



## TRABAJO FIN DE GRADO

**Programa ICA:**

**Programa de Intervención en el desarrollo de la Conducta  
Antisocial en Menores**

**Alumna**

Laura Chaure Ferrer

**Directores**

Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez

Ángel Castro Vázquez

**Grado de Psicología**

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel**

**Curso 2013- 2014**

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. JUSTIFICACIÓN .....	4
2.1. Conceptualización: conducta antisocial.....	4
2.2 Incidencia y prevalencia conducta antisocial .....	5
2.3. Adolescencia y conducta antisocial .....	6
2.4. Factores explicativos de la conducta antisocial .....	7
<i>2.4.1 Factores de riesgo .....</i>	7
2.4.1.1 Factores personales.....	7
2.4.1.2 Factores sociales .....	8
<i>2.4.2. Factores de protección .....</i>	10
3. BENEFICIARIOS Y LOCALIZACIÓN.....	10
4. OBJETIVOS .....	11
5. METODOLOGÍA.....	12
5.1 Participantes.....	12
5.2 Instrumentos .....	12
5.3 Cronograma .....	13
6. RECURSOS .....	15
6.1. Recursos humanos .....	15
6.2. Recursos materiales .....	15
6.3. Obtención de recursos.....	16
7. EVALUACIÓN .....	16
8. RESULTADOS ESPERADOS Y CONCLUSIONES .....	17
REFERENCIAS .....	19
ANEXOS .....	22

## RESUMEN

La delincuencia en la adolescencia es un tema de discusión habitual, tanto en la población general, como entre los profesionales dedicados a investigar sus causas e intervenir en ellas. Existe una gran variedad de teorías respecto a la delincuencia juvenil, pero todas coinciden en que existe una serie de factores de riesgo/protección que motivan o no a la conducta antisocial. En esta intervención se quiere incidir en algunos de esos factores, fomentando los de protección (autoestima, empatía) y reduciendo los de riesgo (impulsividad, ira, agresividad), para así conseguir disminuir y eliminar las conductas antisociales de los menores, mejorando su bienestar psicológico y alentando un estilo de vida saludable.

**PALABRAS CLAVE:** conducta antisocial; menores; factores de protección; factores de riesgo; factores personales; factores sociales; intervención.

## ABSTRACT

Delinquency during adolescence is a recurrent topic for discussion, not only among the population, but also among these professionals who investigate its causes and prevent them. There exist a great variety of theories dated to this topic, but all of them agree that there are a protection / risk factors that motivate this antisocial behaviour. This project want to analyse some of these factor, encouraging the protection factors ( self – esteem , empathy) and reducing the risk factors ( impulsiveness, rage, aggressiveness) in orden to reduce and eliminate the antisocial behaviour and improving their psychological wellness and providing them with a healthy life.

**KEY WORDS:** Antisocial behaviour; teen; risk factors; protection factors; personal factors; social factors; intervention.

## 1. INTRODUCCIÓN

La alta participación de jóvenes en actos antisociales y delictivos es una amenaza potencial para el desarrollo individual y social. Los jóvenes con estas características atraviesan sin éxito por los procesos de educación formal, y debido a ello se involucran en actividades marginales y de alto riesgo psicosocial (Moffitt y Caspi, 2001).

La importancia del comportamiento antisocial y delictivo en los adolescentes y/o menores de edad, radica en que mientras algunos comportamientos antisociales son considerados normales en ciertas edades del desarrollo del menor, si se mantienen durante un periodo de la adolescencia funcionan como predictores de problemáticas de ajuste psicológico individual y social, incluyendo el comportamiento antisocial durante la edad adulta. (Moffit, 1993). Aquellos que presentan comportamientos antisociales en edades tempranas y por tiempo prolongado (niños pequeños y/o preadolescentes), suelen entrar a formar parte de un grupo de alto riesgo para continuar con las mismas conductas y de mayor gravedad durante la edad adulta (Gendreau, Little, y Goggin, 1996). Estos mismos jóvenes también se encontrarían en alto riesgo para otros problemas, como dificultades académicas, consumo de sustancias psicoactivas y comportamientos sexuales de riesgo (Gendreau et al., 1996).

El presente proyecto está dirigido a aquellos jóvenes que se encuentren entre los 10 y los 14 años, que tengan problemas de conducta antisocial. Específicamente, el programa se dirige a menores que se encuentren en situación de desprotección, que se encuentren en tutela con servicios sociales, o que sus padres mantengan una situación de conflicto, y que hayan cometido indicios de conducta antisocial.

Esta intervención tendrá una duración de tres meses y medio, se dividirá en sesiones semanales, relacionadas con los objetivos del programa, considerando el objetivo principal de este programa de intervención la reducción de la conducta antisocial y la gravedad del delito.

## 2. JUSTIFICACIÓN

### 2.1. Conceptualización: conducta antisocial

Para Bringas, Herrero, Cuesta y Rodriguez (2006) la conducta antisocial viene a ser considerada como aquel comportamiento que no se ha ajustado a la normativa social o moral. La conducta antisocial es un concepto muy extenso y amplio, que va desde los rasgos de personalidad psicopáticos hasta los criterios de trastorno de personalidad antisocial del DSM III. De forma general, se entendería la conducta antisocial como aquel comportamiento que infringe las normas e intereses sociales, además de ser una acción perjudicial o dañina contra los demás, tanto personas como animales o propiedades, siendo su factor principal la agresión (Bringas et al., 2006).

Para el desarrollo de este programa de intervención se ha tomado como fundamento teórico el modelo de Moffit (1993). Este autor realiza una taxonomía de la conducta antisocial de los jóvenes, desde una perspectiva del ajuste psicosocial y la evolución del menor por la etapa de la adolescencia. Para Moffitt (1993), las conductas antisociales dividen a los menores en dos grupos. Esta división viene dada por las causas y el origen que tienen estas conductas para cada menor. Por un lado, la mayoría de los menores solo se implica en conductas antisociales en la etapa de la adolescencia. A este tipo los llama adolescentes de conducta antisocial limitada (estas conductas tienen un inicio y un fin). Por otro lado, encontramos a los menores que mantienen e incorporan la conducta antisocial como un estilo de vida y a lo largo de toda ella. A estos menores Moffitt (1993) los llama adolescentes con conducta antisocial persistente.

En el primer caso, *los adolescentes con conducta antisocial limitada* son descritos como adolescentes normalizados, que se encuentran en un periodo complicado y que necesitan explorar y buscar sensaciones nuevas, lo que puede llevarles a realizar conductas de riesgo (consumo de sustancias, conductas sexuales inadecuadas o actos delictivos). Tres variables o procesos llevan a estos adolescentes a implicarse en este tipo de conductas: la imitación social (modelos de socialización familiar y del grupo de iguales), la motivación (periodo de transición) y por último el refuerzo de la conducta (“hacer cosas de mayores”). Estos adolescentes, conforme vayan creciendo disminuirán la emisión de conductas de riesgo. Este proceso puede tener una parte positiva, como afianzar la autonomía del adolescente y adaptarle en ese proceso de transición. Pero también tiene una parte negativa, puede ser que alguna de estas conductas sean faltas graves y tengan repercusiones negativas para el

adolescente. Moffit (1993) recalca que son conductas normales para este periodo del ciclo vital.

En el segundo caso, *adolescentes con conducta antisocial persistente*, éstos se implican en conductas delictivas como resultado de procesos o factores de riesgo tales como una socialización negativa, fracaso escolar, modelos negativos, conflicto familiar, factores biológicos (déficit de atención). Todos estos factores van a influir en el estilo de comportamiento antisocial. Para estos adolescentes, las conductas delictivas son reiteradas, debido al desajuste social con el entorno de la persona (familia, colegio y pares). Si en estos entornos el adolescente crea una relación negativa y acumula experiencias negativas, va a hacer que se desarrolle la conducta antisocial y que se incorpore como un modelo o estilo de vida en la persona (Moffit, 1993).

Teniendo en cuenta esta teoría, el programa interviene para que los menores que han iniciado una conducta antisocial no la hagan persistente y no la incorporen en su estilo de vida, sino que esa conducta resulte para ellos como algo limitado en el tiempo y flexible. La intervención acercará a los jóvenes a una conducta prosocial. Se entiende por conducta prosocial una conducta de carácter voluntario y beneficiosa para los demás o, lo que es lo mismo, un tipo de conducta social positiva que puede o no tener una motivación de tipo altruista (González Portal, 1992). La conducta prosocial está influida por variables como la empatía, el autoconcepto y la autoestima.

## 2.2 Incidencia y prevalencia conducta antisocial

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), los últimos datos recogidos en el 2012 sobre la conducta antisocial y los menores, hablan de 16.172 menores con medidas judiciales por la implicación en actos delictivos.

El delito más cometido es el robo, un 41,3 % de los casos, seguido del parte de lesiones (13,4 %) y de la tortura e integridad moral (8,1%). En cuanto a las faltas cometidas, la más común es la falta contra las personas (63,6%) y contra el patrimonio (32,8%). Si se tiene en cuenta el sexo, la mayoría de actos delictivos los realizan los varones (82,5%). El pico más alto de edad de los menores con medidas judiciales españoles son los 17 años, seguido del grupo de 16 años. Teniendo en cuenta la prevalencia, dentro de los menores con medidas judiciales dos de cada tres

adolescentes han cometido una única infracción, y uno de cada tres adolescentes más de una infracción.

Si se analiza por comunidades autónomas, Andalucía tiene la tasa más alta de menores con medidas judiciales, y Aragón se encuentra entre las comunidades con menos, sólo 7 de cada 1000.

A continuación, la Tabla 1 muestra la evolución de la prevalencia de los menores con medidas judiciales del año 2007 al año 2012 y segmentado por sexo.

Tabla 1. *Evolución de los menores condenados del 2007 al 2012* (Fuente: INE 2012).

Año	Total Menores	Varones	Mujeres
2007	13.631	11.580	2.051
2008	15.919	13.477	2.442
2009	17.572	14.782	2.790
2010	18.238	14.377	2.901
2011	17.039	14.362	2.677
2012	16.172	13.344	2.828

### 2.3. Adolescencia y conducta antisocial

La adolescencia es el periodo de crecimiento entre la niñez y la edad adulta, sería una transición gradual e indeterminada distinta en cada uno que va desde los 12 ó 13 años hasta los 19 ó 20 años. Es un periodo definitivo de cara al afianzamiento de la personalidad ya que hay muchos cambios tanto físicos, cognitivos y sociales como para que esta no se vea afectada. En esta época se forma la identidad, se adoptan multitud de compromisos como elegir estudios, profesión, grupo de iguales. El individuo realiza cambios en su sistema social: nuevas relaciones con la familia y los amigos influidas por los cambios de la época, y más tiempo fuera de casa. Todo este proceso puede afectar en los jóvenes en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, los adolescentes pueden consolidar un estilo de vida que resulte perjudicial, y que influya en su desarrollo futuro.

En el programa de intervención se darán herramientas adecuadas para que estos adolescentes que mantienen una conducta antisocial, no la conviertan en su estilo de vida.

## 2.4. Factores explicativos de la conducta antisocial

Autores como Moffit (1993), Paterson (1989) o Jessor (1995), se han dedicado al estudio de la conducta antisocial en adolescentes y sus teorías de factores y variables relacionadas con la conducta antisocial han tenido gran repercusión.

Para poder entender los factores explicativos de la conducta antisocial, hay que diversificar estos factores en dos, por un lado: *los factores de riesgo*, que se relacionan con la conducta antisocial del menor y los *factores de protección* que ayudan al menor a vivir un proceso de desarrollo adecuado e incorporar un estilo de vida sano.

### 2.4.1 Factores de riesgo

#### 2.4.1.1 Factores personales

La personalidad se relaciona con la conducta antisocial. Determinadas estructuras de la personalidad pueden influir en el desarrollo de una conducta antisocial. Por ejemplo, autores como Sobral, Romero, Luengo y Marzoa (2000) hablan de variables de personalidad como la impulsividad, la externalidad y la búsqueda de sensaciones, que pueden modular efectos contextuales como el fracaso escolar, el conflicto familiar, o el apego escolar. Es decir, un adolescente con gran impulsividad puede ver afectadas sus relaciones con la escuela y los pares, que son ejemplos de una conducta antisocial.

Según Carrasco y del Barrio (2007) cuando se habla de personalidad hay que destacar el modelo de los cinco grandes (McCrae y Costa, 1985), que puede funcionar como predictor de la conducta antisocial; las variables de conciencia y neuroticismo son las mejores predictoras para la conducta antisocial, conciencia como factor protector, y neuroticismo como factor de riesgo. La conciencia la asociamos con bajos niveles de agresividad, por sus componentes de reflexividad y responsabilidad. Sin embargo, el neuroticismo queda relacionado con la impulsividad, la ira, o la inestabilidad y, por tanto, potenciadoras de la conducta agresiva (Carrasco y del Barrio, 2007).

Siguiendo con la literatura relacionada con la personalidad, algunos autores hablan además de otras variables o factores que favorecen el riesgo ante la conducta antisocial. Estos son, por un lado la agresividad e impulsividad y por otro el autoconcepto negativo o baja autoestima. Para Calvo, González y Martorell (2001)

existe una relación positiva entre la tendencia a actuar impulsivamente y la conducta antisocial. De esta forma, los sujetos con problemas de conducta antisocial y delincuencia suelen ser más impacientes y presentan mayores dificultades para controlar sus impulsos y para demorar la gratificación. La impulsividad es una variable que muchos autores destacan como influyente en la conducta antisocial, por lo que se trabaja en este programa de intervención. Por otro lado, para Gutiérrez y Clemente (1993) el autoconcepto negativo está relacionado con la conducta antisocial y agresiva. El autoconcepto es importante en el proceso de socialización, ya que un autoconcepto positivo se relaciona con desarrollar conductas socialmente constructivas, mientras que uno negativo lo hace con el desarrollo de conductas socialmente inapropiadas. En esta intervención se trabajará para que los adolescentes mantengan un autoconcepto positivo y una alta autoestima.

Además de las variables mencionadas anteriormente, si se tiene en cuenta la individualidad es importante mencionar los trastornos o déficits psicológicos que inciden en factores de riesgo: Moffitt (1993) y otros autores como Hernández, Gómez Martín y González (2008), hablan de que ciertos trastornos psicológicos en la edad infantil van a influir en que el menor adquiera una conducta antisocial en la adolescencia. Los que más se han estudiado y han obtenido una relación significativa con la conducta delictiva son el TDAH, el trastorno negativista/desafiante, la agresividad extrema o el trastorno disocial. Todos estos trastornos son causa y consecuencia de comportamientos que se encuentran fuera de la regulación social, fruto de un escaso control de las emociones y del no seguimiento de las normas, y sobre todo de las relaciones de contingencia y condiciones motivacionales que llevan a mantener las conductas que generan estos trastornos.

#### 2.4.1.2 Factores sociales

En la bibliografía utilizada para este tema se destacan tres contextos cruciales para el desarrollo de la conducta antisocial: la familia, el contexto escolar, y el grupo de iguales o pares. En primer lugar, la familia es el contexto más estudiado y que posee una relación más directa con el comportamiento antisocial de los menores (Villar, Luengo, Gómez y Romero, 2003). Las variables familiares que influyen en los adolescentes y en su conducta son la comunicación familiar, el conflicto familiar, el estilo parental y la estructura familiar, todas ellas tratadas en este programa de intervención.

Tal y como defienden Villar et al. (2003), el conflicto familiar tiene una relación significativa con las conductas problemáticas de los adolescentes. Los adolescentes que pertenecen a hogares en los que las relaciones de ambos padres (conflicto intraparental) y entre éstos y los hijos (conflicto paterno filial) son conflictivas y la vinculación afectiva es escasa o inexistente, están en riesgo de involucrarse en conductas delictivas. Si la relación afectiva falla y existe un clima familiar inadecuado, esto se relaciona con la afiliación a grupos de pares problemáticos, con una baja autoestima, y con el bajo rendimiento escolar. Muchos de los usuarios del programa de intervención se encuentran en esta situación, bajo una relación conflictiva familiar, con lo que es necesario actuar con ellos y evitar que desarrolleen una conducta antisocial. También se ha comprobado que una comunicación familiar pobre está presente en casi todos los adolescentes que luego presentan conductas problemáticas (Villar et al., 2003). Estos adolescentes perciben a sus familias como distantes y poco unidas, lo que también se relaciona con la asociación a pares problemáticos, el bajo rendimiento escolar, o la baja autoestima. Y por ello, un objetivo clave del programa de intervención será mejorar las habilidades comunicativas de los menores. Además hay que hablar de las dificultades de comunicación de estos menores con sus padres, que se asocia a los problemas para hablar con los amigos, a cierto malestar psicológico, al consumo de drogas y a la deserción temprana de la escuela, todos ellos factores de riesgo para los adolescentes (Rodrigo et al., 2004).

En cuanto al estilo educativo, los estilos autoritario y permisivo actúan como factores de riesgo, ya que favorecen la aparición de conductas problemáticas. Los estilos educativos, para Ato, Galián y Huéscar (2007), van a influir de forma directa sobre la autoestima del adolescente, causando distintas formas de adaptación, una de ellas el comportamiento antisocial. Los usuarios del programa por lo general han estado bajo un estilo educativo permisivo, por eso son seleccionados para participar en el programa.

En relación al contexto escolar, se puede afirmar que estos adolescentes suelen no aceptar las reglas que rigen el funcionamiento de los centros y presentan una actitud negativa hacia la escuela, problemas de interacción en el aula y otras conductas disruptivas (Martínez, Moreno, Musitu y Ramos, 2010). La variable más destacada por estos autores es la soledad, que se relaciona con problemas de ajuste

escolar, con agresiones entre iguales y de forma inversa con satisfacción vital de los adolescentes.

El último contexto de desarrollo a destacar es el grupo de pares. Las experiencias en el grupo de amigos contribuyen a asentar la identidad y a expresar la propia autonomía, tal y como afirman Romero, Luengo y Gómez-Fraguela (2000). Las actitudes y conductas delictivas se adquieren en la interacción con los grupos más cercanos, a través de un proceso de aprendizaje, por el que los adolescentes adoptan valores y comportamientos de su grupo (Romero et al., 2000). Así, si sus grupos de iguales se comportan de forma antisocial, es problema que los adolescentes imiten esos comportamientos.

#### *2.4.2. Factores de protección*

Tal y como se ha comentado anteriormente y como aparece recogido en la literatura existente en el tema, además de los factores de riesgo mencionados existen unos factores de protección, que ayudan a que los menores no desarrollen una conducta antisocial, y que favorecen un estilo de vida saludable y un buen ajuste social. Éstos, al igual que los factores de riesgo, pueden ser individuales y sociales. La intención de la intervención se centraría en disminuir los factores de riesgo e incrementar los factores de protección.

En cuanto a los factores de protección individuales, caben destacar dos variables de personalidad relevantes, como son la empatía y el poseer un autoconcepto positivo. Tal y como afirman Eisenberg y Fabes (1990), las personas empáticas tienen más probabilidad de ayudar a otras personas en diferentes situaciones, debido a su capacidad para responder emocionalmente a las necesidades de los otros. Lo mismo ocurre con el autoconcepto, que si es positivo va a favorecer la realización de conductas constructivas a lo largo del proceso de socialización (Calvo, González y Martorell, 2001). Por eso, es importante fomentar ambos factores.

### **3. BENEFICIARIOS Y LOCALIZACIÓN**

El programa ICA, “Intervención en el desarrollo de la Conducta Antisocial en Menores”, está dirigido a adolescentes de edades comprendidas entre los doce y los catorce años, que se encuentra antes de los años más problemáticos de la vida del adolescente, tal y como se afirmaba anteriormente. Se considera oportuno trabajar

con menores que tengan una edad inferior a los 16-17 años para poder prevenir con ellos. Además, las edades de 12 a 14 años corresponden a la etapa justo anterior al comienzo de las competencias de la Ley Penal del Menor, que se establece a partir de los 14 años hasta los 18.

Los beneficiarios directos de esta intervención serán los menores, de ambos sexos, que tengan indicios de conducta antisocial y que se encuentren en situación de desamparo, en medidas de protección familiar con seguimiento del Instituto de Servicios Sociales, en desprotección familiar y dentro de los Servicios Sociales, o aquellos que sufran una situación de conflicto intraparental (órdenes de alejamiento, custodias no compartidas) y acudan a un Punto de Encuentro Familiar. Se estima además que otros colectivos se beneficiarán del programa de forma indirecta, como los familiares, amigos y compañeros en los centros educativos. También se estima que se beneficiará la sociedad en general, desde los barrios y vecindarios de estos menores hasta un contexto más global, pues se reducirán las tasas delictivas.

El programa de intervención se realizará en la ciudad de Zaragoza, con los jóvenes que habiten en esta capital, sin tener en cuenta nacionalidades. Si la intervención resulta significativa se implantará en otras ciudades.

#### **4. OBJETIVOS**

El objetivo principal de este programa es reducir o eliminar las conductas antisociales de los menores participantes, mejorando su bienestar psicológico, para adquirir así un estilo de vida adecuado. Además, en relación a este objetivo principal se establece una serie de objetivos específicos:

- Facilitar a los adolescentes el aprendizaje de habilidades que les ayuden a controlar sus comportamientos impulsivos.
- Proporcionar herramientas a los adolescentes para reducir la ira y la agresividad.
- Desarrollar habilidades para el reconocimiento y el control de las emociones, y mejorar la comunicación de éstas.
- Desarrollar conocimientos prácticos sobre la assertividad y la empatía, para que desarrollen unas mejores habilidades comunicativas y de resolución de conflictos.
- Mejorar el autoconcepto y la autoestima.

- Prevenir el desarrollo de absentismo o fracaso escolar.
- Proporcionar conocimientos sobre las conductas de riesgo para la salud y el bienestar psicológico, como pueden ser el consumo de drogas y las conductas sexuales de riesgo, con el fin de que obtengan las herramientas necesarias para prevenirlas.

## 5. METODOLOGÍA

La estructura del programa de intervención se divide en catorce sesiones de hora y media cada una, impartidas semanalmente, lo que implica una duración de tres meses y medio. Las actividades se llevarán a cabo en horario lectivo, ya que se cree que es importante no reducir el tiempo de ocio a los adolescentes, puesto que se podría relacionar con un descenso de la motivación y, con ello, con una baja eficacia del programa de intervención. Para poder aplicarlo, se llevará a cabo una coordinación con el profesorado y la dirección de los centros educativos en los que estudian los participantes, así como con los tutores, pues las sesiones se realizarán en unas horas concretas, durante las tutorías, pues otro objetivo importante de la intervención es que los participantes no dejen de atender a sus obligaciones docentes. Se deberá contar con la autorización previa del padre/madre o tutor legal del menor.

### 5.1 Participantes

En este proyecto participarán 24 adolescentes de ambos性, con edades comprendidas entre los doce y los catorce años, como se ha comentado en el apartado de Beneficiarios. Serán seleccionados desde el Punto de Encuentro Familiar Aragonés y desde los servicios internos de Servicios Sociales de Protección de la Infancia. La derivación de los usuarios se llevará a cabo por un procedimiento de selección mediante tres apartados de cuestionarios que se especifican en el siguiente apartado.

### 5.2 Instrumentos

Para seleccionar a los participantes del programa se utilizarán tres apartados de cuestionarios. Un apartado que contiene un cuestionario sociodemográfico, para poder caracterizar a la muestra (sexo edad, país de nacimiento, nivel educativo, historia familiar). Una segunda parte de cuestionarios que identificará si los adolescentes han cometido ya o no conductas antisociales (Cuestionario de Conductas Antisociales y Youth self Report) y, por último, una tercera parte de cuestionarios que

evaluarán las variables psicosociales trabajadas en el programa, (autoestima/ autoconcepto, asertividad, impulsividad, agresividad, consumo de drogas y abandono escolar). Para una descripción más detallada de los instrumentos de evaluación ver el epígrafe 7.

En segundo lugar, estos instrumentos también se utilizarán para la evaluación de la eficacia del programa de intervención. Los participantes cumplimentarán estos instrumentos en dos momentos temporales de la intervención, antes de comenzar (T1) y al finalizar la intervención (T2). Además, para evaluar la eficacia y eficiencia del programa se utilizará un cuestionario propio que responderán los usuarios del programa.

Los instrumentos serán aplicados por el personal a cargo del programa de intervención. Y se aplicarán de dos formas, en primer lugar para la selección de los participantes y, más adelante, para evaluar el programa. Los instrumentos de situación sociodemográfica, de conducta antisocial y de las variables implicadas se pasarán a la muestra de adolescentes derivados por Servicios Sociales, que se encuentren en medida de protección familiar y del Punto de Encuentro Familiar. Con los resultados se llevará a cabo la selección de los participantes en el programa. Y con la muestra restante no seleccionada se llevará a cabo la comparación en las variables evaluadas (grupo control). Los adolescentes seleccionados volverán a cumplimentar los cuestionarios al finalizar el programa, tal y como se puede ver en el cronograma, que se presenta a continuación.

### **5.3 Cronograma**

A continuación, en la Tabla 2, se presenta la estructura simplificada del programa (propuesta de actividades, objetivos y recursos).

Tabla 2. *Cronograma del Programa ICA*

Sesión	Objetivos	Actividades	Recursos
0 Sesión TEST	- realización del pre-test	- cumplimentación cuestionarios.	Anexo 1
1ª sesión PRESENTACIÓN	- que los participantes se conozcan mutuamente y se genere un sentimiento de pertenencia al grupo.	- presentación del programa - actividades 1 y 2.	Anexo 2
2ª sesión AUTOESTIMA	- conseguir un aumento en la autoestima de los usuarios.	- actividad 3	Anexo 3
3ª sesión AUTOESTIMA	- conseguir un aumento en la autoestima de los usuarios.	- actividades 6 a 8.	Anexo 4
4ª sesión HABILIDADES COMUNICATIVAS	- desarrollar habilidades asertivas en los usuarios, trabajar solución de problemas mediante la asertividad y trabajar la empatía.	- actividades 9 a 12.	Anexo 5
5ª sesión HABILIDADES COMUNICATIVAS	- aprender a usar formas correctas de comunicación. - trabajar la empatía y la comunicación en la resolución de conflictos.	- actividades 13 a 15.	Anexo 6
6ª sesión CONTROL EMOCIONES	- descubrir y reconocer emociones.	- actividades 16 a 18.	Anexo 7
7ª sesión AGRESIVIDAD	- ayudar al usuario a reducir sus niveles de ira y agresividad.	- actividades 19 y 20.	Anexo 8
8ª sesión AGRESIVIDAD	- fomentar la cooperación y eliminar la agresividad.	- actividades 21 y 22.	Anexo 9
9ª sesión IMPULSIVIDAD	- enseñar autocontrol de la impulsividad	- actividades 23 a 25.	Anexo 10
10ª sesión ABANDONO ESCOLAR	- información sobre el futuro académico, aumentar su motivación académica.	- actividad 26.	Anexo 11
11ª sesión PREVENCIÓN DROGAS	- informar sobre las consecuencias del consumo de drogas. - aprender a decir no. -prevención.	- actividades 27 a 30.	Anexo 12
12ª sesión PREVENCIÓN SEXUALIDAD	- informar y prevenir sobre las conductas sexuales de riesgo.	- actividades 31 a 33.	Anexo 13
13ª sesión FINALIZACIÓN	- conclusiones del programa. -realización del post- test.	- actividades 34 y 35.	Anexo 14

## 6. RECURSOS

### 6.1. Recursos humanos

Se necesita un psicólogo para llevar a cabo el grueso de la implementación del programa. Además, en una de las sesiones se precisa la presencia de un orientador escolar que imparta la charla sobre el futuro académico de los participantes y les hable del abandono escolar. El psicólogo trabajaría de forma presencial durante tres horas a la semana, dedicadas a la aplicación del programa, más una hora semanal dedicada a la preparación de las sesiones, lo que supone un total de 52 horas. Además, se ha de añadir el tiempo de corrección y análisis de los cuestionarios cumplimentados por los participantes (tres horas). La remuneración económica que percibirá el psicólogo será de 495 euros, siendo de 30 euros para el orientador por su tres horas de trabajo (charla).

### 6.2. Recursos materiales

En los recursos materiales se incluye el material, la tecnología y las infraestructuras.

MATERIAL	UNIDADES	PRECIO (€)
FOLIOS	4	9,20
BOLÍGRAFOS	45	45
ROTULADORES	2	2,6
TIZAS	1	1
CARTULINAS	15	15,70
CARPETAS	24	60
METRO	1	2
REGLA	1	1,50
TIJERAS	12	30
PEGAMENTO	12	9
ALFILERES	24	1,30
OVILLO DE LANA	1	2,5
REVISTAS, FOLLETOS		RECICLADO
ROTULADORES COLORES	2	22,40
CRONOMETRO	1	9,95
FOTOGRAFIAS		2
<b>TOTAL</b>		<b>214,15 €</b>

Por otra parte, el material tecnológico y las instalaciones/mobiliario será cedido por Servicios Sociales. La tecnología utilizada serán ordenadores, proyector pantalla para el proyector, impresora/fotocopiadora. Las instalaciones estarán completas con un aula, sillas, mesas y pizarra.

### **6.3. Obtención de recursos**

Se recibe una subvención de Diputación General de Aragón (DGA) que se basa en la “ORDEN de 30 de marzo de 2013, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se convocan ayudas para proyectos de temática educativa”. Esta subvención se destinará a pagar los sueldos del equipo técnico. La cuantía máxima de esta subvención es de 3.5000 euros, concediéndole a este programa 780 euros.

## **7. EVALUACIÓN**

Una vez llevado a cabo el proyecto de intervención se realizará una evaluación del programa, para corroborar que resulta una intervención eficiente. En primer lugar, en función de la procedencia de los evaluadores, se realizará una evaluación mixta, por el personal del programa (psicóloga, participantes, personal del centro educativo) y por un evaluador externo. De esta forma la evaluación será más objetiva, pues se podrán confrontar las evaluaciones de unos y otros.

La evaluación de la eficacia del programa de intervención se realizará a través del estudio pre-post test. Éste constará de una comparación de medias de la evaluación de los test del grupo control y del grupo que realiza la intervención y en los dos momentos temporales, al comienzo de la intervención (T1) y al finalizar ésta (T2), esperando obtener mejores resultados en el grupo que realiza la intervención.

Los cuestionarios y escalas utilizados para la evaluación pre-post test serán:

En primer lugar, se pasará a los menores el Cuestionario de Conductas Antisociales y Delictivas [A-D] de Seisdedos (1995). Este cuestionario contiene dos subescalas: la de Conducta Antisocial (20 ítems) y la de Conducta Delictiva (20 ítems). La tarea consiste en leer las frases e informar si se han realizado las conductas que describen las frases. Utiliza un formato de respuesta “sí” o “no”. Este cuestionario está destinado a menores de 11 a 19 años. Por otro lado, se utilizará el Youth Self Report, de Achenbach y Rescola (2001), un autoinforme que se aplica a personas con edades de 11 a 18 años.

En segundo lugar, los participantes cumplimentarán una batería de cuestionarios que miden las variables que se trabajan en el programa:

La asertividad se evaluará a través del Autoinforme de Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales (ADCAS; García y Magaz, 2011), que analiza la autoasertividad, además de la que se demuestra con los otros. Está adaptada para adolescentes y se estima un tiempo de cumplimentación de 10 a 15 minutos. La impulsividad se medirá a través de la escala IVE-J (Martorell y Silva, 1993), que mide impulsividad, afán de aventura y empatía. Se utiliza el cuestionario AQ-PA Aggression Questionnaire, adaptado al español por Santisteban y Alvarado (2009), para evaluar la conducta agresiva de los adolescentes. La medición del autoconcepto se realizará a través de la Escala de Autoconcepto de Martorell, Gómez y Silva (1993) y el consumo de drogas se evaluará mediante un cuestionario creado por Sánchez (2000), que consta de 12 ítems sobre el consumo de sustancias en adolescentes.

Por otra parte, para evaluar el abandono escolar y el desarrollo del curso académico, se realizará una entrevista abierta con los tutores de cada participante. Y, además, se realizará una evaluación de seguimiento, a través de entrevistas con los participantes y sus tutores para obtener información sobre los cambios y la evolución de los primeros.

## 8. RESULTADOS ESPERADOS Y CONCLUSIONES

Los resultados que se esperan de la aplicación de este programa siguen la línea de la bibliografía que trabaja el tema de la conducta antisocial. Se espera que en la primera evaluación (T1), los participantes en la intervención, tanto los sujetos experimentales como los del grupo control, obtengan resultados similares en las variables que se evalúan, puntuando alto en una serie de conductas antisociales, con baja autoestima/autoconcepto, alta impulsividad, alta agresividad, pocas habilidades comunicativas, inicio temprano en el consumo de drogas y en las relaciones sexuales y fracaso/abandono escolar.

En la segunda evaluación (T2), una vez terminada la intervención, es de esperar que, si la intervención resulta eficaz, se observaría una mejora en las variables que se trabajan y evalúan en el grupo experimental, en comparación con el grupo control. En esta segunda evaluación, se espera que los miembros del grupo experimental hayan reducido el número de conductas antisociales, que tengan una mayor autoestima, un menor impulsividad y agresividad, una mayor asertividad en su

modo de comunicarse, un menor consumo de drogas y de emisión de conductas sexuales de riesgo, además de una mayor asistencia y motivación escolar. Por otro lado, los participantes del grupo control se espera que mantengan resultados similares a los del T1. No obstante, en futuras aplicaciones del programa los participantes de este grupo control pasarían a formar parte del grupo experimental, para que recibieran también atención y asesoramiento.

En forma de conclusión se quiere aludir a la bibliografía existente sobre este tema y al acuerdo que existe a la hora de concretar los factores de riesgo que hacen que estos menores sean más vulnerables. La familia es un elemento fundamental y donde suelen encontrarse los principales déficits para los adolescentes participantes (falta de comunicación familiar, problemas, falta de protección). Por eso, se ha creído conveniente trabajar determinadas variables personales para reducir esa conducta antisocial, darle un valor individual al menor, que sea capaz de mejorar su situación con sus propias acciones, en vez de culparle por la situación en la que se encuentra. Esto, si se consigue, fomentará un desarrollo más adecuado en el menor. También se ha de proponer que programas similares a éste se apliquen en edades inferiores a la de los participantes en esta intervención, con contenidos ajustados, pues serviría como prevención y detección temprana de casos de conducta antisocial.

Por lo que se refiere al programa aplicado, una vez finalizado y evaluada la eficacia de este, se habrá conseguido el objetivo principal propuesto al comienzo, mejorar el bienestar psicológico de los menores, evitar conductas antisociales y adquirir un estilo de vida adecuado.

## REFERENCIAS

- Achenbach, T. y Rescorla, L. (2001). *The Manual for the ASEBA School-Age Forms and Profiles*. Burlington: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, and Families.
- Ato, E., Galián, M.D. y Huéscar, E. (2007). Relaciones entre estilos educativos, temperamento y ajuste social en la infancia: Una revisión. *Anales de Psicología, 23*, 33-40.
- Bringas, C., Herrero, F.J., Cuesta, M. y Rodríguez F.J. (2006). La conducta antisocial en adolescentes no conflictivos: Adaptación del Inventory de Conductas Antisociales (ICA). *Revista Electrónica de Metodología Aplicada, 11*, 1-10.
- Calvo, A.J., González, R. y Martorell, M.C. (2001). Variables relacionadas con la conducta prosocial en la infancia y adolescencia: personalidad, autoconcepto y género. *Infancia y Aprendizaje, 24*, 95-111.
- Carrasco, M.A. y Del Barrio, M.V. (2007). El modelo de los cinco grandes como predictor de la conducta agresiva en población infanto-juvenil. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 12*, 23-32.
- Eisenberg, N. y Fabes, R.A. (1990). Empathy: Conceptualization, assessment, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion, 14*, 131-149.
- García, E.M. y Magaz, A. (2011). *Autoinforme de Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales*: Vizcaya: Grupo Albor-Cohs.
- Gendreau, P., Little, T. y Goggin, C. (2006). A meta-analysis of the predictors of adult offender recidivism: what works. *Criminology, 34*, 575-608.
- González Portal, M.D (1992): *Conducta prosocial: Evaluación e Intervención*. Madrid: Morata.
- Gutiérrez, M. y Clemente, A. (1993). Autoconcepto y conducta prosocial en la adolescencia temprana: Bases para la intervención. *Revista de Psicología de la Educación, 4*, 39-48.
- Hernández, M., Gómez, I., Martín, M.J. y González, C. (2008). Prevención de la violencia infantil-juvenil: estilos educativos de las familias como factores de protección. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8*, 73-84.
- Instituto Nacional de Estadística (2012). *Estadística de condenados: menores*. Recuperado el 13 de Mayo de 2014, de <http://www.ine.es/>.

- Jessor, R., Van Den Bos, J., Vanderryn, J., Costa, F.M. y Turbin, M.S. (1995). Protective factors in adolescent problem behavior: moderator effects and developmental change. *Developmental Psychology, 31*, 923-933.
- Martorell, M.C., Aloy, M., Gómez, O. y Silva, F. (1993). AC. Escala de Autoconcepto. En F. Silva y M.C. Martorell (Dirs.), *EPIJ. Evaluación Infanto-Juvenil* (pp. 25-53). Madrid: MEPSA.
- Martorell, M.C. y Silva, F. (1993). IVE. Escala de impulsividad, afán de aventura y empatía. En F. Silva y M.C. Martorell (Dirs.), *EPIJ. Evaluación Infanto-Juvenil* (pp. 111-142). Madrid: MEPSA.
- McCrae, R.R., y Costa, P.T. (1985). Comparison of EPI and psychotism scales with measures of the five-factor theory of personality. *Personality and individual Differences, 6*, 587-597.
- Moffitt, T. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review, 100*, 674-701.
- Moffitt, T.E. y Caspi, A. (2001). Childhood predictors differentiate life-course persistent an adolescence-limited antisocial pathways among males and females. *Developmental Psychopathology Spring, 13*, 355-75.
- Moreno, D., Ramos, M.J., Martínez, B. y Musitu, G. (2010). Agresión manifiesta y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Summa Psicológica, 7*, 45-54.
- Patterson, G.R., DeBaryshe, B. y Ramsey, E. (1989). A developmental perspective on antisocial behavior. *American Psychologist, 44*, 329-335.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. y Martón, J.C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema, 16*, 203-210.
- Romero, E., Luengo, M.A. y Gómez-Fraguela, J.A. (2000). Factores psicosociales y delincuencia: un estudio de efectos recíprocos. *Escritos de Psicología, 4*, 78-91.
- Sánchez, E. (2000). Uso de drogas en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología, 16*, 79-85.
- Santisteban, C. y Alvarado J.M. (2009). The Aggression Questionnaire for Spanish preadolescents and adolescents: AQ-PA. *Spanish Journal of Psychology, 12*, 320-326.
- Seisdedos, N. (1995). *Cuestionario A-D. Conductas Antisociales y Delictivas*. Madrid: TEA ediciones.

- Sobral, J., Romero, E., Luengo, A. y Marzoa, J. (2000). Personalidad y conducta antisocial: amplificadores individuales de los efectos contextuales. *Psicothema, 12*, 661-670.
- Villar, P., Luengo, M.A., Gómez- Fraguera, J.A. y Romero, E. (2003). Una propuesta de evaluación de variables familiares en la prevención de la conducta problema en la adolescencia. *Psicothema, 15*, 581-588.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### **SESIÓN 0: TEST**

##### OBJETIVOS

Realización del pre-test y comparación de datos para la posterior evaluación del programa.

##### TEST:

###### **1. Variables sociodemográficas:**

- Sexo
- Edad
- País nacimiento
- Nivel Educativo
- Historia familiar

###### **2. Conductas Antisociales:**

- Cuestionario de Conductas Antisociales y Delictivas A-D. (Seisdedos, 1995).
- Youth Self Report. (Achenbach y Rescola, 2001).

###### **3. Variables trabajadas:**

- Autoinforme de Actitudes y Valores en las Interacciones Sociales, ADCAS. (García y Magaz, 2011).
- IVE-J, Impulsividad, Afán de Aventura, Empatía. (Martorell y Silva, 1993).
- Aggression Questionnaire AQ-PA. (Santisteban y Alvarado, 2009).
- Escala de Autoconcepto. (Martorell, Gómez y Silva, 1993).
- Cuestionario consumo de drogas. (Sánchez, 2000)

## **Anexo 2**

### **SESIÓN 1: PRESENTACIONES**

Durante la primera sesión se llevarán a cabo dos actividades destinadas a la presentación del grupo en conjunto para crear un buen ambiente y cohesión grupal y que se conozcan poco a poco los participantes.

#### ***Actividad 1: La telaraña***

Consiste en presentarse utilizando una bola de estambre u ovillo de lana que se va lanzando entre los participantes del grupo.

**OBJETIVOS:** Aprender los nombres. Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.

**MATERIA:** Una bola de estambre u ovillo de lana para lanzar.

**DESARROLLO:** Todas las personas formarán un círculo, luego se seleccionará alguna persona al azar y ella tomará el principio del estambre u ovillo de lana y lanzará el resto de estambre a algún participante que elija, pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, pasatiempos, e intereses. Al lanzarlo, el participante que lo recoge debe repetir la presentación de su compañero y hacer la propia y lanzar el estambre, quedándose también con una parte de él hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña. El dirigente o moderador tomará la decisión de deshacerla, siguiendo el mismo desarrollo, pero ahora los participantes mencionarán alguna característica positiva de la persona a la que le llegará el estambre y así se continúa hasta llegar a la persona que inició la telaraña.

#### ***Actividad 2: Presentaciones Cruzadas***

**OBJETIVOS:** son dos:

- Romper el hielo en un grupo recién formado.
- Vivenciar los problemas de la comunicación (memorización e impacto de experiencias).
- Sentir el producto de la descripción hecha por otra persona.

**MATERIALES:** Los materiales requeridos para esta actividad son:

- Folios de papel
- Bolígrafos

DESARROLLO: En primer lugar se procede a dividir al grupo en dos subgrupos. Una vez dispuestos, se pide a los miembros de ambos grupos que se pongan en parejas, si puede ser con aquella persona que menos conozca, con la que menos trato haya tenido o con la que se sienta más alejada. Después se les pedirá que se autonombren (persona “A” y “B”). El primer paso consiste en que las personas “A” se presentes durante dos minutos a las personas ”B”, teniendo estas últimas solo que escuchar. El segundo paso es la inversa, ahora quien se presenta es la persona “B” y quien escucha la persona “A”. Cuando las presentaciones hayan terminado, se solicita de forma individual y sin ningún orden que se presenten todos los miembros del grupo frente al grupo global, pero en el lugar de la otra persona, es decir, “A” se presenta como si fuese “B” y “B” como si fuera “A”. Tras las presentaciones, se analizará la profundidad de ésta, el tiempo requerido, la sensación que causa escucharse en labios de otras personas y otros aspectos relacionados.

**Anexo 3****SESIÓN 2: AUTOESTIMA**

Durante la siguiente sesión se trabajará la autoestima, porque un buen nivel de autoestima es importante para la salud mental y física del organismo. El concepto que se tiene de las capacidades y del potencial de uno mismo no se basa sólo en la forma de ser, sino también en las experiencias propias que se dan a lo largo de la vida. Se pretende trabajar la autoestima con dinámicas sencillas y positivas. Se cree que la autoestima de estos jóvenes no es la adecuada y para aplicar la intervención de forma correcta, se necesita la base de una buena autoestima, que facilitará los cambios que se proponen.

***Actividad 3: Lluvia de ideas*****OBJETIVOS**

- Hacer que surjan ideas sobre el tema en ambiente relajado.
- Proporcionar información sobre el tipo de conocimiento que tienen los adolescentes sobre la autoestima y resolver posibles dudas.

**MATERIALES:** Pizarra.

**DESARROLLO:** A medida que los participantes vayan mencionando ideas o palabras sobre la autoestima se irán escribiendo en la pizarra. Cuando se vaya cerrando el debate se escribe la definición correcta y se enfoca el significado de autoestima

***Actividad 4: Concepto positivo de sí mismo***

**OBJETIVO:** Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

**MATERIALES**

- Lápiz/Bolígrafo
- Papel

**DESARROLLO:** En primer lugar, se divide a los participantes en grupos de dos y se pide a cada persona que escriba en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que les agradan de sí misma (NOTA: la mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar de forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente,

simpática.). La cualidad deberá ir precedida por “Yo soy....”. Tras tres o cuatro minutos, se pide a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron y después de la lectura se abrirá un debate siguiendo las siguientes preguntas: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué?; ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?; ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes?.

### ***Actividad 5: Imagínate a ti mismo***

**OBJETIVO:** Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.

**MATERIALES:** Los materiales requeridos para esta dinámica:

- Folios
- Lápices/Bolígrafos

**DESARROLLO:** Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginería mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas seamos conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen. El instructor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de diez años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

- ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?
- ¿A qué crees que te dedicas?
- ¿Qué aficiones tienes?
- ¿Cómo es la relación con tus padres?
- ¿Tienes pareja?; ¿Tienes hijos?
- ¿Qué amigos tienes?
- ¿Con quién vives?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Eres feliz?
- ¿De qué te sientes más orgulloso?

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos. Después, se pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

**Anexo 4****SESIÓN 3<sup>a</sup>: AUTOESTIMA*****Actividad 6: El Círculo***

OBJETIVOS: Esta actividad tiene como objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

MATERIALES: Los materiales requeridos para esta dinámica:

- Folios
- Lápices/Bolígrafo

DESARROLLO: El profesional explica a los participante que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). A continuación, los participantes se colocarán en círculo, escribirán su nombre en la parte superior de un folio y se lo darán al compañero de su derecha, con lo que el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

***Actividad 7: Capacidades y limitaciones***

OBJETIVOS: Hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollo y cambio.

MATERIALES: Los materiales requeridos para esta dinámica:

- Folios
- Lápices/Bolígrafos

DESARROLLO: El profesional entrega a los participantes una hoja de papel y los lápices. A continuación, les pide que, en el lado derecho de la hoja, listen sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, y en el izquierdo, debilidades, limitaciones, incapacidades y errores. Se hará hincapié en que sean revisadas todas las áreas: física, intelectual, emocional, espiritual y social. Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan una "C" si es factible de cambio, "D" si es factible de desarrollo y "A" si no es factible ninguna de las dos.

Tras realizar el listado se organizará al grupo en subgrupos de cuatro integrantes para que comenten lo anterior sacando en conclusión lo siguiente: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo? Algo que luego deben ponerlo en común con el grupo.

### ***Actividad 8: Fotoproyección***

#### **OBJETIVOS:**

- Permitir a cada quien expresar su manera de ser.
- Describir cómo cada persona se expresa según su propia historia.

**MATERIAL:** Una fotografía por equipo que manifieste una situación humana en forma poco oscura para que su significado no sea evidente, pero no en forma tan velada, que su significado sea totalmente vago, es decir, una fotografía que ayude a la imaginación y a la proyección personal.

**DESARROLLO:** El instructor muestra una fotografía y cada participante tendrá cinco minutos para escribir qué sucedió antes de esa foto, qué está pasando en ella y qué va a suceder después. Van pasando así uno tras otro, hasta que pasen todos los voluntarios. El instructor estará atento para aportar su crítica en forma oportuna, es conveniente que él haga también autocrítica y sea criticado. Cuando cada participante haya escrito su narración comentará en forma verbal, por lo menos durante tres minutos, con sus compañeros de equipo su percepción del antes, el ahora y el después de la foto.

**Anexo 5****SESIÓN 4: HABILIDADES COMUNICATIVAS*****Actividad 9: Como hacer frases asertivas*****OBJETIVOS:**

- Crear una conducta asertiva
- definir la asertividad

**MATERIALES:**

- hoja con las frases
- bolígrafo

**DESARROLLO:** Se divide a los participantes en grupos de tres después de que hayan entendido la asertividad como la forma de defender los propios derechos sin violar los derechos de las demás. Una vez hecho esto, se presentan varios escenarios hipotéticos:

- UNA AMIGA TE PIDE QUE LE CUIDES AL NIÑO MIENTRAS VA AL CINE.
- EL JEFE DE LA EMPRESA TE DA TRABAJO COMPLEMENTARIO PARA HOY.
- LA VECINA TE PIDE QUE LE HAGAS LA COMPRA A LA VEZ QUE HACES LA TUYA.
- TUS PADRES INTENTAN CONVENCERTE DE QUE VAYAS A VERLES
- ALGUIEN TE PIDE QUE LE LLEVES A CASA EN COCHE.
- ALGUIEN TE PIDE QUE HAGAS UNA LLAMADA FALSA POR TELÉFONO.
- ESTÁS JUGANDO AL FÚTBOL Y ALGUIEN TE DICE: Pero si no pegas una.
- LLEVAS UNA MOCHILA NUEVA Y TU AMIGA TE DICE: Vaya mochila tan ridícula.
- ALGUIEN DE TU FAMILIA TE PIDE DINERO PRESTADO
- UNA AMIGA TE PIDE PRESTADO ALGO QUE TU NO QUIERES DEJAR.
- QUEDAS CON LOS AMIGOS Y LLEVAS UNA CAMISETA MUY BONITA QUE DEJA EL OMBLIGO AL AIRE. UNO TE DICE QUE ESTÁS MUY RIDÍCULA.

- ¿QUIERES FUMAR UN CIGARRILLO? SI NO TE GUSTA ES PORQUE ERES UNA NIÑA.
- UN COLEGA TE PIDE QUE COMUNIQUES A TU GRUPO DE AMISTADES UNA NOTICIA DESAGRADABLE.
- UNA AMIGA TE INTENTA CONVENCER PARA SALIR ESTA NOCHE.

El organizador leerá en voz alta uno a uno los escenarios anteriores. Después de cada escenario, se dejarán 30 segundos para que cada persona escriba su respuesta asertiva ante una situación con la que no está de acuerdo. Cada grupo de tres tiene un minuto y medio para leer las respuestas de cada una y decidir cuál parece más apropiada. Se procederá así con cada escenario y posteriormente se hará una puesta en común en el gran grupo. A continuación se repite un ejercicio similar; en cada grupo se cuenta una situación y la forma de responder (asertiva), comentándose el resultado. Se repite (con variaciones en la respuesta) y se va comentando lo sucedido. A partir de ahí, se estudian las ventajas e inconvenientes de las distintas formas de comunicación. Se puede utilizar una pequeña dramatización y conviene anotar las dificultades que se suelen encontrar. A algunas personas les puede resultar forzado usar este tipo de mensajes en la vida real, pero cuando los hemos estudiado a fondo y conocemos su sentido podemos obtener un buen resultado comunicando lo mismo sin una estructura rígida. Con flexibilidad.

#### ***Actividad 10: Poder***

OBJETIVOS: Esta actividad tiene como objetivos:

- Fomentar el trabajo en equipo.
- Consolidar la teoría propuesta en la sesión anterior.
- Recreación y observación del los tipos de liderazgo que se ejercen

MATERIALES: Los materiales requeridos para esta dinámica:

- Folios
- Bolígrafos

DESARROLLO: Se comienza la sesión dividiendo a la clase en subgrupos de 4 personas. Se les pide que准备n una representación de alrededor de cinco minutos sobre el poder. Cada grupo elige a un representante y éste debe reunirse con los demás representantes de los grupos para debatir sobre el poder. Tras realizar las

representaciones y el debate entre los representantes, se plantea un debate global sobre el poder en relación con la asertividad: sobre si es posible influir en los demás, qué personas son más influyentes y por qué, si ejercen más poder los hombres o las mujeres y en qué situaciones, en base a qué han elegido a sus representantes del grupo, etc. Tras la discusión, los grupos se reunirán de nuevo para redactar un pequeño documento sobre el poder, ayudándose de las distintas opiniones que el resto de la clase ha expuesto y además se comentará el tipo de liderazgo ejercido por los representantes de cada grupo.

### ***Actividad 11: ¿Cómo influyen las actitudes cuando se soluciona un problema?***

OBJETIVOS: Esta actividad tiene como objetivos:

- Trabajar la empatía
- Trabajar la solución de problemas a partir de la asertividad

MATERIALES: No se necesitan materiales específicos para la realización de esta dinámica.

DESARROLLO: Con los grupos ya formados se pide a los participantes que reflexionen sobre cómo influyen las siguientes actitudes cuando estamos tratando de solucionar un problema con otra persona: reírse, culpar, atacar, utilizar la autocompasión, amenazar, negar el problema, etc. Posteriormente, se dejará unos minutos para que cada grupo reflexione y saque conclusiones, para después comentar con los demás grupos las conclusiones sacadas e intentar buscar otras actitudes que favorezcan la solución de problemas de manera complaciente para ambas partes.

En las conclusiones, los menores deben comprender que las actitudes citadas anteriormente no facilitan una buena relación con las personas que nos rodean y que debemos adoptar actitudes asertivas para mejorar nuestra relación con los demás y para evitar conflictos. En las siguientes dos sesiones se trabajará la asertividad, ya que se piensa que es una habilidad imprescindible para la buena convivencia en general y para un buen desarrollo social.

### ***Actividad 12: El billete de veinte euros***

OBJETIVO: Los participantes se tienen que dar cuenta de que hay palabras y acciones que duelen y que con solo perdonar a veces no se olvidan.

MATERIALES: Impresiones de un billete de veinte euros.

DESARROLLO: Esta dinámica se lleva a cabo mediante el orientador como centro y como guía. Él se encargará de hacer el siguiente ejercicio mediante estas preguntas:

En este grupo ¿hay alguien que vale mucho?, ¿creéis que sois muy valiosos?, ¿alguien os dice que sois valiosos? Después, se les enseña un billete de veinte euros y se les pregunta: ¿alguien quiere tener este billete? Se dobla el billete, se aprieta y se pregunta: ¿alguien quiere el billete todavía? ¿pensáis que es valioso todavía? Después se estira el billete y se arruga fuerte dentro del puño. Tras esto, se les vuelve a preguntar: ¿alguien quiere el billete todavía? ¿os gusta? Luego se estira el billete y se les pregunta: ¿alguna vez os ha arrugado a alguien? ¿cómo os habéis sentido cuando os arrugan? Por último, se vuelve a estrujar el billete, se tira al suelo y se pisotea. Después se levanta y se enseña. Se pregunta: ¿todavía alguien quiere el billete de veinte euros? ¿Os parece valioso un billete pisoteado y arrugado?

**Anexo 6****SESIÓN 5: HABILIDADES COMUNICATIVAS*****Actividad 13: Siempre hay una forma de decir bien las cosas***

OBJETIVO: Esta actividad tiene como objetivo:

- Aprender a usar formas correctas de comunicación.

MATERIALES: No se necesitarán materiales específicos para esta dinámica.

DESARROLLO: Primero se les explica los tres tipos de estilos de comunicación que existen, es decir, asertivos, pasivos y agresivos. También las características de estos estilos y las condiciones de una comunicación correcta. En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados.
- Defender bien los propios intereses.
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro.
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes.

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

**1. Podemos ser ASERTIVOS:**

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos.
- No humillamos, degradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás.
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás.
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces.
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos.

**2. Podemos ser PASIVOS:**

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos.
- Evitamos la mirada del que nos habla.

- Apenas se nos oye cuando hablamos.
- No respetamos nuestras propias necesidades.
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

### 3. Podemos ser AGRESIVOS

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...).
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás.
- Somos groseros, rencorosos o maliciosos.
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes.
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que túquieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”.

Tras asimilar toda esta información, se les plantea una serie de cuestiones, como:

- a) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva.
- b) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva.
- c) ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?
- d) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva.
- e) ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?
- f) ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y asertiva?
- g) ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?
- h) ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?
- i) ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

Por último, se les propone plantear una situación real y común y ensayar las distintas formas de reaccionar.

#### ***Actividad 14: Salir del círculo***

**OBJETIVO:** Esta actividad tiene como objetivo mejorar la comunicación en la resolución de conflictos.

**MATERIALES:** No se requerirán materiales específicos para la realización de esta dinámica.

**DESARROLLO:** Se forma un círculo en el que todos los participantes, en pie, traban fuertemente sus brazos. Previamente se ha sacado del grupo una persona, o tantas como veces se quiera repetir la experiencia, a las que se aleja del grupo para que no escuchen las instrucciones. La consigna que se da a los participantes es que uno a uno serán introducidos dentro del círculo, teniendo dos minutos para textualmente "escapar sea como sea". A las personas que conforman el círculo se les explica que tienen que evitar las fugas "por todos los medios posibles", recurriendo a la violencia si es preciso (sin pasarse) pero que llegado el caso en que una de las personas presas pide verbalmente que se le deje abandonar el círculo, éste se abrirá y se le dejará salir. Posteriormente, se procederá a la evaluación buscando determinar cuál era el conflicto, cómo se han sentido las participantes, analizando los métodos empleados por cada parte, la efectividad de los mismos, sus consecuencias, y buscando correspondencias en la sociedad y en nuestra realidad cotidiana.

#### ***Actividad 15: El arca de Noé***

**OBJETIVO:**

- Identificar valores y creencias personales.
- Descubrir valores grupales y cómo se relacionan con los valores individuales.

**TIEMPO:** Duración de 30 minutos.

**MATERIAL:**

- Hojas blancas para cada participante.
- Un Lápiz o bolígrafo para cada participante

**DESARROLLO:**

I. El facilitador invita a los participantes a que, de forma individual, elijan qué objeto, animal o planta llevaría al Arca de Noé para sobrevivir.

II. El facilitador forma subgrupos de seis participantes y les indica que cada uno de ellos deberá comentar a sus compañeros el objeto, animal o planta que seleccionó y los motivos por los cuales lo seleccionó.

III. Terminada la actividad anterior, el facilitador indica a los subgrupos que cada uno de ellos tiene su propio Arca de Noé, en el cual podrán viajar los objetos, animales o vegetales que seleccionaron individualmente; así como las nuevas especies que generen y consideren más adecuadas para el futuro.

IV. El facilitador invita a los subgrupos a que se integren en una sesión plenaria y solicita que nombren un representante para que presente a las especies que viajan en su arca (las seleccionadas y las que generaron) y las razones por las cuales las seleccionaron o las generaron.

V. Se comenta en grupo la vivencia experimentada en la dinámica.

VI. El facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.

**Anexo 7****SESIÓN 6: CONTROL DE EMOCIONES*****Actividad 16: Papeles impactando los sentimientos*****OBJETIVOS:**

- Permitir a los participantes obtener conciencia de los roles que desempeñan.
- Descubrir cómo esos roles producen sentimientos.

**MATERIAL:**

- Papel para cada participante
- Lápiz o bolígrafo para cada participante
- Dos marbetes en blanco para cada participante.

**DESARROLLO:** El psicólogo invita a los participantes a actuar en una dramatización. No revela los objetivos de la experiencia, sino que dice que describirá pares de papeles extremos que la gente actuará y que cada par de papeles mostrará polaridades. Les pide que desempeñen los roles de forma silenciosa durante unos tres minutos después de que los describa. Posteriormente, distribuye papel y lápiz a los participantes, anuncia el papel que se llevará a cabo y deja que la actividad no verbal dure alrededor de tres minutos, dependiendo de la respuesta de los miembros del grupo. Luego, pide a los participantes que expresen sus sentimientos en un momento determinado.

**LISTA DE PAPELES**

- Fanfarrón: Exagerada agresión, amenaza a los demás: "Obsérvalo muchachito"
- Buen muchacho. Exagerado calor, trata de complacer a los demás, sonríe: "¡qué bonito día!"
- Juez. Crítica exagerada, falta de confianza en los demás, los culpa: "Yo sí conozco la verdad"
- Protector. Apoyo exagerado, mima a los demás les da caridad: "Déjame ayudarte"
- Débil. Exagera sensibilidad, impotente, confuso, pasivo: "Por favor no me hagan daño".
- Dictador. Exagerada fuerza, paternalista y autoritario, manda: "¡Haz esto; no hagas aquello!"

- Colgado. Dependencia exagerada, le gusta que cuiden de él, manejado por los demás: "No puedo vivir sin ti".
- Calculador. Exagerado control, perfeccionismo, trata de burlar a los demás: "Esto no está bien".

Después de la última representación, se les hace reflexionar sobre las siguientes preguntas y luego escribir sus respuestas (diez minutos). El psicólogo distribuye los marbetes en blanco entre los participantes y les dice que cada uno es para escribir en él su papel favorito, que tendrán que representar. El instructor detiene la representación y hace que los participantes registren sus sentimientos sobre el experimento y su reacción a él. Posteriormente, el psicólogo opone los papeles contrarios unos a otros, con lo que pide a los participantes que escriban el papel opuesto al que han elegido y que lo representen. Luego tendrán que volver a registrar sus sentimientos al actuar. Finalmente, el psicólogo pide una reflexión a los participantes sobre el ejercicio.

#### ***Actividad 17: Conocer emociones***

**OBJETIVOS:** Conocer e identificar las emociones y sentimientos de las personas.

**MATERIALES:**

- Folios
- Lápices/Bolígrafos

**DESARROLLO:** En grupos de cuatro o cinco personas, cada grupo analiza una emoción (tristeza, ira, miedo, vergüenza, celos, culpa, alegría, gratitud, amor). Tienen que establecer de forma consensuada las respuestas a las preguntas siguientes:

- Una parte del cuerpo donde se siente (el miedo en el estómago).
- Un color asociado a esa emoción (el rojo asociado con la ira).
- Una canción o tipo de música relacionada con la emoción (el fado con la tristeza).
- Adjetivos relacionados con la emoción (contenta, entusiasmada, con alegría).
- Una frase o refrán que tenga relación (el que tiene vergüenza ni come ni almuerza).
- Una situación en la que sea posible sentir esa emoción (una compañera con la que trabajas pide ayuda a otra y puedes sentir celos).
- Un símbolo que la pueda identificar.

***Actividad 18: Heridas de la autoestima***

OBJETIVO: Reconocer que se puede hacer daño no sólo con los hechos, sino también con las palabras.

MATERIALES: para esta dinámica se necesitan únicamente una pizarra y tizas.

DESARROLLO: Una palabra puede hacer mucho daño si se dice con mal tono. Muchos recordamos algo que nos hizo sentir mal y no sólo por lo que nos dijeron sino por el tono de voz. A nadie le gusta que lo traten mal. Sin embargo, casi nunca nos damos cuenta del efecto que tienen nuestras palabras en los demás cuando nosotros tratamos mal. Por eso, es muy importante que pensemos en cómo decimos las cosas a los demás. Por ello, se pide a los participantes que recuerden cosas que les hayan dicho y por las que se sintieron mal. Después, se dividirá la pizarra por la mitad. En una parte se escriben las frases que van diciendo los participantes, mientras explican brevemente la situación y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma. Tras esto, y en grupo, se reflexionará sobre otras formas de decir lo mismo de forma no hiriente, teniendo en cuenta cuatro condiciones: ser sinceros; dejar claro cuál es el problema; indicar a la otra persona lo que debe hacer para solucionarlo y nunca usar insultos o calificativos que ofendan. Cuando se llegue a un consenso se escribirán las nuevas formas de decirlo en el lado derecho de la pizarra, junto a cada mensaje incorrecto.

**Anexo 8****SESION 7: IRA Y AGRESIVIDAD*****Actividad 19: Relajación*****OBJETIVOS:**

- Ayudar al individuo a manejar sus niveles de ansiedad.
- Practicar técnicas de relajación útiles para reducir la ansiedad

MATERIALES: de fácil adquisición, únicamente papel y lápiz/bolígrafo para cada participante.

**DESARROLLO:**

I. El instructor anuncia los objetivos de la dinámica, reparte las hojas y los lápices y pide a los participantes que imaginen una situación en la que él o ella sientan la menor ansiedad o angustia posible. Posteriormente, les pide que describan brevemente la escena en la parte inferior de la hoja y la marquen con un "0".

II. El instructor pide a cada participante que imagine una situación en la cual experimente la mayor ansiedad o angustia posible y hacer una nota de esta situación en la parte superior de la hoja y marcarla con el número 100.

III. El instructor solicita que cada participante seleccione una situación en la que siendo asertivo, ésta le produzca una enorme ansiedad y les pide que le asignen un número entre el 0 y el 100, empleando la escala establecida por las otras dos situaciones anteriormente anotadas.

IV. El instructor pide a los participantes que compartan las escenas en las que experimentan serenidad con el resto del grupo y que anoten las situaciones tranquilas que hayan experimentado los otros miembros del subgrupo.

V. El instructor contesta todas las dudas o preguntas acerca de la experiencia que se está viviendo.

VI. Se dan las siguientes indicaciones:

Siéntense cómodamente, ya sea en sillas o en el suelo. Se van a dar instrucciones para que tensen (de cinco a siete segundos) y luego relajen (de dos a tres segundos) cada grupo de músculos del cuerpo, uno por uno, siguiendo las indicaciones que se dan en el paso VII. La tensión y la relajación de cada grupo de músculos deberán repetirse de dos a cinco veces según se considere necesario. En la medida en que los participantes desarrollen con habilidad el tensar y aflojar los músculos, desarrollarán fuerza en los grupos de sus músculos. Si el instructor desea emplear la siguiente guía de clasificación de los grupos de músculos, lo puede hacer.

GRUPO MAYOR I: mano y antebrazo dominantes (derecho o zurdo según el caso) - Bíceps dominante - Mano y antebrazo no dominante - Bíceps no dominante.

GRUPO MAYOR II: frente - mejillas y nariz - quijadas - labios y lengua - cuello y garganta.

GRUPO MAYOR III: hombros y parte superior de la espalda - pecho - estómago.

GRUPO MAYOR IV: glúteos y muslos - pantorrillas - pies.

VII. Luego se dirige al grupo para pedirles que ejerciten cada grupo de músculos de la siguiente manera:

"Tense los músculos de su mano y antebrazo y sostenga esta posición durante algunos segundos... Ahora relaje los músculos y exhale lentamente mientras repite mentalmente "me siento tranquilo y relajado" o simplemente "relajado"... Imagínese relajado... Continúe haciendo lo mismo con cada una de las series de músculos. Ahora tense su bíceps... sostenga esa posición por algunos segundos... Ahora relaje los músculos y repita, "estoy calmado y relajado o simplemente relajado" mientras se imagina relajado... Continúe respirando lenta y rítmicamente (de 20 a 30 segundos)."

VIII. El instructor pide a los participantes que se imaginen a sí mismos siendo asertivos al decidir las situaciones que les producen ansiedad y monitorizando sus niveles de ansiedad, asignándoles números que vayan desde la escala de ansiedad hasta el sentimiento de incomodidad.

IX. Los participantes reciben instrucciones para trabajar con el fin de mantener su nivel de ansiedad en su límite más bajo. Esto se logra eliminando cualquier ansiedad o incomodidad pensando en la escena que les produce tranquilidad, y repitiendo las

palabras "relájate" o "me siento tranquilo y relajado", o tensando y relajando los músculos del cuerpo, y acompañado con una respiración suave y rítmica.

X. El instructor dirige una discusión de la experiencia con todos los integrantes del equipo y pregunta si alguno de ellos ha sentido cambios en el nivel de angustia y si el método empleado fue el que provocó los cambios.

XI. Se les pide a los participantes que expongan los ejemplos específicos en los que utilizaron las técnicas que aprendieron para ser asertivos en situaciones difíciles (el instructor puede sugerir que una de las formas para empezar a entrenar esta habilidad es aprender a detectar y asignar números en la escala de ansiedad, ubicando los niveles de ansiedad o angustia en las diversas situaciones cotidianas, así como practicando las técnicas de relajación regularmente).

XII. El instructor guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

### ***Actividad 20: Role- playing de técnicas***

#### **OBJETIVOS:**

- Enseñar a controlar las emociones de ira y agresividad.
- Enseñar cómo solucionar algunas situaciones en las que se puede producir enfado sin llegar a la agresividad.

MATERIALES: no se requiere ningún material

#### **DESARROLLO:**

##### ***Evitar el nunca o el siempre***

Hay que tener cuidado con las palabras "nunca" o "siempre" cuando se habla sobre nosotros mismos o sobre otra persona. "Esta máquina nunca funciona" o "Siempre te olvidas de las cosas" no solo no son precisas, sino que además tienden a hacer sentir que nuestro enfado está justificado y que no hay forma de resolver el problema. Además, distancian y humillan a las personas que de otro modo podrían estar dispuestas a trabajar cooperando para hallar una solución. En base a eso, se realiza un role-playing con el siguiente caso:

Por ejemplo, supongamos que tiene un amigo que siempre llega tarde cuando hacen planes para encontrarse. No lo ataque, piense en cambio en la meta que desea lograr, que es que llegue a tiempo. Evite decir cosas como "siempre llegas tarde. Eres la persona más irresponsable y desconsiderada que he conocido", porque al hacer eso, lo único que consigue es herir y enfadar a su amigo. Se podría decir, por ejemplo: "Juan, si vas a llegar tarde podrías avisarme, por favor, que me preocupas y me molesta tener que esperar aquí solo".

#### *Críticas a los demás*

Se ha de intentar que la crítica sea corta, clara y dicha una sola vez. La gente lo entiende a la primera, por mucho que la repitas y machaque a la persona no se conseguirá que cambie antes. Hay que centrarse en corregir el comportamiento que te molesta y no en cambiar a la persona en sí. No es lo mismo decir "eres una histérica" que "me molesta que me digas las cosas gritando". Hay que decir a la otra persona cómo nos sentimos cuando actúa de la forma que nos molesta ("cuando me das voces me siento humillado y atacado"). Es bueno que el otro conozca tus emociones y la repercusión de su conducta.

#### *Tiempo fuera*

Si te ves inmerso en una situación de tensión, agresividad y descontrol, di a la otra persona que vas a abandonar el espacio físico durante un determinado tiempo (puede ser una media hora) hasta que te hayas calmado, y si luego te ves preparado y relajado, vuelve a retomar la conversación. No sigas discutiendo nunca si tu nivel de ira es medio-alto, sólo conseguirás enfurecerte más y no tendrás capacidad para razonar de forma justa y tener empatía con la otra persona.

#### *Críticas, reproches y quejas hacia mí*

Acepta la parte de la crítica que sea cierta, aunque te la digan de forma negativa. Es una forma de desarmar a la persona que te está criticando, contestando algo como: "Tienes razón, he llegado tarde, entiendo que estés molesta".

**Anexo 9****SESIÓN 8: IRA Y AGRESIVIDAD*****Actividad 21: El juego de los papeles de periódico***

OBJETIVOS: fomentar la cooperación a través de distintos juegos sin que la agresividad o la ira se interpongan.

MATERIALES: papeles de periódico.

DESARROLLO: el facilitador explica a los participantes que se tienen que colocar al fondo del la clase, cada uno con un papel de periódico, y situarse encima de él. Situados encima del periódico y sin pisar el suelo, deben avanzar hasta llegar al otro lado de la clase. El papel de periódico no se puede arrastrar por el suelo para llegar al otro lado. Se recalca que no puede apoyar los pies en el suelo, sólo en el papel de periódico y que sólo llegarán a la meta si se ayudan entre ellos, así encontrarán la solución.

***Actividad 22: Mitos sobre la ira***

OBJETIVO: eliminar los mitos que existen en la sociedad sobre la ira.

MATERIALES: hojas que entregará el organizador.

DESARROLLO: se explica que existen varios mitos que perpetúan y refuerzan nuestras creencias irracionales sobre la ira y sobre cómo manejarla, con lo que se analizan esos mitos. Se lee cada uno de ellos y se pide la opinión de los alumnos al respecto, presentando posteriormente la realidad.

Mito #1: la ira es causada por un evento, una situación, o la conducta de otra persona, todas situaciones fuera de uno mismo. La gente no tiene control sobre su ira, la ira es algo que le sucede a uno.

Realidad: somos responsables de nuestra propia ira, tanto de sus causas como de cómo se maneje. Si creemos que no somos responsables de nuestra ira, la manejaremos pobremente y ella nos manejará a nosotros.

Mito #2: es sano el expresar la ira. Me siento mejor luego de haber expresado mi ira".

Realidad: tanto el sentirnos enfadados como el expresar o no la ira puede tener consecuencias en nuestra salud. Entre ellas están los problemas cardíacos, alta tensión

(que lleva a derrames cerebrales), síntomas gastrointestinales, depresión del sistema inmunológico, y otros problemas de salud.

Mito #3: mis dos únicas opciones con respecto a la ira son o bien expresarla o guardarla.

Realidad: existe otra opción. Bajar, reducir, o rechazar la ira en lugar de expresarla o guardarla. Practique el rechazar su ira modificando sus creencias irracionales y con conversaciones mentales. El expresar el enfado no significa liberarse de él. El expresar la ira es practicarla. El practicar la ira lo hace más vulnerable a enfadarse y tenderá a expresar su ira cada vez que se sienta frustrado en el futuro.

Mito #4: el expresar la ira atrae la atención de los demás, hace que uno consiga lo que quiere y reduce las posibilidades de que los demás se aprovechen de uno. La gente necesita que se la confronte cuando obra mal y que también se le dé una lección.

Realidad: El expresar mucho la ira o amenazar con expresarla, por lo general hace que se consiga lo que se quiere, pero a corto plazo. A largo plazo, las expresiones graves de ira dañan las relaciones e invitan al destinatario de su ira a que guarde resentimiento o a buscar represalias. Los estallidos de ira generan resentimiento, amargura, y distancia en las relaciones. Reemplace la ira con firmeza y disgusto. Afirme y plantee sus sentimientos o derechos sin manifestar mucha ira o emoción intensa. Sea firme en lugar de colérico.

Para acabar, se ha de dejar que los participantes reflexionen sobre la dinámica.

**Anexo 10****SESIÓN 9: IMPULSIVIDAD*****Actividad 23: Dinámica del semáforo:***

**OBJETIVOS:** Esta técnica está especialmente indicada para la enseñanza del autocontrol de las emociones negativas: ira, agresividad e impulsividad.

**MATERIAL:** una pizarra.

**DESARROLLO:**

1. Asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta:

a. ROJO: PARARSE. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos), tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo.

b. AMARILLO: PENSAR. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo.

c. VERDE: SOLUCIONARLO. Si uno se toma tiempo para pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un mural en la pizarra con un semáforo y los siguientes pasos:

Luz Roja: 1- ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.

Luz Amarilla: 2- PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias.

Luz Verde: 3- ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.

***Actividad 24: Como un globo***

**OBJETIVO:** está orientada básicamente a incrementar la inhibición muscular, la relajación, el control corporal y la atención.

**MATERIALES:** globos.

**DESARROLLO:** Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen (respiración diafragmática). Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo cómo el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

***Actividad 25: El volcán***

OBJETIVO: aprender a controlar la impulsividad.

MATERIALES: no se requieren.

DESARROLLO: muchos jóvenes identifican la sensación que viven justo antes de “explotar” como una especie de calor interior intenso e incontrolable, acompañado de fuertes emociones que no pueden reprimir y preceden irremediablemente al episodio disruptivo. Una buena estrategia para que empiecen a tomar conciencia del problema y puedan comenzar a controlarlo consiste en hacerles visualizar todo el proceso en forma de imágenes. Podemos ayudar al niño a imaginarse que en su interior hay un volcán que representa toda su fuerza y energía, pero, a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empieza a enfadarse, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla. De lo que se trata es de ayudar al joven a que identifique las propias sensaciones internas previas al estallido y, así, poder controlarlo. Una vez que el niño se ha ido familiarizando con estas sensaciones podemos motivarle a que ponga en marcha recursos para parar el proceso.

**Anexo 11****SESIÓN 10: ABANDONO ESCOLAR*****Actividad 26: charla informativa***

En esta sesión se intentará que los jóvenes puedan orientar su futuro académico, siguiendo unas pautas dadas por un orientador escolar, especialista en el tema.

**OBJETIVOS:**

- que resuelvan todas sus dudas acerca de su formación académica futura y de los itinerarios posibles para acceder a los títulos.
- que mejoren la capacidad de estudio, con recursos y técnicas.
- dar importancia al estudio y a la formación.

**MATERIALES:**

- pizarra y tiza.
- proyector.

**Anexo 12****SESIÓN 11: PREVENCIÓN CONSUMO DE DROGAS**

En las dos sesiones siguientes se va a trabajar el consumo de drogas, ya que es un aspecto muy importante en el correcto desarrollo de los sujetos y es un ámbito al que los jóvenes tienen un fácil acceso y un mayor riesgo de consumo por su situación actual.

***Actividad 27: Brainstorming***

OBJETIVOS: Esta actividad tiene como objetivos:

- presentar el taller al grupo y definir la tarea.
- detectar el nivel de conocimientos y actitudes del grupo respecto al consumo de drogas.
- facilitar información básica sobre las drogas más consumidas habitualmente y sus efectos.

MATERIALES: Los materiales requeridos para esta dinámica son:

- Pizarra.
- Pelota de plástico.

DESARROLLO: en primer lugar, se escribe en la pizarra la palabra DROGA, y a partir de ahí se abrirá un debate en el que mediante una pelota se irá dando el turno de palabra. Primero se tendrán que decir las palabras que te sugieran el término droga y se clasificarán en positivas y negativas. Tras esto, se seguirá con el debate. El tema será libre, siempre que tenga algo de relación con el tema a tratar: dudas, experiencias, o comentarios en general.

***Actividad 28: Decir no...***

OBJETIVO: aprender a tener una actitud asertiva y saber decir no a las drogas.

MATERIALES: no se requieren materiales complementarios.

DESARROLLO: El mediador debe buscar cinco voluntarios del grupo para que salgan de la sala con el objetivo de preparar el caso que se les plantea y representarlo a sus compañeros/as. El resto de participantes tendrá que observar la representación y recoger los aspectos significativos de los personajes y del transcurso de la situación.

CASO: Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos/as del grupo ya han consumido en varias ocasiones cocaína y ofrecen a los demás, ya que creen que así la noche será mejor.

**PAPELES DE LOS PERSONAJES:**

- Dos personas que ofrecen droga, tratando de convencer a los demás.
- Dos personas deben rechazarla y mantenerse firmes en su decisión.
- Dos personas, tras su negativa inicial, empiezan a tener dudas.

Al finalizar la representación, el dinamizador pedirá a los actores que expliquen a los demás cómo se han sentido y si han tenido dificultades para mantener su postura inicial. A continuación, los compañero/as que observaban darán su punto de vista y el dinamizador cerrará el debate destacando los aspectos más significativos de la presión de grupo y trabajará la habilidad social de decir no.

***Actividad 29: Videos.***

**OBJETIVOS:**

- enseñarles las campañas de prevención lanzadas por distintos gobiernos para la prevención del consumo de drogas.
- debatir si las campañas de prevención son necesarias, si son adecuadas, si impactan.

**MATERIALES:**

- ordenador con conexión a internet.
- proyector

DESARROLLO: se ha de crear un debate después de ver los videos que se enlazan a continuación, sobre si las campañas creadas son las adecuadas, si sirven a los jóvenes y qué propondrían ellos.

<http://www.youtube.com/watch?v=zOO08t90dgw&list=PL316755F888014EE9>

<http://www.youtube.com/watch?v=vUU4BeFDj5w&list=PL316755F888014EE9>

[http://www.youtube.com/watch?v=hjRj\\_hFHtFI&list=PL316755F888014EE9](http://www.youtube.com/watch?v=hjRj_hFHtFI&list=PL316755F888014EE9)

<http://www.youtube.com/watch?v=0jdgyZvO7iI&list=PL316755F888014EE9>

***Actividad 30: Diseño de una campaña de prevención***

OBJETIVOS: Esta actividad tiene como objetivos:

- favorecer la prevención como valor en la cultura del grupo.
- incrementar la expresión de argumentos y actitudes favorables a la prevención.
- potenciar la acción preventiva entre iguales.

MATERIALES: Los materiales requeridos para esta dinámica:

- revistas y periódicos.
- cartulinas de colores.
- rotuladores.
- pegamento.
- celo-
- tijeras.

DESARROLLO: esta actividad consiste en que los participantes se dividan dos en grupos de igual tamaño. Cada grupo tiene la función de realizar una campaña de prevención de drogas con un slogan. Posteriormente, tendrán que presentarla al resto de compañeros.

### **Anexo 13**

## **SESIÓN 12: PREVENCIÓN CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO**

En las dos siguientes sesiones se va a trabajar la prevención de las conductas sexuales de riesgo, ya que durante la adolescencia y primera juventud la sexualidad alcanza gran desarrollo, apareciendo intereses y necesidades, aunque aún no se ha desarrollado la madurez psicológica, biológica y social para regular y auto-determinar la conducta, enfrentándose a actuaciones y decisiones que pueden poner en riesgo su salud sexual.

### ***Actividad 31: Nuestras creencias***

OBJETIVOS: prevenir e informar sobre las conductas sexuales de riesgo

MATERIALES: únicamente hojas de papel con las frases escritas.

#### **DESARROLLO:**

1. Se propone al grupo formar una columna en el centro de la sala. La consigna es: "iremos leyendo frases afirmativas sobre las que tendréis que expresar si estáis de acuerdo o no, es decir, si es verdadera o falsa. Despues de cada frase, quienes piensen que es verdadera, deberán ubicarse a la izquierda de la columna, quienes piensen que es una afirmación falsa a la derecha, y quienes tengan duda se mantendrán en la columna.
2. Posteriormente, quienes tomaron posición y se ubicaron en uno de los lados de la columna deben argumentar su postura, tratando de hacer que quienes quedaron en el medio tomen una posición y se coloquen en alguno de los grupos.
3. Cuando no queden más personas en la columna, vuelven todos a ella para leer otra frase y posicionarse de nuevo

- Las personas se masturban cuando no tienen con quien mantener relaciones sexuales.
- Cuando te conectas por chat con alguien que no conoces, es mejor no darle tus datos personales como el teléfono y la dirección.
- Con una pareja estable no es necesario usar preservativos porque no hay riesgos.
- Cuando una adolescente es maltratada continuamente por su novio, la responsabilidad es suya por seguir en novia con él.
- Los hombres homosexuales quieren ser mujeres.
- El tamaño del pene es muy importante para las relaciones sexuales.

- La mejor pareja sexual es la que puede hacer el amor varias veces seguidas.
- No se pueden tener relaciones cuando la mujer está menstruando.
- Los bebés también tienen sexualidad.
- Si alguien se niega varias veces a hacer una práctica sexual que su pareja le reclama, seguramente acabe por cansarse y la deje.
- Los hombres son violentos por naturaleza.
- El abuso sexual siempre se produce en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es un desconocido.
- Las personas tienen derecho a elegir si quieren o no quieren tener hijos/as, cuánto, cuándo y con quién.

### ***Actividad 32: Frases incompletas***

**OBJETIVO:** trabajar las respuestas a las preguntas y ver cómo van cambiando las reacciones cuando el VIH se hace más cercano.

**MATERIAL:** hojas con los cuestionarios y bolígrafos

**DESARROLLO:** se pide a cada participante que complete espontáneamente unas frases de manera individual, rápida y con sinceridad.

Algunos ejemplos:

- 1.- Cuando pienso en el SIDA me viene a la cabeza...
- 2.- Si supiera que mi vecino o vecina es VIH-positivo...
- 3.- Si mi amigo o amiga fuera VIH-positivo...
- 4.- Si mis padres supieran que mantengo relaciones eróticas, reaccionarían...
- 5.- Si descubriera que yo soy VIH-positivo...

Una vez hayan completado el cuestionario, se recoge y se vuelve a repartir de manera aleatoria, de modo que cada participante tenga un cuestionario que no sea el suyo. Se leen las respuestas y en base a ellas se establecen los ejes de discusión y debate.

***Actividad 33: Si de repente...***

OBJETIVOS: favorecer la toma de conciencia sobre la valoración social negativa que reciben muchas personas VIH-positivas o enfermas de SIDA y reforzar el hecho de que no hay ninguna razón que justifique esta discriminación.

**MATERIALES:**

- Folios
- Alfileres

DESARRROLLO: En esta actividad, el mediador reparte a cada alumno una tarjeta y un alfiler y se les pide que escriban en esa tarjeta la palabra que a su juicio define mejor la reacción que nuestra sociedad tiene ante las personas VIH-positivas o enfermas de SIDA. A medida que los alumnos tengan escritas sus tarjetas, las entregarán a las profesionales, que las meterán en una caja, las mezclarán y las irán pasando para que cada uno coja una y la lea y después se la coloque con el alfiler en un lugar visible. Se pedirá a los alumnos que imaginen que son una persona infectada por el VIH y que la gente de su alrededor (familia, amigos, compañeros) le están demostrando la reacción que aparece en su tarjeta: ¿cómo se sentiría? (en el caso de que las reacciones sean un tanto idílicas, es conveniente que el mediador contraste con el grupo si esas reacciones son mayoritarias en la sociedad).

**Anexo 14****SESIÓN 13: FINALIZACIÓN*****Actividad 34: Mural***

OBJETIVO: realizar un mural sobre todas las sesiones y lo que se ha trabajado en ellas y que cada uno pueda llevárselo a casa, como recordatorio. Se realizará en una cartulina y por detrás firmarán todos los participantes, para tener un recuerdo.

**MATERIALES:**

- Tijeras
- Pegamento
- Revistas
- Folios de colores
- Cartulinas
- Rotuladores

DESARROLLO: que los participantes creen un mural con el material disponible.

***Actividad 35: Cumplimentación de cuestionarios.***

OBJETIVO: Comparar los datos con los obtenidos en la primera sesión para evaluar la eficacia del programa y a los participantes. Evaluación pre-post test. Los test corresponden al anexo 1.

A parte de los test de la evaluación pre-postest , se crea un cuestionario para la propia evaluación del programa y el personal. Es un cuestionario de preguntas abiertas como:

- *Que te ha parecido la implantación del programa*
- *Crees que has aprendido*
- *Te ha servido de ayuda y lo has aplicado en tu vida*
- *Te ha gustado la experiencia y la recomiendas*
- ...

DESARROLLO: se distribuirán los test a los participantes y se les volverá a explicar como se realizan.