

**PLAN DE INTERVENCIÓN PREVENTIVO PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES EN ALTO
RIESGO FRENTE A LA COMISIÓN DE DELITOS**

UNAB EXT UNISANGIL



**Kelly Tatiana Buenahora Incapie
Salomé Alarcón Garderet**

Este plan de intervención preventivo con jóvenes y adolescentes en alto riesgo frente a la comisión de delitos, surge del interés de las estudiantes de psicología Salome Alarcón Garderet y Kelly Tatiana Buenahora Incapie para con su proyecto de grado, dedicado a una intervención eficaz y preventiva del comportamiento delictivo.

El comportamiento delictivo de los jóvenes y adolescentes es motivo de preocupación para las instituciones dedicadas tanto a la aplicación de la justicia como a la educación y desarrollo psicológico de los mismos, lo que nos plantea la necesidad de crear un plan de intervención preventivo que atienda a las necesidades no solo institucionales sino personales de los jóvenes y adolescentes.

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

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

La tendencia a la desviación social se caracteriza por tres procesos fundamentales como son:

1) procesos energizantes, entre los que se encuentran el deseo de poseer bienes materiales, de estimulación y de prestigio social (más intensos en jóvenes marginales debido a sus mayores privaciones), de frustración y estrés, y el posible consumo de alcohol.

2) procesos que imprimen al comportamiento una direccionalidad antisocial como un medio para la obtención de gratificaciones.

3) la adquisición de mecanismos de inhibición que disminuyen la probabilidad de desarrollar comportamientos antisociales.

Estas inhibiciones serían, especialmente, el resultado de un apropiado proceso de crianza familiar en el que no hayan influido factores de riesgo como una alta impulsividad o el contacto con modelos delictivos.

De forma más operativa, podríamos considerar que la delincuencia juvenil se ha caracterizado por el estudio de diversos factores de naturaleza individual como son las características de personalidad del adolescente y la configuración de su sistema emocional y de creencias. Otras variables importantes son de naturaleza social y

contextual como la influencia de la familia, del grupo de iguales, del marco escolar y del comunitario que condicionan el proceso de desarrollo individual y de socialización del joven y adolescente.

Por último es importa referirse a los jóvenes, adolescentes y a la labor que se realizará con ellos. Se llevará a cabo una intervención reeducativa y preventiva que tenga en cuenta diversos aspectos, tanto la conducta delictiva como sus carencias, que valore justamente los déficits que el menor presenta y sus consecuencias, sabiendo en todo caso enfrentarlo a su vida con una gran exigencia y respeto. Se trata, en definitiva, de equipar a estos jóvenes y adolescentes con la mejor y mayor posibilidad de recursos socio-personales a fin de que puedan convertirse en protagonistas positivos de su propia historia, lo que les permitirá integrar una sociedad de manera libre, comprometida y, especialmente, responsable.

METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

Con el fin de evaluar la participación es importante que el monitor con la ayuda de los participantes evalúe después de la aplicación de cada sesión, cómo ha trabajado cada uno de ellos los contenidos terapéuticos que se incluyen en cada sesión y cómo han asimilado e interiorizado sus contenidos (ver Tabla 1). De este modo, se realiza una valoración sobre su implicación en el plan de intervención preventivo y este aspecto posibilitará hacer sesiones de refuerzo individual, para que el ritmo terapéutico del grupo sea el adecuado.

En la Tabla 1, en la columna de observaciones, se podrán especificar qué aspectos habrá que trabajar con el participante en caso de que la asimilación de los contenidos educativos y terapéuticos no sea la adecuada.

Tabla 1:

NOMBRE O CÓDIGO DEL PARTICIPANTE					
MÓDULOS	SESIONES	FECHA DE LA SESIÓN	TRABAJO REALIZADO (0-10)	ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS (0-10)	OBSERVACIONES
Módulo 1 Caracterización del comportamiento delictivo	1: Evaluación del comportamiento				
	2: Características del comportamiento				
	3: Análisis funcional del comportamiento				
	4: Motivación para el comportamiento delictivo				
	5: Motivación al cambio				

Módulo 2 Las emociones implicadas en la agresión	1:Reconocimiento de emociones				
	2:practicando emociones positivas la empatía				
	3: ansiedad y su influencia en la agresión				
	4:Manejo de la ansiedad				
Módulo 3 Control de emociones negativas	1:Ira y comportamiento agresivo1				
	2:Ira y comportamiento agresivo 2				
	3:Estrategias para el control de la ira				
	4:Practicando estrategias para el control de la ira 1				
	5:Practicando estrategias para el control de la ira 2				

MÓDULOS Y SESIONES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PREVENTIVO

Módulo 1: Caracterización del comportamiento.

SESIÓN 1: Evaluación del comportamiento.
 SESIÓN 2: Características del comportamiento.
 SESIÓN 3: Análisis funcional del comportamiento.
 SESIÓN 4: Motivación Para el comportamiento Delictivo.
 SESIÓN 5: Motivación al cambio.

Módulo 2: Las emociones implicadas en la agresión.

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

Módulo 3: Control de emociones negativas.

SESION 1: Ira y comportamiento agresivo. Evaluación 1
 SESION 2: Ira y comportamiento agresivo. Evaluación 2
 SESION 3: Estrategias para el control de la ira

MÓDULOS	OBJETIVOS GENERALES
Módulo 1: Caracterización del comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> ● Tomar conciencia de los episodios agresivos. ● Asumir una responsabilidad personal en el cambio de hábitos.
Módulo 2: Las emociones implicadas en la agresión.	<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender a conocer toda la variedad de emociones y cómo influyen en la conducta humana desde las negativas a las positivas. ● Conseguir que los menores empaticen previniendo futuras agresiones.
Módulo 3: Control de emociones negativas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar las señales y factores facilitadores de la ira. ● Desarrollar estrategias para el control de la ira.

El objetivo principal de este plan de intervención preventivo consiste en analizar junto con los participantes las diversas formas de comportarse y a su vez aprender estrategias alternativas que les permitirán afrontar las situaciones conflictivas de la vida, en búsqueda de evitar recurrir a comportamientos que la ley y la sociedad consideran inadecuados.

PLAN DE INTERVENCIÓN PREVENTIVO PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES EN ALTO RIESGO FRENTE A LA COMISIÓN DE DELITOS

MÓDULO 1

CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO

SESIÓN 1: Evaluación del comportamiento.

OBJETIVOS:

- Darse a conocer todos los participantes
- Dar a conocer las principales características del programa
- Evaluar el comportamiento agresivo

ACTIVIDADES:

- Presentación
- Entrevista personal
- Cuestionario sobre características del comportamiento agresivo

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

ENTREVISTA PERSONAL

MONITOR:

FECHA:

CENTRO:

DATOS PERSONALES

- **Nombre y Apellidos:**
- **Edad:**

- **Fechas de nacimiento:**
- **Nacionalidad:**
- **Nivel de estudios:**

HISTORIA CLINICA

- **¿Has padecido alguna enfermedad médica? ¿Cuál?**
 - **¿Traumatismos o golpes?**
 - **¿Has tenido alguna cirugía?**
 - **¿Has acudido alguna vez al psicólogo o psiquiatra?**
- No
- Si ¿Porque?
- **¿Has recibido algún tipo de tratamiento o medicación?**
- No
- Si ¿Cuál?
- ¿Para qué?
- ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Resultados?

FACTORES INFLUYENTES

- **¿Consumes algún tipo de droga o sustancia tóxica?**
- **¿Crees que tienes algún problema psicológico? ¿Cuál?**
- **¿Tienes ataques de ira?**
- **¿Te consideras una persona violenta?**

Cuestionario sobre características del comportamiento agresivo

Para realizar esta actividad se hace entrega del “Cuestionario”, que plantea una serie de preguntas que van a servir para caracterizar el comportamiento agresivo de los participantes.

Se puede iniciar la actividad con la siguiente explicación: *“a continuación vamos a llenar este cuestionario de forma individual. De nuevo, les pedimos que sean sinceros en sus contestaciones, nadie más que nosotros va a conocer sus respuestas. Cualquier duda que tengan en alguna pregunta, pueden consultarla de forma inmediata. Lo que vamos a evaluar en este cuestionario son las características que tiene el comportamiento cuando es agresivo, considerando actos de agresividad física, verbal, proactiva o reactiva. ¿Saben en qué consisten estos tipos de agresión?”*. Se deja que los participantes aporten ideas y, a continuación, se les da la siguiente explicación: **“la agresión física** son los actos de violencia que realizamos al agredir a otra persona utilizando nuestro cuerpo o mediante la utilización de armas como cuchillos, armas de fuego u otros objetos. Por ejemplo, dar un empujón, una bofetada, una patada, un golpe o un navajazo. **La agresión verbal** son los

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

Las claves de corrección del cuestionario son las siguientes:

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

Una vez que hayan completado el cuestionario, los participantes pueden corregirlo y realizar su perfil de comportamiento agresivo.

Cuestionario.

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

1. Completamente FALSO para mí

2. Bastante FALSO para mí

3. Ni VERDADERO ni FALSO para mí

4. Bastante VERDADERO para mí

5. Completamente VERDADERO para mí

1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1 2 3 4 5
---	-----------

2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1 2 3 4 5
--	-----------

3. He tenido peleas con otros para demostrar que era superior	1 2 3 4 5
---	-----------

4. He destrozado cosas para divertirme	1 2 3 4 5
--	-----------

5. Si me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1 2 3 4 5
--	-----------

6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1 2 3 4 5
--	-----------

7. He gritado a otros cuando me han irritado o enfadado	1 2 3 4 5
---	-----------

8. He participado en peleas de pandillas para sentirme valorado o “guay”	1 2 3 4 5
--	-----------

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

SESIÓN 2: Características del comportamiento.

OBJETIVOS

- Caracterizar el comportamiento antisocial/delictivo desde la perspectiva individual, psicológica, moral, grupal, social o legal.
- Comprender la necesidad e importancia de las normas grupales y sociales, de las

leyes penales y de la función que cumplen en la sociedad.

- Explicar las consecuencias de su incumplimiento a nivel individual y grupal

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

ACTIVIDADES:

- El proyecto
- ¿Tú qué opinas?
- Delincuente o no delincuente
- Actividad complementaria

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

El Proyecto

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

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

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

¿Tú qué opinas?

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

Se deja que vayan aportando ideas, anotando en una pizarra los conceptos importantes que surjan en relación al tema planteado.

Conceptos

Delito	Incumplimiento de la ley, acción penada por la ley.	
Comportamiento antisocial	Comportamiento de una persona que se considera jurídicamente prohibido.	
Medida judicial	Castigo impuesto conforme a la ley a los responsables de un delito	
Normas	Reglas establecidas para el adecuado funcionamiento de un determinando contexto.	
Leyes	Normas oficiales aprobadas y recogidas en el código penal	

Tipos de delito	Contra la propiedad	Robo, extorsión, estafa
	Contra la persona	Homicidio, abuso sexual
	Contra la seguridad pública	Tráfico de sustancias tóxicas

Delincuente o no delincuente

Esta actividad permitirá a los participantes aprender a diferenciar lo que es un comportamiento antisocial/delictivo de lo que no lo es. El monitor da ejemplos en los cuales los protagonistas se vean inmersos en situaciones relacionadas con los temas estudiados, donde consideren las distintas opiniones que aporten con el fin de alcanzar una conclusión sobre cuál es la mejor opción de respuesta para cada uno de los casos.

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

Actividad complementaria: Autoregistro Conductas

Se pide a los participantes que piensen y llenar el cuadro con ejemplos de situaciones propias.

SITUACIÓN	CONDUCTA REALIZADA	TIPO ¿Trasgresión de norma o ley?

SESIÓN 3: ANÁLISIS FUNCIONAL DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

OBJETIVOS:

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

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

ACTIVIDADES

- Revisión de la actividad complementaria
- Tres en uno.
- Mi foto
- Twister

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Revisión de la actividad complementaria

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

Tres en uno

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

Pensamientos: justificaciones y explicaciones que damos de una determinada conducta. Por ejemplo, minimizarlo (“no iba a hacerle daño”, “no ha sido para tanto”, “no ha sido tan grave”) o justificarlo (“él empezó”).

Sentimientos: lo que sentimos, las emociones que acompañan a una conducta. Por ejemplo, cuando insultamos a alguien qué sentimos. Las emociones pueden ser positivas (alegría, optimista, contento, entusiasta) y negativas (ira, hostilidad, ansiedad, nerviosismo).

Conducta: los actos que realizamos en un determinado contexto, por ejemplo, dar un puñetazo a alguien cuando discutimos, herir a alguien al intentar robarle o forzar a una persona a tener relaciones sexuales sin su consentimiento.

PENSAMIENTO + SENTIMIENTOS + CONDUCTA = ACTO DELICTIVO

Mi foto

Con esta actividad se aplican los conocimientos adquiridos sobre el análisis funcional a conductas concretas de cada participante, para que aprendan a diferenciar los distintos componentes de un hecho antisocial. El monitor puede introducir esta actividad de la siguiente forma: “*Me pregunto si también son capaces de analizar su propio comportamiento, para ello me gustaría pedirles que piensen en una situación propia y lo analicéis de la misma forma como lo hemos hecho*”. Para medidas cautelares, el monitor podrá hacer referencia a delitos previos o a otro tipo de conductas antisociales.

Se entrega a cada participante la Hoja “*Mi conducta antisocial*”. En ella deberán realizar el análisis funcional de su propia conducta.

Mi conducta antisocial

Describe los hechos:				
SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS	CONSECUENCIAS
				Corto plazo: Largo plazo:

Twister

Para comprender el análisis funcional pensamiento--emoción- conducta

SESIÓN 5. MOTIVACIÓN AL CAMBIO

OBJETIVOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

ACTIVIDADES:

- ¿Qué es la motivación?
- ¿Estoy motivado a cambiar?
- Mi compromiso

¿Qué es la motivación?

Para que los participantes conozcan el proceso mediante el cual los seres humanos cambiamos, analizándolo en función del “modelo transteórico”, el monitor aporta la siguiente explicación, con la utilización de ejemplos concretos a cada situación: *“cuando las personas queremos cambiar en algo, el cambio no implica un proceso rápido, sino que éste suele conseguirse mediante la superación de dificultades que nos llevan a superarlas*

de etapa en etapa. En cada una de ellas existen pensamientos y emociones que nos ayudan a conseguir el cambio de forma gradual hasta que al final somos capaces de lograr la meta que nos habíamos propuesto”.

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

Según el “modelo transteórico” las fases o estadios a seguir para alcanzar el cambio son:
1. Precontemplación del cambio: en esta etapa el menor no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Sin embargo, esto no implica que otras personas relevantes en su vida, como sus padres, hermanos y amigos sí piensen que lo tiene, siendo ellos los que están sufriendo las consecuencias de su forma de comportarse.

¿Podrías poner un ejemplo de lo que puede pensar un adolescente que se encuentre en esta fase?

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

2. Contemplación del cambio: los menores que se encuentran en esta fase empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que estén dispuestos a cambiar.

Está en una especie de ambivalencia en la que no tiene claro los pros y los contras de seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo por otro estilo de vida más adaptativo.

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

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

¿Podrías poner un ejemplo de lo que puede pensar un joven que está en esta fase? (“desde hoy dejo de”, “a partir de mañana ya no”, “esto me viene bien porque así empiezo a descubrir nuevas sensaciones”). En esta fase el menor que trafica con drogas valora claramente que el estilo de vida que lleva no es saludable, siempre escondiéndose y vigilando que no le detengan y se plantea dejar de hacerlo para tener una vida más tranquila.

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

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

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

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

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

¿Estoy motivado a cambiar?

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

Se hace un círculo en el piso, donde se dibujan las diferentes etapas del cambio y se pide a los participantes que se sitúen en el espacio que consideren, se debate.

Mi compromiso

Se pide a cada participante que realice un compromiso para alcanzar un objetivo personal.

Yo D.....

me sitúo en la fase

y me comprometo a alcanzar el objetivo de

Fdo. El participante Fdo. El terapeuta/monitor

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

MÓDULO 2

LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

Sesión 1: Reconocimiento de emociones y su influencia en la agresión

OBJETIVOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

ACTIVIDADES

- ¿Qué son las emociones?
- Reconociendo emociones

DESARROLLO DE LA SESIÓN

¿Qué son las emociones?

Se comienza la actividad con una lluvia de ideas sobre lo que los participantes entienden por emoción.

El monitor puede dar la siguiente información: *“hoy vamos a comenzar el módulo de las emociones. Supongo que todos ustedes han oído alguna vez la palabra emoción, pero ¿qué es lo que entienden por emoción?”*.

Se apuntan en la pizarra las definiciones que van dando y se socializan, para finalizar, se trabajan de forma conjunta los ejemplos de la Tabla *“Listado de emociones”*, y el monitor da la siguiente explicación:

“una emoción es el estado afectivo que experimentamos en una situación concreta, una respuesta del ser humano que consta de tres componentes: el fisiológico o físico (como es la frecuencia con la que late el corazón o la forma que tenemos de respirar o el nivel de sudoración que experimentamos), el conductual (como llorar, reír, correr, gritar, agredir) y el cognitivo (que serían las justificaciones que hacemos de nuestro comportamiento cuando experimentamos distintas emociones que influyen en nuestro estado de ánimo (como son la alegría, la tristeza, la desesperanza, la incertidumbre, la indefensión, la sensación de fuerza y de energía).

Listado de emociones

FELICIDAD	TRISTEZA	TEMOR	ENFADO	INCERTIDUMBRE
------------------	-----------------	--------------	---------------	----------------------

Excitado Emocionado Contento Feliz Alegre	Deprimido Triste Abrumado Abatido Desanimado	Atemorizado Aterrorizado Tenso Tembloroso Apreensivo	Furioso Escandalizado Irritado Disgustado Contrariado	Aturdido Desorientado Confundido Inseguro Indeciso
---	--	--	---	--

Reconociendo emociones

Con esta actividad, reforzamos y trabajamos el reconocimiento de emociones tanto positivas como negativas. El monitor comenta: “ya hemos visto qué son las emociones, cuáles son sus componentes y cómo influyen en nuestro comportamiento. Ahora vamos a encontrar qué emoción corresponde a cada imagen”. El monitor utilizará las imágenes que considere oportunas, mediante una dinámica, se esconde cada papel con una imagen de una emoción junto con otro que contenga una pista que los participantes deberán seguir para reunir las imágenes y relacionarlas con la emoción correspondiente.

Reconociendo emociones

Foto 1	a) Felicidad b) Tristeza c) Enfado
Foto 2	a) Enfado b) Inseguridad c) Miedo
Foto 3	a) Confusión b) Irritación c) Desánimo
Foto 4	a) Alegría b) Abatimiento c) Terror
Foto 5	a) Ira b) Desorientación c) Tensión
Foto 6	a) Depresión b) Excitación c) Aturdimiento
Foto 7	a) Temor b) Indecisión

	c) Disgusto
Foto 8	a) Aprensión b) Incertidumbre c) Euforia
Foto 9	a) Miedo b) Confusión c) Ira
Foto 10	a) Terror b) Inseguridad c) Tristeza

Sesión 2: Practicando emociones positivas: el papel de la empatía

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

El monitor puede comentar: *“como el día anterior estuvimos hablando del reconocimiento de emociones y su influencia en el comportamiento, hoy vamos a incidir en este último aspecto para hablar de emociones positivas, más concretamente, del papel de la empatía”*.

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

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, pudiendo así llegar a conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones. También es la capacidad de las personas de responder de forma coherente a los sentimientos de los demás, y reconocer,

por ejemplo, cuando un amigo está enfadado o triste, que podamos desarrollar la habilidad de afectarnos por su estado de ánimo y que seamos capaces de ayudarlo a que no se sienta así”.

ACTIVIDADES

- Practicando la empatía
- Compañeros de viaje

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Practicando la empatía

Raúl: Raúl acaba de terminar el examen teórico del permiso de conducir. Sale con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo y la vista en el suelo. Su paso es lento y pausado. Su rostro denota preocupación.	
¿Qué puede estar pensando Raúl?	¿Cómo crees que se siente Raúl?
Juan: Juan es un joven que vive solo en una gran ciudad, tiene empleo donde le pagan muy poco para la cantidad de horas que trabaja. Sin embargo, desde hace 1 año está ahorrando para comprarse un billete de avión y visitar a su hermano al que lleva más de 2 años sin ver. Cuando va camino al aeropuerto un joven le ataca y le quita todo el dinero, no puede viajar.	
¿Cómo hubiera actuado el atracador si hubiera conocido la situación de Juan?	¿Pensaría y sentiría lo mismo el atracador al conocer la historia de Juan?

Compañeros de viaje

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

- Trabajador sexual
- Niño
- Profesor
- Ama de casa
- Medico
- Reciclador
- Abogado
- Socorrista
- Anciano

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

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

Sesión 3: Ansiedad y su influencia en la agresión

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

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

ACTIVIDADES

- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Por qué se produce?
- Ansiedad y conducta agresiva
- Actividad complementaria

DESARROLLO DE LA SESIÓN

¿Qué es la ansiedad?

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

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

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

La ANSIEDAD es una respuesta compleja de nuestro organismo que se caracteriza por un incremento de las facultades perceptivas y fisiológicas que ayudan a alcanzar un nivel idóneo de activación para hacer frente a una demanda del entorno en el que vivimos. También puede darse ante la amenaza de perder un bien preciado, es una emoción frecuente como el miedo, la ira, la tristeza, o la felicidad y tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, por lo que no siempre es patológica o mala.

Componentes de la ansiedad	• Respuestas cognitivas (pensamientos).
	• Respuestas emocionales (emociones).
	• Respuestas fisiológicas.
	• Respuestas conductuales.

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

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

¿Por qué se produce?

Esta actividad tiene como finalidad entrenar a los participantes a identificar situaciones potenciales de ansiedad. El monitor, aportando ejemplos del día a día de los participantes, comentará lo siguiente:

“la ansiedad puede aparecer cuando existe una activación excesiva ante determinadas situaciones que desencadenan una respuesta desproporcionada, que se puede identificar como tensa, estresante o que conlleva peligro”.

Se explica el mecanismo mediante el cual aparecen las respuestas de ansiedad, mediante ejemplos concretos de la vida diaria del menor en los que hayan experimentado ese tipo de reacciones. El monitor puede dar la siguiente explicación:

“las situaciones más características que producen respuestas de ansiedad son aquellas que forman parte de nuestra vida cotidiana y que por su naturaleza generan una respuesta automática de ansiedad como una forma de garantizar nuestra supervivencia en el medio en el que vivimos. Hace millones de años, tener miedo a las serpientes era muy adaptativo para la supervivencia, en la actualidad en las grandes ciudades no vamos a enfrentarnos con este tipo de peligros, pero si existen otros que tienen la misma función. Así, evitar que nos atropelle un coche o que nos arrolle un tren o que observemos que la marquesina de un edificio pueda caernos encima”.

“Sin embargo, la ansiedad se puede activar ante situaciones de tipo social en las que uno puede ser castigado por algo que ha hecho de forma inadecuada, es decir, cuando alguien sabe que ha hecho algo mal y que le van a regañar por ello. Por ejemplo, si un adolescente ha roto la ventana del vecino para robar en su casa y si ha sido visto por el dueño,

posiblemente experimente respuestas de ansiedad ante la posibilidad de que quiera hablar con él y con sus padres por los daños causados”.

Ansiedad y conducta agresiva

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

Para comenzar el monitor puede comentar:

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

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

A continuación se les pide que entre todos **formen la frase:**

“SI ESTOY NERVIOSO O IRRITADO, VOY A RESPIRAR HONDO, Y TRANQUILIZARME PARA NO TENER QUE ARREPENTIRME DE LO QUE NO QUIERO O NO DEBO HACER”

Se hace un debate sobre lo que significa para ellos esta frase y, al final, se pide que cada participante cuente **alguna situación en la que podía haber aplicado esta instrucción.**

Actividad complementaria

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

Reconociendo mis síntomas

SINTOMAS	SI	NO
Estas irritable		
Estas preocupado		
Estas tenso		

Estas Fatigado		
Tiemblas		
Estas inquieto		
No consigues dormirte		
Dificultad para concentrarte		
Mala memoria		
Calambres musculares		
Rigidez muscular		
Tics		
Sudas		
Tienes calor		
Hormigueo en piernas o brazos		
Taquicardia		
Palpitaciones		
Dolor en el pecho		
Mareo		
Dolor en estomago		
Nauseas		
La luz te molesta		
Sensación de ardor estomacal		
Micción urgente		
Boca seca		

Sesión 4.manejo de la ansiedad

OBJETIVOS

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

PROCEDIMIENTOS Y CONTENIDOS

Los objetivos propuestos se trabajarán a lo largo de la sesión mediante el aprendizaje de diversas técnicas adecuadas para disminuir las respuestas de ansiedad a varios niveles. Se empezará la sesión expresando situaciones de ansiedad que les resulten familiares. De esta forma, aprenderán a reconocer las reacciones de ansiedad, partiendo del análisis de los pensamientos, emociones y conducta en situaciones de esta naturaleza, y explicándoles que si se cambian los pensamientos y si se desarrollan conductas alternativas a las respuestas de ansiedad, también cambiarán las emociones negativas características de la misma.

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

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

Así, mediante el aprendizaje de respuestas incompatibles con la ansiedad (por ejemplo, con un entrenamiento en ejercicios de respiración o relajación), podrán experimentar cambios importantes en cómo se sienten en esa situación. Por último, realizaremos una síntesis de los distintos pasos y estrategias enumerados a lo largo de la sesión para ayudar a los menores a relacionar la ansiedad con respuestas agresivas y cómo pueden aprender a aplicar lo explicado en situaciones concretas de su vida diaria.

ACTIVIDADES

- Ser conscientes de nosotros mismos
- Controlar la ansiedad
- Actividad complementaria Afrontando situaciones de ansiedad

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Ser conscientes de nosotros mismos

El monitor deberá explicar lo siguiente: *“asociadas a la ansiedad, aparecen sensaciones físicas concretas, como la presión en el pecho, tensión en manos y piernas, bola en el estómago, nudo en la garganta, etc.*

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

El ejercicio consiste en hacer una lista en el tablero o en cada hoja con situaciones en las que hayan sentido malestar físico y qué sensaciones físicas experimentaron con ellos.

ANTECEDENTES	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	<ul style="list-style-type: none">• Cognitivo:• Emocional:• Fisiológico:• Motor:	

Controlar la ansiedad

Una vez identificados los componentes característicos de las respuestas de ansiedad, vamos a aprender a controlarla mediante técnicas de intervención, para poder así manejar las diferentes situaciones.

Lo primero que ha de hacer el monitor llegado este momento es introducir una de las técnicas más utilizadas para el manejo de la ansiedad, como es la relajación. Se pide a los menores que vayan dando su opinión sobre lo que entienden por relajación y al final el monitor da una definición apoyándose en las opiniones de los menores. Deberá quedar claro que la relajación es lo contrario de la ansiedad, por tanto, “estar nerviosos/preocupados” es incompatible con la relajación. A continuación se practica la respiración abdominal.

Respiración abdominal

Vamos a realizar un ejercicio de respiración sencillo que pueden emplear en momentos en los que se sientan desbordados. Empezamos dando la siguiente explicación:

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

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

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

Aprendiendo a respirar

-
1. Siéntate cómodamente, pon una de tus manos en el pecho y la otra sobre la zona abdominal, inspira suave y lentamente por la nariz (3-4 segundos) nota como a medida que vas cogiendo aire empieza a llenarse de aire la zona abdominal de tu estómago y
-

ésta va saliendo hacia afuera hasta que notas que no puedes inspirar más aire. Recuerda que la mano que esta sobre el pecho apenas debe moverse mientras que la que está sobre el abdomen se mueve hacia afuera y hacia dentro con cada inspiración y expiración.

2. Mantén el aire dentro (2-3 segundos) y expira muy lentamente por la boca (4-5 segundos) hasta eliminar completamente el aire de tus pulmones. Nota como tus manos se mueven.
3. Repite el ciclo 5 veces, descansa unos minutos y realiza 5 ciclos de inspiración-expiración.
4. Consejos de uso: Este ejercicio de respiración se puede practicar acostados, sentados o de pie, cualquiera de las tres posiciones te permitirán hacer tuya la respiración, lo importante es concentrarse en el abdomen.

Cambio de pensamientos

El objetivo es que los participantes aprendan a identificar sus pensamientos y comprender cómo afectan éstos a las respuestas fisiológicas que uno experimenta cuando está ansioso o nervioso. El monitor puede dar la siguiente explicación:

“una de las principales causas de la ansiedad es que cuando se activan los pensamientos ansiosos, éstos los asumimos como verdaderos y no los contrastamos.

Por eso en muchas situaciones nos ponemos nerviosos porque hacemos atribuciones o damos explicaciones inadecuadas de esas situaciones. Es decir, lo que nos molesta o nos pone nerviosos no es lo que nos ocurre, sino lo que pensamos acerca de lo que nos está ocurriendo. Por ejemplo, imagina que vas paseando por la calle y se encuentran con un amigo que, sorprendentemente, no los saluda.

¿Cuál sería nuestra reacción?

- Si te sientes enfadado probablemente piensas: “¿cómo se atreve?, se cree superior, es un imbécil”.

- Si te sientes triste es posible que pienses: “seguro que he hecho algo que le ha ofendido, siempre meto la pata, me voy a quedar sin amigos”.

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

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

Una vez completado se pone en común.

CONTROLANDO PENSAMIENTOS

SITUACION 1: Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no pueden comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo y se fractura el tobillo.

Pensamientos automáticos	<ul style="list-style-type: none"> • “Es muy injusto todos mis amigos los llevan” •
Emociones que nos produce	<ul style="list-style-type: none"> • Enfado •
Pensamientos alternativos	<ul style="list-style-type: none"> • “Tal vez no sea el mejor momento para comprar esas zapatillas” •

SITUACION 2: María lleva un par de semanas en las que le cuesta mucho contactar a su mejor amiga. Cuando le llama por teléfono no contesta y tarda días en contestar sus mensajes, dice que está muy ocupada entre el instituto, el gimnasio y que no puede salir, ya van dos fines de semana que no se han visto y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María se la encuentra en el instituto, se pone muy nervioso y no puede reprimir su enfado, por lo que la insulta gravemente.

Pensamientos automáticos	<ul style="list-style-type: none"> • “Es una falsa” •
Emociones que nos produce	<ul style="list-style-type: none"> • Enfado •
Pensamientos alternativos	<ul style="list-style-type: none"> • “Puede que tenga algún problema serio, debería hablar con ella” •

Actividad complementaria: Afrontando situaciones de ansiedad

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

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

Aplicando estrategias para el control de la ansiedad

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	SENSACIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES	TÉCNICA EMPLEADA	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS
Discuto con mi hermano porque no presta sus zapatillas	Soy un idiota porque yo sí le presto siempre todo	Enfado, ira	Respiración y control de pensamientos	Esperare a encontrar tu mejor momento para pedirlos prestados
Mi compañero de clase me ignora cuando le pregunto una duda	Es un egoísta cuando el no entiende yo siempre le explico	Enfado, tensión	Respiración y relajación muscular	Puedo consultar con otros compañeros

Módulo 3 Control de emociones negativas

SESIÓN 1: IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (I)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

ACTIVIDADES

- Conociendo la ira
- ABC

Conociendo la Ira

La primera actividad tiene como fin que los participantes conozcan las principales características de la ira, así como sus respuestas más características. El monitor puede comenzar así:

¿Alguno de ustedes podría explicar qué es la ira?». A continuación, se hace una lluvia de ideas sobre este concepto, apuntándose en la pizarra las contestaciones de cada uno de los participantes y llegando, finalmente, a una definición común entre todos, tomando como referencia la definición dada, y explica el contenido teórico: “emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal.

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

Las respuestas características de una reacción emocional de ira son:

Cognitivas: *pensamientos negativos, destructivos, agresivos, pensamientos defensivos exagerados que se han automatizado y el menor no es consciente de ellos. Pueden producirse, por ejemplo, cuando uno siente “ganas de golpear algo o alguien”.*

Fisiológicas: *tensión facial y muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.*

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

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

Así, algunas personas que se burlan de ti o te insultan pueden conseguir que te enfurezcas. Tras la explicación, se hace un listado entre todos de situaciones que pueden provocar ira en la persona.

Se escriben en el tablero y al mismo tiempo en un papel. Se pide que hagan grupos de 2 personas y al azar van a escoger una situación y la van a representar, entre todos adivinas cual situación específica representan y se hace el análisis de la situación.

A-B-C

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

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

A continuación, se pide a los participantes que rellenen el modelo A-B-C de la Hoja “Aplicando el modelo A-B-C para analizar las reacciones de ira” con una situación propia de comportamiento de ira (**Mi situación 1**). Se revisan los casos planteados tratando de dejar claro la aplicación de este modelo de análisis a sus situaciones concretas.

Aplicando el modelo A-B-C para analizar las reacciones de ira

A Antecedentes	Mirada rara de un desconocido al comprar una entrada para un concierto de música rock.
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos: “se está burlando de mi” • Fisiológico: Tensión y agitación corporal • Conducta: Insultarlo y bajo su respuesta golpearlo • Emoción: Enfado, Furia
C Consecuencias	Dalo físico a una persona la cual pudo ser que no le haya mirado mal – Denuncia por agredir en vía pública.
MI SITUACION 1:	
A Antecedentes	
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos: • Fisiológico • Conducta: • Emoción:
C Consecuencias	

Sesión 2: ira y comportamiento Agresivo: evaluación (ii)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

ACTIVIDADES

- Situaciones de ira

Situaciones de ira

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

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

CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES DESENCADENANTES DE REACCIONES DE IRA

Instrucciones: Los ítems de esta escala describen situaciones que se relacionan con la activación de la ira. Para cada ítem, evalúa el grado de ira o enfado que te causaría el

incidente descrito indicando el grado apropiado de ira. Intenta imaginar que el incidente realmente te está ocurriendo y después indica hasta qué punto te habrías enfadado. En situaciones reales, el grado de ira que experimentarías dependería de otros factores que no se especifican en los ítems. Esta escala trata de tus reacciones generales, por lo que se han omitido detalles de las situaciones específicas, por favor intenta evaluar tus respuestas de forma general.

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

SITUACIÓN	Muy poco	poco	moderado	bastante	mucho
Desempaquetas un aparato que acabas de comprar. Lo enchufas y no funciona					
Un técnico que te tiene entre ojos te cobra de mas					
Por un acto que han realizado muchas personas a ti es el único al que te llama la atención					
Tu auto se queda atrapado en el barro					
Estas hablando con alguien y no te contesta					
Alguien se hace pasar por algo que no es					
Mientras tu luchas por llevar 4 tazas de café a la mesa, alguien te tropieza y te vierte el café					
Alguien te tira la chaqueta al suelo y no la recoge					
Desde el momento en que entras a una tienda en vendedor te persigue					
Alguien incumple una cita contigo					
Se ríen de ti o te toman del pelo					
Demoras al salir de un semáforo en verde y el auto de atrás toca el pito una y otra vez					
Haces un giro inadecuado en auto y alguien te pregunta dónde has aprendido a conducir					
Alguien se equivoca y te culpa a ti					
Intentas concentrarte pero alguien cerca de ti está dando golpecitos al suelo con el pie					
Le prestas algo importante para ti a alguien y no te lo devuelve					

Has tenido un mal día y tu compañero de cuarto te reclama porque olvidaste hacer algo que dijiste que harías					
Intentas discutir algo importante con tu pareja pero no te da la ocasión de expresar tus sentimientos					
Discutes con alguien sobre un tema que defiende sin saber mucho de ello					
Alguien se entromete en la discusión que mantienen con otra persona					
Pisar un chicle					
Pasar por delante de un grupo de gente y se burlan de ti					
Rasgaste los pantalones con un objeto punzante por salir de prisa hacia el lugar donde te esperan					
Utilizas la última moneda para sacar el ticket del parqueadero pero la maquina esta averiada y te quedas con ticket y sin moneda					

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

a) *Intrapersonales* (reacciones de ira que damos a situaciones que son de naturaleza individual): ítems 1, 4, 22, 24, 25.

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

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

Sesión 3: estrategias para el control de la ira

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

PROCEDIMIENTO Y CONTENIDOS

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

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

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

ACTIVIDADES

Pensamiento y Conducta

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Pensamiento y conducta

Con esta actividad se pretende que, antes de aprender las técnicas de reestructuración cognitiva, los participantes comprendan la importancia que tienen los pensamientos sobre nuestra forma de actuar.

Para ello, el monitor explicará lo siguiente: *“en esta sesión vamos a conocer cómo influye nuestra forma de pensar en nuestra forma de comportarnos. Aunque muchas veces tenemos la sensación de que nuestros comportamientos, especialmente los agresivos, se producen inmediatamente como respuesta a una provocación, un insulto, un empujón..., nuestros pensamientos entre el momento en que tiene lugar la “provocación” y la respuesta que damos juegan un papel importante, aunque no seamos conscientes de ello, ya que se han automatizado después de haberlos practicado tantas veces.*

En resumen, lo que pensamos, lo que nos decimos a nosotros mismos y cómo justificamos lo que hacemos, tiene tanta importancia que podríamos decir que guía nuestro comportamiento agresivo hacia los demás. Además, si responder agrediendo fuera la única alternativa, pero sabemos que no todos responden con ira ante la misma situación. ¿Cómo piensan estas personas que no desarrollan una reacción de ira? Puede que penséis que son unos cobardes o que no tienen sangre en las venas, pero realmente, la explicación es lo que

tienen en sus cabezas, eso es lo que les hace distintos. Así, si pienso que “alguien me está mirando” llegaré a agredirle verbal o físicamente.

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

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

Pensamientos justificativos de situaciones hipotéticas de ira

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

Bibliografía

Garaña J. L., Rodríguez M^a J. (2011) Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para menores infractores. Agencia de la Comunidad de Madrid para la

Reeducación y Reinserción del Menor Infractor. Madrid. ISBN: 978-84-614-4771-8. Disponible en la web: http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=ComunidadMadrid/Estructura&language=es&idListConsj=1109265444710&idConsejeria=1109266187224&idOrganismo=1109167959659&cid=1109167959659&c=CM_Agrupador_FP

Garaña J. L., Rodríguez M^a J. (2011) Fichas Programa Central de Tratamiento Educativo y Terapéutico para menores infractores. Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor. Madrid. ISBN: 978-84-614-4771-8.