridad.



► Hoja 3.4.3. Conductas para evitar la escalda

SITUACIÓN	MI COMPORTAMIENTO EN EL PASADO	MI COMPORTAMIENTO EN EL FUTURO
Última discusión		
Discusión más grave		

ACTIVIDAD IV: El trabajo sobre la empatía

Después del trabajo específico con la emoción de ira, se trabajará con los padres otro tipo de emoción, la empatía, que funciona como un inhibidor del enfado, reduciendo así su posibilidad de aparición.

Para ello, se ofrecerá información sobre qué es la empatía y sus características y se procederá al trabajo con la misma a partir del role-playing.

La empatía es una comprensión de las ideas y sentimientos de otra persona. Supone escuchar atentamente, formular preguntas, dejar a un lado los propios juicios de valor, comprender el punto de vista del otro, sus opiniones, sentimientos, motivaciones y situación.

La fórmula que se propone para trabajar la empatía en sesión con los padres es pedirles que describan situaciones de conflicto con sus hijos y realizar role-playing. Uno de ellos será el hijo y nosotros o el otro progenitor actuará de padre o madre. Se tratará de promover que los progenitores sean capaces de comprender y sentir lo que experimenta su hijo en este tipo de situaciones.

TAREAS

Como tarea se plantea el uso de la técnica del semáforo si los padres experimentan alguna situación de tensión o ira durante el periodo intersesiones.

Además, es interesante mantener como tarea la importancia de focalizar su atención en aspectos positivos en el comportamiento de su hijo y el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO IV

Las conductas alternativas a la violencia



MÓDULO IV. INTRODUCCIÓN

LAS CONDUCTAS ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA

Tener la responsabilidad de ayudar a los hijos a crecer despierta con frecuencia tensiones y ansiedades en los padres, al mismo tiempo que da lugar a conflictos familiares, especialmente entre padres e hijos. Nos enfrentamos ante momentos difíciles, por ello es importante que nos acerquemos a los hijos de una manera asertiva, para que el diálogo, el ejemplo y el ejercicio de una disciplina firme pero positiva les permita entender que la adquisición de su autonomía es un proceso gradual en el que hay límites. No existen reglas inamovibles para la crianza pero, en esos momentos de angustia en los que se encuentran muchos padres a la hora de educar y criar a sus hijos, una buena información o consejo es de gran utilidad. Por ello lo que proponemos en este módulo son pautas concretas para hacer de la educación una práctica saludable y libre de tensiones y conflictos.

Buscamos un diálogo entre el saber de los padres y el conocimiento de los expertos. De esta forma las familias tendrán la oportunidad de escoger, entendiendo que existen alternativas y posibilidades de revisar sus relaciones cuando sus prácticas no alcanzan el camino deseado.



MÓDULO IV. SESIÓN 5

PAUTAS EDUCATIVAS

CONCEPTOS CLAVE:

- Disciplina positiva.
- Límites positivos.
- Patrón de conducta participativo.
- Estrategias conductuales: refuerzo, castigo y extinción.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Psicoeducación sobre disciplina positiva.
- Psicoeducación sobre patrones de conducta participativos en los padres.
- Psicoeducación sobre las estrategias básicas de modificación de conducta.

MATERIAL:

- Hoja 4.5.1. Técnicas de modificación de conducta.
- Hoja 4.5.2. Autorregistro de aplicación de las técnicas.
- Tabla 4.5.1. Estilos parentales.
- Tabla 4.5.2. Ejemplos de manejo de contingencias.

OBJETIVOS GENERALES:

- Fomentar el compromiso y la importancia de aprender determinadas estrategias en la educación de sus hijos.
- Conocimiento de la importancia de establecer límites firmes pero positivos a los hijos.
- Establecer las principales estrategias y pautas de actuación en la educación y relación con su hijo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Expresar las preocupaciones que tienen acerca de las conductas de sus hijos.</p> <p>Reflexionar y expresar las estrategias que han venido utilizando hasta ahora para resolver los conflictos con sus hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recoger las principales preocupaciones que tienen los padres acerca de la conducta de su hijo. • Pedir a los padres que indiquen qué estrategias han utilizado y cuáles les han servido para cambiar la conducta de su hijo. • Establecer la línea base de trabajo a la hora de explicar las técnicas a partir de la información anterior.
<p>Comprometerse a trabajar de manera activa las diversas pautas y estrategias emprendidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Educar es una tarea compleja que requiere responsabilidad, respeto y conocimiento.</i> Se solicita a los padres un compromiso explícito de trabajo activo encaminado hacia el cambio. • Es importante decir que no son las palabras o las pautas que damos a nuestros hijos las únicas que educan sino también el ambiente global que existe en nuestra familia, así como la manera de resolver problemas, actitudes que transmitimos,... • Las bases más sólidas de la educación se establecen en relación a la observación e imitación del comportamiento de los padres por parte de los hijos, ya que el comportamiento de éstos sirve al menor como modelo a la hora de establecer una guía. • Por todo ello, los padres tienen un gran potencial para generar cambios conductuales ya que ellos son los que cuentan con un mayor control sobre los elementos significativos que median en la conducta de su hijo.
<p>Comprender el concepto de disciplina positiva como la base de todo proceso de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durante todo el proceso terapéutico se pretende trabajar las conductas de los hijos ejerciendo una disciplina positiva, es decir, estableciendo límites firmes, comunicando normas claras y razonables, aplicando consecuencias consistentes a la mala conducta y elogiando los logros como punto clave de dicha disciplina. • Utilizando el concepto de aproximaciones sucesivas, se planteará a los padres la importancia de trabajar con su hijo empezando por dejarle elegir pequeñas cosas. De esta manera, ellos razonarán por qué deciden una cosa y no otra, tomarán más control de la situación y se harán más responsables de la misma.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Para conseguir la autonomía de los hijos, es importante que vayamos deshaciendo de forma gradual los hábitos de control de éstos. • Es importante señalar, en relación con el término anterior, los patrones de conducta participativos de los padres como otro concepto que va a estar presente en todo el proceso. Dicho patrón participativo se define como una actuación de los padres en la que valoran la autonomía progresiva de sus hijos, la refuerzan y, a su vez, valoran la conducta disciplinaria y ordenada. Los hijos se sienten queridos y consideran razonables las reglas que marcan los padres. • Para finalizar, se dará a los padres una serie de pautas para generar en los hijos límites positivos.
<p>Comprender las principales estrategias de modificación de conducta a trabajar en la relación con su hijo.</p> <p>Poner en práctica las estrategias aprendidas y la generalización de este aprendizaje a su vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El profesional explicará a los padres las principales estrategias de modificación de conducta. • Se explicarán cada una de las estrategias de manera detallada con ejemplos y sugiriendo un diálogo participativo por parte de los padres. Dichas técnicas a trabajar serán: refuerzo, castigo positivo, extinción y tiempo fuera.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Concepto de “educar”

“EDUCAR es una tarea compleja. Educar de forma responsable requiere responsabilidad, respeto, conocimiento y ejemplo.

Ser unos buenos padres no supone únicamente dar alimento, vestido, instrucción escolar... supone algo más... como ofrecer comprensión, apoyo, valores, costumbres y un clima familiar que fomente el bienestar.

En cada edad el menor tiene unas necesidades muy distintas y para su consecución se apoyará siempre en sus padres.

Educación: *es ayudar a crecer interiormente, a la maduración personal.*

LO IMPORTANTE *es que se puede aprender a ser padres.*

NO *son las palabras las que más educan, sino el ambiente familiar global, la atmósfera que*



sepamos crear en nuestra familia, son las relaciones entre nosotros, la manera en que se resuelven los problemas, la forma de ver las cosas, las actitudes que vayamos transmitiendo...

El ejemplo y la conducta personal vuestra es lo que va conformando la personalidad del menor.

Por todo ello, vosotros como padres, tenéis un gran potencial para generar cambios conductuales, ya que contáis con el mayor control de los elementos significativos del ambiente“ (Adaptado de Macías Antón, 2007).

ACTIVIDAD II: La disciplina positiva (adaptado de Macías Antón, 2007)

Este principio busca conseguir una educación equilibrada entre la permisividad y la restricción excesivas.

Ello supone:

- Establecer límites firmes y equitativos.
- Comunicar normas claras, razonables y apropiadas.
- Estimular y elogiar los logros.
- Aplicar consecuencias consistentes y contingentes a la mala conducta.

“A medida que crecen, los hijos exigen cada vez mayor autonomía, empiezan a tener sus propios criterios que quieren que prevalezcan, enfrentándose muchas veces a vosotros.

Con los hijos es muy importante crear un clima de libertad desde muy pronto, primero que elijan cosas pequeñas, pero intentado que razonen por qué deciden una cosa y no otra.

Si únicamente vosotros sois los que tomáis todas las elecciones, haréis que vuestro hijo sea incapaz de decidir nada en su vida. Imponiendo siempre los criterios por miedo a que éste se equivoque, se creará una relación de dependencia, ya que necesitará siempre la aprobación de los demás. De esta forma dificultaréis que vuestro hijo:

- Aprenda a tomar decisiones por sí solo.
- Vaya conformando sus propios criterios.
- Ejercer una responsabilidad personal.

Si lo que queremos es la madurez en nuestros hijos, debemos deshacernos de forma gradual de algunos hábitos de control sobre éstos ya que no son adecuados a medida que van creciendo.

Hay que aceptar que los hijos sean diferentes a los padres, con ideas propias, muchas veces contrarias a las de los padres.”

A continuación se presentará a los padres información sobre los diversos estilos parentales utilizando para ello la tabla 4.5.1.



► **Tabla 4.5.1. Estilos parentales**

ESTILOS PARENTALES		
Autocráticos:	Los padres simplemente les indican a sus hijos lo que deben hacer sin dar razones de su comportamiento.	
Autoritarios:	Cuando el hijo puede participar, pero no se les consulta para la toma de decisiones.	
Participativos:	Cuando el hijo participa libremente en la discusión de las cuestiones familiares e incluso pueden tomar decisiones, pero la autoridad última la toman los padres.	
Igualitarios:	Cuando existe una diferenciación mínima de papeles entre padres e hijos.	
Permisivos:	Cuando el fiel de la balanza en la toma de decisiones se inclina en dirección del hijo.	
Muy permisivos:	(padres despreocupados), cuando el hijo puede aceptar o rechazar las instrucciones de los padres según su propio deseo y sin criterio.	


```

graph TD
    A[autocráticos] --- B[participativos]
    B --- C[muy permisivos]
  
```

ACTIVIDAD III: Principios básicos de modificación de conducta

En este punto se plantea la necesidad de ofrecer información a los padres sobre los principales principios y técnicas de modificación de conducta. Para ello se recomienda presentar en primer lugar los ejemplos de la tabla 4.5.2. y explicar las diversas técnicas y sus características a partir de los mismos o de ejemplos propios propuestos por los padres.

► **Tabla 4.5.2. Ejemplos de manejo de contingencias**

SITUACIÓN	TÉCNICA	PUESTA EN PRÁCTICA
<i>Luis pide a sus padres incesantemente, a través de gritos y reproches, que retiren la denuncia.</i>	EXTINCIÓN	Le indicaré sólo una vez de manera tranquila que ignoraré cualquier grito, insulto, llanto,...
<i>Le pido a David que recoja la mesa y ponga el lavavajillas y lo hace.</i>	REFUERZO POSITIVO	Nada más terminar le diré que me alegra mucho lo responsable y ordenado que es.



SITUACIÓN	TÉCNICA	PUESTA EN PRÁCTICA
<i>Le pido a David que recoja la mesa y no lo hace.</i>	CASTIGO	<ul style="list-style-type: none"> Le diré de manera tranquila que es su responsabilidad recoger y le indicaré que si no lo hace se le descontará dinero de la paga.(*) Le diré por la mañana que debe recoger y limpiar su habitación. Si lo hace le dejaremos durante algo más de tiempo hacer una actividad que le guste. Si no lo hace, no podrá realizarla. (*) <p>(*)El castigo obviamente supone su aplicación, no el aviso de que se llevará a cabo.</p>
<i>Luis explota cuando le decimos que el fin de semana no podrá salir por sus malas calificaciones. Se pone a gritar, insultar y dar golpes a la mesa.</i>	TIEMPO FUERA	Le digo con voz calmada que así no vamos a hablar con él y le pido que se vaya a su habitación a intentar tranquilizarse. Si no accede, nos retiramos nosotros de la situación.

A continuación se presenta la base teórica de las diversas técnicas, siendo labor del profesional valorar la pertinencia o no de emplearlo con los padres (hoja 4.5.1.) (adaptado de Macías Antón, 2007):

► Hoja 4.5.1. Técnicas de modificación de conducta

REFUERZO POSITIVO

Ejemplo:

- En el momento en que Javier deje recogido su cuarto, yo le diré: “muy bien hijo, me alegra ver que has recogido”.

Pasos a seguir:

- Identificar reforzadores eficaces: aquello que sea agradable para el menor.
- Administrar el reforzador inmediatamente después de realizar la conducta a incrementar.

CASTIGO

Con el castigo no se logra que el menor aprenda una nueva conducta más adecuada, sólo se logra evitar o reducir una conducta problema. Los castigos deben ser proporcionados al comportamiento inapropiado.



Ejemplos:

- Si Miguel pega habitualmente a su hermano, le advertiré que la próxima vez que lo haga se irá a su cuarto castigado. Si lo hace, no dudará en mandarle a su cuarto.

EXTINCIÓN

- Ignorar las conductas inadecuadas de mi hijo produce un no refuerzo de las mismas, lo que producirá su desaparición.
- Igual de importante es reforzar la conducta adecuada que sustituirá a la que va a desaparecer.
- Antes de aplicar la Extinción debe valorarse el nivel de riesgo que puede suponer su aplicación puesto que en un primer momento suele producirse un incremento paradójico de la conducta objeto de intervención y esto puede ser especialmente grave en los casos de violencia filiofamiliar.

Ejemplo:

- Siempre que Elena grite cuando no se le da lo que pide permaneceré sentado tranquilamente y sin dirigirme la palabra.

TIEMPO FUERA

Retiramos a nuestro hijo o nosotros mismos de la situación de conflicto.

Pasos a seguir:

- Escoger un lugar de antemano.
- Advertimos una vez con la indicación.
- Irnos o que se vaya él cuando el conflicto sea intenso para evitar la escalada.
- Irnos sin hablar o discutir con él.

TAREAS

Como tarea se propone que los padres pongan en marcha las técnicas trabajadas a lo largo de la sesión y lo registren durante el periodo intersesiones empleando el autorregistro propuesto en la hoja 4.5.2.



► Hoja 4.5.2. Autorregistro de aplicación de las técnicas

SITUACIÓN	TÉCNICA UTILIZADA	¿CÓMO LO HEMOS HECHO?	UTILIDAD

Además, es conveniente mantener la tarea de focalizar su atención en aspectos positivos del comportamiento de su hijo así como el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO IV. SESIÓN 6

DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y VALIDACIÓN

CONCEPTOS CLAVE:

- Estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Estrategias de comunicación efectivas.
- Validación.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Role-playing.
- Psicoeducación sobre los estilos de comunicación.
- Psicoeducación sobre las pautas de cómo corregir a un hijo y el lenguaje que debemos utilizar.
- Psicoeducación y puesta en práctica de la validación.

MATERIAL:

- Hoja 4.6.1. Estilos de comunicación.
- Hoja 4.6.2. La validación.
- Hoja 4.6.3. Cómo poner en práctica la validación.
- Hoja 4.6.4. Ejemplos de validación.
- Hoja 4.6.5. Autorregistro de puesta en práctica de la validación.
- Tabla 4.6.1. Cómo realizar críticas o correcciones.
- Tabla 4.6.2. Qué evitar en la comunicación familiar.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer y comprender los estilos de comunicación.
- Establecer las bases para una comunicación efectiva entre padres e hijos.
- Adquirir y/o mantener un estilo de comunicación asertivo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Conocer los estilos de comunicación.</p> <p>Identificar el estilo de comunicación que emplean con su hijo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Existen tres tipos de comunicación: estilo pasivo, agresivo y asertivo. Se les facilitará una documentación en la que se recoja las características de los estilos de comunicación y las implicaciones que tienen la utilización de cada uno de ellos.
<p>Adquirir estrategias para una comunicación efectiva y asertiva en la relación padres-hijo.</p> <p>Sensibilizarse sobre el lenguaje que deben y no deben emplear en la comunicación y relación con sus hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La primera parte de la práctica irá dirigida a establecer en los padres las pautas para corregir las conductas de su hijo, utilizando un estilo de comunicación asertivo. Se utilizará para ello la explicación de los cuatro pasos de la comunicación efectiva: <i>descripción pormenorizada de la conducta a corregir o cambiar, explicación de una razón adecuada que justifica la petición del cambio, reconocer los sentimientos del hijo y formular pormenorizadamente lo que queremos que cambie, corrija o haga.</i> Se remarcará la idea de que una comunicación agresiva invalida el mensaje ya que su hijo se fijará más en la forma y no tanto en el contenido. Además, se recordará el concepto del modelado, trabajado en sesiones anteriores: <i>puede que esté pidiéndole a mi hijo que no grite, gritándole.</i> Siguiendo en esta línea, se señalará tres posibles errores que pueden cometerse: hipergeneralización (“todo lo haces mal”), amenazas vagas y violentas (“cuando lleguemos a casa, te vas a enterar”) y no tratar los silencios (puede ser positivo posponer la conversación con nuestro hijo si no nos encontramos con un estado de ánimo adecuado, “estoy tan enfadado que necesito estar sólo un rato, luego hablamos”).
<p>Adquirir habilidades para validar a su hijo en las conductas que consideren aceptables o inaceptables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La validación se realiza a través de una escucha activa, se ponen en su lugar y hacen el esfuerzo de comprender y respetar los sentimientos de su hijo. Para llevar a cabo la validación con los padres, propondremos varios ejemplos en los que primero no se emplea la validación y después sí, presentando cómo cambian las reacciones tanto de los padres como de los hijos. Tras la exposición de los ejemplos, se abrirá un diálogo con los padres en el que se les preguntará qué opinan sobre las diferencias entre unas situaciones y otras y cómo les parece que han actuado los padres de las viñetas.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • El objetivo será conseguir que los padres comprendan qué se consigue con el empleo de la validación y se comprometan a emplearla. • Se facilitará algunas estrategias para ponerlas en práctica: comenzar con palabras como entiendo o comprendo, atender a los sentimientos que puede tener nuestro hijo y tratar de hacer preguntas al menor para que sea él el que llegue a la solución (favoreciendo su autonomía). • Se pondrá en práctica en sesión con varios ejercicios hipotéticos en los que los padres deberán indicar cómo podrían validar a su hijo y cuál creen que sería la respuesta de éste.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Estilos de comunicación

El profesional introduce la sesión explicando los diferentes estilos de comunicación que existen. Para ello se recomienda el uso de la información presente en la hoja 4.6.1.

► Hoja 4.6.1. Estilos de comunicación

ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
Conducta pasiva	Conducta agresiva	Conducta asertiva
<p>No suelen expresar sus pensamientos o sentimientos Permiten que otros violen sus derechos.</p> <p>Se sienten inferiores a otros.</p> <p>Consideran que sus derechos no cuentan.</p> <p>Conducta de huida o permisiva.</p>	<p>Expresan sus pensamientos y sentimientos pero de modo hostil.</p> <p>Violan los derechos de los demás.</p> <p>Se sienten superiores a otros.</p> <p>Imponen sus derechos.</p>	<p>Expresan sus pensamientos y sentimientos.</p> <p>No violan los derechos de los demás sino que los respetan.</p> <p>Se sienten igual que los demás Conducta de cooperación y negociación.</p>



ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
Conducta pasiva	Conducta agresiva	Conducta asertiva
<p><u>Consecuencias:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumisión • Insatisfacción • Frustración • Culpabilidad • Enfado • Otros deciden • Baja autoestima 	<p><u>Conducta combativa:</u></p> <p>Consecuencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Culpabilidad • Humillación • Violencia • Pobres relaciones • Amenaza • Violación de derechos 	<p><u>Consecuencias:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Buen manejo de diversas habilidades de comunicación (Dar y recibir cumplidos, hacer peticiones, etc.) • Buena autoestima • Mantenimiento de relaciones estables y saludables basadas en el respeto y la confianza

Antes de proseguir con las siguientes actividades cabe clarificar que se presentarán diversas estrategias útiles para mejorar la comunicación entre padres e hijos. Lo ideal sería poder trabajar con los padres todos los ejemplos o habilidades aquí propuestas. Sin embargo, con el fin de no resultar en exceso redundantes o exhaustivos, será el profesional el que juzgue la pertinencia en cuanto a la aplicación parcial o completa de las actividades sugeridas.

ACTIVIDAD II: Cómo realizar críticas o correcciones (adaptado de McKay y Fannig, 2002).

En esta actividad se intentará poner en práctica el estilo de comunicación asertivo, siguiendo el esquema planteado en la siguiente tabla 4.6.1.

► Tabla 4.6.1. Cómo realizar críticas o correcciones

Cuatro pasos sencillos para corregir el lenguaje que utilizamos con nuestro hijo (adaptado de Macías Antón, 2007):

1. Una descripción de la conducta, en lenguaje NO valorativo.
2. Una razón para el cambio conductual: Exprésalo simple y directamente “hoy estoy cansado” “me preocupa cuando llegas tarde”.
3. Reconocimiento de sus sentimientos, esfuerzos, motivación... “ya veo que estas enfadado”, “quizá parecía la única opción que tenías”.
4. Una formulación clara de lo que se espera: “necesito que vengas a ayudarme ahora”...



“Para una mayor comprensión de lo que os acabamos de indicar, vamos a mostraros un ejemplo:

Comunicación atacante: “¡Qué lío! Vives como un cerdo.”

Comunicación siguiendo los 4 pasos: *veo ropas, libros... por la habitación (descripción). Cuando tu habitación está ordenada tienes más sitio (razón para el cambio conductual). Probablemente no sabrás por dónde empezar (reconocimiento de sentimientos) quiero que esta mañana coloques la ropa y los discos en el armario, ¿quieres que te ayude?*

Se plantea como opción realizar role-playing con los padres para consolidar esta forma de expresar críticas o realizar peticiones de cambio. A continuación se ofrece información sobre las cuestiones a evitar en la comunicación familiar que también puede trabajarse de la misma forma (tabla 4.6.2.).

► **Tabla 4.6.2. Qué evitar en la comunicación familiar**

Hipergeneralizaciones: “¡Tú siempre lo haces mal! ¡Lo único que te preocupan son tus amigos!”. Las hipergeneralizaciones son inadecuadas porque subrayan la conducta negativa e ignoran la positiva.

Trato de silencio: Si está enojado puede ser útil posponer su interacción, pero asegúrate de disponer posteriormente de algún momento para hablar del problema. Negarse hablar o mirar a tu hijo por una mala conducta le hará sentir a éste que es una mala persona. “Estoy tan enfadado que necesito estar sólo un rato, luego hablamos”.

Amenazas vagas y violentas: “Espera que lleguemos a casa” “hazlo otra vez y verás lo que te pasa”. Este estilo de amenazas pueden generar ansiedad, sensación de miedo, pero también de ausencia de consecuencias y, a la larga, impunidad.

ACTIVIDAD III: La validación

En este apartado de la sesión se pretende hacer hincapié en la validación como otra habilidad o estrategia de comunicación a desarrollar por los padres. Para ello se recomienda el trabajo con los siguientes ejemplos (hoja 4.6.2.) (Tomado de Costa y López, 2000).



► Hoja 4.6.2. La validación

SITUACIÓN. Ana ha roto con su novio y llega a casa triste y con los ojos hinchados de llorar.

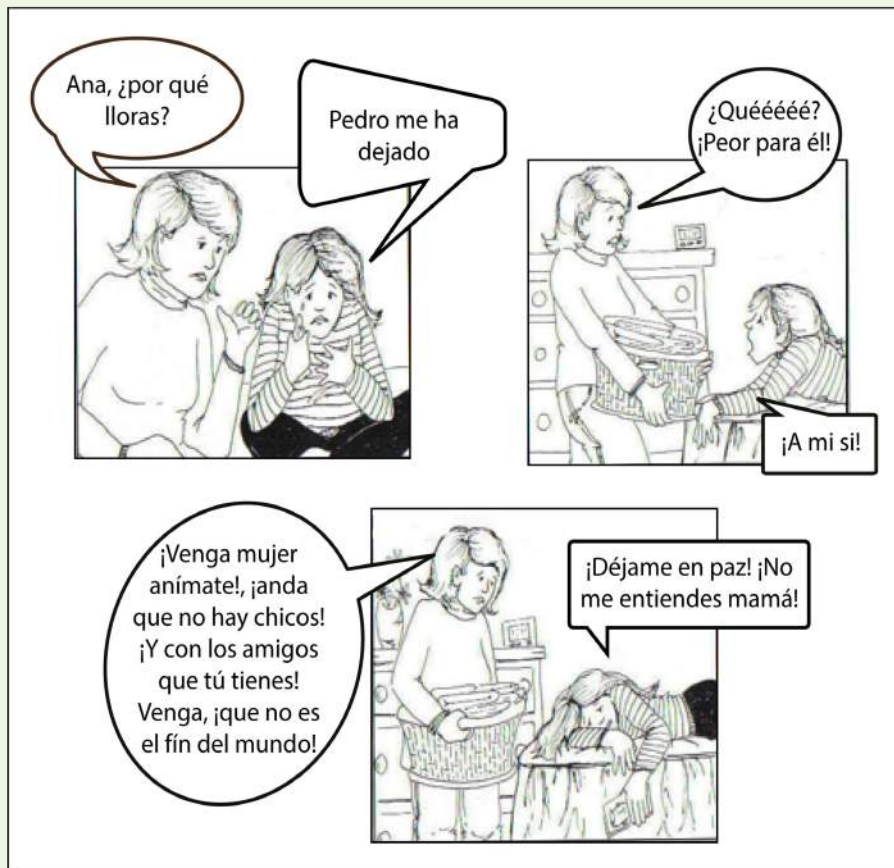
Madre: ¡Venga Ana, ámate! No pasa nada, no es el fin del mundo.

Ana: ¡No puedo vivir sin él! (se echa a llorar).

Madre: ¡Venga mujer... ¡ánimate!! Anda que no hay chicos! ¡Y con los amigos que tú tienes...!

Ana: ¡No me interesa nadie! Contrariada, se aleja, se va a su cuarto mientras exclama: ¡No me entiendes mamá!

CLARIFICACIÓN: La madre siente pena al ver sufrir a su hija y trata de animarla y de confortarla. ¿Qué efectos ha tenido? ¿Ha conseguido que su hija se sintiera comprendida? ¿Podría hacerlo de otra manera?



SECUENCIA ALTERNATIVA

Madre: Ana, te noto muy triste.

Ana: Pedro y yo hemos roto.

Madre: ¡cuánto lo siento hija! Eso duele mucho. Me imagino por lo que estarás pasando.

Ana: ¡Sí mamá!, (se echa a llorar en los brazos de su madre mientras esta la acaricia).

CLARIFICACIÓN: La madre siente pena al ver sufrir a su hija y refleja los sentimientos que “observa” a través de expresiones como “te noto muy triste”, “eso duele mucho... ¿Qué efectos ha tenido? ¿Ha conseguido que su hija se sintiera comprendida?”



A continuación se presenta información para facilitar a los padres la práctica de la validación (hoja 4.6.3.)

► Hoja 4.6.3. Cómo poner en práctica la validación

CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA VALIDACIÓN

Empezar siempre con palabras como: entiendo, comprendo... de esta forma lo que hacemos es ponernos en el lugar del otro, en este caso de nuestro hijo.

Hablar siempre desde los sentimientos que puede tener la otra persona: comprender y respetar que se puede mostrar dolido, enfadado...

Hacerle preguntas para que sea el menor el que llegue a la solución, y vea como es él el que decide y no son los padres los que indican cómo hacer o no hacer las cosas.

A continuación se plantearán a los padres diversas situaciones que pueden ser causa de conflicto con su hijo con el objetivo de que digan cómo actuarían habitualmente, reforzando todas las aportaciones que hagan, y seguidamente se les indicará ejemplos de cómo pueden validar a sus hijos, empleando para todo ello el cuadro 4.6.4.

► Hoja 4.6.4. Ejemplos de validación

Tu hijo dice...	Respuesta habitual que daríamos	Validación
"No sé si voy a seguir estudiando..."		"Entiendo que tengas dudas... Parece que eso te hace dudar..." "Comprendo que sea una situación que te preocupe..."
"Esta noche voy a venir más tarde, porque mis amigos llegan a esa hora y sus padres no les dicen nada..."		"Comprendo hijo que para ti no es fácil, sobre todo cuando amigos tuyos se quedan hasta más tarde... pero recuerda que habíamos acordado que tu hora de llegada era..."
"Me da igual estar con gripe, pienso salir..."		"Es realmente mala suerte estar enfermo este día, con las ganas que tenías de salir". "¡Aunque sé que habrá más días, seguro que te gustaría no tener que renunciar a éste!".



Tu hijo dice...	Respuesta habitual que daríamos	Validación
Después de una discusión con tu hijo, este te dice "eres un gilipollas".		<i>"¡Hijo! Lo que acabas de decir me ha dolido mucho, no creo que me merezca que me hables así..."</i>
Tu hijo, que está interno, dice que no quiere hablar contigo y que os ahorréis las llamadas...		<i>"Entiendo que la situación no es fácil...y que eso pueda hacerte sentir fatal en muchas ocasiones. Pero a mí me haría sentir muy mal no hablar contigo. Me gustaría que lo pensases detenidamente".</i>

TAREAS

Completar un autorregistro para la práctica de la validación y comunicación asertiva (hoja 4.6.5.). En él se plantean ejemplos con los que pueden trabajar los padres, dándoles también la posibilidad de anotar ejemplos propios sucedidos durante el periodo.

► Hoja 4.6.5. Autorregistro de puesta en práctica de la validación

Tu hijo dice...	Respuesta habitual que daríamos	Validación
Le indico a mi hijo que recoja la habitación y éste me dice que después lo hará...		
Recargo 10 euros todos los meses en el móvil de mi hijo y este me pide a mitad de mes otros 10 euros para el móvil.		
Mi hijo me dice que no vendrá a dormir esta noche...		

Se mantiene también la tarea de focalizar su atención en aspectos positivos en el comportamiento de su hijo y el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO IV. SESIÓN 7

ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONCEPTOS CLAVE:

- Problema.
- Técnica de solución de problemas.
- Alternativa.
- Solución.

TÉCNICAS:

- Diálogo socrático.
- Técnica de solución de problemas (D'Zurilla y Goldfried, 1971).

MATERIAL:

- Hoja 4.7.1. Técnica de solución de problemas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Fomentar el compromiso y la importancia de aprender determinadas estrategias para solucionar problemas.
- Normalizar los problemas para comenzar a afrontarlos de una manera realista y activa.
- Adquirir recursos y estrategias para solucionar problemas en el ambiente familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Reflexionar sobre el concepto de problema, ¿qué es y qué no es?	<ul style="list-style-type: none">• Mediante conocimiento guiado, encontrar con los padres una definición de problema que contenga las siguientes características: un problema siempre tiene solución, un problema son las dificultades que obstaculizan nuestros objetivos y los problemas pueden estar: centrados en la realidad, (situaciones externas) y centrados en los sentimientos.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Comprender que la existencia de problemas es algo que forma parte normal de la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> Se reflexionará sobre la cotidianidad de los problemas, normalizando su presencia. También en las dinámicas familiares.
Orientarse positivamente hacia la solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar las características de una orientación positiva al problema: Considerarlo como un desafío, verse capaz de solucionarlo, estar motivado para ello, considerarlo como algo frecuente en la vida de cualquiera.
Aumentar su capacidad para definir en términos concretos y abordables diferentes problemas.	<ul style="list-style-type: none"> Se les recordará que los problemas siempre tienen solución, aunque esta no sea perfecta, y que depende de uno mismo. Hay que tener en cuenta que en todo problema suele haber dos partes que interactúan y se entrelazan, una centrada en una situación o realidad externa y otra parte centrada en las emociones y sentimientos internos. El primer paso es la definición del problema. Para ello se utilizará la fórmula “qué puedo hacer yo para...” y se sugerirá una serie de preguntas que se pueden hacer para facilitar este paso.
Generar diferentes alternativas al mismo problema.	<ul style="list-style-type: none"> Motivar a los padres para que generen el mayor número de alternativas posibles que sean variadas y concretas. Para ello se les dará el truco del “todo vale” como estrategia para escribir al menos 10 alternativas, con la finalidad de que se le ocurran diversas alternativas que nunca habían pensado que pudieran funcionar.
Aumentar la capacidad de toma de decisiones a través de la elección de alternativas adecuadas según una variedad de criterios.	<ul style="list-style-type: none"> Tras la generación de las alternativas, se valorarán mediante los siguientes criterios: me sirve para resolver el problema, es eficaz, me produce paz y tranquilidad y me compensa el tiempo y esfuerzo que hay que emplear.
Desarrollar la capacidad de auto evaluación y corrección a la hora de llevar a cabo la solución al problema.	<ul style="list-style-type: none"> Predecir el resultado esperado al aplicar la solución. Establecer momentos de evaluación de la eficacia de la solución. Establecer criterios de revisión de la efectividad, eficiencia y bienestar proporcionado por la solución.
Consolidar el aprendizaje con la práctica en sesión de los puntos anteriores respecto a diferentes problemas.	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente se realizará un repaso de los conceptos aprendidos en la técnica de solución de problemas, pidiéndoles que nos hagan un resumen de los conceptos más importantes y de los pasos a seguir.



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Orientación al problema

En esta actividad, el profesional buscará con los padres una posible definición de “problema”. De esta manera se intentará que se den cuenta de que constantemente se tienen problemas y no por ello sucede nada catastrófico. Para ello se recomienda dejar claros los siguientes puntos:

- Un problema siempre tiene solución.
- Un problema son las dificultades que obstaculizan nuestros objetivos.
- Los problemas pueden estar centrados en la realidad (situaciones externas) y centrados en los sentimientos.

Antes de pasar a la siguiente actividad, se trabaja con los padres para que pongan ejemplos de diversos problemas que se pueden dar en la actualidad.

ACTIVIDAD II: Técnica de solución de problemas

Se iniciará esta actividad pidiéndoles que pongan algún problema de ejemplo, bien que se esté dando en el presente o que se haya dado en el pasado. Éste puede estar relacionado con la interacción con su hijo o no (será el profesional el que decida el problema con el que se va a trabajar, siendo el criterio fundamental de elección el momento alcanzado por los padres dentro del proceso de la intervención). Se procede a explicar cada uno de los pasos de la técnica de solución de problemas empleando el material de trabajo de la hoja 4.7.1. (adaptado de D’Zurilla y Goldfried, 1971):

► Hoja 4.7.1. Técnica de solución de problemas

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Ante todo hay que definir bien el problema, en todos sus detalles, por eso SIEMPRE VAMOS A EMPEZAR CON: “que puedo hacer yo para...”

1º: Que puedo hacer yo para _____

Para facilitar la definición del problema, ya que consideramos que es uno de los puntos más importantes, os proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Quién tiene el problema?*
- ¿En qué consiste el problema?*
- ¿Por qué es un problema para mí?*
- ¿A qué áreas de mi vida afecta?*
- ¿Desde cuándo tengo este problema?*

Después hay que imaginar todas las soluciones posibles, TODO VALE, crear un mínimo de 10 alternativas.



2º: Alternativas (que sean concretas)

- _____
- _____

Finalmente, es importante decidir qué solución es la mejor, según diversos baremos o criterios, teniendo en cuenta la utilidad, esfuerzo, bienestar... de cada alternativa (será función del profesional elegir los criterios que mejor se adaptan a cada alternativa y que pudieran resultar de interés para los padres).

3: Valoración de alternativas según criterios establecidos

- Utilidad
- Esfuerzo
- Bienestar
- _____

4º: Elegir una o varias soluciones que se puedan combinar con la mejor puntuación

- Decidir qué día voy a ponerlo en práctica
- Decidir hasta cuándo la voy a poner en marcha
- ¿Cómo lo haré?, ¿necesito algo o la ayuda de alguien?
- Valorar si la solución que he tomado es la más adecuada en ese momento

5º: Planificar su puesta en práctica

Sumando los puntos de cada alternativa, la mejor será la que tenga más puntos positivos.

Para consolidar el aprendizaje se recomienda la práctica de la técnica completa empleando algún ejemplo presente o pasado propuesto por los padres.

ACTIVIDAD III: Pautas para mejorar la solución de problemas

Antes de finalizar la sesión se recomienda someter a reflexión las siguientes ideas con el fin de que queden claras:



- *Resolver los problemas por vías pacíficas: mediante el diálogo, la empatía, con una buena disposición para superar la situación, controlando los impulsos. NUNCA trate de resolver los problemas mediante agresiones físicas, verbales o emocionales, tales como gritos, amenazas, insultos, la ridiculización... puesto que no logra resolverlos sino agravarlos, produciéndose un estado falso de equilibrio que lleva a que se deteriore la familia y produzca altos niveles de dolor y miedo.*
- *Los conflictos bien resueltos inducen cambios favorables en el entorno familiar. Son motores que apoyan el crecimiento de todo el núcleo familiar.*
- *Debemos evaluar y tener en cuenta:*
 - *El estilo de comunicación que existe en nuestra familia, no sólo el estilo que utiliza nuestro hijo, sino también el nuestro.*
 - *Cuando surjan problemas no seamos indiferentes y resolvámoslos cuanto antes, ya que si no los resolvemos se enquistan y agravan.*
 - *Cuando exista un problema expresemos todos nuestros sentimientos a la familia, y escuchemos a todos.*
 - *Respetemos las emociones de todos los miembros de la familia, incluidas las que no sean como las nuestras, recordando que cada uno vive la situación de forma diferente.*
 - *Trabajemos en buscar la causa del conflicto e intentemos resolverla en lugar de buscar culpables.*
 - *Pensemos en ponernos en el lugar del otro.*
 - *Busquemos juntos una solución.*

TAREAS

Practicar la estrategia de solución de problemas con otro problema de los que hayan mencionado los padres o que surja durante el periodo intersesiones.

Es importante mantener la tarea de focalizar la atención en aspectos positivos del comportamiento del hijo y el esfuerzo de trasladárselos al mismo.



MÓDULO V

Consolidación de los cambios



MÓDULO V. INTRODUCCIÓN

CONSOLIDACIÓN DE LOS CAMBIOS

Una vez en este punto de la intervención, los logros alcanzados con los padres nos sitúan en un nuevo objetivo, la prevención de recaídas.

Este trabajo final presenta un doble contenido, por un lado la implementación de una estrategia adecuada de prevención de recaídas y por otro, el desarrollo de un trabajo orientado a integrar este momento de sus vidas y todo lo que ha acontecido en los últimos meses en sus biografías personales.

La prevención de recaídas se plantea con el objetivo no sólo de afianzar una nueva relación familiar y manejar correctamente los diferentes procesos implicados en la interacción violenta, sino como un reto mayor y más adaptativo, que es el mantenimiento y consolidación de los logros conseguidos por los padres. El formato de este programa anticipa que se darán complicaciones y conflictos en el seno de la interacción familiar y de la vida de los padres; y es bien conocida la importancia de la detección de los factores personales e interpersonales que pueden poner a los padres en riesgo. Este trabajo en la detección de dichas situaciones y la puesta en marcha de estrategias de acción, no sólo nos asegura el recordar estrategias aprendidas, sino que, además, nos pone de manifiesto los cambios operados en sus identidades, recordando cómo eran los inicios en la intervención y dónde se sitúan en la actualidad.

El último punto a trabajar en este módulo enlaza con el poder de nuestros pensamientos y sirve para cerrar el programa con los padres. Veíamos cómo lo que genera nuestras emociones y nuestros actos no son las cosas que ocurren sino nuestra interpretación de ellas, es decir, nuestro modo de contarlas. Somos nosotros los que hablamos, los que nos hablamos, los que nos contamos cómo está ocurriendo lo que está ocurriendo.

En este sentido, el lenguaje crea nuestra realidad. El conocimiento que tenemos del mundo, y de nosotros mismos lo tenemos a través del lenguaje. Con el lenguaje le damos sentido a nuestras experiencias. El lenguaje hace que las personas traspasen el “aquí y ahora”, es capaz de traer al presente algo del pasado o de colocarnos en el futuro. Todos los cambios tienen que conllevar también un cambio en el lenguaje. Si a lo largo del programa hemos conseguido un cambio de creencias, de relaciones, de emociones o de habilidades, este cambio tiene que implicar un cambio en el lenguaje, en el mundo de significados de todos los miembros de la familia, en cómo cuentan lo que les ha pasado, lo que les pasa, y lo que pasará. La metodología conversacional de este módulo supone que los padres tengan la opción de que digan lo no dicho. Éstos se convierten en expertos de sí mismos y de su historia.



MÓDULO V. SESIÓN 8

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y NARRACIÓN DE LA HISTORIA PERSONAL

CONCEPTOS CLAVE:

- Caída vs Recaída.
- Situación de riesgo.
- Cambio.
- Autoeficacia.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación.
- Técnicas narrativas.

MATERIAL:

- Hoja 5.8.1. Tipos de factores de riesgo.
- Hoja 5.8.2. Repaso de estrategias aprendidas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Prevenir la reaparición de conductas agresivas mediante el reconocimiento de señales y situaciones de riesgo.
- Recordar y repasar las diferentes técnicas y estrategias aprendidas a lo largo de la intervención en relación a su puesta en práctica en situaciones de riesgo.
- Que los cambios de relación, de creencias, emociones y conductas producidas en los padres conlleven un cambio en su discurso, en su manera de interpretar todo lo que ha ocurrido.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Comprender las diferencias entre caída y recaída.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo de los conceptos de caída y recaída. Diferencias.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Aprender a identificar las situaciones de riesgo que pueden llevar a la aparición de problemas y comportamientos inadecuados en el menor.	<ul style="list-style-type: none"> • Aclarar que pueden darse situaciones en las que se emitan de nuevo comportamientos violentos. • Anticiparse a esas situaciones al ser conscientes de las situaciones y factores personales que les pueden poner en riesgo. • Normalización y validación de las dudas y preocupaciones de los padres. • Identificación de los precursores de un comportamiento violento en las diferentes áreas de su vida, reconociendo las señales de riesgo individuales e interpersonales.
Asegurar la persistencia en el uso de las técnicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar tanto con la identificación de las señales de riesgo como con el repaso de las estrategias aprendidas en sesión, promoviendo la importancia de su puesta en práctica con el objetivo de llevar a cabo la generalización de las técnicas.
Asumir que las dificultades en las relaciones con sus hijos forman parte de su pasado como una fase más de su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la idea de que en la vida de las personas, menores, niños o adultos, las distintas etapas se suceden unas a otras, lo que tiene aspectos positivos y negativos. Aunque puedan seguir existiendo dificultades como caídas o recaídas, la etapa de conflicto grave en la relación con sus hijos forma parte de su pasado.
Integrar en su experiencia vital la superación de estas dificultades, asumiendo los aspectos positivos y negativos propios del conflicto.	<ul style="list-style-type: none"> • Señalar que de cara al futuro podrían presentarse consecuencias negativas por haber pasado por este proceso (estigmatización, rol asentado de persona violenta...) pero sobre todo aspectos positivos (mantenimiento del buen clima familiar, estrategias para poder afrontar otros problemas distintos). • Buscar con los padres aspectos positivos (como que, con frecuencia, haber superado dificultades te facilita una actitud más segura cuando se presentan problemas en el futuro, aunque sean de otro tipo).
Comprender que en ocasiones las circunstancias vitales y nuestras características individuales nos llevan a actuar de un modo equivocado, a pesar de que en ese momento tengamos la percepción de que es la mejor manera de actuar.	<ul style="list-style-type: none"> • Normalización de las respuestas dadas en el pasado y de las decisiones tomadas como consecuencia de las dificultades que se presentaban con frecuencia en la convivencia familiar, reforzando el compromiso y la actitud que los padres han tenido en el programa.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Identificar las mejoras logradas a lo largo del programa para ellos mismos y para su hijo.	<ul style="list-style-type: none"> Identificación de los aspectos positivos que se han conseguido gracias a los nuevos aprendizajes, señalando los cambios efectivos y concretos que ha observado en su familia. Señalar aspectos que echan de menos de la situación que han vivido y normalizar emociones que pudieran aparecer (Ej. añoranza de la sensación de control). Reconocimiento de los aspectos que han mejorado en las vidas de otras personas gracias a sus cambios de comportamiento.
Adquirir un mayor grado de confianza respecto a la auto-competencia para afrontar con éxito situaciones difíciles que puedan aparecer en el futuro.	<ul style="list-style-type: none"> Planteamiento de las dificultades que existían antes y durante el programa y que han sido superadas (repasando sesiones anteriores), sacando siempre competencia de la incompetencia. Valorar con los padres (repasando el contenido de otras sesiones) sus habilidades y competencias, que le han permitido solucionar situaciones difíciles, estimando si están mejor preparados para afrontar este tipo de situaciones que una persona que no ha pasado por el problema y lo ha superado.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Definición y diferenciación de caída y recaída

En esta actividad el profesional abordará el objetivo de definir adecuadamente los conceptos de CAÍDA Y RECAÍDA, desarrollando las diferencias de ambos. El profesional puede explicar el proceso terapéutico como un continuo en el que los padres han ido consiguiendo y conseguirán diferentes logros, exponiendo la existencia de situaciones o momentos de la vida cotidiana en las que puede cometer errores en la relación con sus hijos (CAIDA) y la diferencia con la vuelta al patrón inicial de comportamiento (RECAÍDA).



ACTIVIDAD II: Identificación de situaciones de riesgo

Tras haber expuesto la diferencia entre los procesos de caída y recaída, es importante que los padres tengan claro que es posible que puedan darse situaciones en las que el menor o ellos mismos, emitan algún tipo de comportamiento violento. Es importante normalizar y validar las dudas y preocupaciones de los padres, haciendo hincapié en la posibilidad de aprendizaje que estas situaciones suponen, dado que les permiten consolidar las estrategias aprendidas a lo largo de la intervención. En el marco de este planteamiento el profesional propondrá a los padres anticiparse a esas situaciones siendo conscientes de los factores internos y externos que les pueden poner en riesgo.

El objetivo es que los padres aprendan a identificar los precursores de un comportamiento violento en las diferentes áreas de su vida, reconociendo las señales de riesgo individuales, las decisiones aparentemente irrelevantes y las situaciones que pueden llevar al menor o a ellos a una caída.

Por tanto lo que se propone es ayudar a los padres a que identifiquen las situaciones prototípicas que se asocian a las recaídas y que podemos dividir en factores personales e interpersonales (emplear para ello la hoja 5.8.1.).

► Hoja 5.8.1. Tipos de factores de riesgo

LAS SITUACIONES DE RIESGO PUEDEN VENIR DE MI MISMO O DE LAS SITUACIONES

Determinantes personales:

- Estados emocionales negativos (Ansiedad, Depresión).
- Situaciones potencialmente estresantes.
- Pérdida del Autocontrol.

Determinantes interpersonales:

- Conflictos.
- Presión social.

Posteriormente se entregará a los padres una hoja resumen (hoja 5.8.2.) de las estrategias aprendidas en sesión con el fin de que sirvan de apoyo al trabajo realizado.

► Hoja 5.8.2. Repaso de estrategias aprendidas

¿QUÉ PUEDO HACER PARA NO RECAER?

I. Diferenciar entre caída y recaída

- La caída es la aparición de la conducta problema de forma aislada.



- La recaída consiste en la vuelta a los niveles de conducta previos.

2. Identificar las futuras situaciones problemáticas que pueden darse

Las recaídas suelen aparecer asociadas a las siguientes situaciones:

- Estados emocionales negativos (ansiedad, depresión).
- Situaciones potencialmente estresantes.
- Conflictos.
- Presión social.
- Pérdida del Autocontrol.

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA

Cuando tengo pensamientos relacionados con enfado o ira.	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar los pensamientos que me acercan a la violencia. • Modificar los pensamientos automáticos negativos por otros más realistas.
Cuando aparece la emoción de ira (estoy en rojo, en ámbar o en verde).	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo fuera y Autoinstrucciones. • Distracción y respiración. • Habilidades de comunicación y actividades agradables.
Cuando no sé cómo tengo que actuar ante determinados comportamientos de mi hijo.	<ul style="list-style-type: none"> • Disciplina positiva. • Contingencias (refuerzo positivo, castigo, extinción...).
Cuando no sé qué decir o cómo decir las cosas.	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación: <ul style="list-style-type: none"> • Escoger el momento adecuado. • Validación.
Cuando tengo un problema.	<ul style="list-style-type: none"> • TSP: <ul style="list-style-type: none"> • Orientarse hacia el problema. • Definir el problema. • Generar alternativas. • Valorar y decidir. • Poner en práctica y evaluar.



ACTIVIDAD III: Narración de la propia historia pasada

En esta actividad el objetivo es que los padres hagan un recorrido por todo el proceso vivido. Lo que se pretende es instaurar en su discurso el cambio acontecido, haciendo hincapié en la responsabilidad y el control que han ido adquiriendo a lo largo del proceso. Para ello, se recomienda tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Diferenciar lo objetivo de lo subjetivo.
- Recalcar su influencia en los acontecimientos (no es una víctima de la situación, sino que existe una corresponsabilidad en lo ocurrido).
- Resaltar la competencia dentro de la incompetencia:

“¿Recordáis la primera vez que vinisteis?”

Cuando vinimos la primera vez...nos fijamos en...nos sorprendió... (Descripción física, del espacio, cómo era la situación, el contexto en el que se produjo el primer encuentro).

¿Qué sentíais? ¿Qué pensabais?

¿Y cómo era entonces la relación con vuestro hijo?

Pero era normal que ocurriera, porque entonces....

¿Recordáis la peor situación con él? ¿Cómo os sentíais? ¿Qué pasó? ¿Qué hicisteis? ¿Y él?”

ACTIVIDAD IV: Narración de la propia historia presente

“¿Por qué fueron cambiando las cosas?”

Describir la influencia del problema sobre su vida y describir su influencia sobre la vida del problema. Ir analizando con los padres cómo ha ido fluctuando la situación, con altos y bajos, los mejores momentos, los más difíciles... han ido cambiando en función de lo que ellos han ido haciendo. Ir analizando el cambio y aceptándolo, que argumenten razones de por qué se ha producido el cambio. Y analizar el presente.

“¿Qué sentís ahora respecto a vuestro hijo y la relación que tenéis con él...?¿Cómo ha cambiado este proceso vuestra relación con él...?¿Os dais cuenta de que sois responsables de ese cambio? ¿Y ahora qué es más importante para vosotros? ¿Han cambiado vuestros valores? ¿Si os hace daño ahora seríais capaces de decírselo? ¿Cómo lo haríais? ¿Y qué haríais si alguien os dijese que le habéis herido? ¿Y si os tratase mal?”



ACTIVIDAD V: Narración de la propia historia futura

¿Y qué pasaría si las relaciones siguieran así? ¿Podrías plantearte hacer otro tipo de cosas con vuestro hijo?

Tras este trabajo narrativo se procede al cierre de la sesión y del programa individual. Se recomienda finalizar el mismo realizando una breve devolución centrada en los esfuerzos y cambios logrados por los padres tratando de promover una motivación centrada en el mantenimiento de los mismos.

TAREAS

Se plantea como opcional que los padres puedan escribir una carta a su hijo hablando del camino que han recorrido como familia y de los cambios que ya se han producido así como de los que les gustaría que se dieran en el futuro.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Costa, M. y López, E. (2000). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- D'Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Graña, J. L., Muñoz, M., Redondo, N. y González, M. P. (2008). *Programa para el tratamiento psicológico de maltratadores*. Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense.
- Kendall, P. y Braswell, L. (1993). *Cognitive behavioral therapy for impulsive children*. New York: The Guilford Press.
- Labrador, F. J., Cruzado J. A. y Muñoz, M. (2004). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- Macías Antón, D. (2007). *Problemas cotidianos de conducta en la infancia. Intervención psicológica en el ámbito clínico y familiar*. Madrid: Pirámide.
- McKay, M. y Fannig, P. (2002). *Autoestima: evaluación y mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Omer, H. (2001). Helping Parents Deal With Children's Acute Disciplinary Problems Without Escalation: The Principle of Nonviolent Resistance. *Family Process*, 40 (1), 53-66.
- Pastor, C. y Sevilla, J. (2000). *Tratamiento psicológico de la fobia social: un manual de ayuda paso a paso*. Valencia: Centro de terapia de conducta.
- Pérez-Dominguez, G., Martín-Santos, R., Bulbena, A. y Berrios, G. E. (2000). Sentimiento de culpa. En A. Bulbena, G. E. Berrios y P. Fernández de Larrinoa (Eds.), *Medición clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 109-114). Barcelona: Masson.



ANEXOS

Material para actividades



HOJA 1.1.1.

MODELO DE COERCIÓN

Cuando empleamos el castigo físico como recurso para solventar una conducta inadecuada de nuestros hijos, al principio puede parecer una forma eficaz ya que el cese de la conducta puede ser inmediato.

Sin embargo, genera en nosotros un malestar emocional porque nos sentimos mal después de haber castigado a nuestro hijo.

Con el tiempo, el efecto del cese inmediato de la conducta inadecuada va disminuyendo, pudiendo provocar un aumento de la agresividad, dando lugar así al castigo físico, lo que puede considerarse una pérdida de control.

Todo esto hace que el hijo se aleje de la persona que le castiga o le pega, generando un deterioro en las relaciones paterno filiales.

Como padres servimos de modelo para ellos, y le transmitimos una conducta inadecuada que nuestro hijo puede aprender y aplicar para resolver problemas, consiguiendo un nuevo aumento del malestar emocional.

Al final, se llega a perder el control sobre las conductas inadecuadas de nuestro hijo y sobre el castigo que se emplea, por lo que se demuestra que el castigo físico es una manera ineficaz para disminuir una conducta inadecuada.



HOJA 1.1.2.

DIFERENCIAS ENTRE CONFLICTO Y VIOLENCIA Y TIPOS DE VIOLENCIA

(tomado de Graña et al., 2008)

CONFLICTO	VIOLENCIA
<ul style="list-style-type: none">• Es una situación.• Lo vive todo el mundo.• Se vive.• Se soluciona dialogando.• Las personas implicadas se encuentran en un mismo nivel.• No destruye relaciones.	<ul style="list-style-type: none">• Es un comportamiento.• Sólo lo tienen algunas personas.• Se aprende.• No soluciona nada, genera conflictos y aumenta los problemas.• Las personas implicadas pretenden alcanzar un nivel superior a otra persona.• Destruye cualquier relación.

Definición de Violencia:

Se trata de un comportamiento que provoca daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, teniendo diversas manifestaciones. Para hablar de violencia, es importante, además, atender a la intencionalidad del hecho, ya que en la mayoría de los casos se utiliza para generar miedo y daño o ganar poder y control sobre el otro.

Tipos de Violencia:

- a) Violencia física: pegar, dar puñetazos, patadas, empujar, romper y lanzar objetos, golpear paredes, dar portazos, escupir,...
- b) Violencia verbal y psicológica: insultar, gritar, amenazar, criticar, gestos de desprecio o rechazo, intimidar, engañar, mentir, chantaje emocional, retirar la palabra, intentar controlar al otro...
- c) Violencia sexual: amenazas, intimidaciones o fuerza física empleada para forzar a otro a cualquier conducta sexual.

Lo primero que debemos recalcar y tener siempre presente es que las conductas violentas son conductas aprendidas y por tanto susceptibles de ser modificadas.



HOJA 1.1.3.

CICLO Y ESCALADA DE LA VIOLENCIA

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

El comienzo de los comportamientos violentos es algo paulatino, empieza con formas sutiles y a veces difíciles de identificar. Cuando una persona lleva a cabo una conducta violenta, y comprueba que el resultado es el esperado, es decir, que consigue lo que quiere, se fortalece este comportamiento. El encontrar beneficios y no consecuencias negativas que le lleven a cambiar su forma de comportarse, es lo que le lleva a mantener esta conducta.

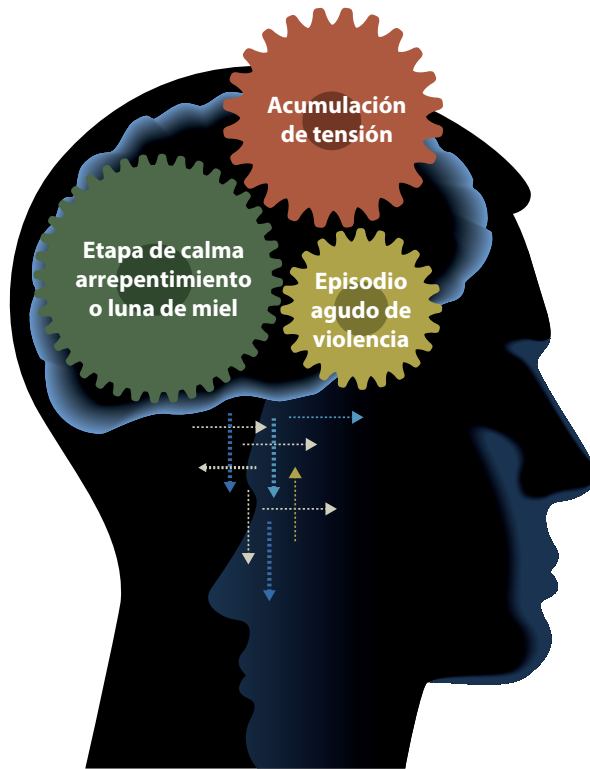
“Cuando vuestro hijo comience a descubrir las consecuencias negativas de su comportamiento y que al cambiarlo obtendrá beneficios positivos –tanto para él como para su entorno-, aprenderá a mantener otro tipo de conducta. Por tanto, es importante reconocer, que si ha aprendido a comportarse de una determinada manera, puede aprender a comportarse de otra”.

La repetición continua de comportamientos agresivos, le da un carácter cíclico a la violencia. El ciclo de la violencia se compone de una serie de acciones, acontecimientos o fenómenos que se suceden hasta repetirse en el mismo orden.

- Acumulación de tensión: se caracteriza por la existencia de conflictos no resueltos, que al no solucionarse producen cambios repentinos de humor, pudiendo terminar en violencia, principalmente psicológica como insultos y descalificaciones.
- Explosión o agresión: toda tensión llega a un punto en el que tiene que ser descargada, en este caso se produce mediante cualquiera o varios de los tipos de violencia que hemos visto sin ningún tipo de control, por lo que es una fase especialmente peligrosa por el riesgo que supone. Tras esta explosión muchas personas se sienten confusas sobre lo que ha pasado.
- Reconciliación o arrepentimiento: durante esta fase quien arremete pide perdón, dice arrepentirse, prometiendo que nunca se volverá a repetir. Se comporta de forma completamente distinta, se cree capaz de controlarse y piensa que la lección ha sido aprendida, que no va a volver a hacerlo y que no va a tener que volver a utilizar la violencia. Por lo general la persona agredida, al ver el cambio tan radical, suele pensar que ha sido algo momentáneo, le perdona y piensa que no se repetirá. Esta fase tiende a disminuir, e incluso llega a desaparecer, según se va desarrollando y cronificando el ciclo de la violencia.

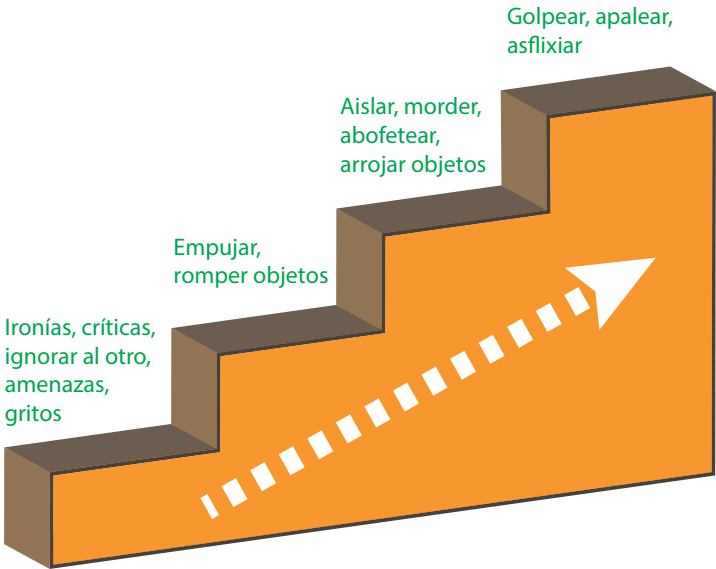
“Es importante que sepáis que, a medida que los comportamientos e interacciones violentas se repiten, cada una de las fases del ciclo va cambiando en duración. Al inicio se acumula mucho, se explota en menor proporción y la fase de arrepentimiento es significativa, es decir evidente. Sin embargo, a medida que se repiten estas conductas, no hace falta acumular mucho para explotar de manera más violenta y la fase de reconciliación o arrepentimiento es mínima, y a veces imperceptible” (material adaptado de Graña et al., 2008).





ESCALADA DE LA VIOLENCIA

Cuando el ciclo de la violencia va aumentando en intensidad con el tiempo, da lugar a la llamada escalada de la violencia.



“Al principio los comportamientos violentos son sutiles, y suelen darse en interacción, es decir, mediante intercambio de leves conductas agresivas, como ironías, críticas, amenazas sutiles o ignorando a la otra persona. No obstante, en cuando el ciclo se repite los comportamientos hostiles van en aumento pudiendo llegar a agresiones físicas severas, que pongan en riesgo la integridad de la persona. Es por estas razones por la que uno debe estar alerta para detectar con eficacia los comportamientos que, aunque leves, son violentos, porque pueden ejercer de detonantes de un ciclo de escalada y contribuir a convertirse en precursores de formas de violencia mucho más graves.

¿De todo lo explicado identificáis algún punto con lo que ocurre en vuestra situación?

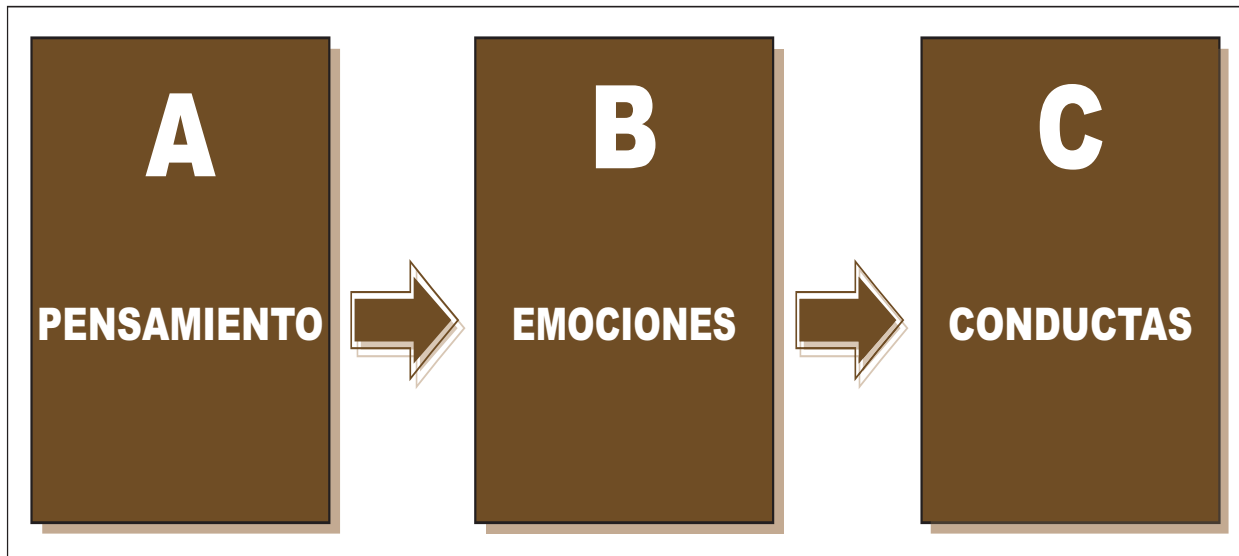
Como ya habréis podido comprobar, vuestra participación activa en todo el proceso es esencial.

¿Qué os parece esto que os proponemos? ¿Creéis que es importante cambiar en vosotros algunos aspectos para modificar la conducta de vuestro hijo?”



HOJA 2.2.1.

MODELO A-B-C



HOJA 2.2.2.

IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS (ADAPTADO DE PASTOR Y SEVILLÁ, 2000)

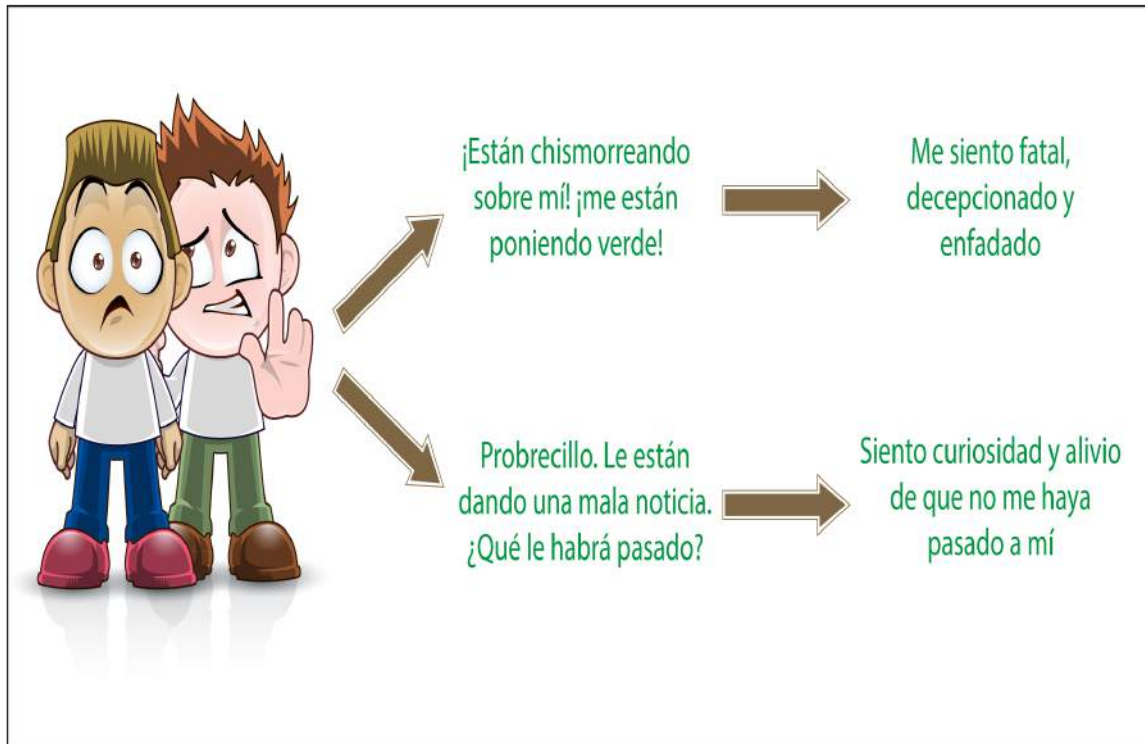
IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS:

- Anotar todos los pensamientos asociados a la situación, sin preocuparte si son buenos o no.
- Ayudas para identificarlos (adaptado de Pastor y Sevilla, 2000):
 - Los pensamientos negativos son juicios de valor: son interpretaciones y valoraciones sobre los hechos. No sólo describes los hechos, sino que interpretas, juzgas o adivinas lo que van a pensar los demás o lo que va a pasar.
 - Conexión causal clara: para saber si hemos localizado el pensamiento debemos encontrar una conexión clara entre los pensamientos y las emociones de malestar que tengo.
 - Tienes que preguntarte “¿si cualquier persona pensara esto se sentiría igual de mal que yo ahora?”, si la respuesta es SÍ, es que tienes los pensamientos localizados.



HOJA 2.3.1.

VIÑETA DE INTERPRETACIÓN DE SITUACIONES



Situación: dos compañeros de trabajo se hablan al oído en la mesa de enfrente.



HOJA 2.3.2.

AUTORREGISTRO DE GENERACIÓN DE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL



La ira nos desborda,
no pensamos con
claridad, nos
movemos ciegamente
por nuestros impulsos.

Técnicas:

- Autoinstrucciones
positivas
- Tiempo fuera



Cuando notamos que
estamos enfadados
somos capaces de
controlarnos y
dominar nuestros.

Técnicas:

- Respiración
- Técnicas de
distracción



Estado de ánimo
normal, sin grandes
enfados, sin rabia, es
decir, sin ira.

Técnicas:

- Actividades
agradables



CUANDO ESTOY EN VERDE:

En esta situación, cuando estamos en este color, no aparece ira, si bien si nos molesta alguna situación o comentario de otra persona podemos:

- *Cuando estemos en este color es útil realizar alguna otra actividad como hacer deporte, escuchar música, ir al cine.....*
- *Decirle a la otra persona lo que te molesta de lo que ha dicho o hecho de modo adecuado.*

CUANDO ESTOY EN AMARILLO:

I. Técnicas de distracción:

Nuestra mente tiene unos recursos limitados, de tal forma que esta técnica consiste en quitarnos de la cabeza los pensamientos que nos hacen enfadarnos más y sustituirlos por actividades mentales que ocupen el lugar que antes ocupaban los pensamientos que nos generan malestar.

Es decir, si yo pongo toda mi atención en otra actividad mental, no puedo darle vueltas a aquellos pensamientos que me generan malestar, son actividades incompatibles.

Ejemplos de estos ejercicios son:

- Contar de 100 hacia atrás de 7 en 7.
- Pensar en 10 animales que comiencen con la letra A.
- Centrar la atención en un cuadro, o si estás en la calle en un escaparate y describir los componentes del cuadro, las formas, etc.

2. Respiración:

Los pasos a seguir para aprender a respirar lentamente son:

- a) Toma el aire lenta y profundamente por la nariz hasta llegar al abdomen (3-4 seg.). Mantén el aire dentro (2-3 seg.).
- b) Expulsa el aire lentamente por la boca con los labios semicerrados para que se escuche un soplido. Saca todo el aire de tus pulmones, puedes ayudarte metiendo el estómago hacia dentro.
- c) Haz una pausa de 4 segundos antes de iniciar otra inspiración.



CUANDO ESTOY EN ROJO:

I. Tiempo fuera:

Abandonar la situación, esta estrategia debéis utilizarla siempre que estéis en rojo en vuestra ira. Consiste en abandonar la situación. Es importante, además, que pactéis una señal con las personas que os encontréis para que ellos sepan que, en ese momento, vais a poner en práctica esta técnica y que debéis estar solos, por eso es muy importante que expliquéis muy bien esta técnica a vuestra familia. Una vez en la calle o en un lugar lo más alejado posible dentro de la casa, leeremos las tarjetas de autoinstrucciones que haremos más tarde.

2. Autoinstrucciones positivas:

Las Autoinstrucciones es una técnica cuyo objetivo es la modificación del diálogo interno que tenemos a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación, de modo que modifiquemos el comportamiento (mejora de una habilidad, conseguir autocontrol o solucionar un problema). Afrontando la emoción en situaciones que nos desencadenan sentimientos negativos, interrumpimos la cadena de respuestas inadaptadas e introducimos secuencias de conducta más adaptadas.

El procedimiento sería el siguiente:

- a) Detectar las verbalizaciones internas interfirientes (mediante Auto-registro). *Son esos pensamientos negativos que hemos venido registrando desde el principio.*
- b) Generar autoinstrucciones relevantes y positivas para afrontar la situación. *Podemos obtenerlas de las conclusiones a las que hemos llegado cuando trabajamos con el manejo de los pensamientos.*

También podemos seguir las siguientes indicaciones o ejemplos:

CÓMO HACERLO		EJEMPLOS DE AUTODIÁLOGO
Cuando la emoción empieza.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizamos la emoción como señal de la necesidad de comenzar a darnos Autoinstrucciones.• Recordamos que nuestro objetivo es no dejarnos llevar por los pensamientos automáticos negativos, sino controlarnos; y nos disponemos a ello.	<ul style="list-style-type: none">• <i>No voy a dejar que esta sensación pueda conmigo.</i>• <i>Es el momento de utilizar las técnicas aprendidas.</i>• <i>Sé que si me dejo llevar me sentiré peor.</i>



CÓMO HACERLO		EJEMPLOS DE AUTODIÁLOGO
Antes y durante el afrontamiento de la situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Ponemos en marcha nuestro plan de control que consiste en guiarnos mediante comentarios positivos, que hemos preparado con anterioridad para recordarlos ahora. • Para ello podemos utilizar <u>tarjetas</u> donde las hayamos escrito previamente. 	<p>Antes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>No hay motivo para preocuparse.</i> • <i>Puedo relajarme.</i> • <i>Sé cómo solucionar esta sensación.</i> • <i>Los pensamientos negativos no me ayudan en nada.</i> <p>Durante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Voy a mantener el control; de hecho, lo estoy haciendo.</i> • <i>Si estoy tenso, respiraré profundamente y me relajaré.</i> • <i>Me concentraré en lo que estoy haciendo.</i> • <i>He pasado por cosas peores.</i>
Después de haber afrontado la situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Nos elogiamos por habernos enfrentado a la situación (independientemente del resultado que hayamos tenido). • Todo proceso de aprendizaje conlleva errores y progresos. 	<p>Después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Lo conseguí o por lo menos lo he intentado.</i> • <i>La próxima vez lo lograré antes.</i> • <i>Tengo que decirle a ... lo bien que lo he hecho.</i>



HOJA 3.4.2.

LA ESCALADA DE LA VIOLENCIA PROPIA

SITUACIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ SUCEDIÓ DESPUÉS? (CONSECUENCIAS)
Última discusión		
Discusión más grave		



HOJA 3.4.3.

CONDUCTAS PARA EVITAR LA ESCALADA

SITUACIÓN	MI COMPORTAMIENTO EN EL PASADO	MI COMPORTAMIENTO EN EL FUTURO
Última discusión		
Discusión más grave		



HOJA 4.5.1.

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

(ADAPTADO DE MACÍAS ANTÓN, 2007)

REFUERZO POSITIVO

Ejemplo:

- En el momento en que Javier deje recogido su cuarto, yo le diré: “muy bien hijo, me alegra ver que has recogido”.

Pasos a seguir:

- Identificar reforzadores eficaces: aquello que sea agradable para el menor.
- Administrar el reforzador inmediatamente después de realizar la conducta a incrementar.

CASTIGO

Con el castigo no se logra que el menor aprenda una nueva conducta más adecuada, sólo se logra evitar o reducir una conducta problema. Los castigos deben ser proporcionados al comportamiento inapropiado.

Ejemplos:

- Si Miguel pega habitualmente a su hermano, le advertiré que la próxima vez que lo haga se irá a su cuarto castigado. Si lo hace, no dudaré en mandarle a su cuarto.

EXTINCIÓN

- Ignorar las conductas inadecuadas de mi hijo produce un no refuerzo de las mismas, lo que producirá su desaparición.
- Igual de importante es reforzar la conducta adecuada que sustituirá a la que va a desaparecer.
- Antes de aplicar la Extinción debe valorarse el nivel de riesgo que puede suponer su aplicación puesto que en un primer momento suele producirse un incremento paradójico de la conducta objeto de intervención y esto puede ser especialmente grave en los casos de violencia filioparental.



Ejemplo:

- Siempre que Elena grite cuando no se le da lo que pide permaneceré sentado tranquilamente y sin dirigirle la palabra.

TIEMPO FUERA

Retiramos a nuestro hijo o nosotros mismos de la situación de conflicto.

Pasos a seguir:

- Escoger un lugar de antemano.
- Advertimos una vez con la indicación.
- Irnos o que se vaya él cuando el conflicto sea intenso para evitar la escalada.
- Irnos sin hablar o discutir con él.



HOJA 4.6.1.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
Conducta pasiva	Conducta agresiva	Conducta asertiva
<p>No suelen expresar sus pensamientos o sentimientos Permiten que otros violen sus derechos.</p> <p>Se sienten inferiores a otros.</p> <p>Consideran que sus derechos no cuentan.</p> <p>Conducta de huida o permisiva.</p> <p><u>Consecuencias:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumisión • Insatisfacción • Frustración • Culpabilidad • Enfado • Otros deciden • Baja autoestima 	<p>Expresan sus pensamientos y sentimientos pero de modo hostil.</p> <p>Violan los derechos de los demás.</p> <p>Se sienten superiores a otros.</p> <p>Imponen sus derechos.</p> <p><u>Conducta combativa:</u></p> <p>Consecuencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Culpabilidad • Humillación • Violencia • Pobres relaciones • Amenaza • Violación de derechos 	<p>Expresan sus pensamientos y sentimientos.</p> <p>No violan los derechos de los demás sino que los respetan.</p> <p>Se sienten igual que los demás Conducta de cooperación y negociación.</p> <p><u>Consecuencias:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Buen manejo de diversas habilidades de comunicación (Dar y recibir cumplidos, hacer peticiones, etc.) • Buena autoestima • Mantenimiento de relaciones estables y saludables basadas en el respeto y la confianza



HOJA 4.6.2.

LA VALIDACIÓN

SITUACIÓN. Ana ha roto con su novio y llega a casa triste y con los ojos hinchados de llorar.

Madre: *¡Venga Ana, ánimo! No pasa nada, no es el fin del mundo*

Ana: *¡No puedo vivir sin él! (se echa a llorar)*

Madre: *¡Venga mujer... ¡anímate!! Anda que no hay chicos! ¡Y con los amigos que tú tienes...!*

Ana: *¡No me interesa nadie! Contrariada, se aleja, se va a su cuarto mientras exclama: ¡No me entiendes mamá!*

CLARIFICACIÓN: *La madre siente pena al ver sufrir a su hija y trata de animarla y de confortarla. ¿Qué efectos ha tenido? ¿Ha conseguido que su hija se sintiera comprendida? ¿Podría hacerlo de otra manera?*

SECUENCIA ALTERNATIVA

Madre: *Ana, te noto muy triste.*

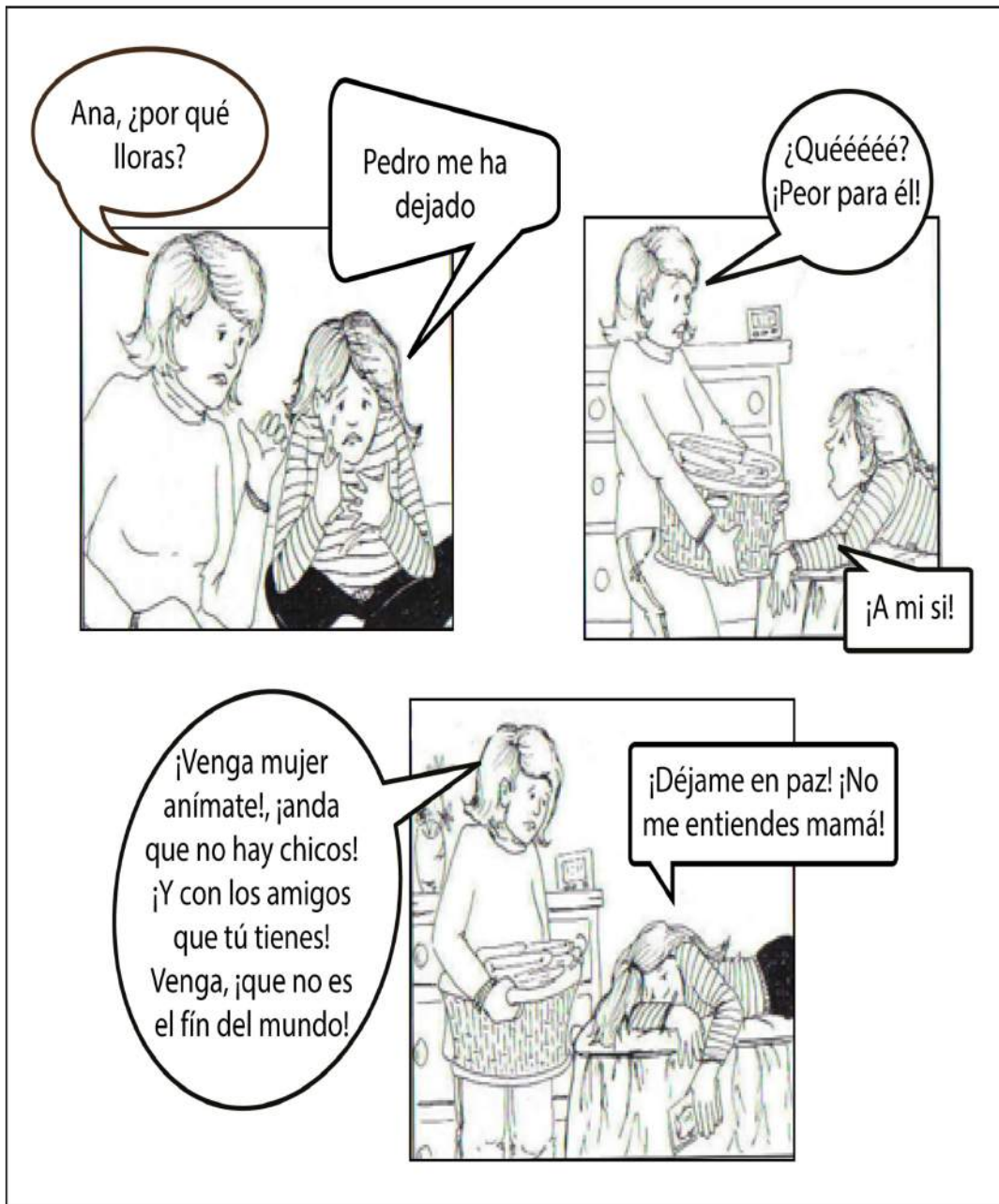
Ana: *Pedro y yo hemos roto*

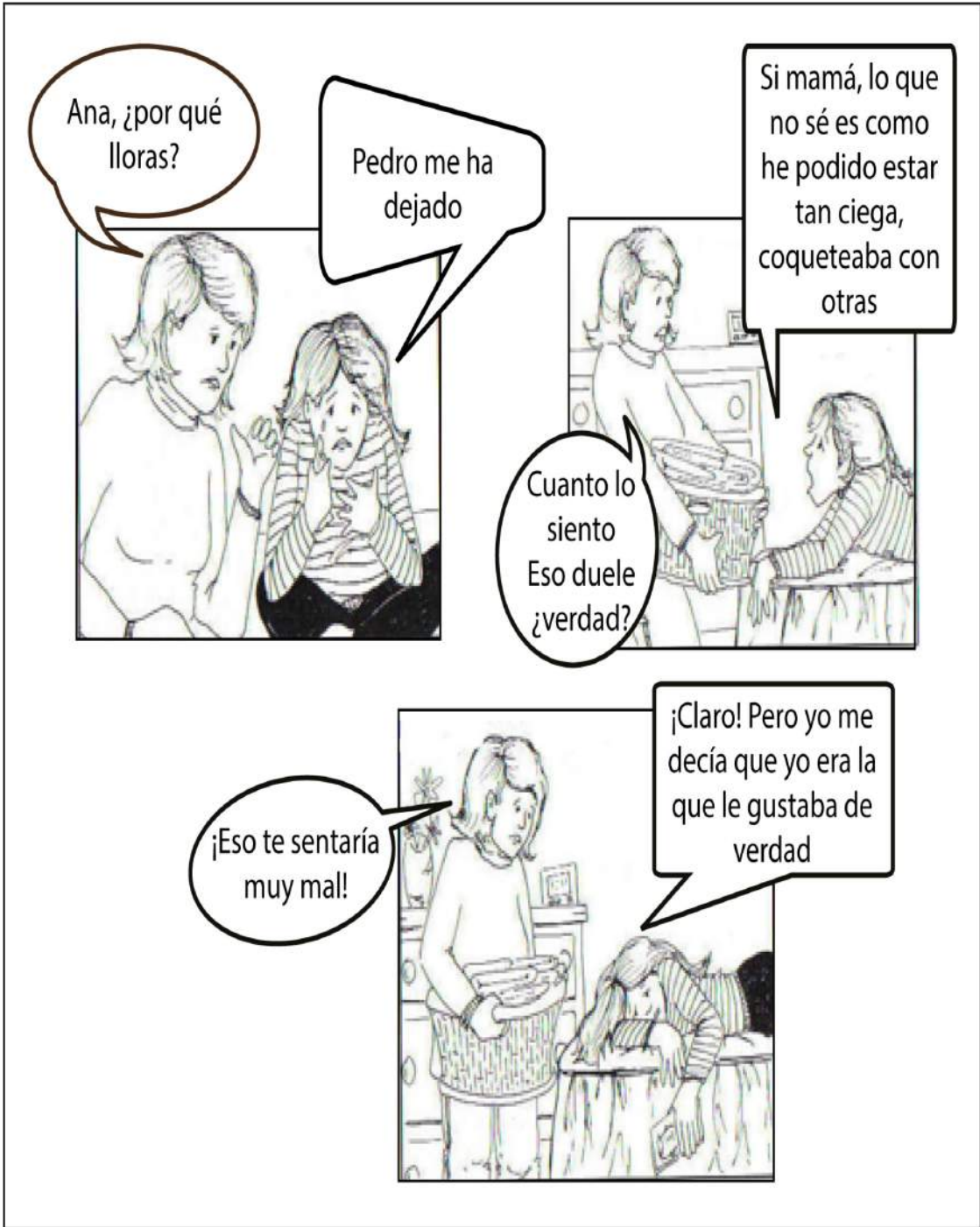
Madre: *¡Cuánto lo siento hija! Eso duele mucho. Me imagino por lo que estarás pasando.*

Ana: *¡Sí mamá!, (se echa a llorar en los brazos de su madre mientras esta la acaricia)*

CLARIFICACIÓN: *La madre siente pena al ver sufrir a su hija y refleja los sentimientos que “observa” a través de expresiones como “te noto muy triste”, “eso duele mucho...” ¿Qué efectos ha tenido? ¿Ha conseguido que su hija se sintiera comprendida?*







HOJA 4.6.3.

CÓMO PONER EN PRÁCTICA LA VALIDACIÓN

- Empezar siempre con palabras como: entiendo, comprendo... de esta forma lo que hacemos es ponerlos en el lugar del otro, en este caso de nuestro hijo.
- Hablar siempre desde los sentimientos que puede tener la otra persona: comprender y respetar que se puede mostrar dolido, enfadado...
- Hacerle preguntas para que sea el menor el que llegue a la solución, y vea como es él el que decide y no son los padres los que indican cómo hacer o no hacer las cosas.



HOJA 4.6.4.

EJEMPLOS DE VALIDACIÓN

TU HIJO DICE...	RESPUESTA HABITUAL QUE DARÍAMOS	VALIDACIÓN
<i>"No sé si voy a seguir estudiando..."</i>		<i>"Entiendo que tengas dudas... Parece que eso te hace dudar..."</i> <i>"Comprendo que sea una situación que te preocupe..."</i>
<i>"Esta noche voy a venir más tarde, porque mis amigos llegan a esa hora y sus padres no les dicen nada..."</i>		<i>"Comprendo hijo que para ti no es fácil, sobre todo cuando amigos tuyos se quedan hasta más tarde... pero recuerda que habíamos acordado que tu hora de llegada era..."</i>
<i>"Me da igual estar con gripe, pienso salir..."</i>		<i>"Es realmente mala suerte estar enfermo este día, con las ganas que tenías de salir".</i> <i>"¡Aunque sé que habrá más días, seguro que te gustaría no tener que renunciar a éste!"</i>
Después de una discusión con tu hijo, este te dice <i>"eres un gilipollas"</i> .		<i>"¡Hijo! Lo que acabas de decir me ha dolido mucho, no creo que me merezca que me hables así..."</i>
Tu hijo, que está interno, dice que no quiere hablar contigo y que os ahorréis las llamadas...		<i>"Entiendo que la situación no es fácil...y que eso pueda hacerte sentir fatal en muchas ocasiones. Pero a mí me haría sentir muy mal no hablar contigo. Me gustaría que lo pensases detenidamente".</i>



HOJA 4.6.5.

AUTORREGISTRO DE PUESTA EN PRÁCTICA DE LA VALIDACIÓN

TU HIJO DICE...	RESPUESTA HABITUAL QUE DARÍAMOS	VALIDACIÓN
Le indico a mi hijo que recoja la habitación y éste me dice que después lo hará...		
Recargo 10 euros todos los meses en el móvil de mi hijo y este me pide a mitad de mes otros 10 euros para el móvil.		
Mi hijo me dice que no vendrá a dormir esta noche...		



HOJA 4.7.1.

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

(ADAPTADO DE D`ZURILLA Y GOLDFRIED, 1971)

1º: DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

Truco:

- Qué puedo hacer yo para....
- Ser concretos, para saber qué cambiar

2º: GENERAR ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:

Truco:

- Todo vale
- No te preocupes de si es una tontería o no (lluvia de ideas)

3º: VALORACIÓN DE ALTERNATIVAS EN BASE A LOS CRITERIOS ELEGIDOS, POR EJEMPLO:

- Utilidad
- Esfuerzo
- Bienestar
- _____

4º: ELEGIR UNA O VARIAS SOLUCIONES QUE SE PUEDAN COMBINAR CON LA MEJOR PUNTUACIÓN.

5º: PONERLO EN PRÁCTICA:

Truco:

- Decidir qué día voy a ponerlo en práctica
- Decidir hasta cuándo la voy a poner en marcha
- Valorar si la solución que tomé era la más adecuada en ese momento



HOJA 5.8.1.

TIPOS DE FACTORES DE RIESGO

Las situaciones de riesgo pueden venir de mi mismo o de las situaciones:

Determinantes personales:

- Estados emocionales negativos (Ansiedad, Depresión).
- Situaciones potencialmente estresantes.
- Pérdida del Autocontrol.

Determinantes interpersonales:

- Conflictos.
- Presión social.



HOJA 5.8.2.

REPASO DE ESTRATEGIAS APRENDIDAS

¿QUÉ PUEDO HACER PARA NO RECAER?

1. Diferenciar entre caída y recaída

- La caída es la aparición de la conducta problema de forma aislada.
- La recaída consiste en la vuelta a los niveles de conducta previos.

2. Identificar las futuras situaciones problemáticas que pueden darse

Las recaídas suelen aparecer asociadas a las siguientes situaciones:

- Estados emocionales negativos (ansiedad, depresión).
- Situaciones potencialmente estresantes.
- Conflictos.
- Presión social.
- Pérdida del Autocontrol.

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuando tengo pensamientos relacionados con enfado o ira.	<ul style="list-style-type: none">• Detectar los pensamientos que me acercan a la violencia.• Modificar los pensamientos automáticos negativos por otros más realistas.
Cuando aparece la emoción de ira (estoy en rojo, en ámbar o en verde).	<ul style="list-style-type: none">• Tiempo fuera y Autoinstrucciones.• Distracción y respiración.• Habilidades de comunicación y actividades agradables.



ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA

Cuando no sé cómo tengo que actuar ante determinados comportamientos de mi hijo.	<ul style="list-style-type: none">• Disciplina positiva.• Contingencias (refuerzo positivo, castigo, extinción....).
Cuando no sé qué decir o cómo decir las cosas.	<ul style="list-style-type: none">• Habilidades de comunicación:<ul style="list-style-type: none">• Escoger el momento adecuado.• Validación.
Cuando tengo un problema.	<ul style="list-style-type: none">• TSP:<ul style="list-style-type: none">• Orientarse hacia el problema.• Definir el problema.• Generar alternativas.• Valorar y decidir.• Poner en práctica y evaluar.



Programa de **TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO POR MALTRATO FAMILIAR ASCENDENTE**

manual de intervención con la familia

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

María González Álvarez · María Paz García-Vera · José Luis Graña Gómez
Noelia Morán Rodríguez · Clara Gesteira Santos · Ignacio Fernández Árias
Natalia Moreno Pérez · Alejandro Zapardiel Fernández

Clínica Universitaria de Psicología. Universidad Complutense de Madrid



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

ÍNDICE

MÓDULO I. EL ENCUADRE TERAPÉUTICO Y LA DEFINICIÓN DEL PROBLEMA 387

Introducción.....	389
Sesión 1. El encuadre y proceso terapéutico	391
Sesión 2. La conceptualización del problema	397

MÓDULO II. PRÁCTICA CONJUNTA DE HABILIDADES 407

Introducción.....	409
Sesión 3. Modificación de pensamientos en familia	410
Sesión 4. Las emociones positivas y negativas en la familia	419
Sesión 5. Normas y límites en el contexto familiar.....	427
Sesión 6. Solución de problemas en familia.....	434

MÓDULO III. CONSOLIDACIÓN DE HABILIDADES 443

Introducción.....	445
Sesión 7. Prevención de recaídas en familia	446

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 457

MATERIALES PARA ACTIVIDADES 459

Hoja 1.1.1. El carpintero	460
Hoja 1.1.2. Pautas básicas de interacción en sesión.....	461
Hoja 1.2.1. El cuento de las herramientas.....	462
Hoja 1.2.2. Cuánto te he echado de menos.....	463
Hoja 1.2.3. Reflexión sobre la experiencia	464
Hoja 2.3.1. Descripción de los otros miembros de la familia	465
Hoja 2.3.2. Cómo describir a los demás	466
Hoja 2.3.3. Descripción apropiada de los otros miembros de la familia	467
Hoja 2.3.4. Autorregistro para la modificación de pensamientos.....	468
Hoja 2.4.1. Cómo evitar la escalada de la violencia.....	469
Hoja 2.4.2. Listado de emociones	471
Hoja 2.4.3. Características más que tienen los demás	472
Hoja 2.4.4. Cómo me gustaría que me recordaran.....	473
Hoja 2.4.5. Registro de quejas y anhelos	474
Hoja 2.5.1. La negociación.....	475



Hoja 2.5.2. Normas y consecuencias	476
Hoja 2.6.1. Pasos de la solución de problemas	477
Hoja 2.6.2. Autorregistro de solución de problemas.....	479
Hoja 2.7.1. El proceso de cambio	480
Hoja 2.7.2. Factores de riesgo	482
Hoja 2.7.3. Autorregistro de prevención de recaídas.....	483





MÓDULO I

El encuadre terapéutico y la definición del problema



MÓDULO I. INTRODUCCIÓN

EL ENCUADRE TERAPÉUTICO Y LA DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Una vez desarrollados los tratamientos individuales y habiendo adquirido ya una serie de estrategias adaptativas de cara a mejorar la relación familiar, se inicia el programa en familia. Este programa se basa fundamentalmente en la práctica conjunta de dichas herramientas adquiridas individualmente.

El objetivo de este primer módulo consiste en dar comienzo al tratamiento en familia promoviendo, en primer lugar, un cambio de perspectiva, ayudándoles a situarse en una actitud positiva y responsable frente a la intervención que se plantea en común. Los cambios personales, como resultado de la intervención individual, tienen consecuencias dentro del ámbito de la familia como conjunto. Para profundizar en este cambio, además, es necesario modificar el tejido relacional existente. Así pues, la intervención familiar persigue influir en el equilibrio establecido en la relación patogénica entre los miembros de la familia, a fin de facilitar nuevas formas de relación.

Para ello, uno de los primeros aspectos que debe ser trabajado es el encuadre terapéutico, explicando tanto a los padres como al menor las características de la intervención, cómo se va a desarrollar y la duración de la misma.

Además, en este primer momento terapéutico con la familia, puede surgir una cuestión importante, siempre que se haya iniciado un proceso judicial, y es hablar sobre la denuncia. En estos casos resultará fundamental trabajar con toda la familia este tema, los motivos que llevaron hasta este punto, cómo se sintieron cada uno de los miembros con esa decisión así como las consecuencias que se derivaron de la misma. En general, haya existido denuncia o no, el objetivo en este primer punto será promover la desculpabilización de todos los miembros y fomentar la cohesión a partir de la comprensión de lo acontecido, tratando de favorecer la interpretación constructiva de la experiencia y extrayendo las consecuencias positivas y funcionales de la misma.

Siguiendo con este enfoque, es fundamental tener en cuenta que la “patología” que se presenta no es un conflicto del individuo, sino que debe entenderse como una “patología de la relación” en la que, además, siempre suele existir un miembro de la familia que es calificado como “problemático”. Por tanto, otro de los primeros pasos que debe plantearse es transformar esta concepción en una más global, es decir, pasar a considerarlo como un problema de toda la familia.

Es probable, además, que una crisis de esta índole sea el resultado y la expresión de conflictos no resueltos en la familia. El profesional debe identificar tanto estos conflictos familiares, que dificultan los intentos de solución o los cambios, como la función que cumple la conducta violenta en la familia. En consecuencia, es clara la necesidad de valorar con la familia todo este proceso, saber la opinión de cada uno de los miembros y analizar con ellos la descripción del problema, su evolución, los intentos de solución, etc.



Todo ello para culminar en un punto especialmente relevante y ya trabajado a nivel individual, el concepto de corresponsabilidad, con el que se pretende trasladar la idea de que, si estamos ante un problema familiar, la solución del mismo pasa por los distintos miembros de la familia. Así, resultará fundamental que los diferentes miembros comprendan el impacto que ellos mismos han tenido y siguen teniendo sobre el problema y que deben adoptar una perspectiva resolutive del mismo a través del trabajo en grupo. Por tanto, se trata de dotar de control a todos los miembros de la familia, trasladándoles la idea de que quedan cosas por hacer y de que el cambio familiar solo se consolidará si colaboran entre ellos.



MÓDULO I. SESIÓN 1

EL ENCUADRE Y PROCESO TERAPÉUTICO

CONCEPTOS CLAVE:

- Encuadre terapéutico.
- Corresponsabilidad.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación.
- Ventilación emocional.
- Modelado.

MATERIAL:

- Hoja 1.1.1. El carpintero.
- Hoja 1.1.2. Pautas básicas de interacción en sesión.
- Tabla 1.1.1. Dinámica “El bastón de hablar”.

OBJETIVOS GENERALES:

- Establecer una buena relación y contexto para el trabajo en familia.
- Favorecer la ventilación emocional.
- Establecer las normas básicas de interacción durante las sesiones familiares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Información sobre las principales características y objetivos del programa, así como sobre la duración y periodicidad de las sesiones.• Información sobre la confidencialidad con respecto al menor en relación a los padres y viceversa.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<p>Realizar un correcto encuadre terapéutico, ayudando a comprender qué trabajo se pretende llevar a cabo y las principales características del programa en este punto.</p> <p>Comprender y asumir el principio de confidencialidad en esta parte del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar el espacio familiar del espacio terapéutico individual. • Promover la adopción de un papel activo en el proceso por parte de la familia. Es un problema familiar por lo que la solución es también familiar. • Comprender que no se han intentado todas las soluciones posibles, ya sea porque no se han probado en el momento preciso o en las condiciones adecuadas.
<p>Ventilación emocional de los miembros de la familia. Que expresen qué sienten en relación a este nuevo proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las expectativas de cada uno de los miembros de la familia. Qué esperan del otro. Qué esperan de sí mismos. Qué esperan de la familia. • Expresión de emociones en relación al proceso (miedo, culpa, enfado).
<p>Fijar las pautas básicas de interacción en el contexto terapéutico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de los comportamientos inaceptables en terapia (violencia) y las consecuencias derivadas de los mismos (finalización de la sesión). • Conocimiento de las pautas sobre el turno de palabra, comunicación asertiva, evitación de términos despectivos, etc. • Propuesta de otras pautas de comportamiento durante la sesión que pudieran considerarse de interés.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Encuadre terapéutico y expectativas

El primer paso consiste en informar a todos los miembros de la familia de nuestro papel como profesionales y de la función que cumple la terapia en este punto del programa, con el objetivo final de informar sobre las características principales del mismo.

Es fundamental dejar claro que la terapia familiar se considera un espacio terapéutico distinto a la intervención individual y/o resto de intervenciones a las que se hayan sometido. Es un proceso que supone el inicio de un cambio en común. Se trata de un problema familiar, y por tanto la solución pasa por la participación de todos los miembros de la familia e implica descubrir capacidades y recursos de afrontamiento que antes no eran accesibles. Consiste, además, en que cada uno de los miembros, como buenos expertos en su propia familia, trabaje conjuntamente para la búsqueda y puesta en marcha de soluciones eficaces a nivel familiar. Es importante trasladar la idea de que no todo se ha intentado o no se ha intentado en el momento apropiado o en condiciones óptimas. En base a ello, es necesario instar a todos los miembros de la familia a que adquieran un papel activo, siendo conscientes



de que todos tienen que aportar. En definitiva, dotarles de control y fomentar la autoeficacia resulta un camino muy productivo de cara a la obtención de cambios en este proceso familiar.

Además, resultará igualmente importante explicar a los padres los límites de confidencialidad con respecto al menor y viceversa. El objetivo es que se sientan con libertad y confianza para poder expresarse libremente a lo largo de toda la intervención.

A continuación, resultará útil y necesario analizar las expectativas de todos los miembros de la familia, saber qué esperan de la terapia familiar: qué cambios esperan ver en los demás y en sí mismos. Analizar también las variaciones que ya se han producido individualmente tras el paso por el programa individual, cambios que en este momento se evidenciarán mucho más en la familia y supondrán otros nuevos cambios o consolidación de los ya realizados para, finalmente, convertirse en transformaciones del propio grupo como conjunto.

Como material de apoyo se propone el siguiente relato (hoja I.I.I.), a partir del cual trabajar todos los puntos anteriormente comentados.

“Aunque ya habéis experimentado muchos cambios a nivel individual, puede suceder que os parezca difícil que se den cambios a nivel familiar después de tanto tiempo inmersos en la situación conflictiva. Sin embargo, la suma de pequeñas acciones y el cambio de nuestra actitud posibilitan que puedan hacerse realidad nuevas formas de contemplar el futuro, sentando la base de una nueva forma de relacionarnos. Como ejemplo, vamos a leer la siguiente historia para comentarla posteriormente”.

► Hoja I.I.I. El carpintero

EL CARPINTERO

(anónimo)

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes tuvieron un conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tenían en 40 años cultivando juntos hombro con hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes de forma continua. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente. Comenzó con un pequeño malentendido que fue creciendo hasta convertirse en una diferencia mayor entre ellos, y acabó explotando en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero. *“Estoy buscando trabajo por unos días”,* dijo el extraño, *“quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda en eso”.* *“Sí”,* dijo el mayor de los hermanos, *“tengo un trabajo para usted”.* *“Mire aquella granja al otro lado del arroyo, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros y el tomó su buldócer y desvió el cauce del arroyo para que dividiera nuestras granjas. Bueno, él lo hizo para enfurecerme, así que yo se la voy a devolver. ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca, de dos metros de alto, no quiero verle nunca más”.*

El carpintero le dijo: *“Creo que comprendo la situación. Muéstreme donde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho”.*



El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y se fue a pasar el resto del día al pueblo, a por provisiones. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó del pueblo, el carpintero acababa de terminar su trabajo.

El granjero quedó con los ojos completamente abiertos. ¡No había ninguna cerca de dos metros! En su lugar había un puente -¡un puente que unía las dos granjas a través del arroyo!-. Era una verdadera obra de arte.

En ese momento, su vecino, su hermano menor, vino desde su granja y abrazando a su hermano le dijo: *“¡Eres un gran tipo, mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho!”*.

Estaban en plena reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas. *“¡No, espera!”*, le dijo el hermano mayor.

“Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti”, le dijo. *“Me gustaría quedarme”, contestó el carpintero, “pero tengo muchos puentes por construir”*.

“Este relato engloba varias moralejas, ¿qué significado tiene para vosotros?, ¿puede estar de alguna manera relacionado con vuestra historia?, ¿os identificáis con algún personaje?, ¿con cuál?”

Con esto queremos conseguir en vosotros un cambio de perspectiva, sabemos que todos vosotros habéis pasado por momentos difíciles, pero el peor enemigo puede ser escuchar a nuestro orgullo, cuántas personas queridas se dejan de hablar un día por orgullo, se separan por cobardía, cuántas se destrozan por conflictos,...

Nos gustaría que comentásemos las preocupaciones y dudas que tenéis y hasta qué punto estáis motivados para este nuevo trabajo, desde esta nueva perspectiva”.

Finalmente, será fundamental promover la ventilación emocional. En estos primeros momentos de terapia, y más cuando se habla de los posibles efectos de la misma, es frecuente que aparezcan emociones como el miedo, enfado, frustración, impaciencia, que ya han salido antes en las sesiones individuales, pero que conviene tratarlo a nivel familiar. Conviene que estas emociones sean monitorizadas por el profesional facilitando la expresión de las mismas por parte de los miembros de la familia. Por tanto, resultarán de interés preguntas del tipo *¿cómo te sientes ahora?, ¿cómo te sientes al escuchar esto desde esta nueva perspectiva?, ¿cómo te sientes al pensar en esta nueva parte de la terapia?, ¿cómo te sientes al pensar en los cambios que ya has hecho y en los que están por hacer?*

ACTIVIDAD II: Pautas de interacción en el contexto terapéutico

Por último, antes de finalizar esta primera sesión del programa en familia será fundamental fijar una serie de pautas básicas de interacción dentro del contexto terapéutico. El objetivo es que todos los miembros de la familia se sometan a las mismas, favoreciendo así un espacio en el que desarrollar y consolidar un nuevo formato de relación familiar, eliminando de este modo la violencia de la interacción. Para ello



resultará vital la influencia del terapeuta, quien podrá mediar y, sobre todo, modelar el comportamiento verbal y no verbal de todos los miembros de la familia. A continuación se proponen una serie de normas básicas que deberían adaptarse a cada familia particular, promoviendo, además, que los miembros propongan sus normas específicas (hoja I.1.2.).

“Antes de finalizar esta primera sesión es importante que fijemos unas pautas mínimas para relacionarnos entre nosotros durante las siguientes sesiones del programa. Como hemos hablado, este es un contexto terapéutico, donde vamos a trabajar y vamos a sacar temas que resultarán complicados o dolorosos para todos vosotros. Somos conscientes de esta dificultad y de que cuando hablamos de cosas complicadas, resulta más difícil comunicarse de manera apropiada, pero tenemos que intentarlo para empezar de este modo a introducir cambios a nivel familiar, haciendo todos los esfuerzos necesarios. Por eso, en la siguiente tabla vamos a ir viendo y decidiendo, entre todos, cuáles serán las “normas” básicas que todos debemos seguir a la hora de comunicarnos”.

► Hoja I.1.2. Pautas básicas de interacción en sesión.

PAUTAS

- Respetar el turno de palabra
- Controlar el tono de voz
- Controlar el lenguaje no verbal tratando de ejercitar la escucha activa
- Expresarse de manera asertiva
- Evitar términos despectivos y la descalificación

ACTIVIDAD III: El bastón de hablar

A continuación se propone una variante de la actividad anterior. Se trata de una propuesta como alternativa para aquellos casos en los que la comunicación entre los distintos miembros de la familia en sesión sea muy complicada. En estos casos en los que no respetan el turno de palabra, hablan unos a la vez que otros, y más aún en las primeras sesiones en las que se reúnen todos, se recomienda la siguiente dinámica (tabla I.1.1.).



► Tabla 1.1.1. Dinámica “El bastón de hablar”

DINÁMICA “EL BASTÓN DE HABLAR”

(Beyebach y Herrero de Vega, 2010)

DESCRIPCIÓN:

Ofrecer a la familia una forma distinta de hablar de temas conflictivos. Para ello, sentados en círculo emplearán el “bastón de hablar”. Quien posea el bastón será la persona que tiene la palabra por lo que los demás únicamente pueden escuchar. Una vez ha terminado la persona, dejará el bastón en el suelo para que otra persona pueda cogerlo.

La tarea debe plantearse como una forma de cambiar su patrón habitual de comunicación, asegurando de este modo que todo el mundo escuche lo que el otro dice. Dependiendo del grado de conflicto en las interacciones podrá comenzarse por temas de conversación concernientes a la familia o, por el contrario, temas ajenos con los que modelar más fácilmente estas habilidades básicas de comunicación.

TAREAS

En este caso, al tratarse de una sesión abierta, una propuesta apropiada de tarea es que tanto los padres como el menor piensen, a lo largo del periodo intersecciones, en las dudas que les surgen respecto al proceso terapéutico, con el fin de poder plantearlas en la próxima sesión.

También puede plantearse como tarea terminar de desarrollar la hoja 1.1.2., incluyendo aquellas pautas que consideren relevantes de cara a mejorar la interacción entre los miembros al menos en sesión.



MÓDULO I. SESIÓN 2

LA CONCEPTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

CONCEPTOS CLAVE:

- Culpa.
- Problema.
- Función de la conducta.
- Corresponsabilidad.
- Intercambio positivo.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación.
- Entrevista motivacional.
- Ventilación emocional.
- Técnicas narrativas.

MATERIAL:

- Hoja 1.2.1. El cuento de las herramientas.
- Hoja 1.2.2. Cuánto te he echado de menos...
- Hoja 1.2.3. Reflexión sobre la experiencia.
- Tabla 1.2.1. Características de la adolescencia.

OBJETIVOS GENERALES:

- Promover la expresión emocional en relación a todo el proceso.
- Promover la empatía entre los miembros de la familia.
- Valorar conjuntamente el problema familiar y la evolución del mismo estableciendo un punto de partida común.
- Promover la corresponsabilización por parte de todos los miembros de la familia y el intercambio positivo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Ventilación emocional de todos los miembros de la familia en relación al proceso.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión y etiquetación de las emociones que les han acompañado a lo largo del proceso. • Análisis de la evolución de sus emociones. Cómo se sintieron y cómo se sienten. • Expresar cómo se sienten al escuchar al otro. <i>¿Qué opino de las emociones del otro?, ¿cómo me hace sentir?</i>
<p>Obtener información sobre el proceso judicial (en los casos en que sea necesario).</p> <p>Predicción de las emociones que, normalmente, acompañan al proceso terapéutico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Información objetiva relevante sobre el proceso judicial (tipo de medida, normativa general, permisos y comunicaciones, etc.). • Información subjetiva. Anticipación y predicción de las emociones que son normales o suelen aparecer más frecuentemente durante el proceso terapéutico.
<p>Fomentar la corresponsabilización de todos los miembros de la familia.</p> <p>Establecer un punto de partida común a todos. Partir de una definición del problema conjunta incluyendo los puntos relevantes para cada miembro de la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la disfuncionalidad de la culpa frente a funcionalidad de la responsabilización. Movilismo frente a inmovilismo. • Definición del problema por parte de cada uno de los miembros. Evolución del mismo. Historia familiar. • Proceso adolescente. Conocer las características propias de la adolescencia. Explicación de cómo los padres vivieron su propia adolescencia. Explicación por parte del menor de su propia vivencia. • Rol de cada uno de los miembros de la familia dentro de la estructura familiar. Función de la violencia dentro del problema familiar. • Analizar su propio proceso. Conocimiento del origen y mantenimiento del problema en cada caso. Devolución de información por parte del terapeuta. Redefinición del problema fijando un punto de partida común a todos.
Favorecer el intercambio positivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los aspectos positivos compartidos en el pasado, presente y futuro.



DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Ventilación emocional e información

En esta actividad, al igual que a lo largo de toda la sesión, se pretende promover una comprensión apropiada del proceso vivido por toda la familia, atendiendo a las condiciones tanto contextuales como terapéuticas de cada caso concreto.

Así, por ejemplo, una de las primeras cuestiones que debe ser trabajada es la denuncia, siempre y cuando los padres hayan recurrido al sistema judicial. Para ello, resultará fundamental realizar una correcta valoración de las emociones y cogniciones consecuentes a dicha situación, promoviendo no solo su identificación, sino su etiquetado y ventilación o modificación de las mismas, en los casos en los que sea necesario. En esta valoración será fundamental tener presente la polarización emocional que suele darse en este momento terapéutico y considerar que las emociones más prevalentes en los padres suelen estar relacionadas con la culpa, mientras que en los menores suele observarse rabia, enfado o frustración muy intensos sobre todo dirigido a sus progenitores.

Por tanto, es conveniente valorar conjuntamente cuestiones del tipo *¿cómo se sintieron a la hora de tomar la decisión?, ¿cuando la tomaron?, ¿por qué decidieron denunciar en ese momento y no en otro?, ¿cómo han evolucionado sus emociones a lo largo del proceso? Si se han intensificado, atenuado, si han cambiado* (por ejemplo cambio de culpa a miedo al futuro, a qué sucederá). *Que el menor exprese también cómo se sintió al ser denunciado, cuando conoció las consecuencias y, posteriormente, cuando tuvo que vivirlas.* En todo este proceso resultará fundamental tratar de favorecer una comunicación lo más adaptada posible, tratando de evitar los descalificativos o intentos de culpabilización o coacción entre los miembros de la familia.

Además, resultará igualmente necesario monitorizar el impacto emocional de las emociones de otros. Es decir, que el menor pueda expresar cómo se siente al escuchar a sus padres y a la inversa, promoviendo así las respuestas empáticas.

“Como ya sabéis, pasar por un proceso judicial, y más aún relacionado con temas familiares, siempre es algo complicado. Por ello, nos gustaría recordar cómo os habéis sentido a lo largo de todo este camino. Nos gustaría saber, igualmente, cómo era vuestra situación antes de tomar esa decisión. Cómo os sentíais y qué pensabais en ese momento. Y cómo han cambiado esas emociones y pensamientos. Además, sería interesante que hablemos de cómo os sentís ahora, en relación a vuestra situación actual, y también en relación a lo que están comentando los otros miembros de la familia”.

Siempre que sea necesaria la intervención como consecuencia del proceso judicial será fundamental, además, ofrecer información objetiva a la familia sobre dicho proceso. Pero con independencia del contexto en el que nos encontremos, será muy importante, en todos los casos, ofrecer información no solo objetiva sino también subjetiva, sobre el proceso emocional. Así pues, es relevante explicarles las emociones que suelen experimentar otras personas que han pasado por lo mismo, y la evolución de dichas emociones. Normalizar la presencia de culpa, rabia o enfado facilita que el proceso sea vivenciado de forma más adaptativa.

“Normalmente, la gente que ha vivido una situación similar a la vuestra suele experimentar una serie de emociones típicas. Al inicio es normal que estén presentes en los padres la culpa



o el miedo, mientras que en los hijos aparece más frecuentemente el enfado o la frustración. Estas emociones negativas normalmente tienden a intensificarse, llevando a la familia a una situación extrema, difícilmente llevadera para cualquiera. Posteriormente, esas emociones pueden transformarse en otras, también típicas, como el miedo al futuro o a la incertidumbre, al qué pasará, o incluso la indefensión por no saber qué hacer para salir de esa situación. Que aparezcan todos estos sentimientos es algo normal, es el síntoma de que las cosas no van bien y debemos hacer un esfuerzo para cambiarlas. Por lo tanto, si captamos ese mensaje, estas emociones negativas estarán cumpliendo una función apropiada. Sin embargo, en muchas ocasiones estas emociones son demasiado intensas, llegando al punto de bloquear a las personas que las experimentan, no permitiéndoles hacer nada para solucionar los problemas. Es ahí donde ejercen una función negativa.

Por tanto, lo que tenemos que tener en cuenta es que sentir cualquiera de estas emociones es normal. Y lo que debemos intentar es tomarlas como alarma para poner soluciones a los problemas, en vez de dejar que nos bloqueen e inmovilicen”.

ACTIVIDAD II: Definición y evolución del problema. Corresponsabilización

Antes de plantear un trabajo centrado en la solución del problema es necesario partir de una misma definición del mismo aceptada por todos los miembros de la familia. Para ello será importante trabajar ciertos puntos que se reflejan más abajo. Se propone iniciar la actividad con el siguiente relato (Hoja 1.2.1.) para trabajar el concepto de corresponsabilidad.

► Hoja 1.2.1. El cuento de las herramientas

EL CUENTO DE LAS HERRAMIENTAS

(Mateo, 2010)

En un pequeño pueblo, existía una diminuta carpintería famosa por los muebles que allí se fabricaban. Cierta día las herramientas decidieron reunirse en asamblea para dirimir sus diferencias. Una vez estuvieron todas reunidas, el martillo, en su calidad de presidente tomó la palabra:

-Queridos compañeros, ya estamos constituidos en asamblea. ¿Cuál es el problema? -Tienes que dimitir- exclamaron muchas voces.

-¿Cuál es la razón? – inquirió el martillo. *-¡Haces demasiado ruido!*- se oyó al fondo de la sala, al tiempo que las demás afirmaban con sus gestos. *-Además -agregó otra herramienta-, te pasas el día golpeando todo.*

El martillo se sintió triste y frustrado. *-Está bien, me iré si eso es lo que queréis. ¿Quién se propone como presidente?*

-Yo, -se autoproclamó el tornillo -De eso nada -gritaron varias herramientas-. Sólo sirves si das muchas vueltas y eso nos retrasa todo.



-Seré yo -exclamó la lija- -¡Jamás!- protestó la mayoría-. *Eres muy áspera y siempre tienes fricciones con los demás.*

-¡Yo seré el próximo presidente! -anunció el metro. -¡De ninguna manera!, te pasas el día midiendo a los demás como si tus medidas fueran las únicas válidas- dijo una pequeña herramienta.

En esa discusión estaban enfrascados cuando entró el carpintero y se puso a trabajar. Utilizó todas y cada una de las herramientas en el momento oportuno. Después de unas horas de trabajo, los trozos de madera apilados en el suelo fueron convertidos en un precioso mueble listo para entregar al cliente. El carpintero se levantó, observó el mueble y sonrió al ver lo bien que había quedado. Se quitó el delantal de trabajo y salió de la carpintería.

De inmediato la Asamblea volvió a reunirse y el alicata tomó la palabra: *Queridos compañeros, es evidente que todos tenemos defectos, pero acabamos de ver que nuestras cualidades hacen posible que se puedan hacer muebles tan maravillosos como éste. Las herramientas se miraron unas a otras sin decir nada y el alicata continuó: Son nuestras cualidades y no nuestros defectos las que nos hacen valiosas. El martillo es fuerte y eso nos hace unir muchas piezas. El tornillo también une y da fuerza allí donde no actúa el martillo. La lija lima aquello que es áspero y pule la superficie. El metro es preciso y exacto, nos permite no equivocarnos las medidas que nos han encargado. Y así podría continuar con cada una de vosotras.*

Después de aquellas palabras todas las herramientas se dieron cuenta que sólo el trabajo en equipo les hacía realmente útiles y que debían de fijarse en las virtudes de cada una para conseguir el éxito.

Tras la lectura del texto se procederá a analizar el contenido del mismo:

“¿Qué lectura puede extraerse de este cuento?, ¿podemos llegar a alguna conclusión? Lo que pretende trasladarnos es la idea de que el trabajo en equipo es siempre más productivo. Cuando colaboramos entre nosotros el resultado es siempre mejor que si competimos, o no tenemos en cuenta a los demás. Y esto, se cumple aún más cuando de lo que hablamos es de una familia.

Los problemas familiares son, como bien dice el nombre, problemas que afectan a toda la familia, y como afectan a toda la familia, normalmente la solución no pasa por que sólo un miembro cambie cosas. La solución suele darse cuando todos los miembros deciden cambiar, intentarlo y, sobre todo, colaborar entre ellos para revertir la situación”.

El concepto que se pretende trasladar es el de corresponsabilidad, para aumentar así la motivación al cambio de todos los miembros de la familia. Para ello, otro paso importante que debe darse es analizar conjuntamente el problema y partir de una misma definición o concepción de mismo, para posteriormente buscar soluciones de manera conjunta.

Por tanto, tras este análisis del relato convendrá analizar la conceptualización familiar del problema. Comenzar con una definición del problema por parte de cada uno de los miembros de la familia. De hecho, en terapia familiar, la especificidad debe ponerse precisamente en esta definición del problema, para posteriormente analizar las dificultades que impiden llevar a cabo soluciones. Es relevante valorar



¿cuál es el problema para cada uno de ellos?, ¿dónde sitúan el comienzo?, ¿por qué consideran que surgió el problema?, ¿qué evolución ha tenido?

En esta misma línea será importante explorar con la familia el proceso adolescente y la influencia del mismo en el problema. Es un trabajo que ya se realiza a nivel individual pero resulta igualmente relevante a nivel familiar. Resultarán de sumo interés Cuestiones del tipo *¿cómo vivieron los padres su propio proceso adolescente?, ¿cómo lo están viviendo los menores?, ¿cómo reaccionan o reaccionaron los miembros de la familia ante estos cambios?, ¿cómo ha cambiado el sistema familiar ante la adolescencia del menor?, ¿cómo se han encajado los roles ante este cambio?, ¿cómo han asumido los progenitores los cambios en su papel como padres?*. Se intentará dejar claro a toda la familia en qué consiste el proceso adolescente, las funciones del mismo, y la delimitación entre los comportamientos considerados como normales, dentro de este periodo evolutivo, y aquellos que no lo son. Para ello puede emplearse la tabla 1.2.1., con la información ya trabajada a nivel individual con los padres.

► **Tabla 1.2.1. Características de la adolescencia**

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

- Búsqueda de independencia y autonomía (separación).
- Preocupación por la propia imagen.
- Dificultades de aceptación de los cambios físicos y de imagen.
- Conductas de autoafirmación personal.
- Búsqueda de la propia identidad.
- Oscilación entre altas expectativas y bajo concepto de uno mismo.
- Aparición de la intimidad.
- Influencia altamente relevante del grupo de iguales (pertenencia).
- Humor cambiante.
- Crisis afectivas, labilidad emocional.
- Centrado en el aquí y ahora. No futuro, dificultad de demora.
- Cambios frecuentes de relaciones.
- Preocupaciones sobre la normalidad.
- Grandes elecciones sobre el proyecto personal de vida.
- Transgresión de normas y límites (rebeldía).
- Distanciamiento de la familia. La vida familiar es un obstáculo.
- Menores demostraciones de afecto.
- Malos modales.



“Antes de buscar soluciones a los problemas, tendremos que saber a qué problemas nos enfrentamos. Por eso es importante que entre todos intentemos saber qué es lo que ha pasado, qué problema/s tiene nuestra familia. ¿Cuál pensáis cada uno que es el problema?, ¿por qué creéis que habéis llegado a este punto?, ¿por qué creéis que sigue estando presente el problema?”

Obviamente la adolescencia es un proceso complicado que puede estar implicado y tener efectos sobre todos los miembros de la familia. Es una etapa intensa, y las consecuencias pueden resultar negativas dependiendo de cómo sea llevada por todos los miembros de la familia. ¿Creéis que los cambios que ha vivido vuestro hijo han influido?, y tú, ¿crees que los cambios que has vivido últimamente pueden haber influido de alguna manera?, ¿cómo?, ¿cómo creéis que habéis asimilado cada uno esos cambios? La adolescencia en sí misma no es algo malo, las consecuencias negativas suelen derivarse de cómo padres e hijos gestionan este periodo de cambios. Así, comportamientos relacionados, por ejemplo, con la desobediencia, la rebeldía o un mayor apoyo en el grupo de iguales son normales, todo depende de cómo afronten estas situaciones tanto los padres como los hijos, ¿cómo creéis que ha sido este proceso en vuestro caso?”. (Si se considera necesario emplear el material de la tabla 1.2.1.).

Por último, resulta fundamental analizar con la familia la función de la conducta violenta dentro de este contexto. *¿Qué rol cumple cada uno de los miembros en la familia?, ¿qué alianzas se dan entre los distintos miembros?, ¿a qué responden estas alianzas?, ¿cuáles son los efectos del conflicto, de la conducta violenta, en el funcionamiento de la familia?, ¿cuál es su función para el cambio o para el no cambio?, etc.* Este resultará un punto central de la intervención que supone, además, una individualización de la misma. Conocer por qué se dan los comportamientos violentos resulta fundamental para poder encontrar soluciones.

Y para completar este objetivo resultará igualmente relevante hablar sobre el vínculo y valorar el mismo. Cuando hablamos de vínculo nos referimos a *una relación emocional duradera con una persona específica*, en este caso los padres, que a su vez conforman la familia, una de las construcciones sobre las que los seres humanos desarrollamos relaciones más intensas. Idealmente, este vínculo debería provocar sensaciones positivas, relacionadas con el apoyo, la seguridad o el consuelo, por lo que la aparición de emociones contrarias supone posiblemente la existencia de conflictos que deberán ser valorados y/o trabajados. Por tanto, resultará fundamental evaluar con todos los miembros el tipo de vínculo establecido entre ellos, de padres a hijos y viceversa, con hermanos u otros miembros de la familia y el impacto o consecuencias derivadas de los mismos en cada caso.

“Siempre que un comportamiento, sea adaptativo o no, se mantiene en el tiempo es debido a dos motivos, porque la persona obtiene consecuencias positivas del mismo, o porque evita consecuencias negativas. En definitiva, se mantiene porque a la persona le sirve para algo. Teniendo esto en cuenta, podemos afirmar que, si en vuestra familia ha existido y existe violencia es porque funciona de algún modo, es decir, es porque cumple una función, sirve para algo. ¿Qué pensáis al respecto?, ¿qué función creéis que cumple en vuestro caso?, ¿para qué creéis que resulta útil?”

En muchas ocasiones la función de la conducta violenta está relacionada o responde a cómo me siento con respecto a los otros miembros de la familia. Muchas veces, lo que sucede es



que necesito cosas de los demás y, en vez de pedirlos de un modo adaptativo, se exigen de manera inapropiada. Por eso es tan importante que hagamos el esfuerzo de hablar sobre cómo nos sentimos con respecto a los demás. ¿Cómo os sentís con respecto a vuestro hijo?, ¿y tú en relación a tus padres?, ¿por qué diríais que os sentís de este modo?

Cuando hablamos de sentimientos dentro de la familia lo ideal sería que todos pudiéramos experimentar sentimientos como la confianza, el apoyo, la seguridad o el amor. Pero lo cierto es que en los casos en los que se ha llegado al punto de que aparezcan comportamientos o interacciones violentas a nivel familiar, lo normal es que estos sentimientos estén deteriorados o no existan. ¿Qué consideraríais que ha sucedido en vuestro caso? Por tanto, lo ideal sería intentar restablecerlos, llegar a recomponer esas piezas. ¿Creéis que esto es posible?, ¿cómo se os ocurre que podríais intentar cambiar las cosas en ese sentido?”.

Por tanto el objetivo último consistirá en redefinir el problema, realizando para ello una devolución de información por parte del profesional. Se trata de que todos los miembros de la familia comprendan y estén de acuerdo en los motivos de por qué ha surgido el problema y para qué o cómo se sigue manteniendo en la actualidad. Es decir, el objetivo último será establecer un punto de partida común para, a partir de ahí, comenzar con la búsqueda de alternativas conjunta (corresponsabilidad), que se llevará a cabo a lo largo de las siguientes sesiones.

ACTIVIDAD III: Intercambio positivo

Recuperando de nuevo el relato trabajado al comienzo de la actividad anterior, esta nueva actividad propone centrar la atención en las virtudes de los otros.

“Como hemos visto, el cuento que hemos leído terminaba haciendo hincapié en la importancia de fijarse en las virtudes del otro para conseguir el éxito. En ocasiones, tras un proceso como el que habéis vivido, lo normal es que nuestra atención esté focalizada en las cosas negativas que han sucedido, llevándonos a sentirnos mal y dificultando, a su vez, que podamos identificar o centrarnos en las cosas positivas. Lo que sucede es que esa habilidad en muchas ocasiones se acaba bloqueando u oxidando. Por tanto, para intentar recuperar de nuevo la capacidad de identificar cosas positivas y así intentar cambiar el signo de nuestras emociones vamos a hacer la siguiente actividad” (hoja 1.2.2.).

Para cubrir este ejercicio se recomienda el uso de la hoja 1.2.2. El objetivo es favorecer la expresión de afectos positivos. Para ello, se pretende orientar a todos los miembros hacia las cosas positivas que compartían en el pasado, las que comparten en el presente (por ejemplo, la posibilidad de hablar sin discutir) o las que podrán compartir en el futuro. El objetivo último será comenzar la proyección hacia el futuro que se trabajará en las siguientes sesiones.

► Hoja 1.2.2. Cuánto te he echado de menos...

“CUÁNTO TE HE ECHADO DE MENOS...”	
Qué cosas positivas compartíais en el pasado	



Qué cosas positivas compartís ahora	
Qué cosas positivas os gustaría compartir en el futuro	

TAREAS

Una propuesta de tarea es que reflexionen sobre la sesión. Para ello se les puede indicar que reflexionen sobre el proceso vivido, la conceptualización y explicación del problema, la implicación de cada uno de ellos en el mismo o las cosas positivas que se pueden extraer. Para ello se pueden apoyar en la Hoja 1.2.3. (una para cada miembro de la familia).

► Hoja 1.2.3. Reflexión sobre la experiencia.

Esta sesión ha significado para mí...

Me ha hecho darme cuenta de...

Otra posibilidad es que durante el periodo continúen trabajando los contenidos de la hoja 1.2.2., dando continuidad, de este modo, a la identificación e intercambio positivo.



MÓDULO II

Práctica conjunta de habilidades



MÓDULO II. INTRODUCCIÓN

PRÁCTICA CONJUNTA DE HABILIDADES

El objetivo de este segundo módulo del tratamiento en familia consiste en consolidar todas las habilidades adquiridas durante el proceso de cambio individual, lo que realizaremos a través de la puesta en común de aquellas estrategias ya trabajadas.

En este sentido una de las primeras habilidades que habrá que recuperar, consolidar y trabajar de manera conjunta es el manejo de los pensamientos. Para ello, resulta crucial trabajar qué piensan cada uno de los miembros de la familia con respecto a los otros, tratando de flexibilizar y ser más condescendientes con el fin de no contaminar así la interpretación que se realiza de los otros y de las situaciones de conflicto, facilitando de este modo la reducción de las discusiones familiares.

Será fundamental, por tanto, rebajar el elevado criticismo que suele estar presente en estas familias. Una vez desarrollado este trabajo cognitivo y como consecuencia del mismo, las emociones negativas se habrán paliado, por tanto será el momento de intervenir sobre las mismas.

Esta intervención emocional en familia es importante que atienda a varias vertientes. Por un lado, será prioritario trabajar conjuntamente el manejo de la ira para evitar la participación en la escalada de la violencia. Por tanto, trabajar la gestión de esta emoción, tanto en el menor como en los padres, será fundamental para impedir escaladas innecesarias y su cronificación. Por otro lado, promover la expresión emocional y el intercambio positivo familiar será otra tarea vital. Como bien es sabido, las pautas de crianza cuentan con esta vertiente afectiva que es necesario trabajar, siendo este un momento óptimo para ello.

Una vez generado un clima de afecto positivo, resultará mucho más fácil llevar a cabo el trabajo centrado en la otra vertiente fundamental de las pautas de crianza, es decir, el manejo de contingencias. Si bien esto es algo que se ha trabajado con los padres individualmente, en este caso se pretende que el menor sea partícipe del cambio, facilitando, la participación activa en el proceso de fijar límites, normas y consecuencias, la comprensión y la asunción de dicho proceso. Por tanto, en este momento de la intervención se habrá generado ya el clima idóneo para realizar un trabajo centrado en el desarrollo y consolidación de estrategias de negociación por parte de todos los miembros de la familia.

Por último, habrá que repasar y trabajar conjuntamente las habilidades de solución de problemas. Que la familia sea capaz de sentarse a hablar sobre sus problemas cotidianos, definirlos y, sobre todo, buscar alternativas viables de solución, supondrá un cambio significativo en su dinámica familiar y fundamental de cara a la mejora de la situación.

Por supuesto, todos estos pasos han de ir acompañados de unas correctas habilidades de comunicación. Éstas deben ser supervisadas y modeladas a lo largo de todo el tratamiento ya que constituyen la base sobre la que cimentar el resto de habilidades y, sobre todo, una interacción familiar adaptativa.



MÓDULO II. SESIÓN 3

MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS EN FAMILIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Pensamiento negativo.
- Identificación de pensamientos.
- Modificación de pensamientos.
- Pensamiento alternativo.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación.
- Reestructuración cognitiva.

MATERIAL:

- Hoja 2.3.1. Descripción de los otros miembros de la familia.
- Hoja 2.3.2. Cómo describir a los demás.
- Hoja 2.3.3. Descripción apropiada de los otros miembros de la familia.
- Hoja 2.3.4. Autorregistro para la modificación de pensamientos negativos.
- Tabla 2.3.1. Modelo A-B-C.
- Tabla 2.3.2. Ejemplos de violencia familiar.
- Tabla 2.3.3. Autorregistro para la identificación de pensamientos negativos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Ser conscientes del impacto de los pensamientos en las emociones y las conductas.
- Identificar y modificar los pensamientos implicados en los conflictos familiares de manera conjunta.
- Fomentar el intercambio positivo entre todos los miembros de la familia.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

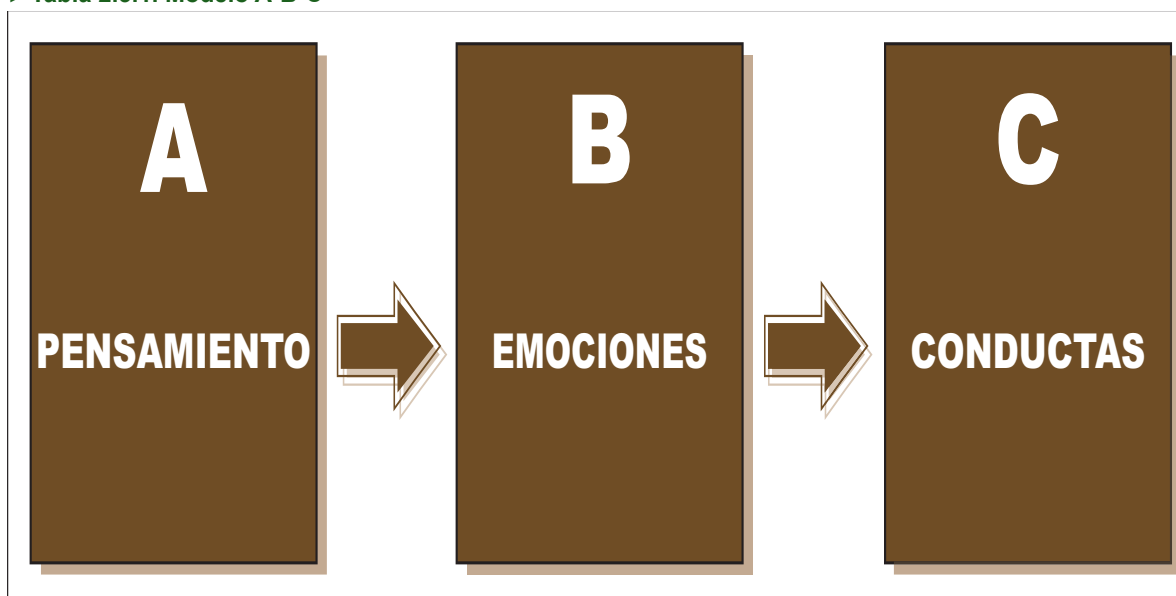
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Recordar el impacto de los pensamientos en las emociones y conductas.	<ul style="list-style-type: none"> • Recordatorio del modelo A-B-C. Recordar la importancia e impacto de los pensamientos. • Lo que pensamos de los demás influye en cómo nos sentimos y comportamos con ellos. • Lo que pensamos de la situación determina que esa situación acabe en discusión o no.
Identificar conjuntamente los pensamientos negativos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de pensamientos negativos en relación al otro. • Identificación de pensamientos negativos en relación a las situaciones que dan lugar a conflictos y discusiones.
Trabajar la modificación de pensamientos negativos sobre los otros y/o sobre las situaciones de conflicto.	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de pensamientos alternativos para describir al otro. Empleo de un lenguaje más benevolente. • Búsqueda de pensamientos alternativos para la interpretación de situaciones de conflicto.
Fomentar el intercambio positivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sustituir el lenguaje descalificativo o los pensamientos negativos por otros pensamientos o adjetivos positivos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:**ACTIVIDAD I: Recordatorio del modelo A-B-C**

En esta primera actividad se recomienda recuperar el modelo A-B-C. El objetivo será que todos los miembros de la familia sean capaces de recordar y reconocer el impacto que los pensamientos que tenemos sobre los demás o sobre la situación, influyen en las emociones y las conductas.

Trabajar este punto resultará importante porque las “malas” interpretaciones que se dan en numerosas ocasiones en el contexto familiar acaban en discusión. Por ello es importante identificar el impacto que estos pensamientos tienen en las emociones y sobre todo, ver cómo de estas interpretaciones negativas se derivan conflictos familiares. Esta toma de conciencia será fundamental para trabajar con toda la familia la modificación de estos pensamientos. Para tal fin es posible apoyarse en el material empleado en los manuales individuales (tabla 2.3.1.).



► **Tabla 2.3.1. Modelo A-B-C**

“Como ya vimos en el trabajo individual, las interpretaciones que hacemos de las situaciones influyen de manera directa en nuestras emociones y comportamientos. De este modo, si una determinada situación la interpreto de manera negativa, por ejemplo como un ataque del otro o una provocación, es mucho más fácil que me sienta enfadado o frustrado y, de este modo, que acabe empleando la violencia.

Teniendo esto en cuenta, lo que vamos a trabajar a lo largo de la sesión es la influencia que tiene lo que pensamos sobre nuestros padres o hijo, o sobre la situación, a la hora de determinar que acabemos discutiendo o no para así tratar de evitar entre todos estas discusiones”.

Como apoyo del material contenido en la tabla 2.3.1. se pueden emplear los siguientes ejemplos específicos presentados en la tabla 2.3.2.

► **Tabla 2.3.2. Ejemplos de violencia familiar****EJEMPLO I:**

Situación: Estoy de fiesta con mis amigos. Me lo estoy pasando muy bien y me despisto de la hora. Mi madre me llama por teléfono.

Pensamiento: “Ya está esta pesada llamándome. Siempre igual, queriéndome controlar todo el rato y metiéndose en mi vida. Lo hace por fastidiarme porque no soporta que me lo pase bien”.

Emoción: Enfado, ira, rabia, frustración.

Conducta: Le contesto borde y al final acabo colgando el teléfono de malas maneras.



EJEMPLO 2:

Situación: Llego de trabajar después de un día intenso y veo que mi hijo no ha sacado al perro.

Pensamiento: “Es un egoísta. Se cree que vive en un hotel. No es capaz de hacer nada por los demás. Seguro que lo ha hecho para vengarse por el castigo del otro día”.

Emoción: Enfado, decepción, ira, frustración.

Conducta: Le exijo, gritando, que saque inmediatamente al perro. Me contesta gritando que le saque yo. Al final acabamos discutiendo.

ACTIVIDAD II: Identificación de pensamientos negativos

El objetivo de esta segunda actividad es que se identifiquen los pensamientos negativos causantes de la mayoría de los problemas familiares. Para ello, se seguirán dos líneas de trabajo, una centrada en los pensamientos que tenemos sobre los otros miembros de la familia y otra centrada en cómo interpretamos las situaciones de modo que éstas acaban desencadenando conductas violentas o discusiones graves.

Para cubrir el primer punto, y teniendo muy en cuenta las “pautas básicas de interacción en el contexto terapéutico” establecidas en la primera sesión con la familia, será fundamental preguntar a todos *qué piensan sobre el resto de miembros de su familia. Cómo les definirían. Cómo piensan que son. Qué piensan de cómo se comportan. Cómo creen que se sienten.*

“Muchas veces acabamos discutiendo entre nosotros porque en nuestra cabeza tenemos esquemas previamente fijados acerca de cómo son las personas que nos rodean y por qué hacen las cosas. De modo que si se da una situación concreta, es posible que evalúe la situación y al otro en función de lo que pensaba previamente, y si lo que pensaba no era bueno, es más probable que interprete negativamente la situación. Para evitar esto vamos a intentar ver qué pensáis cada uno de vosotros de los demás, y redefinir, en los casos en los que sea necesario, para así evitar futuras discusiones. Para ello vamos a utilizar la siguiente hoja para ayudarnos” (hoja 2.3.1.).

► Hoja 2.3.1. Descripción de los otros miembros de la familia

Qué pienso sobre mi padre	
Qué pienso sobre mi madre	
Qué pienso sobre mi hijo	

Acto seguido es importante abrir un turno de derecho a réplica. Para ello se dará la oportunidad a cada miembro de la familia para que se defienda o muestre su disconformidad o conformidad en relación a los comentarios del resto de la familia.



En segundo lugar, es fundamental identificar los pensamientos negativos que están presentes en las situaciones de discusión. Para ello, el paso inicial será identificar, conjuntamente, cuáles son los motivos de discusión o las situaciones conflictivas a las que se suelen enfrentar (discusiones sobre horarios, tareas domésticas, dinero, consumo de sustancias, intentos de control por parte de los padres, intimidad,...). A continuación, se procederá a tratar de identificar los pensamientos negativos que aparecen en dichas situaciones tanto en los padres como en el menor. Para ello es posible apoyarse en el siguiente esquema o autorregistro para facilitar la identificación de los mismos (tabla 2.3.3.) y en los ejemplos presentados en la tabla 2.3.2.

“A partir de los ejemplos con los que hemos trabajado antes vamos a ver cómo existen ciertas situaciones que desencadenan una discusión. Y, lo que es más importante, cómo esa discusión viene antecedida por una serie de pensamientos negativos. Por ello, lo que quiero que hagamos es intentar identificar los pensamientos negativos en los ejemplos, para después proponer otras situaciones prototípicas en las que también soléis discutir, e identificar en ellas qué es lo que pensáis cada uno de vosotros”.

► **Tabla 2.3.3. Autorregistro para la identificación de pensamientos negativos**

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA	EMOCIONES DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA	CONDUCTAS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA
Ejemplo I: El menor ha salido de fiesta con sus amigos.	<p>Menor: <i>“Ya está esta pesada llamándome. Siempre igual, queriéndome controlar todo el rato y metiéndose en mi vida. Lo hace por fastidiarme porque no soporta que me lo pase bien”.</i></p> <p>Madre: <i>“¿Le habrá pasado algo?”</i></p>	<p>Menor: Enfado, ira, rabia, frustración.</p> <p>Madre: Preocupación.</p>	<p>Menor: Le contesto borde y al final acabo colgando el teléfono de malas maneras.</p> <p>Madre: Vuelvo a llamar porque sigo estando preocupada.</p>



SITUACIÓN	PENSAMIENTOS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA	EMOCIONES DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA	CONDUCTAS DE CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA
<p>Ejemplo 2: El padre llega de trabajar y se da cuenta de que el hijo no ha sacado al perro.</p> <p>El padre grita al menor por no haber sacado el perro.</p>	<p>Padre: <i>“Es un egoísta. Se cree que vive en un hotel. No es capaz de hacer nada por los demás. Seguro que lo ha hecho para vengarse por el castigo del otro día”.</i></p> <p>Menor ante el comportamiento del padre: <i>“Ya está gritándome como siempre. Se cree más que yo. Pues ahora no pienso hacer nada de lo que me diga”.</i></p>	<p>Padre: Enfado, decepción, ira, frustración.</p> <p>Menor: Enfado, ira, frustración.</p>	<p>Padre: Le exijo, gritando, que saque inmediatamente al perro. Me contesta gritando que le saque yo. Al final acabamos discutiendo.</p> <p>Menor: Grita al padre. No acaba haciendo lo que éste le pide.</p>

ACTIVIDAD III: Modificación de pensamientos negativos

Una vez identificados los pensamientos negativos (los centrados en la persona y en las situaciones), habrá que pasar a la modificación de los mismos de manera conjunta, es decir, contando con la ayuda de todos los miembros de la familia.

Para ello, y prestando primero la atención a los pensamientos basados en los otros miembros de la familia, lo que se plantea es modificar los pensamientos negativos y despectivos, aprovechando los argumentos empleados por los miembros de la familia para su defensa, teniendo en cuenta, además, las siguientes claves que serán entregadas en la hoja 2.3.2.

► Hoja 2.3.2. Cómo describir a los demás

CÓMO DESCRIBIR A LOS DEMÁS

Emplear un lenguaje no despectivo: no emplear palabras que tengan connotaciones negativas.



Emplear un lenguaje preciso: no exagerar los rasgos negativos, ser descriptivos y limitarnos sólo a los hechos.

Emplear un lenguaje específico, en lugar de general: eliminar términos como todo, nada, siempre, nunca, totalmente...

Teniendo en cuenta estos principios, se recomienda emplear la siguiente hoja para modificar o sustituir las descripciones negativas o despectivas de los otros miembros de la familia por otras neutras (hoja 2.3.3.). En este momento de la sesión se trabajará únicamente con las dos primeras columnas de la hoja, dejándose el trabajo basado en rellenar la última columna para la siguiente actividad.

“Si recordáis, en el trabajo individual hablamos sobre qué hacer con los pensamientos negativos. Lo más útil y eficaz es intentar sustituirlos por otros pensamientos o calificativos más objetivos y neutros para que de este modo no nos lleven a la discusión y el enfado. Ahora vamos a empezar a hacer ese trabajo centrando la atención en cómo hemos descrito anteriormente a cada miembro de la familia. Para ello vamos a recordar qué dijimos y, teniendo en cuenta las indicaciones que acabamos de ver, intentar suavizar o modificar los calificativos negativos que habíamos empleado, sustituyéndolos por otros más neutros u objetivos y, sobre todo, respetuosos”.

► **Hoja 2.3.3. Descripción apropiada de los otros miembros de la familia**

Qué pensaba sobre mi padre	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi padre son
Qué pensaba sobre mi madre	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi madre son
Qué pensaba sobre mi hijo	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi hijo son

En segundo lugar se plantea modificar los pensamientos negativos referentes a la interpretación de las situaciones conflictivas anteriormente identificadas. Con el fin de facilitar el trabajo se recomienda emplear el siguiente autorregistro (hoja 2.3.4.). Además, se aconseja iniciar el proceso con los ejemplos ya trabajados con anterioridad.

“Ahora, siguiendo con el trabajo de modificación de los pensamientos negativos, vamos a



recuperar el registro con el que hemos trabajado antes con los ejemplos propuestos y las situaciones y pensamientos que habéis identificado. De lo que se trata es de que, entre todos, seamos capaces de generar pensamientos alternativos para así evitar llegar a una discusión”.

► Hoja 2.3.4. Autorregistro para la modificación de pensamientos negativos

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS DERIVADAS DEL NUEVO PENSAMIENTO
<p>Ejemplo 1: El menor ha salido de fiesta con sus amigos.</p>	<p>Menor: <i>“Ya está esta pesada llamándome. Siempre igual, queriéndome controlar todo el rato y metiéndose en mi vida. Lo hace por fastidiarme porque no soporta que me lo pase bien”.</i></p> <p>Madre: <i>“¿Le habrá pasado algo?”</i></p>	<p>Menor: <i>“Es bastante molesto estar divirtiéndome y tener que cogerle el teléfono a mi madre, pero lo mismo está preocupada. A mí me gustaría que me lo cogieran”.</i></p>	<p>Evitación de la discusión.</p>
<p>Ejemplo 2: El padre llega de trabajar y se da cuenta de que el hijo no ha sacado al perro.</p> <p>El padre grita al menor por no haber sacado el perro.</p>	<p>Padre: <i>“Es un egoísta. Se cree que vive en un hotel. No es capaz de hacer nada por los demás. Seguro que lo ha hecho para vengarse por el castigo del otro día”.</i></p> <p>Menor ante el comportamiento del padre: <i>“Ya está gritándome como siempre. Se cree más que yo. Pues ahora no pienso hacer nada de lo que me diga”.</i></p>	<p>Padre: <i>“Se ha vuelto a olvidar de sacar al perro. O lo mismo hay otro motivo. Antes de enfadarme voy a preguntarle y así me ahorro un cabreo”.</i></p> <p>Menor: <i>“No tiene por qué decirme las cosas gritando. Pero sí que es verdad que no he cumplido con mi parte. Luego, cuando esté más calmado, intentaré hablar con él del tema”.</i></p>	<p>Evitación de la discusión.</p>



ACTIVIDAD IV: Intercambio positivo

Por último, continuando con el trabajo centrado en el intercambio positivo iniciado en la sesión anterior, se plantea la siguiente actividad. Aprovechando que a lo largo de la sesión se ha hablado sobre la opinión que tiene cada miembro sobre el resto de familiares, es interesante promover también la identificación de pensamientos positivos en esta línea, para lo que se preguntará sobre qué virtudes o características positivas ven en los otros. Para cumplir este objetivo, se recomienda seguir empleando la hoja 2.3.3., empleada en la actividad anterior.

Es previsible la reticencia que los miembros de la familia pueden mostrar ante esta actividad. Sin embargo, el profesional debe tener presente lo relevante que es el intercambio de afectos positivos de cara al correcto funcionamiento familiar y trasladarlo al grupo familiar. No debe olvidarse que las interacciones en este tipo de familias se limitan, en muchas ocasiones, a meras discusiones o intercambios exclusivamente negativos, por lo que tratar de promover un cambio, introduciendo interacciones positivas, es un trabajo de vital importancia que ha de desarrollarse a lo largo de la intervención.

TAREAS

Como posible tarea podría plantearse la continuación con el trabajo de modificación de pensamientos desarrollado durante la sesión. Para ello se propone continuar rellenando durante el periodo intersesiones el autorregistro presentado en la hoja 2.3.4., trabajando con los pensamientos que se identifiquen durante este tiempo.

Además, se continuará con el trabajo realizado a partir de la hoja 2.3.3., con el fin de que todos los miembros de la familia sigan trabajando sobre la correcta definición de los otros miembros y la identificación de características positivas en los mismos.



MÓDULO II. SESIÓN 4

LAS EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN LA FAMILIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Escalada de la violencia.
- Emociones positivas.
- Expresión y comunicación emocional.

TÉCNICAS:

- Expresión emocional.
- Comunicación emocional.
- Intercambio positivo.

MATERIAL:

- Hoja 2.4.1. Cómo evitar la escalada de la violencia.
- Hoja 2.4.2. Listado de emociones.
- Hoja 2.4.3. Características más que tienen los demás.
- Hoja 2.4.4. Cómo me gustaría que me recordaran.
- Hoja 2.4.5. Registro de quejas y anhelos.
- Tabla 2.4.1. Dinámica: ¿Qué cosas más tienen los demás?
- Tabla 2.4.2. Dinámica: ¿Cómo me gustaría que me recordaran?
- Tabla 2.4.3. Ejemplos de quejas y anhelos.
- Tabla 2.4.4. Dinámica: El hijo como profesor.
- Tabla 2.4.5. Dinámica: El álbum de los buenos momentos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar un afrontamiento alternativo a la escalada de la violencia.
- Promover el intercambio positivo y la expresión y comunicación emocional en toda la familia.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Conocer el funcionamiento de la escalada de la violencia y evitar el desarrollo de la misma.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer las variables que influyen en el proceso de escalada en su caso concreto.• Identificar los comportamientos que cada uno emite en dicho proceso y la influencia de los mismos.• Acordar, entre todos, modos alternativos de proceder para evitar la escalada de la violencia.
Desarrollar o consolidar una apropiada expresión y comunicación emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar y expresar las emociones más frecuentes que siente cada miembro de la familia en relación a los demás.• Expresar los motivos que les llevan a sentirse de ese modo con respecto a sus padres/ su hijo.• Desarrollar una apropiada comunicación mediante la inclusión de componentes emocionales.• Identificar los anhelos que se encuentran ocultos tras las críticas para promover una comunicación más adaptativa y eficaz.
Generalizar el intercambio positivo.	<ul style="list-style-type: none">• Buscar la realización de actividades compartidas durante el periodo intersesiones.• Fijar condiciones que favorezcan intercambios positivos fuera del contexto terapéutico.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Evitar la escalada de la violencia

En esta sesión, centrada en el trabajo emocional, lo primero que se propone es trabajar con la emoción de la ira, con el fin de evitar la escalada de la violencia. El trabajo centrado en el autocontrol ya se llevó a cabo en la intervención individual, por lo tanto, lo que aquí se plantea es centrar la atención en la escalada de la violencia, para trabajar de manera conjunta cómo evitar este proceso negativo.

Para ello se recomienda hacer uso del ejemplo que se plantea en la Hoja 2.4.1., con el fin de identificar los comportamientos ineficaces, sustituyéndolos por otros más adaptativos, llegar a acuerdos comunes y pactar las condiciones.

“En esta primera actividad vamos a trabajar, como ya hemos comentado, con las emociones. En este caso, con la emoción negativa de la ira y su manejo. Y lo vamos a hacer recordando aquellas discusiones fuertes que hayáis tenido en el pasado para analizarlas y evitar, así, que se repitan en el futuro.”



Lo que quiero que hagáis es que recordéis algunas situaciones prototípicas que acabaron en violencia y que cada uno de vosotros identifique su comportamiento en dichas situaciones. Una vez cubierto este objetivo, lo que tenemos que hacer es buscar soluciones. Se trata de acordar entre todos cómo comportarnos ante esas situaciones para que si se repiten en el futuro, sepamos cómo actuar de manera apropiada”.

► Hoja 2.4.1. Cómo evitar la escalada de la violencia

DISCUSIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ HARÉ EN EL FUTURO SI VUELVE A SUCEDER?
<p>El hijo llega una hora tarde a casa según la hora de llegada que previamente habían acordado entre todos.</p>	<p>Padre: No le dice nada. Únicamente le mira con cara de desaprobación. No contesta a sus preguntas ni comentarios.</p> <p>Madre: Le recrimina y grita. Le dice que es un mentiroso. Que está decepcionada. Va detrás de él persiguiéndole para que cuente la verdad y de una explicación.</p> <p>Menor: Se inventa una excusa poco creíble. Al ver que su padre no le contesta se enfada más y grita más a su madre. Intenta encerrarse en su habitación pero ésta no le deja. Finalmente acaba empujándola, dando un portazo muy fuerte y cerrándose con pestillo.</p> <p>Padre: Tras el portazo y el empujón va corriendo hacia la habitación del menor. Comienza a aporrear la puerta mientras insulta a su hijo y le amenaza diciéndole que como vuelva a tocar a su madre se irá de casa.</p>	<p>Padre: No retirar la palabra sin dar explicaciones. Decirle, de manera asertiva, que en ese momento está enfadado y no quiere hablar con él. Que ya hablarán en otro momento en el que estén más calmados.</p> <p>Madre: No recriminar ni gritar. Pedir explicaciones solo si es capaz de hacerlo con calma. No perseguir al menor cuando éste se vaya. Si no es capaz de controlar su ira, irse a otro lugar y no interactuar hasta que se tranquilice.</p> <p>Menor: Aceptar que ha cometido un error y dar las explicaciones oportunas sin mentir ni defenderse. Si esto no es posible, repetir el mensaje del padre: Hablarán en otro momento cuando estén más calmados.</p>
<p>Última discusión, la más grave,...</p>		



ACTIVIDAD II: Expresión emocional

Se comenzará la actividad recuperando el listado de emociones empleado durante el trabajo individual con los padres y con los menores. Lo que se pretende es que identifiquen las emociones que más frecuentemente experimentan con respecto a sus padres o a su hijo, y expresar los motivos de dichas emociones, para favorecer así la expresión emocional. Es posible que las emociones referidas a los otros sean negativas, sin embargo, en la medida de lo posible, se tratará de promover también la introducción y expresión de emociones positivas (ver hoja 2.4.2.).

“El siguiente paso que debemos dar es centrarnos en las emociones en general. Para ello vamos a utilizar el listado de emociones que ya hemos visto con anterioridad (hoja 2.4.2.). Si recordáis, aparecían distintas emociones tanto positivas como negativas. Lo que tenéis que hacer es identificar, cada uno de vosotros, las emociones que más frecuentemente sentís con respecto a los otros miembros de la familia (el menor en relación a sus padres y a la inversa). Obviamente podéis incluir nuevas emociones si veis que falta alguna. Una vez identificadas, pasaremos a explicar el por qué de las mismas, es decir, ¿por qué me siento así en relación a mi padre/ madre/ hijo?”.

► Hoja 2.4.2. Listado de emociones

Enfadado	Fastidiado	Desdichado
Culpable	Feliz	Aburrido
Triste	Alegre	Inquieto
Deprimido	Arrepentido	Celoso
Ansioso	Desesperado	Satisfecho
Temeroso	Esperanzado	Excitado
Envidioso	Miedoso	Optimista
Enérgico	Relajado	Tenso

A continuación se presentan una serie de dinámicas adaptadas de Beyebach y Herrero de Vega (2010). Será labor del profesional la selección, adaptación y/o modificación de las mismas para la consecución de los objetivos planteados.

Seguidamente figuran dos dinámicas destinadas a proseguir con la expresión emocional familiar (ver tablas 2.4.1. y 2.4.2.).

► Tabla 2.4.1. Dinámica: ¿Qué cosas más tienen los demás?

Tanto los progenitores como el menor se encargan de redactar una lista de las características en las que su hijo o sus padres se parecen a ellos mismos, es decir, *¿en qué se parece mi padre/ mi madre/ mi hijo a mí?*, incluyendo aspectos negativos y positivos.



Resulta una tarea especialmente interesante en los casos en los que los progenitores o el menor se encuentran muy focalizados en las características negativas del otro. Para facilitar la inclusión de cualidades positivas, pedir que en la lista de cosas positivas haya, al menos, dos características más que en la lista de cualidades negativas. Para ello se recomienda apoyarse en la hoja 2.4.3.

► Hoja 2.4.3. Características más que tienen los demás

	Aspectos negativos	Aspectos positivos
¿En qué cosas se parece mi padre a mí?		
¿En qué cosas se parece mi madre a mí?		
¿En qué cosas se parece mi hijo a mí?		

► Tabla 2.4.2. Dinámica: ¿Cómo me gustaría que me recordaran?

Se le pide a cada miembro de la familia que haga el esfuerzo de imaginar que en unos meses muere prematuramente en un accidente de coche. ¿Cómo crees que te recordarían tus padres/ tu hijo? ¿Cómo te gustaría que te recordaran?, ¿Qué gestos cariñosos o detalles te gustaría que conservaran en su memoria? (ver hoja 2.4.4.).

Al tratarse de una dinámica centrada en la expresión de afecto resultará de utilidad darle cierta solemnidad para propiciar de ese modo una profunda reflexión y una resonancia emocional consiguiente.

► Hoja 2.4.4. Cómo me gustaría que me recordaran

CÓMO ME GUSTARÍA QUE ME RECORDARAN

¿Cómo crees que te recordarían tus padres/ hijo?

¿Cómo te gustaría que te recordaran?

¿Qué gestos cariñosos o detalles te gustaría que conservaran en su memoria?



ACTIVIDAD III: Comunicación emocional

Con el fin de proseguir con la expresión emocional y mostrar a la familia formas efectivas de comunicación se recomienda presentar la siguiente actividad, centrada en la expresión de críticas desde un plano afectivo.

El desarrollo de esta actividad resultará de utilidad para introducir ese componente emocional en las críticas, transformando las mismas y convirtiéndolas en mensajes más fácilmente aceptados por los receptores.

“A continuación vamos a hablar de la comunicación. Y sobre todo de cómo nos expresamos a la hora de hacer críticas y sobre qué queremos decir realmente cuando nos quejamos sobre el otro. Con frecuencia, tras las quejas se esconden una serie de anhelos, es decir, que nos quejamos porque, en realidad, deseamos que algo bueno o positivo suceda en la interacción, pero no nos atrevemos a decirlo (emplear los ejemplos de la tabla 2.4.3.)”.

► Tabla 2.4.3. Ejemplos de quejas y anhelos

• Queja: ¿Por qué no bajas nunca la basura y dejas que se amontone?
• AnheLO: Me gustaría que funcionáramos más como un equipo.
• Queja: Estoy hasta las narices de que cuando tenemos una bronca siempre te pongas de parte de mi padre/ tu madre,...
• AnheLO: Me gustaría sentirme más apoyado o comprendido por ti.
• AnheLO: Me gustaría que cuando discuto con otra persona, intentes mantenerte al margen.

Tras la ejemplificación se les sugiere que elaboren una lista con algunas de las quejas que suelen escuchar del otro y escriban al lado una frase que exprese cuál creen que es el anhelo que subyace a esa crítica. Para ello se recomienda emplear el material presentado a continuación (hoja 2.4.5.).

► Hoja 2.4.5. Registro de quejas y anhelos

QUEJA	ANHELO
“Estoy harto de que nunca me des la razón cuando discuto con mamá”	“Me gustaría sentirme más apoyado o comprendido por ti”



ACTIVIDAD IV: Generalización del intercambio positivo

Hasta ahora todo lo que se ha trabajado son cambios en sesión que, como es obvio, se espera que se generalicen al exterior. Por lo que, un trabajo más exhaustivo en ese sentido parece fundamental en este punto de la intervención. Por ello, lo que se proponen a continuación son una serie de dinámicas (ver tablas 2.4.4. y/o 2.4.5.) destinadas a promover el intercambio positivo familiar fuera del contexto terapéutico y siempre que las condiciones contextuales lo permitan. Lo que se pretende, por tanto, es que los miembros de la familia se comprometan a realizar dichas actividades, fijando en la sesión y bajo la supervisión del terapeuta las condiciones de aplicación de las mismas (día/s, lugar, duración, etc.).

“Entendemos que la situación familiar que habéis vivido durante mucho tiempo ha favorecido que veáis a vuestro hijo/padre/madre con muchos aspectos negativos. Eso es normal después de todo lo que habéis pasado. Pero nuestro empeño, y todo el trabajo realizado hasta ahora, está destinado a reequilibrar esa balanza. Ahora es buen momento para rebajar las interacciones negativas e incorporar aspectos positivos que podáis compartir entre vosotros. Hasta ahora hemos centrado este trabajo en las sesiones. Sin embargo, ahora vamos a intentar que esos intercambios positivos se den también fuera. Para ello, os vamos a presentar una serie de actividades y, entre todos, vamos a decidir cuáles aplicar, cómo y cuándo”.

► Tabla 2.4.4. Dinámica: El hijo como profesor

El primer paso será identificar algún talento o habilidad del menor. Una vez seleccionada la cualidad, se le pide que dedique un tiempo prefijado a entrenarla con su padre/madre o ambos. Por ejemplo, emplear una hora, dos días por semana, a enseñarle el uso de algunos programas de ordenador, una canción en la guitarra, inglés,...

El menor debe mostrar buena disposición como profesor, siendo claro y paciente, mientras que los progenitores deben actuar como alumnos aplicados, siguiendo las indicaciones de su maestro. Habrá, además, que controlar el criticismo de los padres. Es una oportunidad para ser reforzantes, no críticos.

► Tabla 2.4.5. Dinámica: El álbum de los buenos momentos.

Realizar un álbum de fotos que recoja su vida en común. Recoger a través de las fotos los momentos más especiales hasta crear, a partir del álbum, la historia familiar que a todos les gustaría recordar. Al lado de cada fotografía pueden escribir entre todos qué recuerdos les suscita.

Una vez finalizado lo traerán a sesión para compartirlo y comentarlo entre ellos y con el profesional.



TAREAS

Como consecuencia de la actividad anterior, en el periodo intersesiones se aplicarán aquellas dinámicas de intercambio positivo que se hayan acordado durante la sesión.

Además, con el fin de proseguir con dicha interacción positiva, se puede recomendar que compartan alguna actividad de interés para todos durante el periodo (que vayan juntos al cine, a cenar fuera, practicar algún deporte o afición que compartan, etc.).



MÓDULO II. SESIÓN 5

NORMAS Y LÍMITES EN EL CONTEXTO FAMILIAR

CONCEPTOS CLAVE:

- Convivencia.
- Normas.
- Consecuencias.
- Negociación.

TÉCNICAS:

- Negociación.
- Manejo de contingencias.

MATERIAL:

- Hoja 2.5.1. La negociación.
- Hoja 2.5.2. Normas y consecuencias.
- Tabla 2.5.1. Ejemplos de manejo de contingencias.

OBJETIVOS GENERALES:

- Promover la normalización de la convivencia.
- Promover el desarrollo de estrategias de negociación.
- Fomentar el desarrollo y cumplimiento de normas y contingencias para favorecer dicha convivencia normalizada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none">• Expectativas de cada uno de los miembros de la familia respecto a la normalización de la convivencia. <i>¿Qué esperan que suceda?, ¿cómo les gustaría que fuera?</i>



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
En los casos en los que haya existido medida judicial de internamiento o una separación en la convivencia familiar, valorar las expectativas y afectos relacionados con el futuro de la convivencia, con el fin de llevar a cabo un manejo apropiado de los mismos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar posibles miedos derivados de esta normalización de la convivencia.
Adquirir y consolidar correctas habilidades de negociación de cara a un afrontamiento eficaz de los conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> • En qué consiste la negociación. • Aspectos básicos a tener en cuenta de cara a un correcto proceso de negociación: <ul style="list-style-type: none"> • Fijar objetivos y priorizar. • Operativizar objetivos. • Elegir un momento apropiado. • No imponer el criterio personal. • Analizar el punto de vista del otro antes de mostrarse en contra o a favor.
Desarrollar habilidades para el manejo apropiado de contingencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y negociar normas y límites básicos. • Identificar contingencias derivadas del cumplimiento e incumplimiento de dichas normas y negociarlas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD PREVIA¹: La normalización de la convivencia

El objetivo de esta actividad será comenzar a trabajar el momento de normalizar la convivencia. Obviamente, se tratará de uno de los momentos de mayor relevancia y será necesario, por ello, trabajar la prevención y anticipación de posibles problemas de cara a promover una normalización de la convivencia. Para ello, uno de los primeros pasos a dar será la exploración de expectativas, miedos y afectos de cada uno de los miembros de la familia con el fin de promover su ventilación y ajuste a la realidad. A continuación, se plantean algunos de los puntos fundamentales a trabajar, en primer lugar, con toda la familia:

- Expectativas de cada uno de los miembros con respecto a la futura convivencia. *¿Qué esperan que suceda?, ¿cómo les gustaría que fuera?*

(1) Esta actividad se llevará a cabo únicamente en aquellos casos en los que haya existido una medida judicial de internamiento o una separación en la convivencia familiar que haya influido de manera directa en la convivencia e interacción entre el menor y sus padres.



- Sus miedos con respecto a la reanudación de la convivencia.
- Problemas que consideran que podrían surgir.

Es importante que el profesional dedique el tiempo suficiente para que todos los miembros de la familia sean capaces de expresar sus expectativas y sus miedos, tratando de generar una reorientación de dichas expectativas (si estas son negativas) y favorecer una orientación positiva hacia el futuro. Igualmente importante será que se realice un trabajo de adaptación de expectativas a objetivos que resulten realistas si el profesional identifica problemas en este sentido. Además, será interesante que el profesional focalice su atención en la reubicación de todos los miembros en otros roles diferentes a los que se ubicaron en el pasado, con el fin de romper y no caer en los problemas anteriores y continuar con el trabajo centrado en el fortalecimiento de las nuevas identidades o roles creados tanto en los padres como en el menor.

“Llegados a este punto, después de todo el trabajo que habéis hecho tanto individualmente como en familia, es importante que hablemos de qué sucederá y cómo os sentís a la hora de pensar en volver a vivir todos juntos de nuevo. Ha sido un largo proceso lleno de altibajos, así que imagino que tendréis sentimientos encontrados e incluso cierto miedo a que las cosas no cambien o lo hagan en la dirección incorrecta. ¿Qué esperáis cada uno de este nuevo reto?, ¿cómo os gustaría que fuera la convivencia ahora?, ¿qué objetivos os planteáis?”

Como os decía, es muy normal en este momento de la intervención plantearse qué problemas se podrían presentar al normalizar la convivencia y que esos problemas que anticipamos nos generen ciertos miedos o ansiedad. Lo bueno es que estamos aquí para poder no sólo anticipar los miedos, sino también la manera de gestionarlos. ¿Qué problemas creéis que podríais tener con vuestro hijo o padres?, ¿qué miedos o inseguridades aparecen si pensáis en volver a vivir juntos?”

En este momento en el que nos encontramos hay que tener muy presente todos los cambios que habéis conseguido hasta ahora. Como os decía, es normal tener miedo al futuro, a cómo irán las cosas, pero tenéis que tener en cuenta que no sois las mismas personas que hace unos meses. Habéis cambiado en muchos aspectos. Habéis abandonado viejos hábitos poco útiles y, a cambio, habéis aprendido nuevas formas de comportaros e interactuar que, sin duda, os van a resultar de mucha utilidad en este nuevo proceso”.

ACTIVIDAD I: La negociación

Antes de comenzar a trabajar el manejo de contingencias es fundamental fijar los pilares donde debe sustentarse esta estrategia, es decir, los principios básicos de la negociación. Por ello, lo primero que se plantea es informar y debatir con toda la familia algunos puntos básicos de la negociación (hoja 2.5.1.).

“Lo que hoy vamos a hacer es hablar entre todos sobre las normas que existen en casa. Vamos a revisarlas para ver si es necesaria o no una modificación al respecto. Pero antes de empezar este trabajo, tenemos que sentar las bases sobre las que sustentar ese proceso.



Como es obvio, hablando de normas de convivencia casi siempre van a existir dos bandos. Los padres por un lado y el hijo por otro. Esto es normal, y no tiene nada de malo siempre y cuando todos sigamos unas normas básicas. De lo que se trata es de aprender a negociar. Aquí no pretendemos que unos ganen y otros pierdan sino que todos podáis conseguir cosas que resulten importantes para vosotros. Por eso, antes de nada vamos a ver cómo podemos llevar a cabo un proceso de negociación de manera apropiada”.

► Hoja 2.5.1. La negociación

EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN IMPLICA

- Alcanzar acuerdos que facilitan la solución de los conflictos familiares.
- Aceptar estos acuerdos y cumplirlos.
- Ceder.
- Empatizar.
- Compromisos por ambas partes.
- Anticiparse a los problemas. Prever los conflictos para negociar antes de que aparezcan.

PASOS

- Fijar objetivos y priorizar para saber de antemano qué se quiere y qué se está dispuesto a ceder.
- Descomponer los objetivos en partes más pequeñas. Normalmente se comienzan por áreas de negociación amplias y a partir de ahí se recomienda descomponer poco a poco cada uno de los problemas de forma más concreta.
- Elegir bien el momento en el que plantear la negociación (cuando todos estén calmados y dispuestos).
- No imponer ni mis objetivos ni mis soluciones.
- No rechazar inmediatamente las contraofertas. Analizarlas previamente. Escuchar activamente a todos.

ACTIVIDAD II: Las normas y los límites

Por último, resultará fundamental trabajar con todos los miembros de la familia el establecimiento de una serie de normas básicas de convivencia y las consecuencias derivadas tanto del cumplimiento como del incumplimiento de las mismas. Para ello deberá tenerse en cuenta las cuestiones sobre negociación comentadas anteriormente.

Es importante, también, sentar condiciones básicas de interacción entre padres e hijos en aquellos casos en los que algún miembro de la familia no conviva habitualmente en el domicilio familiar, como suele suceder, por ejemplo, en familias con padres separados.

En el establecimiento de normas básicas, el profesional deberá tener en cuenta una serie de aspectos:



- Compromiso explícito de que no se den comportamientos agresivos por ninguna de las partes.
- Considerarlas como normas “básicas”, es decir, no se trata de favorecer la aparición de una lista interminable de normas, sino priorizar, en función de cada caso, aquellas que sean consideradas como “fundamentales”. Algunas normas básicas podrían estar relacionadas con los horarios de salida, la administración de la economía del menor, el consumo de sustancias, el empleo del tiempo de ocio o el rendimiento académico. Pero es importante tener en cuenta que lo que se persigue es llegar a un equilibrio entre las normas y los privilegios obtenidos por el menor, sin caer en una excesiva ambición o rigidez.
- Hacer hincapié en la responsabilidad sobre el cambio. Son tanto los padres como los menores, mediante acuerdos, los que deciden y ponen las normas, no el profesional.
- Supervisar la adaptación de las normas a la edad del menor, tratando así de obtener un nivel de exigencia en consonancia a través de la propuesta de normas coherentes.

Por tanto, será labor del profesional supervisar todas estas cuestiones y además, de forma paralela, será fundamental trabajar de nuevo, de manera consensuada, las consecuencias del cumplimiento e incumplimiento de las normas acordadas. Para ello se recomienda emplear como guía la hoja 2.5.2.

► Hoja 2.5.2. Normas y consecuencias

NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA	CONSECUENCIAS ANTE EL CUMPLIMIENTO DE LAS MISMAS	CONSECUENCIAS ANTE EL INCUMPLIMIENTO DE LAS MISMAS
Evitar las agresiones físicas tales como empujones, agarrar, bofetadas,...		
Evitar insultos, amenazas,...		

“Una vez fijadas las bases de la negociación, vamos a emplearlas para empezar a trabajar con las normas que tenéis en casa. Lo que queremos hacer es revisar las normas que hay y fijar otras nuevas siempre y cuando lleguéis al acuerdo de que son importantes. Para empezar, hay una norma que, necesariamente, tenéis que tener todos muy presente. Esa norma es que tenéis que evitar los comportamientos agresivos de cualquier tipo. La violencia está prohibida en vuestra familia. Y es fundamental que todos os comprometáis a respetar esta norma.

Pero además, tenemos que tener en cuenta una serie de cosas antes de empezar. Tenemos que ser conscientes de que no podemos hacer una lista interminable de límites. Tenemos que aprender a priorizar y fijar sólo lo que consideramos normas “básicas”, más adelante podremos revisar o ampliar pero por ahora es mejor empezar despacio y con buena letra. Además, este proceso es vuestra responsabilidad. Vosotros sois los que decidís. No voy a



ser yo ni nadie ajeno a vuestra familia el que decida cómo debéis funcionar. Es vuestra familia y por ello tenéis que ser vosotros los que decidís qué queréis y qué está bien y qué no. Y, por último, las normas que fijemos tienen que ser coherentes con la edad de vuestro hijo. Es decir, debe contar con autonomía para facilitar su crecimiento personal y debe ganarse esa autonomía cumpliendo con los acuerdos a los que lleguéis. Pero no sólo los hijos deben cumplir con las normas, sino también los padres. Puesto que como ya sabéis, todos sois responsables del cambio familiar.

Pero también vosotros como padres tenéis que respetar las normas y su cumplimiento.

Teniendo estas cuestiones en cuenta, vamos a empezar a decidir cuáles consideráis que son las normas básicas que deberían regir vuestro funcionamiento familiar. Pero además, vamos a negociar también entre todos las consecuencias que seguirán a esas normas. Es decir, qué pasará si se cumplen y qué pasará cuando no se cumplan, para que así todos sepamos cómo actuar y qué ganamos o perdemos con nuestro comportamiento” (emplear hoja 2.5.2.).

En resumen, la idea general consiste en favorecer que sean todos los miembros de la familia los que se comprometan, cedan y realicen esfuerzos, incluyéndose así cambios en todos ellos. Para decidir las contingencias puede resultar de utilidad repasar los conceptos y ejemplos trabajados con los padres a nivel individual sobre manejo de contingencias y que se presentan a continuación (tabla 2.5.1.).

► **Tabla 2.5.1. Ejemplos de manejo de contingencias**

SITUACIÓN	TÉCNICA	PUESTA EN PRÁCTICA
Luis pide a sus padres incesantemente, a través de gritos y reproches, que retiren la denuncia.	EXTINCIÓN	Le indicaré sólo una vez de manera tranquila que ignoraré cualquier grito, insulto, llanto,...
Le pido a David que recoja la mesa y ponga el lavavajillas y lo hace.	REFUERZO POSITIVO	Nada más terminar le diré que me alegra mucho lo responsable y ordenado que es.
Le pido a David que recoja y limpie su habitación.	CASTIGO	<ul style="list-style-type: none"> Le diré de manera tranquila que es su responsabilidad recoger y limpiar y le indicaré que si no lo hace se le descontará dinero de la paga. (*)



SITUACIÓN	TÉCNICA	PUESTA EN PRÁCTICA
		<ul style="list-style-type: none"> Le diré por la mañana que debe recoger y limpiar su habitación. Si lo hace le dejaremos durante algo más de tiempo hacer una actividad que le guste. Si no lo hace, no podrá realizarla. (*) <p>(*)El castigo obviamente supone su aplicación, no el aviso de que se llevará a cabo.</p>
Luis explota cuando le decimos que el fin de semana no podrá salir por sus malas calificaciones. Se pone a gritar, insultar y dar golpes a la mesa.	TIEMPO FUERA	Le digo con voz calmada que así no vamos a hablar con él y le pido que se vaya a su habitación a intentar tranquilizarse. Si no accede, nos retiramos nosotros de la situación.

TAREAS

Como posible tarea intersesiones puede plantearse el proseguir con el trabajo realizado a partir de la hoja 2.5.2., siguiendo con el establecimiento de normas y consecuencias.

Pero además, todos los miembros de la familia tendrán que hacer el esfuerzo de poner en práctica de manera activa los acuerdos alcanzados durante la sesión, cumpliendo de este modo con las normas fijadas y las consecuencias acordadas.



MÓDULO II. SESIÓN 6

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN FAMILIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Problema.
- Alternativa.
- Solución.

TÉCNICAS:

- Técnica de solución de problemas (adaptado de D'Zurilla y Goldfried, 1971).

MATERIAL:

- Hoja 2.6.1. Pasos de la solución de problemas.
- Hoja 2.6.2. Autorregistro de solución de problemas.
- Tabla 2.6.1. Orientación al problema.
- Tabla 2.6.2. Técnica de solución de problemas.
- Tabla 2.6.3. Ejemplo de solución de problemas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Solucionar los conflictos intra y extrafamiliares apoyándose y teniendo en cuenta al resto de los familiares.
- Aumentar la autoeficacia percibida de solución de problemas de manera conjunta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Recordar los pasos de la técnica de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar un breve repaso sobre la técnica de solución de problemas.• Recordar qué era un problema, en qué consistía la técnica y cuáles eran los pasos a seguir.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Tomar conciencia y expresar en sesión los problemas que, en la actualidad, repercuten en el microsistema familiar. Valorar dichos problemas de manera conjunta, priorizando aquellos que mayor impacto o importancia tienen a nivel familiar, para la elección de uno o varios de ellos y trabajarlos en sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Normalizar la aparición de conflictos en el ámbito tanto de la familia como fuera de ésta. <i>“Todos tenemos conflictos en nuestra vida, sobre todo en interacción con los demás. El paso crucial es darnos cuenta de ellos y aceptarlos, porque son algo cotidiano”.</i> • Que expresen su opinión sobre los que consideran los principales problemas familiares en la actualidad. • Favorecer la reflexión en torno a los mismos. Llegar a un consenso sobre cuáles son los principales problemas y el orden de prioridad de los mismos para poder trabajar con ellos en sesión.
Aplicar la técnica de solución de problemas completa.	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la técnica de solución de problemas con los problemas planteados por la familia. • Las decisiones deben ser tomadas de forma consensuada. • El hecho de trabajar de manera conjunta y tener la obligación de buscar y encontrar el consenso nos permite valorar la puesta en práctica tanto de las habilidades de solución de problemas como de las habilidades de comunicación y negociación.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: Recuerdo de la técnica

El primer paso a seguir en esta sesión será recordar los pasos de la técnica de solución de problemas trabajados a nivel individual con todos los miembros de la familia.

“En esta sesión vamos a trabajar cómo solucionar los problemas familiares. Cada uno de vosotros lo trabajáis y empleáis individualmente, teniendo en cuenta una serie de pasos y condiciones. De modo que lo primero que vamos a hacer es recordar esos pasos” (ver tablas 2.6.1. y 2.6.2.).

► Tabla 2.6.1. Orientación al problema

- Hablamos de **problema** cuando existe una situación de la que, en un principio, **no se percibe ninguna solución o se perciben obstáculos que dificultan llegar a ésta**. Todo lo cual, no implica que no existan posibilidades de solución, sino que éstas no son posibles **de manera temporal**.



- Se considera **problema a aquello que tiene una o varias soluciones**. Si se llega a la conclusión de que no hay remedio, deberemos dejar de considerarlo un problema y, por tanto, de esforzarnos en su proceso de solución. Deberemos hacer un trabajo de aceptación.
- Así mismo, otros aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de definir un problema son:
 - Un problema es aquello que **siempre** tiene solución.
 - Un problema son las **dificultades** que obstaculizan nuestro objetivo.
 - Los problemas pueden estar centrados en la realidad (situaciones externas) y centrados en los sentimientos.

► **Tabla 2.6.2. Técnica de solución de problemas**

- **Definición** del problema: recopilar información, utilizar términos objetivos, claros y precisos y plantearse metas realistas.
- **Propuesta de alternativas**: cuantas más mejor, en este paso todo tipo de propuestas son válidas.
- **Selección de una alternativa** o combinación de varias: tener en cuenta si la solución resolverá el problema, el esfuerzo que supone y los efectos que tendrá en mí y en otros.
- Especificación de su **puesta en marcha y evaluación** de la eficacia: cuándo y cómo se aplicará, durante cuánto tiempo, qué posibles dificultades podrían surgir y, posteriormente, evaluar si ha sido una solución eficaz de cara a reforzarse o a iniciar nuevamente el proceso para buscar una nueva solución más eficaz. Fomentar un afrontamiento adaptativo de los errores, normalizando su aparición y promoviendo la aceptación de los mismos.

ACTIVIDAD II: Listado de problemas familiares

Con esta actividad se pretende promover la toma de conciencia de los problemas familiares que existen en la actualidad. El objetivo es poder realizar un listado y definir los problemas actuales con todos los miembros de la familia con el fin de poder trabajar con ellos a partir de la técnica de solución de problemas. El trabajo sobre los posibles problemas futuros se realizará en la siguiente sesión destinada a la prevención de recaídas.

Por tanto, se pedirá a todos los miembros de la familia que realicen un listado con los problemas que observan en su familia en la actualidad. Además se tratará de promover que entre todos se prioricen los problemas identificados y se ordenen entre aquellos más importantes o interfirientes y aquellos menos relevantes.



Por último, se pedirá consenso a la hora de elegir los problemas a trabajar a lo largo de la sesión.

“Una vez recordados los pasos de la técnica, lo que debemos hacer es identificar todos juntos qué posibles problemas existen hoy en día en la familia. De lo que se trata es que cada uno de vosotros podáis comentar qué problemas veis u os gustaría que se solucionaran en cuanto a las relaciones y funcionamiento familiar. ¿Qué problema o problemas identificáis cada uno de vosotros en vuestra familia?”

Una vez identificados distintos problemas. El siguiente paso que tenemos que dar es priorizar u ordenarlos. Está claro que cada problema tendrá una importancia distinta para cada uno de vosotros. Por eso, lo importante es que dialoguéis y negociéis al respecto, ordenando de este modo los problemas en función del grado de importancia o interferencia que les deis entre todos.

El último paso que vamos a dar antes de trabajar con la técnica de solución de problemas será seleccionar el problema con el vamos a trabajar. Por tanto tenéis que escoger uno de los problemas de la lista para intentar solucionarlo entre todos en sesión”.

ACTIVIDAD II: Aplicación de la técnica de solución de problemas

Teniendo en consideración los problemas planteados por la familia se tratará de llegar a la resolución de los mismos siguiendo, en la medida de lo posible, el esquema básico propuesto por la técnica de solución de problemas. Como apoyo para la aplicación de la misma, se presenta el material de la hoja 2.6.1. También se propone un ejemplo, por si fuera necesario, en la tabla 2.6.3.

► Hoja 2.6.1. Pasos de la solución de problemas

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
1. Definición del problema:	
2. Alternativas (que sean concretas y al menos 10):	<hr/> <hr/>



3. Valorar las alternativas en base a los criterios:

ALTERNATIVAS SELECCIONADAS	CRITERIO	CRITERIO	PUNTUACIÓN TOTAL

4. Elegir una o varias alternativas:

Alternativa/s elegida/s:

5. Ponerlo en práctica:

Cómo lo llevaré a cabo, cuándo, durante cuánto tiempo, qué hará cada uno de nosotros,...

Una vez finalizada la aplicación de la técnica, se buscará el compromiso de todos y cada uno de los miembros de la familia para llevar a cabo la solución elegida por consenso.

En el caso de que la familia no fuera capaz de identificar ningún problema actual, se plantea el siguiente ejemplo que también puede emplearse como paso previo a la aplicación de la técnica con un problema propio de la familia (ver tabla 2.6.3.).

► **Tabla 2.6.3. Ejemplo de solución de problemas**

TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
<p>I. Definición del problema:</p> <p><i>Como madre a veces me siento mal porque tengo la sensación de que mi hijo no es cariñoso conmigo, y pienso que tal vez no me quiera.</i></p>



2. Alternativas (que sean concretas y al menos 10):

1. *Aceptar que mi hijo no es cariñoso y prescindir de las muestras de cariño.*
2. *Aceptar que mi hijo no me quiere.*
3. *Fijar una frecuencia preestablecida en la que mi hijo debe decirme cosas bonitas.*
4. *Pensar que tal vez la falta de muestras de cariño no implica que no me quiera.*
5. *Incrementar las expresiones de afecto por mi parte para así servir de modelo a mi hijo.*
6. *Mi hijo intentará hacer el esfuerzo de ser un poco más cariñoso a nivel verbal y no verbal.*
7. *Fijar una norma: cada vez que le diga a mi hijo que le quiero, éste debe responder que él también.*
8. *Que el padre sea el encargado de decirme tanto a mí como a mi hijo lo mucho que nos queremos el uno al otro.*
9. *Repetirme a diario que lo importante no es que me quiera sino que esté bien y sea feliz.*
10. *Cada vez que necesite una muestra de cariño y no la tenga le gritaré y se lo exigiré.*

3. Valorar las alternativas en base a los criterios:

ALTERNATIVAS SELECCIONADAS	CRITERIO DE UTILIDAD	CRITERIO DE FACILIDAD	PUNTUACIÓN TOTAL
<i>Aceptar que mi hijo no es cariñoso y prescindir de las muestras de cariño.</i>	6	0	6
<i>Pensar que tal vez la falta de muestras de cariño no implica que no me quiera.</i>	9	3	12
<i>Incrementar las expresiones de afecto por mi parte para así servir de modelo a mi hijo.</i>	6	8	14
<i>Mi hijo intentará hacer el esfuerzo de ser un poco más cariñoso a nivel verbal y no verbal</i>	9	2	11



4. Elegir una o varias alternativas:

Alternativa/s elegida/s:

Finalmente se opta por una combinación de varias alternativas:

- *Aceptar que mi hijo no es tan cariñoso como me gustaría.*
- *Pensar que el hecho de que no sea cariñoso no implica que no me quiera.*
- *Ser más cariñosa con él.*
- *Él intentará ser más cariñoso conmigo.*

5. Ponerlo en práctica:

Cómo lo llevaré a cabo, cuándo, durante cuánto tiempo, qué hará cada uno de nosotros,...

Los pensamientos me los repetiré a diario y también intentaré ser cariñosa con él todos los días. Mi hijo intentará tener alguna muestra de cariño conmigo (verbal y/o no verbal) todas las semanas. Establecemos un periodo de prueba de 1 mes. En 30 días nos juntaremos y revisaremos nuestras percepciones para valorar si ha sido útil o necesitamos más cambios.

TAREAS

Como tarea se plantea que cada uno de los miembros de la familia cumpla con la alternativa acordada para solucionar el problema trabajado a lo largo de la sesión. Para ello se puede plantear la monitorización de dicho trabajo a partir del autorregistro presentado en la hoja 2.6.2.

Además, se puede plantear que los miembros de la familia comiencen trabajar de manera autónoma e independiente en la resolución de otro tipo de problemas familiares, empleando nuevamente para ello la hoja 2.6.2.

► Hoja 2.6.2. Autorregistro de solución de problemas

Situación	¿Cuál era el problema?	¿Cómo he puesto en práctica la solución?	¿Qué dificultades he encontrado?	¿Ha sido eficaz?	¿Cómo podría mejorar?





MÓDULO III

Consolidación de habilidades



MÓDULO III. INTRODUCCIÓN

CONSOLIDACIÓN DE HABILIDADES

El último módulo del programa de tratamiento en familia está compuesto por una sesión centrada en la prevención de recaídas trabajada de manera conjunta con todos los miembros de la familia.

La prevención de recaídas en este fenómeno, y en este momento, es una cuestión que cobra gran importancia al tratarse de un problema especialmente marcado por el contexto. En este sentido, el problema radica en que el contexto problemático es el contexto habitual en el que conviven las personas implicadas. Es decir, es un problema de convivencia y los implicados, normalmente, tienen que convivir entre ellos. Por tanto, el contexto y las personas inmersas en el mismo son los principales factores de riesgo, de ahí que el trabajo conjunto resulte de absoluta necesidad en este caso.

Por ello, una vez que se han trabajado a nivel familiar todas las habilidades adquiridas en el plano individual, es imprescindible hacer un trabajo de mantenimiento de las mismas de cara al futuro. En este sentido, que la familia sea capaz de reflexionar sobre el proceso y tipos de cambios que han experimentado a lo largo de toda la intervención, que identifiquen y prevean las situaciones de riesgo futuras y que planteen posibles soluciones basadas en acuerdos, permitirá consolidar el cambio ya obtenido y prevenir la reaparición de comportamientos violentos futuros.



MÓDULO III. SESIÓN 7

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN FAMILIA

CONCEPTOS CLAVE:

- Cambio.
- Caída.
- Recaída.

TÉCNICAS:

- Psicoeducación sobre el proceso de cambio.
- Prevención de recaídas.

MATERIAL:

- Hoja 2.7.1. El proceso de cambio.
- Hoja 2.7.2. Factores de riesgo.
- Hoja 2.7.3. Autorregistro de prevención de recaídas.
- Tabla 2.7.1. Caída y recaída.

OBJETIVOS GENERALES:

- Prevenir la aparición de problemas futuros en el ámbito familiar.
- Mantener a largo plazo los cambios logrados.
- Generar una actitud positiva de cara al futuro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Reflexionar sobre el proceso de cambio.	<ul style="list-style-type: none">• Conocer la diferencia entre Cambio 1 y 2:<ul style="list-style-type: none">• Cambio 1: Independientemente de que cambie un miembro de la familia, el resto siguen insistiendo en los mismos intentos de solución una y otra vez. Es decir, pese a que dicho cambio puede que resulte útil a nivel individual, resulta estéril a nivel familiar ya que no provoca cambios estructurales en la familia.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
	<ul style="list-style-type: none"> • Cambio 2: Cambia no sólo una persona, sino la familia al completo. Se dan cambios en las normas e interacciones entre todos los miembros. Se crean nuevos escenarios y se prueban nuevas opciones. <p>Comprensión de la ineficacia de la reiteración a la hora de intentar solucionar los problemas frente a la eficacia de la búsqueda de nuevos comportamientos o estrategias.</p> <p>Comprender que el proceso de cambio es algo constante. A lo largo del programa se han obtenido cambios, se ha iniciado el proceso, pero deben estar motivados de cara al futuro puesto que el proceso no termina hasta que no se incorpora de forma natural a la dinámica familiar.</p>
<p>Identificación conjunta de situaciones de riesgo que puedan dar lugar a una caída o recaída.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre los logros conseguidos (individual y familiarmente) y de la importancia de seguir practicando las estrategias aprendidas. • Saber que en el futuro se pueden presentar situaciones imprevistas, y que éstas pueden generar un conflicto, pero lo más importante es tener presente que con las estrategias apropiadas, estas situaciones se pueden controlar y regular. • Recordar el concepto de caída y recaída: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Recaída es la vuelta al patrón inicial de comportamiento, por ejemplo, volver a hacer exactamente las mismas cosas que se hacían antes (discutir con la misma frecuencia e intensidad que antes).</i> • <i>Caída es la aparición de la conducta, pero de manera aislada, pueden ser pensamientos, sentimientos, situaciones que nos pueden llevar a una recaída (por ejemplo, una discusión aislada en la que aparecen gritos, insultos u otro tipo de comportamientos agresivos).</i> • Detectar los factores de riesgo internos o externos que puedan dar lugar a situaciones de riesgos en su caso particular.
<p>Seleccionar estrategias de afrontamiento para superar las situaciones de riesgo previamente identificadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar de manera conjunta las estrategias más eficaces para el afrontamiento de las situaciones identificadas. • Comprender que cualquier paso es bueno para aplicar soluciones que corten la cadena de caída/recaída, y que no deben darse por vencidos si no son capaces de cortarla en los primeros momentos. • Tener conciencia de que los deslices sirven como una ocasión de aprendizaje que no anula en absoluto todos los logros de la intervención.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
Repasar el proceso terapéutico que han vivido.	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalizar lo que han conseguido con la intervención y reforzar dichos cambios. Fomentar la autoeficacia de cada uno de los miembros. • Focalizar la atención en los cambios positivos acontecidos durante el periodo. • Expresar positivamente todos aquellos aspectos relacionados con el cambio percibido por los distintos miembros y por el grupo familiar en su conjunto.
Promover la autonomía.	
Desarrollar una actitud lo más positiva posible de cara al futuro.	

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD I: El proceso de cambio

Se recomienda comenzar la sesión reflexionando sobre el proceso de cambio con el fin de favorecer que toda la familia comprenda el proceso en el que se ha visto inmersa y lo normalice. Para ello se recomienda el uso de la información contenida en la hoja 2.7.1. (Adaptada de Watzlawick, Fisch y Weakland, 1999).

► Hoja 2.7.1. El proceso de cambio

TIPOS DE CAMBIO

Cambio 1: Independientemente de que cambie un miembro de la familia, el resto siguen insistiendo en los mismos intentos de solución una y otra vez. Es decir, pese a que dicho cambio puede que resulte útil a nivel individual, resulta estéril a nivel familiar ya que no provoca cambios estructurales en la familia.

Cambio 2: Cambia no sólo una persona, sino la familia al completo. Se dan cambios en las normas e interacciones entre todos los miembros. Se crean nuevos escenarios, se prueban nuevas opciones. Lo ideal es que se produzca un cambio del segundo tipo (Cambio 2), es decir, que sea la familia lo que cambie. Se busca que el cambio se produzca en la familia en su conjunto porque se trata de un problema familiar, y como ya se ha comentado en numerosas ocasiones, la solución pasa por un cambio integral.

En el Cambio 1 lo que sucede es que normalmente se intenta solucionar el conflicto con el fin de volver a la situación que existía antes del mismo. Sin embargo, hay que tomar conciencia de que la vuelta a la situación anterior es improbable puesto que se han cambiado factores fundamentales y se ha pasado por una experiencia determinante, haciendo, todo ello, que resulte imposible volver a dicha situación. Por el contrario, en el caso del Cambio 2, lo que sucede es que la familia se centra en crear nuevos comportamientos o interacciones que ayudan a solucionar los problemas eficazmente, generando así un nuevo cambio y un nuevo escenario.



Por tanto, un ejemplo claro de Cambio I consiste en aplicar reiteradamente el mismo intento de solución, a pesar de no obtener los resultados deseables, en lugar de cuestionarse la conducta que uno aplica para la solución del problema. Partimos de la base de que esa conducta es la correcta y la justificación que se da al hecho de no obtener resultados deseables es “que no se aplica con suficiente intensidad”.



Ejemplo Cambio I: Una madre desea tener una comunicación más fluida con su hijo. Para ello, le reitera dicho deseo de manera frecuente llegando incluso a exigirselo. Al ver que no consigue un cambio en el comportamiento de su hijo, en vez de abandonar esa forma de intentar provocar cambios en él, lo que hace es aumentar la intensidad, suponiendo que cuánto más insista y más lo repita, más cerca estará de conseguirlo. Sin embargo, lo que sucede es que cuánto más le presiona ella, más se “cierra” él, provocando de este modo una intensificación del problema. La solución aplicada, por tanto, intensifica el problema.

Ejemplo Cambio I: Un padre llega a casa y descubre que su hijo ha estado fumando cannabis. Fuera de sí, le grita, le insulta y le castiga sin salir durante varias semanas. No es la primera vez que se da esta situación, y el padre siempre ha reaccionado del mismo modo, pero parece que los gritos y castigos no resultan de utilidad. Pese a ello, el padre sigue insistiendo en la misma dinámica, por lo que el problema sigue estando presente.

Ejemplo Cambio I: Un menor ve próxima la posibilidad de independizarse por lo que decide rebajar el nivel de conflicto y moderar su comportamiento en las discusiones con sus padres porque concluye que, “no merece la pena para el poco tiempo que le queda viviendo con ellos”. Sin embargo, los padres no comparten esta perspectiva, de hecho interpretan su conducta como de “pasotismo” por lo que siguen iniciando discusiones y afrontándolas con gritos e insultos. En este caso el cambio del menor conlleva un beneficio personal que no se ha traducido a la interacción familiar.

Ejemplo Cambio 2: Los padres de Elsa, cansados de que su hija después de cada bronca les prometa que va a cambiar y que va a dejar de consumir marihuana, deciden cambiar de estrategia. Para ello, sin necesidad de “pillar” a su hija fumando, deciden hablar con ella sobre el tema. Tratan de entender a Elsa y descubrir el “porqué” de su consumo. De este modo, toman conciencia de que la menor en muchas ocasiones consume únicamente por aburrimiento. Por ello, deciden conjuntamente introducir cambios en el ocio de Elsa y toman conciencia de su capacidad para conversar de manera sosegada y la eficacia y potencial de esta nueva estrategia.

Ejemplo Cambio 2: Ana, después de varios meses de internamiento ha hecho muchos progresos individuales. Ha comprendido que no le resulta útil ni eficaz relacionarse de la forma que lo hace con sus padres y que lo que realmente le gustaría es tener una relación más afectuosa y cercana. Por ello, decide que cada vez que interactúe con sus padres, en vez de agresiva se mostrará más afectuosa, tratando de expresar su malestar de otro modo distinto a la violencia. Los padres de Ana están sorprendidos y encantados con el cambio por lo que deciden imitar a su hija y ser, poco a poco, más afectuosos con ella.

Otras situaciones que podrían darse son las siguientes:

Situación: Un hijo quiere que sus padres dejen de interrogarle cada vez que sale con sus amigos.

Situación: Todos los miembros de la familia están cansados de comunicarse “a gritos”.

- ¿Cómo habríais solucionado en el pasado estas situaciones?
- ¿Y ahora en el presente, cómo las solucionaríais?

Lo que se pretende es valorar con toda la familia el proceso de cambio que han vivido a lo largo del programa, reforzando los esfuerzos y cambios llevados a cabo por cada uno de los miembros de la familia, fomentando así la autoeficacia y orientándolos hacia el futuro de forma positiva. La idea que se pretende trasladar es que el proceso de cambio se ha iniciado, pero sigue en curso, no ha llegado a su fin, por lo que deben estar motivados para seguir trabajando y esforzándose en el futuro puesto que cada cambio facilita los cambios posteriores dándose así cada vez cambios más profundos.

“Todos los procesos de cambio son largos y complicados. Cambiar siempre requiere grandes esfuerzos.

Al hablar de cambio podemos hablar de dos tipos de cambios. Tendríamos el Cambio 1, que sería aquel en el que, independientemente de que cambie un miembro de la familia, el resto siguen intentando las mismas soluciones una y otra vez. Es decir, que pese a que el cambio puede resultar útil para esa persona a nivel individual, éste no es eficaz a nivel familiar ya que no provoca cambios estructurales en la familia. ¿Os sentís identificados con este cambio?, ¿alguna vez os ha sucedido algo similar?

Lo cierto es que este cambio es muy común. Sin embargo, suele ser menos eficaz que el Cambio 2. Este segundo tipo de cambio hace alusión a probar nuevas fórmulas, nuevas estrategias, de modo que se generan cambios, se crean nuevos escenarios de interacción, la familia en su conjunto cambia. Este es el cambio que tenemos que perseguir siempre.



Entre todos habéis conseguido cambiar muchas cosas que antes no os gustaban. Ha sido un proceso largo pero con esfuerzo habéis conseguido muchos progresos. ¿Cómo lo habéis vivido vosotros?, ¿cómo ha sido el proceso?, ¿ha merecido la pena?, ¿podéis poner algún ejemplo del Cambio 2 que se haya dado en vuestra familia?

Es fundamental que seáis capaces de reconocer todos los esfuerzos y cambios que habéis logrado. Y también que estéis motivados para seguir trabajando. Porque aunque el programa se acaba, vosotros tendréis que seguir haciendo esfuerzos, enfrentándoos a problemas, afrontando conflictos. El proceso de cambio continúa y facilita cambios futuros. Es decir, los cambios que logréis hoy facilitan que aparezcan nuevos cambios en el futuro y que éstos progresivamente vaya siendo cada vez más profundos”.

ACTIVIDAD II: Identificación de situaciones de riesgo a nivel familiar

Una vez reflexionado sobre el proceso de cambio que han vivido, se recomienda recordar el concepto de caída y recaída y las diferencias entre ambos. Para ello se puede recuperar el material ya trabajado en los manuales individuales y que se presenta en la tabla 2.7.1.

► Tabla 2.7.1. Caída y recaída

Caída: un error en el afrontamiento y resolución ante una situación determinada (por ejemplo, emplear la violencia en una discusión con mis padres).

Recaída: vuelta a un patrón inicial de comportamiento (ej. volver a emplear la violencia con mis padres con una frecuencia similar a la que empleaba antes del programa).

El proceso terapéutico es un continuo, a lo largo del cual el menor ha ido consiguiendo diferentes logros.

Pero en la vida cotidiana existen situaciones o momentos en los que se pueden cometer errores puntuales en la relación con sus padres (caída) que hay que diferenciarlos de la vuelta al patrón inicial de comportamiento (recaída).



A continuación se pretende que la familia recuerde los tipos de factores de riesgo que pueden estar detrás de la presencia de una caída o recaída e identifique aquellos que están presentes en su caso particular. Para ello, se recomienda emplear el material contenido en la hoja 2.7.2.

► Hoja 2.7.2. Factores de riesgo

Factores personales o internos	Factores externos
<i>Ejemplo 1: Últimamente tengo mucha carga de trabajo y noto que estoy más irascible tanto con mi mujer como con mi hijo.</i>	
	<i>Ejemplo 2: Mi padre está muy estresado con el trabajo y me grita con cierta frecuencia.</i>

“Una vez que tenemos clara la diferencia entre caída y recaída, está claro también que el objetivo será evitar ambos puntos. Para ello, como ya visteis en el trabajo individual, es fundamental identificar aquellas situaciones que nos pongan en riesgo como familia. Cada uno tendréis vuestros motivos para “saltar” o poner os en riesgo, lo importante es identificar entre todos, los motivos de cada uno.

Es importante centrarnos tanto en el pasado, como en el presente o en el futuro. De modo que cualquier situación que se os ocurra será relevante y la analizaremos entre todos para identificar su riesgo potencial”.

ACTIVIDAD III: Selección de estrategias para prevenir recaídas

Una vez que se ha reflexionado de manera conjunta sobre las situaciones de riesgo potencial de cara a una posible caída o recaída, lo que se recomienda es realizar una selección de estrategias, habilidades y/o técnicas para hacer frente a dichas situaciones de riesgo. Para ello, se recomienda emplear el autorregistro que se presenta en la hoja 2.7.3.

► Hoja 2.7.3. Autorregistro de prevención de recaídas

SITUACIÓN O FACTOR DE RIESGO	ESTRATEGIA/S PARA EVITAR LA RECAÍDA



Haremos hincapié en que cualquier paso es bueno para aplicar soluciones que corten la cadena de caída/recaída, y que no deben darse por vencidos si no son capaces de atajarla en los primeros momentos o estadios, destacando que los deslices sirven como una ocasión de aprendizaje que no anula, en absoluto, todos los logros de la intervención.

“El siguiente paso que debemos dar es identificar qué estrategias emplearéis cada uno de vosotros en cada situación de riesgo específica. Se trata de que, entre todos, lleguéis a acuerdos para que el mantenimiento de los cambios ya logrados sea más fácil, para ello será eficaz que cada uno identifique aquellas estrategias que le han resultado útiles en el pasado o en el presente, o aquellas que creéis que podrían resultar de utilidad.

Pero además, hay una cuestión que debemos tener muy presente. El objetivo es evitar el mayor número de caídas posibles, pero evitarlas TODAS es realmente complicado. Es decir, de lo que se trata es de manejar las situaciones lo mejor posible, pero entendiendo que, a veces, os va a resultar realmente difícil o imposible. Por lo tanto, aunque haya ocasiones en que no logremos cortar la cadena o la conducta indeseada desde su inicio, podremos seguir intentándolo ya que lo importante es evitar que se dé una escalada, que el problema se haga más grande, que la discusión vaya a más, pero entendiendo que no siempre será posible cortar, o cortar desde el principio. Y que el hecho de no controlar el cien por cien de las situaciones no quiere decir que no lo estemos haciendo bien, todo lo contrario, supone una oportunidad para aprender, para analizar qué ha ido mal y así evitar repetirlo en el futuro”.

ACTIVIDAD IV: Cierre de la intervención

Para una correcta finalización del programa es conveniente que queden cubiertos una serie de aspectos básicos que el profesional ha de introducir como elementos de reflexión en el grupo familiar:

- Valoración del proceso terapéutico.
- Comparación entre el estado inicial y cómo se encuentran en el momento actual, evidenciando la autoeficacia y autonomía en el proceso de cambio (devolución de información por parte del profesional).
- Atender a la ansiedad y/o miedos que pudiera aparecer ante la finalización del programa.
- Por tanto, durante el cierre del programa será fundamental focalizar la atención en los aspectos positivos de la experiencia, del presente y del futuro, con el fin de promover una motivación positiva respecto al proceso de cambio y a la continuidad del mismo.

Además, será igualmente relevante que el profesional realice una devolución basándose en su criterio y haciendo hincapié en cómo ve que ha sido el proceso de cambio de cada uno de ellos y en los esfuerzos y cambios individuales y familiares con el fin de promover una correcta autonomía en todos los miembros de la familia.

Por último, será necesario atender los posibles miedos que pueden aparecer ante la finalización del



programa y el cese del apoyo profesional intensivo. Para ello, será útil normalizar dichos miedos e inseguridades a la vez que se les empodera y motiva para seguir con el proceso de cambio de forma autónoma.

“Antes de finalizar tenemos que hablar de una serie de cuestiones fundamentales. Como decíamos antes, sin duda este proceso ha sido largo, y en ocasiones muy complicado. Sin embargo, el hecho de que hayáis llegado hasta aquí dice mucho de vosotros. Dice que os habéis esforzado, que habéis puesto todas vuestras ganas y energías y que eso, os ha dado buenos resultados. En definitiva, que después de los esfuerzos y los cambios, habéis adquirido un aprendizaje que os permite manejaros de manera autónoma, es decir, sin necesidad de que nadie os supervise.

En ocasiones, las familias se muestran temerosas precisamente por esto, porque a veces no se sienten preparadas para proseguir con el proceso de cambio de forma autónoma. Sin embargo he de deciros que estáis plenamente capacitados. Que después de lo mucho que habéis trabajado y de todos los cambios que habéis logrado, no os resultará tan difícil. Tened en cuenta que sois una nueva familia, que ha cambiado vuestra forma de relacionaros, interactuar y comunicaros. E incluso habéis conseguido que esos cambios permanezcan en el tiempo y no os cuesten tanto esfuerzo como al principio. Por todo ello estáis preparados para seguir trabajando solos”.

Por último, como tarea opcional se pueden recuperar las cartas escritas por los padres y/o el menor (trabajo realizado en la última sesión del trabajo individual). Se puede emplear esta última sesión para que, tanto los padres como el menor, lean dichas reflexiones favoreciendo así el intercambio positivo así como una visión optimista del futuro.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

D'Zurilla, T. J., y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.

Mateo, J. (2010). *Cuentos que mi jefe nunca me contó*. Madrid : LID.

Sidelski, D. (2000, septiembre). *Estrés y Terapia Familiar*. Sesión temática presentada en el III Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, Alicante, España.

Watzlawick, P. Fisch, R. y Weakland, J. (1999). *Cambio*. Barcelona: Herder.



ANEXOS

Material para actividades



HOJA 1.1.1.

EL CARPINTERO (ANÓNIMO)

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes tuvieron un conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tenían en 40 años cultivando juntos hombro con hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes de forma continua. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente. Comenzó con un pequeño malentendido que fue creciendo hasta convertirse en una diferencia mayor entre ellos, y acabó explotando en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero. *“Estoy buscando trabajo por unos días”,* dijo el extraño, *“quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda en eso”.* *“Sí”,* dijo el mayor de los hermanos, *“tengo un trabajo para usted”.* *“Mire aquella granja al otro lado del arroyo, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros y el tomó su bulldócer y desvió el cauce del arroyo para que dividiera nuestras granjas. Bueno, él lo hizo para enfurecerme, así que yo se la voy a devolver. ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca, de dos metros de alto, no quiero verle nunca más”.*

El carpintero le dijo: *“Creo que comprendo la situación. Muéstreme donde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho”.*

El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y se fue a pasar el resto del día al pueblo, a por provisiones. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó del pueblo, el carpintero acababa de terminar su trabajo.

El granjero quedó con los ojos completamente abiertos. ¡No había ninguna cerca de dos metros! En su lugar había un puente -¡un puente que unía las dos granjas a través del arroyo!-. Era una verdadera obra de arte.

En ese momento, su vecino, su hermano menor, vino desde su granja y abrazando a su hermano le dijo: *“¡Eres un gran tipo, mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho!”.*

Estaban en plena reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas. *“¡No, espera!”*, le dijo el hermano mayor.

“Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti”, le dijo. *“Me gustaría quedarme”,* contestó el carpintero, *“pero tengo muchos puentes por construir”.*



HOJA 1.1.2.

PAUTAS BÁSICAS DE INTERACCIÓN EN SESIÓN

- Respetar el turno de palabra
- Controlar el tono de voz
- Controlar el lenguaje no verbal tratando de ejercitar la escucha activa
- Expresarse de manera asertiva
- Evitar términos despectivos y la descalificación

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



HOJA 1.2.1.

EL CUENTO DE LAS HERRAMIENTAS (MATEO, 2010)

En un pequeño pueblo, existía una diminuta carpintería famosa por los muebles que allí se fabricaban. Cierta día las herramientas decidieron reunirse en asamblea para dirimir sus diferencias. Una vez estuvieron todas reunidas, el martillo, en su calidad de presidente tomó la palabra:

-Queridos compañeros, ya estamos constituidos en asamblea. ¿Cuál es el problema? -Tienes que dimitir- exclamaron muchas voces.

-¿Cuál es la razón? – inquirió el martillo. *-¡Haces demasiado ruido!*- se oyó al fondo de la sala, al tiempo que las demás afirmaban con sus gestos. *-Además -agregó otra herramienta-, te pasas el día golpeando todo.*

El martillo se sintió triste y frustrado. *-Está bien, me iré si eso es lo que queréis. ¿Quién se propone como presidente?*

-Yo, -se autoproclamó el tornillo -De eso nada -gritaron varias herramientas-. Sólo sirves si das muchas vueltas y eso nos retrasa todo.

-Seré yo -exclamó la lija- -¡Jamás!- protesto la mayoría-. Eres muy áspera y siempre tienes fricciones con los demás.

-¡Yo seré el próximo presidente! -anunció el metro. -¡De ninguna manera!, te pasas el día midiendo a los demás como si tus medidas fueran las únicas válidas- dijo una pequeña herramienta.

En esa discusión estaban enfrascados cuando entró el carpintero y se puso a trabajar. Utilizó todas y cada una de las herramientas en el momento oportuno. Después de unas horas de trabajo, los trozos de madera apilados en el suelo fueron convertidos en un precioso mueble listo para entregar al cliente. El carpintero se levantó, observó el mueble y sonrió al ver lo bien que había quedado. Se quitó el delantal de trabajo y salió de la carpintería.

De inmediato la Asamblea volvió a reunirse y el alicata tomó la palabra: *Queridos compañeros, es evidente que todos tenemos defectos, pero acabamos de ver que nuestras cualidades hacen posible que se puedan hacer muebles tan maravillosos como éste. Las herramientas se miraron unas a otras sin decir nada y el alicata continuó: Son nuestras cualidades y no nuestros defectos las que nos hacen valiosas. El martillo es fuerte y eso nos hace unir muchas piezas. El tornillo también une y da fuerza allí donde no actúa el martillo. La lija lima aquello que es áspero y pule la superficie. El metro es preciso y exacto, nos permite no equivocarnos las medidas que nos han encargado. Y así podría continuar con cada una de vosotras.*

Después de aquellas palabras todas las herramientas se dieron cuenta que sólo el trabajo en equipo les hacía realmente útiles y que debían de fijarse en las virtudes de cada una para conseguir el éxito.



HOJA 1.2.2.

CUÁNTO TE HE ECHADO DE MENOS...

“CUÁNTO TE HE ECHADO DE MENOS...”	
Qué cosas positivas compartíais en el pasado	
Qué cosas positivas compartís ahora	
Qué cosas positivas os gustaría compartir en el futuro	



HOJA 1.2.3.

REFLEXIÓN SOBRE LA EXPERIENCIA

Esta sesión ha significado para mí...

Me ha hecho darme cuenta de...



HOJA 2.3.1.

DESCRIPCIÓN DE LOS OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA

QUÉ PIENSO SOBRE MI PADRE	
QUÉ PIENSO SOBRE MI MADRE	
QUÉ PIENSO SOBRE MI HIJO	



HOJA 2.3.2.

CÓMO DESCRIBIR A LOS DEMÁS

Emplear un lenguaje no despectivo: no emplear palabras que tengan connotaciones negativas.

Emplear un lenguaje preciso: no exagerar los rasgos negativos, ser descriptivos y limitarnos sólo a los hechos.

Emplear un lenguaje específico, en lugar de general: eliminar términos como todo, nada, siempre, nunca, totalmente...



HOJA 2.3.3.

DESCRIPCIÓN APROPIADA DE LOS OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Qué pensaba sobre mi padre	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi padre son
Qué pensaba sobre mi madre	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi madre son
Qué pensaba sobre mi hijo	Cómo podría expresarlo de forma neutra o no despectiva	Las cosas que me gustan de mi hijo son



HOJA 2.3.4.

AUTORREGISTRO PARA LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS DERIVADAS DEL NUEVO PENSAMIENTO



HOJA 2.4.1.

CÓMO EVITAR LA ESCALADA DE LA VIOLENCIA

DISCUSIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ HARÉ EN EL FUTURO SI VUELVE A SUCEDER?
El hijo llega una hora tarde a casa según la hora de llegada que previamente habían acordado entre todos.	<p>Padre: No le dice nada. Únicamente le mira con cara de desaprobación. No contesta a sus preguntas ni comentarios.</p> <p>Madre: Le recrimina y grita. Le dice que es un mentiroso. Que está decepcionada. Va detrás de él persiguiéndole para que cuente la verdad y de una explicación.</p> <p>Menor: Se inventa una excusa poco creíble. Al ver que su padre no le contesta se enfada más y grita más a su madre. Intenta encerrarse en su habitación pero ésta no le deja. Finalmente acaba empujándola, dando un portazo muy fuerte y cerrándose con pestillo.</p> <p>Padre: Tras el portazo y el empujón va corriendo hacia la habitación del menor. Comienza a aporrear la puerta mientras insulta a su hijo y le amenaza diciéndole que como vuelva a tocar a su madre se irá de casa.</p>	<p>Padre: No retirar la palabra sin dar explicaciones. Decirle, de manera asertiva, que en ese momento está enfadado y no quiere hablar con él. Que ya hablarán en otro momento en el que estén más calmados.</p> <p>Madre: No recriminar ni gritar. Pedir explicaciones solo si es capaz de hacerlo con calma. No perseguir al menor cuando éste se vaya. Si no es capaz de controlar su ira, irse a otro lugar y no interactuar hasta que se tranquilice.</p> <p>Menor: Aceptar que ha cometido un error y dar las explicaciones oportunas sin mentir ni defenderse. Si esto no es posible, repetir el mensaje del padre: Hablarán en otro momento cuando estén más calmados.</p>



Última discusión, la más grave,...		



HOJA 2.4.2.

LISTADO DE EMOCIONES

Enfadado	Fastidiado	Desdichado
Culpable	Feliz	Aburrido
Triste	Alegre	Inquieto
Deprimido	Arrepentido	Celoso
Ansioso	Desesperado	Satisfecho
Temeroso	Esperanzado	Excitado
Envidioso	Miedoso	Optimista
Enérgico	Relajado	Tenso



HOJA 2.4.3.

CARACTERÍSTICAS MÍAS QUE TIENEN LOS DEMÁS

	Aspectos negativos	Aspectos positivos
¿En qué cosas se parece mi padre a mí?		
¿En qué cosas se parece mi madre a mí?		
¿En qué cosas se parece mi hijo a mí?		



HOJA 2.4.4.

CÓMO ME GUSTARÍA QUE ME RECORDARAN

¿Cómo crees que te recordarían tus padres/ hijo?

¿Cómo te gustaría que te recordaran?

¿Qué gestos cariñosos o detalles te gustaría que conservaran en su memoria?



HOJA 2.4.5.

REGISTRO DE QUEJAS Y ANHELOS

QUEJA	ANHELO
"Estoy harto de que nunca me des la razón cuando discuto con mamá"	"Me gustaría sentirme más apoyado o comprendido por ti"



HOJA 2.5.1.

LA NEGOCIACIÓN

EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN IMPLICA

- Alcanzar acuerdos que facilitan la solución de los conflictos familiares.
- Aceptar estos acuerdos y cumplirlos.
- Ceder.
- Empatizar.
- Compromisos por ambas partes.
- Anticiparse a los problemas. Prever los conflictos para negociar antes de que aparezcan.

PASOS

- Fijar objetivos y priorizar para saber de antemano qué se quiere y qué se está dispuesto a ceder.
- Descomponer los objetivos en partes más pequeñas. Normalmente se comienzan por áreas de negociación amplias y a partir de ahí se recomienda descomponer poco a poco cada uno de los problemas de forma más concreta.
- Elegir bien el momento en el que plantear la negociación (cuando todos estén calmados y dispuestos).
- No imponer ni mis objetivos ni mis soluciones.
- No rechazar inmediatamente las contraofertas. Analizarlas previamente. Escuchar activamente a todos.



HOJA 2.5.2.

NORMAS Y CONSECUENCIAS

NORMAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA	CONSECUENCIAS ANTE EL CUMPLIMIENTO DE LAS MISMAS	CONSECUENCIAS ANTE EL INCUMPLIMIENTO DE LAS MISMAS
Evitar las agresiones físicas tales como empujones, agarrar, bofetadas,...		
Evitar insultos, amenazas,...		



HOJA 2.6.1.

PASOS DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

2. ALTERNATIVAS (QUE SEAN CONCRETAS Y AL MENOS 10):



3. VALORAR LAS ALTERNATIVAS EN BASE A LOS CRITERIOS:

ALTERNATIVAS SELECCIONADAS	CRITERIO	CRITERIO	PUNTUACIÓN TOTAL

4. ELEGIR UNA O VARIAS ALTERNATIVAS:

Alternativa/s elegida/s:

5. PONERLO EN PRÁCTICA:

Cómo lo llevaré a cabo, cuándo, durante cuánto tiempo, qué hará cada uno de nosotros,...



HOJA 2.6.2.

AUTORREGISTRO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Situación	¿Cuál era el problema?	¿Cómo lo he puesto en práctica?	¿Qué dificultades he encontrado?	¿Ha sido eficaz?	¿Cómo podría mejorar?



HOJA 2.7.1.

EL PROCESO DE CAMBIO

TIPOS DE CAMBIO

Cambio 1: Independientemente de que cambie un miembro de la familia, el resto siguen insistiendo en los mismos intentos de solución una y otra vez. Es decir, pese a que dicho cambio puede que resulte útil a nivel individual, resulta estéril a nivel familiar ya que no provoca cambios estructurales en la familia.

Cambio 2: Cambia no sólo una persona, sino la familia al completo. Se dan cambios en las normas e interacciones entre todos los miembros. Se crean nuevos escenarios, se prueban nuevas opciones. Lo ideal es que se produzca un cambio del segundo tipo (Cambio 2), es decir, que sea la familia lo que cambie. Se busca que el cambio se produzca en la familia en su conjunto porque se trata de un problema familiar, y como ya se ha comentado en numerosas ocasiones, la solución pasa por un cambio integral.

En el Cambio 1 lo que sucede es que normalmente se intenta solucionar el conflicto con el fin de volver a la situación que existía antes del mismo. Sin embargo, hay que tomar conciencia de que la vuelta a la situación anterior es improbable puesto que se han cambiado factores fundamentales y se ha pasado por una experiencia determinante, haciendo, todo ello, que resulte imposible volver a dicha situación. Por el contrario, en el caso del Cambio 2, lo que sucede es que la familia se centra en crear nuevos comportamientos o interacciones que ayudan a solucionar los problemas eficazmente, generando así un nuevo cambio y un nuevo escenario.

Por tanto, un ejemplo claro de Cambio 1 consiste en aplicar reiteradamente el mismo intento de solución, a pesar de no obtener los resultados deseables, en lugar de cuestionarse la conducta que uno aplica para la solución del problema. Partimos de la base de que esa conducta es la correcta y la justificación que se da al hecho de no obtener resultados deseables es “que no se aplica con suficiente intensidad”.



Ejemplo Cambio 1: Una madre desea tener una comunicación más fluida con su hijo. Para ello, le reitera dicho deseo de manera frecuente llegando incluso a exigirselo. Al ver que no consigue un cambio en el comportamiento de su hijo, en vez de abandonar esa forma de intentar provocar cambios en él, lo que hace es aumentar la intensidad, suponiendo que cuánto más insista y más lo repita, más cerca estará de conseguirlo. Sin embargo, lo que sucede es que cuánto más le presiona ella, más se “cierra” él, provocando de este modo una intensificación del problema. La solución aplicada, por tanto, intensifica el problema.

Ejemplo Cambio 1: Un padre llega a casa y descubre que su hijo ha estado fumando cannabis. Fuera de sí, le grita, le insulta y le castiga sin salir durante varias semanas. No es la primera vez que se da esta situación, y el padre siempre ha reaccionado del mismo modo, pero parece que los gritos y castigos no resultan de utilidad. Pese a ello, el padre sigue insistiendo en la misma dinámica, por lo que el problema sigue estando presente.

Ejemplo Cambio 1: Un menor ve próxima la posibilidad de independizarse por lo que decide rebajar el nivel de conflicto y moderar su comportamiento en las discusiones con sus padres porque decide que, “no merece la pena para el poco tiempo que le queda viviendo con ellos”. Sin embargo, los padres no comparten esta perspectiva, de hecho interpretan su conducta como de “pasotismo” por lo que siguen iniciando discusiones y afrontándolas con gritos e insultos. En este caso el cambio del menor conlleva un beneficio personal que no se ha traducido a la interacción familiar.

Ejemplo Cambio 2: Los padres de Elsa, cansados de que su hija después de cada bronca les prometa que va a cambiar y que va a dejar de consumir marihuana, deciden cambiar de estrategia. Para ello, sin necesidad de “pillar” a su hija fumando, deciden hablar con ella sobre el tema. Tratan de entender a Elsa y descubrir el “porqué” de su consumo. De este modo, toman conciencia de que la menor en muchas ocasiones consume únicamente por aburrimiento. Por ello, deciden conjuntamente introducir cambios en el ocio de Elsa y toman conciencia de su capacidad para conversar de manera sosegada y la eficacia y potencial de esta nueva estrategia.

Ejemplo Cambio 2: Ana, después de varios meses de internamiento ha hecho muchos progresos individuales. Ha comprendido que no le resulta útil ni eficaz relacionarse de la forma que lo hace con sus padres y que lo que realmente le gustaría es tener una relación más afectuosa y cercana. Por ello, decide que cada vez que interactúe con sus padres, en vez de agresiva se mostrará más afectuosa, tratando de expresar su malestar de otro modo distinto a la violencia. Los padres de Ana están sorprendidos y encantados con el cambio por lo que deciden imitar a su hija y ser, poco a poco, más afectuosos con ella.

Otras situaciones que podrían darse son las siguientes:

Situación: Un hijo quiere que sus padres dejen de interrogarle cada vez que sale con sus amigos.

Situación: Todos los miembros de la familia están cansados de comunicarse “a gritos”.

- ¿Cómo habrías solucionado en el pasado estas situaciones?
- ¿Y ahora en el presente, cómo las solucionarías?



HOJA 2.7.2.

FACTORES DE RIESGO

FACTORES PERSONALES O INTERNOS	FACTORES EXTERNOS
<i>Ejemplo 1: Últimamente tengo mucha carga de trabajo y noto que estoy más irascible tanto con mi mujer como con mi hijo.</i>	
	<i>Ejemplo 2: Mi padre está muy estresado con el trabajo y me grita con cierta frecuencia.</i>



HOJA 2.7.3.

AUTORREGISTRO DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

SITUACIÓN O FACTOR DE RIESGO	ESTRATEGIA/S PARA EVITAR LA RECAÍDA

