



Universidad
Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Programa EDUEM:

**Programa de Intervención en familias que sufren Violencia filio-parental a través
de la promoción de la Educación Emocional y la Empatía**

Alumna

Inma Mariscal Lanaspá

Directora

Sara Lorente Escriche

Grado de Psicología

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel

Curso 2018-2019

TABLA DE CONTENIDOS

1. Introducción.....	3
2. Marco teórico y conceptual.....	4
2.1. La violencia filio-parental.....	4
2.1.1. Perspectiva histórica.....	4
2.1.2. Conceptualización.....	5
2.1.3. Características asociadas.....	6
2.2. La educación emocional.....	8
2.2.1. Las emociones.....	8
2.2.2. Inteligencia emocional.....	9
2.2.3. Educación emocional.....	11
2.3. La empatía.....	12
2.3.1. Conceptualización.....	12
2.3.2. Factores asociados.....	13
3. Objetivos.....	14
4. Destinatarios y beneficiarios.....	14
4.1. Destinatarios.....	14
4.2. Beneficiarios.....	15
5. Metodología.....	15
5.1. Participantes.....	15
5.2. Duración del programa.....	16
5.3. Sesiones.....	16
6. Recursos.....	16
6.1. Recursos humanos.....	16
6.2. Recursos materiales.....	17
7. Resultados esperados.....	17
8. Referencias bibliográficas.....	18
9. Anexos.....	22

1. INTRODUCCIÓN

En el año 2015, la Fiscalía General del Estado abrió 4.898 expedientes a menores de edad por ejercer violencia hacia sus padres, sin embargo, se estima que únicamente se denuncia entre el 10 y el 15% de los casos. Actualmente, las relaciones parentofiliales se están volviendo cada vez más simétricas y están abriéndose paso hacia un estilo educativo más permisivo e indulgente que fomenta la aparición de conductas violentas de los hijos hacia sus padres. La violencia filioparental, definida como aquellas conductas reiteradas de violencia física, psicológica o económica ejercida de hijos hacia sus padres, se ha relacionado en la literatura científica con una baja autoestima, carencia de habilidades empáticas, baja inteligencia emocional, impulsividad y consumo de drogas, así como un estilo educativo indulgente, una comunicación familiar deficiente y una baja cohesión afectiva entre los miembros de la familia. En este programa se pretende abordar esta cuestión cada vez más acrecentada a través de la promoción de la educación emocional y de la empatía de los miembros familiares, ya que como se desprende de las publicaciones de varios autores, estas prácticas se relacionan menores niveles de agresividad y de conducta antisocial, así como con una mejor gestión emocional. En EDUEM se propone trabajar, por un lado, a nivel individual con los menores y, por otro, a nivel individual con los padres para finalmente intervenir de manera conjunta con las familias. El objetivo general de la intervención es mejorar bidireccionalmente la relación entre padres e hijos y, de manera más específica, reducir o eliminar las conductas violentas, entre otros objetivos. Para la aplicación de EDUEM, se escogerán al azar 10 familias con esta problemática y se dividirán aleatoriamente en Grupo Experimental, quienes recibirán la intervención, y Grupo Control, quienes no la recibirán. El Grupo Experimental pasará un pre-test y un post-test para que los resultados de EDUEM puedan ser analizados. Se espera que tras la intervención con el Programa EDUEM se cumplan los objetivos propuestos y pueda servir además como prevención primaria para evitar posibles problemas comportamentales futuros en estos adolescentes.

2. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Violencia filio-parental

2.1.1. *Perspectiva histórica*

La familia ha sido considerada tradicionalmente como un espacio privado e intocable, de manera que cuestionar su funcionamiento no se estimaba como algo oportuno, incluso si se trataba de un estilo inapropiado de crianza de los hijos o si el castigo físico era elegido como herramienta en la educación de los mismos (Martínez, Estévez, Jiménez y Velilla, 2015). Hoy en día, la privacidad que se la ha ido cediendo a la familia ha perdido fuerza, se encuentra ahora supeditada a ciertos límites legales y cada vez aumenta más la preocupación que muestran las autoridades y los ciudadanos por responder a aquellas posiciones que supongan una violación de los derechos de las personas dentro del núcleo familiar (Martínez, 2018) como, por ejemplo, violencia de género o violencia filio-parental. Este alejamiento del juicio externo que la familia ha tenido quizá sea el motivo por el cual la violencia filio-parental, en adelante VFP, ha sido un fenómeno encubierto hasta hace pocos años y del cual existe muy poca literatura científica. Fueron Harbin y Madden en 1979 quienes introdujeron en el panorama las primeras aproximaciones sobre la VFP y se refirieron a este modelo de maltrato como *síndrome de los padres maltratados* (Martínez et al., 2015; Lema-Moreira, 2014; Harbin y Madden, 1979), delimitándolo como un subtipo de violencia familiar. En el año 2005 diversos medios de comunicación empezaron a dar visibilidad a esta cuestión publicando noticias que reflejaban el dolor y el sufrimiento de unos padres víctimas de sus hijos que se veían agredidos por ellos y mostraban sentimientos de angustia emocional, problemas de salud física y mental, dificultades económicas, problemas de trabajo y problemas en sus relaciones sociales y familiares (Martínez, 2018). Recientemente se ha observado una transformación en las relaciones entre padres e hijos de manera que las mismas se han ido volviendo cada vez más simétricas. En España, las familias se han balanceado de un estilo parental autoritario hacia uno más permisivo e indulgente, lo que se podría relacionar con un cambio en las relaciones de poder dentro de las familias. En cuanto a algunos datos recientes de la Fiscalía General del Estado español sobre VFP, se abrieron 4.898 expedientes durante 2015 a menores por violencia contra sus padres/madres, lo que supuso un 18.53% del total de los expedientes abiertos a menores de edad. El número de denuncias aumenta desde 2013 (4.659 en 2013; 4.753 en 2014; y 4.898 en 2015) y desde entonces son más de 13 denuncias al día por este

fenómeno. Desde la Fundación Amigó se estima que sólo se denuncian los casos más graves, es decir, entre un 10 y un 15% del total.

2.1.2. Conceptualización

Han sido varios los autores que a lo largo de los años han formulado definiciones de la VFP, como Cottrell (2001), Pereira (2006) y Tobeña (2012). No obstante, en el presente trabajo se va a tomar la definición que propone la Sociedad para el Estudio de la VFP (SEVIFIP) por ser referente en nuestro país en este ámbito. Por tanto, la VFP quedaría definida como:

“Conductas reiteradas de violencia física, psicológica (verbal o no verbal) o económica, dirigida a las y los progenitores, o a aquellas personas que ocupen su lugar. Se excluyen las agresiones puntuales, las que se producen en un estado de disminución de la conciencia que desaparecen cuando esta se recupera (intoxicaciones, síndromes de abstinencia, estados delirantes o alucinaciones), las causadas por alteraciones psicológicas (transitorias o estables) (el autismo o la deficiencia mental severa) y el parricidio sin historia de agresiones previas” (Pereira et al., 2016).

En esta definición, se distinguen tres tipos de VFP que pasarán a explicarse siguiendo la descripción de Estévez, Martínez y Jiménez (2016):

1. Violencia física: incluye comportamientos destinados hacia los padres (amenazarles con objetos peligrosos, pegarles con algún objeto, darles patadas, puñetazos, abofetearles, empujarles y escupirles) y contra la casa familiar (dar patadas o puñetazos al mobiliario, pintar, rayar o romper objetos)
2. Violencia psicológica: verbal, no verbal y emocional que implica insultar a los padres, gritarles, uso de intimidación, manipulaciones, hacerles creer que están locos, exigencias extremas, machacarles con que obedezcan sus normas, mentirles, huir de casa o amenazar con escaparse aunque no sea una pretensión real y amenazar con el suicidio.
3. Violencia económica o financiera: consiste en conductas como quitar dinero o posesiones personales, vender pertenencias de los padres sin su consentimiento, cometer deudas que deberán pagar los padres y exigir a los mismos que les consigan cosas que no pueden permitirse.

En la mayoría de los casos, la VFP empieza produciéndose en forma de violencia económica, avanzando después hacia formas psicológicas de violencia para terminar en violencia física (Martínez et al., 2015), por tanto, se podría decir que de manera general la VFP supone un tipo de violencia progresiva y en el final del proceso se podrían dar de manera simultánea los tres tipos de violencia (Martínez, 2017). La agresividad que se produce en los casos de VFP se relaciona tanto con un tipo de violencia proactiva e instrumental que pretende obtener ciertos reforzadores, como con una agresividad reactiva vinculada a una ira muy potente (Zuñeda, Llamazares, Marañón y Vázquez, 2016). Existe la tendencia en los padres víctimas de VFP a mantener una actitud dócil o sumisa ante la aparición de un episodio agresivo por parte de sus hijos para procurar de esta manera que el ambiente familiar no sea tan angustioso.

2.1.3. Características asociadas

2.1.3.1. Factores individuales

Aunque varias investigaciones han destacado que son los adolescentes varones quienes ejercen violencia contra sus padres, las investigaciones más recientes ponen de manifiesto que las adolescentes mujeres también desempeñan este tipo de violencia con la diferencia de que son ellas quienes realizan un tipo de violencia más psicológica y ellos la llevan a cabo de tipo físico (Martínez, 2018; Bailín, Tobeña, Ortega, Asensio y Magallón, 2016; Zuñeda et al., 2016; Ibabe, 2015; Martínez et al., 2015; Altea-España, 2008). Esta diferencia en función del sexo de los agresores podría guardar relación con influencias culturales tal y como plantea Martínez (2018) ya que, debido a los roles sexuales, los chicos tienden a exhibir comportamientos masculinos estereotipados como la agresión o la fuerza física y las chicas podrían percibirse más débiles físicamente y, en consecuencia, utilizar otros tipos de violencia como la psicológica. Respecto a la edad, el rango de mayor incidencia se encuentra entre los 12 y los 18 años (Altea-España, 2008). Por otro lado, se ha encontrado relación entre la VFP y la baja autoestima (Rojas, Vázquez y Llamazares, 2016; Martínez et al., 2015; Martínez, López y Crespo, 2013), sintomatología depresiva (Rojas et al., 2016; Martínez et al., 2015; Selma, 2015; Martínez et al., 2013), sentimientos de soledad (Martínez et al., 2015; Martínez et al., 2013), un autoconcepto negativo (Martínez et al., 2013), carencia de habilidades empáticas (Rojas et al., 2016; Martínez et al., 2015; Martínez et al., 2013), impulsividad (Rojas et al., 2016; Martínez et al., 2015; Selma, 2015), dificultad para

expresar emociones o interactuar emocionalmente (Estévez et al., 2016; Martínez et al., 2015) y consumo de drogas (Rojas et al., 2016; Martínez et al., 2015; Martínez et al., 2013). Respecto a este último punto sobre el consumo de sustancias, Selma (2015) destaca en una investigación que una gran parte de los padres víctimas de VFP reportan que el consumo de sus hijos les lleva a comportarse de manera más violenta con la familia, les altera el comportamiento y dejan de respetarles, generando así numerosos conflictos.

2.1.3.2. Factores familiares

La mayoría de los estudios coinciden al afirmar que son las madres las que reciben más VFP que los padres (Bailín et al., 2016; Acero, 2015; Martínez et al., 2015; Calvete et al., 2014), lo que podría deberse a que normalmente son ellas quienes pasan más tiempo con sus hijos y quienes han asumido tradicionalmente el papel de cuidadoras. Uno de los factores que más se ha estudiado en relación a la VFP es el estilo de crianza de los padres o estilo parental, que se utiliza para recoger la manera que tienen los progenitores de controlar y de socializar con sus hijos e incluye cuatro tipos distintos: el estilo autoritario, caracterizado por un alto nivel de control y bajo de afecto; el estilo democrático, con altos niveles de control y de afecto; el estilo indulgente o permisivo, con un bajo nivel de control y alto de afecto; y el estilo negligente, con bajos niveles de control y afecto. El estilo democrático es el que más se ha relacionado con mejores niveles de ajuste, madurez psicosocial, competencia psicosocial, autoestima y éxito académico, y los estilos autoritario, indulgente y negligente se han asociado a aspectos negativos como estrés emocional, sintomatología somática, conductas antisociales y dinámicas agresivas en el comportamiento de los hijos con la familia (Ibabe, 2015; Martínez et al., 2015; Lema, 2014). Se ha destacado el estilo indulgente como de especial importancia en relación a la VFP puesto que la ausencia de normas en la familia se relaciona con la asunción del rol paternal de los hijos, es decir, que estos tienden a adquirir un alto grado de autonomía que no es normal ni adecuado para la edad que tienen y con el tiempo los padres dejan de ser percibidos como figuras de autoridad, provocando en muchos casos comportamientos tiránicos de los hijos hacia sus padres (Martínez et al., 2015). Otros factores del ámbito familiar que se han relacionado con la VFP son prácticas de disciplinas parentales inadecuadas como los castigos físicos (Ibabe, 2015; Lema, 2014), un clima familiar negativo caracterizado por un alto nivel de conflictos en la familia, bajo nivel de cohesión y violencia familiar

(Bailín et al., 2016; Zuñeda et al., 2016; Ibabe, 2015; Martínez et al., 2013), familias monomarentales (Bailín et al., 2016; Zuñeda et al., 2016; Lema, 2014), una comunicación deficiente y o negativa en el núcleo familiar (Zuñeda et al., 2016; Lema, 2014; Martínez et al., 2013) y una baja cohesión afectiva entre los miembros de la familia (Zuñeda et al., 2016; Martínez et al., 2013).

2.1.3.3. Factores escolares

Un comportamiento antisocial o agresivo mostrado en la escuela puede ser un indicador de que quien lo muestra también podría ejercer VFP, ya que se ha visto que un alto porcentaje de adolescentes que muestran conductas violentas tienden a mostrar esas conductas en varios entornos, incluidas la escuela y el hogar. Del mismo modo, una actitud negativa hacia la escuela y la falta de metas académicas podrían ser otros indicadores, así como no considerar la escuela como algo importante en sus vidas (Martínez, 2018). Varios autores coinciden al afirmar que estos adolescentes revelan niveles elevados de fracaso escolar (Bailín et al., 2016; Martínez et al., 2015; Aroca, Bellver, Robles y Luis, 2013). Por último, algunas investigaciones señalan la existencia de una relación entre adolescentes que ejercen VFP y el absentismo escolar en comparación con la población general (Martínez, 2018; Bailín et al., 2016; Rojas et al., 2016; Martínez et al., 2015).

2.2. Educación Emocional

2.2.1. *Las emociones*

Una emoción es una energía que se impulsa desde los circuitos neuronales del sistema límbico cerebral y que nos mueve y nos predispone a interactuar con el mundo y con nosotros mismos. Estos circuitos responsables de la activación de las emociones se encuentran siempre activos durante el estado de vigilia y nos ayudan a distinguir y a reaccionar ante estímulos que son importantes para nuestra supervivencia (Bisquerra et al., 2012). Mora y Sanguinetti (2004) definen la emoción como una reacción conductual y subjetiva producida por una información que proviene del mundo externo o interno del individuo y que se acompaña de fenómenos neurovegetativos. Las emociones se componen de tres respuestas diferentes: la respuesta neurovegetativa, que consiste en una serie de cambios en todos los órganos y sistemas del cuerpo y que sirve para adaptarse a la nueva situación; la respuesta cognitiva, que se trata de la valoración cognitiva del fenómeno que provoca la emoción y la toma de conciencia de lo que está

pasando; y la respuesta conductual, que se refiere a la expresión externa de esa emoción como respuesta motora del organismo. Las emociones se hacen conscientes gracias a la corteza cerebral y es esa sensación consciente sobre una reacción emocional lo que conocemos como sentimientos. Por tanto, los sentimientos aportan flexibilidad al comportamiento al hacernos conscientes de lo que nos está pasando (Bisquerra et al., 2012).

En la línea de Casassus (2017), hasta ahora prevalecía una imagen de los seres humanos como seres esencialmente racionales, sin embargo, esta concepción ha dado paso a una visión más integrada que nos posibilita considerarnos tanto como seres racionales y seres emocionales. La emocionalidad ha sido considerada de manera tradicional como un aspecto que expresaba la parte negativa del ser humano. No obstante, y con apoyo de la neurociencia, hoy en día se nos permite contemplarnos como seres primordialmente emocionales y reconocer que los lazos que creamos con nosotros mismos y con nuestro entorno se llevan a cabo a través de las emociones.

A pesar de que las emociones ocurren durante todo el ciclo vital, es tras la pubertad cuando ganan una especial consideración ya que se trata de una etapa en la que los cambios físicos, psicológicos y sociales que se dan en las y los adolescentes los ubican en una nueva posición de hipersensibilización ante las propias emociones que los hace más vulnerables (Flores y Delgado, 2015).

2.2.2. *Inteligencia Emocional*

Podríamos definir la inteligencia emocional, en adelante IE, como aquella competencia o capacidad para procesar la información emocional de forma precisa y eficaz y que implicaría gestionar competentemente los cambios personales, sociales y del entorno. Fueron Salovey y Mayer (1990) los primeros en hablar sobre IE, sin embargo, su publicación pasó inadvertida y no fue hasta 1995 con Daniel Goleman cuando el término IE cobra especial importancia. En definición de Salovey y Mayer (1990), la IE queda reflejada como una habilidad utilizar las emociones y los sentimientos, distinguir entre los mismos y usar esta competencia para reconocer los propios pensamientos y comportamientos. Estos autores organizan su modelo en cuatro bloques (Bisquerra et al., 2012):

1. Percepción emocional: distinguir las emociones propias y de los demás. Engloba la capacidad para expresar las emociones de manera adecuada y también discernir entre expresiones precisas y ambiguas, reales o deshonestas.
2. Facilitación emocional del pensamiento: hacer conscientes las emociones que experimentamos de forma que estas guíen nuestra atención hacia a información relevante.
3. Comprensión emocional: entender y analizar las emociones, poder asignarles un nombre, entender a qué se deben y reconocer las transiciones entre emociones, por ejemplo, cómo se pasa de la tristeza a la ira.
4. Regulación emocional: capacidad para tomar distancia de una emoción, regular las emociones propias y ajenas y poder impulsar las emociones positivas y moderar las negativas sin reprimir o extremar la información que retransmiten.

Mayores puntuaciones en IE se han relacionado significativamente con mayores niveles de autoestima, satisfacción con la vida, baja ansiedad, baja sintomatología depresiva y menos pensamientos negativos, (Flores y Delgado, 2015; Martínez, Piqueras y Ramos, 2010), ayuda en el proceso de aprendizaje (Romero, Guajardo y Nava, 2017), correlaciona con bajas puntuaciones en conducta agresiva y antisocial (Inglés, Torregrosa, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez y Delgado, 2014; Martínez et al., 2010), disminución del estrés y de comportamientos de riesgo (consumo de drogas, conducción temeraria, violencia, delincuencia, etc...) y con un aumento de la tolerancia a la frustración, resiliencia y bienestar emocional (Bisquerra et al., 2012). La mayor parte de los estudios realizados en España y a nivel internacional señalan una relación alta y significativa entre IE y salud mental, ya que parece ser que la IE actúa como defensora de la salud mental disminuyendo la vulnerabilidad hacia estados emocionales negativos y la depresión, conductas antisociales y esquizoides y evitación de consumo de sustancias adictivas (Martínez et al., 2010)

Siguiendo con Bisquerra y otros (2012), el contexto de la familia propicia una situación ideal para fomentar la IE puesto que dentro de esta se dan relaciones interpersonales cargadas de emociones donde el conflicto es muchas veces inevitable. Por todo, la gestión eficaz del conflicto es una lección que comienza en la familia y si

padres e hijos aprenden a ser emocionalmente inteligentes lograrán mayores niveles de bienestar en la convivencia familiar.

2.2.3. *Educación Emocional*

Hasta el siglo XX, el objetivo de la educación ha sido la potenciación cognitiva, donde la adquisición de conocimientos por parte del alumnado era la parte central de la tarea educativa. No obstante, a finales del siglo XX se produce un cambio en el paradigma y los aspectos emocionales empiezan a cobrar importancia dentro de las aulas y a ser investigados. Este cambio que desplaza el foco de lo cognitivo a lo emocional se produce en diversos dominios, como en la psicología, el ámbito de la gestión y el liderazgo, la educación y el papel de las emociones en el desarrollo de una convivencia no violenta (Cassaus, 2017). A la estrategia o herramienta para desarrollar las competencias emocionales de los individuos se le denomina educación emocional (Bisquerra et al., 2012), en adelante, EE. La EE es, por tanto, un proceso educativo y prolongado en el tiempo cuyo objetivo sería impulsar la IE de las personas, contribuyendo a su desarrollo para mejorar el bienestar personal y social de las mismas. Se trataría además de un tipo de prevención primaria ya que adquirir o impulsar la IE de las personas se ve relacionado con multitud de factores como se ha descrito en el apartado anterior del presente programa. La EE no consiste en “educar las emociones”, ya que estas surgen de manera automática e incontrolable durante la interacción con el medio, sin embargo, lo que sí se puede controlar es la relación que establecemos con las emociones que nos emergen. Este conocimiento de nuestras reacciones emocionales puede resultar útil para reducir el malestar que a veces causan las emociones que sentimos y utilizar la fuerza de acción que traen las mismas en algo que nos sea más beneficioso, así como poder relacionarnos con nosotros mismos y los demás de forma más adecuada (Cassaus, 2017). Entonces, la EE se enfocaría hacia dos direcciones: hacia la conciencia y expresión emocional y hacia la comprensión emocional de los demás.

En el proceso de conciencia emocional encontramos tres momentos diferenciados: en primer lugar, la atención de la persona es atraída por un estímulo, después, la persona percibe e identifica el objeto en particular y, por último, la persona evalúa ese estímulo y le atribuye un valor (positivo, negativo y/o neutro), sentido y significado, por esto, el significado que tiene el estímulo es un significado atribuido, no

se encuentra en el estímulo en sí. A través del proceso de la EE lo que se pretende es tomar conciencia de estos momentos e identificar los mecanismos de atribución del significado al estímulo emocional. (Cassaus, 2017).

Para finalizar, y siguiendo con Bisquerra y colaboradores (2012), estos serían algunos de los objetivos que se propone la EE:

- Mejorar lo que sabemos de nuestras propias emociones.
- Saber identificar las emociones ajenas.
- Denominar a las emociones de manera correcta.
- Aumentar el nivel de tolerancia a la frustración.
- Mitigar los efectos de las emociones negativas.
- Potenciar las emociones positivas.
- Impulsar la automotivación.
- Tener una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

2.3. Empatía

2.3.1. Conceptualización

La primera vez que se utilizó el término empatía ocurrió en el siglo XVIII, cuando Robert Vischer se refirió a él con el término alemán “Einfühlung”, cuya traducción significaría “sentirse dentro de”. Más tarde, en 1909, Titchener acuñaría el término empatía tal y como lo conocemos ahora (Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008). Aunque existen diversas definiciones sobre qué es la empatía, tradicionalmente se ha definido como la capacidad para comprender las experiencias emocionales de otras personas así como para responder a las mismas, lo que implica reconocer los sentimientos de otros y sus causas. Se distinguen dos componentes de la empatía: la empatía afectiva, que hace referencia a la capacidad de reaccionar emocionalmente ante experiencias observadas en los demás, y la empatía cognitiva que supone adoptar los puntos de vista de otras personas y comprender sus situaciones y sentimientos (Flores y Delgado, 2015). Así pues, pongamos un ejemplo de esto:

Existen diferencias individuales en cuanto a la disposición a mostrar empatía. Además, aquellas personas que presentan una tendencia a regular sus propias emociones tienden también a mostrar mayores niveles de empatía (Flores y Delgado, 2015). En la línea de Mónaco, De la Barrera y Montoya-Castilla (2017) se ha observado que aquellos

adolescentes que se perciben con una mayor capacidad para percibir, comprender, manejar y regular sus emociones también tienen más sentimientos positivos y experiencias positivas y, por el contrario, aquellos adolescentes que se perciben con poca capacidad manifiestan más emociones desagradables. Ser capaz de reconocer e identificar las necesidades y los sentimientos de los demás favorecen un desarrollo positivo especialmente en niños y adolescentes (Salinas, Villalobos y Palos, 2017), por tanto, la promoción de la capacidad empática resulta interesante a estas edades para evitar posibles problemas en el futuro de estos jóvenes y mejorar su bienestar. El papel que tienen las relaciones familiares supone uno de los elementos más importantes para que niñas y niños tengan sentimientos empáticos, siendo la calidez y la sensibilidad parental una práctica relacionada con el desarrollo de respuestas empáticas en los hijos al proporcionar seguridad emocional, control y confianza en su entorno. Por otro lado, el abandono emocional o la violencia ejercida de padres hacia sus hijos durante la niñez provocan un declive en el desarrollo empático (Salinas et al., 2017), lo que demuestra la importancia de las prácticas parentales en cuanto a la promoción de dicha competencia. Además, y siguiendo con Salinas y sus colaboradores (2017), aunque las personas puedan presentar diferencias individuales en torno a sus niveles de empatía, la socialización con otras personas incide en la posibilidad de desarrollarlos y la comunicación entre padres e hijos que incluye expresiones de afecto positivo y de ánimo hacia la toma de perspectiva y la comprensión de los demás refuerza la disposición empática, así como las conductas de ayuda y de colaboración. Los padres que expresan emociones positivas y las tratan junto a sus hijos, impulsan a estos a comprender y vivenciar sus emociones, lo que se asocia también con mayores niveles de empatía (Mestre, Tur, Samper, Nácher y Cortés, 2007).

2.3.2. Factores asociados

Diversos estudios muestran que las mujeres presentan mayores niveles de empatía que los hombres (Mónaco et al., 2017; Flores y Delgado, 2015; Lorente, 2014), lo que podría relacionarse, tal y como pone de manifiesto Lorente (2014), con estereotipos sociales donde a las mujeres se les ha atribuido a lo largo de la historia un mayor sentido de protección, cuidado y preocupación por los sentimientos de los demás. Las conductas prosociales, es decir, aquellas enfocadas hacia la ayuda y colaboración con los demás, quizá sean el factor que más fuertemente se ha asociado con la empatía, ya que son varias las investigaciones que exponen esta asociación (Corrales, Quijano y

Góngora, 2017; Salinas et al., 2017; Oros y Fontana, 2015; Lorente, 2014; Fernández-Pinto et al., 2008). También se han encontrado relaciones positivas entre la empatía y la resolución cooperativa de conflictos (Oros y Fontana, 2015), la sociabilidad, autoestima, eficiencia intelectual, flexibilidad, tendencia a la afiliación y regulación emocional (Fernández-Pinto et al., 2008). Por último, existe mucha evidencia en que la capacidad empática está asociada negativamente con la agresividad (Oros y Fontana, 2015; Fernández-Pinto et al., 2008), la inadecuación social, la conducta antisocial y el aislamiento en niños y adolescentes (Oros y Fontana, 2015).

3. OBJETIVOS

El objetivo general de este programa es mejorar de manera bidireccional la relación entre padres, madres e hijos/as, incrementando inherentemente el bienestar psicológico de los miembros de la familia. En relación con este objetivo principal, se encuentran una serie de objetivos más específicos:

- Eliminar o disminuir de manera significativa aquellas conductas violentas relacionadas con la VFP
- Enseñar a las familias a gestionar de manera eficiente los posibles conflictos que puedan surgir entre sus miembros
- Enseñar a las familias a comunicarse de manera más adaptativa, asertiva y eficaz
- Aumentar la sensación subjetiva de satisfacción familiar entre los miembros de la misma
- Enseñar a los miembros de las familias a reconocer sus emociones y las de los demás, comunicarlas, canalizarlas y gestionarlas de forma positiva
- Que los miembros de la familia adquieran y/o aumenten sus niveles de empatía

4. DESTINATARIOS Y BENEFICIARIOS

4.1. Destinatarios

Los destinatarios de EDUEM serán, por un lado, los hijos agresores y, por otro, los padres agredidos.

Respecto a los hijos, el rango de edad de los participantes oscila entre los 14 y 16 años. Se considera interesante trabajar con estas edades para poder prevenir conductas violentas e incluso delictivas en años posteriores. Como criterio de exclusión

se encuentra el hecho de estar diagnosticado de un Trastorno Mental Grave y/o un Trastorno de la personalidad.

En cuanto a los padres y madres, no existe un rango de edad determinado sino que participarán aquellos que sean víctimas de sus propios hijos. No se negará la participación de familias monoparentales, homoparentales, de padres separados o reconstituida. Se excluirán familias de acogida debido a que los menores se encuentran tutelados por la Administración. Como antes, como criterio excluyente se encuentra que alguno de los padres se encuentre diagnosticado de Trastorno Mental Grave y/o un Trastorno de la Personalidad.

4.2. Beneficiarios

Encontramos dos tipos de beneficiarios del programa: directos e indirectos. Los beneficiarios directos de la intervención serán, por un lado, los menores agresores y, por otro, los padres agredidos. Los menores se beneficiarán del programa porque aprenderán a gestionar mejor sus emociones y a relacionarse de una manera más positiva con sus familias y los padres se beneficiarán debido a que dejarán de ser agredidos y mejorará la relación con sus hijos e hijas. Se prevén otros beneficiarios indirectos como demás miembros de la familia nuclear (por ejemplo, otros hijos que los padres pudieran tener), miembros de la familia extensa como abuelos, tíos y primos, sobre todo si existe una convivencia con el menor agresor. En el caso de que los menores hubieran generalizado las conductas violentas a otros contextos como, por ejemplo, el centro educativo al que asisten, también se beneficiarían de este programa alumnos del centro y personal docente.

5. METODOLOGÍA

5.1. Participantes

En el programa participarán familias que entren como casos nuevos en la Fundación para la Atención integral del Menor (FAIM), que trabaja la VFP en las familias de Zaragoza. Se elegirán al azar 10 familias de casos nuevos de FAIM y, de estas 10, otra vez al azar 5 y 5. El grupo experimental (GE) estará formado por 5 familias que participarán en el programa y el grupo control (GC) por 5 que no participarán. Antes de comenzar la intervención, habrá una primera sesión extraordinaria donde la psicóloga

que va a implementar el programa se reunirá con cada una de las familias del GE para firmar el consentimiento informado con las mismas y pasar los siguientes pre-test:

- CAPI-A. Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes. Se administrará a los hijos agresores.
- ESFA. Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos. Será administrado a padres e hijos.
- BARON. Inventario de Inteligencia Emocional. Será administrado a padres e hijos.
- TECA. Test de Empatía Cognitiva y Afectiva. Se administrará a padres e hijos.

Cuando el programa finalice, se llevará a cabo otra sesión extraordinaria con la psicóloga donde se realizará un post-test a las familias de manera individual con estos mismos recursos y se cotejarán los resultados con los del pre-test, para ver si se encuentran diferencias antes de la implementación del programa y si se han cumplido y en qué medida los objetivos.

5.2. Duración del programa

El programa se realizará a lo largo de 30 sesiones (13 con los menores, 8 con los padres, 7 con los menores y los padres y 2 sesiones para administrar los cuestionarios pre-test y post-test). Cada sesión tendrá una duración máxima de 90 minutos, pudiendo durar algo menos si la psicóloga considera que se han logrado los objetivos de la sesión. Semanalmente, se realizarán 2 sesiones con los menores y 2 con los padres hasta que se terminen las intervenciones individuales. Después, se comenzará con la intervención familiar que también estará distribuida en 2 sesiones semanales. La duración total del programa será de 15 semanas.

5.3. Sesiones

Las sesiones están englobadas en distintos módulos en función de los contenidos de cada sesión. Los módulos, sus objetivos y las distintas sesiones quedan recogidos en anexos.

6. RECURSOS

6.1. Recursos humanos

- Una psicóloga, para la implementación del programa.

6.2. Recursos materiales

- Sala (prestada por la Fundación para la Atención Integral del Menor).
- Mesa.
- Sillas.
- Pizarra blanca.
- Impresora/fotocopiadora.
- Rotuladores para la pizarra.
- Folios.
- Bolígrafos.

7. RESULTADOS ESPERADOS

En base a la bibliografía del programa, se espera que las conductas violentas de hijos hacia sus padres disminuyan significativamente y/o desaparezcan. Asimismo, se pretende que tras la aplicación del programa, las familias participantes hayan aprendido a reconocer sus pensamientos automáticos negativos y a cambiarlos por otros más adaptativos, de manera que se puedan prevenir conflictos evitables. Se espera, igualmente, que los participantes aumenten sus niveles en IE y que posean las herramientas y la habilidad para reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, así como aumentar sus niveles de empatía hacia su familia y aprender a ponerse en el lugar del otro y a comprender su situación. Tras la aplicación de EDUEM, las familias habrán aprendido lo que significa el concepto de asertividad y la diferencia entre los tres estilos comunicativos, por lo que se cree que lo aplicarán en sus relaciones interpersonales. Por último, se pretende que las familias obtengan los suficientes recursos para identificar factores de riesgo asociados a posibles recaídas y puedan actuar frente a ellos, evitando futuros problemas. Se ha visto que otros programas similares a EDUEM (Aroca et al., 2013; Mónaco, De la Barrera y Montoya, 2017) ayudan a cumplir con todo lo anteriormente dicho en este apartado.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acero, J. L. S. (2016). Violencia filio-parental: características psicosociales de adolescentes y progenitores en conflicto familiar severo (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- Altea-España, A. (2008). Violencia Intrafamiliar: Menores que Agreden a sus padres.
- Aroca Montolío, C., Bellver Moreno, M., Robles, A., & Luis, J. (2013). Revisión de programas de intervención para el tratamiento de la violencia filio-parental: una guía para la confección de un nuevo programa.
- Bailín-Perarnau, C., Tobeña-Arasanz, R., Ortega-Franco, G., Asensio-Martínez, A., & Magallón-Botaya, R. (2016). Menores que agreden a sus padres: factores psíquicos, sociales y educativos. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 10, 19-34.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C.,... & Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Observatorio Faros*. Disponible en www.faroshjd.net.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Orue, I. (2014). Características familiares asociadas a violencia filio-parental en adolescentes. *Anales de psicología*, 30(3), 1176-1182.
- Casassus, J. (2017). Una introducción a la Educación Emocional. *Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación*, 7, 121-130.
- Corrales Pérez, A., Quijano León, N. K., & Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
- Estévez, E., Martínez, M. L., & Jiménez, T. I. (2016). Ajuste emocional en adolescentes que agreden a sus padres. *Psicología y Educación: Presente y Futuro*, 2128-2136
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B., & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2), 284-298.

- Flores, M. D. C. R., & Delgado, A. O. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(2), 345-359.
- Fundación Amigó (2017). Aumentan un 86,25% las agresiones de hijos a sus padres en Galicia en el último año. Recuperado de https://fundacionamigo.org/wp-content/uploads/2017/06/NdP_08032017.pdf
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Harbin, H. y Madden, D. (1979). Battered parents: a new syndrome. *American Journal of Psychiatry*, 136(10), 1288-1291.
- Ibabe, I. (2015). Predictores familiares de la violencia filio-parental: el papel de la disciplina familiar. *Anales de Psicología*, 31(2), 615-625.
- Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteagudo, M. C., Estévez, E., & Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41.
- Lema-Moreira, E. (2014). El contexto familiar como factor fundamental en la violencia filio-parental. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 5(1), 267-275. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11067/1339>
- Lorente Escriche, S. (2014). Efecto de la competencia social, la empatía y la conducta prosocial en adolescentes.
- Martínez Pastor, M. L. (2018). Intervención en violencia filio-parental: un estudio cualitativo desde la perspectiva ecológica y la experiencia en el sistema judicial.
- Martínez, M. L., Estévez, E., Jiménez, T. I., & Velilla, C. (2015). Violencia filio-parental: principales características, factores de riesgo y claves para la intervención. *Papeles del psicólogo*, 36(3), 216-223.
- Martínez, S. L., López, E. E., & Crespo, J. L. C. (2013). Factores individuales y familiares de riesgo en casos de violencia filio-parental. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, 52, 239-254.

- Martínez, A., Piqueras, J., & Ramos, V. (2010). Inteligencia emocional en la salud física y mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 1696-2095.
- Mestre, M. V., Tur, A. M., Samper, P., Nácher, M. J., & Cortés, M. T. (2007). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 211-225.
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de Vida y Salud*, 10(1), 41-56.
- Mora, F., Sanguinetti, A. M. (2004). Diccionario de Neurociencia. Madrid: Alianza Editorial.
- Oros, L. B., & Fontana Nalesso, A. (2015). Niños socialmente hábiles: ¿Cuánto influyen la empatía y las emociones positivas?. *Interdisciplinaria*, 32(1), 109-125.
- Pereira, R., Loinaz Calvo, I., Hoyo Bilbao, J. D., Arrospide, J., Bertino, L., Calvo, A., & Gutiérrez, M. M. (2017). Propuesta de definición de violencia filio-parental: consenso de la sociedad española para el estudio de la violencia filio-parental (sevivip). *Papeles del Psicólogo*, 38(3), 216-223.
- Rojas-Solís, J. L., Vázquez-Aramburu, G., & Llamazares-Rojo, J. A. (2016). Violencia filio-parental: una revisión de un fenómeno emergente en la investigación psicológica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 14(1), 140-161.
- Romero, N. A. R., Guajardo, J. G., & Nava, J. M. F. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 88, 77-90.
- Salinas, X. Z., Villalobos, E. J. A., & Palos, P. A. (2017). Efectos de las prácticas parentales en la empatía y la conducta prosocial de preadolescentes. *Informes Psicológicos*, 17(1), 71-86.

- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Selma, A. A. (2015). La influencia del consumo de drogas en la violencia filio-parental. *Revista de Derecho de la UNED (RDUNED)*, 17, 165-202.
- Serra, A. N. (2013). El fenómeno de la violencia filio-parental: Un proyecto de prevención. *Trabajo fin de máster, Facultad de Psicología-Universidad complutense de Madrid, España*.
- Zuñeda, A., Llamazares, A., Marañón, D., & Vázquez, G. (2016). Características individuales y familiares de los adolescentes en violencia filio-parental: la agresividad física, la cohesión familiar y el conflicto interparental como variables explicativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 21-33.

9. ANEXOS

Anexo 1. Tabla 1. *Módulos, objetivos de cada módulo y sesiones de la intervención para menores.*

<i>Módulo</i>	<i>Objetivos del módulo</i>	<i>Sesiones</i>
I: Motivación en los procesos de cambio	- Establecer una buena alianza terapéutica - Aumentar la adhesión a la intervención - Adquirir responsabilidad en el proceso de cambio	1. Motivación y compromiso
II: Comprendiendo la conducta violenta	- Reflexionar sobre la violencia, sus tipos e intensidades - Comprender el comportamiento violento - Asumir los pasos a seguir para cambiar el comportamiento violento	2. Concepto y tipos de violencia 3. Aprendiendo cómo funciona la violencia
III: Cognición y agresión	- Reflexionar sobre la influencia de los pensamientos en nuestros sentimientos y conductas - Identificar los pensamientos automáticos negativos, cuestionarlos y modificarlos - Conocer las justificaciones utilizadas para ejercer la violencia, identificarlas y modificarlas	4. Pensamientos negativos automáticos 5. Manejar los pensamientos agresivos 6. Creencias que justifican la violencia. Cómo cambiarlas
IV: Emoción y agresión	- Conocer las emociones y sus funciones - Aprender estrategias de autorregulación ante la ira - Comprender qué es la empatía, por qué es importante y desarrollarla	7. Aprendiendo sobre emociones 8. La ira. Identificarla y manejarla 9. Desarrollar nuestra empatía
V: Alternativas a la violencia	- Integrar los conflictos como una parte normal de la interacción con los demás - Aprender estilos de comunicación asertiva como herramienta en resolución de conflictos - Adquirir habilidades de solución de problemas	10. Aprendiendo a manejar los conflictos 11. Habilidades comunicativas 12. Entrenamiento en solución de problemas
VI: Consolidación y mantenimiento del cambio	- Prevenir recaídas mediante el reconocimiento de situaciones de riesgo - Repasar y practicar lo aprendido a lo largo del programa	13. Prevención de recaídas

Anexo 2. Tabla 2. *Módulos, objetivos de cada módulo y sesiones de la intervención para padres.*

<i>Módulo</i>	<i>Objetivos del módulo</i>	<i>Sesiones</i>
I: Motivación y compromiso. Comprensión de la violencia	- Establecer una buena alianza terapéutica - Favorecer la desculpabilización mientras que se asume parte de responsabilidad del problema - Conocer cómo funciona la violencia	1. Fomentar la participación activa en el proceso. La desculpabilización y comprensión del funcionamiento de la violencia
II: Cognición y acción	- Conocer el funcionamiento de los pensamientos y su influencia en las conductas - Identificar y modificar creencias relacionadas con la violencia	2. La importancia de los pensamientos 3. El manejo de los pensamientos
III: Emoción y violencia	- Conocer las emociones y sus funciones - Aprender estrategias de autorregulación ante la ira - Comprender la empatía, por qué es importante y desarrollarla	4. Las emociones y su regulación
IV: Alternativas a la violencia	- Establecer estrategias y pautas de actuación en la educación y relación con el hijo - Establecer las bases para una comunicación efectiva entre padres e hijos - Entrenamiento en solución de problemas en el ambiente familiar	5. Pautas educativas 6. Desarrollo de habilidades de comunicación 7. Entrenamiento en solución de problemas
V: Consolidación y mantenimiento del cambio	- Prevenir recaídas mediante el reconocimiento de situaciones de riesgo - Repasar y practicar lo aprendido a lo largo del programa - Cambiar el discurso en la manera de interpretar lo que ha ocurrido	8. Prevención de recaídas

Anexo 3. Tabla 3. *Módulos, objetivos de cada módulo y sesiones de la intervención para familias.*

<i>Módulo</i>	<i>Objetivos del módulo</i>	<i>Sesiones</i>
I: Encuadre terapéutico y definición del problema	- Crear una buena relación y contexto para el trabajo familiar - Establecer normas de interacción durante las sesiones - Promover la expresión de las emociones durante el proceso - Definir el problema, su evolución y la responsabilización del mismo	1. El encuadre terapéutico 2. Conceptualización del problema
II: Práctica conjunta de habilidades	- Identificar y modificar los pensamientos implicados en el conflicto familiar conjuntamente - Fomentar el intercambio positivo entre los miembros - Desarrollar estrategias de negociación familiar - Desarrollar y fomentar el cumplimiento de normas y contingencias para favorecer la convivencia - Promover un proceso de solución de problemas conjunto	3. Modificación de pensamientos en familia 4. Emociones positivas y negativas en familia 5. Normas y límites en el contexto familiar 6. Solución de problemas en familia
III: Consolidación de habilidades	- Prevenir posibles recaídas a nivel familiar - Generar una actitud positiva de cara al futuro	7. Prevención de recaídas en familia

Anexo 4. Módulo 0.

La psicóloga administrará a la familia los cuestionarios pre-test.

Anexo 5. Módulo 1, sesión 1 de la intervención con los hijos.Actividad 1: pensamientos y emociones sobre el proceso de cambio.

Se utilizará la técnica de entrevista motivacional. Se realizarán preguntas abiertas y se mantendrá una escucha activa y empática con el menor ante las emociones y los pensamientos que exprese sobre la posibilidad de cambiar. Utilizar preguntas tipo:

¿Hay algo de ti que te gustaría cambiar?

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

Si el menor no admite dificultades o sí las admite pero responsabiliza a los demás de las mismas, habrá que implicarle de alguna manera contextualizando lo que pasa a su alrededor y buscando el significado que tiene para él. Se pueden plantear las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que algunas personas pueden pensar que necesitas ayuda?

¿Cómo te afectan a ti los problemas con tus padres?

¿Qué cosas le sientan mal a tus padres de lo que haces?

¿Hay alguna vez que te sientas muy mal, enfadado, furioso, triste o desesperado?

¿Cuándo?

¿Qué cosas te sientan mal a ti de tus padres?

¿Crees que tiene sentido que todos pongáis de vuestra parte para que las cosas mejoren?

¿Crees que hay alguna parte en la que puedas haber contribuido al problema?

¿Alguna vez has empezado tú a faltar el respeto gritando, insultando, golpeando o rompiendo el mobiliario o algo parecido?

¿Qué consecuencias tiene todo esto para ti?

¿Te preocupa la reacción de los demás o están siendo desproporcionadas sus reacciones a esta situación?

¿Ha cambiado tu vida a raíz de esto o ya no disfrutas de las cosas que te gustan o se te dan bien?

¿Crees que podríamos mejorar tu manera de responder ante los demás?

Si el menor admite tener dificultades, podríamos indagar sobre aspectos tipo:

¿Cómo te hacen sentir esas dificultades?

¿Crees que el problema se podría mejorar con este programa?

¿Crees que si te implicas con el programa podríamos trabajar juntos para conseguir solucionar lo que pasa?

¿Qué es lo que te gustaría conseguir? ¿Consideras que es un objetivo realista?

¿Crees que te costaría mucho esfuerzo implicarte? ¿En una escala del 0 al 10, hasta qué punto estarías dispuesto a esforzarte?

Si el menor se niega a reconocer ningún problema en la relación con sus padres, se podría evaluar la existencia de problemas en otras áreas con la finalidad de promover una motivación al cambio en estos contextos. Por ejemplo:

- Evaluar el funcionamiento del menor en otros ámbitos (familiar, escolar, relaciones sociales, tareas cotidianas, relaciones de pareja...) y evaluar, junto al menor, posibles problemas.
- Plantear al menor que se imagine su vida como si fuera un álbum de fotos con su familia, sus amigos, su pareja, su clase... y preguntarle qué cambiaría de dichas imágenes para que le gustasen más.

Actividad 2: compromiso.

La psicóloga se compromete a seguir junto al menor una serie de pasos para ayudar a solucionar el problema. Se aclara que es normal que puedan surgir ciertas dudas y se recalca en la importancia de que el menor las exponga para que la psicóloga pueda aclararlas. Las partes se comprometen en ser sinceras entre ellas, la psicóloga se ofrece como una persona que puede ayudar en el proceso de cambio sin juzgar a las personas implicadas. Se refuerzan los esfuerzos que haga el menor por dar su opinión, su

sinceridad y preguntar dudas. Se pretende generar adhesión al programa y una buena base para una relación terapéutica eficaz.

Actividad 3: balance de decisiones.

Se describe lo que en principio se espera que cumpla el menor con su compromiso con la intervención y se hablan sobre los niveles de colaboración que el menor está dispuesto a ofrecer. Se realiza un balance de decisiones entre colaborar con la intervención para lograr cambios o no hacerlo con los aspectos positivos y negativos que implica. Se resuelven posibles dudas que puedan surgir en el menor y se analiza cómo se ve participando en el programa, cómo se ve si se solucionasen sus problemas y cómo se ve en un futuro si esto hubiera cambiado.

Balance de decisiones.

Tiempo \ Consecuencias	Positivas	Negativas
A corto plazo		
A largo plazo		

Anexo 6. Módulo 2, sesión 2 de la intervención con los hijos.Actividad 1: la adolescencia.

Se abordan los cambios asociados al período de la adolescencia. Es importante explicar al menor los cambios que se dan desde el ámbito biológico, psicológico, emocional y social y cómo pueden afectar a su vida de igual manera que afecta a muchos otros menores como él. Además de realizar la explicación, se le pedirá al menor que identifique cambios que él mismo ha observado en esta etapa para así obtener más información sobre lo que el menor conoce de sí mismo. Se podrá utilizar esta tabla:

Características de la adolescencia.

Cambios en mi cuerpo	
Cambios en mi forma de ser	
Cambios en mi manera de relacionarme	
Cambios en mis emociones	

Es importante debatir con ellos los cambios que han experimentado y cómo estos cambios influyen en sus relaciones con los demás.

Actividad 2: qué es y qué no es violencia.

Se propone una definición de violencia y se distingue de lo que es la agresividad.

Violencia: comportamiento que provoca o puede provocar daños físicos, psicológicos o emocionales a otras personas, que se manifiesta de diferentes formas. Para hablar de violencia, es importante 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.

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

La psicóloga expone una serie de situaciones cotidianas que combinan violencia en sus distintas formas y el menor tendrá que decidir si el caso expuesto corresponde a una forma de violencia. La respuesta dará información sobre la percepción que tiene el menor de la violencia:

- *A María le cae muy mal una compañera del insti que se llama Sonia y cada vez que la ve siente una especie de sofoco interior y le dan ganas de insultarla, aunque no lo hace para evitar problemas con los profes. Un día a la salida del insti, María va hacia Sonia y le pregunta que si está buscando pelea con ella, a lo que Sonia responde que no. Aun así, María no se puede contener y le insulta, le da una bofetada y una patada. María se siente desahogada después de hacer eso. ¿Ha actuado María de una forma violenta? (Violencia verbal y física muy claras)*
- *Diego está harto de que su padre le eche la bronca todos los días por no hacer la cama. Todos los días que llega de clase le gusta tumbarse en el sofá con el móvil y descansar, sin embargo, su padre le dice que hasta que no haga su habitación no le dejará sentarse en el sofá. Un día, Diego está enfadado y cuando pasa por el pasillo cerca de su padre, le da un golpe en el hombro a propósito. ¿Ha actuado Diego de forma violenta? (Violencia física clara)*
- *Andrea se sienta en clase junto a Javier y casi todos los días Javier le cuenta chistes entre clase y clase. Andrea suele escucharle de manera habitual, sin embargo, un día se encuentra con un poco de sueño y de mal humor y cuando Javier le va a contar uno de sus chistes, Andrea le dice en un tono elevado para que todos le oigan: “eres gilipollas y un inútil, a ver si te callas un poco, capullo”. Javier deja de contarle chistes. ¿Ha actuado Andrea de forma violenta? (Violencia verbal clara)*
- *Juancho suele pasar las tardes con sus amigos en el parque de su barrio. Casi todos los días, pasan por allí otro grupo de chavales de otro barrio y a los amigos de Juancho les parece que les miran mal, por lo que deciden que el próximo día que pasen les van a parar para preguntarles si tienen algún problema con ellos. Al día siguiente, cuando los chavales pasan, los amigos de Juancho se levantan y les rodean, empiezan a amenazarles y a insultarles. Juancho no pensaba que la situación fuera a ser así, pero como todos sus amigos lo están haciendo, él también se levanta e insulta a los chavales*

llegando incluso a darle una patada a uno de ellos. Al ver esto, el resto de los amigos de Juancho se animan y empiezan a darles patadas y puñetazos. Juancho se va. ¿Ha actuado Juancho de manera violenta? (Violencia física y verbal menos clara por difusión de responsabilidad)

- *Alba tiene una amiga que se llama Sara. Alba tiene el armario lleno de camisetas de marca que sus padres le regalan. Tiene una camiseta en concreto que le gusta muchísimo a Sara y que Alba nunca se pone. Sara le ha pedido en numerosas ocasiones que si se la puede regalar, ya que ella jamás se la ha puesto, pero Alba no quiere dársela. Un día Sara, enfadada de que su amiga no quiera compartir con ella, la pone contra la pared y le levanta el puño diciéndole que si no le deja esa camiseta que le sobra se va a enterar. Alba, asustada, le da a Sara la camiseta que tanto le gusta. ¿Ha actuado Sara de forma violenta? (Violencia verbal y física menos clara por justificación)*
- *Paula está aburrida en casa antes de la hora de cenar. Le pregunta a su madre si puede salir con sus amigas y ésta le responde que no, que es tarde. Paula se enfada mucho, empieza a llorar y da un portazo fuerte en la puerta del salón cuando sale y otro portazo en la puerta de su habitación. ¿Ha actuado Paula de forma violenta? (Violencia física más sutil)*
- *Lucas va con su madre a comprar material escolar para el inicio del curso. En el centro comercial, Lucas ve unas deportivas que le gustan muchísimo y le insiste a su madre en que si se las puede comprar. Como ve que su madre no va a comprárselas, Lucas decide no hablarle en toda la tarde. ¿Ha actuado Lucas de forma violenta? (Violencia psicológica más sutil)*
- *Guille está en la plaza de debajo de su casa charlando con sus amigos del insti. Su padre, al ver que llega más de media hora tarde, decide bajar a buscarlo. Cuando Guille ve a su padre, siente mucha vergüenza de que sus amigos puedan pensar que es un niño de papá y empieza a gritarle a su padre delante de sus amigos: ¡Joder papá! ¿Qué haces aquí? ¡Eres un pesado, vete!. ¿Ha actuado Guille de forma violenta? (Violencia verbal sutil)*
- *Rocío está con su novio desde hace un año, Alex, en un banco del parque. Entre ellos, surge una conversación sobre las relaciones sexuales. Alex insiste en que deberían acostarse porque ya llevan bastante tiempo juntos, sin embargo, Rocío dice que aunque le quiere mucho y está genial con él, ella prefiere esperar. Alex le dice que si de verdad le quisiera se acostarían, que se comporta como una*

cría y que para estar así prefiere dejarla. Finalmente, Rocío se acuesta con Alex para que no se enfade con ella ni la deje. ¿Ha actuado Alex de forma violenta? (Violencia sexual)

- *Hugo tiene una amiga del insti que se llama Bea y con la que se lleva genial. Un día en el recreo, Bea le pellizca el culo a Hugo sin pedirle permiso. Hugo se siente incómodo con lo ocurrido y le pide a Bea que no lo vuelva a hacer. Bea se enfada y le grita delante de todos los compañeros que es un estrecho y un picha corta. ¿Ha actuado Bea de forma violenta? (Violencia verbal y sexual)*

Actividad 3: tipos de violencia.

Sirviendo como ejemplos los casos de la actividad anterior, se pretende abordar los distintos tipos de violencia. El objetivo es que el menor conozca qué tipos de violencia hay y cómo la violencia puede estar presente en muchos lugares y contextos y que a veces está presente sin que nos demos cuenta. La psicóloga puede apoyarse de esta hoja:

Tipos de violencia.

Física	Pegar, dar puñetazos, patadas, empujar, romper y tirar objetos, golpear mobiliario, escupir...
Verbal y psicológica	Insultar, gritar, amenazar, criticar, hacer gestos de desprecio o de rechazo, intimidar, mentir, chantajear, retirar la palabra, intentar controlar al otro...
Sexual	Amenazar, intimidar o utilizar la fuerza física para forzar al otro a realizar cualquier conducta sexual

Una vez que los tipos de violencia quedan explicados y que la psicóloga señala que la violencia es más cotidiana de lo que pensamos, se empleará la siguiente tabla para que el menor la rellene con las distintas formas de violencia que están presentes en su día a día:

Listado de comportamientos violentos.

Violencia física	Violencia psicológica y verbal	Violencia sexual

Anexo 7. Módulo 2, sesión 3 de la intervención con los hijos.**Actividad 1: ciclo y escalada de la violencia.**

Se pretende dar *feedback* al menor sobre las conductas violentas que mantiene con sus padres realizando un análisis funcional sobre cada uno de sus comportamientos agresivos. Por otro lado, se intentará concienciar al menor de cómo sus conductas violentas han ido escalando con el paso del tiempo. Se explicarán al menor las secuencias de sus conductas agresivas. Dentro de los antecedentes es importante detallar aquellas cosas que le ponen en riesgo como factores facilitadores, como podrían ser el consumo de drogas, determinadas circunstancias, actividades u objetivos.

Análisis funcional de la conducta.

Antecedentes	Conductas	Consecuencias
Cosas que me ponen en riesgo	Cosas que hago:	A corto plazo
	Cosas que pienso:	
Cosas que me disparan o hacen que me enfade	Cosas que siento:	A medio/largo plazo
	Cosas que siento en mi cuerpo:	

Se explica al menor cómo funciona en general el ciclo de la violencia y cómo estos comportamientos pueden generar un círculo vicioso que tiende a escalar con el tiempo. Al explicar el ciclo de la violencia, se señalan tres momentos clave:

- Acumulación de tensión: existencia de conflictos no resueltos entre personas que se van acumulando y producen cambios de humor y alteraciones en el estado de ánimo. Empiezan como una violencia principalmente psicológica y verbal que se manifiesta como insultos y descalificaciones.
- Explosión o agresión: toda tensión tiene que ser descargada en algún momento y, en este caso, dicha descarga se produce como uno o varios de los tipos de

violencia que hemos visto. Se trata de una fase muy peligrosa por el riesgo que supone.

- Reconciliación o arrepentimiento: quien agrede pide perdón y dice arrepentirse por lo ocurrido, a veces incluso promete que no se volverá a repetir. Normalmente, la persona agredida al ver ese cambio en la persona agresora, suele pensar que ha sido algo momentáneo, le perdona y cree que no se repetirá. Esta fase tiende a disminuir e incluso a desaparecer conforme se va desarrollado y cronificando el ciclo de la violencia.

La psicóloga insiste al menor en que si persiste en sus comportamientos violentos, es posible que llegue hasta los últimos escalones de la violencia, a pesar de que ahora mismo le pueda parecer poco realista. Se pueden utilizar preguntas tipo:

¿Dónde crees que te encuentras tú en esta escalada de violencia?

¿Qué consecuencias te ha traído todo esto?

¿Hasta qué punto de la escalada has llegado?

¿Si miramos un par de años atrás, ¿en qué peldaño de la escalada de violencia te encontrabas?

Actividad 2: justificaciones en la violencia.

De manera encadenada con la actividad anterior, la psicóloga deberá desarrollar la idea de que aunque la violencia fuese útil en algunas ocasiones, esto no significa que esté justificada. Se plantea al menor que escriba una situación en la que se haya comportado violentamente y que haga una lista de al menos 5 razones que podrían haberle llevado a actuar así, con el objetivo de identificar las justificaciones en las que se basa. Para finalizar, se puede promover la reflexión a través de preguntas tipo:

¿Para qué sirve la violencia?

¿Por qué crees que es una estrategia útil?

¿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?

Anexo 8. Módulo 3, sesión 4 de la intervención con los hijos.Actividad 1: la influencia de los pensamientos.

Se empezará haciendo reflexionar al menor sobre situaciones en las cuales sus pensamientos negativos sobre una situación en concreto no fueron acertados y le llevaron a actuar de manera equivocada. Después, se le explica al menor que a veces nos equivocamos al pensar ciertas cosas y se le anima a rellenar la siguiente tabla con situaciones que donde los pensamientos negativos le hayan jugado malas pasadas.

Influencia de nuestros pensamientos sobre nuestras acciones.

Situación	Pensamiento negativo anticipatorio	¿Qué fue lo que ocurrió realmente?	Mi error fue pensar que...
Ej: había quedado con mi amigo Elías y se retrasó media hora en llegar.	Seguro que se ha olvidado de que hemos quedado	Había discutido con sus padres y se retrasó	Elías se había olvidado de que había quedado conmigo

Actividad 2: los pensamientos automáticos negativos.

Se dará una definición de los pensamientos automáticos negativos con el fin de que el menor pueda identificarlos.

Los pensamientos automáticos negativos son rápidos y breves y no resultan de una deliberación, reflexión o razonamiento sino que brotan sin control y de manera automática en nuestra cabeza. Sus características:

- Son automáticos, rápidos e involuntarios
- Son creíbles. Aparecen con fuerza y no nos paramos a cuestionarlos
- Pueden contener imágenes
- No se basan en la evidencia, no son objetivos. Simplemente son lo que yo creo, por eso no nos paramos a analizarlos

- Producen fuertes emociones y pueden producir descontrol emocional
- No son útiles, normalmente no sirven para nada. A corto plazo provocan emociones destructivas y comportamientos ineficaces. A largo plazo provocan infelicidad, inseguridad y ansiedad.

Actividad 3: identificar pensamientos (I).

Se pretende que el menor identifique sus pensamientos en situaciones concretas. Se plantean diferentes situaciones y áreas y la psicóloga tratará de que el menor identifique la emoción que le generaría dicha situación, así como el pensamiento que subyace a esa emoción.

SITUACIÓN	¿CÓMO TE SENTIRÍAS?	¿QUÉ SE TE PASÓ POR LA CABEZA?
ÁREA FAMILIAR		
Has quedado con tus padres para que te lleven con tus amigos, pero el tiempo pasa y no llegan		
Tus padres te castigan sin salir por tus notas		
Tus padres se meten contigo por tu forma de vestir		
Tu padre/madre te deja de hablar por un día		
ÁREA ACADÉMICA		
Te expulsan del instituto		
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas		
Un profe hace un comentario sobre ti delante de toda la clase y tus compañeros se ríen		
Un profe te advierte de que si vuelves a hablar en clase te expulsará		
ÁREA DE AMIGOS		
Le pido a un amigo que me preste un bolígrafo, pero no me responde ni me mira		

Has quedado con tus amigos, pero llegas antes de la hora y te los encuentras juntos y hablando mal de ti		
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti		
Estás hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir		
ÁREA DE PAREJA		
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido infiel		
Tu novio/a no te coge el teléfono y lo has llamado varias veces ya		
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte		
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae fatal		

Después de rellenar el cuadro, la psicóloga propone hacer algo parecido pero con situaciones que tengan que ver con conflictos con sus padres. Ayudándose con el cuadro, se identifican los pensamientos y las emociones asociadas a esas situaciones.

Anexo 9. Módulo 3, sesión 5 de la intervención con los hijos.**Actividad 1: identificar pensamientos (II).**

Con el objetivo de ayudar al menor a identificar sus pensamientos de ira, la psicóloga le propone rellenar los espacios en blanco de las siguientes afirmaciones, que se pueden adaptar en función de la situación y necesidades del menor:

- Cuando mi profesor me dice que no hable en clase, me enfado y me pasa por la cabeza que _____.
- Cuando mis padres me dicen que tengo que volver a casa a una hora y a mis amigos les dejan más, me pongo furioso y pienso _____.
- Cuando mis padres tocan mis cosas, me pongo furioso y me viene a la cabeza _____.
- Cuando mis padres _____ me siento _____ y se me pasa por la cabeza _____.
- Cuando mis amigos _____ me siento _____ y se me pasa por la cabeza _____.

Actividad 2: pensamientos alternativos.

Una vez que el menor ha identificado sus pensamientos de ira, la psicóloga promueve la reflexión y ayuda a que el menor se cuestione dichos pensamientos. Utilizando un cuadro muy parecido al de la actividad 3 del anexo 3, se pretenden buscar pensamientos alternativos que sean más útiles que los pensamientos negativos automáticos, así como ver que nuevas emociones elicitarían estos pensamientos alternativos.

Autorregistro para cuestionar los pensamientos.

SITUACIÓN	PENSA MIENTO NEGATI VO	EMOCIÓN NEGATIVA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVA EMOCIÓN
ÁREA FAMILIAR				
Has quedado con tus padres para que te lleven con tus amigos, pero el tiempo pasa y no llegan				

Tus padres te castigan sin salir por tus notas				
Tus padres se meten contigo por tu forma de vestir				
Tu padre/madre te deja de hablar por un día				
ÁREA ACADÉMICA				
Te expulsan del instituto				
Te dan las notas y son peores de lo que esperabas				
Un profe hace un comentario sobre ti delante de toda la clase y tus compañeros se ríen				
Un profe te advierte de que si vuelves a hablar en clase te expulsará				
ÁREA DE AMIGOS				
Le pido a un amigo que me preste un bolígrafo, pero no me responde ni me mira				
Has quedado con tus amigos, pero llegas antes de la hora y te los encuentras juntos y hablando mal de ti				
Alguien te cuenta que otro compañero está hablando mal de ti				
Estás hablando en grupo y un amigo te dice que no le ha gustado lo que acabas de decir				
ÁREA DE PAREJA				
Te llegan rumores de que tu pareja te ha sido				

infidel				
Tu novio/a no te coge el teléfono y lo has llamado varias veces ya				
Tu novio/a te critica por tu forma de comportarte				
Tu novio/a está hablando con un chico/a que te cae fatal				

Anexo 10. Módulo 3, sesión 6 de la intervención con los hijos.**Actividad 1: identificar creencias que justifican la violencia.**

La psicóloga plantea situaciones y el menor tendrá que decidir si para cada caso la violencia estaría justificada y por qué.

- *Situación 1: un menor (Álvaro) le quita el dinero del almuerzo a otro niño más pequeño (Jesús). Fernando ve todo lo ocurrido y empuja a Álvaro, tirándolo al suelo.*
- *Situación 2: a Cristian le hace mucha ilusión tener un móvil de última generación y tras mucho convencer a sus padres, estos han accedido en regalárselo por su cumpleaños. Cristian se pone contentísimo y le cuenta a todos sus amigos que le van a regalar el móvil que él quiere. El día de su cumpleaños, sus padres le regalan un móvil más modesto que el que Cristian les había pedido y le explican que no tienen mucho dinero y no han podido comprar otro teléfono. Cristian se enfada muchísimo, les echa en cara que lo lo quieren, tira el móvil al suelo, les insulta y se va a su cuarto pegando un portazo.*
- *Situación 3: Lidia suele quedar con sus amigas en el parque. Desde hace unos días, hay un grupo de chicas más pequeñas que ellas que se reúnen en el mismo sitio que en el que siempre han quedado Lidia y sus amigas. Un día, al ver que las chicas pequeñas siguen estando en “su sitio”, Lidia se enfada mucho y comienza a gritarles delante de todos y a decirles que se vayan a otro lado. Las chicas más pequeñas recogen sus cosas y se van.*
- *Situación 4: Teresa llega a casa cabreada porque el chico que le gusta se ha liado con una de las chicas que peor le cae. En ese momento, su padre entra a la habitación de Teresa y le dice que la recoja inmediatamente, que no la ha recogido en dos días. Teresa le grita a su padre y le dice que la deje en paz, que es un pesado.*

Actividad 2: creencias alternativas a las justificaciones de la violencia.

La psicóloga tendrá que conseguir que el menor se dé cuenta de que existen creencias alternativas a la justificación de la violencia y que estas creencias se relacionan directamente con comportamientos alternativos y más adaptativos. Se tomarán las situaciones de la actividad anterior y se le pedirá al menor que plantee otras formas de

resolver esos conflictos que no tengan que ver con la violencia. Al finalizarse la sesión, tienen que haber quedado claras las siguientes cuestiones:

- La violencia nunca está justificada
- Existen circunstancias que ayudan a que una persona agrede, pero entender esto no significa justificarlo
- La violencia es una elección. Siempre es posible encontrar otra manera de comportarse
- Quien usa la violencia decide comportarse de manera violenta y es responsable de su comportamiento
- Lo bueno de ser responsables de algo es que podemos cambiarlo

Anexo 11. Módulo 4, sesión 7 de la intervención con los hijos.Actividad 1: las emociones.

Se plantea una lluvia de ideas sobre lo que significa el concepto de emoción y la diferencia entre emoción y sentimiento. Después, la psicóloga aporta una definición global sobre las emociones y las diferencias con los sentimientos.

Actividad 2: reconocer nuestras emociones y las de los demás.

La psicóloga, a través de imágenes de expresiones faciales, pregunta al menor qué emociones cree que están expresando las personas de las fotografías. Otras preguntas para trabajar con las imágenes podrían ser:

¿Qué emoción representa la imagen?

¿Por qué sabes que se trata de esa emoción? ¿En qué te basas?

¿Qué características en la cara de las personas de la imagen te hacen ver que esa persona está sintiendo esa emoción?

¿Qué crees que está pensando esa persona?

¿Cómo crees que se va a comportar esa persona, teniendo en cuenta lo que siente?

Después, se plantea que el menor amplíe el número de emociones que conoce. La psicóloga le pedirá que haga un listado con todas las emociones que conozca y señale aquellas que ha sentido en algún momento de su vida. Una vez terminado esto, la psicóloga le presentará un listado más completo de emociones y el menor tendrá que señalar aquellas del listado nuevo que ha experimentado y que se le olvidó registrar. Si señala alguna emoción como no experimentada nunca, se le preguntará si, a pesar de no haberla experimentado, ha identificado en otra persona esa emoción alguna vez. Lo que se pretende es que la psicóloga dé a conocer al menor que existe un repertorio muy amplio de emociones, más allá de las que suele experimentar.

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 3: la influencia de las emociones con nuestros pensamientos y conductas.

Se pretende que el menor sea consciente de cómo las emociones que sentimos se relacionan con nuestros pensamientos y acciones. La psicóloga plantea ejemplos para que el menor conozca e identifique los pensamientos y las conductas que se asocian con diversas emociones. Por ejemplo:

SITUACIÓN	EMOCIONES
Luis ha suspendido un examen	Emoción 1: tristeza Emoción 2: enfado, ira, rabia Emoción 3: frustración, impotencia
Óscar logra por fin quedarse a solas con la chica que le gusta	Emoción 1: alegría Emoción 2: miedo Emoción 3: ansiedad
Los padres de Ana le han castigado todo el finde sin salir por haber llegado tarde el día anterior	Emoción 1: tristeza Emoción 2: enfado, ira Emoción 3: miedo
Estás con tus amigos en el parque y ves que tu novio/a está cariñoso/a y bromista con un amigo/a	Emoción 1: miedo Emoción 2: enfado/ira Emoción 3: celos

Actividad 4: la aparición gradual de las emociones y sus componentes.

El objetivo es que el menor identifique cómo las emociones van surgiendo de forma gradual y que tienen tres componentes: fisiológico, cognitivo y motor. La psicóloga y el menor llevarán a cabo un role-playing para que el menor identifique durante la escenificación qué piensa, qué siente y cómo se mueve. Algunas temáticas para el role-playing pueden ser:

- Discusión con los padres por las notas
- Discusión con los padres por la ropa que lleva
- Discusión con un amigo/a porque se ha liado con el chico/a que le gusta
- Discusión con un amigo porque se ha enterado de que va hablando mal de él/ella
- Discusión con la pareja porque no le ha contestado los WhatsApp en todo el día
- Discusión con la pareja porque no pasan suficiente tiempo juntos

Se pretende generar en el menor una respuesta de ira de manera gradual. La psicóloga deberá controlar la respuesta emocional del menor, así como los niveles que alcanza y la gestión que hace el menor con ella. El objetivo final es que el menor sea consciente de que las emociones emergen de manera gradual y se manifiestan a través de distintos componentes. Se propone como tarea para casa rellenar un autorregistro con las emociones que puedan surgirle al menor hasta la próxima sesión para ser analizado de manera conjunta.

Autorregistro de emociones.

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

Anexo 12. Módulo 4, sesión 8 de la intervención con los hijos.Actividad 1: el semáforo de la ira.

Metáfora del semáforo: cuando decidimos que estamos en rojo, hay situaciones que nos desbordan por ciertas cosas, existe una falta de control, no pensamos con claridad y actuamos por nuestros impulsos. A veces, cuando estamos en ámbar, notamos que estamos enfadados y que esa ira que sentimos puede ir a más, aunque somos capaces de controlarnos y de dominar nuestros impulsos. El color verde es nuestro estado de ánimo normal, sin grandes enfados, es decir, sin ira.

Después de presentar la metáfora, la psicóloga muestra y explica técnicas a utilizar en función del color del semáforo en el que se encuentre el menor.

Resumen de técnicas empleadas.

ESTADIO DE LA IRA	ESTRATEGIAS
Verde	- Actividades alternativas - Asertividad
Ámbar	- Técnicas de distracción - Relajación con la respiración
Rojo	- Tiempo fuera - Autoinstrucciones

Anexo 13. Módulo 4, sesión 9 de la intervención con los hijos.Actividad 1: el concepto de empatía.

Como con el concepto de emoción, se empieza preguntando al menor qué es la empatía así como un ejemplo de la misma. Después, la psicóloga ofrece una definición sobre el concepto de empatía y se propone un listado con las ventajas y los inconvenientes de ser empático/a.

Actividad 2: identificar respuestas empáticas.

A través de la siguiente tabla, el menor debe identificar la respuesta empática (RE) de entre las que no lo son. La psicóloga le propone realizar un role-playing de alguna de las situaciones propuestas y el menor deberá formular respuestas empáticas durante la representación.

Situación 1: un amigo parece preocupado porque le duele el pecho	RE 1: no te preocupes, seguro que no es nada RE 2: a mí me pasó una vez algo parecido y el médico me dijo que no era nada. Ve al médico y te quedarás más tranquilo RE 3: ¡Puf! Vete a saber lo que puede ser
Situación 2: a un amigo le han pillado robando en una tienda. Te comenta que está muy preocupado por si se enteran sus padres	RE 1: te la has jugado demasiado, sabía que al final te pillarían RE 2: lo siento, ámate... Si necesitas mi ayuda dímelo RE 3: vaya movida, a mí también me pillaron hace un tiempo y no veas la bronca que me cayó
Situación 3: un amigo ha tenido un accidente de tráfico porque cogió la moto yendo borracho. Vas a verlo al hospital y está hecho polvo	RE 1: ¡Pareces gafe! Menos mal que esa noche no salí contigo RE 2: es normal que te encuentres así, has pasado un mal trago pero seguro que pronto estarás mejor RE 3: no te martirices, todos hemos hecho locuras alguna vez. Solo has tenido muy

	mala suerte
Tu hermana te cuenta llorando que está embarazada y no sabe qué hacer	RE 1: Díselo a tu novio a ver que te dice. Pase lo que pase y estaré a tu lado RE 2: ¡Vaya movida! Es una liada, no sé ni que decirte. Cuando Se lo cuentes a tu novio va a flipar RE 3: ese es tu problema, tendrás que solucionarlo tú

Actividad 3: desarrollar la respuesta empática.

La psicóloga le pedirá al menor que describa una pelea reciente que haya tenido con sus padres, desde el punto de vista de éstos y lo más detalladamente posible para hacer un role-playing. Primero, durante el role-playing el menor tomará el rol de uno de sus padres, con el objetivo de que conozca los sentimientos que ellos tienen y les comprenda, y se le pedirá que se comporte como habitualmente se comportan sus padres ante tal situación. Una vez hecho, se realizará otro role-playing sobre la misma pelea y el menor adoptará su papel de hijo e intentará defender su postura tratando de ser empático. Al finalizar, la psicóloga dará una retroalimentación al menor sobre cómo lo ha visto durante la escenificación y qué aspectos se podrían mejorar y cómo. También se le preguntará al menor cómo se ha sentido haciendo de sus padres. Para finalizar, se le propondrá al menor que rellene un autorregistro sobre su respuesta empática ante distintas situaciones que se presenten hasta la próxima sesión, para poder analizarlas conjuntamente.

Autorregistro de la respuesta empática.

SITUACIÓN	MI RESPUESTA EMPÁTICA	RESPUESTA DE LOS DEMÁS	CÓMO ME SIENTO DESPUÉS

Anexo 14. Módulo 5, sesión 10 de la intervención con los hijos.**Actividad 1: diferenciar entre violencia y conflicto.**

La psicóloga plantea situaciones en las que el menor tendrá que elegir si se tratan de situaciones de violencia o de conflicto y justificar por qué lo cree así.

- *Situación 1: Rubén está en el parque con sus amigos y escucha que unos chicos que están al lado de ellos están hablando de Erik, amigo de Rubén. Rubén va hacia ellos y les amenaza con “partirles la cara” si vuelven a decir algo de Erik. (Violencia)*
- *Irene y Patry están en casa un sábado por la tarde decidiendo qué hacer. Los padres de Irene le dejan quedarse ese día hasta más tarde, por lo que a Irene le apetece salir por ahí, sin embargo, Patry ya había quedado con otra amiga que se llama Daniela y le había dicho que Irene y ella irían a su casa. Irene le reprocha a Patry que no se puede contar con ella, que ella no cuenta con nadie, le dice que se vaya con Daniela y que pase de ella porque ella también pasa de las dos. (Violencia)*
- *Alberto y Vanesa están en un bar viendo un partido de fútbol importante de su equipo favorito, el cual va perdiendo. En la mesa de al lado, hay un grupo de chavales con camisetas del equipo contrario, y surge una conversación con ellos sobre qué equipo es mejor, cuál tiene la mejor plantilla, cuál tiene el mejor palmarés y qué jugadores son mejores. Durante esa conversación, algunos llegan a levantar un poco el tono de voz, sin embargo, cuando se despiden lo hacen tranquilamente y Alberto y Vanesa llegan a darles la enhorabuena por ganar el partido. (Conflicto)*

A continuación, la psicóloga muestra las diferencias que existen entre conflicto y violencia apoyándose en esta tabla:

CONFLICTO	VIOLENCIA
Es una situación	Es un comportamiento
Lo vive todo el mundo	Sólo lo tienen algunas personas
Se vive	Se aprende
Se soluciona a través del diálogo	No soluciona nada y genera conflictos
Las personas implicadas están al mismo	Las personas que la ejercen pretenden

nivel	alcanzar un nivel superior a la otra persona
No destruye relaciones	Destruye cualquier relación

Para finalizar, la psicóloga propone al menor situaciones con sus padres y pregunta si se trataría de conflicto o de violencia.

Actividad 2: motivos que justifican la violencia.

La psicóloga plantea al menor un debate sobre por qué la violencia prevalece tanto en las relaciones a pesar de que el conflicto tiene características más beneficiosas para todas las partes. Se pueden hacer preguntas tipo:

¿Por qué no entender las interacciones y las confrontaciones desde el conflicto y no desde la violencia?

¿Qué crees que lleva a la gente a actuar desde la violencia y no desde el conflicto?

Cuando tú actúas así, ¿qué influye en ti para que lo hagas desde la violencia?

La psicóloga tratará de promover que el menor proponga estrategias para enfrentarse a situaciones conflictiva de manera adaptativa, así como preguntará si anteriormente ya ha empleado algunas de estas estrategias y cuáles. Por último, la psicóloga favorecerá técnicas a emplear en situaciones de conflicto para evitar la violencia, como técnicas de autocontrol, “ponernos en el lugar del otro” a través de la empatía e identificar las emociones y los pensamientos que subyacen a la respuesta violenta, así como la sustitución por otros pensamientos más adaptativos.

Actividad 3: manejar los conflictos sin violencia.

La psicóloga pedirá al menor que plantee al menos 5 situaciones personales que hayan derivado en conflictos violentos y, de manera conjunta, se propondrán soluciones para transformar las situaciones de violencia en situaciones de conflicto, así como identificar las estrategias utilizadas para esa transformación. Como tarea para casa, el menor tendrá que rellenar un autorregistro de estrategias alternativas a la violencia con situaciones que puedan surgir hasta la próxima sesión.

Autorregistro de estrategias alternativas a la violencia en situaciones de conflicto.

SITUACIÓN DE CONFLICTO: ¿QUIÉN ESTABA, CON QUIÉN, QUÉ OCURRÍA?	ESTRATEGIA UTILIZADA	DIFICULTADES ENCONTRADAS	CONSECUENCIAS DE SU USO, ¿QUÉ ES LO QUE PASÓ DESPUÉS?

Anexo 15. Módulo 5, sesión 11 de la intervención con los hijos.Actividad 1: las habilidades comunicativas.

La psicóloga pregunta al menor si sabe lo que son las habilidades comunicativas (HHCC) o qué entiende por ellas. Después, la psicóloga ofrece una definición global sobre las HHCC, diferenciando sus componentes verbal, no verbal y paralingüístico.

Actividad 2: estilos de comunicación.

La psicóloga explicará al menor los distintos estilos de comunicación y pondrá ejemplos de cada uno.

Después, la psicóloga le contará al menor una historia con distintos finales alternativos y se le pedirá al menor que señale qué estilo comunicativo corresponde a cada uno. La historia es la siguiente:

- *Final 1: Cuando Fran le dice a Adrián que no le importa que le pida salir a Marta, lo dice con tristeza, sin mirarle a los ojos y con la voz temblorosa. Fran llega a su casa y empieza a sentirse muy triste y preocupado por si pierde la oportunidad de estar con Marta. Además, se siente culpable por no haber tenido el valor de decirle a Fran la verdad de lo que siente por ella.*
- *Final 2: Cuando Fran le dice a Adrián que sí que le importa que le pida salir a Marta, lo hace enfadado porque piensa que Adrián lo hace sólo por fastidiarle. Grita e insulta a Adrián e incluso amenaza con pegarle si se acerca a Marta. Adrián termina su amistad con Fran.*
- *Final 3: Fran le pregunta a Adrián sobre sus sentimientos por Marta y le explica que, aunque comprende lo que siente por ella, a él también le gusta mucho Marta y lleva tiempo pensando cómo conseguir llamar su atención. Todo esto se lo explica con una voz calmada y un tono tranquilo. Finalmente, Fran y Adrián manifiestan querer seguir teniendo la relación que les une, confiando más entre ellos.*

Los estilos de comunicación.

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
Se muestran callados Se esconden y huyen	Dicen lo que piensan Miran a los ojos	Amenazan, gritan, insultan, pegan...

Les da vergüenza hablar No mantienen la mirada Hablan en voz baja Es más probable que los demás se aprovechen de ellos Les cuesta más conseguir lo que quieren	Respetan a los demás Resuelven sus problemas Se sienten bien consigo mismos Se llevan bien con los demás Es más probable que consigan lo que quieren	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 3: desarrollar la asertividad.

A través de la realización de roles-playing se propone que el menor practique técnicas de comunicación asertiva. La psicóloga participará en los mismos y los supervisará, de manera que al finalizar la representación aportará una retroalimentación al menor y propuestas de mejora.

Por último, se plantea una actividad para casa en la que el menor tendrá que rellenar un autorregistro con situaciones que se puedan presentar hasta la próxima sesión y en las que pueda practicar la asertividad.

Autorregistro para practicar habilidades de comunicación.

¿QUÉ HE DICHO? ¿CÓMO LO HE DICHO?	¿HE TENIDO ALGÚN PROBLEMA O DIFICULTAD?	¿CÓMO PODRÍA MEJORAR PARA LA PRÓXIMA VEZ?

Anexo 16. Módulo 5, sesión 12 de la intervención con los hijos.Actividad 1: el concepto de problema.

La psicóloga propondrá una definición sobre lo que significa el concepto de problema, así como aspectos importantes de los mismos.

Actividad 2: técnica de solución de problemas.

Se le presentará al menor la técnica de solución de problemas y se insistirá en que se puede utilizar para problemas de la vida cotidiana y no sólo para grandes problemas.

Primeros pasos en la técnica de solución de problemas.

1.Orientación al problema: normalizar los problemas, convertirlos en algo normal con lo que debemos vivir de manera cotidiana y que no conlleven consecuencias catastróficas. Transmitir que lo importante no es tener problemas sino intentar solucionarlos y que todos los problemas, por definición, tienen solución.

2.Definición del problema: debe hacerse en términos precisos, objetivos y claros. Las metas que nos propongamos deben ser posibles y realizables y hemos de expresarlas de manera clara y objetiva. Debemos analizar qué es lo que sucede, qué personas están implicadas y dónde, por qué sucede y qué podemos hacer nosotros.

3.Generar alternativas: cuantas más, más posibilidades de encontrar la mejor solución. Las alternativas deben ser concretas y diferentes entre sí.

Actividad 3: practicar la técnica de solución de problemas.

La psicóloga propone al menor que exponga problemas que éste tenga actualmente (preferiblemente en la relación con sus padres). Después, se seleccionarán problemas uno a uno y se aplicará la técnica de solución de problemas.

Anexo 17. Módulo 6, sesión 13 de la intervención con los hijos.**Actividad 1: aprender a identificar situaciones de riesgo.**

Primero, la psicóloga expondrá las diferencias entre caída y recaída:

Caída: error en el afrontamiento y resolución ante una situación concreta (por ejemplo, emplear la violencia en una discusión con los padres)

Recaída: vuelta a un patrón inicial de comportamiento (por ejemplo, volver a utilizar la violencia contra los padres con una frecuencia similar a la de antes de participar en el programa)

Tras esto, el menor deberá tomar conciencia de que es posible que se den situaciones de caída y hacer hincapié en que estas situaciones suponen una posibilidad de aprendizaje y de poner en práctica todo lo aprendido durante la intervención. La psicóloga propondrá al menor que identifique posibles situaciones que puedan anticipar caídas, para así poder pensar en sus soluciones de manera conjunta. Se considerarán los siguientes factores de riesgo y se pedirá al menor que señale los que puedan afectarle a él.

Tipos de factores de riesgo.

Factores personales o internos	Factores externos (situaciones potencialmente estresantes)
- Consumo de sustancias - Romper con rutinas saludables - Pensamientos tipo justificaciones, autocompasión, locus de control externo... - No hacer nada ante una caída - Baja autoestima, infravaloración - Frustraciones. Ira o rabia consecuencia de negativas de los padres u otros motivos - Ansiedad o nerviosismo ante problemas - Otros estados emocionales	- Problemas o discusiones familiares - Problemas o discusiones con amigos - Problemas o discusiones con la pareja - Falta de comunicación - Grupo de amigos nuevo - Separación de los padres - Mudanza, cambio de barrio, de grupo de amigos... - Relacionarse con personas y/o lugares que favorecen la violencia

negativos (aburrimiento, soledad, tristeza...)	
- Absentismo escolar o bajo rendimiento académico	
- Ausencia de tiempo de ocio	

Actividad 2: repasar las estrategias y técnicas aprendidas.

Se repasarán las técnicas aprendidas a lo largo de toda la intervención, así como su utilidad y beneficios y se hará una valoración real de la frecuencia del uso de estas estrategias por parte del menor durante las últimas semanas para así tratar de detectar posibles dificultades e incrementar y consolidar su uso. Se utilizará esta tabla:

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuando tengo pensamientos relacionados con mi ira	- Identificar esos pensamientos que me acercan a la violencia - Crear pensamientos alternativos
Cuando aparece la emoción de ira	- Tiempo fuera - Autoinstrucciones - Distracción - Relajación por respiración - Habilidades de comunicación - Realización de actividades agradables
Cuando hay un conflicto	- Utilizar la empatía hacia las otras partes - Pensar en las consecuencias de utilizar la violencia
Cuando no sé qué decir	- Habilidades comunicativas (escoger el momento adecuado para hablar, utilizar la asertividad)
Cuando tengo un problema	- Técnica de solución de problemas ▪ Definir el problema ▪ Generar alternativas

	▪ Valorar y decidir cuál pongo en marcha ▪ Ponerla en práctica y evaluar los resultados
--	--

Para finalizar, se trabajará con la posibilidad de que existan caídas y cómo podemos actuar, pensar y sentir ante la misma. La psicóloga hará hincapié en que las caídas forman parte del proceso de cambio y mantenimiento, que son normales y que no deben confundirse con las recaídas. Es importante prever y normalizar las emociones que puedan surgir tras las mismas. Se le dará al menor una información similar a esta para que pueda consultarla siempre que lo necesite y se le animará a continuar con su proceso de cambio.

Qué hacer ante una recaída.

- No olvides que las caídas son diferentes a las recaídas.
- Las caídas son una parte normal en el proceso de cambio, por tanto, hay que considerarlas como tal pero sin confiarnos demasiado.
- Ante una caída debemos activar la luz de alarma y no quedarnos impasibles. Lo mejor es analizar la situación e intentar poner soluciones para que no vuelva a pasar.
- Fallar en un momento dado no significa que no seamos capaces o que no lo estemos haciendo bien.
- Tras una caída es normal sentir rabia, culpa o miedo. No dejes que esas emociones te paralicen.
- Es normal no querer hablar de un tema por miedo, culpa o vergüenza. Pero es importante recordar que no hablar de las cosas no nos ayuda a solucionarlas.
- Estate atento ante las justificaciones de tu comportamiento y las atribuciones externas (echar la culpa a los demás). Estos pensamientos no ayudan a solucionar nada.
- Analiza la situación. Repasa las estrategias aprendidas en este tiempo.
- Recuerda todas las situaciones que ya has superado y piensa que eres capaz de superar muchas otras en el futuro.
- Ante una caída sigue este esquema:

- Analiza la situación, ¿qué te ha llevado a caer?
- Busca soluciones, ¿qué podrías haber evitado para caer?
- Perdónate, intenta recordar las veces que lo has hecho bien

Anexo 18. Módulo 1, sesión 1 de la intervención con los padres.Actividad 1: encuadre terapéutico.

La psicóloga comienza explicando a los padres en qué va a consistir la intervención y ofrece la posibilidad de que den su opinión respecto a la misma. Se resuelven posibles dudas que los padres puedan presentar. Por último, la psicóloga empezará a incidir en la responsabilidad de los padres en el proceso de cambio.

Actividad 2: desculpabilización.

El objetivo es trabajar el sentimiento de culpa que presentan muchos padres víctimas del maltrato de sus hijos e incluso, la culpa que pueden llegar a sentir si les han llegado a denunciar. De manera muy breve, la psicóloga ofrecerá una psicoeducación sobre las emociones y sus funciones y se preguntará por las emociones que los padres han sentido durante el proceso, incluido en el momento de pedir ayuda profesional.

La psicóloga introducirá el concepto de culpa y la distinguirá de la responsabilidad. Se hará hincapié en que son cuestiones distintas que tienen consecuencias distintas. El fin es sustituir el sentimiento de culpa de los padres por sentimiento de responsabilidad.

Actividad 3: información sobre la adolescencia.

La psicóloga, como profesional en cuestiones del desarrollo durante el ciclo vital, informará a los padres sobre cuáles son los cambios más importantes que suceden durante la adolescencia y se debatirá cuáles de ellos han notado en sus hijos y cómo creen que han influido en la relación familiar. Es importante normalizar estos cambios y diferenciar con los padres conductas normales (cierta rebeldía u oposición) de aquellas que son inaceptables (uso de la violencia contra los padres, por ejemplo). Se hará hincapié sobre el proceso de individualización que se da en los menores adolescentes y la necesidad de concederles cierta autonomía de forma progresiva.

Estas son algunas de las características prototípicas durante el período de la adolescencia que se presentarán a los padres para poder abordarlas conjuntamente:

Búsqueda de independencia y autonomía	Humor más cambiante
Preocupación por la imagen propia	Crisis afectivas, labilidad emocional
Dificultad en la aceptación de los cambios	Centrado en el aquí y ahora. Dificultad de

físicos y en la imagen	mirar de cara al futuro
Conductas de autoafirmación personal	Cambios frecuentes de relaciones
Búsqueda de una identidad propia	Transgresión de normas y límites (rebeldía)
Oscilación entre un autoconcepto bajo y alto	Distanciamiento de la familia. La vida familiar supone a veces un obstáculo
Aumento en la necesidad de intimidad	Menores demostraciones de afecto
Influencia importante del grupo de iguales	Grandes elecciones sobre el proyecto personal de vida
Peores modales	Cuestionamiento de lo que es “normal”

Actividad 4: información sobre el funcionamiento de la violencia.

La psicóloga ofrecerá información general sobre el funcionamiento de la violencia y, para cada caso, explicará los tipos de violencia, el concepto de escalada y ciclo de la violencia y la diferencia entre conflicto y violencia y entre agresividad y violencia. Se recalcará que las conductas violentas son aprendidas y, por tanto, modificables.

Anexo 19. Módulo 2, sesión 2 de la intervención con los padres.**Actividad 1: los pensamientos y su función.**

La psicóloga intentará que los padres entiendan la importancia de los pensamientos y la influencia en la conducta. Se trabajará el tema de los pensamientos automáticos negativos de igual manera que se hizo con los hijos.

Actividad 2: identificar nuestros pensamientos.

Una vez que los padres hayan aprendido a reconocer los pensamientos automáticos negativos, se les propondrá realizar un autorregistro en base a situaciones problemáticas con su hijo.

Autorregistro de pensamientos, emociones y conductas.

SITUACIÓN	¿QUÉ PIENSO?	¿QUÉ SIENTO?	CONSECUENCIAS

Con este ejercicio se pretende que los padres se den cuenta de cómo sus pensamientos influyen en sus emociones y conductas y les ayude a evitar sentimientos dolorosos fruto de distorsiones de sus pensamientos.

Actividad 3: identificar pensamientos de ira y hostilidad.

El fin de la actividad es que los padres aprendan a identificar la presencia de ira y hostilidad en sus interacciones familiares. El ejercicio es similar al anterior, pero centrándose más en estas dos emociones.

Anexo 20. Módulo 2, sesión 3 de la intervención con los padres.**Actividad 1: identificar los pensamientos y modificarlos.**

Se pretende que los padres identifiquen los pensamientos automáticos negativos, concretamente durante la interacción con su hijo, y aprendan a generar pensamientos alternativos que disminuyan la credibilidad de los pensamientos previos y, además, aumenten la posibilidad de que aparezcan emociones y conductas más adaptativas.

La psicóloga propondrá rellenar un autorregistro en base a todas las situaciones conflictivas que se les ocurran con sus hijos.

Autorregistro de generación de pensamientos alternativos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO NEGATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES

Después, se analizará el autorregistro y se valorará la importancia de sustituir los pensamientos automáticos negativos por otros alternativos.

Anexo 21. Módulo 3, sesión 4 de la intervención con los padres.Actividad 1: el concepto de emoción y tipos de emociones.

La psicóloga preguntará a los padres sobre lo que entienden ellos que es una emoción y los tipos de emociones que conocen. Después, ofrecerá una definición sobre emoción y explicará los tres sistemas de respuesta asociados (fisiológico, cognitivo y conductual). A continuación, se presentará una lista de emociones a trabajar y se pedirá a los padres que señalen aquellas que han experimentado con mayor frecuencia, con menor frecuencia y nunca. Se pretende que los padres aprendan que existe un amplio repertorio de emociones más allá de las que ellos suelen experimentar.

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 2: entrenamiento en técnicas de autocontrol.

La psicóloga explicará a los padres la metáfora del semáforo (descrita en Anexo 8. Módulo 4, sesión 8 de la intervención con los hijos). A continuación, se ofrecerán a los padres técnicas a utilizar en función del color del semáforo en el que se encuentre su hijo. La psicóloga explicará las técnicas una a una para que los padres aprendan a utilizarlas.

Esquema de las técnicas empleadas.

ESTADIO DE LA IRA	ESTRATEGIAS
Verde	- Actividades alternativas - Asertividad
Ámbar	- Técnicas de distracción

	- Relajación con la respiración
Rojo	- Tiempo fuera - Autoinstrucciones

Actividad 3: frenar la escalada de violencia.

Recordando lo que es la escalada de la violencia, la psicóloga proporcionará una tabla similar a esta que los padres deberán rellenar en base a situaciones conflictivas que hayan tenido recientemente con sus hijos:

SITUACIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ SUCEDIÓ DESPUÉS?

El objetivo es que los padres identifiquen aquellos afrontamientos ineficaces y que facilitan la escalada de la violencia para que la próxima vez que se presente una situación conflictiva con su hijo eviten estas conductas. La psicóloga insistirá en que hay un momento apropiado para razonar con el hijo ante un conflicto violento y este momento no es, ni mucho menos, durante el episodio violento. Mientras la violencia está presente, se trataría de utilizar los principios de extinción y/o tiempo fuera. La psicóloga propone rellenar una tabla similar a esta para que los padres analicen cómo podrían actuar ante las situaciones concretas mostradas antes.

Conductas para evitar la escalada.

SITUACIÓN	MI COMPORTAMIENTO EN EL PASADO	MI COMPORTAMIENTO EN EL FUTURO

Anexo 22. Módulo 4, sesión 5 de la intervención con los padres.Actividad 1: una disciplina positiva.

El objetivo de la actividad es conseguir una educación equilibrada entre las prácticas excesivamente permisivas y las excesivamente restrictivas. La psicóloga informará a los padres sobre 4 estilos de prácticas parentales: democrático, autoritario, negligente y permisivo, así como sobre las características de cada uno y los efectos que tienen en la educación de los hijos. Se pretende que los padres modifiquen las pautas educativas que utilizan sobre sus hijos hacia un estilo democrático, a través de:

- Establecimiento de límites firmes y equitativos
- Comunicación clara de normas, razonables y apropiadas
- Estimulación y elogio de los logros de sus hijos
- Aplicación de consecuencias consistentes y contingentes a la mala conducta de sus hijos

Actividad 2: principios básicos de la modificación de conducta.

La psicóloga presenta a los padres las técnicas básicas de la modificación de conducta a través de tablas similares a estas, las explica y aporta ejemplos. Al finalizar, se resolverán posibles dudas.

Técnicas de modificación de conducta.

Refuerzo positivo	- Identificar reforzadores eficaces que sean agradables para el menor - Administrar el reforzador inmediatamente después de que el menor realice la conducta que se pretende incrementar
Refuerzo negativo	- Identificar estímulos aversivos que sean desagradables para el menor - Retirar los estímulos aversivos inmediatamente después de que el menor realice la conducta que se pretende incrementar

Castigo	No sirve para que el menor aprenda una conducta más adecuada, sólo logra evitar o reducir una conducta problema. Implican añadir un estímulo aversivo para el menor inmediatamente después de que éste realice una conducta a disminuir. Deben ser proporcionados al comportamiento inapropiado
Extinción	- Ignorar las conductas inadecuadas del menor - Reforzar las conductas adecuadas que van a sustituir a la que pretendemos que desaparezca - Debe valorarse el nivel de riesgo de su aplicación, puesto que suele ir asociada con un incremento de la conducta a extinguir, lo que puede ser peligroso en casos de VFP
Tiempo fuera	Retirar al menor o a nosotros mismos de la situación de conflicto. - Escoger un lugar de antemano - Advertir una vez antes de usar tiempo fuera - Irnos o que se vaya el menor cuando el conflicto sea intenso para evitar la escalada - Irnos sin hablar o discutir con el menor

Por último, se propone rellenar un autorregistro con la puesta en marcha de las técnicas aprendidas.

Autorregistro de la aplicación de las técnicas de modificación de conducta.

SITUACIÓN	TÉCNICA UTILIZADA	¿CÓMO LO HEMOS HECHO?	UTILIDAD

Anexo 23. Módulo 4, sesión 6 de la intervención con los padres.Actividad 1: estilos de comunicación.

La psicóloga comienza explicando los estilos de comunicación con ayuda de una tabla similar a esta:

Estilos de comunicación.

PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
No se suelen expresar los pensamientos o sentimientos. Permiten que otros violen sus derechos Se sienten inferiores Consideran que sus derechos no cuentan Conducta de huida o permisiva Consecuencias: - Sumisión - Insatisfacción - Frustración - Culpabilidad - Enfado - Otros deciden - Baja autoestima	Expresan sus pensamientos y sentimientos de modo hostil Violan los derechos de los demás Se sienten superiores Imponen sus derechos Consecuencias: - Culpabilidad - Humillación - Violencia - Relaciones pobres - Amenazas - Violación de derechos	Expresan sus pensamientos y sentimientos Respetan los derechos de los demás Se sienten igual que los demás Conducta de cooperación y negociación Consecuencias: - Buen manejo de habilidades comunicativas - Buena autoestima - Mantenimiento de relaciones estables y saludables basadas en el respeto y la confianza

A través de ejemplos, se enseñará a los padres a identificar y distinguir entre los tres estilos comunicativos.

Durante el resto de la sesión, la psicóloga propondrá la realización de roles-playing donde los padres adoptarán su rol y la psicóloga el del menor y se representarán conflictos que hayan tenido recientemente y su abordaje a través de la asertividad.

Anexo 24. Módulo 4, sesión 7 de la intervención con los padres.Actividad 1: orientarnos hacia el problema.

La psicóloga propondrá una definición sobre el concepto de problema, así como características de los mismos.

Actividad 2: técnica de solución de problemas.

Se inicia pidiendo a los padres que describan un problema reciente y concreto que tienen con su hijo. Después, se propone la técnica de solución de problemas a través de estos pasos:

1. *Empezar definiendo el problema, con todos los detalles posibles. Para ello, se pueden contestar las siguientes preguntas:*

- *¿quién tiene el problema*
- *¿en qué consiste el problema*
- *¿por qué es un problema para mí?*
- *¿en qué áreas de mi vida afecta el problema?*
- *¿desde cuándo tengo este problema?*

Reflexionar sobre qué puedo hacer yo.

2. *Generar alternativas.*

Tantas como sea posible, que sean concretas y aplicables. Intento buscar un mínimo de 10 y las anoto.

3. *Valorar las alternativas según criterios establecidos (utilidad, esfuerzo, bienestar, recursos a utilizar...).*

4. *Elegir una o varias soluciones combinables.*

- *Decidir qué día empezaré a ponerlas en práctica*
- *Decidir hasta cuándo las voy a poner en marcha*
- *¿cómo lo voy a hacer? ¿necesito ayuda de alguien?*

5. *Planificación de la puesta en marcha de la solución o soluciones.*

Tomando el problema descrito por los padres al principio de la actividad, se pone en marcha esta práctica con ayuda de la psicóloga. Al finalizar la sesión, la psicóloga animará a los padres a utilizar esta técnica ante futuros problemas que puedan aparecer.

Anexo 25. Módulo 5, sesión 8 de la intervención con los padres.Actividad 1: identificar situaciones de riesgo.

Primero, la psicóloga expondrá las diferencias entre caída y recaída:

Caída: error en el afrontamiento y resolución ante una situación concreta (por ejemplo, emplear la violencia en una discusión con los padres)

Recaída: vuelta a un patrón inicial de comportamiento (por ejemplo, volver a utilizar la violencia contra los padres con una frecuencia similar a la de antes de participar en el programa)

Es importante que los padres sepan que se pueden dar situaciones en los que su hijo o ellos mismos emitan conductas violentas. Asimismo, conviene normalizar las dudas y las preocupaciones que puedan presentar los padres y enfatizar en la posibilidad de aprendizaje que ofrecen estas situaciones.

Se expondrán diferentes factores que pueden suponer un riesgo ante la aparición de comportamientos violentos con el objetivo de que los padres aprendan a identificarlos y a anticiparse a ellos.

Tipos de factores de riesgo.

PERSONALES	INTERPERSONALES
Estados emocionales negativos (ansiedad, depresión...)	Conflictos
Situaciones potencialmente estresantes	Presión social
Pérdida del autocontrol	

Por último, la psicóloga dará a los padres una tabla similar a esta para que puedan consultarla cuando quieran:

ANTE LA DETECCIÓN DE LAS SEÑALES DE CAÍDA/RECAÍDA	
Cuando tengo pensamientos relacionados con mi ira	- Identificar esos pensamientos que me acercan a la violencia - Crear pensamientos alternativos
Cuando aparece la emoción de ira	- Tiempo fuera - Autoinstrucciones

	- Distracción - Relajación por respiración - Habilidades de comunicación - Realización de actividades agradables
Cuando no sé cómo actuar ante determinados comportamientos de mi hijo	- Disciplina positiva - Contingencias (reforzamiento, castigo, extinción...)
Cuando no sé qué decir o cómo decirlo	- Habilidades comunicativas (escoger el momento adecuado para hablar, utilizar la asertividad)
Cuando tengo un problema	- Técnica de solución de problemas ▪ Definir el problema ▪ Generar alternativas ▪ Valorar y decidir cuál pongo en marcha ▪ Ponerla en práctica y evaluar los resultados

Anexo 26. Módulo 1, sesión 1 de la intervención con las familias.**Actividad 1: el encuadre terapéutico y expectativas sobre el cambio.**

La psicóloga informará a los padres y al menor del papel que cumple como profesional y de la función de la intervención en este punto del programa. Es importante dejar claro que la terapia familiar constituye un espacio terapéutico diferente a la intervención por partes realizada hasta ahora, ya que se trata de un proceso de cambio en común y la solución pasa por todos los miembros de la familia. Es necesario instar a todos los miembros de la familia a que tengan un papel activo en el cambio, siendo conscientes de que todos tienen algo que aportar. Por tanto, aquí la psicóloga deberá dotar a todos los miembros de un sentido de control y autoeficacia. Se analizarán las expectativas de cada miembro de la familia sobre lo que esperan acerca de la terapia familiar, qué esperan ver en sí mismos y en los demás. Igualmente, se pondrán en común y se analizarán los cambios que ya se han producido individualmente tras el paso por la intervención individual.

Actividad 2: pautas de interacción.

La psicóloga fijará unas pautas de interacción dentro del contexto de la terapia familiar. El objetivo es que todos los miembros de la familia se sometan a estas pautas y se favorezca un espacio donde se pueda desarrollar y establecer un nuevo formato de relación familiar sin violencia. El terapeuta podrá mediar entre los miembros cuando sea oportuno. Se propondrán las siguientes normas de interacción:

1. *Respetar el turno de palabra*
2. *Controlar el tono de voz*
3. *Mantener una escucha activa*
4. *Expresarse con asertividad*
5. *Evitar términos despectivos y la descalificación hacia los demás*

Anexo 27. Módulo 1, sesión 2 de la intervención con las familias.**Actividad 1: definición y evolución del problema.**

La psicóloga plantea a todos los miembros de la familia que, de manera conjunta, propongan una definición del problema que tienen y la cual sea aceptada por todas las partes. Se pretende trasladar el concepto de corresponsabilidad para aumentar la motivación al cambio en todos los miembros. Para ello, se empezará preguntando a cada miembro cómo definirían ellos el problema para, finalmente, crear la definición conjunta.

Después, se aportará a la familia información sobre el proceso de la adolescencia y la influencia que puede tener sobre el problema.

A continuación, se analizará con la familia la función que tiene la conducta violenta dentro de sus relaciones. Se podrán utilizar preguntas tipo:

¿Qué papel tiene cada uno de los miembros de la familia?

¿Qué alianzas se dan entre los miembros de la familia? ¿a qué se deben estas alianzas?

¿Cuáles son los efectos del conflicto y del comportamiento violento en el funcionamiento de la familia?

Al terminar la actividad, el objetivo es que todos los miembros estén de acuerdo en los motivos por los cuáles ha surgido el problema y por qué o cómo se sigue manteniendo actualmente.

Actividad 2: el intercambio positivo.

Se pretende centrar la atención de todos los miembros hacia las cosas positivas que compartían en el pasado, actualmente y en el futuro. Para ello, la psicóloga repartirá a todos los miembros una tabla similar a la siguiente y cada progenitor deberá rellenarla en base a su hijo, y el hijo en base a cada progenitor. Al finalizar, se pondrán en común las tablas de todos los miembros para comentar y analizar lo expuesto en ellas.

COSAS POSITIVAS QUE COMPARTÍAIS EN EL PASADO	COSAS POSITIVAS QUE COMPARTÍS AHORA	COSAS POSITIVAS QUE OS GUSTARÍA COMPARTIR EN EL FUTURO

Anexo 28. Módulo 2, sesión 3 de la intervención con las familias.**Actividad 1: identificación de pensamientos negativos.**

El objetivo es que todos los miembros aprendan a identificar los pensamientos negativos que causan o contribuyen al conflicto familiar. Se instará a los miembros a centrarse en los pensamientos que tienen sobre el resto de miembros de la familia y sobre las interpretaciones que hacen de las situaciones, de tal manera que éstas acaban produciendo conductas violentas o discusiones fuertes. Se propondrá a los miembros que rellenen una tabla similar a esta:

Descripción de los otros miembros de la familia.

QUÉ PIENSO SOBRE MI MADRE	
QUÉ PIENSO SOBRE MI PADRE	
QUÉ PIENSO SOBRE MI HIJO	

Tras esto, se pondrán en común las tablas de cada miembro y se dará la oportunidad a cada uno de mostrar su conformismo o inconformismo sobre lo que piensan de él, con un tono calmado y asertivo.

Para identificar los pensamientos negativos presentes en el conflicto familiar, se propondrá que todos los miembros rellenen conjuntamente una tabla similar a esta para ver cuáles son los motivos reales de la discusión.

Autorregistro para identificar pensamientos automáticos negativos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS DE CADA MIEMBRO	EMOCIONES DE CADA MIEMBRO	CONDUCTAS DE CADA MIEMBRO
------------------	---	--	--

	Menor	Menor	Menor
	Madre	Madre	Madre
	Padre	Padre	Padre

Actividad 2: modificar los pensamientos negativos.

La psicóloga informará a los miembros de la familia sobre cómo pueden describir a los demás sin violencia:

1. *Utilizar un lenguaje no despectivo: no emplear palabras con connotaciones negativas*
2. *Emplear un lenguaje preciso: no exagerar los rasgos negativos, ser descriptivos y limitarnos sólo a los hechos ocurridos*
3. *Emplear un lenguaje específico y no uno general: no utilizar términos como todo, nada, siempre, nunca...*

Se propondrá que cada miembro rellene un autorregistro en base a posibles situaciones conflictivas que puedan surgir antes de la siguiente sesión.

Autorregistro para la modificación de pensamientos negativos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	CONSECUENCIAS DEL PENSAMIENTO ALTERNATIVO

--	--	--	--

Anexo 29. Módulo 2, sesión 4 de la intervención con las familias.Actividad 1: evitando la escalada de la violencia.

Se propone a los miembros trabajar con la emoción de la ira para evitar la escalada de la violencia. Se propone a cada miembro rellenar una tabla similar a esta, en base a conflictos violentos que hayan tenido, con el objetivo de identificar los comportamientos ineficaces que llevaron a una escalada de la violencia y cambiarlos por otros alternativos menos peligrosos.

Evitar la escalada de la violencia.

SITUACIÓN	¿CUÁL FUE MI COMPORTAMIENTO?	¿QUÉ HARÉ EN EL FUTURO SI VUELVE A SUCEDER?

Actividad 2: expresar nuestras emociones.

A través del siguiente listado, se preguntará a todos los miembros con qué emociones se identifican más frecuentemente y los motivos de dichas emociones. El objetivo es promover la expresión de emociones en las relaciones familiares.

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 3: comunicar nuestras emociones.

La psicóloga comenzará introduciendo que a veces, detrás de las quejas se esconden anhelos, es decir, que nos quejamos porque en realidad deseamos que algo suceda en esa interacción pero no nos atrevemos a decirlo. Por ejemplo:

Queja: “¿por qué nunca quitas la mesa ni limpias los platos?”

Anhelo: “me gustaría que trabajásemos como un equipo”

Queja: “estoy harta de que cada vez que discutimos te pongas siempre de parte de mamá”

Anhelo: “me gustaría sentirme más apoyada o comprendida por ti” / “me gustaría que cuando discuto con mamá intentases mantenerte un poco más al margen”

A continuación, a cada miembro se le propondrá que elabore una lista con las quejas que escucha más frecuentemente y, al lado, cuál creen que es el anhelo que subyace a esa queja.

Registro de quejas y anhelos.

QUEJA	ANHELO

Anexo 30. Módulo 2, sesión 5 de la intervención con las familias.Actividad 1: normas y límites.

Se trabajará con todos los miembros el establecimiento de unas normas de convivencia y las consecuencias derivadas de su cumplimiento o incumplimiento. En este sentido, se deberá tener en cuenta que habrá de haber un compromiso de todos los miembros en que no se den comportamientos agresivos por ninguna de las partes y enfatizar e la responsabilidad sobre el cambio.

Normas y consecuencias.

NORMA BÁSICA DE CONVIVENCIA	CONSECUENCIAS ANTE EL CUMPLIMIENTO	CONSECUENCIAS ANTE EL INCUMPLIMIENTO

Anexo 31. Módulo 2, sesión 6 de la intervención con las familias.**Actividad 1: Recordando la técnica de solución de problemas.**

La psicóloga recordará a todos los miembros la técnica de la solución de problemas.

Actividad 2: problemas familiares.

Se pretende que los miembros tomen conciencia de los problemas familiares que tienen actualmente. Para ello, realizarán un listado de manera conjunta con los problemas familiares que perciben. Finalmente, entre todos deberán priorizar los problemas y ordenarlos de más a menos importantes.

Como tarea para casa, se propondrá que cada miembro rellene un autorregistro con situaciones que han podido darse antes de la siguiente sesión.

Autorregistro de solución de problemas.

SITUACIÓN	¿CUÁL ERA EL PROBLEMA?	¿CÓMO LO HE SOLUCIONADO?	¿QUÉ DIFICULTADES HE TENIDO?	¿HA SIDO EFICAZ?	¿CÓMO PODRÍA MEJORAR?

Anexo 32. Módulo 3, sesión 7 de la intervención con las familias.**Actividad 1: identificación de situaciones de riesgo a nivel familiar.**

Primero, la psicóloga repasará con los miembros la diferencia entre caída y recaída y, para asegurar que los miembros lo entienden, se les pedirá que pongan un ejemplo de cada concepto. Como en la intervención individual, se normalizará el hecho de que puedan darse caídas y se enfatizará en la oportunidad de aprendizaje y de aplicación de los conocimientos aprendidos en el programa que éstas suponen.

Después, se pedirá a los miembros que de manera conjunta hagan un listado de aquellas situaciones de riesgo que ellos identifiquen y que puedan estar detrás de una caída o recaída.

Actividad 2: estrategias para prevenir recaídas.

Una vez que los miembros hayan realizado el listado de la actividad anterior, se recomendará hacer, con la participación de los miembros y con la psicóloga como supervisora, una guía de estrategias a seguir para hacer frente a dichas situaciones de riesgo.

SITUACIÓN O FACTOR DE RIESGO	ESTRATEGIAS PARA EVITAR LA RECAÍDA

Actividad 3: cierre del programa.

Antes de la despedida, es importante reflexionar a nivel familiar y con la psicóloga sobre:

- Valoración del proceso terapéutico
- Comparación entre el estado inicial y el estado actual. Reforzar la autoeficacia en el proceso de cambio
- Atender la ansiedad y/o preocupaciones que puedan aparecer ante la finalización de la intervención

- Focalizar la atención en aspectos positivos de la experiencia, con el fin de promover una motivación hacia el cambio y su continuidad.

Por último, la psicóloga realizará el correspondiente cierre terapéutico y la despedida.

Anexo 33. Módulo 4.

La psicóloga administrará a la familia los cuestionarios post-test para poder cotejar los resultados con el pre-test y así, comprobar la eficacia del Programa EDUEM.