

Documentos Penitenciarios

14

Manual para el Profesional

Programa ENCUENTRO

PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN
FRENTE A LA VIOLENCIA
FAMILIAR EN MEDIDAS
ALTERNATIVAS

VOLUMEN I



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Edita:

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica

Gestión de los contenidos:

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias

Subdirección General de Gestión de Penas y Medidas Alternativas

N.I.P.O.: 126-16-043-3

Depósito Legal: M-27702-2016

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Programa Encuentro

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE A LA
VIOLENCIA FAMILIAR EN MEDIDAS ALTERNATIVAS**

MANUAL TERAPÉUTICO

VOLUMEN I

...buscando respuestas personales en clave familiar

Autoras

Raquel C. Méndez Lorenzo

Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Tenerife.

Ana Suárez Martínez

Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de La Coruña.

Laura Negredo López

Psicóloga del Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias.

Consejera Técnica de la Subdirección General de Penas y Medidas Alternativas.

Maria José Rodrigo López

Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Universidad de La Laguna.

María Lobo Guerra

Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Ciudad Real.

Sandra Pérez de Luis

Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Segovia.

Silvia Maldonado Delgado

Psicóloga del Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias. Centro de Inserción Social de Navalcarnero.

Marta Oro-Pulido Miguel

Psicóloga del Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias. Centro Penitenciario Madrid VI.

Gloria Álvarez Ayllón

Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Cantabria.

Autores de la Fase de Motivación y Evaluación y de la Fase de Seguimiento

Marisol Lila Murillo

Doctora en Psicología. Profesora Titular de Psicología Social de la Universidad de Valencia.

Directora del Programa Contexto.

Antonio García García

Supervisor del Programa Contexto.

Miembro de la Asociación Psima.

Vicente Pedrón Rico

Supervisor del Programa Contexto.

Miembro de la Asociación Psima.

Elena Terreros García
Supervisora del Programa Contexto.
Miembro de la Asociación Psima.

Asesoría Académica

Maria José Rodrigo López
Catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación.
Universidad de La Laguna.

Coordinación

Laura Negredo López
Psicóloga del Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias.
Consejera Técnica de la Subdirección General de Penas y Medidas Alternativas.

Agradecimientos

Francesca Melis Pont
Psicóloga del Cuerpo Superior de Técnicos de Instituciones Penitenciarias.
Subdirección General de Tratamiento y Gestión Penitenciaria.

INDICE DE CONTENIDOS

Presentación	8
Introducción	10
1. Justificación.....	10
2. Colectivo destinatario.....	14
3. Violencia Familiar.....	15
3.1. <i>Violencia en la relación de pareja (exceptuando violencia de género)</i>	18
• Violencia de la mujer hacia el hombre en las relaciones de pareja.....	19
• Violencia intragénero.....	22
3.2. <i>Violencia familiar en las relaciones adultas</i>	28
• Obligaciones familiares en la edad adulta. Un breve acercamiento al Código Civil y Penal.....	30
• La violencia familiar en las relaciones adultas: aspectos generales.....	33
• La violencia ascendente: Especial atención a la violencia hacia los mayores y/o dependientes.....	33
• La violencia entre hermanos/as.....	36
• La violencia descendente: Cuando las víctimas son descendientes mayores de edad.....	37
3.3. <i>Violencia hacia hijos e hijas menores de edad (maltrato infantil y adolescente)</i>	38
4. Modelos teóricos.....	39
4.1. Modelos Criminológicos.....	39
4.1.1. Modelo RNR	40
4.1.2. Modelo de las Buenas Vidas.....	40
4.2. Enfoque psicoterapéutico.....	41
4.2.1. Enfoque cognitivo- conductual.....	41
4.2.2. Enfoque ecológico sistémico.....	41
4.2.3. Enfoque de género.....	43
4.2.4. Enfoque basado en la Resiliencia.....	44
5. Objetivos terapéuticos.....	45
6. Estructura, duración y formato.....	46
7. Estructura de los módulos terapéuticos.....	59
8. Estructura de las sesiones.....	60
9. Metodología.....	61
10. Habilidades terapéuticas.....	62
11. Referencias.....	64
Fase de Evaluación y Motivación	71
1. Introducción al Plan Motivacional Individualizado (PMI)	72
1.1. Fundamentación teórica del Plan Motivacional individualizado.....	72
a. La Alianza Terapéutica.....	72
b. Modelo Transteórico del Cambio.....	74
c. Good Lives Model	75
1.2. Estructura del Plan Motivacional Individualizado	77
a. Fase de Evaluación y Motivación.....	77
b. Fase de Intervención	78
c. Fase de Seguimiento.....	80

2.	Bases de la entrevista motivacional y del diseño del PMI	80
2.1.	Creación de la Alianza Terapéutica	81
a.	Vinculación al proceso de intervención	81
b.	Confianza en el proceso de intervención	82
c.	Relación personal	83
2.2.	Actitudes iniciales durante la intervención	84
2.3.	Motivación para el cambio	86
2.4.	Utilización del GLM en la intervención del Programa	88
a.	Fases de la intervención GLM	89
b.	¿Cómo debe actuar el/la terapeuta para aumentar la motivación?	90
3.	Sesión de Entrevista 1	92
3.1.	Pre-sesión. Construcción de hipótesis y definición de líneas de trabajo	93
3.2.	Primera Fase. Recibimiento	94
3.3.	Segunda Fase. Recogida de información	95
3.4.	Cierre de la entrevista. Normas de Funcionamiento	99
3.5.	Post-sesión. Completar guía de trabajo y análisis de la información	101
4.	Sesión de Entrevista 2	101
4.1.	Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo	101
4.2.	Primera Fase. Toma de conciencia	102
4.3.	Segunda Fase. Intención de cambio	106
4.4.	Cierre. Tarea para casa	111
4.5.	Post-sesión. Completar guía de trabajo	113
5.	Sesión de Entrevista 3	113
5.1.	Elaboración del plan de trabajo	113
5.2.	Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo	114
5.3.	Primera Fase. Discusión de objetivos	115
5.4.	Segunda Fase. Etiquetar el logro	117
5.5.	Tercera Fase. Indicadores de logro	117
5.6.	Cuarta Fase. Escalar los avances	118
5.7.	Quinta Fase. Definir intervenciones	120
5.8.	Post-sesión. Completar guía de trabajo	122
6.	Sesión grupal en la Fase de Evaluación y Motivación	122
7.	Algunas cuestiones previas a la fase de intervención: el PMI a lo largo del programa.	128
	Documentos de trabajo	130
-	Documento de Trabajo E1. Técnicas de Entrevista	131
-	Documento de Trabajo E2. Preguntas frecuentes de carácter jurídico	138
-	Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo	142
-	Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo	147
-	Documento de Trabajo E5. Ejemplo Guía de Trabajo	150
-	Documento de Trabajo E6. Recogida de Información Primera Sesión Entrevista Individual	170
-	Documento de Trabajo E7a. Normas de Funcionamiento Grupal	182
-	Documento de Trabajo E7b. Normas de Funcionamiento Individual	183

- Documento de Trabajo E8. Instrumentos de Evaluación	184
- Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional	214
- Documento de Trabajo E10. Tarea para casa	216
- Documento de Trabajo E11. Contrato de intervención.....	217
- Referencias	218

Fase de Intervención 221

- Evolución terapéutica.....	222
- Anexo: Las Familias del Programa	229
- Anexo: La detección del trauma: Pautas básicas de actuación.....	278
- Módulo 1. ¿De dónde vengo? Mi Historia Familiar.....	310
o Introducción	310
o Objetivos terapéuticos.....	334
o Sesión 1. Explorando mapas familiares.....	335
o Sesión 2. Diferentes “yoes” dentro de mi familia.....	365
Anexo: Desigualdades de género en el ámbito familiar.....	402
o Sesión 3. Familias en movimiento.....	406
o Sesión 4. Familias y estrés.....	431
o Sesión 5. Mi resiliencia personal y familiar.....	459
- Módulo 2. ¿Cómo soy? Mejorando mi autoestima.....	482
o Introducción	482
o Objetivos terapéuticos	493
o Sesión 1. ¿Me conozco? ¿Me aprecio?.....	494
o Sesión 2. Aprendiendo a quererme.....	543
- Módulo 3. ¿Qué pienso? Los pensamientos como fuente de bienestar.....	577
o Introducción	577
o Objetivos terapéuticos	586
o Sesión 1. Pienso, siento y actúo.....	587
o Sesión 2. Si no lo creo, no lo veo.....	635
o Sesión 3. Eliminando mis mecanismos de defensa.....	664
o Sesión 4. Construyendo creencias para el bienestar.....	687
- Módulo 4. ¿Qué siento? Conociendo mi mundo emocional.....	711
o Introducción	711
o Objetivos terapéuticos	727
o Sesión 1. Explorando el mundo afectivo: mis emociones.....	728
o Sesión 2. Mejorando mi gestión emocional.....	757
o Sesión 3a. Afrontando el estrés.....	793
o Sesión 3b. Cuando tienes miedo de perder a esa persona.....	826

Presentación

Violencia y familia parecen, en sí mismos, términos antagónicos. Por un lado, la *familia* es la unión de personas que comparten un proyecto vital en común, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, afectividad, reciprocidad y dependencia. Por otro lado, la *violencia* alude al empleo de la fuerza para conseguir un fin, y especialmente se manifiesta para dominar a alguien o imponer algo. Es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea éste efectivo o intentado, contra uno mismo, contra otra persona, o contra un grupo de personas o comunidad del que se derivan trágicas consecuencias: lesiones, muertes, daños psicológicos...

A pesar de parecer términos antagónicos, existen serias manifestaciones de violencia dentro del medio familiar y diferentes tipos de violencia intrafamiliar. Hay una violencia ejercida por adultos, entre la pareja o contra los hijos; una violencia ejecutada por los hijos, frente a los hermanos o contra los padres; y una violencia practicada contra personas mayores.

Esta realidad ha sido en épocas pasadas desdibujada, difusa...poco visible. El sufrimiento ocasionado por la “violencia en el ámbito familiar” provocaba una angustia silente, callada, soportada, asumida. La invisibilidad de este fenómeno se justificaba en la creencia de que el problema pertenecía a una parcela privada, privadísima, en la que no debía intervenir...”*los trapos sucios se lavan en casa*”... Será a partir de los años 70 del siglo XX cuando comience tímidamente a hablarse de violencia dentro de las familias. El análisis de este problemática ha ido creciendo conforme crecía el reconocimiento a los derechos de mujeres, niños y niñas, y personas con discapacidad. Pero hoy en día, pese a los avances realizados, todavía se tiende a diferenciar entre niveles aceptables de violencia familiar y niveles considerados inadmisibles. Pensemos por ejemplo en los castigos físicos, o en determinadas formas de educación, con disciplinas muy coercitivas. En la mayoría de las ocasiones, centrándonos en la violencia de adultos frente a menores, las creencias que justifican el ejercicio de cierta “violencia”, parten de la errónea concepción de que la “autoridad” (autoridad como potestad ejercida por los padres frente a sus hijos) conduce a la legítima utilización de la misma.

La violencia familiar –decíamos- provoca mucho sufrimiento. Baste compararla con otros tipos de violencia en cuanto a las figuras del ofensor y del ofendido. El autor, quien ejerce violencia en la mayoría de los delitos cometidos contra las personas, desconoce a la víctima. Pero en un delito de violencia familiar, ¿Cómo puede atacarme mi padre, siendo mi propio padre? ¿Cómo mi hermano actúa contra mí, si es precisamente mi hermano? ¿Cómo soy agredido por mi madre, si me dio la vida? ¿Por qué mi hijo no me respeta? Son preguntas que encuentran muy pocas respuestas, pues si bien podemos encontrar en estas actuaciones violentas algunas situaciones que pueden ayudarnos a comprenderla –aunque no a justificarla-, como carencia de recursos económicos, precariedad laboral, malas condiciones de habitabilidad...o dificultades emocionales, como falta de empatía, frialdad emotiva, problemas de identidad o de autoestima...son carencias o factores que no abarcan ni explican en su integridad este fenómeno delictivo, pues, las mismas características que pueden contribuir a una buena estructura familiar (clima enriquecedor, seguro, de apoyo mutuo, cálido, íntimo...) pueden dar lugar a situaciones de tensión, convirtiéndose en características de riesgo.

El Programa <<Encuentro>> que presentamos se dirige a personas con condenas a una medida penal alternativa por un delito de violencia en el ámbito familiar, exceptuando

hombres condenados por delitos de violencia de género, para los cuales la respuesta terapéutica es el programa PRIA-MA (Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas).

En este programa se abordarán fundamentalmente tres tipos de violencia familiar:

Violencia en la relación de pareja, exceptuando violencia de género (mujeres condenadas por haber ejercido violencia contra su pareja/expareja varón, y violencia intragénero).

Violencia en las relaciones adultas: padres/madres a hijos/hijas, hijos e hijas a padres o madres y entre hermanos, esencialmente.

Violencia hacia menores de edad: maltrato infantil y adolescente.

El programa presenta una metodología estructurada y contenidos específicos, atendiendo a los tres tipos fundamentales de violencia familiar, con el fin de dar fiel cumplimiento a las diferentes penas alternativas en este ámbito, tanto en lo relativo a las reglas de conducta impuestas en los casos de suspensiones de condenas, como respecto a las penas de trabajos en beneficio de la comunidad que se cumplan mediante la ejecución de programas. Este programa, por tanto, será la base y presupuesto del cumplimiento de penas y medidas alternativas frente a los delitos que afectan a las relaciones familiares.

El programa Encuentro es el resultado de, precisamente, un *encuentro* entre diferentes tipos de profesionales que han trabajado de manera coordinada y exhaustiva para diseñar un programa sin precedentes en la institución penitenciaria. Todas las profesionales implicadas en su elaboración son psicólogas que trabajan diariamente con penados y penadas a medidas comunitarias desde hace años, y que conocen de primera mano las necesidades terapéuticas de la diversidad poblacional en este ámbito. Además, han contado con el inestimable asesoramiento académico de María José Rodrigo López, catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de la Laguna. A todas ellas les doy las gracias en primera persona, ya que sin su esfuerzo, este programa –con toda su complejidad- no habría sido posible.

Myriam Tapia Ortiz

*Subdirectora General de Penas y Medidas Alternativas
Secretaría General de Instituciones Penitenciarias*



Introducción

1. Justificación

La intervención psicoeducativa con personas penadas a medidas alternativas está adquiriendo una mayor diversidad en los últimos años. A pesar de que la demanda de uso de los programas para casos de hombres condenados por violencia de género sigue siendo la más alta, existen otras tipologías delictivas que requieren intervención en el contexto comunitario.

En concreto, los Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas (SGPMA) reciben, cada vez con mayor frecuencia, casos de violencia en el ámbito familiar que tienen la obligación de realizar un programa de intervención en el contexto de suspensiones, sustituciones de condena y trabajos en beneficio de la comunidad.

Por este motivo, la Subdirección General de Penas y Medidas Alternativas decidió realizar un estudio en el año 2014 que informara sobre la casuística que se estaba recibiendo en los SGPMA en relación con esta tipología delictiva.

El estudio consistió en el envío de un cuestionario a los 14 SGPMA que presentaban casos de esta naturaleza con mayor frecuencia. El cuestionario recogió información sobre el número de casos recibidos en los años 2012, 2013 y 2014 en relación a las siguientes variables:

- Artículo del Código Penal (CP) por el que fueron condenados.
- Tipo de medida penal impuesta (suspensión, sustitución, TBC).
- Tipo de violencia ejercida (física, psicológica u otras).
- Datos sobre la persona penada (sexo y edad).
- Datos sobre la víctima (sexo y edad).
- Relación con la víctima (pareja/expareja, ascendente, descendente, otras relaciones).
- Necesidades terapéuticas detectadas (déficit de autoestima, distorsiones cognitivas, dificultades en el afrontamiento del estrés, dificultades en las habilidades de relación interpersonal, dificultades en resolución de conflictos, déficits en habilidades educativas, déficits en habilidades de autocuidado, consumo de alcohol/sustancias estupefacientes, dificultades de integración social, déficit en el control de los impulsos, otras).
- Otras problemáticas detectadas (adicción/abuso de alcohol, adicción/abuso de sustancias, problemáticas de salud mental, síndrome de burnout, limitaciones funcionales relacionales, víctimas de violencia de género con afrontamiento reactivo, otras).
- Abordaje terapéutico (derivación a recurso comunitario, intervención individual, intervención grupal, ninguno).

En total se recogió información de 89 casos, obteniéndose los siguientes datos:

1.- Artículo del CP:

- En un **87%** de los casos, las personas penadas habían sido condenadas por un **delito de maltrato en el ámbito familiar** del art. 153 del CP:

Artículo 153:

1. El que por cualquier medio o procedimiento causare a otro menoscabo psíquico o una lesión no definidos como delito en este Código, o golpear o maltratare de obra a otro sin causarle lesión, cuando la ofendida sea o haya sido esposa, o mujer que esté o haya estado ligada a él por una análoga relación de afectividad aun sin convivencia, o persona especialmente vulnerable que conviva con el autor será castigado con la pena de prisión de seis meses a un año o de trabajos en beneficios de la comunidad de treinta y uno a ochenta días y, en todo caso, privación del derecho a la tenencia y porte de armas de un año y un día a tres años, así como, cuando el Juez o Tribunal lo estime adecuado al interés del menor o incapaz, inhabilitación para el ejercicio de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento hasta cinco años.

2. Si la víctima del delito previsto en el apartado anterior fuere alguna de las personas a que se refiere el artículo 173.2*, exceptuadas las personas contempladas en el apartado anterior de este artículo, el autor será castigado con la pena de prisión de tres meses a un año o de trabajos en beneficios de la comunidad de treinta y uno a ochenta días y, en todo caso, privación del derecho a la tenencia y porte de armas de un año y un día a tres años, así como, cuando el Juez o Tribunal lo estime adecuado al interés del menor o incapaz, inhabilitación para el ejercicio de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento de seis meses a tres años.

**173.2. El que habitualmente ejerza violencia física o psíquica sobre quien sea o haya sido su cónyuge o sobre persona que esté o haya estado ligada a él por una análoga relación de afectividad aun sin convivencia, o sobre los descendientes, ascendientes o hermanos por naturaleza, adopción o afinidad, propios o del cónyuge o conviviente, o sobre los menores o incapaces que con él convivan o que se hallen sujetos a la potestad, tutela, curatela, acogimiento o guarda de hecho del cónyuge o conviviente, o sobre persona amparada en cualquier otra relación por la que se encuentre integrada en el núcleo de su convivencia familiar, así como sobre las personas que por su especial vulnerabilidad se encuentran sometidas a custodia o guarda en centros públicos o privados, será castigado con la pena de prisión de seis meses a tres años, privación del derecho a la tenencia y porte de armas de dos a cinco años y, en su caso, cuando el juez o tribunal lo estime adecuado al interés del menor o incapaz, inhabilitación especial para el ejercicio de la patria potestad, tutela, curatela, guarda o acogimiento por tiempo de uno a cinco años, sin perjuicio de las penas que pudieran corresponder a los delitos o faltas en que se hubieran concretado los actos de violencia física o psíquica.*

Se impondrán las penas en su mitad superior cuando alguno o algunos de los actos de violencia se perpetren en presencia de menores, o utilizando armas, o tengan lugar en el domicilio común o en el domicilio de la víctima, o se realicen quebrantando una pena de las contempladas en el artículo 48 de este Código o una medida cautelar o de seguridad o prohibición de la misma naturaleza.

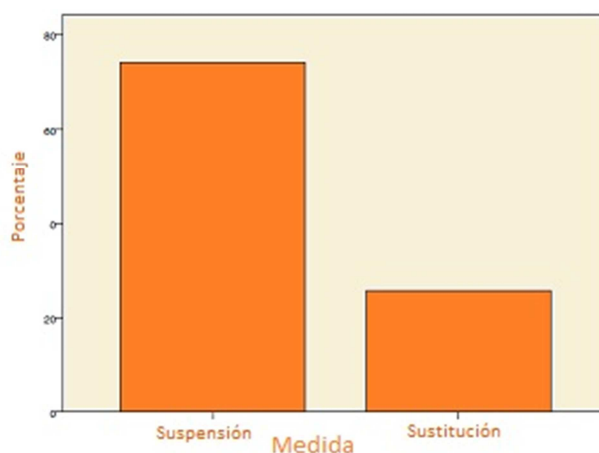
- El **6,7%** de los casos eran delitos de **coacciones** regulados en el art. 172 del CP.
- El **4,5%** de la muestra eran delitos de **lesiones** contemplados en el art. 147 del CP.
- Únicamente el **1,1 %** de los expedientes analizados constituían delitos de **quebrantamiento de condena** del art. 468 del CP.

2.- Tipo de medida

La principal medida impuesta para este tipo de delitos en la muestra analizada fue la de **suspensión de condena, en un 74,1%** de los casos. Las sustituciones reflejadas se corresponden únicamente a las que conllevarían tanto trabajos en beneficio de la comunidad como obligación de realizar un programa de intervención. En esos casos el

número de jornadas de trabajo en beneficio de la comunidad de **media** al que habían sido condenados las personas penadas fue de **94** jornadas.

Figura 1. Tipo de medida



3.- Tipo de violencia

El tipo de violencia ejercida en su mayoría es violencia física (81,5%) o combinada con violencia psicológica (9,9%). Las condenas por violencia psicológica exclusiva constituían el 8,6% de los casos analizados.

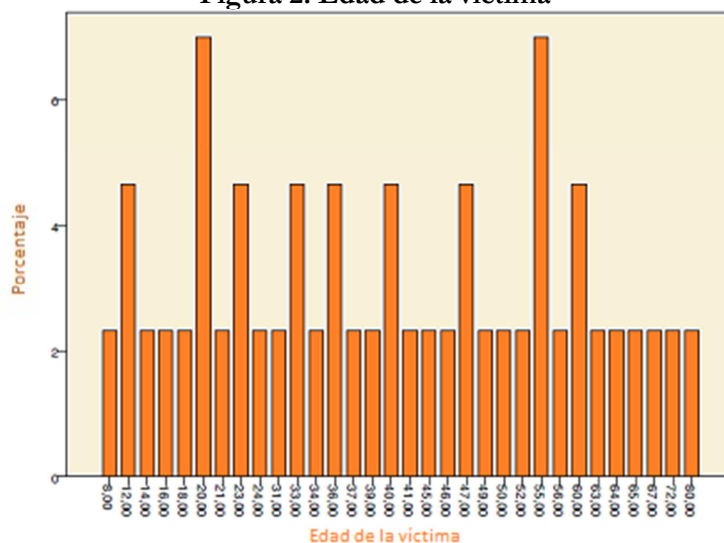
4.- Perfil de las personas agresoras

- Más de la mitad de las personas condenadas por estos delitos son mujeres (64,7% de los casos), cuya violencia es ejercida en casi todos los casos contra la pareja o expareja. Se encontró un único caso de violencia intragénero (violencia de una mujer hacia su pareja mujer).
- La media de edad de los agresores es de 39 años.

5.- Perfil de la víctima

- Más de la mitad de las víctimas de este tipo de delitos son hombres (64%).
- La media de edad de la víctima es de 39 años.
- Analizando los casos de violencia familiar descendente, encontramos 5 casos en los cuales la víctima es menor de edad. El total de casos de violencia descendente es de 13, con lo cual las agresiones a menores ascienden a casi la mitad de los casos analizados.
- Un dato que resulta interesante es que aparecen **8 víctimas mayores de 60 años**, de las cuales la mitad serían víctimas de violencia ascendente.

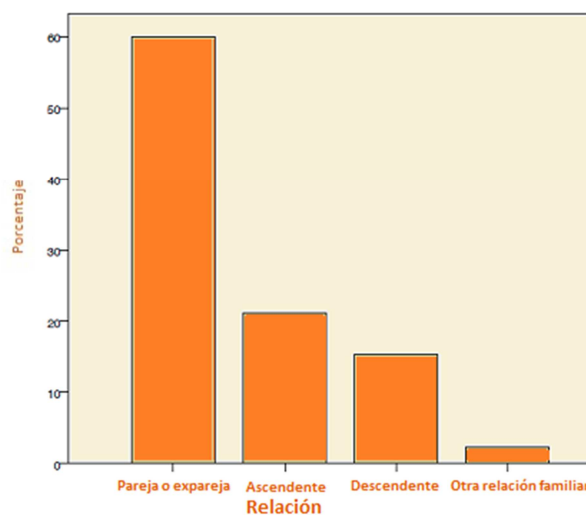
Figura 2. Edad de la víctima



6.- Tipo de relación entre persona agresora y víctima

- 60% de casos de violencia hacia la pareja (mujeres que agreden a sus parejas hombres y violencia intragénero).
- 21,2% de casos de violencia familiar ascendente.
- 15,3% de casos de violencia familiar descendente.
- 2,4% de casos en los que la conducta agresiva se ejerce contra otro tipo de familiares.

Figura 3. Tipo de relación entre persona agresora y víctima



7.- Intervención realizada

La principal intervención realizada en estos casos es la intervención individual (60%).

8.- Necesidades terapéuticas detectadas

El colectivo de profesionales de los SGPMA informó de las siguientes necesidades terapéuticas detectadas en los casos de violencia familiar analizados:

- Distorsiones cognitivas: 50%
- Dificultades de resolución de conflictos: 41,6%
- Déficit de habilidades sociales: 36%
- Déficit de autoestima: 33,7%
- Dificultades para el afrontamiento del estrés: 28,1%
- Déficit de autocuidado: 16,9%
- Déficit de habilidades educativas: 13,5%
- Problemas de integración social: 7,9%

9.- Problemáticas coadyuvantes detectadas en las personas penadas

La principal problemática detectada por el colectivo de profesionales de los Servicios es que las mujeres penadas por violencia contra la pareja o expareja manifiestan ser o haber sido **víctima de violencia de género con afrontamiento reactivo**. Esta situación aparece señalada en un **46,1%** de los casos totales.

Destaca la baja detección de problemáticas relacionadas con el consumo de **alcohol (7,9%)** o **drogas (5,1%)**.

En un **6,7%** de los casos aparecen problemáticas de **salud mental**.

Las **limitaciones funcionales y/o relacionales** son detectadas en un **4,5%** de los casos.

Los casos en los que se detecta una problemática relacionada con el síndrome de estar quemado por el trabajo o “burnout” representarían un **2,2%** del total.

En base a la información obtenida en este informe, se formó un grupo de trabajo para la creación del **Programa Encuentro: Programa de Intervención frente a la Violencia Familiar en penas alternativas**, que se presenta en este manual.

2. Colectivo destinatario

El Programa Encuentro se dirige a personas con condenas a una medida penal alternativa por un delito de violencia en el ámbito familiar, exceptuando hombres condenados por delitos de violencia de género¹.

Según los datos aportados anteriormente, fundamentalmente encontraremos tres tipos de violencia familiar, que darán lugar a tres itinerarios terapéuticos diferentes:

- *Violencia en la relación de pareja*, exceptuando violencia de género (mujeres condenadas por haber ejercido violencia contra su pareja/expareja varón, y violencia intragénero).
- *Violencia familiar en las relaciones adultas*: ascendente, descendente y entre hermanos, fundamentalmente.
- *Violencia hacia menores de edad*: maltrato infantil y adolescente.

¹ La intervención psicoeducativa en medidas penales alternativas con hombres condenados por delitos de violencia de género se realiza a través del programa PRIA-MA (Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas) (SGIP, 2015).

Es posible también la inclusión en este programa de personas condenadas por el impago de pensiones alimenticias a sus hijos e hijas.

Para todos aquellos casos en que se haya ejercido violencia en el ámbito familiar que no pertenezcan a alguno de estos tres subgrupos, se valorará la pertinencia terapéutica de aplicar el Programa Encuentro u otros programas que aborden la violencia desde una perspectiva más general, como el programa PROBECO.

3. Violencia Familiar

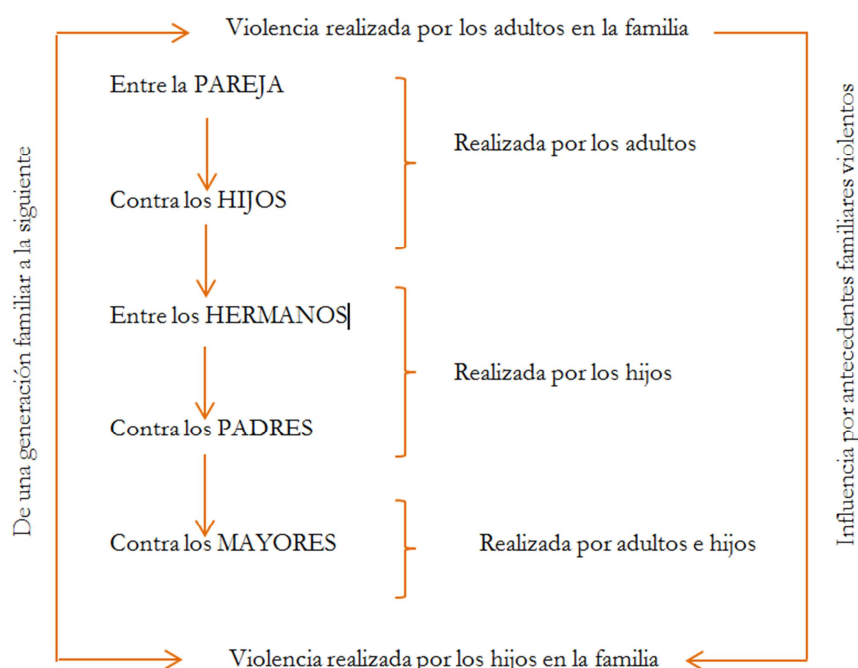
La violencia familiar ha sido tradicionalmente invisible, considerándose un fenómeno dentro de la esfera de lo privado que no debía traspasar las fronteras del hogar. A partir de los años 70, la violencia hacia la mujer y el maltrato infantil comenzaron a estar presentes en los foros públicos con el objetivo de dar una respuesta institucional y comunitaria a estos *nuevos* tipos de violencia.

A pesar del camino recorrido desde entonces, la violencia familiar es un problema grave del que es difícil saber su incidencia real ya que es una violencia muchas veces silenciada y no denunciada. Además, es un fenómeno muy heterogéneo, tanto por sus manifestaciones (física, psicológica, emocional, económica, sexual, negligencia, etc.), como por sus protagonistas (de todas las edades, con dinámicas relacionales diversas, etc.).

La violencia intrafamiliar se desarrolla de forma descendente, ascendente y lateral. Los progenitores o personas que ejercen la guarda y custodia, la pueden ejercer sobre sus descendentes (o personas bajo su tutela o guarda), un miembro de la pareja sobre el otro, menores sobre las personas que los atienden y miembros de la familia sobre personas mayores y/o dependientes, etc. En muchos casos esta violencia es bidireccional.

Alonso y Castellanos (2006) presentan los diferentes tipos de violencia familiar en el siguiente gráfico, que es una modificación del original planteado por Browne y Herbert en 1997:

Figura 4. Tipos de violencia familiar



Fuente: Alonso y Castellanos (2006)

En cuanto a la prevalencia de la violencia familiar en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística, en 2014 se registraron 4.988 personas denunciadas en asuntos de violencia doméstica (estos datos incluyen cualquier tipo de violencia en el ámbito familiar, excluyendo violencia de género). De ellas, el 73,9% fueron hombres y el 26,1% mujeres. Por edad, el 87,7% eran menores de 50 años, situándose la media de edad en 35,2 años. Por lugar de nacimiento, el 71,8% de las mujeres denunciadas y el 84,4% de los hombres denunciados en casos de violencia doméstica habían nacido en España.

Respecto a las *relaciones* entre víctimas y personas denunciadas, en el 28,9% de los casos la víctima fue la madre de la persona denunciada, en el 24,8% de los casos las víctimas fueron los hijos e hijas, en el 12,2% de los casos la víctima fue el padre y en el 10,5% fueron los hermanos. En el siguiente cuadro vemos la evolución de los diferentes tipos de violencia familiar desde el año 2011. Los casos más numerosos son los de violencia ascendente (de hijos e hijas a progenitores), seguida por la descendente (de progenitores a hijos e hijas). Los casos de violencia de las mujeres hacia sus parejas varones o violencia intragénero estarían incluidos en el apartado “resto de relaciones”, por lo que no puede conocerse su prevalencia real.

	2011	2013	2013	2014
Padre/madre	3.086	3.003	3.901	3.096
Hijo/a	1.948	1.852	1.710	1.874
Hermano/a	995	895	900	791
Abuelo/a	127	123	117	112
Nieto/a	54	58	35	45
Resto de relaciones	2.187	1.792	1.644	1.627

Complementando esta información, según la memoria del año 2014 de la Fiscalía General del Estado, el grueso de las cifras de violencia doméstica se concentra en tres apartados: denuncias de varones respecto a las mujeres con las que conviven; violencia de hijos e hijas respecto de sus ascendientes, y denuncias de menores de edad adolescentes respecto a sus progenitores.

Estos datos coinciden con los presentados anteriormente en esta introducción, en relación a las condenas a medidas penales alternativas por delitos de violencia familiar que también reflejaban esos tres tipos de violencia como los más prevalentes.

Alonso y Castellanos (2006) recogen las características esenciales de la familia destacadas por Gelles y Strauss (1979) y Straus y Hotaling (1979) que, paradójicamente, pueden generar tanto conflicto y violencia, como seguridad y protección:

Tabla 1. Características de la convivencia familiar

Característica de la convivencia familiar	Protección/Riesgo
Los miembros suelen pasar mucho tiempo juntos en función de la fase del ciclo vital de la familia en la que se encuentren.	Se pueden realizar una variedad de intercambios positivos entre los diferentes miembros o puede aumentar las tensiones entre ellos.
El nivel de implicación emocional entre los miembros es muy elevado, de hecho es quizá el entorno en el que hay una mayor implicación de ese tipo.	Esto puede favorecer el sentimiento de cercanía, pertenencia y solidaridad. Por otro lado, los comentarios y advertencias (positivas y negativas) realizados entre los miembros pueden tener más intensidad que los realizados por personas que no son de la familia.
Diversidad de actividades e intereses.	Esta diversidad puede ser fuente de riqueza. Sin embargo, en caso de desacuerdo, algunos miembros pueden no estar dispuestos a negociar por lo que puede haber colisión entre intereses percibidos como antagónicos.
Se aprenden formas de gestionar conflictos.	Se puede aprender a negociar intentando que todos salgan beneficiados, o bien, se pueden aprender formas violentas de resolver conflictos mediante la fuerza, la amenaza, la coacción, etc.
Existe el derecho a influir sobre modelos, valores, actitudes y conductas.	Esta influencia puede realizarse con respeto o bien de una forma autoritaria que no tenga en cuenta las diferentes necesidades y fases de desarrollo de cada miembro.
Diferencias de edad y de sexo.	Estas diferencias se pueden integrar como modelos con diferente experiencia y puntos de vista. En otras ocasiones, esto puede suponer una fuente de batallas entre generaciones y sexos.
Asignación de roles.	Los roles y responsabilidades se asignan en base a la edad y al sexo, y no en base al interés de cada miembro en realizarlos ni en la competencia que tengan para ello. Esto puede potenciar tanto relaciones funcionales como disfuncionales.
Privacidad.	Es importante la sensación de seguridad de que el exterior no se va a entrometer. Sin embargo, este aislamiento a los ojos, oídos y normas de la

	sociedad hace que pueda haber impunidad y menor control social.
Pertenencia involuntaria.	El hecho de que las relaciones sean involuntarias y no se puedan extinguir puede ayudar a mantener la ayuda mutua. No obstante, cuando el conflicto aparece no es fácil salir del grupo y no estar implicado.
Se aprenden formas de gestionar el estrés.	Los diferentes cambios que ocurren en la vida de las familias pueden ser superados entre los diferentes miembros. Otras veces, se transmiten fácilmente los efectos negativos del estrés debido a enfermedades, desempleo, etc., de un miembro a otro.
Hay un conocimiento profundo de la biografía de cada miembro.	El conocimiento de puntos fuertes o debilidades, de gustos, de miedos, etc., puede ser usado como un factor de vulnerabilidad para atacar a los demás y provocar conflicto.

Fuente: Alonso y Castellanos (2006)

Una característica esencial de la violencia ejercida en el entorno familiar tiene que ver con la **transmisión intergeneracional** de la misma. En el entorno familiar se aprenden valores, conductas y actitudes. Si en dicho entorno la violencia es habitual, los miembros de la familia (no solamente los hijos e hijas) la integrarán como una respuesta normal ante situaciones conflictivas, transmitiéndose esta pauta de actuación entre generaciones. Las investigaciones también señalan que la reproducción de conductas violentas tras haber experimentado violencia en la familia está mediada por las creencias que construyen el recuerdo y la experiencia pasada (Alonso y Castellanos, 2006).

En resumen, la violencia familiar tiene, al menos, tres efectos que la hacen particularmente compleja (Chile Acoge, 2012):

- Al ser relacional tiende a perpetuarse, ya que pasa a formar parte del sistema de relaciones entre los miembros de la familia.
- Al pertenecer al círculo afectivo más íntimo sus consecuencias son más dañinas para las personas.
- Al ocurrir en un espacio que se considera privado, la respuesta social ha sido más difícil.

Se describen a continuación las características de los tres tipos de violencia familiar más frecuentes en el ámbito que nos ocupa: la violencia en la relación de pareja (exceptuando la violencia de género), la violencia familiar en las relaciones adultas y la violencia hacia hijos e hijas menores de edad.

3.1. Violencia en la relación de pareja (exceptuando violencia de género)

Cuando se habla de violencia en una relación de pareja se suele asumir que se trata de una pareja formada por un hombre y una mujer y que la víctima siempre es la mujer. Sin embargo la variedad de formas en las que nos relacionamos íntimamente los seres humanos es mucho más amplia y compleja que lo estrictamente *normativo*.

Sin duda alguna, la violencia de género es una dura realidad de nuestra sociedad actual, donde las estadísticas reflejan cada día la crudeza de un fenómeno social que todavía está lejos de desaparecer y sobre el cuál es importante incidir y concienciar a la población. No obstante, y lejos de *comparar violencias*, también existe y es relevante visibilizar otras formas de violencia que tienen lugar en las relaciones de pareja. Así, es importante proporcionar herramientas terapéuticas a aquellas mujeres que emplean la violencia en el seno de una relación de pareja heterosexual, tanto si dicha violencia es reactiva o es producto de una gestión inadecuada de los conflictos. Asimismo es relevante tomar conciencia del maltrato existente entre parejas del mismo sexo, con la finalidad de articular mecanismos de actuación para ponerle freno.

3.1.1. Violencia de la mujer hacia el hombre en la relación de pareja

La violencia de la mujer hacia el hombre en la relación de pareja es un fenómeno poco estudiado. Además, existe una gran polémica alrededor de este tipo de violencia, sobre todo cuando se compara con la violencia ejercida por el hombre (violencia de género). Los grandes temas de discusión son si la prevalencia de ambos fenómenos es la misma, si comparten factores de riesgo, si las consecuencias en las víctimas son similares y si el tratamiento político, penológico y social que se les está dando es simétrico.

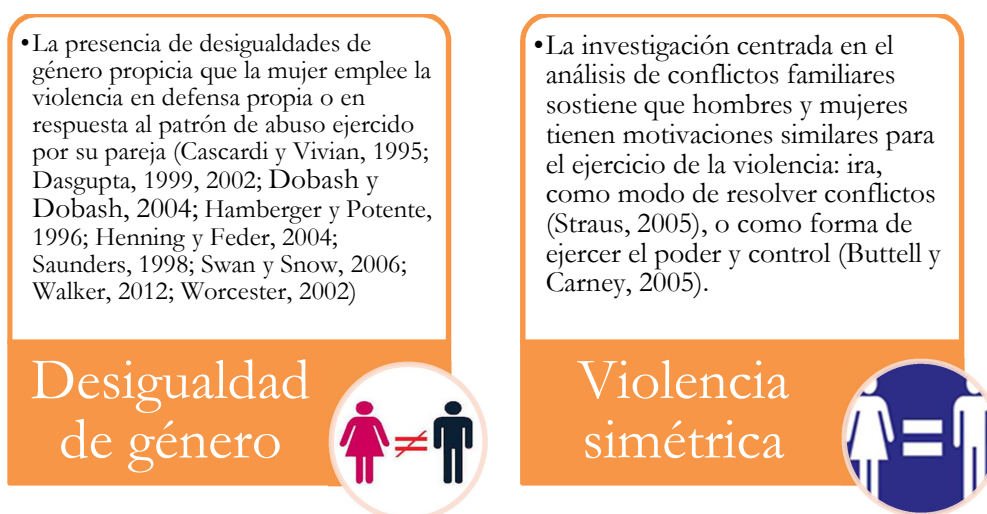
Por ambos motivos (la escasez de estudios y las polémicas al respecto), la información objetiva que existe sobre la violencia que la mujer ejerce en la relación de pareja es limitada. Además, pese a los cambios experimentados en los últimos años en relación a los roles sexuales lo cierto es que se siguen adjudicando características y roles rígidos tanto al hombre como a la mujer dentro de las relaciones de pareja. Se sigue viendo al hombre como el “sexo fuerte”, al que se le suponen una serie de características (ej. enérgico, valiente, competitivo, protector, etc.). Como consecuencia, en muchas ocasiones, los hombres pueden sentir vergüenza y temor a ser ridiculizados si denuncian abusos por parte de sus parejas. Esto conlleva una falta de visibilidad y de información sobre este tipo de violencia.

Independientemente de la polémica existente sobre la prevalencia real de la violencia de la mujer en la relación de pareja, ya se ha señalado anteriormente que en el contexto de las penas y medidas alternativas en España hay casos de mujeres condenadas por este tipo de violencia que requieren intervención y que por tanto necesitan una respuesta terapéutica adecuada.

Existen pocos estudios sobre el **tipo de violencia** ejercida por las mujeres, aunque los datos apuntan a una mayor incidencia de la violencia psicológica (Dasgupta, 1999; Gregorash, 1990; Tutty, 1999).

Entender las **motivaciones** por las cuales las mujeres emplean la violencia en las relaciones de pareja es de suma importancia para el desarrollo de los programas de prevención y tratamiento eficaces, dado que éstas pueden requerir contenidos psicoeducativos diferentes a los empleados tradicionalmente con los hombres que ejercen la violencia. Encontramos una importante controversia en los estudios analizados:

Figura 5. Controversia en relación a los motivos para ejercer la violencia en mujeres



Fuente: Elaboración propia a partir de Bair-Merritt y cols. (2010)

En el año 2010, Bair-Merritt y colaboradores, llevaron a cabo una revisión sistemática de los estudios que habían analizado dichas motivaciones. Analizaron 144 estudios donde se examinaba la violencia ejercida por mujeres en las relaciones de pareja heterosexuales, de los cuales sólo 23 estudios cumplían los criterios de análisis (mujeres heterosexuales que hayan empleado violencia física; motivaciones delictivas evaluadas a través de entrevistas o cuestionarios de autoevaluación). Sus principales conclusiones son que la ira, la búsqueda de atención por parte de su pareja, la defensa personal y la venganza fueron las principales motivaciones alegadas por las mujeres. Los resultados de estas investigaciones apuntan que las motivaciones de las mujeres están más relacionadas con la *expresión de emociones* y con la *respuesta a situaciones abusivas previas* que al deseo de ejercer control sobre su pareja. Las conclusiones de esta revisión coinciden con las valoraciones de los profesionales de los SGPMA referidas al principio de esta introducción, los cuales encuentran que un porcentaje elevado de las mujeres condenadas manifiestan haber ejercido violencia reactiva resultado de un abuso anterior.

Según diferentes autores (Archer, 2000; Dasgupta, 2002; Heise, 1998), estas motivaciones delictivas no pueden ser analizadas *en el vacío*, sino en interacción con otros contextos o variables. Así, se plantea la necesidad de analizarlas desde una perspectiva ecológica, teniendo en cuenta cuatro niveles de análisis, interactivos, cada uno de los cuales posee potenciales efectos en las motivaciones violentas de las mujeres en la relación de pareja. Concretamente los siguientes:

Macrosistema: Donde se incluyen las creencias generalizadas como los roles de género.

Exosistema: Incluye las estructuras sociales como el barrio o el lugar de trabajo.

En las sociedades occidentales la violencia hacia la pareja se produce en un macro y exo sistema en el que los hombres tienen más poder físico y social que las mujeres. A su vez, las mujeres son socializadas para asumir un papel más pasivo que los hombres. Por tanto, es poco probable que las mujeres tengan éxito en el control de las parejas incluso empleando la violencia física (Dasgupta, 2002; Heise, 1998; Worcester, 2002). Esto no contradice la *motivación de control* presente en las mujeres que emplean la violencia hacia sus parejas; no

obstante, según Kernsmith (2005), hombres y mujeres usan el control con motivaciones diferentes: *las mujeres emplean el control para ganar autonomía en la relación y los hombres lo emplean para demostrar autoridad.*

Microsistema: Hace referencia a las características de la propia relación de pareja. En este nivel de análisis se destacan las siguientes situaciones:

- Las mujeres refieren sentir enfado e ira cuando se sienten ignoradas por su pareja. En este contexto, Thomas (2005) afirma que muchas mujeres se sienten impotentes y frustradas cuando interpretan que son menospreciadas por sus parejas, favoreciendo la escalada de ira. No obstante, y en el intento de *cumplir con las expectativas de género femenino* algunas mujeres tienden a reprimir su ira. Con el tiempo la ira será manifestada abruptamente mediante la agresión.
- Empleo de la violencia tras una interacción violenta con la pareja.

Individual: Características personales de la mujer (factores de riesgo). Se destacan las siguientes:

- Experiencia de abuso infantil, exposición a la violencia y abuso de sustancias (McKinney, Caetano, Ramisetty-Mikler, y Nelson, 2009; Swan y Snow, 2006).
- Dificultades para la regulación emocional (Hughes, Stuart, Gordon y Moore, 2007)
- Celos y síntomas depresivos (O'Leary, Smith, Slep y O'Leary, 2007).

El hecho de que un porcentaje importante de las mujeres condenadas por violencia hacia sus parejas, sea o haya sido víctima de violencia de género indica que debe ser necesariamente explorado y tenido en cuenta durante la intervención terapéutica. Sin embargo, es preciso señalar que el hecho de constatar que ha existido esta situación de abuso previo, no justifica el uso de la violencia por parte de la mujer condenada, siendo el objeto de esta intervención prevenir la reincidencia del comportamiento violento.

Actualmente existe una red de recursos comunitarios para las mujeres víctimas de violencia de género, a los que podrán ser derivadas oportunamente estas mujeres, tanto para el abordaje del proceso de recuperación de las secuelas derivadas del maltrato como para recibir información, apoyo y orientación integral sobre sus derechos que como víctimas de violencia de género les asisten. La derivación y coordinación con los recursos comunitarios constituye una herramienta necesaria que contribuye tanto a la prevención de futuras victimizaciones como a la prevención de la reincidencia de estas mujeres, que en ocasiones tienen dificultades para poner en marcha alternativas no violentas para afrontar y romper las relaciones de dominación en las que se han visto inmersas. Sin embargo, esta derivación complementaria no sustituirá la necesaria intervención que las mujeres penadas tienen que realizar como pena alternativa, y que consistirá en su participación en el programa que aquí se presenta.

Por último es necesario detenerse en los **programas de tratamiento** para las mujeres condenadas por violencia en el ámbito de las relaciones de pareja. En la práctica, existen muy pocos programas dirigidos a esta población, los cuales suelen estar diseñados asumiendo que presentan los mismos factores de riesgo que los agresores de género (Dowd, Leisiring y Rosenbaum, 2005; Loinaz, 2014). Algunos de los programas de intervención diseñados para mujeres agresoras incluyen contenidos similares a los que se trabajan con los hombres maltratadores (habilidades de resolución de problemas, control de la ira, asunción de la responsabilidad, aumento de la autoestima, mejora de las relaciones familiares, incremento de la empatía, etc.), añadiendo elementos específicos que suelen ser

incluidos en los programas de intervención con víctimas de violencia de género (planificación de seguridad, aspectos relacionados con la maternidad y asertividad) (Tutty, Babins-Wagner y Rothery, 2006). No obstante, la literatura consultada parece reflejar la necesidad de adaptar los programas de intervención para atender a las necesidades únicas presentes en las mujeres condenadas por violencia en la relación de pareja. Concretamente, Dowd y Leisring (2008) proporcionan recomendaciones específicas acerca de los componentes esenciales de los programas de tratamiento:

Tabla 2. Recomendaciones acerca de los programas de intervención

- Incremento de capacidad de las mujeres para la regulación emocional: Ayudar a las mujeres a entender la causa de sus emociones y cómo éstas se relacionan con los pensamientos y acciones. Los programas deben explorar maneras de abordar eficazmente la relación existente entre el <i>sentimiento de ser ignoradas</i> , la <i>impotencia/frustración</i> y la <i>ira</i> . Ayudar a las mujeres a verbalizar y aumentar el conocimiento de tales experiencias emocionales y su relación con otras emociones y con el comportamiento violento puede ser útil.
- Enseñanza de habilidades de manejo de ira: Las mujeres necesitan aprender formas alternativas para lidiar con el estrés.
- Empoderamiento de las mujeres y refuerzo de la imagen de sí mismas: Esto apoya la investigación previa que demuestra que las mujeres en los programas de tratamiento a menudo se enfrentan a múltiples estresores sociales, incluyendo historias de abuso que pueden contribuir a sus sentimientos de impotencia en sus relaciones.
- Por último y dado que las mujeres comúnmente utilizan la violencia en respuesta a la violencia de su pareja, los programas de tratamiento deben enseñarles habilidades para promover su propia seguridad , tales como el establecimiento de las estrategias del plan de seguridad ante la escalada de conflictos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Dowd y Leisring (2008)

3.1.2. Violencia intragénero

El maltrato y la violencia en el ámbito de las relaciones afectivas y sexuales no es una realidad exclusiva de las relaciones heterosexuales. Así, y aunque los estudios realizados en torno a la violencia que se ejerce entre parejas del mismo sexo han sido escasos y muy diversos metodológicamente, todos tienen un punto en común, *la violencia aparece con una frecuencia similar* que en parejas heterosexuales, afectando alrededor del 25-35% de todas las parejas (Safehouse, 2008).

Concretamente, el término *violencia intragénero* hace referencia tanto a la conducta violenta que se produce entre personas del mismo sexo como a la violencia que tiene lugar entre parejas afectivo – sexuales en las que al menos uno de sus miembros pertenece al colectivo de transexuales, transgénero o intersexuales (Rodríguez, Carrera, Lameiras y Rodríguez, 2015).

Aclaración terminológica:

Transgénero: Identidad de género, no orientación sexual. Transgénero (o trans) se ha convertido en un término general para aquellos que se identifican con un género diferente del estereotipo asignado biológicamente cuando se nace, o que de algún modo es diferente al género de la mayoría de personas. Trans pueden ser lesbianas, gays, bisexuales, heterosexuales u otra identidad.

Transexuales: Personas que desean cambiar su cuerpo para adaptarlo al género al que se sienten que pertenecen.

Intersexuales: Personas cuya genitalidad o sexo biológico tiene a su vez características masculinas o femeninas, y que reclaman su derecho a posicionarse en el mundo al margen de dos casillas opuestas, complementarias o excluyentes: hombre/mujer (Lameiras, Carrera y Rodríguez, 2013).

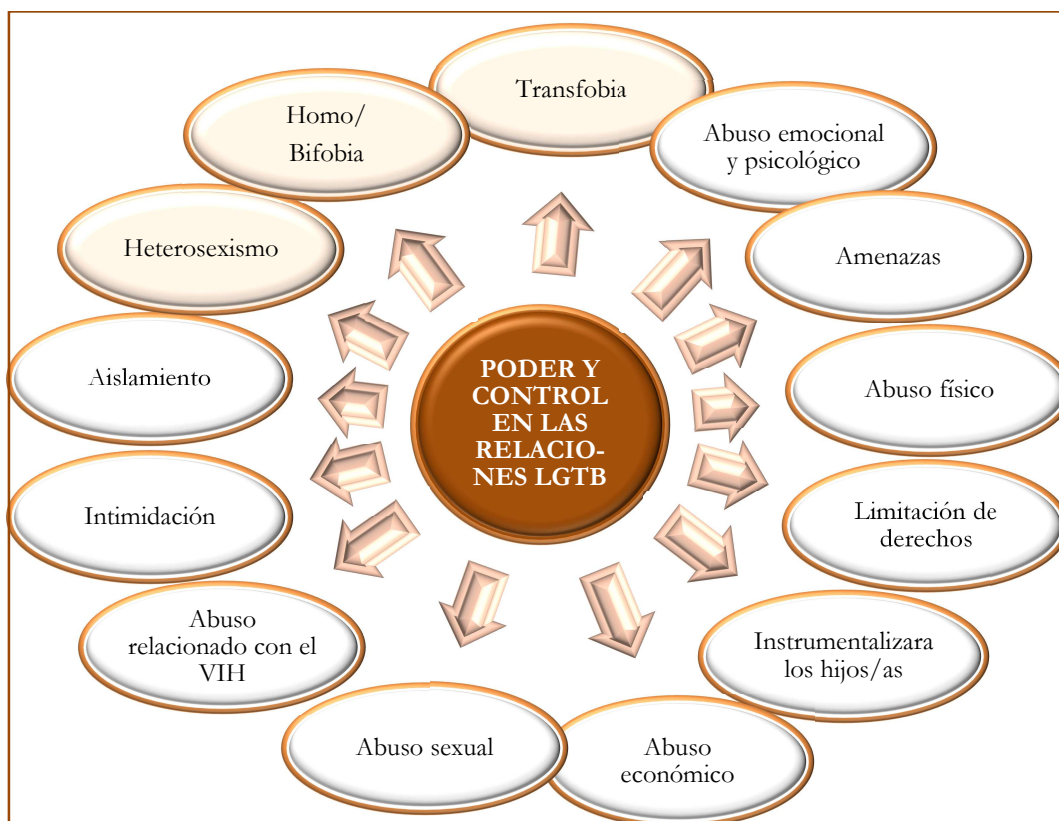
Queer: Personas que transgreden de alguna manera las rígidas normas de género.

Questioning o pansexual: Personas que no saben o no quieren posicionarse en base a ninguna categoría de identidad sexual, en la categoría de “nómada sexual” (Vendrell, 2005).

Respecto a las **motivaciones**, según diferentes autores, las conductas violentas que tienen lugar en el seno de las relaciones intragénero constituyen, al igual que sucede en las parejas heteronormativas, *un ejercicio de poder del miembro “normativo” de la pareja con el objetivo de dominar, controlar, coaccionar y/o aislar a la víctima* (Aldarte, 2012; Bravo, 2013; Farley, 1996; Mujika, 2009; SAAMA, 2013; West, Kantor y Jasinski, 1998). Así, las razones por las que existe violencia en las relaciones entre personas del mismo sexo no tienen por qué ser necesariamente distintas a las razones por las que existe la violencia llamada machista. Si bien las personas LGTB no se identifican con los roles socialmente establecidos para las relaciones heterosexuales (roles asignados tradicionalmente a la mujer y al hombre), esto no significa que estén exentas de desarrollar determinadas actitudes de posesión (Aldarte, 2008).

En general, los estudios apuntan a que la violencia intragénero es un **tipo de violencia** similar a la que se da en parejas heterosexuales, pudiendo ser física, psicológica, sexual o/y económica. Al igual que ocurre en las parejas heterosexuales, los datos confirman que la violencia psicológica es la más habitual en las parejas homosexuales (Balsam, Rothblum y Beauchaine, 2005; Blosnich y Bossarte, 2009; Craft y Serovich, 2005). McClennen, Summers y Vaughan (2002) encontraron que el ciclo de la violencia de Walker, el cual ha sido utilizado normalmente para explicar la violencia de género, se producía también en un 60,3% de los casos estudiados de violencia en parejas masculinas homosexuales.

Figura 6. Rueda de poder y control en relaciones LGTB



Fuente: Elaboración propia a partir de *New York City Homosexual and Lesbian Anti Violence Project* (AVP, 2000)

Respecto a las diferentes formas de abuso presentes en las parejas intragénero, es interesante distinguir aquellos componentes comunes con la violencia presente en parejas heterosexuales y las formas de violencia intragénero específicas:

Tabla 3. Formas de abuso en parejas intragénero

Componentes comunes en parejas heterosexuales y parejas intragénero	
Abuso emocional o psicológico	Dentro de este apartado se destacan las siguientes formas de abuso: a) Aislamiento social: controlar los contactos sociales, acceso a la información y participación en grupos y organizaciones. Restringir el movimiento de la pareja. b) Acoso verbal: crítica constante, crear contextos en los que se le humilla en público, criticar su físico y apariencia o mentir para confundir a la víctima son algunos ejemplos del mismo. c) Abuso psicológico: intentar convencer a la víctima de que es el/la responsable del abuso, no dejarle dormir, amenazar con dejarlo, con dañar a sus hijos o a alguien cercano y manipular con mentiras.
Abuso físico	Acto deliberado o patrón de comportamientos que tiene como objetivo el daño físico de la otra persona (bofetadas, patadas, conducción temeraria, lanzamiento de objetos, empujones, puñetazos, agarrar a la víctima, limitar la salida, mordiscos, cuchilladas, quemaduras o disparos). Dentro de este tipo de abuso estaría el control de la medicación, el no ayudar a la pareja cuando está enfermo o si la pareja tiene algún tipo de discapacidad impedirle el acceso a su prótesis (Walker, 2000).
Abuso sexual	Comportamientos sexuales molestos que aparecen sin el consentimiento del otro miembro de la pareja, incluyendo relaciones sexuales forzadas y agresión sexual

	(Merril y Wolfe, 2000). Dentro del abuso sexual se incluye el intento por parte de uno de los miembros de la pareja de infectar al otro miembro con VIH o amenazar con decir que su pareja tiene VIH para que nadie se quiera acercar a él.
Abuso económico	Forzar a la pareja a la dependencia económica, impedir a la pareja acceder a recursos económicos, destruir pertenencias de la pareja, impedirle asistir a la escuela, a estudios, al trabajo, impedirle acceder a cualquier recurso que le hiciera independiente económicamente o usar la superioridad económica como arma de control (Martin, 1976; Walker, 1979).
Componentes específicos de abuso en las relaciones intragénero	
Heterosexismo/ Abuso sobre la identidad sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Perpetrar u emplear la <i>invisibilidad</i> de las relaciones LGTB para definir las normas dentro de la relación. - Emplear la orientación sexual como un método de control sobre la otra persona. - Emplear los <i>roles heterosexuales</i> para normalizar el abuso y avergonzar a la pareja por deseos hacia personas del mismo sexo o deseos bisexuales. - Emplear los conocimientos sobre los <i>estereotipos</i> que definen cómo son los homosexuales en general para increpar a la pareja por no entrar dentro de ellos. - Usar la <i>invisibilidad</i> cultural para aislar a la pareja y reforzar el control. - Limitar la conexión con la comunidad
	Homofobia/Bifobia/Transfobia
	<ul style="list-style-type: none"> - Constituye una parte del hererosexismo. Consiste en emplear la <i>conciencia de miedo y odio</i> hacia las lesbianas, hombres gays y bisexuales para convencer a la pareja del peligro de ponerse en contacto con otros. - Control de la expresión de la identidad sexual y conexiones con la comunidad. - Revelar la identidad sexual de la pareja (outing forzoso). - Avergonzar a la pareja por su identidad sexual. - Cuestionar su identidad sexual (si es o no un “gay/lesbiana/bisexual real”)
Outing forzoso	Consiste en revelar la orientación sexual de una persona sin su consentimiento o amenazarle con revelarla en su trabajo, ante su familia, amigos o agencias de adopción (Donovan, Hester, Holmes y McCarry, 2006), todo esto llevaría a la víctima al miedo de perder su trabajo, perder a sus hijos si son adoptados o a temer que sus padres o amigos le rechacen quedándose solo. Incluye otras conductas relacionadas, como mofarse de la víctima por no indicar su orientación sexual o por no ser capaz de hacerlo. En resumen, sería una forma de abuso del maltratador/a ayudándose del conocimiento del estigma social de la homosexualidad.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ortega (2014)

Estas formas de abuso tienen lugar en un contexto concreto que es necesario clarificar para poder entender la especificidad de la violencia intragénero (Aldarte, 2012):

1. Es una violencia que permanece en el anonimato.
2. Las personas que sufren violencia intragénero escasamente lo manifiestan o la dan a conocer.
3. Existe falta de conciencia en este colectivo para percibirse a sí mismos como víctimas.
4. Existe discriminación social de las relaciones intragénero.
5. Existen **mitos sobre las relaciones que establecen las parejas intragénero.**

Los mitos sobre la violencia en parejas homosexuales funcionan como barreras ideológicas que impiden pensar, percibir, nombrar, identificar, definir, cuestionar, afrontar y actuar sobre situaciones reales de violencia (Cantera, 2004). Concretamente, destacamos los siguientes mitos relativos a la violencia en las relaciones de pareja intragénero (Island y Letellier; 1991; Aldarte, 2012; Rodríguez y cols., 2015):

Figura 7. Mitos relativos a la violencia en las parejas del mismo sexo

MITO 1. Sólo las mujeres heterosexuales son agredidas; las personas homosexuales no son víctimas de violencia en las relaciones de pareja.

- FALSO: Algunos estudios indican que la violencia intragénero afecta entre un 19% y un 29% (Munson y Cook-Daniels, 2005), mientras que otros estudios establecen una prevalencia que se sitúa entre un 50% - 64% (Browne y Line; 2007)

MITO 2. La violencia es más común en parejas heterosexuales que en relaciones homosexuales.

- FALSO: Tal y como se ha indicado en el anterior apartado, la *violencia aparece con una frecuencia similar* que en parejas heterosexuales, afectando alrededor del 25-35% de todas las parejas (Safehouse, 2008). No obstante, dicha violencia tiene un menor reflejo a nivel judicial, posiblemente por estar menos visibilizada socialmente.

MITO 3. La violencia entre parejas del mismo sexo es un "combate" y cuando se pelean es un justo combate entre iguales.

- FALSO: Este mito asume que ambos miembros de la pareja están igualmente dispuestos para la violencia física entre ellos. Nunca es "justa" la violencia en una relación de pareja.

MITO 4. La violencia en las parejas intragénero es sólo una riña de enamorados.

- FALSO: Al igual que sucede en las parejas heterosexuales, existe una gran diferencia entre una discusión y la violencia. Este mito contribuye a la *justificación* de la violencia en el seno de las parejas homosexuales.

MITO 5. El agresor siempre es más grande y fuerte; la víctima más pequeña y débil.

- FALSO: El abuso no depende del tamaño sino de la predisposición a ejercer la violencia.

MITO 6. Las mujeres son tradicionalmente subordinadas y sumisas por lo que automáticamente en una relación entre mujeres no pueden darse situaciones de violencia.

- FALSO: En las relaciones lésbicas, también se reproducen roles de dominación, sumisión y control de una persona sobre la otra.

Fuente: Elaboración propia

Los estudios sobre la **prevalencia** de este tipo de violencia son muy limitados. Feldman, Ream, Díaz y El-Bassel en 2007 evaluaron la victimización sexual, física y psicológica de una muestra de 912 hombres homosexuales y bisexuales, encontrando que un 52% había sido víctima de algún tipo de abuso, siendo el más mayoritario el abuso psicológico (experimentado por un 45% de la muestra analizada). Greenwood y cols. (2002) analizaron una muestra de 2881 hombres homosexuales y bisexuales, evaluando la violencia sufrida en los últimos cinco años a través de una versión modificada de la Escala de Tácticas de Conflicto (CTS, Straus, 1979). Encontraron que el 34% de la muestra estudiada había sufrido maltrato psicológico, el 22% maltrato físico y el 5%, maltrato sexual. Koblin y cols. (2006) analizaron 559 homosexuales y lesbianas, encontrando que el 37% había sufrido amenaza de violencia alguna vez en su vida, el 58% de los cuales la habían sufrido por parte de su pareja.

En España, Ortega (2014) analizó una muestra de 1475 hombres homosexuales con el cuestionario Conflict Tactics Scale 2. El 70% de los hombres analizados habían sido víctimas de violencia psicológica, y un 27% de violencia física. La victimización sexual fue también notoriamente elevada, comparada con otros estudios, con un porcentaje de 43,2%. La muestra también fue evaluada respecto al tipo de violencia ejercida en algún momento con respecto a sus parejas: el 65,7% reconoció haber ejercido violencia psicológica, el 39% violencia sexual, y el 24%, violencia física.

Los **factores de riesgo** de este tipo de violencia han sido escasamente estudiados. Ortega (2014) revisó la literatura disponible, encontrando los factores que se muestran en la Figura 8.

Figura 8. Factores de riesgo asociados al empleo de la violencia en parejas intragénero



Fuente: Elaboración propia a partir de Ortega (2014)

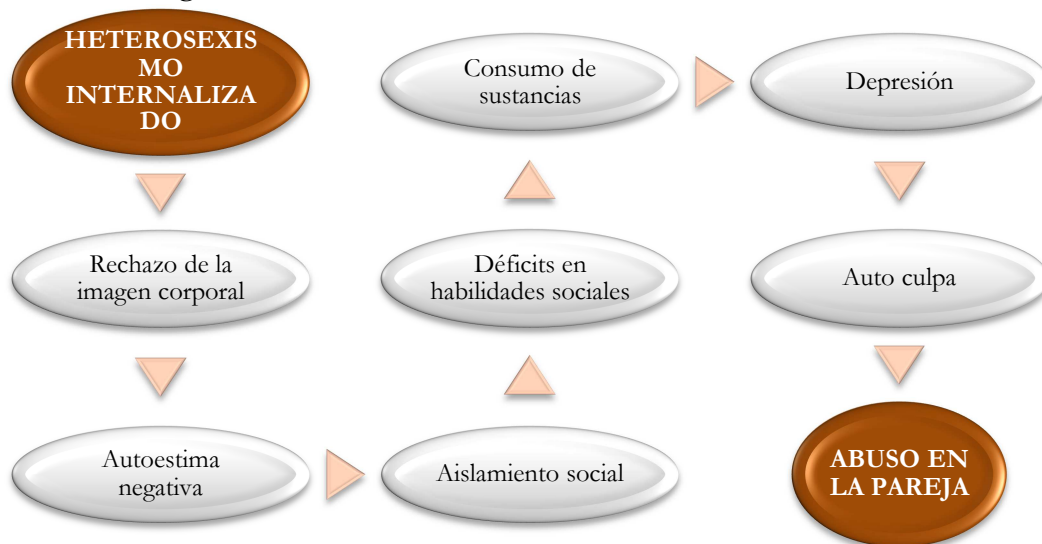
Tal y como se puede observar en la figura 8., algunos de los factores de riesgo señalados son compartidos con los agresores de género (creencias distorsionadas sobre el empleo de la violencia, historias de abuso en la infancia y/o adolescencia, dinámicas familiares disfuncionales y/o violentas y la presencia de estilos de apego inseguro); no obstante, se destaca la presencia de factores propios a este colectivo, tales como el heterosexismo externalizado e internalizado (Ortega, 2014):

Heterosexismo externalizado: La visión heterosexista supone que la heterosexualidad es la norma a seguir y digna de premiar, mientras que la homosexualidad es vista como castigable. Constituye, por tanto, un prejuicio sobre el colectivo LGTB, dado que mantiene una visión negativa sobre las relaciones entre dos personas del mismo sexo. Este tipo de creencias favorecen el tabú social y justifican, normalizan e invisibilizan la existencia de la violencia intragénero. El miedo al rechazo o al heterosexismo presente en la sociedad puede ser empleado por el agresor/a como mecanismo de control sobre su pareja, recordándole la existencia de un clima social de rechazo a las relaciones homosexuales.

Heterosexismo internalizado: Se define como la “internalización del heterosexismo y de los valores heterosexistas por el grupo LGTB” (Malyon, 1982). La asunción de estas creencias negativas sobre la homosexualidad provocan sentimientos negativos en las personas LGTB o incluso odio hacia sí mismos (Shidlo, 1994). La mayoría de los/as niños/as internalizan este heterosexismo a una edad temprana, por lo que cuando éstos reconocen por primera vez su orientación sexual experimentan, en mayor o menor medida, sentimientos negativos hacia ellos mismos si no se reconocen como heterosexuales. Antes incluso de saber su propia orientación sexual ya han aprendido los mitos que conlleva ser homosexual (Malyon, 1982). Por tanto, la formación de la identidad homosexual se produce en un ambiente de estigmatización extremo del comportamiento homosexual.

Esta situación tiende a complicarse si existe un rechazo de los padres, lo que llevaría al niño/a a una internalización de un punto de vista negativo sobre sí mismo/a y sobre los demás, aumentando la sensibilidad hacia un posible rechazo en el futuro (Feldman y Downey, 1994; Rohner y Rohner, 1980). Las consecuencias asociadas al heterosexismo internalizado son las siguientes (ver figura 9):

Figura 9. Consecuencias del heterosexismo internalizado



Fuente: Elaboración propia

Además de los factores de riesgo explicados anteriormente, las características que más frecuentemente se han asociado en la literatura científica con los agresores/as en las parejas del mismo sexo son:

- Presencia de sentimientos negativos sobre lo que son como personas y un **mal auto-concepto relacionado con su homosexualidad** (Byrne, 1996; Poon, 2000).
- Presencia de **habilidades de comunicación deficientes** (Sonkin y Durphy, 1989).
- Gran **dependencia hacia la pareja**, temor a ser abandonados y represión emocional (Island y Letellier, 1991; Merrill, 1996).
- Presencia de **pensamientos distorsionados**: “tengo derecho a controlar a mi pareja, la violencia está permitida, la violencia producirá el efecto que deseo o la violencia no me pone en peligro” (Huss y Langhinrichsen-Rohling 2000 citado en Peterman y Dixon, 2003).
- Personas posesivas, **controladoras, celosas y poco realistas** (Dutton, 1994).
- **Déficit de empatía**, centrados en sí mismos, psicológicamente rígidos e inestables, con baja autoestima, presentando sentimientos de inferioridad y de no adecuación (Jacobson y Gottman, 1998).

3.2. Violencia familiar en las relaciones adultas

Entendemos por violencia familiar en las relaciones adultas aquella que se produce entre personas de la misma familia en edad adulta, excluyendo la violencia en el ámbito de la pareja.

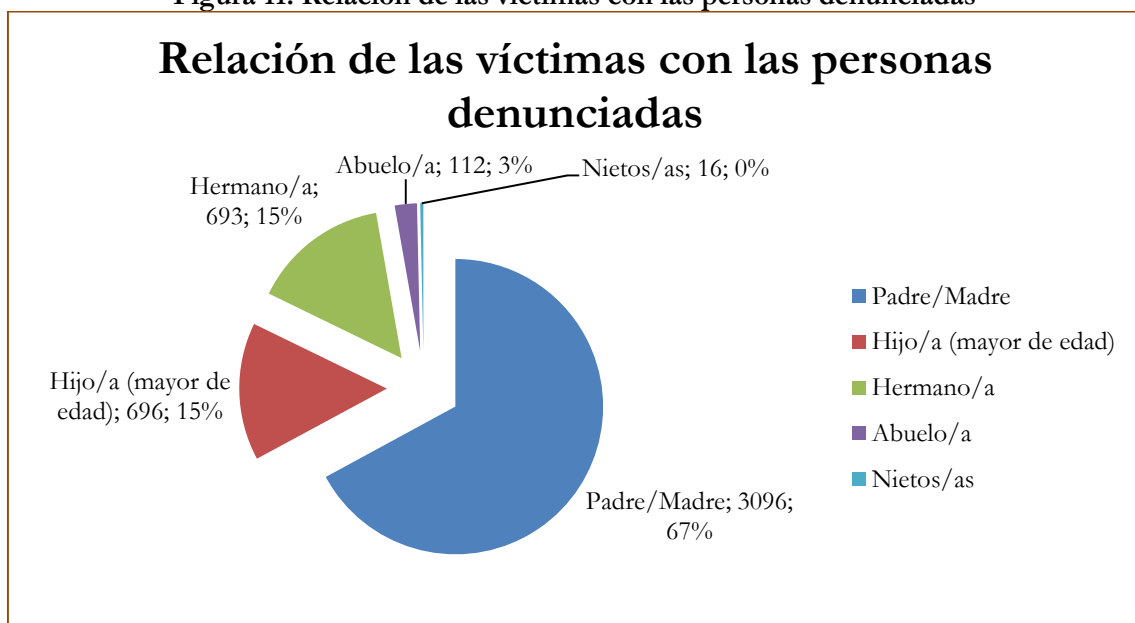
Figura 10. Violencia familiar en las relaciones adultas



Fuente: Elaboración propia

Durante el año 2014, el total de personas víctimas de violencia doméstica, mayores de edad (excluyendo la violencia en las relaciones de pareja), ha sido de 4613, las cuales mantienen la siguiente relación familiar con las personas denunciadas:

Figura 11. Relación de las víctimas con las personas denunciadas



Fuente: Elaboración propia a partir de INE (2014)

Atendiendo al gráfico, se destacan dos datos relevantes en relación a la edad y el sexo de las víctimas:

- Un **27% de las víctimas son mayores de 65 años** (según la categoría relacional: 1150 padres/madres; 97 abuelos/as y 9 hermanos/as), colectivo especialmente vulnerable, principalmente el grupo de 85 años y más, ya que tienen un mayor riesgo de presentar problemas de salud que les pueden llevar a tener dificultades para realizar las actividades de la vida diaria (Pérez y Chulián, 2013). Dicha

circunstancia plantea la necesidad de profundizar en las características de este tipo de violencia, y en los factores de riesgo asociados a la misma.

- A su vez, de todas las categorías analizadas, un **68,11% son mujeres**, lo que parece revelar una *mayor victimización en la población femenina* en relación a la violencia familiar adulta. Este último dato confirma la necesidad de adoptar un *enfoque de género* a la hora de analizar las relaciones familiares violentas, tanto como *dimensión sociocultural y relacional* que influye en la asignación de roles tradicionales desiguales en la familia; como *variable terapéutica*, dado que interfiere en el desarrollo de la propia identidad, en la gestión emocional, las creencias, etc. de las personas que acuden al programa de intervención.

A continuación realizaremos un breve acercamiento a las obligaciones o deberes existentes en las relaciones familiares adultas, atendiendo a la normativa legal vigente.

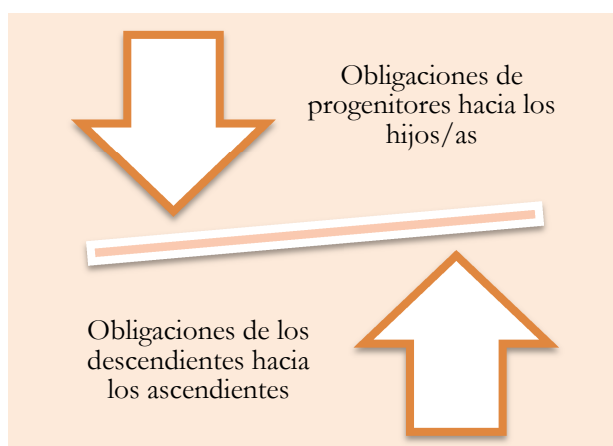
3.2.1. *¿Qué obligaciones tienen los progenitores con sus descendientes adultos?,... ¿y los descendientes con los progenitores?,... ¿y entre los hermanos/as? Un breve acercamiento al Código Civil y Penal*

En la sociedad actual cobran una especial relevancia y protagonismo las obligaciones que los progenitores tienen en relación a sus descendientes, principalmente si éstos son menores. No obstante, parecen surgir dudas cuando nos referimos a las obligaciones existentes hacia los descendientes mayores de edad o las obligaciones de los hijos/as hacia los progenitores o hermanos/as, especialmente hacia los adultos ancianos y/o dependientes. Debido a ello, se ha considerado necesario dedicar un apartado a las obligaciones familiares existentes en nuestro ordenamiento jurídico, dado que, en muchas ocasiones, no solo las personas condenadas, sino la población general, presenta creencias erróneas en torno a las mismas.

El Código Penal, dentro del título “De los delitos contra los derechos y deberes familiares” indica, en el **artículo 226.1**, lo siguiente:

“El que dejare de cumplir los deberes legales de asistencia inherentes a la patria potestad, tutela, guarda o acogimiento familiar o de prestar la asistencia necesaria legalmente establecida para el sustento de sus descendientes, ascendientes o cónyuge, que se hallen necesitados, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o multa de seis a doce meses”.

Figura 12. Deberes familiares



Fuente: Elaboración propia

Por tanto, atendiendo al Código Penal, dichos deberes legales no sólo se dirigen a los menores de edad, abarcando a aquellos descendientes o ascendientes que se hallen necesitados. Así, dichas obligaciones que todo progenitor tiene con respecto de su descendencia no finalizan cuando el sujeto alcanza la mayoría de edad, sino que siguen estando presentes (con mayor o menor intensidad o en estado latente), durante toda la vida de los sujetos obligados. A su vez, estas

relaciones verticales no tienen sólo una línea descendente sino que, también, manifiestan una vertiente ascendente relevante social y, sobre todo, jurídicamente (Cervilla, 2010).

Pero, ¿cuáles son las obligaciones de los hijos/as mayores de edad hacia sus progenitores?, ¿y de los progenitores hacia los hijos/as mayores de edad?, ¿y entre los hermanos/as? Para responder a estas preguntas hemos de dirigirnos al **Código Civil** (artículos 142 y siguientes), como texto normativo donde se contienen el conjunto de derechos y obligaciones del ciudadano, como miembro de una familia.

Tabla 4. Derechos y deberes del ciudadano como miembro de una familia

Código Civil. Libro I. Título VI De los alimentos entre parientes	
Art. 142.	<ul style="list-style-type: none"> - Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el <i>sustento, habitación, vestido y asistencia médica</i>. - Los alimentos comprenden también la <i>educación e instrucción del alimentista</i> mientras sea menor de edad y aun después cuando no haya terminado su formación por causa que no le sea imputable. - Entre los alimentos se incluirán los gastos de embarazo y parto, en cuanto no estén cubiertos de otro modo.
Art. 143.	<p>Están obligados recíprocamente a darse alimentos en toda la extensión que señala el artículo precedente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los cónyuges. 2. Los ascendientes y descendientes. <p>Los hermanos sólo se deben los auxilios necesarios para la vida, cuando los necesiten por cualquier causa que no sea imputable al alimentista, y se extenderán en su caso a los que precisen para su educación.</p>
Art. 152.	<p>Cesará la obligación de dar alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Por muerte del alimentista. 2. Cuando la fortuna del obligado a darlos se hubiere reducido hasta el punto de no poder satisfacerlos sin desatender sus propias necesidades y las de su familia. 3. Cuando el alimentista pueda ejercer un oficio, profesión o industria, o haya adquirido un destino o mejorado de fortuna, de suerte que no le sea necesaria la pensión alimenticia para su subsistencia. 4. Cuando el alimentista, sea o no heredero forzoso, hubiese cometido alguna falta de las que dan lugar a la desheredación. 5. Cuando el alimentista sea descendiente del obligado a dar alimentos, y la necesidad de aquél provenga de mala conducta o de falta de aplicación al trabajo, mientras subsista esta causa.

En este punto es necesario aclarar que, para que surja la **deuda de alimentos** es necesario que concurren dos circunstancias simultáneas en los sujetos obligados: **el estado de necesidad del alimentista y la posibilidad económica del alimentante.**

Centrándonos en las **obligaciones de los hijos/as** hacia los padres, se indican las siguientes:

Figura 13. Obligaciones de los hijos/as hacia los padres

El deber de alimentarlos

- Dos son las formas en las que puede manifestarse en nuestro ordenamiento jurídico el deber de alimentos hacia los padres:
- **Como una obligación legal**, regulada en los arts. 142 y ss. del Código civil, desarrollado en párrafos anteriores,
- **Como obligación convencional** surgida al amparo del contrato de alimentos que pueden suscribir ambas partes. Concretamente, la Ley 41/2003 de 18 de noviembre, de *protección patrimonial de las personas con discapacidad*, ha modificado el Código Civil y en este sentido define el art. 1791 CC el mencionado modelo contractual: *por el contrato de alimentos una de las partes se obliga a proporcionar vivienda, manutención y asistencia de todo tipo a una persona durante su vida, a cambio de la transmisión de un capital en cualquier clase de bienes o derechos.*

El deber de respeto

- El art. 155.1º del Código Civil indica que los hijos/as deben obedecer a sus padres mientras permanezcan bajo su potestad y respetarles siempre.
- No obstante, es el deber de respeto el más difícil de abordar, sobre todo cuando se exige a sujetos mayores de edad, frente a los cuales el padre no tiene la autoridad derivada de la patria potestad, que le permite poder auxiliarse de la fuerza pública.
- La forma que tiene nuestro ordenamiento jurídico de garantizar esta obligación o compeler a su cumplimiento es otorgando ciertas consecuencias jurídicas a actitudes en las que el hijo/a demuestre su falta del respeto debido a sus progenitores. Consecuencias todas ellas patrimoniales y que se ponen de manifiesto a la hora de concurrir a la **herencia** de sus padres (art. 756 del C. Civil en sus párrafos 2,3,4 y 7).

La obligación de contribuir a las cargas familiares

- El Código Civil en su artículo 155,2 dice, textualmente, al respecto los hijos deben contribuir equitativamente, según sus posibilidades, *al levantamiento de las cargas familiares mientras convivan en ella.*

Fuente: Elaboración propia a partir de Cervilla (2010)

No obstante, además de conocer las normas legales que regulan los *derechos y deberes familiares*, el/la terapeuta deberá prestar especial atención a las propias obligaciones derivadas del auto de suspensión de condena, las cuales pueden entrar en cierta contradicción, como es el caso de la existencia de orden de alejamiento y/o prohibición de comunicación en la persona condenada, lo cual impediría el *cuidado* de la propia víctima.

Se ha realizado una selección de las obligaciones más relevantes, existiendo otras en nuestro marco normativo como el deber de atender a las necesidades derivadas de urgencia, el derecho de todo menor a relacionarse con sus abuelos y hermanos, etc.

3.2.2. *La violencia familiar en las relaciones adultas: aspectos generales*

A continuación nos detendremos a analizar las características de la violencia familiar en las relaciones adultas. No obstante, realizar una definición común de este tipo de violencia constituye una labor *titánica* dado que incluye diversos tipos de perfiles y, por ende, diversos factores de riesgo y de protección asociados. Debido a ello, efectuaremos un acercamiento conceptual a los diferentes tipos de violencia adulta, destacando sus aspectos diferenciales con la finalidad de proporcionar una respuesta terapéutica adecuada. Asimismo, se realizará un recorrido por aquellas variables clínicas consideradas clave en la génesis y desarrollo de este tipo de violencia.

La violencia ascendente: Especial atención a la violencia hacia los mayores y/o dependientes

Según el estudio exploratorio realizado en los Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas durante el año 2014, en relación a los casos de violencia en el ámbito familiar, el segundo tipo de violencia más común lo constituye la violencia ascendente, con un 21,2% de los casos analizados. Dicha violencia ha sido definida como aquella donde los descendientes actúan intencional y conscientemente, con el deseo de causar daño, perjuicio y/o sufrimiento en sus progenitores, de forma reiterada, a lo largo del tiempo, y con el fin inmediato de obtener poder, control y dominio sobre sus víctimas para conseguir lo que se desea, por medio de la violencia psicológica, económica y/o física (Aroca, Cánovas y Alba, 2010).

Bajo la denominación de violencia ascendente se enmarca un tipo de violencia que ha empezado a cobrar interés en los últimos años debido a su prevalencia: el maltrato familiar a las personas mayores. Se estima que la prevalencia de abandono y abuso a los ancianos oscila entre el 1 y el 10% de todos los ancianos, siendo tan común como el abandono y el maltrato infantil (Touza, Prado, García, Royo y Segura, 2002). Según la Declaración de Toronto (2002), el maltrato de personas mayores se define como *la acción única o repetida, o la falta de respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza y la cual produzca un daño o angustia a la persona anciana. Puede ser de varios tipos: físico, psicológico/emocional, sexual, financiero o simplemente reflejar un acto de negligencia intencional o por omisión* (De Miguel, 2011).

A continuación se exponen las formas concretas de violencia ascendente, prestando especial atención a aquella que se ejerce hacia las personas mayores:

Tabla 5. Violencia ascendente

	VIOLENCIA ASCENDENTE	VIOLENCIA ESPECIFICA HACIA PERSONAS MAYORES Y/O DEPENDIENTES
Violencia psicológica	Ignorar o ningunear, humillar, denegar el afecto, expresiones no verbales de desprecio o degradación, retirar el afecto, romper y golpear objetos para amedrentar, amenazar, mentir, insultar, culpabilizar,	Se refiere a toda acción (habitualmente de carácter verbal) o actitud, que provoque o pueda provocar daño psicológico a la persona mayor como por ejemplo son rechazar, insultar, aterrorizar, aislar, gritar, culpabilizar, humillar, intimidar, amenazar,

	manipular, ausentarse de casa sin avisar, omisión de ayuda, coaccionar e intimidar.	imponer situaciones de aislamiento, ignorar y privar de sentimientos de amor, afecto y seguridad. En estos casos resulta de especial importancia las amenazas de abandono e institucionalización.
Violencia económica (abuso financiero o material)	Robos, venta o destrucción de objetos, generación de deudas (móviles, juegos, compras) y utilización de tarjetas bancarias. La violencia económica va acompañada de la psicológica en conductas de amenazas, mentiras, chantaje emocional, extorsión y manipulación.	Hace referencia a la utilización ilegal o no autorizada de los recursos económicos o de las propiedades de una persona mayor (apropiación, aprovechamiento o mal uso de las propiedades o dinero, la falsificación de su firma y la coacción para obligarle a firmar documentos -contratos o testamentos).
Violencia física	Acciones que producen o pueden producir daño corporal causando heridas por medio de objetos, armas o partes del cuerpo para propinar patadas, bofetones, golpes y empujones. Sin olvidar que todo maltrato físico comporta, a su vez, el psicológico emocional (humillación, impotencia, desamparo)	Acción voluntariamente realizada que provoque o pueda provocar daño o lesiones físicas en la persona mayor como golpear, abofetear, quemar, empujar, zarandear, etc. Aunque han de incluirse además las restricciones físicas y químicas cuando éstas no siguen un criterio facultativo.
Negligencia o abandono		Descuido de las obligaciones en los cuidados de una persona mayor o dependiente. Se refiere básicamente a la desatención de las necesidades básicas (alimentación, la higiene, una vestimenta adecuada al clima, la asistencia sanitaria, etc.) pudiendo llegar forma extrema al abandono. Este abandono puede ser Pasivo (por desconocimiento o inadecuación de los cuidados) o Activo (daño deliberado al bienestar del anciano al limitar o negarle el acceso a las necesidades básicas).
Abuso sexual		Se refiere a cualquier contacto sexual no deseado en el que una persona mayor es utilizada como medio para obtener estimulación o gratificación sexual (tocamientos o besos; introducción oral, anal o vaginal de objetos, dedos o pene; acoso sexual; y obligar a la persona a realizar actos sexuales al agresor o a ver material pornográfico).

Fuente: Elaboración propia a partir de Ibabe, Jaureguizar y Díaz, 2007; Rechea, Fernández y Cuervo, 2008; Romero, Melero, Cánovas y Antolín, 2007; Iborra, 2009; Aroca, Lorenzo y Miró, 2014.

En relación a los *factores de riesgo* asociados a la violencia ascendente, debemos indicar que la investigación se ha centrado principalmente en los factores asociados a la llamada *violencia filio-parental*, esto es, aquella violencia ejercida por los/as menores adolescentes hacia los progenitores. No obstante, nos centraremos en los factores de riesgo presentes en población adulta, diferenciando aquellos asociados a la *adultez emergente* (de 18 a 25 años), de los que inciden en la aparición de la violencia hacia personas mayores y/o dependientes.

NOTA:

Dado que la adultez emergente constituye un periodo evolutivo situado cronológicamente entre el final de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta (Rodríguez y Rodrigo, 2011), posiblemente muchos de los factores de riesgo estudiados en la violencia filioparental estén presentes o se mantengan en este periodo evolutivo, siendo de interés analizarlos en este programa.

Figura 14. Factores de riesgo

Violencia ascendente (adultez emergente)

• FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- Consumo de alcohol y/o otras sustancias
- Creencias que apoyan el uso de la violencia
- Baja capacidad empática
- Impulsividad
- Baja tolerancia a la frustración
- Insuficiente capacidad de adaptación al estrés
- Déficits cognitivos en las habilidades de solución de problemas interpersonales
- Bajo autoconcepto familiar
- Baja autoestima
- Exposición temprana directa o indirecta a violencia intrafamiliar
- Sintomatología depresiva

• FACTORES DE RIESGO FAMILIARES Y CONTEXTUALES

- Estilo educativo familiar permisivo, sobreprotector y sin normas consistentes.
- Familias con un modelo autoritario donde está presente la violencia
- Familias con un modelo negligente - ausente
- Comunicación deficiente
- Baja cohesión afectiva entre los miembros de la familia

Violencia ascendente (hacia personas mayores)

•FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- Presencia de adicciones: dependencia de sustancias estupefacientes, alcoholismo o ludopatía.
- Edadismo: la presencia de actitudes y estereotipos negativos hacia las personas mayores, deshumanizándolas, concibiéndolas como objetivos para la explotación o dominación.
- Crisis vitales: cambios inesperados en el estilo de vida, en sus aspiraciones o expectativas.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Estrés: presencia de estrategias inadecuadas de afrontamiento del estrés.
- Presencia de "burnout" o queme: presencia de cuidadores agorados o sobrecargados (cuidador/a único sin ayudas, cuidador/a poco preparado, cuidador/a con problemas personales)
- Dedicación a otras tareas (por exceso o por defecto): la excesiva carga de trabajo o la dedicación a diferentes responsabilidades incrementa el riesgo de maltrato. A su vez, la dedicación en exclusiva al cuidado de un/a anciano/a provoca la limitación de otras áreas de desarrollo vital, causando problemas en su salud.

•FACTORES DE RIESGO FAMILIARES Y CONTEXTUALES

- Mala relación previa entre cuidador y anciano/a
- Dependencia económica del anciano/a
- Ausencia de apoyo familiar o social que permita el reparto equitativo de las responsabilidades y obligaciones de cuidado de la persona dependiente.

Fuente: Elaboración propia a partir de Gallagher, 1997; Laurent y Derry, 1999; Garrido, 2005; Ibabe, 2007; Jiménez, Murgui y Musitu, 2007; González, 2012; Tobeña, 2012; Lozano, Estévez y Carballo, 2013.

La violencia entre hermanos/as.

Las relaciones entre hermanos/as constituyen el primer *laboratorio natural y social para aprender a estar en el mundo*. Es un lugar seguro para aprender a interactuar con otros, son los primeros compañeros de juego, y además son maestros en la regulación de emociones, tanto positivas como negativas (Howe y Recchia, 2014). Por tanto, el vínculo que se establece entre los/as hermanas, si es positivo, tiene una importancia fundamental en el desarrollo infantil en cuanto al establecimiento de vínculos afectivos. Los/as hermanos constituyen una red social de apoyo de suma importancia, sobre todo cuando hay situaciones de crisis en la edad adulta (Reusche, 2011). No obstante, al igual que sucede con otras interacciones en el ámbito de la familia, si las relaciones entre hermanos/as son negativas, basadas en la competitividad, confrontación y conflictividad de roles, o donde las emociones como la envidia, los celos o el rencor toman el relevo, pueden surgir situaciones propicias al desarrollo de comportamientos violentos.

La investigación sobre la violencia ejercida entre hermanos/as es escasa, centrándose mayoritariamente en la ejercida entre hermanos menores de edad. No obstante, la existencia de pocos estudios en este ámbito no implica que este tipo de violencia intrafamiliar no constituya una realidad preocupante (Alonso y Castellanos, 2006).

La naturaleza de esta violencia puede ser *física, sexual, emocional, verbal y de abandono o negligencia* (García y Guerrero, 2016). A su vez, por las características que manifiesta, presenta pautas similares al *maltrato entre iguales*, definido por Olweus (1998) como *la intencionalidad de hacer daño, la repetición de los actos violentos, el abuso de poder, manifestar desequilibrio de fuerzas y mantener una relación de dominio vs. subordinación*.

Es importante indicar que el desarrollo de conductas violentas entre hermanos/as en la edad adulta parece estar asociado a las relaciones establecidas en la infancia. Así, la relación entre hermanos/as a lo largo de la vida está muy influida por la que tienen los progenitores entre sí y con los demás (García y cols., 2010).

Concretamente, los factores que pueden favorecer la aparición de violencia entre hermanos/as son los siguientes (Alonso y Castellanos, 2006; García y Guerrero, 2016):

Tabla 6. Factores de riesgo

Factores relacionados con la familia de origen
<ul style="list-style-type: none"> - Ambiente de violencia familiar: Aprendizaje de comportamientos violentos como modo de resolver conflictos. - Familias en las que hay malos tratos hacia los hijos/as por parte de los progenitores: asociación negativa entre afectividad y violencia. - Ausencia de un ambiente cálido y afecto positivo. - Existencia de diferencias en el trato propiciado a los hermanos/as. - Ausencia de reglas claras sobre la disciplina. Progenitores ausentes. - Actitud de los padres ante el conflicto de los hijos/as: Algunos progenitores estimulan la competitividad entre los descendientes mediante la comparación constante de los mismos. - Mala gestión de la rivalidad infantil vinculada a los celos.
Factores relacionados con el agresor/a
<ul style="list-style-type: none"> - Temperamento impulsivo - Menor empatía hacia la víctima - Escasas habilidades sociales - Hostilidad - Apego inseguro - Presencia de sentimientos de desigualdad en cuanto al afecto de sus padres. Esta es una de las razones por las cuales las relaciones entre hermanos/as se convierten en violentas.
Factores contextuales en la edad adulta
<ul style="list-style-type: none"> - Muerte de uno de los progenitores: Luchas por el poder y control en la familia. - Conflictos por el cuidado de uno de los progenitores ante la enfermedad. - Litigios por la herencia de los progenitores. - Dificultades económicas. Intolerancia frente a las diferencias en los estilos de vida entre ellos.

La violencia descendente: Cuando las víctimas son los hijos/as mayores de edad.

Habitualmente, la violencia descendente es la ejercida por los padres y madres hacia sus hijos e hijas menores de edad. Esta realidad será abordada en el siguiente apartado. Sin embargo, la realidad de la violencia familiar puede englobar situaciones donde los progenitores ejercen violencia hacia los hijos/as adultos.

En este contexto, debemos resaltar la falta de estudios que analicen este tipo de violencia. No obstante, el/la terapeuta tiene que estar preparado para el abordaje terapéutico de estas

situaciones. En cualquier caso, al tratarse de un subtipo de violencia familiar, ésta puede manifestarse como *violencia activa* o *pasiva* (conductas negligentes), y se debe prestar especial atención a la posibilidad de manifestarse de *forma reactiva*, en respuesta a la existencia de violencias previas ejercidas por los hijos/as.

3.3. Violencia hacia hijos e hijas menores de edad (maltrato infantil y adolescente)

La violencia descendente es la ejercida por parte de los progenitores o cuidadores hacia sus descendientes (o personas sobre las que ejercen la tutela, guarda o custodia). El *maltrato infantil* es el tipo de violencia descendente más estudiado por ser el más frecuente y por sus efectos devastadores sobre el desarrollo físico y psicológico de los niños, niñas y adolescentes.

En cuanto a la **prevalencia**, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publicó en 2011 un estudio basado en la aplicación de cuestionarios dirigidos a familiares, psicopedagogos y responsables de guarderías y colegios, y menores. El 6,36% de los psicopedagogos y responsables de guarderías y colegios detectó algún caso de maltrato en los menores de 0 a 7 años a su cargo a lo largo del año 2006. En este tramo de edad, el tipo de maltrato más frecuente era el físico, la mayoría de las víctimas eran niños, el 46,43% de los agresores era la madre biológica, mientras que el 35,71% lo era el padre biológico. Por otra parte, el 4,25% de los menores entre 8 y 17 años había sido maltratado en el ámbito familiar durante el año 2006, siendo el maltrato psicológico el más prevalente, y más frecuente en niñas. Los porcentajes de padre y madre biológicos como responsables de maltrato eran muy similares (22,22% y 24,44%, respectivamente).

Según el Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos (2011), el maltrato infantil en la familia, es toda forma de maltrato de un menor cuyo autor es un familiar de éste (principalmente padres —biológicos o no—, hermanos, abuelos, tíos, etc.). En este sentido se considera maltrato toda acción u omisión no accidental que impide o pone en peligro la seguridad de los menores y la satisfacción de sus necesidades físicas y psicológicas básicas. Sanmartín (2000; 2007) describe cuatro **tipos de maltrato infantil**:

- **Maltrato físico:** cualquier acción que tienda a causar lesiones físicas a un niño (las cause o no).
- **Maltrato psicológico:** cualquier acción u omisión que provoque o pueda provocar daños emocionales, cognitivos o comportamentales en el niño.
- **Abuso sexual:** cualquier acción que involucre o permita involucrar a un menor en actividades de tipo sexual.
- **Negligencia:** cualquier inacción por la que se priva al niño de la supervisión o atención esencial para su desarrollo. La forma más extrema de negligencia es el abandono.

Además de estos tipos de maltrato pueden aparecer otros aisladamente o en combinación con los anteriores (Palacios, Jiménez, Oliva y Saldaña, 1998): *maltrato prenatal* (situaciones y estilos de vida de la mujer embarazada que, siendo evitables, perjudican el desarrollo del feto); *mendicidad* (el niño es utilizado habitual o esporádicamente para mendigar); *corrupción* (conducta de los adultos que promueven en el/la niño/a pautas de conducta antisocial en las áreas de la agresividad, la apropiación indebida, la sexualidad y el tráfico o consumo de drogas); *explotación laboral* (se asigna al niño con carácter obligatorio la realización de

trabajos adultos que interfieren claramente en las actividades escolares del menor para lograr un beneficio económico); *síndrome de Münchhausen por poderes* (se provocan en el menor síntomas físicos patológicos que requieren hospitalización o tratamiento médico reiterado); y *maltrato institucional* (infringido en el contexto de centros u organizaciones que atienden a menores de edad y en las que por acción u omisión no se respetan los derechos básicos a la protección, el cuidado y la estimulación del desarrollo).

Entre los **factores de riesgo**, la OMS (2014) recoge los siguientes:

Tabla 7. Factores de riesgo del maltrato infantil

Factores de los y las menores	Factores de los progenitores	Factores relacionales	Factores sociales y comunitarios
<ul style="list-style-type: none"> • edad inferior a 4 años y la adolescencia • no ser deseados o no cumplir las expectativas de los padres • tener necesidades especiales, llorar mucho, tener un temperamento difícil o tener rasgos físicos anormales 	<ul style="list-style-type: none"> • dificultades para establecer vínculos afectivos con el recién nacido • antecedentes personales de maltrato infantil • falta de conocimientos o expectativas no realistas sobre el desarrollo infantil • consumo indebido de alcohol o drogas, en especial durante la gestación • participación en actividades delictivas • dificultades económicas 	<ul style="list-style-type: none"> • problemas físicos, mentales o de desarrollo de algún miembro de la familia • ruptura de la familia o violencia entre otros miembros • aislamiento en la comunidad o falta de una red de apoyo • pérdida del apoyo de la familia extensa para criar al menor 	<ul style="list-style-type: none"> • desigualdades sociales y de género • falta de vivienda adecuada o de servicios de apoyo a las familias • niveles elevados de desempleo o pobreza • políticas y programas insuficientes de prevención del maltrato, la pornografía, la prostitución y el trabajo infantiles • normas sociales y culturales que debilitan el estatus del menor o fomentan la violencia hacia los demás, los castigos físicos o la rigidez de los papeles asignados a cada sexo

Fuente: OMS (2014)

4. Modelos Teóricos

4.1. Modelos criminológicos

Los **modelos criminológicos** que sirven de base a la intervención con la población delincente han sufrido una evolución en los últimos años. El modelo de referencia a la hora de diseñar programas de intervención en el ámbito penitenciario es el *Modelo de Riesgo, Necesidad y Responsividad (RNR)* de Andrews y Bonta (2006). Este modelo propone la identificación de los factores de riesgo presentes en la población delincente, en función de la etiología delictiva, y diseñar intervenciones que aborden dichos factores de riesgo.

Es un hecho aceptado por la comunidad implicada en el tratamiento de delincentes, que los programas efectivos han de adherirse a los principios propuestos por este modelo (Lipsey y Cullen, 2007). Sin embargo, recientemente se ha iniciado un debate sobre la intervención basada exclusivamente en el concepto de riesgo. Resulta difícil conseguir una adecuada motivación para el cambio en las personas agresoras si los programas se centran únicamente en los déficits que presentan los sujetos objetos de intervención. Como alternativa, se propone la incorporación en los programas de elementos basados en el *Modelo de las Buenas Vidas* (Ward y Brown, 2004), de tal forma que las intervenciones

terapéuticas sean más individualizadas y se centren en las fortalezas de los individuos y en la importancia de trabajar los valores y los objetivos prosociales como una alternativa al modo de vida delincucional.

4.1.1. Modelo RNR

El modelo RNR se basa en tres principios fundamentales. El principio de Riesgo señala que ha de dedicarse mayor intensidad de intervención a aquellos perfiles delincuenciales de mayor riesgo de reincidencia. El principio de Necesidad indica que los programas han de buscar modificar aquellos factores de riesgo que están vinculados con la reincidencia (necesidades criminógenas). Por último, el principio de Responsividad afirma que las intervenciones han de diseñarse adaptándose a las características de la población a la que van dirigida (Andrews y Bonta, 2006). Por lo tanto, un programa efectivo para el tratamiento de las personas penadas por delitos en el ámbito familiar debe seguir estos principios básicos (Stewart, Flight y Slavin-Stewart, 2013).

En el programa Encuentro se ha tenido en cuenta el **principio de Riesgo**, ya que dicho programa está diseñado para que se pueda reforzar el trabajo terapéutico con las personas que presenten una mayor vulnerabilidad a la reincidencia, tanto a través de las sesiones individualizadas de la Fase de Evaluación y Motivación como a través de la selección de las dinámicas más adecuadas en cada caso.

Siguiendo el **principio de Necesidad**, para la elaboración del programa Encuentro se ha realizado una extensa revisión bibliográfica sobre los factores de riesgo vinculados a la violencia familiar. Cada una de las unidades terapéuticas que integran este programa aborda uno o varios de estos factores, que se encuentran tanto en la esfera emocional, como en la cognitiva y la conductual. Se ha dicho repetidas veces en esta introducción que el programa pretende abordar una variedad extensa de tipologías de violencia familiar. Además, la investigación existente sobre los factores de riesgo asociados a estos tipos de violencia es escasa, especialmente en el ámbito español. Por este motivo, se han seleccionado una serie de factores de riesgo que están presentes en la violencia familiar en general y en algunos de los tipos de violencia intrafamiliar que aquí se abordan en particular, y que serán adaptados terapéuticamente al caso concreto con el que esté realizando la intervención.

Para atender al **principio de Responsividad**, se ha diseñado un programa de tipo individual que tiene como finalidad adaptarse al ritmo terapéutico y a la capacidad de aprendizaje de cada persona. Por una parte, se ha diseñado una Fase de Evaluación y Motivación, que se llevará a cabo antes y durante la Fase de intervención. Durante esta fase se busca mejorar la motivación al cambio, diseñar conjuntamente un Plan Motivacional Individualizado y adaptar los contenidos terapéuticos del programa a sus necesidades individuales. Por otra parte, se han diseñado un amplio abanico de dinámicas y ejercicios para abordar cada unidad, para que el/la terapeuta pueda seleccionar aquellos que mejor se adecúan al estilo de aprendizaje de cada participante. Se han incluido también una gran variedad de ejercicios de tipo audiovisual con el mismo objetivo.

4.1.2. Modelo de las buenas vidas

El modelo de las Buenas Vidas incorpora elementos de la psicología positiva y humanista y tiene como finalidad que el sujeto aprenda a identificar objetivos vitales prosociales y a mejorar sus fortalezas personales. Este modelo propone que el fin terapéutico no sea

exclusivamente la no reincidencia, sino que debe potenciarse también que el colectivo de participantes desarrolle otros objetivos personales positivos que les alejen de la conducta delictiva. Se plantea que el delito ha sido una forma inapropiada de conseguir objetivos vitales comunes a todas las personas (intimidad, sentido de excelencia, sentido de pertenencia a una comunidad, paz interior). El tratamiento, por lo tanto, ha de incluir también estrategias para conseguir aquello que se desea de forma no delictiva (Ward y Brown, 2004).

En el diseño del programa Encuentro, el modelo de las buenas vidas ha sido utilizado en todas las fases. En la Fase de Evaluación y Motivación, las personas usuarias trabajarán sus objetivos prosociales como una forma alternativa a la conducta delictiva. Identificar objetivos vitales reales que puedan alcanzar y que motiven el cambio conductual es fundamental para conseguir una mayor implicación en el trabajo terapéutico que deben realizar. La aplicación de este modelo en la Fase de Evaluación y Motivación se explicará en mayor detalle en la introducción de dicha fase.

Para la construcción de los módulos terapéuticos que componen la Fase de Intervención también se han utilizado elementos de este modelo. Las unidades terapéuticas tienen como finalidad trabajar factores de riesgo asociados a la violencia familiar pero, también, proponer conductas alternativas que mejoren la vida de las personas penadas en el plano personal, social y familiar.

4.2. Enfoque psicoterapéutico

El programa Encuentro ha sido diseñado atendiendo a cuatro enfoques psicoterapéuticos: cognitivo-conductual, ecológico-sistémico, enfoque de género y enfoque basado en la resiliencia.

4.2.1. Enfoque cognitivo-conductual

Estudios anteriores han demostrado la eficacia de la **intervención cognitivo-conductual** en los programas psicoterapéuticos con delincuentes (Wormith, Althouse, Simpson, Reitzel, Fagan y Morgan, 2007). El objetivo de la intervención es la eliminación de conductas violentas y el aprendizaje de conductas alternativas más adaptativas. Para ello, se abordan los factores de riesgo referidos anteriormente centrándose, entre otros, en el manejo de las emociones, los pensamientos erróneos, las habilidades de relación y la resolución de problemas. A lo largo del programa de intervención, se entrena a los y las participantes en técnicas de modificación de conducta, técnicas de reestructuración cognitiva y técnicas de autocontrol emocional, basadas en los principios de la terapia cognitivo-conductual.

4.2.2. Enfoque ecológico-sistémico

En España, los Servicios sociales tienen una larga trayectoria de trabajo social y terapéutico con familias en conflicto. La experiencia acumulada por este colectivo de profesionales ha generado una gran literatura al respecto, por lo que hemos centrado nuestra revisión en el trabajo de estos especialistas. De manera mayoritaria, el enfoque que se utiliza en el ámbito de los Servicios sociales es el enfoque ecológico-sistémico. La intervención no está centrada por tanto en uno de los miembros de la familia, sino que se trabaja, en la medida de lo posible, con todo el sistema familiar. La hipótesis de origen es que las situaciones conflictivas en la familia no son responsabilidad de una sola persona, sino que las

dinámicas familiares, el estilo educativo, el tipo de apego, etc., juegan papeles importantes en los roles y relaciones familiares.

Siguiendo a Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne (2008), las premisas más importantes del modelo sistémico son:

- Las unidades del sistema familiar están interconectadas de modo que un cambio en una parte del sistema repercute en las demás.
- La familia está compuesta por subsistemas: conyugal, fraternal y fraterno.
- Deben existir límites claros y permeables entre los subsistemas.
- Las reglas que rigen las interacciones en cada subsistema y entre subsistemas deben estar bien definidas y tender a fomentar la cohesión entre los miembros.
- La familia es un sistema abierto, sujeto a influencias externas que pueden apoyarla y fortalecerla o hacerla más vulnerable.
- Es un sistema dinámico y dirigido a la obtención de metas.
- El sistema familiar debe reorganizarse flexiblemente ante las presiones que provienen del exterior o de los propios miembros.

Además del sistema familiar, este enfoque propone trabajar con otros sistemas que interactúan con la familia, siguiendo una perspectiva ecológica. El modelo de Bronfenbrenner (1979; Bronfenbrenner y Crouter, 1983) describe la variedad de sistemas que influyen a las personas, desde sistemas más próximos como la familia, la escuela y los grupos de iguales (microsistemas), las interrelaciones entre los tres microsistemas (mesosistema), las estructuras sociales que influyen en el microsistema (exosistema) y por último, los valores culturales, las creencias y eventos sociales que ocurren en la comunidad y afectan al resto de sistemas (macrosistema).

Rodrigo y cols. (2008, p. 23) describe en cinco presupuestos las características de un enfoque que integre el modelo sistémico y el ecológico, de cara a la intervención:

- Valorar el funcionamiento del sistema familiar en su conjunto y no el comportamiento aislado de sus miembros.
- La causalidad que se establece para explicar determinadas reacciones o comportamientos de los miembros de la familia debe ser bidireccional y compleja.
- Se debe valorar tanto la cohesión como la adaptación del sistema familiar ante retos y dificultades que van surgiendo a medida que se desarrollan sus miembros o por causas externas, como sucesos vitales, circunstancias históricas o cambios culturales.
- Las influencias que tienen un impacto más negativo para el desarrollo de los hijos e hijas son las que provienen del microsistema y del mesosistema.
- La intervención familiar debe diseñarse teniendo en cuenta de qué sistema provienen las influencias positivas y negativas.

Para el desarrollo del programa Encuentro se ha optado por incluir elementos del enfoque ecológico-sistémico, adaptándolo al contexto de las medidas penales alternativas. En nuestro ámbito, no es posible el trabajo terapéutico con otros miembros de la familia o con otros sistemas, centrando nuestra intervención en la persona condenada que debe asistir al programa de reeducación. Sin embargo, aunque el trabajo terapéutico se realice solamente con esta persona, se tendrán en cuenta elementos ecosistémicos. De una parte, la intervención no se va a centrar solamente en variables individuales sino que se desarrollará

un trabajo personal exhaustivo en relación a sus dinámicas familiares y a la comprensión del funcionamiento de su sistema familiar, atendiendo a los factores contextuales en los que se desarrolla (trabajo, familia extensa, amigos, barrio, etc.). Por otra parte, los programas psicoeducativos de medidas alternativas a la privación de libertad buscan la rehabilitación y reeducación de las personas condenadas teniendo en cuenta también la mejora de su convivencia familiar, formando así parte de la respuesta comunitaria desplegada para prevenir e intervenir sobre la violencia en el contexto familiar. Estas intervenciones constituyen una herramienta clave en el abordaje terapéutico de esta problemática, ya que su carácter obligatorio puede garantizar el impulso de determinados cambios personales, que también posibiliten la mejora de sus relaciones familiares y en otros contextos, siendo todos estos cambios necesarios para el posterior desarrollo de intervenciones comunitarias más intensivas.

Es importante reseñar que, el hecho de poner en clave familiar la problemática del individuo, no le exime de su responsabilidad por el delito cometido. En ningún caso, el planteamiento sistémico será utilizado para descargar de responsabilidad al individuo, pero sí para facilitar la comprensión del origen de los conflictos familiares y de las dinámicas para la mejora de la convivencia en el ambiente familiar.

4.2.3. Enfoque de género

En el diseño del programa Encuentro se ha tenido en cuenta el enfoque de género, dado que el ámbito familiar es un contexto de desarrollo humano donde las relaciones íntimas pueden verse marcadas directa o indirectamente por esta dimensión cultural y psicológica del ser humano. A lo largo de la historia de la humanidad, la familia ha constituido la cuna y la escuela donde se han gestado y mantenido los roles tradicionales desigualmente asignados por nuestra cultura a los hombres y las mujeres. Además, los roles de género pueden estar en el origen o en el mantenimiento de las situaciones conflictivas y violentas en el ámbito familiar.

En concreto, en el caso de la **violencia ejercida por mujeres contra sus parejas o exparejas hombres**, como se ha explicado previamente, en muchos casos es un tipo de violencia reactiva ante una situación de abuso por parte del hombre, abuso en el que los roles de género tienen un papel clave. A su vez, y tal y como se avanzaba en párrafos anteriores, la violencia intragénero constituye, al igual que sucede en las parejas heteronormativas, *un ejercicio de poder del miembro "normativo" de la pareja con el objetivo de dominar, controlar, coaccionar y/o aislar a la víctima*. Así, dos de los factores de riesgo asociados al empleo de la violencia en parejas intragénero es el llamado *heterosexismo externalizado*, esto es el desprecio hacia todo aquello que se escape, aunque sea ligeramente, de los tradicionales roles de género hombre-mujer y la presencia en el agresor/a del *heterosexismo internalizado*, esto es, la visión o creencia de que la heterosexualidad es la *norma* a seguir. Si bien las personas LGTB no se identifican exactamente con los roles asignados tradicionalmente a la mujer y al hombre, esto no significa que estén exentas de desarrollar determinadas actitudes de posesión asociadas a los mismos (control, mitos de amor romántico, celos, dependencia emocional, etc.), siendo imprescindible explorar y minimizar la presencia de dichas creencias y su sustitución por pautas relacionales basadas en el respeto y la igualdad en las relaciones de pareja. Además, según un estudio que ha revisado las investigaciones recientes realizadas con el colectivo de parejas transexuales, transgénero e intersexuales, ha encontrado que las mujeres trans son las que sufren más significativamente esta violencia. (Rodríguez y cols., 2015).

En el caso de la **violencia filio-parental**, según una revisión de estudios nacionales, entre el 80 y el 90% de las víctimas son mujeres (Romero, Melero, Cánovas y Antolín, 2005; Ibabe, Jaureguizar y Díaz, 2007; Rechea, Fernández y Cuervo, 2008, Ibabe, Jaureguizar y Díaz, 2009). De manera similar, cuando se analizan los datos de la **violencia ejercida contra personas mayores y/o dependientes** se encuentra que uno de los factores de riesgo de victimización es “ser mujer” (Iborra, 2009).

En el caso de la **violencia descendente**, los datos revisados revelan una proporción similar de niños y niñas victimizados (más frecuente que sean los niños en el tramo de edad de 0 a 7 y más frecuente que las víctimas sean niñas en la etapa de 8 a 17 años), no existiendo tampoco diferencias en cuanto a una prevalencia mayor de la madre o del padre como victimarios (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011). Sin embargo, la relación de los padres con sus hijos e hijas está necesariamente influida por los roles de género que se construyen en el contexto familiar, por lo que es una variable que deberá tenerse en cuenta al analizar las relaciones paterno y materno-filiales (Matud, Rodríguez, Marrero y Carballeira, 2002).

4.2.4. Enfoque basado en la resiliencia

Como se ha explicado anteriormente, el enfoque basado exclusivamente en los factores de riesgo está siendo cuestionado. A esto se une el hecho de que el programa va dirigido a una variedad de tipologías de violencia familiar por lo que no existe un conjunto de factores de riesgo definido a incluir en la intervención de manera específica.

Por ambos motivos, es necesario incorporar un enfoque basado en fortalezas y factores positivos. Una persona es resiliente cuando es capaz de utilizar adecuadamente sus recursos personales y externos para resolver una determinada situación conflictiva o problemática. La resiliencia ha sido definida como “la capacidad de mantener un proceso de crecimiento y de desarrollo suficientemente sano y normal a pesar de las condiciones de vida adversas” (Cyrulnik, 2002; Barudy y Dantagnan, 2006). Es un continuo en el que se encuentran los individuos, y también las familias como sistema. La resiliencia familiar se define como un proceso dinámico que permite a la familia como sistema abierto reaccionar positivamente ante las amenazas y retos del entorno (Rodrigo y cols., 2015). Expectativas, valores, creencias, estrategias de resolución de conflictos, flexibilidad ante los cambios y la persistencia en la búsqueda de apoyos y el mantenimiento de una comunicación abierta con los otros miembros del sistema familiar son los componentes del proceso resiliente que promueven el ajuste óptimo del sistema, al mismo tiempo que propician el desarrollo positivo de sus miembros. Además, la resiliencia se manifiesta en varios ámbitos, de tal forma que, por ejemplo, una persona puede ser resiliente en el ámbito profesional pero no en el familiar. La resiliencia varía según la evolución de la persona, pudiendo ser más o menos resiliente en unas edades que en otras, según vaya avanzando en su desarrollo y a nivel personal. Por último, las capacidades que conforman la resiliencia se pueden entrenar y mejorar lo cual las hace muy interesantes para su inclusión en un programa como el que se presenta en estas páginas (Rodrigo y cols., 2008; Rodrigo y cols., 2015).

El objetivo es que la intervención potencie las fortalezas del participante, buscando aquellas herramientas que le permiten ser más resiliente y afrontar adecuadamente las adversidades y dificultades.

En resumen, el presente programa incorpora las siguientes premisas:

- Es un programa flexible, atendiendo al principio de Riesgo del modelo RNR. El objetivo es dedicar mayor atención a aquellas personas en las que detecte mayores vulnerabilidades. Se proporcionarán dinámicas y contenidos obligatorios acompañados de otros de tipo opcional, cuyo uso quedará a criterio de cada profesional.
- El principio de Necesidad también ha guiado el desarrollo de los contenidos del programa. Los distintos módulos abordan necesidades criminógenas que la literatura señala como relevantes en esta población. Por ejemplo, las actitudes que apoyan el delito, los problemas de comunicación y las dificultades para resolver conflictos.
- Igualmente, se ha prestado especial atención al principio de Responsividad. El nombre de los módulos se aleja de la terminología habitual en los programas de tratamiento, de cara a minimizar las reacciones de rechazo que pueden experimentar las personas penadas. Se trata de un tipo de delitos que están sujetos a un fuerte rechazo social, y la vergüenza y el miedo a la estigmatización son obstáculos graves para un tratamiento. Igualmente, dado el carácter abstracto de muchos contenidos, se procura que su aprendizaje sea progresivo y a través de dinámicas y ejemplos adecuados. Además, se presenta un nivel elevado de actividades para que cada terapeuta pueda elegir en función del estilo de aprendizaje de cada caso. Las unidades incorporarán técnicas de intervención basadas en el modelado y el entrenamiento conductual.
- Siguiendo los principios del Modelo de las Buenas Vidas, tanto al inicio de la intervención como de manera transversal, se trabajará la motivación al cambio, para mejorar la actitud de los sujetos cuyo objetivo sigue siendo la comisión delictiva.
- El programa no pretende exclusivamente la eliminación de conductas no deseadas, sino que por el contrario, aboga por la identificación y obtención de objetivos vitales pro-sociales, en consonancia con los principios del Modelo de las Buenas Vidas. Por ejemplo, se trabajará la construcción de relaciones familiares sanas. El programa se plantea como un momento único para mejorar diferentes aspectos de la vida del individuo.
- El programa se desarrolla desde un enfoque ecológico-sistémico, con elementos de género y de un enfoque basado en la resiliencia.

5. Objetivos terapéuticos

El programa Encuentro es una propuesta terapéutica para personas condenadas por delitos de violencia familiar adaptada al contexto cultural español y a la realidad de los Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas. Sus objetivos generales son:

- Erradicar las conductas violentas y reducir el nivel de reincidencia.
- Modificar aquellos factores de riesgo dinámicos que la literatura señala como relevantes en la violencia familiar.
- Facilitar la adherencia y receptividad al tratamiento mediante un enfoque positivo del tratamiento.
- Introducir mejoras en el funcionamiento psicológico y en la calidad de las relaciones personales y familiares, promoviendo factores de protección y de resiliencia que permitan un mayor bienestar y ajuste psicosocial.

6. Estructura, duración y formato²

El programa tendrá una duración de diez meses, distribuidos en tres fases:

- Fase de Evaluación y Motivación
- Fase de Intervención
- Fase de Seguimiento

Debido a que mayoritariamente los casos de violencia familiar suelen recibir intervención individual en los SGPMA, el programa ha sido diseñado para la aplicación en **formato individual**.

Sin embargo, atendiendo a criterios terapéuticos, se podrá decidir llevar a cabo intervención grupal, con un máximo de 12 participantes por grupo, diferenciando entre los tres tipos de violencia familiar señaladas:

- *Grupos de personas condenadas por violencia en la relación de pareja* (exceptuando violencia de género): mujeres condenadas por haber ejercido violencia contra su pareja/expareja varón, y violencia intragénero.
- *Grupos de personas condenadas por violencia familiar en las relaciones adultas*: ascendente, descendente, entre hermanos e impago de pensiones alimenticias a hijos/as mayores de edad, fundamentalmente.
- *Grupos de personas condenadas por violencia hacia menores de edad*: maltrato infantil y adolescente e impago de pensiones alimenticias a hijos/as menores de edad.

En este sentido, se ha de tener especial precaución con la existencia de órdenes de alejamiento entre los miembros de un grupo. Con frecuencia se producen situaciones de violencia intrafamiliar bidireccional, donde varios familiares reciben condenas a medidas alternativas y tienen la obligación de cumplimiento de un programa de reeducación.

6.1. Fase de Evaluación y Motivación

Uno de los principales retos a los que deben enfrentarse el colectivo de profesionales que trabajan con población condenada por un delito de violencia familiar, es lograr unas condiciones terapéuticas al inicio de la intervención que favorezcan la reducción de sus resistencias y su rechazo a la misma. Lograr la adherencia al tratamiento es una condición necesaria para que la intervención sea posible y, en su caso, efectiva.

Para facilitar la adherencia a la intervención, la generación de una alianza terapéutica adecuada y promover la motivación al cambio, se ha creado una Fase específica de Evaluación y Motivación. El material de esta fase ha sido elaborado por Marisol Lila Murillo y su equipo de investigación de la Universidad de Valencia, especialistas en la motivación al cambio en el trabajo terapéutico con delincuentes. Esta fase tiene una duración de un mes y consiste en:

- Tres *Entrevistas Motivacionales Individuales*, a realizar de manera independiente con cada participante, con una frecuencia semanal. Durante estas entrevistas se

² La metodología expuesta en este apartado es susceptible de variación según indicaciones de las Instrucciones de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

realizará una evaluación psicológica en profundidad de los participantes y se elaborará el Plan Motivacional Individualizado (PMI). Para complementar la información de las entrevistas, se ha seleccionado una batería de instrumentos psicométricos que evalúan las principales variables psicológicas relacionadas con la violencia familiar.

- Para los casos de formato grupal, se incluye una *Sesión Grupal Inicial* para conocimiento del grupo, información sobre el programa, resolución de dudas, establecimiento de normas y puesta en común de los objetivos motivacionales de cada participante. En el caso de la aplicación del programa de forma individual el/la terapeuta puede plantear la realización de una sesión extra en la que se discutan los objetivos, las actuaciones para llevarlos a cabo o cualesquiera de sus indicadores de cambio. Se trata de una sesión opcional que garantice la pertinencia de los objetivos de trabajo así como una mayor implicación y colaboración de la persona participante en el proceso de cambio.

Sin embargo, la motivación de las personas participantes y su PMI no puede trabajarse exclusivamente durante esta fase. Por ello, de manera transversal a lo largo de las fases de intervención y seguimiento se llevarán a cabo sesiones específicas individuales y grupales (para los casos de formato grupal) para continuar trabajando el PMI, y, de esta manera, reforzar los objetivos motivacionales y mejorar su implicación y aprovechamiento del programa.

El material de la Fase de Motivación y Evaluación incluye ejemplos de los tres tipos de violencia familiar más frecuentes para este programa: violencia en la relación de pareja, violencia ascendente y violencia descendente. Cada terapeuta utilizará y adaptará aquellos ejemplos que mejor se adecúen al caso.

6.2. Fase de Intervención

En la Fase de Intervención, en primer lugar se ha incluido un instrumento cualitativo elaborado expresamente para este programa que se podrá utilizar para valorar el cambio terapéutico de los participantes en cualquier momento de la intervención.

Posteriormente, se abordan las necesidades criminógenas de las personas participantes a lo largo de 9 módulos terapéuticos.

Tabla 8. Módulos y Objetivos del programa

Módulos	Objetivos
<p>1. ¿De dónde vengo? Mi historia familiar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favorecer un espacio terapéutico positivo con la persona participante que facilite su compromiso con el programa. 2. Ayudar a que cada terapeuta conozca mejor a la persona participante, identificando los puntos clave de su autobiografía. 3. Desarrollar un escenario de análisis, reflexión y apoyo para que la persona participante se sienta acompañada durante su proceso de cambio. 4. Incorporar una conceptualización de la familia desde un enfoque integrador de la diversidad de las realidades familiares. 5. Identificar discrepancias entre esquemas o creencias sobre la familia y la realidad familiar de cada participante. 6. Analizar el dinamismo de las funciones familiares básicas a lo largo del ciclo vital. 7. Reflexionar sobre la relevancia de los roles de género tradicionales en las dinámicas y jerarquías familiares. 8. Favorecer la comprensión de los diferentes roles desempeñados por la persona participante a lo largo de su biografía familiar. 9. Promover una perspectiva integradora y comprensiva de los elementos del sistema familiar. 10. Facilitar que la reflexión sobre la propia biografía familiar y la identificación de los momentos más relevantes de su vida en clave familiar y personal. 11. Identificar posibles estresores familiares, además de factores de riesgo y de protección personales para enfrentarse a ellos. 12. Potenciar el desarrollo de la resiliencia personal y familiar, como forma de superar positivamente las adversidades vitales.
<p>2. ¿Cómo soy? Mejorando mi autoestima.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorar las ideas previas sobre el concepto de la autoestima y favorecer un acercamiento positivo a dicha noción. 2. Aumentar el autoconocimiento, para que cada uno de los/as usuarios/as pueda valorar sus características personales, sus acciones y las de los demás de forma equilibrada y saludable. 3. Análisis de la influencia de los estilos de apego y estilo educativo en el desarrollo de una autoestima equilibrada. 4. Tomar conciencia de la imagen que cada uno tiene de sí mismo y de la influencia que ejerce en su bienestar personal y por consiguiente en las relaciones que establece con los demás, en especial con su familia. 5. Revisar y aprender a analizar los pensamientos que nos llevan a la autocrítica negativa y buscar alternativas para modificarlos, aceptarnos y elevar nuestro nivel de autoestima. 6. Ser capaces de descubrir los recursos que cada uno tiene a su alcance para mejorar su autoconcepto y elevar su bienestar personal.
<p>3. ¿Qué pienso? Los pensamientos como fuente de bienestar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar. 2. Examinar elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, pensamientos automáticos). 3. Identificar pensamientos generadores de emociones desagradables. 4. Identificar y “deconstruir” ideas y creencias estereotipadas relacionadas con uso de la violencia y los roles

	<p>familiares.</p> <ol style="list-style-type: none"> Identificar mecanismos atribucionales disfuncionales (desconexión moral) que limitan la asunción de responsabilidad sobre los comportamientos violentos. Aplicar estrategias cognitivas (reglas de la evidencia, consideración de explicaciones alternativas, solución de problemas, examen y modificación de creencias, modificación de las reglas y los imperativos) con la finalidad de construir sistemas de creencias funcionales generadores de bienestar/equilibrio personal y relacional.
4. ¿Qué siento? Conociendo mi mundo emocional.	<ol style="list-style-type: none"> Desarrollar la inteligencia emocional como medio para afrontar adecuadamente los conflictos familiares, previniendo la resolución violenta de los mismos. Fomentar la conciencia emocional, mediante el entrenamiento de habilidades de identificación y autoconciencia emocional. Potenciar competencias de gestión emocional, mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas. Reflexionar sobre el estrés personal y familiar, identificando y fomentando estrategias funcionales de afrontamiento. Entrenar la conciencia emocional sobre los celos patológicos o disfuncionales.
5. ¿Cómo actúo? Una estrategia para mejorar mi conducta: el autocontrol.	<ol style="list-style-type: none"> Conocer conceptos básicos sobre la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones. Analizar la relación entre violencia y poder. Reflexionar sobre el aprendizaje de la violencia en diferentes etapas vitales y cómo los participantes la han utilizado en diferentes ámbitos y relaciones. Identificar los aspectos que disparan la ira en diversas situaciones vitales. Reformular y reconstruir significados asociados a las vivencias violentas y las consecuencias experimentadas a lo largo del proceso de socialización. Aprender lo que es la ira y su escalada, así como las consecuencias del inadecuado autocontrol de la misma. Cuestionar los mitos y creencias socialmente compartidas sobre el uso de la violencia y la emoción de la ira. Entrenar técnicas para controlar y gestionar adecuadamente la ira en cualquiera de sus fases. Comprender la relación entre consumo de alcohol/drogas y violencia. Conocer alternativas satisfactorias de superación de las problemáticas asociadas al consumo de sustancias estupefacientes.
6. ¿Cómo se sienten los demás? Comprendiendo mi entorno a través de la empatía	<ol style="list-style-type: none"> Entrenar la capacidad de percibir sentimientos y puntos de vista de los demás o distintas perspectivas, e interesarse por sus preocupaciones, basándonos en la comprensión de sus sentimientos y necesidades. Fomentar la conexión a nivel afectivo (sentir lo que está sintiendo otro ser humano), esto es, favorecer el contagio emocional. Desarrollar la preocupación empática, cosechando actitudes compasivas, favoreciendo la emisión de conductas de ayuda prosociales en sustitución de los comportamientos violentos o indiferentes. Desarrollar e intensificar la empatía de los y las participantes con la/s víctima/s de su delito. Detectar dificultades en el reconocimiento de la asunción de la responsabilidad. Recordar lo trabajado sobre el apego y relacionarlo con la capacidad empática.
7. ¿Cómo me comunico? Las habilidades sociales como herramienta para mejorar mi mundo social y familiar.	<ol style="list-style-type: none"> Conocer qué es la red social, para qué sirve y por qué es importante en la vida de las personas. Fomentar el autoconocimiento de dicha red y analizar la extensión y la calidad de la misma con el objetivo de desarrollar estrategias adecuadas para mejorarla.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ayudar a comprender la importancia y el efecto que tienen las habilidades sociales, y más específicamente las de comunicación sobre las relaciones sociales y familiares. 4. Fomentar el análisis del manejo que cada uno posee de habilidades adecuadas de relación y comunicación. 5. Entrenar en habilidades de comunicación útiles para una interacción social efectiva y satisfactoria. 6. Aumentar el sentimiento de autoeficacia en las relaciones sociales, elevando a su vez el nivel de autoestima y con ello las habilidades asertivas. 7. Identificar los pensamientos irracionales que cada uno tiene sobre el mundo social y ayudar a que aprendan a discutirlos y sustituirlos por pensamientos racionales. 8. Analizar la influencia que las dificultades de comunicación con los demás, pueden tener en el comportamiento de cada uno y el de las personas de su entorno.
<p>8. ¿Cómo me relaciono? Analizando las relaciones familiares y mi papel en ellas</p>	<p>Itinerario 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enseñar a los/as participantes a diferenciar entre relaciones de pareja sanas (donde la pareja es un medio para ser feliz), de las relaciones de dependencia o tóxicas (donde la pareja es el único fin de la existencia). 2. Incrementar el conocimiento del amor como emoción positiva. 3. Fomentar la sexualidad positiva en la relación de pareja. 4. Aprender a distinguir entre relaciones de pareja compatibles e incompatibles. 5. Analizar las expectativas erróneas que poseen los/as participantes de las relaciones de pareja. 6. Detectar las pautas de interacción violenta en las relaciones de pareja. 7. Comprender el papel que los pensamientos distorsionados o creencias irracionales (sesgos de género – sexismo y heterosexismo), desempeñan en la generación y gestión de los conflictos de pareja y, en general, en el deterioro de la relación. 8. Tomar conciencia de la influencia del estilo de apego adulto y la autoestima en la forma de interactuar en las relaciones de pareja. 9. Aprender habilidades para el control de la emoción de celos y de la dependencia emocional. 10. Gestionar de modo adaptativo la ruptura de la relación, fomentando la autonomía personal frente a la dependencia: importancia de mantener un estilo de vida positivo basado en el autocuidado, el fomento de las relaciones sociales y las metas vitales más allá de la relación de pareja.
	<p>Itinerario 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el estilo de apego en las relaciones adultas. 2. Analizar las consecuencias del apego adulto en los esquemas de relación interpersonal. 3. Favorecer la asunción de un estilo de apego adulto seguro, a través de la identificación en la persona participante de habilidades de relación interpersonal funcionales. 4. Identificar sucesos vitales y transiciones vitales relevantes presentes en la persona participante y sus implicaciones personales y familiares en el momento actual. 5. Identificar y analizar esquemas, creencias e ideas disfuncionales que puedan estar en la base de los conflictos intergeneracionales y fraternales. 6. Identificar el tipo de violencia ejercida en el contexto familiar. 7. Incrementar la empatía mediante el análisis de las consecuencias de la violencia ejercida. 8. Fomentar la asunción de la responsabilidad sobre la violencia ejercida y sobre los daños ocasionados en las víctimas. 9. Adquirir pautas de interacción que favorezcan la creación de relaciones familiares sanas en la vida adulta.

	<ol style="list-style-type: none"> 10. Potenciar el afrontamiento funcional del estrés en el ámbito de las relaciones familiares. Especial atención al estrés del cuidador/a y la búsqueda de recursos comunitarios de apoyo. 11. Promover la horizontalidad, el diálogo, la negociación, la autonomía, la igualdad y el desarrollo personal en las relaciones familiares, que garanticen la satisfacción y bienestar de cada uno de los miembros. 12. Promover la resiliencia en el afrontamiento de las situaciones familiares estresantes de la trayectoria vital de la persona participante. 13. Fomentar la aceptación saludable de la ruptura de las relaciones familiares. <p>Itinerario 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizar los estilos de apego infantil y sus consecuencias sobre la adaptación personal, familiar y social. 2. Analizar los estilos de apego adulto y sus consecuencias en la relación con otros adultos y en las relaciones afectivas con hijos e hijas. 3. Analizar los estilos de educación parental y sus repercusiones en el desarrollo. 4. Identificar los hitos evolutivos de la relación parento-filial que han tenido especial trascendencia en su desarrollo personal. 5. Reflexionar sobre las consecuencias de la violencia ejercida hacia los hijos e hijas. 6. Introducir pautas de mejora de las relaciones afectivas y en el estilo educativo de la persona participante. 7. Reflexionar sobre los beneficios de la parentalidad positiva.
<p>9. ¿Cómo resuelvo mis problemas interpersonales? El conflicto en positivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisar las principales herramientas y estrategias de afrontamiento aprendidas durante el programa. 2. Reflexionar sobre el concepto de conflicto, nuestra actitud ante los conflictos y nuestra forma de afrontarlos. 3. Trabajar en las habilidades para la gestión positiva de los conflictos. 4. Relacionar los contenidos trabajados en el programa con la gestión positiva de los conflictos. 5. Hacer un balance de lo aprendido durante el programa 6. Analizar los aspectos en los que el/la usuario/a debe seguir trabajando después del programa. 7. Motivar al usuario/a para la puesta en práctica de los conceptos y técnicas adquiridos a lo largo del programa en su día a día.

En caso de formato individual, la fase de intervención se llevará a cabo entre 19 y 32 sesiones de periodicidad semanal, en función de la evolución de cada participante.

En caso de formato grupal, se llevarán a cabo 32 sesiones de periodicidad semanal.

En la siguiente tabla se ofrece la distribución de cada módulo por número sugerido de sesiones, atendiendo al máximo de 32 sesiones.

Tabla 9. Distribución de módulos y sesiones

Módulos	Número de sesiones
1. ¿De dónde vengo? Mi historia familiar. <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorando mapas familiares 2. Diferentes “yoes” dentro de mi familia 3. Las familias en movimiento 4. Familias y estrés 5. Mi resiliencia personal y familiar 	5
2. ¿Cómo soy? Mejorando mi autoestima. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Me conozco? ¿Me aprecio? 2. Aprendiendo a quererme 	2
3. ¿Qué pienso? Los pensamientos como fuente de bienestar. <ol style="list-style-type: none"> 1. Pienso, siento y actúo 2. Si no lo creo, no lo veo 3. Eliminando mis mecanismos de defensa 4. Construyendo creencias para el bienestar 	4
4. ¿Qué siento? Conociendo mi mundo emocional. <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorando mi mundo afectivo: mis emociones 2. Mejorando mi gestión emocional 3.a. Afrontando el estrés 3.b. Cuando tienes miedo de perder a esa persona 	3
5. ¿Cómo actúo? Una estrategia para mejorar mi conducta: el autocontrol. <ol style="list-style-type: none"> 1. Sociedad y violencia: semillas y cicatrices 2. Desmontando mitos sobre la ira y la violencia 3. Un semáforo para mis emociones negativas 4. Los enemigos del autocontrol: alcohol y drogas 	4
6. ¿Cómo se sienten los demás? Comprendiendo mi entorno: la empatía <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprendiendo a ponerme en tus zapatos 2. Explorando las ganancias de la empatía 3. ¿Cuándo se rompe la mirada empática? 	3
7. ¿Cómo me comunico? Las habilidades sociales como herramienta para mejorar mi mundo social y familiar. <ol style="list-style-type: none"> 1. Mis redes ¿quiénes forman parte de mi mundo? 2. ¿Cómo me comunico? 3. Diferentes formas de comunicarme 4. Aprendiendo a relacionarme mejor 	4
8. ¿Cómo me relaciono? Analizando las relaciones familiares y mi papel en ellas. <p><i>Itinerario 1: violencia en el ámbito de la pareja</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acercándonos a las relaciones de pareja saludables 2. Desmitificando el amor 3. Aprendiendo a confiar 4. Cuando el distanciamiento es la solución <p><i>Itinerario 2: Violencia familiar en las relaciones adultas</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explorando mis raíces: el papel del apego en mis Relaciones adultas 2. Aceptando cambios y ampliando miradas de la realidad 3. Las caras de la violencia familiar en la etapa adulta 4. Encontrando las claves para construir relaciones saludables 	4

<p>Itinerario 3: Violencia familiar hacia los menores</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuidando...relaciones de apego 2. Educando... ¿cómo te enseñó el camino? 3. Aceptando los cambios y superando adversidades 4. Reconstruyendo positivamente mi parentalidad 	
<p>9. ¿Cómo resuelvo mis problemas interpersonales? El conflicto en positivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordando las claves para mi bienestar personal y familiar 2. El conflicto: una oportunidad para el crecimiento 3. Una mirada a mis conflictos 	<p>3</p>

Las sesiones de intervención son las mismas a lo largo de todo el programa para trabajar con cualquier persona penada, independientemente del tipo de violencia familiar por el que esté condenada. Se ha diseñado un material flexible para poder responder a una gran variedad de necesidades. A lo largo del texto, el o la profesional encontrará ejemplos específicos sobre los tres tipos de violencia más habituales en este ámbito, para que utilice aquellos que sean más adecuados según el caso con el que esté trabajando.

Además, en el módulo 4 hay *dos itinerarios* para la sesión 3 en función del tipo de problemática detectada. Si la violencia ejercida es ascendente o descendente, se realizará la sesión 3a, orientada al entrenamiento de estrategias funcionales de gestión del *estrés*. Si la violencia es en las relaciones de pareja, se seguirá la sesión 3b, cuya finalidad es favorecer la conciencia emocional sobre la emoción de los *celos*.

El módulo 8 ha sido diseñado atendiendo a *tres itinerarios específicos* en función del tipo de violencia ejercida. Así, si la violencia es en la relación de pareja, se optará por el itinerario 1, si la violencia es entre personas adultas (hijos a padres, padres a hijos, entre hermanos, etc.) por el itinerario 2, y si la violencia es de padres a hijos menores de edad, por el itinerario 3.

Temas transversales

Como se ha visto anteriormente, cada uno de los módulos terapéuticos se ha diseñado para dar respuesta a un factor de riesgo presente en los casos de violencia familiar. Así, en el módulo 2 se interviene sobre la autoestima, en el módulo 3, sobre las creencias irracionales, en el 4 sobre las emociones, en el 5 sobre el autocontrol, y así sucesivamente.

Sin embargo, hay una serie de temas que se trabajan de manera transversal a lo largo del programa, debido a su importancia y la interrelación existente entre variables.

A lo largo de la intervención se tendrá en cuenta el **enfoque de género** de manera transversal. Un programa que aborde la construcción de relaciones familiares sanas no puede obviar la relevancia terapéutica del género, no sólo como variable sociocultural y relacional, sino como una dimensión básica sobre la que se construye gran parte de la identidad, el autoconcepto y la autoestima de las personas. Se tendrá en cuenta la socialización diferencial de hombres y mujeres en el ámbito familiar y en la sociedad en general. Del mismo modo, se analizará cómo dicha socialización de género influye en el terreno emocional, en el ámbito de las creencias, en cómo se gestionan los conflictos, en cómo se construye la autoestima, en cómo se relacionan y se comunican los miembros de la familia entre sí, en la influencia de la familia en la construcción de los roles de género, en los estilos educativos, etc.

La **resiliencia** se introduce en el módulo 1 y se mantiene como tema clave a lo largo de la intervención. El programa busca comprender, no sólo el origen y la dinámica de la violencia familiar, sino también potenciar factores de protección. La intervención pretende mostrar que hay estrategias de afrontamiento alternativas a la violencia que son más eficaces para resolver los conflictos y que no causan daños. Para ello se iniciará una toma de conciencia sobre los recursos y competencias personales y relacionales de las personas participantes, fomentado de manera paralela la adquisición de habilidades más adaptativas y funcionales. En cada uno de los módulos se reflexionará sobre la importancia de adquirir y promover capacidades resilientes, tanto a nivel personal como familiar. Así, el fomento de la autoestima, los pensamientos adaptativos y la flexibilidad cognitiva, la identificación y gestión adecuada de las emociones, el autocontrol, la empatía, las habilidades sociales y de comunicación, el afrontamiento adecuado del estrés, la parentalidad positiva y la resolución de conflictos, son presentadas como habilidades resilientes que pueden trabajarse a nivel terapéutico y mejorarse.

La **asunción de la responsabilidad** se ha incluido con el objetivo de que la persona participante asuma los hechos delictivos y cualquier otro tipo de violencia que haya podido ejercer en el ámbito familiar. Las dinámicas y contenidos se orientan a la *comprensión* y la asunción de *responsabilidad* de los comportamientos, en contraposición a la *justificación* o a la *culpa*. En ningún caso se justificará la conducta violenta, ni se hablará en términos de culpa. Se inicia el trabajo terapéutico en el módulo 3, en el que se aborda la diferencia entre responsabilidad y culpa y se analizan los diferentes tipos de mecanismos de defensa tanto en casos de violencia general como en el caso específico de la persona participante. En el módulo 6 se retomará la asunción de la responsabilidad desde la óptica de la empatía y de las consecuencias de la violencia. En el módulo 8 se abordarán las consecuencias específicas de cada tipo de violencia familiar, en función del itinerario. Finalmente, en el módulo 9, se retomará el ejercicio sobre mecanismos de defensa y relato del delito cometido que se realizó en el módulo 3 para observar las diferencias en las respuestas y, por tanto, la evolución terapéutica.

El **estrés y su afrontamiento** es otro de los temas que se trabajan a lo largo del programa. El estrés se genera cuando la persona interpreta que las demandas de una situación superan sus recursos para afrontarla de una forma satisfactoria. En este programa se abordarán diferentes competencias personales y relacionales para mejorar el afrontamiento de la persona ante situaciones adversas y estresores vitales. En el módulo 1 se inicia la reflexión sobre diferentes fuentes de estrés presentes en la trayectoria vital de las personas y las familias, iniciando un acercamiento a sus estrategias de afrontamiento habituales y mostrando la resiliencia como una habilidad necesaria para superar las adversidades saliendo fortalecido de las mismas. En la unidad 2 se inicia un proceso de autoconocimiento personal, donde se orienta a la persona a valorar sus fortalezas y potenciar sus factores de protección, como primer paso en el camino hacia un afrontamiento realista y resiliente de las adversidades vitales. Los elementos cognitivos que operan en la interpretación de la realidad son objeto de intervención en la unidad 3, donde se entrenarán estrategias de flexibilización cognitiva y debate racional, necesarias para propiciar una interpretación ajustada y realista de las adversidades y sucesos estresantes. La inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes, por ello en el módulo 4 se identifican aquellos factores emocionales presentes en los estilos de afrontamiento al estrés, las consecuencias personales y familiares de un afrontamiento disfuncional y se señalan algunas estrategias saludables para un afrontamiento satisfactorio. Por su parte en la unidad 4 se profundiza en el entrenamiento de técnicas de autocontrol

emocional, necesarias para evitar afrontamientos disfuncionales del estrés basados en la violencia. El entrenamiento de la empatía y la mejora de las habilidades de comunicación son elementos necesarios para propiciar la búsqueda y movilización de recursos familiares y sociales necesarios para un afrontamiento adaptativo de las situaciones adversas generadoras de estrés. Por su parte, en el módulo 8, el programa profundiza en el entrenamiento de habilidades y estrategias alternativas al tipo de violencia específica ejercida, proponiendo un afrontamiento prosocial de las demandas personales y familiares presenten en el contexto del delito.

El **apego** es una variable con una importancia horizontal en el programa, ya que interviene tanto en la construcción de la identidad y autovaloración personal, como en los esquemas relacionales con los que la personas se vincula emocionalmente con los demás. En el módulo 2 se apunta su influencia en la autoestima, en el módulo 4 se explica la importancia del apego en el desarrollo de los celos, en el módulo 6 se relaciona esta variable con la empatía y en el módulo 8 se describe la relación entre apego y violencia en los tres itinerarios. El objetivo es que la persona participante reflexione sobre su apego infantil y su apego adulto, así como el tipo de vínculo que puede estar desarrollando en sus relaciones parentofiliales.

Las **creencias disfuncionales** o poco adaptativas se encuentran en la base de muchos conflictos personales y dinámicas familiares violentas. En el módulo 1 se inicia la reflexión sobre los mitos y creencias familiares que suelen compartir los miembros del sistema familiar. El módulo 3 se dedica íntegramente al trabajo terapéutico para detectar y cuestionar desde la racionalidad las creencias y distorsiones cognitivas que apoyan el uso de la violencia. El entrenamiento en el debate racional se aplica posteriormente a lo largo del programa, ya que las creencias aparecen asociadas a los celos, a la gestión del estrés, a las emociones, a la resolución de conflictos, a la capacidad empática, a la competencia social y las habilidades de comunicación, al uso del poder y control en la pareja, al amor romántico, a los estilos educativos, etc.

La **gestión adaptativa de la ruptura en las relaciones familiares** es un tema que el/la terapeuta deben tener en cuenta a lo largo de la intervención. Tradicionalmente las intervenciones en el contexto familiar, cuando existen miembros menores o con especial vulnerabilidad, se orientan a la preservación de la unidad familiar. No obstante, en el ámbito judicial las medidas legales y terapéuticas establecidas en la familia deben cumplir el principio de proporcionalidad, en función de la gravedad de los hechos delictivos acontecidos y el riesgo de desprotección de los derechos de sus miembros. De este modo, las intervenciones terapéuticas han de garantizar y prevalecer los derechos, seguridad, intereses y necesidades de las personas, excluyendo en algunos casos los objetivos orientados a la conservación de los vínculos familiares. En este sentido, este programa no contempla entre sus objetivos terapéuticos el restablecimiento de las relaciones o vínculos afectivos con los miembros de la familia víctimas del delito, sino que busca prioritariamente promover la construcción de relaciones familiares basadas en la libertad y la equidad entre sus miembros; asentado en valores como la solidaridad, la tolerancia y la madurez personal y familiar.

La ruptura en las relaciones familiares es una posibilidad que debemos tener en cuenta a nivel terapéutico, atendiendo no sólo a los requisitos legales que puede establecer el cumplimiento de la orden de alejamiento en vigor, sino además como una alternativa necesaria y saludable a nivel personal y familiar (ej., por voluntad de la(s) víctima(s), porque los daños personales y familiares son irreparables, porque la continuidad de las relaciones

puede generar un riesgo de violencia o cronificación de los conflictos, etc.). Las personas penadas pueden tener expectativas y creencias distorsionadas sobre la continuidad del vínculo o relación de pareja o de familia, o sobre el tipo de relación que desea mantener tras la medida alternativa, pero es necesario que el programa contenga objetivos que permitan preparar a la persona para una posible ruptura o periodo de distancia con esa relación familiar. Algunas creencias distorsionadas sobre *la perdurabilidad de los lazos de sangre*, pueden encontrarse en la base de un gran malestar personal y una cronificación de conflictos interpersonales, que podrían ser resueltos de una manera saludable estableciendo cierta distancia entre las personas. También, a nivel terapéutico hemos de ser conscientes de nuestros propios esquemas y estereotipos sobre la familia, para evitar orientaciones que puedan estar basadas en una interpretación subjetiva de la “normalidad” en las relaciones familiares. En cualquier caso, la decisión de mantenimiento o ruptura es siempre de la persona participante, estando nuestro trabajo exclusivamente dirigido a ayudar al participante a construir relaciones familiares sanas.

Este tema se introduce desde el inicio del programa en el módulo 1, dedicado al análisis de la familia y su diversidad, aunque el abordaje terapéutico de la “ruptura de los lazos” será tratado en profundidad en la unidad 8, especialmente en los itinerarios 1 (cómo gestionar una ruptura de pareja) y 2 (cómo gestionar la posible ruptura de relaciones con familiares adultos).

Anexos

Existen dos anexos que se incluyen en la Fase de Intervención:

- **Anexo “Las Familias del Programa”**. El anexo incluye la descripción de varias familias ficticias que abarcan los tres itinerarios que se trabajan en el programa. Cada familia recoge información sobre la estructura familiar, mapa familiar de la persona que narra la historia, biografía familiar del narrador, un episodio de violencia y una sesión terapéutica. Las Familias del Programa aparecerán en varios ejercicios a lo largo del programa, para facilitar la comprensión de ciertos contenidos terapéuticos. Sin embargo, están a disposición del/la terapeuta, para poder ser utilizados a lo largo de la intervención según su criterio.
- **Anexo “La Detección del Trauma: Pautas Básicas de Actuación”**. El anexo es una guía para la detección y tratamiento del trauma. No pretende ser una guía exhaustiva, ya que dicha tarea trasciende a los objetivos del propio programa de tratamiento. No obstante, y atendiendo al ámbito de intervención en el que desarrollamos nuestro desempeño profesional, como es el caso de las relaciones familiares violentas, es probable la presencia de episodios traumáticos previos en la historia de vida de las personas asistentes al presente programa de intervención.

El PMI en la Fase de Intervención

A lo largo de la Fase de Intervención, se llevarán a cabo también sesiones y ejercicios para continuar generando el PMI de cada participante. En concreto, se realizará:

- Una *sesión individual de seguimiento* con cada participante a mitad de la intervención. Durante estas sesiones se reforzará la consecución de los objetivos del PMI de cada participante. En caso de formato individual, se llevará a cabo esta sesión antes de iniciar el Módulo 5. En caso de formato grupal, se citará a los/las participantes de

manera individual en paralelo al desarrollo grupal del Módulo 5. Esta sesión se utilizará también para individualizar, en la medida de lo posible, los contenidos terapéuticos que están siendo trabajados de manera grupal.

- Una *revisión grupal* de los objetivos de trabajo de cada participante que se realizará en la última sesión del Módulo 5, para los casos de formato grupal.
- Una *revisión grupal* de la evolución y cambios realizados a lo largo del proceso de intervención por todos los miembros del grupo, que se realizará en la última sesión del Módulo 10, para los casos de formato grupal.

6.3. Fase de Seguimiento

Una vez finalizada la Fase de Intervención, se programarán sesiones de seguimiento para evaluar la evolución de cada caso y las posibles dificultades que haya podido tener a la hora de poner en marcha las estrategias y habilidades aprendidas. Se podrá utilizar los mismos instrumentos –psicométricos y cualitativos- de la Fase de Evaluación y Motivación, para valorar los cambios terapéuticos de cada participante.

En esta fase se revisará junto con cada participante la consecución de su PMI y el mantenimiento de los logros alcanzados en el programa, y se dará por finalizada la intervención.

En caso de formato grupal, esta sesión se hará de manera individual con cada participante.

Figura 15. Fases del programa (formato individual)

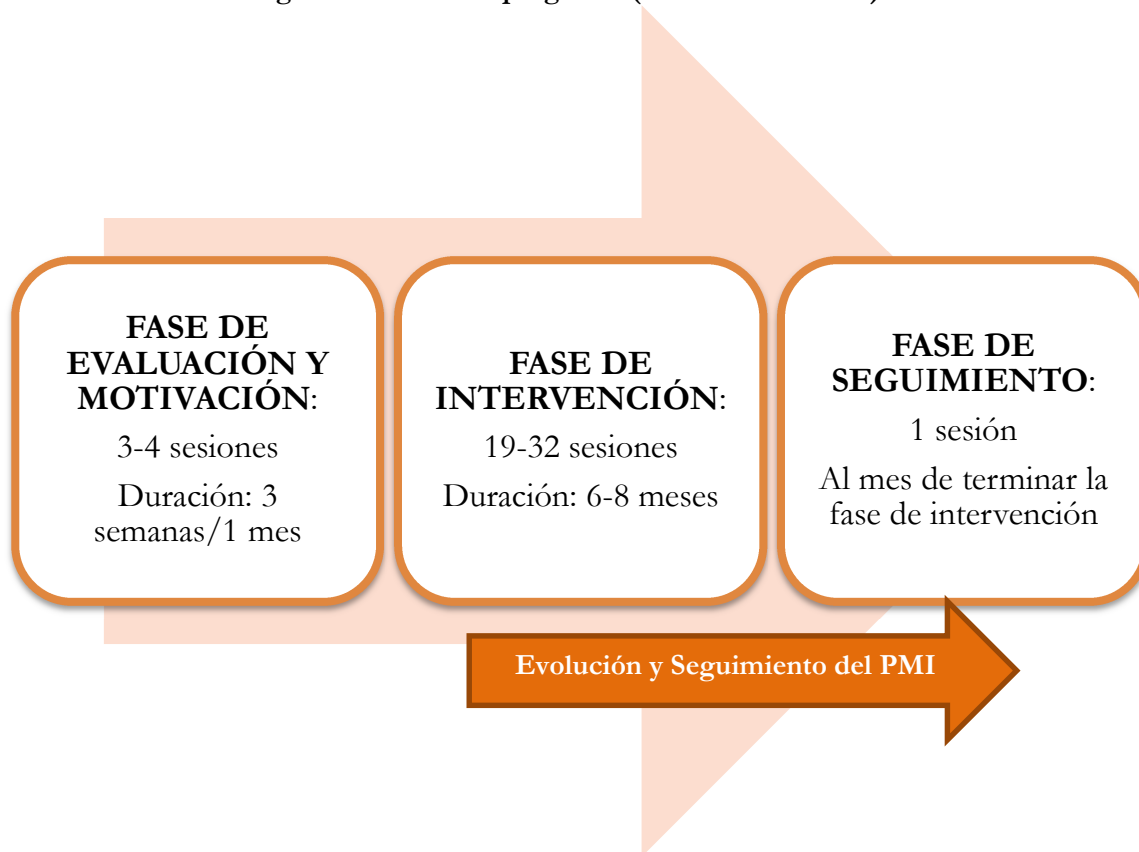
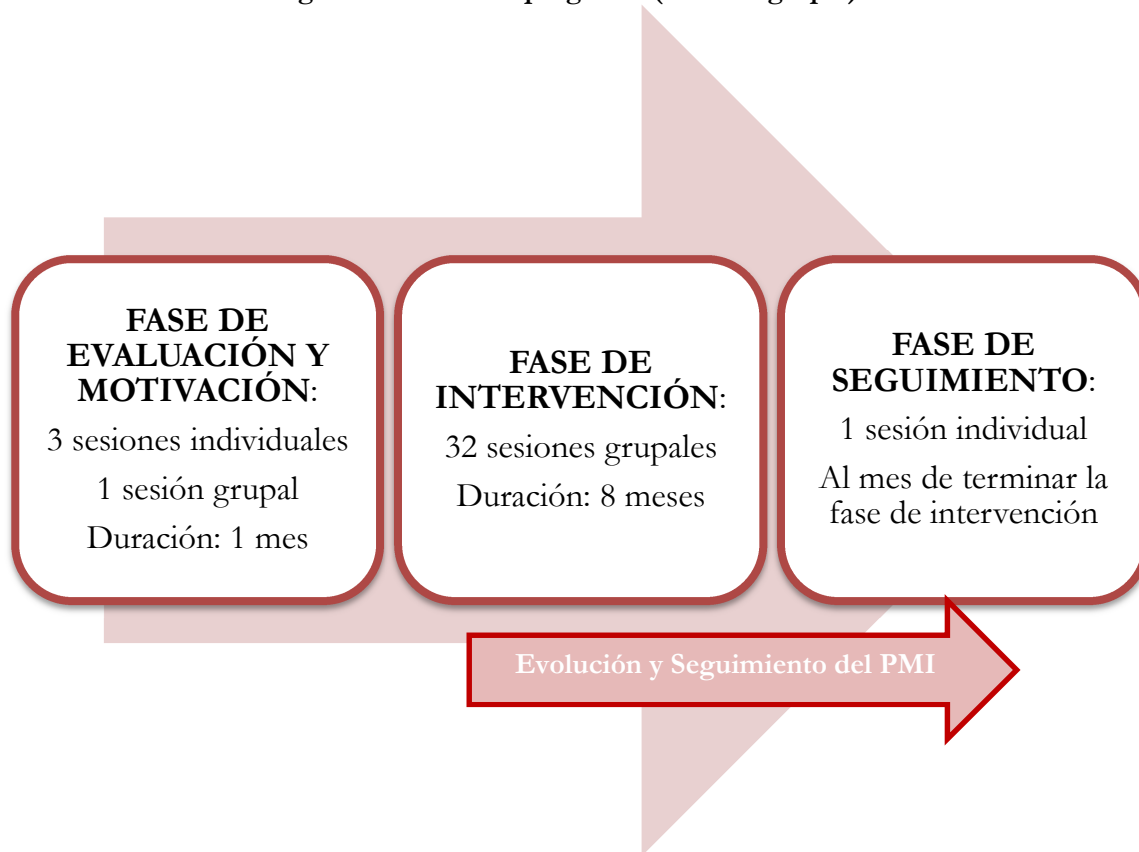


Figura 16. Fases del programa (formato grupal)



En resumen, en el caso de *formato individual*, se desarrollarán entre 23 y 37 sesiones, teniendo en cuenta las tres fases del programa.

En el caso de *formato grupal*, se desarrollarán 37 sesiones, teniendo en cuenta las tres fases del programa.³

7. Estructura de los módulos terapéuticos

Cada módulo del programa ha sido estructurado de la siguiente forma:

Introducción: donde se expone, en primer lugar el objetivo general del módulo y las razones por las que ese tema se ha introducido en ese momento temporal del programa, relacionándolo con el resto de unidades. Posteriormente, se explica la necesidad de trabajar terapéuticamente el contenido que se aborda en la unidad, incluyéndose una extensa revisión bibliográfica de la evidencia empírica disponible al respecto. Por último, se ofrecen algunas orientaciones sobre el abordaje terapéutico utilizado en la unidad y sobre las posibles dificultades terapéuticas con las que puede encontrarse el colectivo de profesionales.

Objetivos terapéuticos: se destacan los objetivos que se deben alcanzar durante las sesiones dedicadas a cada unidad.

Sesiones terapéuticas: los módulos han sido divididos en un número de sesiones determinado en función de la extensión y dificultad de la temática abordada. Cada sesión presenta la siguiente estructura:

- *Introducción y bienvenida:* información sobre cómo llevar a cabo el inicio de la sesión.
- *Exposición psicoeducativa:* narración que se puede utilizar para explicar los contenidos psicoeducativos de la unidad.
- *Ejercicios y dinámicas:* ejercicios propuestos para abordar los objetivos de la unidad. Cada ejercicio incluye un apartado de objetivos, documentos a utilizar y una guía para que el o la terapeuta pueda enfocar adecuadamente la actividad. Los ejercicios han sido diseñados en formato individual, aunque se incluyen orientaciones para aquellos ejercicios que se pueden adaptar al formato grupal. También se incluyen dinámicas que sólo es posible realizar en formato grupal. En algunos módulos se incluyen dinámicas optativas que cada profesional utilizará si considera que pueden ser útiles para los participantes con los que esté trabajando. Del mismo modo, se elegirán las dinámicas que sean susceptibles de trabajo entre sesiones, para fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridos durante el programa. El número de ejercicios que se propone en cada sesión es muy amplio. El objetivo no es que se realicen todos ellos, sino que se disponga de un amplio catálogo de actividades terapéuticas para utilizar las que sean más adecuadas en función del participante y de su propio estilo terapéutico.
- *Cierre y despedida:* información sobre cómo finalizar la sesión.

³ Estas indicaciones son susceptibles de modificación según indicaciones de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

8. Estructura de las sesiones

Para la *intervención en formato individual*, se sugiere una duración de 45 minutos-una hora. Se propone el siguiente esquema para organizar la sesión terapéutica:

Tabla 10. Propuesta de organización de una sesión terapéutica (formato individual)

Presentación	5-10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Explicación por parte del participante de los acontecimientos que le hayan ocurrido durante la semana que sean de interés para el programa.• Ideas clave, dudas y reflexiones sobre la sesión anterior.• Revisión de los ejercicios inter- sesiones.
Desarrollo	40-50 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Exposición psicoeducativa y ejercicios terapéuticos.
Finalización	5-10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión.• Explicación de las actividades inter- sesiones• Breve introducción a los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión

Para la *intervención en formato grupal*, se sugiere una duración de dos horas. Se sugiere realizar dos bloques de 50 minutos cada uno, con un descanso de unos 10 minutos aproximadamente. Sin embargo, esta distribución temporal debe ser tomada como una sugerencia, adaptándola a las necesidades del grupo con el que se está realizando la intervención. Se propone el siguiente esquema, para los casos de intervención grupal:

Tabla 11. Propuesta de organización de una sesión terapéutica (formato grupal)

Presentación	10-15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Explicación por parte de los participantes de los acontecimientos que les hayan ocurrido durante la semana que sean de interés para el programa.• Ideas clave, dudas y reflexiones sobre la sesión anterior.• Revisión de los ejercicios inter- sesiones.
Desarrollo	90-100 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Exposición psicoeducativa y ejercicios terapéuticos
Finalización	10-15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Repaso de las ideas clave obtenidas a lo largo de la sesión.• Explicación de las actividades inter- sesiones• Breve introducción a los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión

9. Metodología

La metodología usada para el desarrollo de las sesiones incorpora elementos de la metodología cognitivo-conductual y de la metodología experiencial.

Estudios anteriores han demostrado la eficacia de la **intervención cognitivo-conductual** en los programas psicoterapéuticos con delincuentes (Wormith y cols., 2007). El objetivo de la intervención es la eliminación de conductas violentas y el aprendizaje de conductas alternativas más adaptativas. Para ello, se abordan los factores de riesgo referidos anteriormente centrándose, entre otros, en el manejo de las emociones, los pensamientos erróneos, las habilidades de relación y la resolución de problemas. A lo largo del programa de intervención, se desarrolla un entrenamiento en técnicas de modificación de conducta, técnicas de reestructuración cognitiva y técnicas de autocontrol emocional, basadas en los principios de la terapia cognitivo-conductual.

El objetivo de la **metodología experiencial** es, en contraste con una metodología de corte más academicista, promover la adquisición de conocimientos, y el cambio actitudinal y conductual a través de un anclaje en episodios y experiencias de la vida cotidiana. Se parte de la idea de que las personas tienen teorías o ideas implícitas sobre muchos aspectos de la vida cotidiana que son las que guían su comportamiento. Pero como estas teorías están implícitas hay que ayudar a que entiendan por qué hacen lo que hacen en la vida cotidiana. Se trata pues de conceptualizar las prácticas de la vida cotidiana, ya que sin este componente las personas no tienen claro las razones de su comportamiento y no encuentran sentido al cambio. Para ello se utilizarán historias de casos y ejemplos de la vida diaria que permitirán que cada participante reflexione sobre sus propias vivencias y actuaciones. Se trata de un proceso inductivo de construcción del conocimiento cotidiano-experiencial (Rodrigo y cols., 2008).

Cada sesión tiene unos objetivos concretos que son abordados a lo largo de las sesiones través de análisis de historias de casos, exposiciones psicoeducativas y dinámicas terapéuticas.

El análisis de historias de casos y situaciones de la vida cotidiana pretende situar a los participantes en espacios que, lejos de la deseabilidad social, recreen lo más fielmente posibles los escenarios donde transcurre la vida cotidiana. Así, se fomentará, el análisis y la descripción de lo que ocurre en dichos episodios o historias y se promoverá la reflexión personal a través de experiencias concretas cotidianas de los participantes. A partir de ahí se puede construir el conocimiento que se quiere transmitir.

La **exposición psicoeducativa** pretende trasladar al colectivo de usuarios del programa los contenidos básicos de cada materia. Se debe evitar convertir las sesiones terapéuticas en clases didácticas de mera transmisión de conocimientos. Sin embargo, sí es necesario trasladar cierta información sobre conceptos psicológicos básicos con un lenguaje sencillo. La exposición psicoeducativa presenta gráficos y tablas que hacen más fácil la comprensión de esta información. El manual del participante incluye la misma información psicoeducativa que el manual dirigido a terapeuta. De este modo, cada participante podrá seguir con facilidad las explicaciones, sin necesidad de tomar notas, o de tener que trasladarse esta información a formato audiovisual.

El momento de la explicación psicoeducativa cobra importancia también cuando el programa se aplica en un formato grupal, ya que las opiniones y conocimientos de otros miembros del grupo facilitan la adquisición de conocimientos.

Las **dinámicas terapéuticas** incluidas en este manual pretenden ayudar a las personas beneficiarias a modificar pensamientos erróneos, mejorar sus habilidades y cambiar sus actitudes y comportamientos. Se utilizarán de modo combinado con las anteriores, con el fin de entrenar a los participantes en técnicas cognitivo-conductuales que han probado su eficacia para la modificación de su comportamiento.

Como ejemplo presentamos algunos de las actividades que se encuentran en el programa:

- Visionado y análisis de contenidos audiovisuales.
- Comentario de textos.
- Análisis de noticias reales.
- Role-playing.
- Redacción de autobiografías.
- Ejercicios de análisis personal.
- Técnicas de autocontrol emocional y conductual.
- Dinámicas para trabajar contenidos en imaginación.

10. Habilidades terapéuticas

El Programa Encuentro deberá ser realizado por profesionales de la Psicología.

Sánchez y Escobar (2007) plantean una serie de premisas para la intervención en casos de violencia familiar:

- Validar el sufrimiento de la víctima tanto si la agresión es pasada como si se está produciendo en la actualidad.
- Analizar el contexto atendiendo tanto a los recursos con los que cuenta la familia como las limitaciones.
- Trabajar las ideas que hay sobre la violencia, tanto en los relatos de los participantes (microrrelatos) como en los que hay en los discursos de los medios de comunicación y en sus comunidades (macrorrelatos).
- Reconocer el conflicto como parte de las relaciones humanas y, por tanto, asumir la necesidad de aprender a gestionar los conflictos como un aprendizaje vital básico.
- Tener en cuenta la perspectiva de género.
- Validar la vergüenza, el dolor, los sentimientos de culpa y promover el establecimiento de vínculos que conduzcan al desarrollo de conductas resilientes.
- Promover la verbalización de las emociones, sentimientos, lealtades, confusiones, fantasías, mitos y leyendas que contribuyen a mantener las situaciones de violencia en secreto.

Rodrigo y cols. (2011) analizan algunas de las habilidades que deben tener los profesionales que trabajan con familias y que pueden inspirar, como complemento a las premisas anteriores, las habilidades requeridas para el psicólogo/a que lleve a cabo la intervención con el programa Encuentro:

- Establecer una buena base de relación con la persona/el grupo participante basada en una buena actitud de acogida hacia el otro, la confianza, la confidencialidad y el respeto mutuo.
- Identificar las necesidades y objetivos vitales de los participantes y estar atentos a sus capacidades resilientes con el fin de promover una relación positiva que contribuya a su fortalecimiento.
- Desplegar una escucha activa, comprensión y empatía hacia el contenido del relato de los participantes, evitando deslizarse hacia una focalización excesiva en el “rumiado” de situaciones o eventos negativos por parte de los mismos.
- Apoyar y acompañar la consecución de los objetivos de intervención planteados para demostrar que estamos del mismo lado y que alentamos y compartimos su proceso de cambio.
- Promover en el discurso estrategias de “busquemos juntos” en lugar de darle las soluciones “empaquetadas” o criticarle sus decisiones con el fin de darle el protagonismo necesario y ayudarle a descubrir recursos personales que puede movilizar.
- Ausencia de “juicio moralizante” sobre el otro, ya sea para justificar o descalificar las acciones del otro. Se aceptan las emociones y se valida la experiencia del otro ayudándole a seguir adelante y adoptar una actitud proactiva hacia su situación.
- Revisar sus actuaciones profesionales llevando a cabo valoraciones periódicas de las mismas para evitar un grado de rutinización excesivo que anule un pensamiento estratégico ante las situaciones novedosas que se plantean.
- Implicarse en el trabajo y sentirse responsable de sus acciones sin llegar a hiperresponsabilizarse o a llegar a un desgaste emocional, lo que suele darse cuando el profesional adquiere un protagonismo excesivo en el proceso de cambio de la persona participante.

A nivel terapéutico, debe cuidarse también el uso del lenguaje, ya que es la herramienta principal de la que se hace uso a lo largo de las sesiones. El lenguaje y el uso de la terminología *construye realidad*. La forma en que los individuos denominamos o describimos las situaciones, influye en cómo nos comportamos ante ellas. Términos como “familia normal” que dejan fuera formas diferentes a la familia tradicional u otras realidades de familias, o etiquetar de “familia disfuncional o desestructurada” para describir ciertas situaciones familiares, puede conllevar a que la persona participante no se identifique con lo que se trabaje o que se generen nuevas resistencias. Utilizar términos en positivo ayuda a construir realidades familiares en positivo. Es necesario evitar trasladar un único modelo de familia válido, fomentando el respeto y la tolerancia ante la diversidad.

De la misma manera, es necesario que, a través del lenguaje, se construya junto con la persona participante la motivación hacia el tratamiento. Cuanto mejor sea el vínculo interpersonal entre participante y terapeuta, más fácil será el proceso de construcción conjunta favoreciendo el aumento de la motivación de la persona penada y su participación activa en una ayuda terapéutica que no buscó y a la cual acude por obligación. Si los/las terapeutas actúan desde una posición de superioridad, definiendo cuál es el “problema”, sin incorporar la visión del participante en ese proceso de construcción conjunta, las sesiones se desarrollarán sin una participación real y activa. En definitiva, se deben buscar fórmulas para integrar los distintos objetivos del tratamiento, incorporando los objetivos propios del programa que vienen dados por la obligatoriedad, junto con los particulares de cada participante, que nacen de los sufrimientos sentidos por él/ella y su familia, en torno a las

situaciones y comportamientos experimentados y que han dado lugar a la denuncia (Milán, 1997).

11. Referencias

- ALDARTE. (2008). *Ver, Evaluar, Actuar. La violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales*. Diputación Foral de Bizkaia.
- ALDARTE. (2012). *Por los buenos tratos en las relaciones lésbicas y homosexuales*. Informe consultado el 26 de octubre de 2015 desde www.aldarte.org.
- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Andrews, D. A., y Bonta, J. (2006). *The psychology of criminal conduct* (4th ed.). Newark, NJ: LexisNexis/Matthew Bender.
- Archer, J. (2000). Sex differences in aggression between heterosexual partners: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126, 651–680.
- Aroca, C., Bellver, M.C. y Alba, J.L. (2013). Revisión de programas de intervención para el tratamiento de la violencia filio-parental. Una guía para la confección de un nuevo programa. *Educación XXI*, 16 (1), 281-304.
- Aroca, C., Cánovas, P. y Alba, J.L. (2012). Características de las familias que sufren violencia filio-parental: un estudio de revisión. *Educatio Siglo XXI*, 30 (2), 231-254.
- Aroca, C., Lorenzo, M. y Miró, C. (2014). La violencia filio-parental: un análisis de sus claves. *Anales de la psicología*, 30, 1 (enero), 157-170.
- AVP - New York City Homosexual and Lesbian Anti Violence Project (2000). *Adaptación de la rueda del poder y control*. New York: AVP.
- Bair-Merritt, M.H., Crowne, S.S., Thompson, D.A., Sibinga, E., Trent, M., y Campbell, J. (2010). Why do women use intimate partner violence? A systematic review of women's motivations. *Trauma, Violence & Abuse*, 11(4), 178-189.
- Balsam, K., Rothblum, E. y Beauchaine, T. (2005). Victimization Over the Life Span: A Comparison of Lesbian, Homosexual, Bisexual, and Heterosexual Siblings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 477-487.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2006): *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Blosnich, J.R. y Bossarte, M. (2009). Comparisons of intimate partner violence among partners in same sex and opposite-sex relationships in the United States Research and Practice. *American Journal of Public Health*, 99(12), 2182-2184.
- Bravo, F. (2013). *No hay orgullo en la violencia intragénero*. Santa Cruz de Tenerife: Press Customizr.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner U. y Crouter A.C. (1983). The evolution of environmental models in developmental research. En P. Mussen (Ed.) *The handbook of child psychology. Vol. 1, Theories of development* (pp. 358–414). Nueva York: Wiley.
- Browne, K. y Lime J. (2007). *Count me in too*. Brighton: University of Brighton.
- Buttall, F. y Carney, M. (2005). *Women who perpetrate relationship violence: Moving beyond political correctness*. New York, NY: Haworth Press.
- Byrne, D. (1996). Clinical models for the treatment of homosexual male perpetrators of domestic violence. *Journal of Homosexual & Lesbian Social Services*, 4(1), 107-116.

- Cantera, L. (2004). *Más allá del género: Nuevos enfoques de nuevas dimensiones y direcciones de la violencia en la pareja*. Tesis doctoral. Programa en Psicología Social: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Cascardi, M. y Vivian, D. (1995) Context for specific episodes of marital violence: Gender and severity of violence difference. *Journal of Family Violence, 10*, 265-293.
- Cervilla, M. (2010). Obligación de los hijos con los padres según el Código Civil español. *Ámbito Jurídico, Rio Grande, XIII, 75*. Recuperado el 09 de marzo de 2016 de http://www.ambitojuridico.com.br/site/index.php?n_link=revista_artigos_leitura&art_id=7298>.
- Chile Acoge (2012). Orientaciones Técnicas 2012. Modelo de Intervención. Centros de la Mujer. Unidad de violencia intrafamiliar. Programa Chile Acoge. Recuperado el 19 de agosto de 2015 de [http://www.sernam.cl/descargas/002/doc/Orientaciones Tecnicas Centros Mujer 2012.pdf](http://www.sernam.cl/descargas/002/doc/Orientaciones_Tecnicas_Centros_Mujer_2012.pdf)
- Craft, S.M. y Serovich, J.M. (2005). Family-of-Origin Factors and Partner Violence in the Intimate Relationships of Homosexual Men Who Are VIH Positive. *Journal of Interpersonal Violence, 20* (7), 777-791.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Dasgupta, S.D. (1999). Just like men? A critical view of violence by women. En M. Shepard y E. Pence (Eds.). *Coordinating community responses to domestic violence: Lessons from Duluth and beyond* (pp. 195-222). Thousand Oaks: Sage.
- Dasgupta, S. (2002). A framework for understanding women's use of nonlethal violence in intimate heterosexual relationships. *Violence Against Women, 8*, 1364–1389.
- De Miguel, A. (2011). Maltrato a los ancianos en el ámbito familiar. En P. García, J.M. Bethencourt, E. Sola, A.R. Martín y E. Armas (eds.). *Violencia y Psicología Comunitaria. Aspectos psicosociales, clínicos y legales*. Granada: Comares.
- De la Cuesta, J.L. (2006). The New Spanish Penal System on Delinquency. En E.L. Jensen y J. Jespen (eds.), *Juvenile Law Violators, Human Rights and the Development of New Juvenile Justice Systems* (pp. 99-113). Oxford: Hart Publishing.
- Dobash, R., y Dobash, R. (2004). Women's violence to men in intimate relationships. *British Journal of Criminology, 44*, 324-349.
- Donovan, C., Hester, M., Holmes, J. y McCarry, M. (2006). *Comparing Domestic Abuse in Same Sex and Heterosexual Relationships*. Bristol: University of Sunderland & University of Bristol. Recuperado el 7 de agosto de 2015 de: <http://www.equation.org.uk/wp-content/uploads/2012/12/Comparing-Domestic-Abuse-in-Same-Sex-and-Heterosexual-relationships.pdf>.
- Dowd, L. y Leisring, P. A. (2008). A framework for treating partner aggressive women. *Violence and Victims, 23*, 249-263.
- Dowd, L., Leisring, P. y Rosenbaum, A. (2005). Partner aggressive women: Characteristics and treatment attrition. *Violence and Victims, 20*, 219-233.
- Dutton, D. (1994). Patriarchy and wife assault: The ecological fallacy. *Violence and victims, 9*, 167-182.
- Farley, N. (1996). Same sex domestic violence. En E. Dworkin, y F. Gutiérrez (eds.). *Gay men and lesbians: journey to the end of the rainbow*. Alexandria: American Association for Counseling Development, 231-242.
- Feldman, S. y Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology, 6*, 231-247.

- Feldman, M.B., Ream, G.L., Díaz, R.M. y El-Bassel, N. (2007). Intimate partner violence and VIH sexual risk behavior among Latino homosexual and bisexual men: the role of situational factors. *Journal of LGBT Health Research.*, 3(4), 75-87.
- Fiscalía General del Estado (2014). Memoria de la Fiscalía General del Estado. Año 2014. Recuperado el 7 de agosto de 2015 de: https://www.fiscal.es/fiscal/publico/ciudadano/documentos/memorias_fiscalia_general_estado/lut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9HT0cDT2DDbwsgozNDBwtjNycnDx8jAwszIAKIpEVuPtYuBk4unsGO5l6eBhbBjkQp98AB3A0IKQ_XD8KVYm_h68R0AWGvqEmli7GBu6G6AqwOBGsAI8bCnJDIwvyPRUByaZ9Ig!!/dl5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/?selAnio=2014
- Gallagher, E. (1997). *Intimate violence in families*, Thousand Oaks, CA: Sage.
- García, B. y Guerrero, J. (2016). Elementos teóricos para una historia de la familia y sus relaciones de violencia en la transición entre finales del siglo XX y el siglo XXI. *Historia y Memoria*, 12, 253-286.
- García, L., Bolaños, I., Garrigós, S., Gómez, F., Hierro, M. y Tejedor, M. (2010). *Cómo resolver los conflictos familiares*. Madrid: Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.
- Garrido, V. (2005). *Los hijos tiranos*, Barcelona: Ariel.
- González, M. (2012). *Violencia intrafamiliar: características descriptivas, factores de riesgo y propuesta de plan de intervención*. Tesis doctoral. Recuperado el 30 de julio de 2015 de <http://eprints.ucm.es/16421/1/T33906.pdf>
- Greenwood, G.L., Relf, M.V., Huang, B., Pollack, L.M., Canchola, J.A. y Catania, J.A. (2002). Battering Victimization Among a Probability-Based Sample of Men Who Have Sex With Men. *American Journal of Public Health*, 92(12), 1964-1969.
- Gregorash, L. (1990). *Family violence: An exploratory study of men who have been abused by their wives*. Trabajo fin de master sin publicar, University of Calgary.
- Hamberger, L. K., y Potente, T. (1996). Counseling heterosexual women arrested for domestic violence: Implications for theory and practice. En L. K. Hamberger, y C. Renzetti (eds.), *Domestic partner abuse* (pp. 53–75). New York: Springer.
- Heise, L. (1998). Violence against women: an integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4, 262–290.
- Henning, K. y Feder, L. (2004). A comparison of men and women arrested for domestic violence. *Journal of Family Violence*, 19(2), 69-80.
- Howe, N. y Recchia, H. (2014). Sibling relations and their impact on children's devolepment. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 17-24.
- Hughes, F. M., Stuart, G. L., Gordon, K. C. y Moore, T. M. (2007). Predicting the use of aggressive conflict tactics in a sample of women arrested for domestic violence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(2), 155-176.
- Huss, M.T. y Langhinrichsen-Rohling, J. (2000). Identification of the psychopathic batterer: the clinical, legal, and policy implications. *Aggression and Violent Behavior*, 5, 403-422.
- Ibabe, I. (2007). *Perfil de los hijos adolescentes que agreden a sus padres*. Recuperado el 30 de julio de 2015 de www.avpap.org/documentos/alava2007/violenciafilioparental.pdf
- Ibabe, I., Jaureguizar, J. y Díaz, O. (2007). *Violencia filio-parental: Conductas violentas de jóvenes hacia sus padres*. Vitoria: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Ibabe, I., Jaureguizar, J. y Díaz, O. (2009). Adolescent violence against parents: is it a consequence of gender inequality? *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 1(1), 3-24.
- Iborra, I. (2003). La protección del mayor. Violencia y maltrato físico y psíquico a los mayores. En J. Soldevilla y M. Nicolás (eds.), *El envejecimiento del envejecimiento* (pp. 75-79). Madrid: SEEGG y AMEG. Resumen de ponencias del X Congreso Nacional de la SEEGG y I Congreso de la AMEG.

- Iborra, I. (2005). *Violencia contra personas mayores*. Barcelona: Ariel.
- Iborra, I. (2008). *Maltrato de personas mayores en la familia en España*. Valencia: Centro Reina Sofía.
- Iborra, I. (2009). Factores de riesgo del maltrato de personas mayores en la familia en población española. *Revista Zerbitzuan*, 45(junio), 49-57.
- Iborra, I. (2013). Spain. En A. Phelan (ed.), *International Perspectives on Elder Abuse*, (pp.168-187). London: Routledge.
- Iborra, I., López, M. J. y Sanmartín, J. (2011). *Ancianos asesinados por familiares en España (2005-2007)*. Madrid: Editorial Académica Española.
- Instituto Nacional de Estadística. (2014). Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género. Año 2014. Recuperado el 7 de agosto de 2015 de: <http://www.ine.es/prensa/np906.pdf>.
- Island, D. y Letellier, P (1991). *Men who beat the men who love them: battered gay men and domestic violence*. New York: Harrington Park Press.
- Jacobson, N. y Gottman, J. (1998). *When men batter women: New insights into ending abusive relationships*. New York: Simon & Shuster.
- Jiménez, T.I., Murgui, S. y Musitu, G. (2007). Comunicación familiar y ánimo depresivo: El papel mediador de los recursos psicosociales del adolescente. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 259-271.
- Kernsmith, P. (2005). Exerting power or striking back: A gendered comparison of motivations for domestic violence perpetration. *Violence & Victims*, 20, 173–184.
- Kingston, P. y Penhale, B. (1995). *Family violence and the caring professions*. Londres: Macmillan.
- Koblin, B.A., Torian, L., Xu, G., Guilin, V., Makki, H., Mackellar, D. y Vallero, L.Y. (2006). Violence and VIH- related risk among young men who have sex with men. *Aids Care*, 18(8), 961-967.
- Lameiras, M. Carrera, M. y Rodríguez, Y. (2013). *Sexualidad y salud: el estudio de la sexualidad humana desde una perspectiva de género*. Vigo: Universidad de Vigo.
- Laurent, A. y Derry, A. (1999). Violence of French adolescent toward their parents. *Journal of Adolescent Health*, 25(1), 21-26.
- Lipsey, M. W. y Cullen, F. T. (2007). The effectiveness of correctional rehabilitation: A review of systematic reviews. *Annual Review of Law and Social Science*, 3, 297-320.
- Loinaz, I. (2014). Mujeres delincuentes violentas. *Psychosocial Intervention*, 23, 187-198.
- Lozano, S., Estévez, E. y Carballo, J. L. (2013). Factores individuales y familiares de riesgo en casos de violencia filio-parental. *Documentos de Trabajo Social*, 52, 239-254.
- Martin, D. (1976). *Battered Wives*. San Francisco: Glide.
- Matud, M.P., Rodríguez, C., Marreroi, R.J. y Carballeira, M. (2002). *Psicología del género: implicaciones en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Maylon, A. (1982). Psychotherapeutic Implications of Internalized Homophobia in Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 7(2-3), 59-69.
- McClellan, J.C., Summers, A.B. y Vaughan, C. (2002). Homosexual Men's Domestic Violence: Dynamics, Help-Seeking Behaviors, and Correlates. *Journal of Homosexual and Lesbian Social Services*, 14(1), 23-48.
- McKinney, C.M., Caetano, R., Ramisetty-Mikler, S. y Nelson, S. (2009). Childhood family violence and perpetration and victimization of intimate partner violence: Findings from a national population-based study of couples. *Annals of Epidemiology*, 19(1), 25–32.
- Memoria Anual de la Fiscalía General del Estado. (2009). Centro de Estudios Jurídicos. Ministerio de Justicia.
- Memoria Anual de la Fiscalía General del Estado. (2014). Centro de Estudios Jurídicos. Ministerio de Justicia.
- Merrill, G. y Wolfe, V. (2000). Battered Homosexual Men: An Exploration of Abuse, help Seeking, and Why They Stay. *Journal of Homosexuality*, 39(2), 1-30.

- Merrill, G. (1996). Ruling the exception: same-sex battering and domestic violence theory. En C. Rezetti y C. Harvey (eds.). *Violence in gay and lesbian domestic partnerships* (pp. 9-21). New York: Harrington Park.
- Milán, A. M. (1997) Contextos Obligados: Propuestas para la Intervención en Contextos Judiciales. Instituto de Terapia Familiar de Santiago, ITF. Recuperado el 24 de agosto de 2015 de http://www.fundaciondem.supersitio.net/files/file_descargas/66509_15674_contextos_obligados.pdf
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Maltrato Infantil en la familia en España*. Informe del Centro Reina Sofía.
- Morillas, D. L., Patró, R. M. y Aguilar, M. M. (2011). *Victimología: Un estudio sobre la víctima y los procesos de victimización*. Madrid: Dykinson.
- Mujika, I. (2009). Comparecencia ante la subcomisión para el estudio del funcionamiento de la ley integral de medidas contra la violencia de género. Disponible en: <<http://www.aldarte.org/comun/imagenes/documentos/COMPARECENCIA.pdf>>. Acceso el 12 de septiembre de 2015.
- Munson, M. y Cook-Daniels, L. (2005). *Transgender sexual violence project: final review*. Milwaukee: FORGE
- O'Leary, K. D., Smith Slep, A. M. y O'Leary, S. G. (2007). Multivariate models of men's and women's partner aggression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 752-764.
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Ediciones Morata.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Maltrato infantil. Recuperado el 19 de agosto de 2015 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/>.
- Ortega, A. (2014). Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina: Prevalencias y heterosexismo. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Recuperada el 19 de agosto de 2015 en <http://eprints.ucm.es/28389/1/T35737.pdf>
- Palacios, J., Jiménez, J., Oliva, A., y Saldaña, D. (1998). Malos tratos a los niños en la familia. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (eds.), *Familia y Desarrollo Humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez, G. y Chulián, A. (2013). Marco conceptual de los malos tratos hacia personas mayores. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 127-147.
- Peterman, L.M. y Dixon G. (2003). Domestic Violence Between Same-Sex Partners: Implications for Counseling. *Journal of Counseling & Development*, 81, 40-47.
- Poon, M. K. (2000). Inter-Racial Same-Sex Abuse: The Vulnerability of Homosexual Men of Asian Descent in Relationships with Caucasian Men. *Journal of Homosexual & Lesbian Social Services*, 11(4), 39-67.
- Rechea, C., Fernández, E. y Cuervo A.L. (2008). Menores agresores en el ámbito familiar. Centro de Investigación en Criminología. Informe nº 15, 1-80. Recuperado el 19 de agosto de 2015 de <http://www.uclm.es/criminologia/pdf/15-2008.pdf>
- Reusche, R.M. (2011). Dinámica psicológica de la familia. *Temática Psicológica*, 7(1), 7-16.
- Rodrigo, M.J. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C. y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar: un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L. y Martín, J.C. (2011). *Buenas prácticas profesionales para el apoyo de la parentalidad positiva*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España. Recuperado el 19 de agosto de 2015 de <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/BuenasPractParentalidadPositiva.pdf>

- Rodríguez, B. y Rodrigo M.J. (2011) El “nido repleto”: la resolución de conflictos familiares cuando los hijos mayores se quedan en el hogar. *Cultura y Educación*, 23(1), 89-104.
- Rodríguez, L.M., Carrera, M.V., Lameiras, M., y Rodríguez, Y. (2015). Violencia en parejas transexuales, transgénero e intersexuales: una revisión bibliográfica. *Saúde Soc. Sao Paulo*, 24(3), 914-935.
- Rohner, R.P. y Rohner, E.C. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory. *Behavioral Science Research*, 1, 1-21.
- Romero, F., Melero, A., Canovas, C. y Antolín, M. (2005). *La violencia dels joves a la família: Una aproximació als menors denunciats pels seus pares*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya.
- Romero, F., Melero, A., Cánovas, C y Antolín, M. (2007). *Violència dels joves en la família*. Barcelona: Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Justícia i Societat, 28).
- SAAMA (2013). Violencia intra-género. Málaga. Disponible en: <http://www.saama.ahige.org/index.php?option=com_content&view=article&i2:violencia-intra-genero&catid=23>.
- Safehouse. (2008). *Manual de relaciones seguras para LGBTQ*. Una guía de recursos para sobrevivientes de violencia dentro de una relación íntima y para las personas que los apoyan. Boulder: Safehouse progressive Alliance for nonviolence.
- Sánchez, L.M. y Escobar, M.C. (2007). Violencia familiar: un secreto a voces. Complejidad e intervención. *Trabajo Social*, 9, 57-73.
- Sanmartín, J. (2000). *La violencia y sus claves*. Barcelona: Ariel.
- Sanmartín, J. (2007). ¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia. *Revista de Filosofía*, 42, 9-21.
- Saunders, D. (1998) Child custody and visitation decisions in domestic violence cases. *Violence against Women online Resources*. Recuperado el 5 de agosto de 2015 de www.vawnet.org
- Shidlo, A. (1994). Internalized homophobia: conceptual and empirical issues in measurement. En Greene, B. and Herek, G. (Eds.), *Lesbian and Homosexual Psychology: Theory, Research and Clinical Applications* (pp. 176–205). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sonkin, D. y Durphy, M. (1989). *Learning to live without violence: A handbook for men*. Volcano, CA: Volcano Press.
- Stewart, L.A., Flight, J.y Slavin-Stewart, C. (2013). Applying effective corrections principles (RNR) to partner abuse interventions, *Partner Abuse*, 4(4), 494-534.
- Straus, M. (2005). Women's violence toward men is a serious social problem. En D. Loseke, R. Gelles, y M. Cavanaugh (eds.), *Current controversies on family violence*. London, England: Sage.
- Swan, S. y Snow, D. (2006). The development of a theory of women's use of violence in intimate relationships. *Violence Against Women*, 12(11), 1026-1045.
- Thomas, S. (2005). Women's anger, aggression and violence. *Health Care Women International*, 26, 504–522.
- Tobeña, R. (2012). *Niños y adolescentes que agreden a sus padres: análisis descriptivo*. Tesis doctoral. Huesca.
- Touza, C., Prado, C., García, L., Royo, P. y Segura, M.P. (2002). Los malos tratos a las personas mayores: una propuesta para trabajar desde los equipos de servicios sociales de los municipios. *Intervención Psicosocial*, 11(1), 27-41.
- Tutty, L. (1999). *Husband abuse: An overview of research and perspectives*. Ottawa, ON: National Clearinghouse on Family Violence.
- Tutty, L.M., Babins-Wagner, R. y Rothery, M.A. (2006). Group treatment for aggressive women: an initial evaluation. *Journal of Family Violence*, 21, 341-349.

- Vendrell, J. (2005). Sexualmente no identificados: aproximación al nomadismo sexual entre jóvenes mexicanos. *Revista de Estudios de Antropología Sexual, México, DF, 1(1)*, 93-111.
- Walker, L. (1979). *The battered woman*. New York: Harper Perennial.
- Walker, L. (2000). *Battered woman syndrome*. New York: Springer.
- Walker, L. (2012). *El Síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Editorial Declee Brouwer.
- Ward, T. y Brown, M. (2004). The Good Lives Model and conceptual issues in offender rehabilitation. *Psychology, Crime & Law, 10(3)*, 243-257.
- West, C. M., Kantor, G. K. y Jasinski, J. L. (1998). Sociodemographic predictors and cultural barriers to help-seeking behavior by Latina and Anglo American battered women. *Violence and Victims, 13*, 361-375.
- Worcester, N. (2002). Women's use of force: complexities and challenges of taking the issue seriously. *Violence Against Women, 8*, 1390-1415.
- Wormith, J. S., Althouse, R., Simpson, M., Reitzel, L.R., Fagan, T.J., y Morgan, R.D. (2007). The rehabilitation and reintegration of offenders: the current landscape and some future directions for correctional psychology. *Criminal Justice and Behavior, 34(7)*, 879-892.

Programa Encuentro

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE A LA
VIOLENCIA FAMILIAR EN MEDIDAS ALTERNATIVAS**

FASE DE EVALUACIÓN Y MOTIVACIÓN

Uno de los principales retos a los que deben enfrentarse los profesionales que trabajan con población condenada por un delito de violencia familiar, es lograr unas condiciones terapéuticas al inicio de la intervención que favorezcan la reducción de sus resistencias y su rechazo a la misma. Lograr la adherencia al tratamiento es una condición necesaria para que la intervención sea posible y, en su caso, efectiva. Lamentablemente, esto no es una tarea fácil debido a la elevada resistencia a la intervención y la ausencia total o parcial de reconocimiento del problema, que se presupone con población inmersa en un contexto punitivo. La baja motivación de las personas que acuden a los programas de intervención por orden judicial puede tener como resultado que éstas completen el tiempo de programa sin cambios actitudinales y comportamentales significativos (Danis, 2003). Así, en el caso de las intervenciones con jóvenes delincuentes, por ejemplo, la cuestión de la adherencia supone un reto importante debido a que, en general, estos se muestran reacios a cualquier tratamiento (Sánchez-Meca, Méndez, Espada, Inglés y Rosa, 2002). La investigación apunta a que, para incrementar la eficacia de las intervenciones con delincuentes, se hace necesario fomentar la motivación al cambio (Barbaree y Marshall, 2008; Harkins y Beech, 2007; Hollin y Palmer, 2006; Tierne y McCabe, 2002) y utilizar aproximaciones positivas a la intervención, basadas en las fortalezas de los participantes (Whitehead, Ward y Collie, 2007). En este mismo sentido, algunos autores proponen la inclusión de pre-programas motivacionales que reduzcan la resistencia inicial (Musser y Murphy, 2009), o la consideración de la motivación como el objetivo inicial del propio tratamiento (Redondo, 2008). Además, cada vez son más las voces que señalan la necesidad de tener en cuenta factores relacionados con los procesos de intervención, tales como el papel que desempeña el/la terapeuta, la alianza terapéutica, un buen clima grupal, o las características del contexto donde se produce la intervención (Carbajosa, Boira y Tomás-Aragónés, 2013).

Para facilitar la adherencia a la intervención, una alianza terapéutica adecuada y promover la motivación al cambio, este programa incluye la generación de un Plan Motivacional Individualizado (PMI) para la persona participante. Este plan estará presente a lo largo de toda la intervención, aunque tiene su inicio y fundamentación en la Fase de Evaluación y Motivación.

1. Introducción al Plan Motivacional Individualizado

El Plan Motivacional Individualizado (PMI) se basa en algunas nociones y modelos teóricos que se han ido destacando en la investigación realizada con población resistente al cambio. En concreto, con el PMI se busca la adherencia voluntaria de la persona participante a los objetivos de intervención a través del uso de estrategias de *Alianza Terapéutica* (Elvis y Green, 2008), de técnicas motivacionales apoyadas en el *Modelo Transteórico de Cambio* (Prochaska y DiClemente, 1992), y del enfoque de trabajo basado en el *Good Lives Model* (GLM, Ward y Gannon, 2006; Ward y Stewart, 2003). A continuación presentaremos brevemente estos aspectos teóricos para, después, describir la estructura del Plan Motivacional Individualizado.

1.1. Fundamentación teórica del Plan Motivacional individualizado

a. La Alianza Terapéutica

La Alianza Terapéutica sirve para definir la relación que se establece entre cliente y terapeuta en el contexto de la intervención psicológica. El proceso terapéutico está mediado por la relación de ayuda entre el profesional y la persona que demanda la intervención. La calidad de la relación terapéutica ha sido considerada como un aspecto fundamental para la efectividad de los tratamientos (Corbella y Botella, 2003; Lambert, 1992). Gelso y Carter (1985) definieron la relación terapéutica como “los sentimientos y actitudes que cada uno de los participantes (terapeuta y cliente) tiene hacia el otro y la manera en que éstos son expresados” (p. 159). La

alianza terapéutica es un aspecto fundamental en la terapia y en el proceso de cambio en sí mismo, contribuyendo de forma muy positiva en gran diversidad de tipos de terapia (Horvath y Symonds, 1991). El papel mediador de la alianza en el proceso terapéutico es tal, que en algunos casos explica entre el 25% y el 30% de la mejoría del cliente (Lambert, 1992).

Yalom (1980) consideró que la relación entre el psicólogo y el cliente es la que produce la mejoría, siendo especialmente interesante para aquellos clientes que no se encuentran motivados a realizar un cambio de comportamiento. La sensación de seguridad y confianza que genera un buen vínculo terapéutico incrementa la posibilidad de cambio (Horvath, 2000). Budman, Soldoz, Demby, Davis y Merry (1993) encontraron que una buena alianza terapéutica se relacionaba con espacios en los que los clientes se sienten más cómodos, se incrementa la participación y son capaces de confiar en el/la terapeuta, propagándose esta confianza al resto de miembros en el caso del trabajo grupal. Una buena cohesión de grupo se ha relacionado con la presencia de características positivas de los terapeutas y con mayores beneficios en el tratamiento (Hanson y Wallace-Capretta, 2000; Taft, Murphy, King, Musser y DeDeyn, 2003). Ross, Polaschek y Ward (2008) consideran que, al igual que en otros contextos terapéuticos, la alianza también es fundamental para los procesos de cambio en delinquentes.

Bordin (1979) desarrolló una de las teorías sobre la alianza terapéutica más citadas (Ackerman y Hilsenroth, 2003; Horvath y Symonds, 1991; Ward, Day, Howells y Birgden, 2004). Esta describe tres características fundamentales en la relación entre el profesional y el cliente: compartir los objetivos de la intervención, estar de acuerdo en las tareas a realizar durante el proceso y la calidad del vínculo establecido entre ambos. La primera característica hace referencia a la importancia del consenso entre terapeuta y cliente en relación a los beneficios del proceso terapéutico. Si el cliente considera que los objetivos del tratamiento son relevantes para él, se sentirá identificado con los contenidos que se van a trabajar. En este sentido, el/la terapeuta debe prestar atención a los indicadores que le alerten sobre un consenso forzado y así, redirigir la intervención. Bordin sugirió que la ayuda que se presta al cliente debe promover la autoexploración para el cambio a través de sus propias contribuciones al problema. En esta línea, las capacidades del cliente influirán en su predisposición a la hora de aceptar las metas, así como las conductas de colaboración y consenso entre terapeuta y cliente determinan la fuerza de la alianza y contribuyen a la efectividad de la terapia (Ross, Polaschek y Ward, 2008).

En cuanto a las tareas a realizar durante el proceso (segunda de las características apuntadas), lo importante es que ambos perciban que éstas son adecuadas (en el sentido de utilidad), y asequibles (en términos de su probabilidad de realización o dificultad). Según Bordin (1979), las tareas que asumen terapeuta y cliente varían según el tipo de terapia y según las metas que se establezcan.

Por último, la confianza mutua, la comprensión, la dedicación y el trato adecuado, son fundamentales para el cumplimiento del criterio que alude a la calidad del vínculo terapéutico. Para Safran (1998), la calidad de la alianza terapéutica se puede observar en el grado de acuerdo que existe entre cliente y terapeuta sobre los objetivos y tareas que se proponen en la intervención y que la alianza está mediada por la calidad del vínculo entre ambos. Aspectos como la fuerza o la naturaleza de la relación se promulgan como factores importantes a tener en cuenta en el diseño de las intervenciones de manera que, según recomienda el propio Bordin (1979), aquellas terapias que requieran abordar tareas más personales, precisan unos mayores niveles de confianza y apego.

Ross, Polaschek y Ward (2008) realizaron un estudio en el que se analiza el papel de la alianza terapéutica con delinquentes. En él se añaden cuestiones relacionadas con el constructo teórico y

supone una revisión de las investigaciones en este ámbito. Estos autores encontraron que la efectividad de los tratamientos psicoterapéuticos con agresores está mediada por diferentes aspectos: el estilo del/la terapeuta, las características de la persona participante, la interacción entre ambos y los factores contextuales (Marshall et al., 2003; Ross et al., 2008).

b. Modelo Transteórico de Cambio

Entre los diferentes acercamientos conceptuales que han definido el cambio como un proceso (Shaffer, 1992), el modelo Transteórico de Prochaska y DiClemente (1992) es uno de los que cuenta con mayor respaldo (Becoña et al., 2011). La línea argumental que explica el cambio de conductas con población resistente, se ha orientado hacia consideraciones en las que éste se concibe como un proceso continuo y fluctuante. No solo deja de observarse el comportamiento en términos de todo o nada –*agredía y ya no; dejó de consumir; lo hacía y dejó de hacerlo*, etc.-, sino que además considera los pasos intermedios como indicadores relevantes y necesarios. La realidad que subyace a muchas de estas conductas problemáticas (adicciones, delitos de violencia, etc.) parece seguir un patrón bastante alejado de las posturas dicotómicas de los primeros planteamientos teóricos. En el ámbito de la violencia doméstica, Kernsmith y Kernsmith (2009) señalan la necesidad de incluir en los programas de intervención las necesidades percibidas por los y las participantes para obtener mejores resultados.

El modelo Transteórico integra diferentes elementos en su formulación: estadios, procesos y niveles de cambio. Éstos proporcionan una visión conjunta, a la vez que permiten reparar en los aspectos diferenciales dentro del proceso, y marcan pautas que facilitan el trabajo de las y los terapeutas en su toma de decisiones.

Los estadios de cambio

Se describen cinco estadios motivacionales en el cambio de comportamientos (*Pre-contemplación, Contemplación, Preparación, Acción y Mantenimiento*). El estadio Pre-contemplativo representa la etapa en la que no existe consciencia de que se tiene un problema, se niega, y no se tiene intención alguna de cambiar. La Contemplación se refiere al momento en el que aparecen planteamientos acerca de la existencia del problema y empieza a tomar fuerza la necesidad de realizar alguna modificación en su vida, aunque aún no se toma ninguna decisión ni se emprende ninguna acción.

Cuando ya se ha decidido realizar alguna acción y se comienzan a dar algunos pasos concretos, se ubica a la persona pro-activa en el estadio de Preparación a la acción. El paso por el siguiente estadio se experimenta cuando además de que se llevan a cabo acciones dirigidas a la solución del problema, se empiezan a conseguir logros al respecto (Estadio de Acción). Cuando la persona afianza estos avances previos, logra una mínima permanencia temporal de las modificaciones producidas y, además, utiliza estrategias para prevenir las recaídas, entonces se le sitúa en el Estadio de Mantenimiento.

Como se comentaba anteriormente, se trata de un proceso continuo aunque no lineal. El paso de unos estadios a otros sucede de forma fluctuante e inconstante. Depende, entre otras variables, de la propia experiencia personal y de la significación que se le atribuye. Los retrocesos en el proceso de cambio son esperables. Cuando estos tienen lugar es posible que las acciones previstas en el proceso de cambio no hayan sido bien ajustadas, lo que a su vez puede hacer que la persona participante experimente sentimientos como la desesperanza o la frustración. Este tipo de situaciones pueden ser detonantes de una pobre participación, una desvinculación de la intervención o incluso el abandono de la misma. Por otra parte, debido a las implicaciones que

conlleva un retroceso, adquiere especial relevancia cualquier signo que indique la persistencia en una dificultad aparentemente superada con anterioridad. Para aquellos comportamientos que implican más riesgo (para el propio participante o para terceras personas), tener en cuenta estos indicios puede suponer una notable diferencia a la hora de establecer medidas preventivas que contribuyan a una mejor gestión del riesgo.

Asumir la ocurrencia de los retrocesos en el proceso de cambio implica entender que la experiencia de re-experimentar el paso por un estadio será, necesariamente, diferente a las vivencias anteriores. La lógica sugiere que la re-evaluación consolida avances previos (aquello que imposibilite la superación de un estadio puede ser el indicador que nos informe sobre las tareas que la persona necesita abordar para avanzar; de lo contrario, la persona participante permanece estancada). Estas y otras consideraciones tienen un papel esencial para la planificación de las intervenciones y determinan, en gran medida, su utilidad.

Los procesos de cambio

Según el planteamiento del modelo (Prochaska y Prochaska, 1993), los procesos son “una actividad iniciada o experimentada por un individuo que modifica el afecto, la conducta, las cogniciones o las relaciones interpersonales”. A raíz de los procesos que desarrollan estos autores, se pueden destacar una serie de tareas para motivar el cambio y avanzar en los estadios motivacionales. Los terapeutas deben promover que los pacientes experimenten estos procesos (cognitivos y conductuales) para facilitar el avance (ver Cuadro 2 en el apartado 2). Cada estadio de cambio se asocia con una mayor probabilidad de ocurrencia de unos procesos y menor de otros. Por lo general, en los primeros estadios (pre-contemplación, contemplación y preparación a la acción) tienen lugar de forma más asidua las tareas experienciales, y en el resto de estadios (acción y mantenimiento) las conductuales.

Niveles de cambio

La propuesta del Modelo Transteórico se refiere a cinco niveles de cambio (síntoma-situación, cogniciones desadaptativas, conflictos actuales interpersonales, conflictos sistémico-familiares y conflictos intrapersonales). Se organizan de forma jerárquica, los cambios en uno de los niveles afectan a los otros, y el éxito terapéutico se incrementa cuando las intervenciones abarcan todas las áreas. Los niveles aluden a aquello que es necesario cambiar para abandonar la conducta problemática.

c. Good Lives Model

El enfoque del *Good Lives Model* para el desarrollo de intervenciones en conductas delictivas se fundamenta en la existencia de una serie de necesidades humanas esenciales o bienes primarios que centran los intereses y motivaciones de cualquier persona (Ward y Steward, 2003). De esta manera, la consecución de aquellos bienes primarios pertinentes y relevantes para el penado actuaría como eje principal en la intervención del profesional, que se traduciría operativamente en un plan de trabajo que aleje al delincuente de la comisión de delitos y enfoque su comportamiento al logro de un modelo de vida satisfactorio.

Entre los elementos identificados como bienes primarios destaca la salud, la búsqueda de conocimiento, la valía y el reconocimiento en el entorno laboral, la autonomía, el respeto, la espiritualidad, la amistad, la felicidad, la intimidad, la creatividad, el sentimiento de pertenencia y vinculación con una comunidad, así como la satisfacción con la pareja y la familia (Ward y Gannon, 2006). Además de los bienes primarios, el modelo identifica bienes secundarios,

definidos como los medios o estrategias para la consecución de los bienes primarios (Ward, Vess, Collie y Gannon, 2006). Por ejemplo, la decisión de formar parte de una asociación deportiva (bien secundario), puede actuar como estrategia para el logro del bien primario de vinculación con el entorno y amistad.

Ward (2010) identifica cuatro dificultades principales para la satisfacción de los bienes primarios que podrían dar lugar al fracaso en su satisfacción y, con ello, generar una tendencia a la reincidencia. Estas dificultades no se relacionan con la naturaleza del bien primario buscado, universal y socialmente compartido, sino con el tipo de estrategia utilizada para obtenerlo.

En primer lugar, la vía directa de comisión de un delito consistiría en el intento de satisfacción de un bien primario a partir de la utilización de una estrategia equivocada basada en un comportamiento criminal. Por ejemplo, una madre con un exceso de carga en las tareas de crianza de los hijos, puede tratar de satisfacer su necesidad de disfrutar de actividades de ocio y tiempo libre a través del consumo de drogas o la práctica de actividades de riesgo. O un adolescente con escasez de habilidades sociales puede intentar la satisfacción del bien primario de intimidad a partir de la coacción sexual. En segundo lugar, las decisiones que un individuo toma en su vida pueden llevarle a generar sentimientos de frustración ocasionados por el fracaso en la consecución de los bienes primarios. El sentimiento de frustración puede dar lugar al consumo del alcohol y, con ello, a la predisposición a la comisión de delitos. En tercer lugar, la incoherencia en la búsqueda de bienes primarios puede dar lugar a la elección de estrategias equivocadas que no repercuten en el propio bienestar. Por ejemplo, buscar la vinculación en la comunidad únicamente a través del ocio nocturno y, al mismo tiempo, intentar mantener la armonía en la relación de pareja o con la familia, puede llevar a un conflicto de intereses que impediría la satisfacción de ambas necesidades (Ward y Stewart, 2003). Por último, pueden existir condicionantes internos y externos (apoyos, recursos económicos, oportunidades de empleo, conocimientos) que impiden alcanzar los objetivos vitales de forma prosocial (Ward, 2011). Cada una de estas situaciones genera frustración e insatisfacción y pueden inclinar la conducta hacia la comisión de delitos y la reincidencia.

La aplicación del modelo se inicia con la colaboración del penado para motivar un proceso de autorreflexión que identifique los valores o bienes que para él constituyen una vida satisfactoria. Junto con esta valoración, el profesional identificaría los factores asociados al riesgo de reincidencia y los déficits psicológicos y sociales que impiden la satisfacción de necesidades fundamentales (Purvis, Ward y Willis, 2011).

Una vez identificadas las necesidades fundamentales relevantes y los factores contextuales asociados, el profesional iniciaría un trabajo conjunto para la formulación de un plan de tratamiento que incluiría las estrategias adecuadas, o bienes secundarios, precisos para la satisfacción de esas necesidades. A partir de este momento, la labor profesional consistiría en la orientación, asesoramiento y apoyo para la adquisición de las capacidades, habilidades y recursos que permitan la consecución de los objetivos del plan de intervención.

De esta manera, la reducción del riesgo de reincidencia se basaría en la formulación de las prioridades personales o bienes primarios relevantes dentro de un plan de vida que proporcione satisfacción y sentido (Ward y Fortune, 2013). Este plan impediría la conducta criminal a partir de la caracterización de las actividades delictivas como obstáculo para el logro de los bienes primarios y la identificación de los comportamientos a evitar para reducir las posibilidades de reincidencia.

El GLM permite sustituir la intervención en conductas delictivas centrada únicamente en los factores de riesgo, por un enfoque basado en las capacidades y fortalezas y orientado hacia el logro de un plan de vida satisfactorio. Este planteamiento potencia la capacidad de rehabilitación a partir del refuerzo continuado en la consecución de metas y la formulación de objetivos de intervención pertinentes y relevantes.

Pensemos en un hombre o una mujer penados por un delito de violencia hacia su pareja, o en un joven que agrede a sus progenitores. Supongamos como bienes primarios para estos tres casos el reconocimiento laboral, la necesidad de autonomía personal y el sentimiento de pertenencia respectivamente. La labor del profesional debe dirigirse hacia la ayuda en la identificación de los mismos (a través de preguntas, reflexiones, etc.), y el plan de intervención incluiría la formulación de metas de aproximación (e.g. mejora de competencias profesionales, empoderamiento como mujer, o reevaluación del apego familiar), que desarrollen las capacidades y los recursos necesarios para la satisfacción de estos objetivos. El refuerzo en la consecución de cada una de las metas acercaría al participante al logro del bien primario y, con ello, a la satisfacción con su modelo de vida, e identificaría la reincidencia en el uso de la violencia, como obstáculo para la consecución de las metas planteadas. Además, el logro progresivo de objetivos, disminuiría el sentimiento de fracaso, frustración o soledad y, con ello, la probabilidad de reincidencia (Ward y Fortune, 2013).

El GLM proporciona a los profesionales un marco metodológico para guiar la intervención en casos de delincuencia y su aplicación se está extendiendo a nivel internacional en diferentes programas de tratamiento (Purvis, Ward y Willis, 2011). La evidencia preliminar indica que el GLM es eficaz para superar algunas de las limitaciones fundamentales del enfoque basado en la gestión de los factores de riesgo, mejorando la participación en el tratamiento, el cese en el comportamiento delictivo y la atención a los contextos ambientales del penado (Ward, Yates y Willis, 2012).

La literatura científica está proporcionando pruebas de la existencia de los supuestos metodológicos subyacentes en el GLM (Barnett y Wood, 2008; Bouman, Schene y de Ruiter, 2009; Willis y Grace, 2008; Willis y Ward, 2011) y demostrando que la incorporación de estos principios se asocia con resultados positivos en los programas de intervención relacionados con las delitos sexuales (Gannon, King, Miles, Lockerbie y Willis, 2011; Lindsay, Ward, Morgan y Wilson, 2007; Ware y Bright, 2008; Whitehead, Ward y Collie, 2007), delitos violentos (Whitehead, Ward y Collie, 2007), violencia doméstica (Langland, Ward y Gilchrist, 2009) y abuso de menores (Willis y Ward, 2011).

1.2. Estructura del Plan Motivacional Individualizado

El PMI, como ya se ha señalado previamente, se desarrolla a lo largo de todo el programa e implica unas actitudes y estrategias que caracterizan todo el proceso de intervención. Sin embargo, hay momentos puntuales donde el PMI cobra un especial protagonismo.

a. Fase de Evaluación y Motivación

Uno de los momentos clave es el inicio de la intervención; toda la Fase de Evaluación y Motivación se destina a realizar el diseño del PMI con la persona participante mediante las entrevistas motivacionales y es en esta fase donde se sientan las bases de la intervención. El proceso de entrevistas en el Plan Motivacional Individualizado se compone de tres sesiones que pretenden garantizar la vinculación de la persona participante al programa. Los objetivos generales de las tres entrevistas motivacionales son:

1. Establecer las bases para una vinculación adecuada entre el/la terapeuta y la persona participante.
2. Exponer al participante las funciones que va a desempeñar el/la terapeuta a lo largo de la intervención.
3. Explicar los principales objetivos del programa y las ventajas (legales y personales) que supone la asistencia e implicación en el mismo.
4. Ayudar al participante a iniciar el proceso de toma de conciencia del problema.
5. Favorecer e iniciar el proceso de motivación para el cambio de la persona participante.
6. Consensuar los objetivos personalizados de cambio y establecer el Plan Motivacional Individualizado.

El proceso de entrevistas motivacionales concluye con la elaboración del Plan Motivacional Individualizado. El/la terapeuta, antes de iniciar la intervención, hará una valoración del PMI de la persona participante y, cuando sea oportuno, se propondrán nuevas formulaciones de objetivos.

Para el caso de la aplicación del programa en formato grupal esta fase incluye también una sesión -grupal- destinada a generar un clima de trabajo adecuado y favorable al cambio, así como a exponer los objetivos de trabajo que cada participante se ha planteado en el diseño de su PMI (ver Figura 1 y Figura 1b).

NOTA. En el caso de la aplicación del programa de forma individual el/la terapeuta puede plantear la realización de una sesión extra –previa a la intervención- en la que se discutan los objetivos, las actuaciones para llevarlos a cabo o cualesquiera de sus indicadores de cambio. Se trata de una sesión opcional que garantice la pertinencia de los objetivos de trabajo así como una mayor implicación y colaboración de la persona participante en el proceso de cambio. Ésta sesión debe seguir los mismos parámetros establecidos para las sesiones motivacionales prestando atención a los aspectos que puedan estar interfiriendo en la concreción de metas (alianza terapéutica, problemas de relación, etc.).

b. Fase de Intervención

A lo largo de toda la intervención el/la terapeuta debe continuar utilizando las estrategias motivacionales que habrá entrenado y desarrollado en el transcurso de las entrevistas, a la vez que debe ir reforzando la consecución de los objetivos de la persona participante. Si el uso de la pregunta como eje central del trabajo terapéutico es básico para cualquier profesional de la psicología, en el PMI lo es mucho más. Las intervenciones del/la terapeuta han de ajustarse a las bases teóricas de la entrevista motivacional y la alianza terapéutica, es decir, deben estar claramente dirigidas a potenciar la alianza de trabajo y la motivación al cambio.

El otro pilar fundamental que guiará la conducción de las actividades de los módulos de intervención será tener presentes los objetivos consensuados con la persona participante durante la 3ª sesión de entrevista individual inicial. La alusión a estos objetivos y su relación con el contenido de la actividad ha de ser tarea frecuente durante la presentación y cierre de las actividades. Puesto que queremos que los contenidos del programa sean relevantes para la consecución de los objetivos del Plan de Cambio, la persona participante ha de tener muy claro cómo el contenido de la actividad le ayuda a conseguir sus objetivos.

Antes de iniciar el Módulo 5, el/la terapeuta llevará a cabo una sesión con la persona participante, de manera individual, en la que se proceda a revisar la consecución de los objetivos, los logros alcanzados o los problemas con los que se haya encontrado. Esta sesión supone una oportunidad para redefinir objetivos en aquellos casos en los que se considere necesario (el contenido relativo a la Sesión de revisión del PMI que se realiza en la Fase de Intervención se encuentra en las páginas que preceden al Módulo 5). Las sesiones de valoración del PMI tienen una duración de 30 a 45 minutos aproximadamente. En estas se señalarán qué contenidos del programa, actuales o futuros, pueden ser de utilidad al participante. Es importante reforzar e indicar cómo cada contenido del programa le ayuda en el logro de sus objetivos.

En caso de formato individual, simplemente se realizará esta sesión antes de iniciar los contenidos del Módulo 5. En caso de formato grupal, para asegurar que el funcionamiento del grupo sea sincrónico se recomienda agrupar las entrevistas en un plazo de tiempo breve. Así, el/la terapeuta realizará una sesión individual con cada participante, con el objetivo de revisar el PMI de cada uno de ellos. Para ello citará a todos los penados en paralelo al desarrollo del Módulo 5 (preferiblemente en el transcurso de las primeras sesiones para no dilatar el proceso). En estas entrevistas individuales con la persona participante la conversación versará acerca de los indicadores de logro alcanzados (por ejemplo, primer paso) y las actuaciones que debe llevar a cabo para proseguir con el plan.

Además, al final del Módulo 5 y del Módulo 9 (último Módulo de la Fase de Intervención) se realizará una revisión grupal (de nuevo, en el caso de optar por este formato de intervención) de los objetivos de trabajo de cada participante (las indicaciones para realizar esta revisión grupal se encuentran al final de la última actividad del Módulo 5 y la última actividad del Módulo 9, respectivamente). En la revisión grupal que se desarrolla en el Módulo 5 se invita a los usuarios a reforzar sus logros y se les piden sugerencias que faciliten el cambio y la consecución tanto de los objetivos propios como del resto de compañeros. En el Módulo 9 toma especial protagonismo compartir la visión de los y las participantes acerca de la evolución y cambios realizados a lo largo del proceso de intervención por todos los integrantes del grupo. En caso de que el programa se implemente individualmente, se prescinde de estas sesiones de revisión grupal del PMI.

Figura 1. Estructura del Plan Motivacional Individualizado durante la intervención (implementación programa en formato grupal)

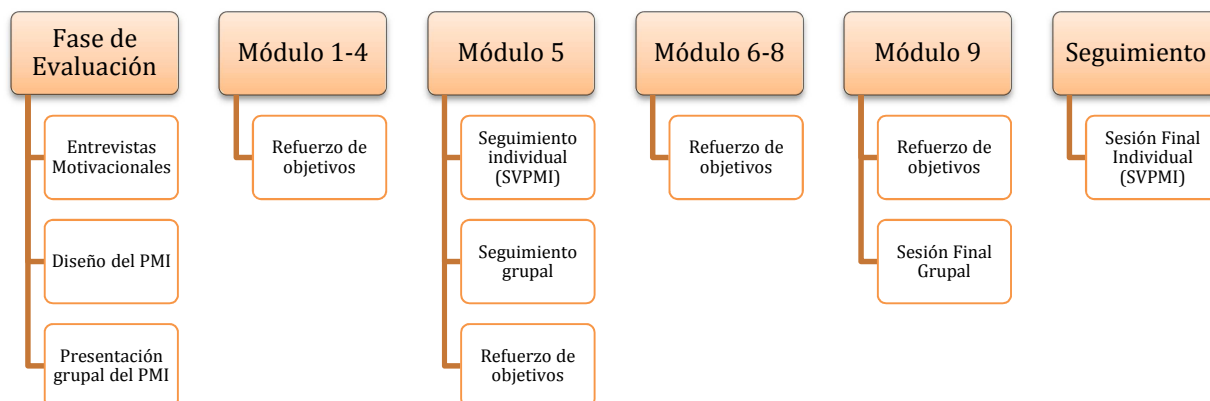
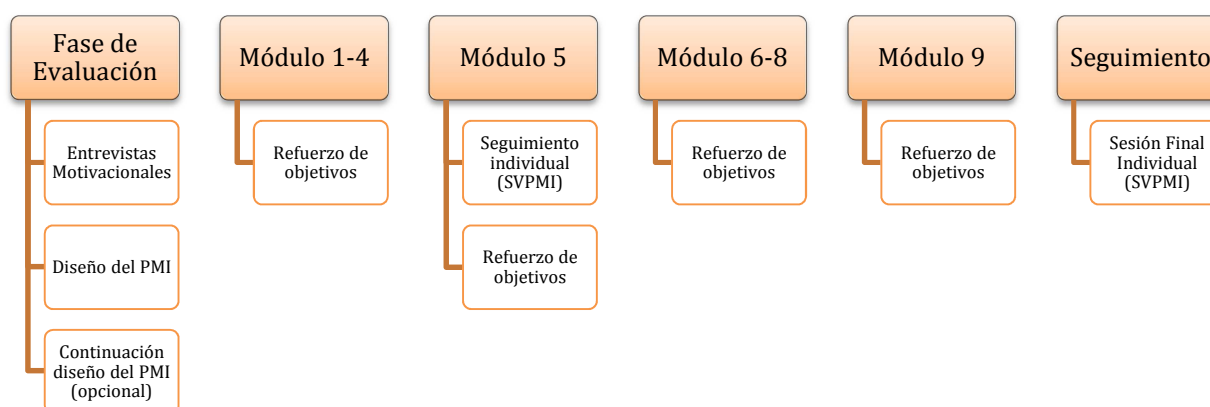


Figura 1b. Estructura del Plan Motivacional Individualizado durante la intervención (implementación programa en formato individual)



c. Fase de Seguimiento

Por último, en la Fase de seguimiento que se realiza un mes después de finalizada la intervención, se revisará junto con la persona participante la consecución de su PMI y el mantenimiento de los logros alcanzados en el programa.

2. Bases de la entrevista motivacional del diseño del PMI

La mayoría de personas penadas por violencia familiar acuden al programa con una actitud inicial defensiva y de rechazo a la intervención causadas por la obligatoriedad de la pena, su escasa asunción de responsabilidad y motivación al cambio y la sensación de estar incluidas en un programa de intervención que perciben como intrusivo, coercitivo y en contradicción con sus propios intereses. Varios autores han alertado sobre la necesidad de vencer estos problemas reforzando la vinculación de los y las participantes hacia el tratamiento en las fases previas del mismo (e.g., Boira et al., 2013; Carbajosa et al., 2013; Lila et al., 2012, 2014). A través del aumento de la motivación hacia el cambio de actitudes y conductas, su colaboración en el

establecimiento de objetivos y el logro de una buena alianza de trabajo, es posible minimizar las resistencias al programa y fortalecer la vinculación voluntaria a los objetivos de la intervención.

La fase de entrevistas motivacionales constituye el punto de partida del proceso de intervención y sienta las bases del proceso de cambio de actitudes de la persona participante. Diversos estudios muestran que la forma en que se realiza el trabajo en las fases previas a la intervención es un importante factor predictor del éxito (Horvarth y Symonds, 1991). Por ello, es imprescindible que durante esta fase el/la terapeuta cree un clima de confianza y colaboración, sustentado en estrategias motivacionales y de alianza de trabajo que facilite la comunicación, la expresión de problemas y dificultades y un clima de cooperación.

La entrevista motivacional tiene como objetivo general reducir las resistencias iniciales de la persona participante y lograr la vinculación voluntaria al proceso de intervención. Para la consecución de este objetivo es preciso:

- Implantar un marco estable y vinculante de trabajo a través de la construcción de un plan de intervención en colaboración con la persona participante, que integre sus metas personales con la reducción y gestión del riesgo de reincidencia.
- Construir una relación de confianza y sinceridad en la que la persona participante no se sienta confrontada ni prejuizada.
- Aumentar la toma de conciencia y la motivación al cambio.
- Explorar la situación individual a partir de las entrevistas iniciales y los instrumentos de evaluación para la construcción de hipótesis y estrategias de intervención personalizadas.
- Crear una alianza de trabajo con la persona participante para ampliar la vinculación voluntaria y la adherencia al programa de intervención.

2.1. Creación de la alianza terapéutica

La creación de la alianza terapéutica es un factor clave en el éxito de la intervención y su construcción condicionará y sentará las bases del proceso de cambio de actitudes de la persona participante. Una alianza de trabajo óptima con la persona participante puede lograr que acuda a las sesiones, perciba interesante su contenido y ponga en práctica nuevos aprendizajes. Por el contrario, si el/la terapeuta no es sensible a este concepto, aumentará la probabilidad de que la persona participante abandone el programa, rechace al terapeuta o muestre una actitud negativa y hostil a la intervención. Para crear una alianza adecuada el/la terapeuta debe tener en cuenta las siguientes dimensiones:

a. Vinculación al proceso de intervención

Si la persona participante percibe los contenidos del programa como ajenos, mantendrá una actitud pasiva que mermará su participación. Para conseguir esta vinculación es necesario que las tareas y metas que implica la intervención tengan sentido para la persona participante, sean construidas con él y se perciban como una ventaja y oportunidad de mejora. El/la terapeuta debe hacerle partícipe de la intervención, eliminando las ambigüedades del funcionamiento del programa, pidiendo activamente la definición de objetivos, captando su atención a través de la proposición de metas en consonancia con su plan de vida y reforzando cualquier mejora que se observe en el penado. La construcción de objetivos conjuntos se definirá en la tercera entrevista motivacional. Antes, el/la terapeuta debe analizar el contenido de las respuestas a los cuestionarios, los hechos probados que aparecen en la sentencia y las respuestas de la persona participante durante la entrevista de recogida de información para tener una visión clara de su situación y poder construir un plan de trabajo conjunto atractivo.

Cuando alguna de las personas participantes exprese abiertamente que la intervención no funciona o se muestre indiferente, el/la terapeuta deberá explorar ese malestar, trabajar la motivación, cambiar la estrategia y crear una nueva alianza de trabajo. La confrontación directa aludiendo al compromiso y la obligatoriedad de la pena sólo se ha de utilizar si todos los demás intentos han fracasado.

b. Confianza en el proceso de intervención

El contexto de obligatoriedad que rodea la intervención y su vinculación al sistema judicial, crea en las personas participantes recelos y desconfianza. Este clima emocional negativo dificulta la creación de un ambiente de seguridad en el que iniciar el proceso de cambio. Es importante que el/la terapeuta sea consciente de la posibilidad de que exista esta actitud inicial y cuente con las herramientas necesarias para minimizarla. Los intentos de intervención serán inútiles si el/la terapeuta no logra crear una relación de confianza con la persona participante. Si la persona participante confía en el proceso de intervención, se mostrará segura, abierta a nuevos aprendizajes, flexible y tendrá la expectativa de que su participación en el programa le supondrá consecuencias positivas.

Las personas participantes perciben la intervención, a priori, como un castigo y, a menudo, al terapeuta como enemigo. Sospechan de las notas que se toman en sesión, de los cuestionarios que completan, de los ejercicios que realizan. Los recelos se sustentan en el miedo a que se viole su privacidad o a que aquello que cuenten en sesión sea utilizado en su contra. Para la creación de la confianza en el proceso de intervención, el/la terapeuta debe proporcionar al participante una explicación detallada de todos los aspectos del Programa, contenido de las sesiones y entrevistas e informes a terceras partes. Durante esta explicación, el/la terapeuta debe animar al participante a hablar acerca de los recelos y reticencias que pueden tener, enfatizando en todo momento que el objetivo principal es apoyarle y ayudarle.

Ejemplo

“Para llevar a cabo este programa se necesita del trabajo de diferentes personas (psicólogos, técnicos, trabajadores sociales, administrativos, dirección, etc.). Yo seré tu terapeuta y el responsable de las sesiones de intervención. En estas sesiones es donde trabajaremos aspectos que puedan ayudarte a sentirte mejor y a que no vuelvas a verte involucrado en un incidente como el que te ha traído hasta aquí... Puedes hablar conmigo si tienes alguna duda o algo no te parece bien...”

Confidencialidad, confianza y límites

El mandato judicial y el carácter penal son aspectos característicos de la intervención desarrollada en el programa. Esta particularidad no debe ocultarse al participante pero es muy posible que le disguste. Para mitigar este malestar, el/la terapeuta no debe esquivar el tema. El/la terapeuta, con tono amable y comprensivo, pero firme y seguro, debe ser transparente con los términos de la intervención y la relación que van a establecer, mencionando su compromiso con Instituciones Penitenciarias y el sistema judicial. Por otro lado, también señalará su compromiso para actuar ante cualquier situación que implique una reincidencia y la necesidad de cumplir con las normas de funcionamiento.

Ejemplo

“Tienes una suspensión de condena por un delito de violencia familiar. Se te suspende la pena privativa de libertad con la condición de que asistas a este programa de intervención. Yo, que soy tu terapeuta, tengo la obligación de informar periódicamente acerca de tu funcionamiento en el programa en el que vas a

participar... Estoy en contra de cualquier forma de violencia y de cualquier acción que suponga un abuso contra otras personas (como, por ejemplo, la violencia hacia hermanos/progenitores o abuelos, la violencia en las relaciones de pareja, la violencia hacia un menor, etc.), y creo, además, que existen otras formas de solucionar los conflictos... nadie mejor que tú sabe cómo eres y por eso eres la persona indicada para exponer los motivos que te han llevado a realizar este tipo de comportamientos. Mi objetivo es servirte de ayuda y que el programa te sea de provecho; para ello es muy importante que tu actitud sea sincera y comprometida... También quiero que sepas que si tienes alguna preocupación relacionada con este tema, o si surge algún conflicto con tu padre/madre/pareja/hijo/hermano, es mi responsabilidad ayudarte para que resuelvas la situación, ¿Te parece bien?” (a la hora de emitir este tipo de mensajes es importante ser claros, pero es conveniente suavizar el mensaje con fórmulas más sutiles frente a personas más resistentes o con una nula asunción de responsabilidad).

Manejo de la hostilidad

Es habitual que durante el proceso de intervención y, en especial, en los primeros compases del programa, la persona participante exprese hostilidad y quejas acerca de lo que le ha sucedido. Ante la culpabilización a los jueces, a la policía y al programa de intervención como parte de un sistema que creen injusto, es importante que el/la terapeuta explore la raíz de esta queja y entienda la situación de estrés que está viviendo la persona participante. El/la terapeuta debe ser receptivo a estas quejas y la persona participante debe sentirse comprendida y respetada. La reformulación de esta queja a través de la comprensión de la historia personal del penado y la definición del problema real ha de enfocarse como una demanda de ayuda que debe ser respondida profesionalmente. El/la terapeuta debe ser receptivo a las quejas y preocupaciones de la persona participante; su reformulación es decisiva en el proceso de intervención.

Las respuestas del/la terapeuta irán enfocadas a:

- Centrar la atención en lo positivo de la participación en el programa.
- La posibilidad de mejora con el logro de metas pactadas entre las partes.
- La oposición a la idea del todo o nada.
- El reenfoque del conflicto.
- Su responsabilidad en la mejora de su momento vital.
- La inutilidad del posicionamiento estático y pasivo en la queja constante.
- En muchos casos, ignorar para no amplificar.

Ejemplo

“Sé que estás pasando por un momento muy duro y entiendo tu malestar. Juntos trabajaremos para conseguir lo que nos hemos propuesto, aquello que te ayude a que no vuelva a ocurrir, pero para ello es importante que empecemos a hablar de qué podemos hacer y no de a quién culpar por lo que ha ocurrido...”

c. Relación personal

La intervención en casos de delitos de violencia familiar puede poner a prueba la capacidad del profesional de mostrar empatía. Sin embargo, es responsabilidad del/la terapeuta estar posicionado claramente contra este tipo de conductas y, a la par, comprender y establecer un vínculo emocional con la persona participante. Si la labor del/la terapeuta se transmite con preocupación y respeto, se aumenta la posibilidad de crear una buena alianza y, con ello, la probabilidad de éxito en la intervención. Los elementos de la relación que tienen que ver con el éxito en la intervención y que son imprescindibles para crear la base de una buena relación personal son:

- El respeto mutuo.
- La claridad de los límites.
- La percepción clara de proporcionar ayuda.
- El refuerzo.
- La disponibilidad, receptividad y comprensión en la expresión de sentimientos.
- La utilización del sentido del humor.
- Correcto manejo de las atribuciones de culpabilidad.

Los y las participantes tenderán a sentirse atraídos por terapeutas que hablan de manera genuina de su propia experiencia personal, siempre y cuando ésta sirva a los objetivos de la sesión y se utilice como modelado y que adapten el lenguaje al nivel cultural, social y madurativo de la persona participante.

Las conductas que se dirigen a lograr una mayor conexión emocional, en general, suelen ser correspondidas por el interlocutor. La creación de una espiral recíproca y potencial de intercambios emocionales positivos es básica para lograr un mínimo enganche en el proceso de intervención. En el caso de intervención en formato grupal, si el/la terapeuta muestra comportamientos para acercarse emocionalmente a un participante, éste tenderá a corresponderle y los demás se fijarán en este comportamiento, que servirá como revulsivo a los integrantes menos motivados y como reforzador para los que están más cómodos en el programa.

Cuando la cordialidad, el desempeño y la receptividad de la persona participante son respondidas con la autenticidad, calidez, aceptación, incondicionalidad y empatía del profesional, se aumenta el nivel de intimidad y el grado de directividad posible. De igual manera, si existe una buena relación, los errores se toleran con mayor facilidad y se aumenta el grado de aceptación de nuevos aprendizajes.

Por otro lado, el/la terapeuta que emplee un lenguaje demasiado técnico, desprecie, prejuzgue o sea hostil con la persona participante, que sea autoritario y controlador o se muestre frío o irritable, tiene muchas posibilidades de no lograr nada en el proceso de intervención y aumentar exponencialmente el sentimiento de malestar. Los indicadores de poca conexión son claros: evitar el contacto ocular, negarse a hablar, responder de forma hostil, llamar incompetentes o cuestionar el valor de la ayuda, etc. Ante este tipo de conductas el/la terapeuta debe analizar qué puede estar pasando y, si es posible, consultar con un colega para cambiar este estado lo antes posible.

En el Documento de Trabajo E1 existe un completo dossier de habilidades de entrevista. El/la terapeuta debe dominarlo como paso previo al entrenamiento en el establecimiento de una correcta alianza terapéutica.

2.2. Actitudes iniciales ante la intervención

¿Qué sentido tiene comenzar un proceso de cambio a través de una intervención terapéutica si la persona no lo desea? ¿Podemos esperar algún cambio de alguien que en principio no quiere cambiar nada? La intervención con personas penadas por un delito de violencia familiar pierde eficacia por la escasa motivación y actitudes iniciales de los participantes. Es preciso que el/la terapeuta conozca cuáles pueden ser las actitudes iniciales que presentan los y las participantes; de esta manera podrá afrontarlas y lograr una buena alianza terapéutica. El rechazo a la intervención puede estar reflejando un conflicto interno a raíz de la denuncia y el impacto de la medida penal, una situación de conflicto con su pareja o problemas con su familia, su barrio, su proyecto de

vida, etc. Ante este panorama es frecuente la hostilidad hacia el/la terapeuta, pero este debe ser capaz de mantener la calma para manejar el conflicto convenientemente y no alimentarlo. El/la terapeuta tiene que adaptarse a cada participante y comprender su situación para crear una alianza terapéutica que permita una actitud más colaborativa. La investigación realizada hasta la fecha señala cuatro actitudes predominantes en los contextos de intervención (Berg y Miller 1992; Dejong y Berg, 2001):

Actitud responsable: La persona participante reconoce que tiene un problema y que tiene que cambiar para solucionarlo. Usuario y terapeuta definen juntos el problema y negocian cómo afrontarlo, existe una participación activa en las sesiones, se realizan las tareas propuestas y se colabora activamente en el proceso de intervención. Esta actitud es óptima, pero poco frecuente en los programas de intervención con agresores.

Actitud demandante: Terapeuta y participante están de acuerdo en que la naturaleza del problema está en el uso de la violencia, pero la persona participante no se considera responsable, ni parte activa en el cambio ni en la búsqueda de soluciones. El demandante señala frecuentemente culpables y se queja del comportamiento de otros, acusa y se victimiza.

Ejemplos

“Intenté todo lo posible para no llegar a esta situación con mi marido, pero al final sus amigos le convencieron para que me denunciara y ahora ya no puedo hacer nada; todos están contra mí”, “tendrías que verle, es un pusilánime y nunca hace lo que le digo, sé que se me fue de las manos, pero es que tenía que explicarle cuatro cosas... ¡no tiene lo que hay que tener!, ¿sabes a qué me refiero?... ¡Me pone histérica!”.

“Yo es que así no puedo... de buena mañana los mellizos que lloran y me piden (leche); el mayor, Camilo, ese va a la suya... y ¡todo menos hacerme caso!... que ya tiene edad para ayudar, digo yo... que ha salido a su padre... que ese es otro, que te digo yo que si me descuido se bebe el jornal... pero eso sí, nada de rechistar, siempre calladito y sin decir ni pio... que si le digo que hable con el chico ni se inmuta... y es lo que pasa, que al final Camilo se lleva el bofetón y ya me dirás qué hago si no es eso...”

“El ambiente en casa es un asco, me gustaría que fuera diferente”, “mi madre siempre está castigándome y quejándose de que no hago nada en casa, tendrías que verla a ella cuando se enfada”, “creo que a veces se me ha ido de las manos, pero ella ya debería saber que si me calienta no puedo controlarme”.

Actitud Visitante: La persona participante no reconoce la existencia de ningún problema, todo está perfecto, no hay nada sobre lo que se pueda trabajar, la denuncia ha sido un error y no ha pasado nada, “estáis equivocados”. Ante este tipo de actitud es muy difícil negociar unas metas de intervención. Es importante que el/la terapeuta no reaccione con frustración a la falta de motivación. La actitud indiferente puede estar escondiendo una intensa ansiedad y las atribuciones negativas del/la terapeuta ante esta actitud pueden dificultar la alianza con alguien que la necesita. Los participantes que se muestran como visitantes a menudo esperan que las cosas pasen y no manifiestan ninguna intención de cambio. El/la terapeuta debe explorar, en las entrevistas y en los cuestionarios, necesidades y áreas problemáticas en la persona participante para potenciar la toma de conciencia que se inicia en la sesión 2 de la entrevista motivacional.

Ejemplos

“No sé de qué se me acusa... lo único que sé es que la policía me vino a buscar a la oficina, me dijeron que les acompañara a la comisaría y allí me explicaron que mi marido me había denunciado, pero esto debe de ser un error”. “Sé que tengo que acudir al programa, pero no creo que tenga nada que cambiar, él es el que debería de trabajar con un psicólogo y aprender a convivir en pareja”.

“Yo creo que una madre tiene que saber estar... y si no, ¡no es buena madre!... a mí también me dieron cuando chica y aquí estoy, que bien agradecida de que en su momento me llevara un bofetón cuando lo merecía, ¿qué sería de mí sino?... lo que pasa es que en el colegio son muy modernos con esta cosa de los derechos del niño... ¡a mí me van a hablar de derechos!”

“Es que no entiendo nada; no sé porque estoy aquí... una madre no debería inventarse cosas de su hijo”, “yo discuto con mi madre, pero como en todas las familias, yo no he hecho nada malo y no sé por qué tengo que venir aquí”.”

Actitud Rehén: La persona participante no sólo no cree que no haya nada que trabajar sino que percibe el paso por el programa como un castigo injusto. Como consecuencia de ello, se muestra claramente hostil con el/la terapeuta. Se debe manejar correctamente el conflicto y mantener controlada la frustración que ocasiona esta actitud. Esta percepción negativa aumenta, además, si perciben que existe un chantaje: *“Si no participas activamente, irás a la cárcel”*. El/la terapeuta debe emplear las estrategias presentadas anteriormente y conseguir minimizar esta actitud lo antes posible con el fin de crear un clima grupal favorable y operativo.

Es posible y deseable cambiar estas actitudes hacia la participación en el Programa. Sin embargo, cuando en el inicio la actitud es responsable y en algún momento del proceso se convierte en demandante, visitante o rehén, es necesario que el/la terapeuta haga un ejercicio de reflexión y autocrítica en torno a qué variable de la alianza o del proceso de cambio diseñado para el penado está fallando. En el Cuadro 1 se señalan algunas indicaciones útiles para afrontar los problemas de relación.

Cuadro 1. *Indicaciones para los problemas de relación*

✓ Acepta posturas iniciales y sé comprensivo con las actitudes negativas: Recuerda que acuden obligados. No te frustres y muestra claramente y de manera visible que tu propósito es serles de ayuda.
✓ No aumentes la presión en los participantes: Ante una persona que se siente obligada a venir al programa, no hay que forzar el avance. El compromiso sobre objetivos no ha de ser vivido como una imposición.
✓ Si la situación es muy hostil y poco colaborativa, busca interacciones positivas sobre aspectos en los que se pueda conversar e intentar el acercamiento.
✓ Transmite en el tono de conversación interés real por su situación y disposición a ayudar, pero sé firme con las obligaciones que tiene la persona participante en relación a las normas de funcionamiento del programa.
✓ Ante los participantes poco motivados y desconfiados, es importante aumentar la conexión emocional, aplicar técnicas motivacionales y revisar objetivos y metas personales en sesiones individuales.
✓ Atiende a la diversidad madurativa y cultural de los participantes, no intentes imponer una visión determinada del mundo, muestra respeto e interés por su situación y favorece su reflexión. Pero debe estar claro que existen unos límites y normas de funcionamiento que se deben cumplir y que la utilización de la violencia no es admisible.

2.3. La motivación para el cambio

Las perspectivas clásicas de intervención se centran en los déficits y los factores de riesgo, haciendo poco atractiva la intervención y limitando el enganche en el proceso terapéutico. El conjunto de técnicas que contempla el Modelo Transteórico de Cambio y el GLM quedan explicitadas en las sesiones dos y tres de entrevista motivacional y son imprescindibles para la toma de conciencia, el aumento de la intención de cambio y el establecimiento de metas

conjuntas. La toma de conciencia y la motivación al cambio de los participantes se inician con la entrevista motivacional, pero el proceso de cambio ha de ser reforzado durante toda la intervención en base a la aplicación de las técnicas basadas en el Modelo Transteórico de Cambio y del GLM.

Como ya se ha indicado, el modelo de Prochaska y DiClemente establece que se atraviesan 5 estadios motivacionales en el cambio de comportamientos: Precontemplativo, Contemplativo, Preparación, Acción y Mantenimiento. Es probable que la mayoría de los participantes del programa, al inicio de la intervención, consideren el cambio innecesario, lo que les situaría en el estadio Precontemplativo, definido por la negación del comportamiento delictivo, la nula asunción de responsabilidad y la minimización de la gravedad de los hechos por los que han sido condenados. El/la terapeuta debe ser consciente de esta situación y fomentar durante todo el programa acciones que promuevan el paso a los siguientes estadios de cambio a través de las técnicas de entrevista terapéutica y no de la mera exposición de contenidos de carácter psicoeducativo.

Es vital hacer progresar en los estadios a aquellos participantes que presentan una mayor resistencia ante la intervención (Estadio *Precontemplativo*). El primer paso para salvar esa oposición precisa promover el avance hacia el estadio *Contemplativo*, donde se reconoce que en el pasado su comportamiento les ha traído problemas. Situados en esa etapa de cambio, los participantes pueden pasar al siguiente estadio; la preparación al cambio. En él mantienen una actitud positiva hacia la posibilidad del cambio y piensan en qué y cómo cambiar, aunque el compromiso todavía no sea muy firme. En los siguientes estadios (*Preparación, Acción y Mantenimiento*), existe un compromiso firme con el cambio y se ejecutan acciones para lograrlo. El/la terapeuta debe reforzar esta decisión y proporcionar la ayuda necesaria para que lo consigan.

El proceso de cambio es fluctuante y depende de la experiencia de la persona participante y del trabajo que se realice en el programa. El/la terapeuta debe tener presente en todo momento una idea aproximada del nivel de motivación de la persona participante, para diseñar la estrategia adecuada que potencie el avance en la intervención.

Desde el Modelo Transteórico se indican una serie de procesos para motivar el cambio y avanzar en los estadios motivacionales. Durante la intervención el/la terapeuta debe asegurarse que la persona participante experimente estos procesos cognitivos para promover el avance en los estadios motivacionales (ver Cuadro 2).

Cuadro 2. Procesos para motivar el cambio
Tareas experienciales

✓ Toma de conciencia: Definida por el incremento de la reflexión acerca del problema, sus consecuencias y la responsabilidad de la persona participante en su solución.
✓ Autoevaluación: Las intervenciones del/la terapeuta deben explorar los sentimientos y pensamientos de la persona participante en relación al problema; Cómo se siente y piensa acerca de sí mismo en relación al delito, qué consecuencias ha tenido el abuso en su familia y en su contexto inmediato y qué valoración hace acerca del uso de la violencia.
✓ Consuelo emocional: El/la terapeuta debe buscar que la persona participante sienta alivio con la expresión libre y sincera de sus emociones. Para ello proporcionará un ambiente de escucha activa, calidez y comprensión.
✓ Auto-liberación: El/la terapeuta utilizará sus intervenciones para mostrar escenarios alternativos de comportamiento que impliquen un compromiso de mejora, solución de su problemática y logro de sus objetivos.
✓ Reevaluación del entorno: A través de los mensajes orientados a la toma de conciencia, el/la terapeuta debe promover una reevaluación de su situación personal que contenga una reflexión de cómo el uso de la violencia le está afectando a él y a su entorno.

Tareas conductuales

✓ Refuerzo del proceso de cambio: El/la terapeuta amplificará cualquier mensaje de la persona participante que contenga una mínima intención de cambio, responsabilidad en el delito o reflexión acerca de las consecuencias negativas que ha tenido el uso de la violencia en su relación familiar.
✓ Relación de ayuda: El/la terapeuta debe mantener el clima de colaboración iniciado en la primera entrevista motivacional e intentará ampliar la red de ayuda de la persona participante a personas de confianza que puedan proporcionarle apoyo social.
✓ Contracondicionamiento y control de estímulos: En la entrevista motivacional y durante todo el proceso de intervención, el/la terapeuta debe fomentar la sustitución de la agresión por otros comportamientos alternativos e incompatibles con el uso de la violencia.
✓ Liberación social: Como consecuencia de los nuevos aprendizajes en el programa de intervención y la reflexión sobre alternativas conductuales no problemáticas, los participantes pueden experimentar la liberación que proporciona contar con un repertorio conductual más amplio que les haga afrontar las situaciones, solucionar sus problemas y alcanzar sus objetivos sin la necesidad de utilizar la violencia.

2.4. Utilización del GLM en la intervención del Programa

El GLM proporciona un marco general en el que integrar el PMI a través de la búsqueda de los bienes primarios o motivadores principales de la persona participante. A través del logro de estos objetivos, se estructura la intervención a largo plazo, mientras se fomenta el cambio de actitudes y se proporcionan estrategias que reduzcan los factores de riesgo de reincidencia.

El GLM potencia el alcance de los contenidos y la motivación para la aplicación de las estrategias que se trabajan en las sesiones de intervención al asociarlos con el logro de los bienes primarios de la persona participante. Para ello es imprescindible que el/la terapeuta explique y la persona participante entienda cómo la consecución de los bienes secundarios (habilidades, recursos, conocimiento, etc.) favorece la satisfacción de los bienes primarios. Es importante fomentar este tipo de explicaciones en el cierre de la segunda entrevista motivacional, en la tercera entrevista motivacional, las sesiones de intervención y en las sesiones de valoración del plan de trabajo.

a. Fases de la intervención GLM

Fase 1

La primera fase del GLM se inicia con la evaluación de los factores de riesgo y la problemática general, obtenida a partir del análisis de la primera entrevista motivacional, los datos de los cuestionarios aplicados y la documentación judicial.

Continúa en el bloque de preguntas de toma de conciencia del problema, el cual pretende identificar los factores que han precipitado la situación actual de la persona participante para iniciar la reflexión acerca de cuáles serían sus bienes primarios y cómo estos no son posibles a partir de sus bienes secundarios.

La primera fase concluye con la exploración del concepto de vida satisfactoria que tiene la persona participante para identificar los bienes primarios predominantes. Esta exploración se realiza principalmente en el bloque de preguntas de motivación al cambio y específicamente con la pregunta milagro. La pregunta milagro consiste en construir una visión posible de la solución al problema. Esta conocida técnica de la terapia centrada en soluciones resulta útil porque introduce la posibilidad de imaginar un futuro hipotético en el que el problema se ha resuelto con éxito. El hecho de construir una visión de la solución, ayuda a las personas a creer que es posible alcanzarla, motiva a los participantes hacia su consecución y, al utilizar gramaticalmente el futuro, se influye en la concepción de que la solución se hará realidad (Escudero, Abascal y Varela, 2008).

La estructura clásica de la pregunta milagro es la siguiente: *"Te voy a hacer una pregunta un poco extraña... que requiere algo de imaginación por tu parte. Supón que llegas a casa esta noche y te vas a dormir. Mientras estás durmiendo, ocurre un milagro. El milagro es que los problemas que te trajeron aquí se han resuelto. Como tú estabas durmiendo, no sabes que el milagro ha pasado y que todo se ha solucionado pero, claro, cuando te despiertes por la mañana notarás cosas diferentes que te harán sentir que el problema se ha solucionado. ¿Cómo te darías cuenta de ese cambio?, ¿Qué será diferente?..."*

El/la terapeuta debe promover que la persona participante sea prudente, realista y prolífica en la exposición de sus metas y, sobre todo, que las metas que exprese se relacionen con su propio bienestar y no con etiquetas moralistas fruto de la deseabilidad social.

Fase 2

En esta fase el/la terapeuta debe elicitar la toma de conciencia y la reflexión en torno a la contradicción que supone conseguir los bienes primarios si continúa con los modelos de relación, actitudes y conductas actuales. La utilización de fórmulas dirigidas a resolver ambivalencias, a motivar escenarios alternativos y a elicitar las consecuencias negativas de la conducta violenta puede ayudar al terapeuta en la realización con éxito de esta fase. Potenciar la consciencia de múltiples necesidades facilita la generación de objetivos, la posibilidad de que alguno de ellos se consiga y, con ello, la generalización del cambio a otras áreas.

Fase 3

En la fase 3 la persona participante debe ser consciente de las estrategias que utiliza para la consecución de bienes primarios, del patrón de comportamiento que impide el logro de sus objetivos, de la contradicción y conflicto que supone la consecución de los bienes primarios a partir del uso de este tipo de estrategias y de los condicionantes internos y externos que tiene que superar para lograr sus metas principales. El correcto desarrollo de los bloques de toma de conciencia y motivación al cambio tienen como consecuencia la resolución de esta fase, que

culmina en el cierre de la entrevista donde se establece el acuerdo en la definición del problema y la visión general de la labor a realizar para el logro de los bienes primarios.

Fase 4

La fase 4 se desarrolla en la tercera entrevista motivacional y tiene como objetivo principal la realización detallada del plan de cambio. Para ello es importante que los objetivos planteados sean relevantes para la persona participante, específicos, realistas, cuantificables, escalonados y fraccionados en el tiempo. Los objetivos irán asociados a estrategias de cambio que tendrán en cuenta los contenidos del programa de intervención.

Fase 5

El objetivo de esta fase es controlar el progreso del plan de cambio a través de la supervisión regular, la valoración de la implementación y adquisición de habilidades y la relevancia y consecución de las metas planteadas. Los procesos contenidos en esta fase se llevan a cabo de manera directa en las sesiones periódicas de valoración del plan de cambio, pero su valoración tiene que estar presente de forma indirecta en cada encuentro con la persona participante.

La organización en fases del proceso de intervención desde el GLM, tiene como finalidad ofrecer una guía de los diferentes aspectos que han de ser tratados en la intervención para que ésta sea eficaz. Las fases tienen un carácter secuencial y acumulativo y no deben interpretarse como una sucesión de pasos rígida. La denominación de fases debe entenderse como una serie de “estratos” que se acumulan y solapan en el transcurso de la intervención. Estos estratos tienen un carácter dinámico y han de estar sometidos a la evaluación constantemente de tal manera que, si el/la terapeuta se encuentra sumergido en la fase 4, desarrollo del plan de trabajo, no debe descuidar las tareas de otras fases como la toma de conciencia de la fase 2 o la creación de una correcta alianza de trabajo.

b. ¿Cómo debe actuar el/la terapeuta para aumentar la motivación?

El/la terapeuta debe facilitar que la persona participante verbalice su ambivalencia en relación al cambio comportamental e identificar las discrepancias que existan entre su funcionamiento diario y la búsqueda de bienes primarios. Para identificar esta ambivalencia, el/la terapeuta ha de estar atento a las incongruencias que aparezcan en el discurso de la persona participante. Estas quedarán representadas, por ejemplo, por la incompatibilidad entre la conducta violenta y sus deseos de conseguir intimidad, un correcto desempeño parental, un afrontamiento eficaz de situaciones adversas, la consecución de una identidad positiva, o el reconocimiento y afecto por parte del grupo de iguales. Si la persona participante es capaz de contemplarse a sí misma de forma clara y consciente, estará dando los primeros pasos para el cambio.

La motivación hacia el cambio debe partir de los participantes y no imponerse. Por lo tanto, la coacción, la confrontación, el enfrentamiento agresivo, el uso de contingencias, la persuasión directa o dar consejos no son métodos efectivos para resolver la ambivalencia. Es tentador intentar “ayudar” convenciendo de la urgencia del problema, de la necesidad del cambio o expresando lo que “debe” hacer, pero tales tácticas, por lo general, aumentan la resistencia y reducen la probabilidad de éxito en la intervención. El empleo de estas estrategias puede llevar a la discusión y a la negación de la persona participante que, posiblemente, adoptará una posición defensiva y de autoafirmación de su libertad personal (Miller, Benefield y Toningan, 1993; Miller y Rollnick, 2009).

Cuando no se reconoce la existencia de ningún problema o cuando la persona participante piensa que el problema es la asistencia al programa, el trabajo debe ir orientado a fortalecer la alianza y al empleo de técnicas motivacionales. De igual manera, el/la terapeuta debe preguntarse, *¿Qué piensa la persona participante de lo que yo creo que es el problema?, ¿Cuándo para él puede ser un problema lo que yo creo que es un problema?, ¿Cuándo deja de serlo?...*

Es esencial, bajo el marco de referencia de la alianza terapéutica, las técnicas motivacionales y el GLM, no descalificar frontalmente esta posición negativista de la persona participante para intentar imponer la visión que el/la terapeuta tiene de su problemática. No existe una posición unívoca, objetiva y medida del problema, pero debemos intentar llegar a un acuerdo con la persona participante para definirlo y poder seguir avanzando.

La predisposición al cambio no es un rasgo estático en la persona participante; fluctúa dependiendo del estadio en el que se encuentre y de la interacción que establezca el/la terapeuta. Por tanto, debemos potenciar las verbalizaciones de automotivación de la persona participante. Expresiones de reconocimiento del problema, de preocupación por las consecuencias de su conducta, de deseo e intención de cambio o de autoeficacia en el afrontamiento de su situación tienen que ser reforzadas por el/la terapeuta.

Los participantes pueden esperar ser recibidos con hostilidad y rechazo como respuesta a la conducta por la que han sido condenados. Para neutralizar esta impresión inicial, el/la terapeuta debe proporcionar un ambiente cálido, empático y de conexión emocional que promueva la expresión abierta y sincera de su historia personal. Mediante la escucha activa de su historia y la información extraída en la primera entrevista, el/la terapeuta puede comprender el marco de referencia de la persona participante y el contexto en el que está inmersa. Conectar emocionalmente con ella es indispensable para lograr vincularla a la intervención y que colabore en la proposición de los objetivos de intervención.

El/la terapeuta debe conectar emocionalmente con la persona participante pero teniendo cuidado de que no distorsione el mensaje y entienda que la aceptación no neutraliza o minimiza las implicaciones de su conducta abusiva. Por lo tanto, la comprensión de su situación personal debe estar vinculada al rechazo a cualquier tipo de agresión proponiendo, mediante un lenguaje centrado en soluciones, alternativas de comportamiento incompatibles con el uso de la violencia.

A fin de no convertir la entrevista en un interrogatorio, sugerimos que el/la terapeuta intercale paráfrasis, resúmenes o comentarios empáticos y humorísticos. La conversación debe promover la expresión abierta de pensamientos y el desarrollo extendido de los mensajes para fomentar la conexión emocional y la reflexión sobre aquello que se cuenta. Algunas investigaciones sugieren que la construcción de una conversación fluida con la persona participante puede estar asociada a su satisfacción y a la adherencia al tratamiento (Lichtenberg y Barké, 1981).

Es poco realista pretender una toma de conciencia completa de la persona participante en la que exprese un arrepentimiento máximo, no justifique sus acciones y reconozca la total gravedad de su comportamiento. De hecho, probablemente sea suficiente con que tanto la persona participante como el/la terapeuta puedan disponer de algunos indicadores claros de las consecuencias negativas que ha tenido su comportamiento y de escenarios alternativos y atrayentes donde se produzca un cambio de comportamiento que lleve a la consecución de sus metas primarias. Con estos logros se puede abrir la puerta a la intervención grupal desde una nueva perspectiva de predisposición al cambio.

El trabajo de la entrevista motivacional no está dirigido a “evaluar” y a obtener información para el/la terapeuta, sino a generar información útil para la persona participante. El/la terapeuta debe ayudar al participante a identificar sus valores y metas intrínsecas y a que reevalúe su historia personal para estimular la motivación a un cambio de comportamientos que le suponga un beneficio.

En la Figura 2 se presenta la estructura de las tres sesiones de entrevista motivacional que tienen lugar en esta fase de la intervención y que se describe pormenorizadamente en las siguientes páginas.

Figura 2. *Estructura de la Entrevista Motivacional*

Sesión 1: Recibimiento y recogida de información	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pre-sesión ✓ 1ª fase: recibimiento ✓ 2ª fase: recogida de información ✓ Cierre: Normas de funcionamiento y contrato de confidencialidad ✓ Post-sesión
Sesión 2: Motivación al cambio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pre-sesión ✓ 1ª fase: toma de conciencia ✓ 2ª fase: intención de cambio ✓ Cierre: Propuesta de tarea para casa ✓ Post-sesión
Sesión 3: Plan de Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pre-sesión ✓ 1ª fase: discusión de objetivos ✓ 2ª fase: etiquetar el logro ✓ 3ª fase: indicadores de logro ✓ 4ª fase: escalar los avances ✓ 5ª fase: definir intervenciones ✓ Cierre: contrato de intervención ✓ Post-sesión

3. Sesión de Entrevista 1

Los primeros momentos de la sesión inicial suelen ser fundamentales. Todos los procesos de intervención comienzan con el recibimiento y ajuste del/la terapeuta al participante. Si el/la terapeuta no es capaz de sintonizar y establecer una buena relación, corre el riesgo de que el resto de la intervención no tenga ninguna resonancia o sea vista como algo totalmente externo. Con cada participante este proceso será diferente y el/la terapeuta debe mostrar la suficiente flexibilidad cognitiva y empatía para poder conectar con él. La empatía supone situarse en la posición del otro para llegar a valorarlo y crear un contexto de confianza delimitada por la normativa de funcionamiento y los objetivos de la intervención. La flexibilidad supone tener una perspectiva amplia sobre los valores y maneras de entender la realidad, no desde la distancia sino a través del contacto directo. Por lo tanto, la meta de la primera entrevista no será solucionar ningún problema, sino lograr una mínima vinculación con la persona participante y obtener la suficiente información para la elaboración de una estrategia de trabajo inicial así como toda aquella información que el/la terapeuta considere relevante para la intervención (fundamentalmente, información relativa a los factores de riesgo).

NOTA. Antes de realizar las entrevistas el/la terapeuta debe conocer en profundidad la estructura y los contenidos de las mismas. Igualmente, debe haber revisado la sentencia de la persona participante y los hechos probados que en esta constan, así como tener claro qué instrumentos de evaluación puede aplicarle en las sesiones de entrevista. La duración de las sesiones debe adaptarse al contenido prefijado. No deberían realizarse más de tres diarias (con distintos participantes) y las tres entrevistas de cada participante deberían espaciarse una semana para favorecer un periodo de reflexión entre entrevistas.

Objetivos de la primera entrevista:

- Recibir adecuadamente al participante, explicar las características del contexto de intervención, proporcionar seguridad y facilitar su adaptación.
- Resolver las ambivalencias y dudas que manifieste respecto a su situación judicial (ver Documento de Trabajo E2).
- Ajustarse al participante creando un ambiente de escucha y confianza que facilite la comunicación y la expresión de problemas y dificultades.
- Obtener información sobre la situación personal de la persona participante y su problemática para la valoración del riesgo y la estrategia de intervención.
- Presentar las normas de funcionamiento grupal.

Para la preparación de la primera sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E1. Técnicas de entrevista.
- Documento de Trabajo E2. Preguntas frecuentes de carácter jurídico.
- Documento de Trabajo E5. Ejemplos Guía de Trabajo.

Y para el desarrollo de la primera sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E6. Recogida de Información Primera Sesión Entrevista Individual.
- Documento de Trabajo E7. Normas de Funcionamiento.
- Documento de Trabajo E8. Instrumentos de Evaluación.

NOTA. El Documentos de Trabajo E8 incluye una batería de pruebas muy general, que el/la terapeuta debe ampliar en función de las necesidades de los participantes con independencia de si son incorporados a grupo de intervención o si participan de forma individual.

3.1. Pre-sesión. Construcción de hipótesis y definición de líneas de trabajo

El período previo al contacto con los participantes es de gran valor, ya que nos permite analizar y compilar la información disponible sobre su situación y comenzar a pensar acerca de la hipótesis de partida. Antes del inicio de la primera entrevista, el/la terapeuta debe revisar toda la

documentación disponible de la persona participante (hechos probados, sentencia...), con la finalidad de crear un marco mínimo de referencia para la realización de las entrevistas motivacionales. Con esta información, la que se recoja a partir de los cuestionarios que el/la terapeuta aplique y la que se obtenga en las entrevistas siguientes, se podrá definir la línea de trabajo inicial y qué contenidos pueden ser de interés para la persona participante. En los Documentos de Trabajo E3, E4 y E5 se incluyen la guía de trabajo para el/la terapeuta, las indicaciones para cumplimentarla y tres ejemplos de guía cumplimentadas (ver siguiente nota) respectivamente. Tras la primera entrevista el/la terapeuta podrá completar la información referente a la primera fase del GLM (*Good Lives Model*). Se debe completar la guía de manera progresiva, incorporando la información a medida que se avanza en las entrevistas.

NOTA. Dada la naturaleza del programa y la diversidad de problemáticas de los participantes que pueden ser objetivo de la intervención, se han incluido tres ejemplos de guía que abordan diferentes casuísticas. Se trata del caso de María (mujer condenada por violencia contra su marido), Constanza (mujer condenada por violencia familiar contra su hijo) y Pedro (joven condenado por malos tratos a su madre). En el texto se irán alternando ejemplos parciales de diferentes situaciones con estos personajes. Posteriormente se presentarán cada uno de los casos desarrollados de forma íntegra. Los autores somos conscientes de que la selección de estos protagonistas –y no otros– es limitada y deja fuera muchas vivencias que perfectamente podrían haberse considerado en la elaboración de estos materiales.

3.2. Primera Fase. Recibimiento

El/la terapeuta iniciará la entrevista llamando al participante por su nombre, estrechando su mano e iniciando la interacción con algún tema de conversación informal que reste tensión al ambiente. A continuación, se presentará como el/la terapeuta responsable de la intervención y definirá el contexto señalando:

- Carácter de la medida penal alternativa y de su situación penal.
- Funcionamiento del programa.
- Posicionamiento actitudinal: contra cualquier forma de violencia.
- Confidencialidad.
- Contenidos de las sesiones.

Ejemplo

“Hola María, ¿te ha costado encontrar la sala?... Yo soy Blanca, tu terapeuta... seré la responsable de trabajar contigo durante un tiempo... Hoy me gustaría, además de conocerte mejor, explicarte con detalle en qué consiste el Programa... Como ya sabes, tienes una pena por un delito de violencia familiar... Antes de empezar con las sesiones, tendremos tres entrevistas –ésta es la primera– en las que te explicaré bien el tipo de actividades que vamos a realizar, los momentos en los que nos reuniremos, etc., e intentaré averiguar en qué puedo serte de ayuda... Yo soy psicóloga y te apoyaré si surge cualquier problema o si tienes cualquier duda relacionada con la intervención...”

“En el programa veremos que existen formas alternativas de comportamiento que pueden serte de ayuda para evitar incurrir en cualquier tipo de violencia familiar. Quiero darte herramientas que te puedan ayudar y espero que el tiempo que pasemos aquí te sirva para superar esta situación... Quiero que sepas que para que pueda ser beneficioso para ti, es importante que confíes en mí y seas sincera. Lo que me cuentes a mí será privado, puedes contar con ello... Los datos que maneje y te pida me sirven para conocerte mejor y para saber en qué puedo ayudarte realmente. Ninguno de esos datos será público... ¿Te parece bien?, ¿quieres preguntarme algo...?”

NOTA. El/la terapeuta ha de emplear un tono cálido y cercano, mostrar interés genuino por la experiencia de la persona participante y buscar la interacción para aclarar dudas pero, a la vez, debe mantener la estructura de la sesión. Por otro lado, ha de ser muy claro con el carácter penal de la medida.

3.3. Segunda Fase. Recogida de información

La segunda fase de la primera entrevista pretende recabar la mayor cantidad de información posible para sondear las posibilidades de ayuda, elaborar la línea de trabajo en el plan motivacional y realizar una evaluación del riesgo de reincidencia y de las actitudes iniciales de la persona participante. Antes de comenzar a profundizar, conviene que el/la terapeuta confirme los datos sociodemográficos básicos del usuario (edad, nacionalidad, estado civil, número de hijos, nivel de estudios completados y situación laboral actual), así como aquella información que se haya recabado, en caso de que el/la terapeuta lo haya considerado oportuno, de la aplicación de cuestionarios psicométricos.

NOTA. La formulación de cuestiones espinosas no ha de ir necesariamente reñida con la pérdida del tono motivacional. Por otra parte, puede resultar útil, además de recurrir a las técnicas de entrevista, intercalar acciones, comentarios, gestos, etc., que denoten escucha activa, empatía y en general una actitud honesta y genuina. Es importante que el/la terapeuta revise su posicionamiento inicial (ante el tipo de delito, ante el penado, etc.) para poder adecuar sus intervenciones y promover que se establezca un marco de trabajo estable y positivo. El fin es obtener información relevante y generar un vínculo que posibilite el inicio del diseño de una estrategia terapéutica que posteriormente será consensuada con el usuario.

A continuación se muestra una selección de las preguntas que se utilizarán para abordar las diferentes áreas de interés (junto con una serie de anotaciones acerca de su relevancia, función y objetivos). El Documento de Trabajo E6 incluye la guía de la entrevista completa con los espacios para realizar valoraciones precisas de los diferentes elementos analizados. Estos planteamientos son orientativos y se organizan por bloques temáticos. El/la terapeuta, en función del desarrollo de la entrevista y de las características y necesidades de la persona participante, optará por omitir, reformular o posponer algunos enunciados basándose en su pericia y criterio clínico.

NOTA. Es importante tener en cuenta que la violencia intrafamiliar engloba distintas situaciones delictivas, por lo que se hace necesario adecuar las formulaciones del entrevistador para seguir los itinerarios temáticos apropiados. Esta observación es especialmente aplicable a las variables familiares.

La situación familiar de la persona participante (jerarquía, estructura, relación y vínculo con los familiares, situaciones o factores que generan estrés, etc.) se aborda de forma muy completa, debido a la relevancia de esta variable en este tipo de programas. El entrevistador puede comenzar clarificando la relación de congéneres que conviven o no en el hogar, el parentesco que les une, la edad, etc. (composición).

En relación a la familia de origen, se evalúa si existe una relación positiva con ésta o si, por el contrario, ésta es inexistente (carencia de relación). También es relevante explorar, en su caso, qué tipo de conflictos perseveran y con qué frecuencia e intensidad se dan: *¿Qué relación tienes en la actualidad con tus padres/hermanos? ¿Con qué frecuencia y qué tipo de contacto mantienes con ellos? En caso de haber vuelto a vivir con ellos, ¿cuál ha sido el motivo?...*

¿Tienes pareja? ¿Qué vínculo os une? (matrimonial, pareja de hecho, convivencia, etc.) ¿Tuvisteis dificultades para establecer normas de convivencia? ¿Tienes hijos?, etc. Estas formulaciones se refieren a la familia adquirida.

Sobre el proceso de aceptación de una separación o divorcio: *¿Cuándo te separaste? ¿Fue de mutuo acuerdo? ¿Cuáles fueron los motivos de la separación? ¿Qué régimen de visitas tienes con tus hijos?, etc.*

En el caso de que la persona entrevistada tenga una familia reconstituida (formada por una pareja adulta en la que al menos uno de los cónyuges tiene un hijo de una relación anterior), trataremos de comprender si se da una adecuada gestión de la nueva situación familiar: *¿Tu pareja tiene hijos de una relación anterior? ¿Conviven con vosotros? ¿Cómo es la relación con el otro progenitor? ¿Cómo es la relación entre ellos y tus hijos? ¿Habéis tenido conflictos de pareja a consecuencia de discrepancias en el cuidado o la educación de los hijos?*

El/la terapeuta debe sondear todas las posibles situaciones conflictivas. Por ejemplo, en el caso de la violencia ascendente en familias donde haya habido separación/divorcio: *¿Sabes si fue una separación de mutuo acuerdo? ¿Qué ocurrió? ¿Cuáles fueron los motivos de la separación? ¿Qué régimen de visitas tienen? ¿Hubo acuerdo mutuo o fue por resolución judicial? ¿En algún momento te preguntaron tu opinión?... (La gestión inadecuada de un proceso de separación puede ser el origen de un conflicto familiar que se traduce en humillaciones o agresiones dirigidas hacia los progenitores a los que se responsabiliza de la pérdida).*

¿Están los padres accesibles para los hijos? ¿Están sobre-involucrados? La pareja, ¿se apoyan entre ellos? ¿Se ayudan?; La relación de los hermanos ¿está caracterizada por la ayuda mutua? ¿O por la competencia y rivalidad?, etc. (El clima familiar suele ser un indicador del grado de ajuste, compromiso y satisfacción de los miembros como grupo).

¿Tiene tu familia relaciones sociales significativas con vecinos, amigos, organizaciones de la comunidad? (Relación de la familia con su entorno. Algunas familias tienden a funcionar como guetos y suelen ser poco permeables con personas externas -por ejemplo, amigos de los hijos adolescentes-, lo que puede generar distancia o conflictos en algunas circunstancias. El entorno incluye también a la familia extensa, a los sistemas de apoyo formal e informal y al modo de producción de ingresos económicos).

¿Cómo definirías la comunicación en tu familia? ¿Existen reglas de comunicación? ¿Qué temas pueden ser expresados? ¿Hay temas de conversación prohibidos? (Sin el concurso de unas pautas de comunicación asertivas, la interacción resulta pobre o dañina). ¿Qué sentimientos o emociones pueden ser expresados? ¿Algunos miembros están excluidos de los procesos de comunicación? (La riqueza de la experiencia humana tiene mucho que ver con el influjo de sentimientos y emociones, y la familia juega un papel muy importante por su efecto modelador).

¿En tu familia se viven episodios de violencia? ¿Con qué frecuencia? ¿La violencia es tolerada en tu familia? ¿Alguno de los miembros de tu familia ha tenido problemas de agresividad fuera del entorno familiar? ¿Cuál ha sido la respuesta de la familia ante estos hechos, te han recriminado su actitud, te han apoyado? (Además de comprobar la existencia de violencia en el hogar y su tipología, se cuantifica el nivel de tolerancia del grupo hacia las conductas agresivas en general). Comprender la visión del usuario acerca de las consecuencias y el impacto en sus seres queridos puede ser el origen de nuevas reflexiones (toma de conciencia). Usuario y terapeuta pueden movilizar recursos, a partir de estas, para el diseño de conductas alternativas como, por ejemplo, la búsqueda de personas de apoyo.

Analizar el sistema familiar supone un importante reto que facilita la comprensión de un posible desajuste personal y de los factores de riesgo que presenta el sistema. Cómo se define la familia a sí misma, cuáles son sus principales valores, creencias, rituales y tradiciones, cómo celebra ésta determinados acontecimientos, cómo se comunica, cuál es el clima que comparten, etc., son elementos que dibujan un mapa bastante preciso de sus componentes y funcionamiento. Esta parte de la entrevista incluye también la exploración de problemas psicopatológicos en la familia, consumo de sustancias, problemas legales, presencia de estresores, capacidad de resolución de conflictos, establecimiento de límites, apego, y reparto de roles.

En esta primera incursión a las temáticas de la entrevista se aprecia claramente la importancia que se otorga al sistema familiar. A continuación se hace un breve recorrido a través del resto de áreas (variables personales y variables delictivas).

Durante tu infancia y/o adolescencia, ¿Qué tipo de control ejercían tus padres sobre ti? ¿Te has sentido abandonado? ¿Te han ignorado alguna vez si tenías hambre o estabas enfermo? ¿Solían castigarte? ¿Recuerdas haber sufrido algún tipo de abuso sexual? ¿Por parte de quién? (Prácticas parentales negligentes, maltrato infantil o abusos en la infancia de la persona participante. Las preguntas irán orientadas a valorar si ha sido víctima y/o testigo de violencia familiar durante su infancia/adolescencia. El/la terapeuta debe revisar otras fuentes de información).

¿Cómo te definirías? ¿Cómo crees que te ven los demás? ¿Qué imagen crees que transmites al resto de las personas? ¿Crees que te ven como realmente eres? ¿Te sientes habitualmente distinto a las personas que te rodean? ¿En qué sentido? (Autoestima y autoconcepto; El reconocimiento de las limitaciones y de las virtudes personales permite un conocimiento personal realista y ajustado).

Las personas pueden generar pensamientos desadaptativos ante situaciones negativas o ante obstáculos cotidianos. En ocasiones estos están basados en atribuciones que les posicionan en la culpa o la incapacidad (*¿Crees que es por algo que has hecho tú? ¿Crees que tienes control sobre estas situaciones o que puedes hacer algo para solucionarlas?*). Pueden afectar en el ámbito personal y en el profesional (*¿Te consideras una persona segura de ti misma? ¿Te encuentras cómodo con las personas muy seguras de sí mismas? ¿Por qué?*).

Para valorar el consumo de sustancias: *¿Has tomado alguna droga a lo largo de tu vida? ¿Qué tipo de drogas? ¿Bebes alcohol? (relación del usuario con las drogas; con cuáles tiene mayor “contacto”), ¿Qué consecuencias te ha traído el consumo de drogas y/o alcohol? (grado de consciencia del problema; valoración de estadio de cambio en relación al consumo de sustancias; patrones de consumo) ¿Consumes drogas y/o alcohol solamente en momentos de ocio, o se ha ido generalizando su uso a otros momentos de tu vida? Si es así, ¿en cuáles? (¿Se trata de uso, de abuso, o de dependencia?) ¿Consumes actualmente alguna droga? ¿Y alcohol? (valoración actual). Determinar la presencia/ausencia de esta problemática, así como su gravedad, contribuye a una valoración de riesgo más precisa.*

Con cuestiones como *¿Has sufrido algún problema psicológico? ¿Has recibido alguna vez tratamiento psicológico y/o psiquiátrico? ¿Has padecido o padeces en la actualidad alguna enfermedad física importante?* buscamos descubrir la existencia de algún tipo de trastorno mental o enfermedad física. Es interesante preguntar también acerca de problemas emocionales. Esta información puede ser de utilidad a la hora de construir metas conjuntas. El/la terapeuta puede contrastar la información obtenida con las respuestas a los cuestionarios de evaluación.

A lo largo de esta sesión verás que nos adentraremos en temas un tanto delicados. Este es uno de ellos: ¿Has pensado alguna vez en quitarte la vida? ¿Llegaste a elaborar un plan? ¿Estos pensamientos eran recurrentes? Animar a un paciente a hablar del tema le ayuda a comprender el suicidio desde una perspectiva más objetiva y le confiere cierto grado de alivio. Sin embargo es responsabilidad del/la terapeuta atenderle de forma adecuada y movilizar los recursos y técnicas necesarias para evitar una decisión tan drástica. El/la terapeuta debe explorar si ha habido ideación o intentos reales de suicidio u homicidio. Es importante preguntar con tacto e iniciar el bloque con la ideación y, si se contesta de forma afirmativa, valorar la intensidad y frecuencia de los pensamientos, las vías de acceso, etc., y procurar que posponga la decisión informando a los diferentes responsables implicados en el proceso de gestión de riesgo.

En el transcurso de tu vida, ¿te has movido en un entorno proclive a la delincuencia? ¿Fuiste detenido o estuviste ingresado en centros de menores alguna vez? ¿Has cumplido condena en prisión? ¿Has estado anteriormente sometido a alguna medida alternativa? Las cuestiones de este bloque hacen referencia al historial de comportamientos delictivos. Es importante conocer si la persona participante ha tenido problemas por incumplimiento de alguna medida judicial, su situación legal y el control policial que existe en su entorno.

¿Te cuesta expresar tus emociones? ¿Te incomoda o te molesta que familiares o amigos te expliquen sus problemas, esperando la comprensión por tu parte? ¿Has tenido en alguna ocasión problemas a la hora de identificar emocionalmente qué te pasaba o qué sentías? En situaciones conflictivas y de tensión, ¿pierdes los papeles con facilidad? ¿Sientes que sufres más que las personas de tu entorno, ante situaciones cuyas consecuencias han sido desfavorables tanto para ti como para los demás? (Estos son ejemplos de fórmulas para tantear las habilidades de regulación emocional).

¿Te consideras una persona, en general, con facilidad para las relaciones sociales? ¿Qué personas son importantes en tu vida? ¿Cuántos amigos tienes con los que puedes contar? ¿Cómo te sientes en general con tus relaciones socio-familiares? ¿Dirías que te llevas bien con los demás, en general? ¿Te resulta fácil abordar los problemas y hablar sobre ellos? En ocasiones hay que decir no o poner límites a algunas peticiones de nuestra familia o amigos. ¿Te resulta fácil hacerlo? ¿Crees que es necesario? ¿Por qué? ¿De qué forma? (Exploración de las habilidades sociales).

¿Te consideras una persona que te enfadas fácilmente? ¿En qué situaciones? ¿Sientes que pierdes el control? ¿Cómo reaccionan las demás personas a tus enfados? ¿Alguna vez has sido violento? ¿Has tenido peleas fuera del entorno familiar? ¿Cómo te sientes después de agredir a alguien? (Control de la ira).

Piensa ahora en el familiar con quien has tenido el conflicto por el que estás aquí, ¿qué sentimientos te genera pensar en él/ella? ¿Cómo crees que se sentía esa persona cuando ocurrió todo? ¿Cómo crees que se siente ahora después de este proceso? (Cuando la persona participante es capaz de empatizar de modo general, el problema de relación con la víctima o el hecho de que la violencia esté normalizada son variables que tendrán un mayor peso en la construcción de las hipótesis).

Respecto al delito por el que estás condenado, ¿sientes que has sido acusado injustamente por algo que no has hecho? ¿Por qué lo piensas? En ese caso, ¿qué hay de verdad en los hechos probados de la sentencia acusatoria? Buscamos saber por qué cree que el juez le obliga a asistir al programa (asunción de responsabilidad), cómo sucedieron los hechos el día que le denunciaron y/o le detuvieron, quién le denunció, qué problemas precipitaron la denuncia y qué consecuencias se han derivado de ella. Valorar estas consecuencias nos puede ayudar en la toma de conciencia del problema que se abordará en la segunda sesión de la entrevista motivacional.

Con este bloque de preguntas se proporciona un espacio para la expresión de su versión de los hechos y podemos hacernos una idea de su perspectiva del problema, del inicio y momento de aparición, de los factores asociados a la denuncia, de la mejoría y empeoramiento de la problemática, del tipo de aparición (inesperada o predecible, constante o intermitente), de las circunstancias en que se manifiesta la conducta o se modifica, su asunción de responsabilidad y grado de aceptación de las medidas interpuestas, si existe minimización extrema o negación de los hechos, motivación para el cambio y de las resistencias hacia la intervención. Para ello el/la terapeuta debe ser hábil en la formulación de las preguntas.

En el Documento de Trabajo E6 se incluye un apartado para la valoración del comportamiento durante la entrevista (Puntualidad, aspecto personal, presencia/imagen, comunicación, expresión oral, comprensión oral y argumentación, coherencia del discurso y contacto visual).

NOTA. El/la terapeuta debe mantener una conversación fluida, empática y no crítica con la persona participante, huyendo del estilo de formulación de preguntas mecánica y su recogida automática. Se adaptará el lenguaje al participante, utilizando comentarios sintónicos, reformulaciones o el refuerzo de respuestas. El/la terapeuta debe pedir aclaraciones y ejemplos concretos ante las respuestas ambiguas. En el Documento de Trabajo E1 se describen técnicas de entrevista que al terapeuta le conviene dominar.

3.4. Cierre de la entrevista. Normas de Funcionamiento

El cierre de la sesión consistirá en la transmisión de un mensaje de agradecimiento al participante por su colaboración. El/la terapeuta señalará la importancia de hablar abiertamente con él, connotará positivamente aquellos comentarios que crea relevantes y realizará un pequeño resumen de los aspectos significativos de la sesión y los beneficios de iniciar la intervención.

Con la información obtenida y con el objetivo de aumentar el interés de la persona participante, el/la terapeuta debe relacionar los contenidos del programa a los problemas mencionados. Por ejemplo, si se observa que un participante tiene escasas habilidades sociales, o si se hiciera alusión a la pérdida de control en determinadas situaciones, resaltaremos este contenido, o el aprendizaje de estrategias específicas del correspondiente módulo de intervención.

Ejemplo

“María, has comentado que cuando te ibas a trabajar y tu marido se quedaba en casa no podías evitar estar constantemente tensa, malhumorada... que esta sensación se repetía a la hora de llegar a casa y que frecuentemente venían a tu mente pensamientos como: ‘cuando llegue va a estar tirado en el sofá porque es un vago y no sirve para nada’, ‘soy la única que aporta en esta familia’, ‘no sirve ni para educar a sus hijos’... has compartido conmigo que esos pensamientos te generaban mucho malestar y que te llevaban a muchos conflictos con tu pareja. A lo largo del programa trabajaremos pautas de comunicación, creencias sobre cómo deben de ser las relaciones personales y los roles que deben asumir los diferentes miembros de la familia, y aprenderemos a manejar nuestros enfados”.

Por último, se indicará que creemos en que todo el mundo puede cambiar, pero que es necesario trabajar y ser responsable de ese cambio. A continuación se dará fecha para el siguiente encuentro, se señalará el compromiso de confidencialidad, haciendo mención a la cláusula por la que este compromiso se puede romper si existe riesgo para la persona participante o para terceros y se entregarán –en su caso- las normas de funcionamiento (ver Documento de Trabajo E7).

NOTA. El/la terapeuta debe tener en cuenta que el Documento de Trabajo E7 tiene mucho más sentido en el caso de trabajar con un grupo de intervención. Este documento es prescindible si la persona participante del programa no es asignada a ningún grupo (aplicación individual del programa), aunque también en este caso puede ser de utilidad en determinadas situaciones (por ejemplo, usuarios muy resistentes, o muy abstraídos), como cláusula explícita del contrato de intervención que se establece entre las partes. En cualquier caso la filosofía de respeto y buen funcionamiento debe ser la misma en ambas condiciones.

Ejemplo

“Muchas gracias María por haber contestado a mis preguntas, me ha gustado mucho conocerte y espero que hayas estado cómoda conmigo... Bueno, me has comentado que tuviste problemas con tu marido por temas relacionados con el trabajo, con su actitud en casa y con la educación y trato de vuestros hijos. Esta situación te ha desbordado, te sientes deprimida y enfadada por la reacción de tu marido... A partir de ahora vamos a intentar trabajar juntos para que te encuentres mejor y encuentres maneras de afrontar este tipo de situaciones sin llegar a las manos”.

“Actualmente estamos valorando hacia dónde dirigir nuestro trabajo, es decir, estamos definiendo los objetivos que quieres alcanzar. Es importante señalar que sin tu participación sincera esto no será posible. Entre las ventajas de participar en una intervención está el poder compartir experiencias, esto nos va a permitir tener momentos de reflexión, de intimidad, de apoyo, de humor, de debate y de compartir ideas”.

“Trabajaremos para poder mejorar las relaciones familiares, especialmente con la pareja, podremos aprender maneras de controlarnos y de comunicarnos mejor... yo estaré atento para ayudarte en lo que necesites. También tienes que tener en cuenta que para sacarle provecho a los contenidos es importante que participes y te impliques, ¿Ok? Este es un lugar seguro –lo que cuentas se queda aquí-, a no ser que alguien esté en peligro, ¿estás de acuerdo?... Entonces, nos veremos la semana que viene a esta hora en el mismo sitio...”

Como complemento a la entrevista de recogida de información, el/la terapeuta puede optar por el empleo de diferentes herramientas (cuestionarios, pruebas clínicas, baterías neuropsicológicas, protocolos de valoración de riesgo, etc.) para completar y contrastar la información obtenida en las entrevistas o bien para garantizar una mejor gestión del riesgo. Por ejemplo, se pueden tener en cuenta las puntuaciones en cuestionarios clínicos (trastornos del estado del ánimo, ansiedad, control de impulsos, etc.), para incluir actuaciones específicas en el diseño de la intervención individual (potenciar autoestima, instruir en técnicas de relajación o manejo del estrés, apoyo en el tratamiento de adicciones, etc.). Como prueba de contraste, el profesional puede repetir pruebas a lo largo de la intervención para valorar la evolución en el caso de que afecte a los factores dinámicos. En la gestión del riesgo de reincidencia, los protocolos al uso (HCR-20, SVR-20, por ejemplo) resultan de gran utilidad. Por otra parte, se ha seleccionado una batería de instrumentos psicométricos que evalúa áreas psicológicas específicas relacionadas con la violencia en el ámbito familiar (ver Documento de Trabajo E8). El/la terapeuta seleccionará aquellos que considere necesarios para cada caso. El objetivo es destacar información relevante que, junto con la información de las entrevistas, aporte elementos tangibles para una comprensión integral del caso.

NOTA. La persona participante puede complimentar los instrumentos seleccionados por el/la terapeuta en casa y entregarlos en la siguiente sesión.

3.5. Post-sesión. Completar guía de trabajo y análisis de la información

Con la información recogida, el/la terapeuta comenzará a cumplimentar la guía de trabajo (ver Documento de Trabajo E3). Es importante que exista un espacio entre sesiones para que el/la terapeuta valore la entrevista y analice la información. Para ello hay que espaciar las sesiones lo suficiente. En la guía de trabajo existe un epígrafe dedicado a valorar el estadio de cambio de la persona participante; este epígrafe se completará al final de cada una de las sesiones de entrevista motivacional.

4. Sesión de Entrevista 2

La segunda sesión de la entrevista motivacional se estructura en dos fases: la toma de conciencia del problema y la potenciación de la intención de cambio. A continuación se expone un protocolo de preguntas orientativo que el/la terapeuta debe adaptar a cada penado y al ritmo y tono emocional de la entrevista. La entrevista está precedida por un periodo de preparación de la sesión (pre-sesión) y sucedida por otro período (post-sesión) en el que el/la terapeuta analizará los mensajes de la persona participante.

Los objetivos de la segunda entrevista motivacional son los siguientes:

- Fomentar la toma de conciencia del problema que supone el uso de la violencia a partir de la reflexión sobre sus consecuencias.
- Potenciar la intención de cambio de la persona participante a través de la presentación de escenarios alternativos de mejora que permitan el logro de bienes primarios.
- Conseguir indicadores mínimos que sean aceptados por la persona participante y ayuden al terapeuta en el diseño del mapa del proceso de cambio a desarrollar en la tercera entrevista.

Para la preparación de la segunda sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E1. Técnicas de entrevista
- Documento de Trabajo E5. Ejemplo Guías de Trabajo.
- Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional.

Y para el desarrollo de la segunda sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo
- Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo.
- Cuestionarios aplicados al participante (Documento de Trabajo E8).
- Documento de Trabajo E10. Tarea para casa.

4.1. Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo

Para la preparación de la sesión, el/la terapeuta revisará la información de la guía de trabajo, donde es importante que estén anotadas las consecuencias de la conducta violenta por las que la persona participante se encuentra afectada, los recursos para el cambio de los que dispone, su problemática contextual y las hipótesis de trabajo. Con esta información y las estrategias de entrevista descritas en el Documento de Trabajo E9 se contará con los recursos necesarios para elaborar una buena entrevista motivacional.

4.2. Primera Fase. Toma de conciencia

Los contenidos del bloque de toma de conciencia del problema están encaminados a propiciar la reflexión de la persona participante en relación al delito por el que ha sido condenada. Con ello intentamos favorecer la reevaluación de su situación y la clarificación de las consecuencias que el uso de la violencia ha tenido en su vida para establecer un marco común de comprensión del problema y de establecimiento de metas.

A partir de la información obtenida en la primera entrevista motivacional y los cuestionarios aplicados, el/la terapeuta puede tener una idea inicial de cuáles pueden ser las consecuencias de la agresión a las que la persona participante es sensible. Personalizar e incidir en estas consecuencias puede potenciar su conciencia del problema y motivarle hacia el cambio. Algunas de las consecuencias negativas que se derivan de la utilización de la violencia pueden ser sentirse triste por la manera en que han tratado a otras personas (familiares, pareja, hijos, madres, padres, etc.), distracciones en el trabajo o en las tareas académicas, preocupaciones por el perjuicio ocasionado a otros (por ejemplo, hijos), o por la posibilidad de que su relación con estos cambie, angustia ante la posibilidad de separación (divorcio, nido vacío, etc.), ansiedad ocasionada por la pérdida de control, vergüenza de sí mismos, problemas con familiares y/o amigos a raíz de la agresión y temor ante la posibilidad de perder el respeto de la gente.

Al inicio de la segunda entrevista motivacional el/la terapeuta debe recibir adecuadamente al participante y hacer una síntesis de la definición del problema contenida en el cierre de la sesión anterior para, a continuación, señalar los contenidos de la 2ª sesión. Algunas de las preguntas en las que puede apoyarse el/la terapeuta en este bloque son:

- *¿Qué aspectos de tu forma de ser pudieron influir en cómo ocurrieron los acontecimientos que te han traído hasta el programa?*
- *¿En qué está afectando la condena a tu vida (familiar, laboral, económica, amistad, ocio, personal, intimidad...)?*
- *¿Qué aspectos de tu forma de ser han influido en la problemática que te ha traído hasta aquí?*
- *¿De qué manera esto ha sido un problema para ti?*
- *¿De qué manera crees que tú u otras personas se han visto afectadas por el problema que te ha traído hasta aquí? (padres, hermanos, hijos, pareja, otros familiares).*
- *¿Cómo te sientes con la forma en que se han desarrollado los acontecimientos?*
- *¿Hasta qué punto te preocupa lo que ha pasado?*
- *¿Qué cosas te hacen pensar que esto pueda ser un problema?*
- *¿Te preocupa la situación?, ¿en qué sentido?*
- *Pasado un tiempo, ¿qué piensas de la situación?; con la perspectiva que nos da el tiempo que ha pasado... ¿qué te hizo actuar así?...*
- *¿Por qué crees que tu situación ha llegado a este punto?*
- *¿Existe algo que te haga pensar que no actuaste correctamente?*

Ejemplo

Terapeuta: Hola Constanza, ¿qué tal estás?... Bueno, la semana pasada hablamos de los problemas que tuviste en casa, concretamente con tu hijo Camilo y de cómo estabas viviendo la situación... Me contaste que te encontrabas triste, que te sentías mal como madre, que a raíz de la denuncia tu hijo se ha mudado a casa de sus tíos y que incluso habías discutido con tu marido (se exponen consecuencias negativas y se proporciona un marco de comprensión del contexto de referencia de la participante)... Cuando me contaste tu historia pude entender que te sintieras irritada con tu hijo y preocupada por lo que

puede ocurrir a partir de ahora (consuelo emocional, comprensión del marco de referencia de la persona participante, aceptación), pero creo que podemos trabajar juntos y buscar la manera de superar la situación actual para que no vuelva a ocurrir nada parecido en el futuro (proyección al futuro, lenguaje centrado en soluciones, ayuda)... Quiero seguir preguntándote acerca de cómo estás viviendo este momento; es probable que no te sea fácil hablar de algo que te está doliendo (consuelo, aceptación), pero vamos a hacer que la conversación sea lo más agradable posible para que pueda conocerte un poco más y saber en qué puedo ayudarte... Además, hoy quiero contarte con más detalle qué haremos en el Programa (contenidos de la sesión)... Al escuchar tu historia la semana pasada, me preguntaba cómo es posible que siendo una persona que valora a su familia y que pretende lo mejor para su hijo, ha podido ocurrir algo así entre vosotros, ¿qué ha pasado para que no hayáis podido resolver los problemas y las cosas hayan acabado así...?” (toma de conciencia, exploración de bienes primarios –relación con hijo y familia- y búsqueda resolución de ambivalencia).

Constanza: “Bueno, ya te comenté la semana pasada que estaba nerviosa desde hace tiempo por el tema económico, que en casa entra lo justo para comer... y además la actitud de mi marido que es como si fuera un crío -¡otro!-, y tengo que estar pendiente de todo porque si no las cosas se van de madre... Siento que si no me encargo yo, todo se va al traste y ya no puedo más... estoy a la que salto y mi hijo sabe exactamente cómo molestarme... no me trae más que disgustos... la última fue la que te conté, ¡que es un contestón!, ¡y siempre con los insultos!... y ya me harté y le di el tortazo que se merecía (bienes secundarios)... Y así me lo agradece... que en vez de entender lo que sufre su madre, va y me denuncia –de la manita de su profe del colegio-... y encima coge y se va de casa; que ahora quiere vivir con su hermano en casa de sus tíos... ¡Qué vergüenza! ¿Qué pensará de mi la gente?...”

T: “Debe ser duro llevar tanta carga, Constanza (condicionantes externos). Cuando alguien atraviesa una situación de estrés puede ser difícil mantener el control (reflejo de sentimientos, aceptación: el/la terapeuta entiende la frustración y el malestar de la participante)... Sin embargo creo que es importante ahora que entiendas que permanecer por un tiempo en casa de sus tíos puede ser positivo para él...”

C: “Supongo que en casa de sus tíos estará bien...”

T: “Sería bueno que en el futuro puedas hablar tranquila con tu hijo para encontrar una solución y tomar buenas decisiones... dime, ¿crees que te ayudó el ponerte tan nerviosa mientras discutíais? (El/la terapeuta busca resolver la ambivalencia me insulta - agredo vs. me pongo nerviosa - pierdo el control)”

C: “No me ayudó, pero lo que no es de recibo es que a una madre se la insulte como lo hace él...”

T: “Mm, ¿cómo te sientes por el hecho de haber llegado a las manos después de esa discusión?” (El/la terapeuta no entra en la justificación y redirecciona la entrevista hacia las consecuencias emocionales de la conducta violenta).

C: “No me siento bien, pero tenías que haberle oído; me habla como si fuera un pandillero, que no sé de donde ha aprendido esa forma de hablar; ya ni le conozco...”

T: “Cuando dices que no te sientes bien, ¿quieres decir que la situación te hace sentir triste?... ¿qué es lo que te hace sentir triste?” (Clarificación ambivalencia).

C: “Si, bueno, quiero decir que no estoy orgullosa de mi reacción, ninguna madre puede estar contenta de haber acabado de esa manera con su hijo...”

T: *“Mm, no estás orgullosa (paráfrasis, reflejo de sentimientos, la utilización de la violencia -bien secundario- lleva al deterioro de la relación con su hijo -bien primario-)... la semana pasada también me decías que también estabas triste y quería saber si había sido la pérdida de control en la discusión con tu hijo lo que te hacía estar triste...”* (ambivalencia: me provoca-tengo que pegarle-me siento triste vs. agredo-me siento triste; clarificación).

C: *“Sí, eso me hace sentir muy triste, me da pena que las cosas terminen de esta manera con mi hijo...”* (resolución de ambivalencia). *Camilo es mi segundo hijo y veo que la historia se repite... el mayor también se fue de casa hace tiempo y no quiere saber nada de mi...”* El profesional puede aprovechar este momento para profundizar en el tipo de relación que establece con sus hijos y conectar emocionalmente para explorar el bien primario, ser una buena madre (*“Mm, parece que a pesar de que te esfuerzas mucho por sacar las cosas adelante y procuras lo mejor para tus hijos no consigues lo que deseas... tiene que ser duro experimentar esa sensación de la que me hablas -reflejo de sentimiento-, ¿Cómo te gustaría que hubieran sido las cosas entre vosotros?”*), sin embargo el/la terapeuta decide tomar nota de este mensaje para utilizarlo posteriormente y proseguir con la exploración de las consecuencias de la conducta violenta. Esta estrategia tiene como finalidad mantener el hilo en la conversación para profundizar lo suficiente en la toma de conciencia.

T: *“¿Cómo se ha tomado tu familia todo esto?”* (exploración de consecuencias).

C: *“Mis padres me dicen que los tiempos han cambiado, que los chiquillos de ahora están muy consentidos y que lo que hace falta es un poco de mano dura para que aprendan... Mi marido lo único que me dijo es que desde hace unos años se me hizo el carácter muy duro... todos estamos tristes ahora en casa”*.

T: *“Sí, es necesario establecer límites claros con los menores... eso forma parte de lo que implica ser madre... hay conductas que no se pueden permitir, sobre todo aquellas que suponen una falta de respeto hacia alguien* (aceptación, reflejo de sentimientos, ayudar a pensar, presentación de bienes primarios). *Por otra parte, todo lo que ha ocurrido te sitúa en una posición en la que puedes tomar algunas decisiones: ¿Es esa la forma en la que quieres relacionarte con tus hijos en adelante?* (ambivalencia: olvidarme de todo vs. finalizar una etapa -proyección al futuro-) *Comunicarte con tu hijo con una agresión no es un buen final* (compromiso con la no violencia)... *también me estabas comentando que tu pareja no se lo ha tomado muy bien...”* (Consecuencias).

C: *“No, él se ha enfadado bastante, se ha puesto del lado de su hijo y últimamente casi no nos hablamos...”*

T: *“¿Tenías buena relación con él?”* (Comprender el marco de referencia, empatizar, consuelo emocional; el/la terapeuta relaja la tensión y se interesa por la relación con el marido, con el fin de sensibilizarla también con las consecuencias de la violencia).

C: *“Vaya que sí, estábamos muy enamorados; antes hablábamos mucho y me apoyó en los momentos más difíciles de mi vida, sobre todo cuando me separé de mi exmarido. Pero desde hace unos años las cosas se han ido enfriando... y le echo de menos”* (bien primario: relación satisfactoria con su marido).

T: *“¿Hacíais muchas cosas juntos?”*

C: *“A él le gusta mucho el campo y pasear por el monte... íbamos juntos los fines de semana; tenemos una pequeña parcela con una antigua casita... sí, de esas que se usaban para guardar los útiles de labranza... la arreglamos para poder disfrutarla, recuerdo mucho los paseos, las largas conversaciones junto a la chimenea... lo pasábamos muy bien...”*

T: *“Vaya... espero que podáis hablarlo y lo arregléis; estoy seguro de que tu pareja también te echa de menos”* (Conexión emocional, proyección al futuro, reflejo de sentimientos). *“En la anterior entrevista me comentabas que el tema económico no iba del todo bien, ¿te está siendo muy difícil encontrar trabajo?”*

C: *“Sí, después de divorciarme de mi primer marido cambié un poco el chip y me puse a trabajar... normalmente me salían trabajos de limpieza en casas, siempre a través del boca a boca... ahora la cosa está peor, ¡pero ahí estamos!, manteniéndonos...”*

T: *“Vaya, muy bien... parece que trabajar te hace sentir orgullosa e independiente... desde el Programa podemos tratar de buscar algún recurso que te ayude a encontrar alguna empresa del sector en la que puedas participar... trabajar de forma regularizada podría ser un buen objetivo para ti, ¿te parece?”* (minimización de condicionantes externos, propuesta de objetivo).

C: *“Pues sí, eso estaría muy bien...”* (bien primario).

T: *“¿Has tenido problemas con alguna amiga por lo que te ha pasado?”*

C: *“No tengo muchas amigas... y tampoco tengo mucho tiempo para eso, la verdad... las madres de los otros niños del colegio sí que me miran un poco raro... con la única que llegué a hablar es con Manolita – una de las madres-, el resto parece que me tengan manía, como si no quisieran saber nada de mi... y menos después de la denuncia”*.

T: *“¿Cómo te hace sentir esto?”*

M: *“Hombre, pues gustarme no me gusta, a nadie le gusta que le buyan...”* (bien primario: respeto).

T: *“Lo entiendo perfectamente...”*

El/la terapeuta puede continuar con la exploración de consecuencias que ha tenido la conducta violenta, explorando en profundidad el área laboral, familiar, red social o su estado emocional. El análisis de las consecuencias es fundamental para la toma de conciencia del problema.

T: *“Pasadas unas semanas y viendo la situación con perspectiva, ¿qué aspectos de tu forma de ser pudieron influir en la manera de reaccionar que tuviste cuando discutías con tu hijo?”* (resolver ambivalencia, bienes secundarios).

C: *“Bueno, sobre todo me influyó cómo me habló él, cómo me habla en general, que parece que le haya hecho algo... que está insoportable! o con la edad del pavo o lo que sea...”*

T: *“Me comentabas que has estado un tiempo nerviosa por el tema económico y que le das vueltas a la cabeza a algunos temas (que tu marido y tú no estáis en vuestro mejor momento, que te ves un poco sola con todo el trabajo de la casa, etc.)... ¿Podrían estar influyendo estas cuestiones?”* (resolver ambivalencia).

C: *“Hombre, pues sí, lo cierto es que llevo una temporada tensa...”*

T: *“Bien, este tipo de cosas, el nerviosismo, las preocupaciones (vueltas a la cabeza), podemos controlarlas... puedes aprender a estar menos tensa o a zanjar una discusión de buena manera si así lo deseas y en eso te puedo ayudar* (atribuir control, responsabilidad, bienes secundarios)... *qué vaya*

a decir tu hijo o cualquier persona con la que te encuentres en el futuro no podremos saberlo nunca y mucho menos controlarlo... pero podemos reaccionar de muchas maneras ante un insulto; sintiéndonos humillados o insultando, pero también podemos no hacer nada de eso y solucionar la situación sin perder la compostura y sin causarnos ningún problema, ¿Qué te parece? (bienes secundarios llevan a la consecución de un bien primario: tranquilidad). Para eso es importante que pensemos en aquello que depende únicamente de nosotros, como por ejemplo no dar un golpe o no responder con un grito más fuerte... ¿Entiendes la diferencia? (ambivalencia, ayudar a pensar, reto, propuesta de escenarios alternativos, relación de ayuda, responsabilidad, liberación social a partir del aprendizaje de nuevas habilidades, redefinición, atribuir control).

C: *“Bueno, es posible... “*

T: *“Muy bien (refuerzo), yo estoy seguro de que es posible y de que además es útil y práctico (amplificación de mensaje de automotivación). Uno de los objetivos principales del programa es aprender a decir las cosas de tal manera que soluciones los problemas y otro muy importante también es aprender a controlar los nervios para estar tranquila y no tener líos” (toma de conciencia, proyección al futuro, reevaluación del entorno, propuesta de bienes secundarios para el logro de bienes primarios).*

El/la terapeuta puede pasar al siguiente bloque de preguntas una vez que esté seguro de que se ha fomentado la reflexión de la persona participante y propiciado una visión alternativa del problema que detalle la gravedad, su responsabilidad, las consecuencias negativas que está teniendo en su vida, se hayan identificado los factores que han precipitado la situación actual de la persona participante y la posibilidad de realizar un cambio que le ayude a lograr sus bienes primarios. Para cerrar el bloque, el/la terapeuta hará una breve síntesis de los mensajes más relevantes de la persona participante.

Ejemplo

T: *“Bien Constanza, hemos hablado de los problemas que has ido teniendo después de la agresión, cómo se lo ha tomado tu gente y el dolor que vives por lo ocurrido con tu hijo... Todos estos problemas creo que son una consecuencia directa de la agresión... en la que influyó la situación económica que atravesáis, la tensión con tu pareja y la pérdida de control con tu hijo (condicionantes, exposición del problema)... Al final he intentado explicarte que es importante que pensemos en todo aquello que depende únicamente de nosotros, que es mucho, como por ejemplo, entrar en una discusión o ir calentándonos cada vez más, ¿recuerdas?... Bien, aprender de aquello que nos ha salido mal es más práctico y, además, nos puede ayudar a aprender de los problemas y a no sufrir con ellos... ¿OK? ¿Vamos bien por ahí?... Bueno seguimos...” (síntesis, clarificación, acuerdo en cuanto a los condicionantes de la agresión).*

4.3. Segunda Fase. Intención de cambio

El bloque de preguntas de intención de cambio busca que la toma de conciencia del problema lleve a la elección de alternativas de comportamiento satisfactorias y a un compromiso de mejora con el proceso de intervención. El/la terapeuta debe conseguir estos objetivos a través de un proceso de reflexión que aumente la predisposición al cambio, haciéndoles partícipes y responsables de este proceso y de su necesidad.

A partir de la proyección al futuro, la búsqueda de situaciones en las que el problema no ha estado presente y la construcción de escenarios hipotéticos donde no aparece el problema, se puede dibujar una perspectiva de cambio atrayente para la persona participante que ayude en la definición de objetivos concretos de cambio.

A continuación planteamos una serie de preguntas orientativas que, al tratarse de una entrevista semiestructurada, habremos de adaptar a la situación y características de cada uno de los participantes y que podrán variar dependiendo de la intuición, las habilidades y el estilo del entrevistador.

Milagro: *Imagina que te despiertas una mañana y el problema ha desaparecido.... ¿Cómo vas a notar que el problema ha desaparecido?, ¿Qué vas a hacer diferente?, ¿Qué cosas harías de forma distinta? Si responde en términos poco concretos ¿En qué vas a notar que...?, ¿Cuál será la primera cosa que...?, ¿Cómo cambiaría la situación...?, ¿Y cómo va a reaccionar tu pareja/hijo/padre/madre/familia cuando le digas...?, ¿Cómo te gustaría que fueran las cosas?, ¿Te imaginabas que ibas a estar alguna vez en esta situación?... ¿Cómo te gustaría que hubieran ocurrido las cosas en tu vida...?, ¿Creías que te podría haber ocurrido algo así cuando eras más joven-niño?, ¿Cómo pensabas que sería tu relación de pareja-familia-trabajo, etc.?*

Motivación al cambio: *¿Cuáles serían algunos de los aspectos positivos de la posibilidad de cambiar?, ¿Cuáles son las razones que ves para cambiar?, ¿Qué te hace pensar que si decides introducir un cambio, lo podrías hacer?, ¿Qué es lo que crees que te funcionaría en tu manera de relacionarte con los demás si decides cambiar?*

Motivar escenarios alternativos: *¿Qué crees que podrías cambiar en ti mismo para que no se vuelva a repetir este problema?, ¿Cómo sería la situación si eso cambiara?, ¿Crees que se podría haber actuado de otra manera con tu pareja/hijos/padres/abuelos/hermanos de forma que se hubiera podido evitar la denuncia?, ¿Qué habría pasado si hubieras actuado de esa manera? ¿Qué necesitarías para haber actuado de otra manera?*

Excepciones para atribuir control y provocar la automotivación de la persona participante: *Cuando en alguna situación similar has estado a punto de reaccionar con violencia –pero no lo hiciste-, ¿cómo la resolviste, qué hiciste diferente?, ¿Cómo conseguiste mantener la calma en otras ocasiones en las que te pasó algo parecido? (amplificar sensación de control), ¿Cómo te las arreglaste para controlarte?, ¿Alguna vez intentaste controlarte y lo conseguiste?, ¿Qué hiciste para conseguirlo?, ¿Qué pasó para que después de que tuvierais una discusión volvierais a hablaros?, ¿Qué te lleva a pensar que podrías cambiar si así lo deseas? ¿Qué crees que podrías utilizar (potencialidad) para conseguir...?*

Ambivalencia: *Nos has explicado que deseas mantener una relación satisfactoria con tu pareja/hijos/padres/abuelos/hermanos, pero nos parece que esto es imposible si se dan discusiones muy fuertes, si no podéis llegar a acuerdos o si llegáis a las manos con facilidad. Esto contribuye al problema, ¿qué puedes hacer para que esto no ocurra de nuevo?, ¿Qué es lo que te puede hacer pensar que existen alternativas a tu manera de comportarte que te podrían haber aborrido verte en esta situación?, ¿Qué pasaría si (factor de riesgo) apareciera?, ¿Qué cosas tendrían que pasar para que esto no vuelva a ocurrir?*

Ejemplo

T: “Bueno Constanza, para mi es importante saber cómo te gustaría que fueran las cosas y, para saber eso quiero que imagines algo... Verás, imagínate que cuando terminemos hoy la entrevista vuelves a casa, cenas y te quedas durmiendo tranquilamente en la cama, ¿OK?... Mañana te despiertas y por arte de magia todos los problemas que han aparecido después de la agresión a tu hijo han desaparecido, todos, todo está perfecto... Bien, ¿cuál sería la primera cosa que notarías que te haría pensar que todo se ha solucionado...?”

C: “Bueno, no sé... vaya una pregunta extraña... a ver...”

T: “Sí es una pregunta extraña, pero vaya, sólo se trata de imaginar...”

C: “Pues mira, cuando me levante estaría por ahí mi pareja mareando antes de irse al trabajo y desayunaríamos juntos” (Bien primario).

T: “Mmm... ¿mareando?”

C: “Pues sí, es un maniático del café, y me hace mucha gracia que lo prepare con tanto mimo... (Constanza sonríe y pasa a imitar a su pareja: “es muy importante hacerlo así, y que esté bien prensadito... y nada de estas máquinas infernales que te lo exprimen con sólo darle a un botón...”); yo le dejo hacer mientras escucho la radio.... Ya ves! Ni siquiera me gusta el café... entonces nos sentamos y arreglamos el mundo!, comentamos las noticias y noto que presta mucha atención a las cosas que pienso... a veces, cuando no estamos de acuerdo en algo, porque yo me pongo muy terca... al final nos miramos con mucha ternura y él me da un beso... él se va al trabajo y yo me encargo de despertar a los pequeños...”

T: “Muy bien, veo que te gusta desayunar con tu pareja por las mañanas y que disfrutas de las conversaciones con él...” (Conexión emocional, reflejo de sentimientos). “¿Está tu hijo también por ahí a esa hora?”

C: “¿No me decías que los problemas habían desaparecido?”...

T: “Tienes razón... ¿Preferirías vivir sola con tu pareja?”

C: “Hombre, en principio sí, y con los pequeños, que estos todavía están tratables...”

T: “Bien, después de todo lo que ha pasado, entiendo que no quieras saber mucho de tu hijo Camilo... ¿pero estarían al menos las cosas más tranquilas con él?”

C: “A ver, si decimos que no hay problemas, pues no hay problemas... lo que te decía antes... una temporada en casa de sus tíos le vendrá bien... vamos, y a mi también. Supongo que sí, que las cosas estarían más tranquilas” (Una situación menos tensa con el hijo se vislumbra como posible).

El/la terapeuta puede continuar la fantasía guiada añadiendo detalles que sean beneficiosos para la intervención y que se adecuen al contexto de la persona participante: trabajo, relación con familiares e hijo, problemas de salud, estado emocional...

T: “Muy bien Constanza, seguimos viajando en el tiempo... ¿Qué es lo más positivo que ves en ese nuevo escenario que ahora vives?”

C: “Estaría bien con mi marido, el desayuno por las mañanas, ya sabes... más tranquila y más a gusto” (Bienes primarios: tranquilidad, satisfacción vital, buena relación con la pareja).

T: “Valoras mucho la relación con tu pareja y señalas a menudo que quieres estar tranquila (paráfrasis), son tus objetivos y las razones importantes para cambiar, ¿verdad? (Clarificación, bienes primarios), tu tranquilidad y tu pareja... (Motivar escenario alternativo)”

C: “Echo de menos ese tipo de cosas... haría lo que fuera por volver a disfrutar de esa forma”.

T: “¿A qué te refieres con eso Constanza?”

C: “Pues no sé... me da un poco de vergüenza lo que te voy a decir... pensarás que soy una mala madre” (Toma de conciencia).

T: “No estoy aquí para juzgarte Constanza... mi intención es ayudarte. Creo que ese tipo de cosas al final son una carga y quiero que sepas que este es un espacio que puedes aprovechar para liberarte... Además, es posible que te hayas equivocado, pero no por eso eres una mala madre...” (El/la terapeuta promueve la auto-liberación y el consuelo emocional; compromiso con la intervención y fortalecimiento del vínculo).

C: “Ok, bueno, pues la cosa es que a veces me planteo que mis hijos estarían mejor sin mí... es una idea que me viene a menudo a la cabeza... y cuando me pasa esto creo que es lo mejor, porque si no me lo planteo así igual me da por...”

T: “¿Sí?...”

C: “Pues que me pongo muy nerviosa y es entonces cuando me pongo agresiva... a veces me doy miedo a mí misma porque incluso me he llegado a sentir así con los pequeños...”

T: “Entiendo que te sientas mal cuando eres agresiva, pero claro... utilizar la violencia nunca es una opción (consuelo emocional; rechazo firme de la violencia). Considero que contar algo así es un gran paso... creo que estás siendo muy valiente... (refuerzo). Eres bastante capaz de darte cuenta de qué momentos son peligrosos para ti, lo que me parece que es una gran ventaja (auto-evaluación, reto)... me pregunto cómo es posible que hayas llegado a ese punto.

C: “No lo sé...”

T: “Antes me decías que te gustaría estar tranquila con tu marido y que te preocupas por tus hijos... ¿No te parece que reaccionar de forma agresiva te aleja de conseguir esa tranquilidad en casa con tus hijos y tu pareja?” (relación bienes secundarios-bienes primarios...).

C: “Sí, sí, estoy de acuerdo...”

T: “Cuando hablabas sobre tu hijo Camilo te sentías bastante molesta por la forma en que te trata, ¿verdad?”

C: “Sí, lo de los insultos...”

T: “De acuerdo... esa era una de las cosas que podían haber influido en lo que te ha pasado... ¿Qué cosas positivas encontrarías si pudieras reaccionar de otra manera, sin violencia...?” (Motivación al cambio, relación entre bienes secundarios y los bienes primarios que se derivarían).

C: “Hombre... Mm..., a ver... yo creo que controlar esa forma de reaccionar es bueno...”

T: “¿Me podrías poner algún ejemplo de qué cambiaría para mejor?...” (Clarificación).

C: “Ufff, creo que lo primero que ocurriría es que él se sorprendería mucho...”

T: “Se sorprendería... ¿y eso?”

C: “Me tendría más respeto... sería una forma más digna de actuar... a menudo me dice que me comporto como una histérica... bueno, no me lo dice tan bonito, me llama loca...”

T: *“Entonces te gustaría comportarte dignamente y que tu hijo te respetara... Me parece un buen objetivo... si una es capaz de dominarse es más dueña de su vida, más digna de respeto y más feliz”* (Refuerzo, motivación de escenarios alternativos, bienes primarios). *“¿Qué crees que podrías cambiar de ti misma para que no se vuelva a repetir este problema con tus hijos?”*

C: *“En fin, yo en general soy una persona muy calmada... siempre he sido capaz de llevar mucho peso en la espalda, ya me entiendes... hablar contigo me deja claro que lo que me ocurre con mi hijo Camilo tiene que ver conmigo... creo que cuando tuve a mi primer hijo no estaba preparada para ser madre... y lo estoy pagando con ellos...”* (Toma de conciencia; Constanza comienza a llorar).

T: *“Tranquila Constanza, desahógate...”* (el/la terapeuta deja un momento para que la participante se recupere). *“Me parece muy importante que hagas este reconocimiento y me gustaría tranquilizarte... a lo largo del programa veremos algunos contenidos que te van a ser de mucha utilidad...”*

C: *“Gracias...”*

T: *“¿Crees que podrías cambiar esto, que podríamos trabajar para que no te enfadaras tanto, o tan rápidamente con tus hijos?...”* (Bien primario).

C: *“Pues yo creo que sí, todo es ponerse...”*

T: *“Muy bien, eso me interesa. Por ejemplo, cuéntame alguna buena reacción que hayas tenido con tu hijo en una de esas situaciones en las que sueles reaccionar de forma agresiva”* (Motivar excepciones, atribuir control).

C: *“Bueno, me acuerdo de una vez que llamaron del colegio, había pasado algo... mi marido estaba fuera por cosas del trabajo, así que tuve que ir yo... cuando llegué Camilo estaba en el despacho del director y estaban muy enfadados con él por algo que hizo... cuando llegamos a casa hablamos y me sentí muy orgullosa como madre... se disculpó conmigo y supe que de verdad no volvería a hacerlo, hablamos un buen rato... creo que esa tarde estuve muy cerca de mi hijo...”* (apertura emocional).

T: *“Vaya, parece que también hay momentos buenos y que tu hijo te importa mucho (reflejo de sentimientos, clarificación, resaltar potencialidades, bienes primarios)... ¿Cómo conseguiste conectar de esa forma con tu hijo?”* (Motivar excepciones y atribuir control).

C: *“Pues creo que me olvidé de todo y que me centré en mi hijo... lo vi con aquella carita... supe que me necesitaba”.*

T: *“Constanza, creo que debes trabajar a nivel personal algunas cosas (autoestima, seguridad, autonomía, etc.) y veo que lo llevas pasando mal desde hace tiempo (aceptación), pero esto que me acabas de contar es una prueba de que puedes controlar un poco el genio y calmarte, y que tienes todas las cualidades que cualquier buena madre necesita ¿verdad?”.*

C: *“Hombre, pues sí... gracias, es un alivio escuchar eso”.*

T: *“También me has planteado un escenario en el que vivías tranquila con tu pareja y tus hijos, y recuerdas a menudo los momentos buenos que has tenido en familia... pero me cuesta entender que este tipo de situaciones que planteas como tu ideal puedan darse si tienes la mecha tan corta...”* (Resolver ambivalencia, relación bienes secundarios-bienes primarios).

C: “Hombre, yo tendré la mecha corta, pero a mi hijo le falta el aire para sacar cerillas, ¿sabes lo que te quiero decir?”

T: “Sí... Estoy de acuerdo en que las personas que nos rodean nos influyen a la hora de comportarnos... Pero antes ya lo comentábamos, aunque no podemos hacer que la gente se comporte como a nosotros nos gustaría, sí que podemos aprender a controlarnos cuando alguien nos molesta, o cuando estamos nerviosos, o cuando nos cuesta asumir nuestro papel como padres... y además esto nos da control sobre nuestra vida...” (Aceptación, re-evaluación del entorno).

C: “Es que no sé muy bien cómo actuar en esas situaciones...”

T: “Es posible que tu hijo llegue a insultarte o a comportarse de un modo que no te guste, y algo debes hacer, porque tú eres la madre... pero, precisamente por eso y porque quieres ser un buen ejemplo para tu hijo, debes evitar hacer lo que no quieres que haga él... ¿No?”

C:...

El/la terapeuta puede seguir buscando excepciones y situaciones para atribuir control al participante e ir resolviendo ambivalencias. Los bienes primarios señalados anteriormente también pueden explorarse a través de preguntas que muestren la imposibilidad de conseguirlos si persiste en su actual patrón de comportamiento.

Ejemplo

T: “Constanza, el programa puede ayudarte en esto que me cuentas... existen formas de aprender a hablar con tus hijos, de suavizar los problemas con tu pareja, de relajarnos cuando nos sentimos angustiados, de sentirnos más valorados y de anticiparnos a determinadas situaciones en las que posiblemente nos cueste mantener el control (que alguien nos provoque o algo nos moleste, etc.)... En todo esto me gustaría trabajar contigo (Ofrecer ayuda, llevar objetivos a lo concreto y a la situación personal de la persona participante, conjunto de estrategias –bienes secundarios- para conseguir bienes primarios)... ¿Te parece?”

C: “Pues vamos a ver...”

4.4. Cierre. Tarea para casa

El propósito de la sesión es cambiar las actitudes iniciales defensivas y hostiles por una redefinición del problema que ofrezca una visión positiva de la posibilidad del cambio desde la responsabilidad y la proyección al futuro. Por ello, la reformulación final de la segunda sesión de entrevista motivacional debe proporcionar una visión de conjunto de la labor a realizar, presentando de forma extendida los contenidos y módulos de intervención adaptados a las necesidades y objetivos primarios extraídos del proceso de entrevista.

El/la terapeuta debe hacer lo posible para, a partir de un mensaje final breve y que no dé lugar a un nuevo diálogo, fomentar la idea de que el proceso de intervención será útil, señalando que es imprescindible que la persona participante sea la impulsora del proceso de cambio y reforzando sus puntos fuertes a través de elogios creíbles, genuinos y adaptados a su situación.

El/la terapeuta debe lograr un conocimiento suficiente del funcionamiento de la persona participante, de la estructura que mantiene el problema y una visión compartida con la persona participante del patrón de comportamientos y actitudes que impiden el logro de sus objetivos, de

los condicionantes internos y externos que tiene que superar para lograr sus metas principales y de sus potencialidades. La redefinición del problema debe contener la información emocional que la persona participante ha expresado verbalmente o no, evitando cualquier tipo de culpabilización.

La definición simple y aceptada por la persona participante del problema, será el resultado de la suma de las circunstancias que mantienen el mismo, más los factores de su funcionamiento personal que lo pueden haber propiciado (bienes secundarios). Que exista acuerdo entre el/la terapeuta y la persona participante sobre la definición del problema es una condición imprescindible para seguir adelante. Como se ha comentado anteriormente, el proceso de cambio es fluctuante, por lo que la definición y acuerdo en cuanto al problema y a los objetivos deben ser reforzados durante todo el proceso de intervención.

Por último, se explicará la tarea para casa (ver Documento de Trabajo E10) que incluye la definición que da la persona participante de los factores que pueden haber provocado la condena (bienes secundarios) y de la expectativa de ayuda que tiene en relación al programa. Este documento y la información extraída de esta sesión servirán de base para la tercera entrevista. Por último, se señalará el contenido de la siguiente sesión y se citará al participante para la próxima entrevista.

Ejemplo

T: “Bien Constanza, para terminar quería comentarte algunas cosas... En primer lugar, me ha gustado mucho que hayas venido a la segunda entrevista y hayamos podido seguir conociéndonos; sé que no es fácil hablar de algo que te está produciendo dolor, pero creo que es importante y beneficioso que lo expreses para que pueda ser de alguna ayuda... Bueno, esta tarde hemos hablado de que se puede perder el control cuando se atraviesan dificultades (económicas, cuando tienes la autoestima baja, cuando te cuesta expresar tus sentimientos, tus emociones, cuando tu pareja no colabora lo suficiente en casa, etc.) y además tienes poco aguante con tu hijo (definición del problema, condicionantes internos y externos, bienes secundarios), y me has contado que eres capaz de controlarte si decides no prestar atención a aquello que te molesta —e.g., que te desprecien— (potencialidades) y asumes tu responsabilidad como madre. Así es como mantienes la calma... me has hablado de tus hijos y de lo mucho que deseas ser una buena madre para ellos, y de las ganas que tienes de volver a disfrutar con tu pareja como hacíais antes...” (Síntesis, contenido emocional, bien primario).

“Yo pienso que es posible superar este bache, salir de él fortalecida y que el escenario imaginario que me planteabas al principio pueda ser real. Creo que puedes tener una vida tranquila con tu familia... Pero esto no es fácil, hay que proponérselo y trabajarlo...”

“En unos días comenzaremos las sesiones de intervención. Trabajaremos para aprender a mantener el control, a mantener relaciones familiares sanas... antes de eso, quiero que entiendas por qué y cómo se pierden los estribos cuando se reacciona con violencia... También quiero que aprendas a ponerle palabras a lo que te pasa. Si sabemos ponerle la palabra adecuada a lo que sentimos podemos encontrar una mejor solución... Estas soluciones pueden ser muchas, desde que te relajes, hasta que cambies la manera de ver una situación para poder encontrar alguna forma de solucionarla. Todas se pueden aprender y yo quiero que las conozcas... También hablaremos de los hijos, de las necesidades que tienen en función de su edad y la etapa del desarrollo en la que se sitúan... hablaremos de la pareja y de la familia en general, de cuál es la mejor manera de evitar discusiones y llegar a acuerdos con ellos... Quiero que entiendas que mi intención principal es ayudarte a no usar la violencia en ninguna situación. Creo que su uso trae problemas a todo el mundo y que todos podemos actuar de otra manera, ¿OK?”

‘Bueno, antes de que terminemos quiero proponerte una tarea para la próxima entrevista... En ella quiero que respondas a dos preguntas: En la primera quiero que recuerdes lo que me has contado hoy y lo que acabo de explicarte acerca de lo que vamos a ver en el programa y me digas en qué crees que puede ayudarte el programa. Por ejemplo, me has explicado que quieres mejorar la relación con tu hijo y aprender a manejar los nervios; esas serían dos cosas en las que yo te podría ayudar... quiero que pienses en lo que te he contado acerca de lo que trabajaremos, para que reflexiones sobre más cosas en las que te pueda ayudar/apoyar o en las que te gustaría que te echaran un cable, ¿ok? Por otro lado, también me gustaría que pienses cuáles son las razones más importantes (bienes primarios) por los que te gustaría cambiar para no verte otra vez en una situación como esta...’

4.5. Post-sesión. Completar guía de trabajo

Con la nueva información recogida y el conocimiento más extenso que se tiene de la persona participante, el/la terapeuta continuará completando la guía de trabajo (Documento de Trabajo E3). Este documento será la base para la preparación de la tercera entrevista motivacional, el Plan de Trabajo.

NOTA. Es importante espaciar suficientemente las sesiones de entrevista para poder analizar esta información y elegir la estrategia de intervención adecuada para el establecimiento de los objetivos de cambio personales.

5. Sesión de Entrevista 3

Para la preparación de la tercera sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E1. Técnicas de entrevista.
- Documento de Trabajo E5. Ejemplo Guías de Trabajo.
- Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional.

Y para el desarrollo de la tercera sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo
- Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E10. Tarea para casa (ya realizada por la persona participante).
- Copia del Plan de Trabajo para la persona participante.

5.1. Elaboración del plan de trabajo

La elaboración del Plan de Cambio con la persona participante se desarrolla en la tercera entrevista motivacional que tiene como objetivo el planteamiento y definición de las metas de trabajo que permiten alcanzar los bienes primarios de la persona participante y limitar el riesgo de reincidencia.

Para la elaboración del plan de trabajo, el/la terapeuta se ayudará de la tarea para casa, los contenidos de la guía de trabajo, así como de los bienes primarios expuestos en las fases previas de entrevista.

Los mensajes del/la terapeuta deben fomentar la visualización de un escenario de cambio aceptable para la persona participante, centrado en un lenguaje basado en soluciones, la proyección al futuro y las técnicas de entrevista motivacionales y de alianza terapéutica.

Además de los bienes primarios que la persona participante haya expuesto explícita o implícitamente en las fases previas de entrevista, se ha de establecer claramente como objetivo básico, claro e inmediato a conseguir en el plan de cambio, la abstención de cualquier comportamiento relacionado con el uso de la violencia, además de cualquier otra conducta que implique el menoscabo físico, emocional, verbal, económico, sexual o social hacia cualquier persona.

La guía para la elaboración del plan de trabajo con la persona participante (Documento de Trabajo E3; apartado “metas de cambio”) pretende proporcionar al terapeuta una herramienta útil y flexible orientada a la formulación de objetivos con la persona participante. Como herramienta flexible que es, el/la terapeuta adaptará la herramienta a la multitud de problemáticas que presentan los usuarios y al tono y ritmo de entrevista con cada participante.

NOTA. Los ejemplos que aquí se incluyen tienen el fin de ilustrar el procedimiento con un participante tipo. No muestran la cantidad de giros en la conversación, problemáticas de los participantes y dificultades que representa la intervención real. Por ello, creemos importante subrayar que se ha de interiorizar el modelo para aplicar las técnicas propuestas y llegar a una formulación de metas particular y exclusiva para cada participante.

La metodología de trabajo se basa en la identificación de las necesidades establecidas en las fases previas de la entrevista y en la colaboración con la persona participante para consensuar los cambios e indicadores de logro necesarios. La propuesta de metas no debe percibirse como una imposición, sino que es imprescindible que el plan de cambio sea aceptado por la persona participante como requisito para poder contribuir a su proceso de cambio.

La formulación de objetivos con la persona participante sigue un proceso secuencial y acumulativo que permite el establecimiento de un plan de trabajo claro, preciso y alcanzable. El proceso comienza con el debate abierto de los objetivos que se pretenden conseguir, la descripción precisa de las metas y de la situación de logro, el escalamiento de los avances y los posibles retrocesos, así como la exposición de las actuaciones a realizar para lograr cada una de las metas. En el Documento de Trabajo E5 se incluye el ejemplo de la elaboración del plan de trabajo de tres personajes tipo (María, Constanza y Pedro).

La elaboración del plan de trabajo no debe ser una mera consecución mecánica de los puntos que contiene la herramienta, sino que el/la terapeuta debe introducir técnicas motivacionales para dinamizar la entrevista, potenciar el proceso de cambio y aumentar la toma de conciencia de la persona participante tanto de la situación actual como de los beneficios del progreso en la intervención.

5.2. Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo

Para la preparación de la sesión, el/la terapeuta revisará la información de la guía de trabajo, especialmente aquella referida a los bienes primarios y secundarios de la persona participante, para elegir la estrategia de intervención adecuada. La duración total de la sesión con la persona participante para la elaboración del plan de trabajo es de una hora aproximadamente.

5.3. Primera Fase. Discusión de objetivos

El proceso de definición de objetivos se inicia con la discusión abierta de cualquier problema o necesidad susceptible de cambio. Para ello es importante determinar una zona de encuentro entre las necesidades de la persona participante y los objetivos de intervención que prescribe el programa. Es posible que las necesidades que exprese la persona participante no coincidan unívocamente con una sesión específica del Programa. En este caso, el/la terapeuta debe saber enlazar esta necesidad con alguna de las variables del Programa y personalizar la intervención subrayando el carácter útil que tiene la participación en la misma.

Es importante iniciar el proceso con aquellas necesidades expresadas por la persona participante que sean coherentes con la minimización de los factores de riesgo y que le afecten directamente. Para ello se utilizarán la información recogida en la guía de trabajo y las respuestas a la tarea para casa. Se recomienda que el número de metas no sea excesivo. Pueden existir dificultades para operacionalizar un gran número de factores, por lo que se recomienda al menos la generación de 1 meta pero no más de 4. Es posible que existan problemáticas que exijan de algún factor más. En esos casos el/la terapeuta y la persona participante deben priorizar y centrar la atención en la consecución de las metas más importantes o que puedan resolverse de una forma más inmediata. Una vez conseguidas se pueden ampliar los objetivos de trabajo en las sesiones de valoración del plan de trabajo (tanto en la sesión individual como en la sesión grupal de valoración que se realiza en el Módulo 4).

Como en las anteriores entrevistas, el proceso debe iniciarse haciendo que la persona participante esté cómoda y presentando los objetivos de la sesión.

Ejemplo

T: *"Hola Pedro, ¿qué tal estás?... Siéntate, por favor..."*

P: *"Abí vamos..."*

T: *"Bueno, esta tarde quiero definir contigo qué queremos conseguir y en qué puedo ayudarte.... En la anterior sesión me contaste mucho acerca de cuáles son tus prioridades y qué te gustaría que cambiara para vivir más a gusto y que no te vuelva a ocurrir algo parecido (presentación de los objetivos de la sesión). Hoy quiero continuar con esta tarea... ¿Has traído la tarea para casa, Pedro?"*

P: *"Sí, mira, aquí tienes el papel..."*

Primer Objetivo

T: *"A ver... Mm... Muy bien Pedro... Me explicas que una de las razones por las que te gustaría cambiar para que no vuelva a ocurrir una situación similar es no perjudicar a tus hermanos, que por el ambiente que hay en casa no pierdas tus relaciones con ellos..."*

P: *"Si, eso para mí es muy importante..."*

T: *"Muy bien, Pedro. Vamos a hablar un poco de cómo podemos evitar que tengas problemas de relación con tus hermanos... Bien, ¿Cuáles son los problemas que no quieres tener con tus hermanos? (Clarificación, debate de metas de tratamiento)"*

P: *"Bueno, me gustaría que mis hermanos no se distanciaran de mí, no perderlos porque se pongan del lado de mi madre, me preocupa que no quieran volver a saber nada de mí..."*

T: “Entiendo... me contaste en la sesión anterior que estabas sufriendo mucho por esto (resumen, reflejo de sentimientos) y creo que el afecto que sientes te va a ayudar mucho a acercarte de nuevo a ellos (consuelo emocional, promover escenario alternativo, consecuencias negativas, atribuir control)... ¿Cómo está afectando el distanciamiento con tu madre a la relación con tus hermanos? (toma de conciencia)”.

P: “Lo llevo mal, si antes me encontraba un poco solo ahora lo estoy más, se me hace extraño que no quieran saber nada de mí y cuando pienso en lo que pueden estar pensando siento que voy a estallar...”

T: “Bien... en la sesión anterior estuvimos comentando que para estar tranquilo era importante centrarse en las cosas que uno puede cambiar, lo que pasó, pasado está... creo que es importante que nos centremos en buscar mejorar la situación (proyección al futuro, información, aceptación)... Bien Pedro, ¿Qué aspectos de tu forma de ser pueden haber influido en tu situación actual con tu familia?” (Toma de conciencia).

P: “Ufff, no sé... Ya te dije que tiendo a aislarme y que cuando aparece un problema no estoy a gusto, como con lo del trabajo, me lo guardo y hasta que no puedo más y reviento... no sé, ahora que lo pienso y lo tengo más lejos... tal vez hubiera estado bien no guardarme tanto las cosas o no aguantar tantas historias en el trabajo...” (Conciencia del problema).

T: “Muy bien, entiendo que las reacciones de ira están relacionadas con que te guardas los problemas y que tu objetivo principal es no distanciarte de tus hermanos. Vamos a buscar la manera para que esta situación se resuelva. Seguro que eso te ayuda a estar mejor”.

Si el/la terapeuta observa que la persona participante no está lo suficientemente motivada o existen distorsiones en cuanto a bienes secundarios y primarios, puede seguir utilizando estrategias motivacionales para elicitación de nuevos escenarios y aumentar la toma de conciencia.

Segundo objetivo

T: “También explicas en el ejercicio que otra de las razones por las que te gustaría cambiar es para que nadie vuelva a mirarte mal o pensar mal de ti... ¿A qué te refieres cuando dices que la gente te mira mal o piensa mal de ti? (Clarificación)”.

P: “Bueno, lo que te conté de mis amigos y vecinos... No sé. Desde que pasó esto me da más palo quedar con mis colegas, cuando quedo con ellos me da la sensación de que me miran y piensan cosas sobre mí que no me dicen, que me critican a mis espaldas... creo que piensan que soy un cobarde que pega a su madre... o cuando voy por la calle voy como encogido, siento que la gente me mira... y me siento avergonzado...” (Clarificación, toma de conciencia)”.

Tercer Objetivo

T: “Bien Pedro, has comentado te gustaría no distanciarte de tus hermanos y no sentir vergüenza (resumen, paráfrasis). Creo que una meta imprescindible y que te va a ayudar mucho para que no se vuelva a repetir la situación es abstenerse de cualquier comportamiento violento, en casa o fuera de ella, no reaccionar con violencia... Es importante que nos planteemos este objetivo firmemente, para poder trabajar el resto de objetivos (introducir objetivo de no volver a repetir el comportamiento violento), ¿Te parece bien?...”

P: “Sí, eso está claro...”

5.4. Segunda Fase. Etiquetar el logro

Después de la discusión acerca de las necesidades es oportuno traducir este debate en una etiqueta positiva. Para ello es importante conseguir que la persona participante señale, con la ayuda del/la terapeuta, qué pretende conseguir en relación a cada uno de los problemas a través de una etiqueta breve, clara y formulada en positivo.

Ejemplo

T: *“Bien, Pedro, me comentabas que te gustaría no distanciarte de tus hermanos... Para saber claramente hacia dónde tenemos que ir, hay que ponerle una etiqueta a este objetivo...”*

P: *“¿Cómo que una etiqueta, eso qué es?”*

T: *“Poner un etiqueta representa lo que buscamos. Estas etiquetas pueden ser positivas o negativas. Decir ‘No estallar’ (Etiqueta formulada en negativo) explica menos que decir ‘Mantener el control cuando hay problemas’. Con la primera manera de expresarlo explicas lo que ‘no’ quieres, pero no nos explicas qué es lo que quieres, ¿me entiendes?”*

P: *“Vale, vale... Sí que parece que suena mejor, sí...”*

T: *“Sí, cuando expresamos lo que queremos en positivo, tenemos una perspectiva más clara de hacia dónde queremos ir, nos ayuda a coger más impulso para conseguir nuestra meta” (Información).*

P: *“Mm...”*

T: *“Bueno, vamos a ponerle una etiqueta al objetivo ‘Para que nadie vuelva a mirarme mal o pensar mal de mí (amigos y vecinos)’. Este objetivo me parece que también está puesto un tanto en negativo, ¿Cómo se te ocurre que lo podríamos poner?” (Se busca la colaboración activa del usuario para lograr la identificación con la meta).*

P: *“A ver, pues lo que decíamos antes... eso de ir con la cabeza alta, no avergonzarme de mí...”*

T: *“Bien... ¿Qué te parece si le ponemos sentirme orgulloso de mí mismo?” (Etiqueta en positivo que hace referencia a una autoestima equilibrada).*

P: *“Me parece muy bien”.*

La etiqueta para el objetivo destinado a no reincidir en los comportamiento de violencia en el hogar, también debe estar formulada en positivo y atender a los condicionantes externos e internos de la persona participante. Siempre que sea posible y no resulte redundante, es interesante que la meta contenga un bien secundario y el primario. Por ejemplo: controlar el comportamiento de introversión, actitud pasivo-agresiva y detección de pensamientos negativos (bien secundario) para que esto no vuelva a ocurrir (bien primario: bienestar).

5.5. Tercera Fase. Indicadores de logro

El indicador de logro debe ser la conducta, situación o habilidad específica y observable que mejor representa el objetivo planteado. Por ejemplo, en la meta de un participante hipotético que quisiera *“Tener una relación positiva con mi familia”*, un indicador de logro podría ser *“cuando he estado reunido con mi familia, no ha habido discusiones ni peleas”*.

Los indicadores clave pueden obtenerse a partir de preguntas como: “*Si nos vemos dentro de dos meses y ya me puedes decir que eres perfectamente capaz de no estallar cuando los problemas se acumulan, ¿en qué lo notarías, en qué lo notarías tu familia, y tus amigos?*”. Otro tipo de técnica para conocer indicadores sería recurrir a las preguntas milagro expuestas en la sesión anterior: “*Imagina que mañana despiertas y que por arte de magia tus problemas se han solucionado ¿en qué cosas concretas te darías cuenta de que eso ha sucedido?*”. Este tipo de preguntas ayuda a encontrar escenarios alternativos no problemáticos, expectativas positivas de cambio y potencian la motivación.

Ejemplo

T: “*Bueno Pedro, ahora tenemos que definir cómo podemos saber que hemos conseguido nuestra meta... Bien, ¿Cómo te darías cuenta de que tienes controlado el tema de no estallar de forma agresiva cuando te sientes superado por los problemas?*”

P: “*Bueno... Claramente ¡no habría tenido ninguna pelea! dedicaría mis energías a otras cosas más productivas... creo que cuando llegue ese momento estaré más animado...*” (Indicador de logro).

T: “*Te encontrarás más animado, eso está bien...*”

El/la terapeuta debe clarificar el mensaje y la definición de logro de la persona participante para que este indicador sea claro, breve y específico.

5.6. Cuarta Fase. Escalar los avances

Escalar los avances constituye una técnica básica para la realización del plan de trabajo. Permite fomentar una perspectiva de logro a la vez que constituye una medida del avance en las metas de la persona participante. Para escalar los avances es importante, en primer lugar, definir cuál es la situación actual de la persona participante. Buena parte de esta definición se realizó en la fase de toma de conciencia de la segunda entrevista motivacional, pero es importante señalar brevemente las principales conclusiones. A continuación, se marcará el primer paso para el cambio y un paso intermedio y, por último, se señalará qué tipo de comportamiento constituye un retroceso.

El objetivo del establecimiento del plan de trabajo es plantear metas y objetivos, pero también es importante tener en cuenta las posibilidades de empeoramiento en la situación. Cuando aparece el retroceso, los participantes deben tener claro cuál es el procedimiento a seguir y las actuaciones de emergencia que pueden utilizar para recolocarse en el proceso de cambio. Generalmente una de las actuaciones básicas ante la posibilidad de retroceso o reincidencia es la programación de una entrevista con el/la terapeuta que oriente a los participantes.

El cambio de comportamientos en un proceso fluctuante, por lo que los pasos intermedios proporcionan una visión gradual de la consecución de las metas. El/la terapeuta tiene que usar su experiencia y conocimiento del programa de intervención y de los factores de riesgo y potencialidades de la persona participante para saber qué puede conseguirse desde un prisma optimista y motivador.

Es muy útil definir el avance en términos cuantitativos (porcentajes, días en que ocurre la conducta deseada, tiempo en el que se hace algo o precisando una medida de ocurrencia de la acción: Nada, poco, medio, mucho) o cualitativos. El inicio de la conversación puede realizarse a través de preguntas de escala con la intención de suscitar escenarios alternativos que permitan definir la situación inicial, los diferentes pasos de logro y el retroceso. Ej.: “*Si tuvieras que decirme del 0 al 10 en que número estás, suponiendo que el 10 es que lo has logrado totalmente y el 0 es que estás como ahora,*

en qué punto estarías? ¿Qué tendría que pasar para que estuvieras en el 4? (Paso intermedio), ¿Qué tendría que ocurrir para que volvieras al 0? (retroceso). Has planteado las metas de aprender a que los problemas no te superen para no estallar con violencia (bien primario: tranquilidad), sentirte orgulloso de ti mismo y no alejarte de tus hermanos”...

Ejemplo

Situación inicial

T: *“Bueno, Pedro, seguimos con nuestro plan... Ya sabemos qué es lo que queremos conseguir, ahora nos falta saber de dónde partimos... Hemos estado hablando del objetivo de no distanciarte de tus hermanos... ¿Cómo dirías que está en este momento la relación?”*

P: *“Mal, imagínate, desde la denuncia las cosas se han puesto tensas entre nosotros”*

T: *“Bueno, me has contado que desde la denuncia tus hermanos se han separado de ti y ven con muy malos ojos lo que ha pasado en tu casa... ¿Podría ser este el punto de partida de lo que quieres cambiar?”*

P: *“Sí, más o menos... bueno, aparte de que no me siento muy bien, nos hemos separado y no hablo de esto con nadie, tampoco sé cómo podría explicarlo, no es un tema fácil...”* (La persona participante colabora en el proceso de elaboración del plan de trabajo).

T: *“Muy bien, Pedro, lo apunto así...”*

Pasos intermedios

T: *“Bien, hemos empezado por saber cómo está la situación actualmente, ahora tenemos que saber cómo podemos darnos cuenta de que nos estamos acercando, para eso vamos a poner números... ¿se te dan bien los números?”*

P: *“Hombre, contar sé contar...”*

T: *“Estupendo, pues vamos a usarlos para que puedas valorar tus progresos. Digamos que el 10 supone que hemos llegado a nuestra meta, tu relación con tus hermanos es ideal... si estuvieras en el 6, esto es, hemos avanzado pero todavía nos queda un poco para conseguir lo que buscamos... ¿qué tendría que estar pasando?”*

P: *“No sé, a ver, el 6 sería que me proponen hacer cosas juntos, como antes y que hemos hablado un poco”*

T: *“OK, perfecto, ya tenemos el 6... Seguimos con los números... La idea es que vayamos viendo qué cosas podemos hacer para conseguir llegar al 10, que es nuestro objetivo. Como ves, es un proceso que se va consiguiendo poco a poco y que requiere cambios y esfuerzo”*

P: *“Si, esto no es fácil, que me da mucho palo hablar con ellos”*

T: *“Te entiendo, pero estoy seguro de que puedes conseguirlo”* (Constatación y Refuerzo).

Retroceso

T: *“Exacto, muy bien, ya sabemos qué tiene que pasar, más o menos, para ir acercándonos a lo que queremos. Es importante que tengamos en cuenta que la situación podría empeorar”*

P: “¿Sí, hombre! Esto a mí no me va a volver a pasar, bastante he tenido ya”.

T: Pedro, quiero que sepas que en todo proceso de cambio puede ocurrir que vuelvas a hacer algo de lo que no te sientas orgulloso, por eso debemos estar prevenidos y saber qué pasaría si todo empeorara de repente, ¿qué tendría que pasar para bajar del 6 al 1 otra vez?”

P: “Uf..., bueno, digo yo que si mis hermanos me cuelgan el teléfono y me dicen que no quieren saber nada de mí, volvemos al principio...”.

T: “Sí, parece que volvemos al principio, aunque podemos aprender de lo ocurrido, coger impulso y subir con más fuerza a por nuestro objetivo. También es importante que veas que si has conseguido pasos intermedios en tu meta puedes alcanzarlos nuevamente, incluso más rápido que la primera vez. Ahora vamos a hablar sobre las cosas que tienes que hacer en cada situación y trazaremos un plan especial para el retroceso. Es fundamental estar preparados. Me gustaría que tuvieras presente todo lo que tú eres capaz de hacer para solucionarlo. A pesar de que ocurran cosas imprevistas que puedan torcer el plan, se trata de no pensar en a quien echarle la culpa, que no vale para nada, sino en cómo arreglarlo... ¿Te parece?”

P: “Si mejor quitarse eso de la cabeza”.

5.7. Quinta Fase. Definir intervenciones

Para concluir el plan de trabajo, se definirán las actuaciones técnicas a desarrollar durante el programa y las acciones de la persona participante que pueden llevar a la consecución de su meta. El objetivo de la definición de intervenciones es proporcionar al participante una visión general del trabajo que se va a realizar y de cómo este trabajo puede ayudarle a conseguir sus metas personales, desde una perspectiva de logro y proyección al futuro.

El/la terapeuta debe conocer los contenidos del programa de intervención para asociarlos a las necesidades expuestas por la persona participante. Las tareas que proponga el/la terapeuta tienen que tener un carácter acumulativo, a la vez que resultar pertinentes, relevantes y útiles para la persona participante.

La definición de intervenciones debe responder a qué tarea hay que realizar, por qué es necesario realizar esta tarea, cómo se va a realizar y quién es responsable de su realización. En todas, la persona participante tiene que ser el actor principal y responsable de su proceso de cambio. Incluso, algunas de las actuaciones contendrán, además de la utilización de los conocimientos expuestos en los módulos de intervención, acciones específicas de la persona participante para cambiar su situación actual. Estas acciones pueden hacer referencia también a la limitación de la influencia de los condicionantes externos de la persona participante, por ejemplo, la dificultad de acceso a una vivienda, la inserción laboral, el aprendizaje del idioma o el contacto con recursos comunitarios que puedan orientarle en una problemática específica. El/la terapeuta puede proponer intervenciones que consistan en la orientación de la persona participante hacia recursos o incluso el acompañamiento y/o puesta en contacto con los mismos.

El retroceso puede suponer riesgo de reincidencia para la persona participante por lo que, ante este tipo de situaciones, la indicación de actuación del/la terapeuta será la propuesta de ayuda inmediata y la accesibilidad. Para ello, el/la terapeuta recordará que si en algún momento siente que puede perder el control y volver a responder con cualquier tipo de agresión, debe ponerse en contacto con él y, lo antes posible, mantendrán una entrevista en la que se contendrá al participante, y se le proporcionará ayuda y orientación.

El plan de trabajo debe estar escrito en un lenguaje preciso pero que la persona participante entienda, puesto que conservará una copia y se utilizará como referencia durante el programa de intervención.

Ejemplo

T: “Bueno Pedro, ya estamos acabando... Ahora quiero anotar qué es lo que se va a hacer en el programa para ayudarte a conseguir tu objetivo... Has planteado las metas de acercarte de nuevo a tus hermanos (bien primario: satisfacción con relaciones familiares), y sentirte orgulloso de ti mismo... En el programa aprenderemos estrategias de relajación y de autocontrol que te pueden ayudar mucho a tranquilizarte cuando sientas que puedes perder el control y estallar con violencia, también aprenderemos a mejorar nuestra autoestima, esto es, a valorarnos justamente y a sentir orgullo por aquello que hacemos bien y solucionar aquello que hacemos mal. También aprenderemos a expresar qué sentimos, lo que nos puede ayudar mucho a hablar con nuestra familia e incluso a entendernos a nosotros mismos un poco mejor. Aprenderemos a gestionar los pensamientos negativos que nos hacen sufrir y nos crean problemas con los demás... Pero antes de eso empezaremos conociendo a todos los compañeros y trataremos de comprender cómo la violencia en la familia constituye un proceso progresivo que podemos evitar, entender bien esto es muy importante si queremos aprender de los errores y tener una vida satisfactoria... Todos estos contenidos te van a ayudar a conseguir las metas que hemos propuesto... El contenido es acumulativo e intentamos que todas las sesiones os sirvan, pero para que sirvan es importante que te impliqués, participes y pongas en práctica las orientaciones que damos... Bueno, todo esto es lo que haremos en el programa para ayudarte a conseguir tus metas... Pero también hay cosas que debes empezar a hacer ya, antes de ver ningún contenido... ¿Qué es lo primero que podrías hacer tú para acercarte al objetivo de mejorar la relación con tus hermanos?”

P: “No sé, digo yo que tendré que hablar con ellos”.

T: “Perfecto, vamos a organizarnos y poco a poco ver cómo lo hacemos...”

En este momento el/la terapeuta conversará con la persona participante de las acciones que tiene que poner en práctica para lograr sus objetivos, definiendo cómo, qué pretende conseguir, cuándo, etc. En el Documento de Trabajo E5 se encuentran ejemplos extendidos de las actuaciones a realizar en el caso de nuestros personajes Pedro, María y Constanza.

Para cerrar la sesión, el/la terapeuta proporcionará una copia del plan de trabajo al participante. En el caso de que falte algún detalle, puede entregar la copia en la próxima sesión. El/la terapeuta preguntará si está de acuerdo con los puntos del plan de trabajo y dispuesto a empezar a trabajar. Para materializar el compromiso de trabajo adquirido por la persona participante y mostrar la disposición del/la terapeuta a ayudarle en esta tarea se presentará el contrato de intervención (Documento de Trabajo E11), documento que ambas personas firmarán para sellar el acuerdo establecido y dotarle de mayor relevancia. A continuación se informará de la fecha de la primera sesión del programa y se presentará su contenido. Además, es importante recordar las normas de funcionamiento, especialmente en el caso de aquellos participantes que se incorporen a un grupo de intervención.

NOTA. Puede ocurrir que con alguno de los participantes, en éste momento de la intervención, sea muy difícil consensuar un plan de cambio. Esta circunstancia puede ser debida a que la persona participante se presenta especialmente resistente a la intervención, sigue percibiendo la asistencia al Programa como algo injusto, mantiene muchos mecanismos de defensa, elude la responsabilidad sobre los hechos ocurridos o niega las acciones cometidas. Forzar e insistir en elaborar una meta que no es relevante para la persona participante no nos ayudará a conseguir los objetivos del PMI. Ante estas circunstancias es aconsejable retomar las técnicas empleadas en la

segunda sesión motivacional (toma de conciencia e intención de cambio). El propósito es explorar con mayor detalle aquellas circunstancias que han podido propiciar el uso de la violencia y establecer unos puntos comunes con respecto a los cambios que podrían beneficiar al participante. Pospondremos la elaboración del plan de acción hasta encontrar una menor resistencia e indicios de toma de conciencia. Cuando se den estas circunstancias se planificará una sesión individual en la que se elaborará el plan de cambio. Tras las primeras sesiones de intervención, muchos de estos participantes se muestran más predispuestos a pactar una meta de cambio.

5.8. Post-sesión. Completar guía de trabajo

Con la nueva información recogida y el conocimiento más extenso que se tiene de la persona participante, el/la terapeuta continuará completando la guía de trabajo. Este documento será la base para el desarrollo de las sesiones. Los contenidos deben personalizarse, por lo que la guía de trabajo representa una herramienta muy útil a la hora de guiar las intervenciones del/la terapeuta.

6. Sesión grupal en la Fase de Evaluación y Motivación

En el caso de que la intervención se realice en formato grupal, una vez finalizadas las entrevistas motivacionales individuales, se citará a todas las personas que van a participar en la intervención para llevar a cabo la primera sesión grupal. Esta sesión pertenece a la Fase de Motivación y Evaluación porque pretende continuar el trabajo motivacional que se ha venido desarrollando durante las entrevistas y servirá de introducción a la Fase de Intervención.

Objetivos terapéuticos

-
- Presentar los módulos que conforman el programa y la metodología que se va a emplear en las sesiones (dinámicas de trabajo grupal, role-playing, reflexiones individuales y grupales, etc.).
 - Clarificar los objetivos generales del programa, desmintiendo expectativas erróneas y falsas creencias que se han podido formar acerca de lo que significa asistir al programa.
 - Crear un clima de trabajo adecuado y fomentar la cohesión grupal.
 - Reflexionar sobre la necesidad de cambio y sobre las consecuencias positivas derivadas de ese cambio, prevenir la conducta violenta y motivar el establecimiento de relaciones familiares saludables.
 - Fomentar la ayuda mutua.
-

Ejercicios

1. Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento.
2. Conociendo a mis compañeros.
3. Compartiendo mis metas.

Materiales

1. Documento de Trabajo E7. Normas de Funcionamiento Grupal
2. Copia del Plan de cambio de todos los participantes.

Una vez los participantes se encuentran en la sala y el/la terapeuta ha dado la bienvenida, se explicará y aclarará cuáles son los objetivos del programa. Se presentarán los diferentes módulos que se van a trabajar durante la intervención y la metodología a emplear. Ubicar al participante

dándole información sobre los contenidos de la intervención y explicar cuáles son los objetivos que pretendemos, ayuda a que este se adapte mejor al nuevo entorno de trabajo.

Debemos tener en cuenta que se trata de un momento delicado; los participantes no se conocen entre ellos, puede haber nerviosismo y resistencia ante la intervención. Por ello, es muy importante que el/la terapeuta haga uso de las técnicas motivacionales empleadas durante las entrevistas para crear un clima de trabajo que fomente la empatía entre los participantes, el establecimiento de una relación de ayuda entre ellos y reduzca la hostilidad hacia el trabajo en grupo.

El primer ejercicio práctico que plantearemos será el Ejercicio 1, *Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento*. Mediante ésta actividad solicitaremos a los participantes que añadan, a las reglas generales del programa (ver Documento de Trabajo E7), las “normas” que ellos consideran importantes para crear un entorno de trabajo seguro. De esta forma evidenciamos el propósito del establecimiento de pautas: generar un espacio de respeto en el que ellos puedan beneficiarse de la intervención (donde puedan expresarse, ser escuchados, donde sentirse útiles dando consejo a los demás, donde sentirse comprendidos, no juzgados, no etiquetados, etc.).

Este ejercicio les puede ayudar a reducir resistencias e incrementa el cumplimiento de las normas gracias al cambio de concepción “norma-obligación” por “norma-derecho” y a la identificación con las mismas. Buscamos la redefinición en positivo del concepto de norma, destacando los beneficios de poner límites. Que los compañeros tengan una referencia sobre aquellas conductas o actitudes que posibilitan el respeto y el trabajo en grupo, favorece la comprensión y aceptación de dichos límites. Debemos alentar a los participantes a que propongan normas que les ayuden a sentirse cómodos en el grupo y sientan seguridad a la hora de compartir sus vivencias (*no juzgar a mis compañeros, no hablar fuera del grupo de lo que se trabaja durante las sesiones, no interpretar los comentarios de los compañeros de forma negativa, etc.*). Este ejercicio nos ayuda a reducir la resistencia hacia la normas al sentirse partícipes en su diseño, además de propiciar un espacio en el que puedan demandar a los compañeros aquellas actitudes que les van a ayudar a sentirse cómodos e incrementar así la cooperación entre ellos. Estas normas construidas no son estáticas, se introduce la idea de que estas directrices son flexibles y que pueden modificarse y ampliarse en función de las necesidades del grupo. Que se puedan elaborar y revisar hace que la persona participante se sienta más implicada en la construcción del clima de grupo, que sienta capacidad de decisión dentro del mismo y que sienta que puede crecer con él.

Puede que los participantes aprovechen este espacio para hacer demandas imposibles como, por ejemplo, comer durante las sesiones, poder salir a fumar, flexibilizar los horarios de entrada y salida, etc. Ante estas situaciones, reformular usando el humor puede ayudar a distender y reorientar la actividad. Ante estas demandas es posible que el resto de compañeros tampoco las consideren oportunas. Apoyarnos en éstas reacciones favorece que el grupo comience a autorregularse e incluso participe en la construcción de un clima positivo.

A continuación pasamos a desarrollar el segundo ejercicio (Ejercicio 2, *“Conociendo a mis compañeros”*). Durante esta actividad el/la terapeuta deberá estar atento a la implicación de los miembros del grupo en la dinámica y alentará a aquellos participantes menos proclives a hablar en público, utilizando la confianza y vínculo construidos durante las entrevistas. Para favorecer la relación entre todos los componentes, es interesante que el/la terapeuta también participe de forma activa en la dinámica de presentación que propone este ejercicio.

Finalizaremos la sesión con el tercer ejercicio (Ejercicio 3, “*Compartiendo mis metas*”). Para el desarrollo de este apartado el/la terapeuta deberá tener muy presentes las metas de trabajo elaboradas con cada uno de los participantes, así como los datos recogidos en sus guías de trabajo. Durante la exposición de los participantes, los comentarios del/la terapeuta irán encaminados al refuerzo de su decisión de cambio, a la especificación de las acciones a realizar para conseguir ese objetivo (compromisos de la persona participante y actividades del programa), y a los mensajes referentes a las consecuencias positivas derivadas del logro del objetivo. De cara a fomentar la cohesión grupal y la percepción de ayuda e identificación con el resto de los miembros del grupo, el/la terapeuta puede potenciar o remarcar la presencia de metas similares. Buscar los puntos de encuentro en los objetivos marcados por los usuarios ayuda a incrementar la percepción de apoyo mutuo en la consecución de sus propósitos. Se debe motivar la interacción entre los participantes que tengan objetivos comunes solicitando que expresen qué acciones pondrían en marcha ellos en esa situación, qué resultados esperarían obtener y cómo se sentirían si sus actuaciones tuviesen éxito.

En este tipo de situaciones es posible que algunos participantes se muestren esquivos a la hora de compartir sus metas de cambio. Esto puede suceder por distintos motivos: sienten vergüenza, la meta no es relevante para ellos, niegan su necesidad de cambio, se muestran resistentes a la intervención, etc. Compartir estas experiencias genera consuelo emocional, percepción de relación de ayuda y sensación de alivio, por lo que cualquier intervención por parte del/la terapeuta que muestre estas u otras ventajas facilitará que ellos den un paso en esta dirección.

En general, es probable que el usuario insista en instalarse en la queja, el victimismo y en eludir la responsabilidad sobre la agresión cometida. Recordar los beneficios del cambio y retomar los compromisos que éste adquirió con el/la terapeuta (de forma consensuada) en las sesiones de entrevista, refuerza la necesidad por su parte de dirigir sus esfuerzos y energías a la consecución de sus metas (las que para él son verdaderamente relevantes).

En el caso de aquellos participantes con los que no ha sido posible consensuar un plan de cambio en las entrevistas individuales, el/la terapeuta deberá tener claro cuáles son los cambios que desea alcanzar con la persona participante y cuáles son las actitudes y acciones sobre las que debe de tomar conciencia para alcanzarlos, para guiar al participante a su consecución. Durante la ronda de exposiciones se instará a que participen en último lugar con el objetivo de que puedan sentirse identificados con las metas de los compañeros, puedan incrementar la toma de conciencia y disminuir sus resistencias. Una vez llegado su turno se les invitará a formular una meta que crean que pueden alcanzar durante el Programa con la ayuda de sus compañeros y del/la terapeuta.

NOTA. De cara a que la sesión cumpla con su objetivo terapéutico, las intervenciones del profesional han de estar basadas en preguntas abiertas y técnicas motivacionales, buscando el dinamismo y la reflexión y huyendo de la mera exposición de contenidos psicoeducativos (Consultar los Documentos de Trabajo E.1 y E.9). Debemos procurar no utilizar la confrontación y evitar el conflicto en esta sesión. Esta sesión se implementa únicamente en el caso de que el programa se aplique en su formato grupal.

Para terminar la sesión de forma positiva y mostrar nuestro interés en cada uno de los participantes, les comunicaremos que estamos a su disposición para atender sus dudas, temores o dificultades durante todo el programa.

Ejercicio 1. “Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento”

Objetivo

- Fomentar el cumplimiento de las normas de funcionamiento y la adhesión al grupo de intervención.

Materiales

- Para este ejercicio será necesario el uso de una pizarra, una copia para cada participante del Documento de Trabajo E7 (normas de funcionamiento grupales) y bolígrafos.

Guía para el ejercicio

Repartiremos las normas de funcionamiento grupales, solicitaremos que las lean y les explicaremos que éstas son las normas del programa que deben cumplir, son las que nosotros marcamos. Sin embargo, no queremos que sean las únicas; queremos construir unas normas propias para el grupo. Pediremos que piensen en aquellas normas que no se encuentran escritas y que para ellos sería importante tener en cuenta para que el espacio de trabajo en el que van a participar se perciba como un espacio seguro, que fomente la visibilización de sus experiencias y sus dificultades con respecto al problema que les ha traído al Programa. Anotaremos las aportaciones de cada participante en la pizarra, creando unas normas en las que se reflejen las necesidades personales de los participantes y que fomenten la adhesión al Programa y al cumplimiento de las normas. Los participantes deberán anotar esas nuevas normas en la hoja y firmarla para sellar su compromiso de cumplirlas. Comunicaremos la posibilidad de revisar y ampliar estas normas a lo largo de toda la intervención.

Ejercicio 2. “Conociendo a mis compañeros”

Objetivo

- Crear un clima de confianza y sentar las bases para una buena cohesión de grupo.

Materiales

- Para este ejercicio es necesario proporcionar a los participantes un folio o cuartilla y bolígrafo.

Guía para el ejercicio

En este ejercicio se pedirá a los participantes que se pongan por parejas con el propósito de que se presenten el uno al otro. Han de dedicar unos minutos a conocerse. Tras presentarse y ubicarse de dos en dos, se les pedirá que indaguen sobre la profesión, la situación familiar y laboral, la nacionalidad, los intereses y aficiones, etc. de su compañero. Una vez recopilada la información, cada participante presentará a su pareja de manera que el resto del grupo lo conozca. Es conveniente que el/la terapeuta también participe y comparta alguna información sobre sí mismo, con el objetivo de reforzar el vínculo, de que los participantes le integren dentro del grupo.

Ejercicio 3. “Compartiendo mis metas”

Objetivos

- Conocer la situación actual de los participantes, cuáles son las metas de trabajo que cada uno de ellos ha establecido en la tercera entrevista motivacional y el motivo que les ha impulsado a plantearlas.
- Reflexionar sobre la necesidad de cambio.
- Continuar favoreciendo la relación de ayuda terapeuta-participante y propiciar esa relación entre los integrantes del grupo.
- Fomentar la empatía y escucha activa entre los componentes del grupo.

Materiales

- Este ejercicio requiere el uso de pizarra y una copia de las metas de trabajo de cada uno de los participantes.

Guía para el ejercicio

Para la realización de este ejercicio los participantes deben estar situados de forma que puedan ver y escuchar al que está hablando. A continuación, se les reparte la meta o metas de trabajo que se han elaborado en la tercera entrevista motivacional, se les pide que las lean y que contesten a las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es el objetivo de trabajo que te has marcado?*
- *¿Qué te ha motivado a marcarte esa meta?*
- *¿Por qué es importante para ti alcanzar ese objetivo?*
- *¿Qué vas a hacer para conseguirlo?*
- *¿En qué te beneficia a ti y a tus seres queridos conseguir ese cambio?*

Uno a uno irá compartiendo con el resto de compañeros las reflexiones individuales. Mientras uno habla el resto de participantes deberán anotar en un folio las siguientes cuestiones:

- *¿Con qué aspectos te identificas?*
- *¿Crees que te has marcado unos objetivos parecidos?*
- *¿Cómo te sentirías tú si alcanzáses una meta parecida?*
- *¿Cómo crees que se sentirá tu compañero en ese instante?*
- *¿Qué consejos le darías?*

Tras la exposición de cada participante solicitaremos a los compañeros que le den feedback ayudándose de las anotaciones que han realizado.

7. Algunas cuestiones previas a la Fase de Intervención: el PMI a lo largo del programa

A lo largo de toda la intervención el/la terapeuta debe sostener la actitud entrenada en la fase de evaluación y motivación al cambio. Ha de seguir prestando atención a mantener la alianza terapéutica con la persona participante, a sus fases y procesos de cambio y a la consecución de sus objetivos individuales.

Durante el programa el/la terapeuta intentará promover la reflexión de la persona participante a través de la formulación de preguntas en base a los objetivos propuestos para cada sesión. Estas preguntas constituyen la herramienta motivacional básica de trabajo para la consecución del PMI. Las intervenciones del/la terapeuta deben ajustarse a las bases teóricas de la entrevista motivacional y la alianza terapéutica. Estas herramientas han sido puestas en práctica durante las tres entrevistas motivacionales y, junto con los Documentos de Trabajo E1 y E9, constituyen una guía de técnicas que el/la terapeuta debe usar en sus intervenciones durante el desarrollo de las sesiones programadas.

Algunas de las orientaciones básicas que nos ayudan a conducir las sesiones del programa manteniendo las premisas del PMI son:

- Prevalencia de preguntas abiertas (>70%).
- Porcentaje de intervenciones motivacionales (toma de conciencia, motivación al cambio, refuerzo, atribución de control, información, reflejo, aceptación, estructura, alianza terapéutica, consecuencias de la conducta violenta, relación entre bienes primarios y uso de la violencia en general y en el ámbito familiar, etc.) (>90%).
- Tiempo hablado por la persona participante (>50%).
- Porcentaje de intervenciones no motivacionales (<10%).

El otro pilar fundamental que guiará la conducción de las actividades de los módulos de intervención será la referencia constante a los objetivos consensuados con la persona participante durante la 3ª entrevista motivacional. La alusión a estos objetivos y su relación con el contenido de la actividad ha de ser tarea frecuente durante la presentación y cierre de las actividades. Puesto que queremos que los contenidos del programa sean relevantes para la consecución de los objetivos del Plan de Cambio, los participantes han de tener muy claro cómo el contenido de la actividad le ayuda a conseguir sus objetivos.

Además, el/la terapeuta debe prestar atención a cualquier manifestación de la persona participante en relación a la presencia de conductas que supongan un avance en la consecución de su meta, que se centren en las soluciones a sus problemas o que favorezcan cualquier actitud, pensamiento o conducta incompatible con el uso de la violencia. Es aconsejable que se anoten en la Guía de Trabajo todas estas observaciones para poder devolvérselas al participante durante las sesiones de valoración del PMI (módulos 4 y 9 del programa).

Ejemplo

“Buenas tardes, hoy en la actividad hablaremos sobre la ira y sobre cómo esta emoción, si no la controlamos adecuadamente, puede causarnos muchos conflictos en nuestras relaciones familiares... Entre tus objetivos de cambio señalaste como importante aprender a controlarte, detectar el enfado, resolver los problemas sin utilizar la violencia, etc. Para alcanzar este objetivo es fundamental conocer cómo se produce lo que se conoce como la espiral de la ira, cuales son los principales desencadenantes que hacen que sientas esa emoción y las

consecuencias que se derivan de estos estallidos. Sólo así podrás darte cuenta de cuándo te encuentras ante una situación de peligro y podrás anticiparte. La idea es: no quiero verme expuesto a este tipo de situaciones para lograr controlar mi enfado; ¿estás de acuerdo?”

De igual manera, durante la realización de los ejercicios, la alusión a los objetivos de cambio contribuye a que la persona participante no los olvide, sea consciente de su avance y se le pueda reforzar cuando realice una tarea directamente relacionada con alguno de ellos.

Documentos de trabajo

Documento de Trabajo E1. Técnicas de Entrevista

HABILIDADES FUNDAMENTALES DE ENTREVISTA
Empatía
Medios verbales de transmisión de empatía: <ul style="list-style-type: none">- Mostrar deseos de comprender (a través de preguntas sobre lo que piensa y siente).- Señalar lo que es importante para la persona participante (respondiendo con afirmaciones breves que reflejen sus pensamientos y sentimientos y capten sus preocupaciones).- Reflejo de sentimientos: <i>“Te sientes desanimado porque los esfuerzos por llevarte a solucionar tu situación no están teniendo éxito”</i>.
Genuinidad
Consiste en ser “uno mismo” y sirve para reducir la distancia emocional y que la persona participante nos perciba como alguien similar a ella. ¿Cómo? <ul style="list-style-type: none">- No enfatizando nunca el rol del psicólogo para reducir la distancia con él.- Mostrando congruencia en nuestras palabras, acciones y sentimientos.- Espontaneidad: hablar con naturalidad pero con tacto.- Autorrevelaciones: Consiste en proporcionar información sobre nosotros mismos. Puede ser información personal o información demográfica: <i>“Son normales este tipo de discusiones, yo también las tengo”</i>.
Aceptación positiva
¿Cómo? <ul style="list-style-type: none">- Estando comprometidos con la persona participante.- Esforzándonos por entenderle.- Teniendo una actitud que no prejuzgue.- Utilizando elogios sinceros, merecidos y precisos.- Siendo inmediatos con respecto a nosotros <i>“me alegro de verte...”</i>, <i>“en este momento pareces disgustado e incómodo...”</i> y con respecto a la interacción <i>“te agradezco que compartas esta información...”</i>.
Competencia
Percepción que tiene la persona participante de que el/la terapeuta le será útil para la resolución de sus problemas. ¿Cómo? <ul style="list-style-type: none">- Usando preguntas relevantes que estimulen su pensamiento.- Dirección y seguridad en la presentación.- Interpretaciones (posible explicación de la conducta de la persona participante).- Concreción (realizar preguntas aclaratorias, ver qué significa cada término para el usuario <i>“¿qué es concretamente lo que te deprime?”</i>).- La competencia no consiste en que el/la terapeuta “gane”. El/la terapeuta debe transmitir siempre amabilidad, igualdad y simpatía; si aparecen conductas dogmáticas, autoritarias, o de experto intimidaremos al participante y posiblemente tenga una respuesta hostil a la intervención.
Atracción
Los participantes sienten atracción hacia los terapeutas a través de la amabilidad, la simpatía y la similitud que perciben hacia ellos. Las conductas verbales que potencian la atracción son: <ul style="list-style-type: none">- Autorrevelación.- Estructuración: Definición del marco de trabajo y el proceso para el logro de objetivos. Es muy

útil en los momentos iniciales y consiste en dar información sobre cómo trabajamos, sobre las sesiones, el método de trabajo y su por qué, etc.

- Fiabilidad o confianza: Es la idea de la persona participante de que el/la terapeuta no le engaña o perjudica de ningún modo.

Los participantes pueden ponernos a prueba mediante los siguientes métodos:

- Solicitan información para saber si realmente puedes ayudarle, p. ej. *“¿Pero tú tienes experiencia en casos como el mío?”*.
- Molestan al terapeuta para ponerle a prueba y ver cómo reacciona, p. ej. *“Claro, tú nunca discutes, ¿no hay nada que te moleste?”*.
- Exageran sus problemas o los cuentan de modo muy negativo esperando una reacción excesiva del/la terapeuta.
- Preguntar las razones acerca del porqué de llevar a cabo la intervención: *“¿es real tu interés?”*.
- Relatan un secreto, p. ej.: Nos cuentan algo vergonzoso para ellos y observan nuestra reacción; ésta jamás debe ser reactiva o censoradora.
- Piden favores. Ceder únicamente cuando sea necesario.

Habilidades para afrontar las dificultades de la relación

- Reorientar la entrevista.
- Técnicas de supervivencia y de aplazamiento.
- Técnicas asertivas y de debate.

Habilidades de escucha activa

¿Cómo?

- Observando para identificar el contenido de sus expresiones verbales.
- Identificando sentimientos.
- Identificando cuando nuestro interlocutor desea que hablemos y terminemos con la escucha.
- Manteniendo el contacto visual, con el lenguaje no verbal (e.g., mover la cabeza), usando tono y volumen de voz adecuados.
- Con palabras (*“ya veo”, “Uhm, uhm”*), parafraseando o utilizando expresiones de resumen (*“si no te he entendido mal”*).
- No interrumpir, no juzgar, no ofrecer ayuda o soluciones prematuras, no rechazar lo que esté sintiendo, no contar tu historia mientras necesite hablarte, evitar el síndrome del experto, intentar en lo posible no contra-argumentar sino favorecer la reflexión de la persona participante.
- Mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce su problema, de los apuros por los que están pasando, así como de la indefensión y la tristeza por los fracasos.
- Empatizar. Es útil recurrir a expresiones como: *“Me hago cargo”, “Puedo entender que te sientas así”*.

Normas de escucha activa y comunicación positiva

Normas cuando se habla:

- Utilizar la primera persona al expresar una opinión.
- Dar ejemplos concretos de lo que se afirma, evitar el “siempre” y el “nunca”.
- Quedarse en el “aquí y ahora”.
- Formular peticiones de forma directa explicando el “cuándo” y el “cómo”.

Normas cuando se escucha:

- Dar señales no verbales de atención.
- Hacer comentarios o gestos de asentimiento.
- Utilizar paráfrasis.
- Hacer preguntas abiertas, invitando al participante a seguir hablando.
- Dar retroalimentación positiva acerca de lo que se escucha.

Además:

- Expresar crítica solamente si el otro la pide.
- Pedir permiso para expresar las críticas.

- Expresar solamente críticas constructivas, unidas a sugerencias concretas de cambio.
- Evitar en lo posible el sarcasmo, la ironía y la indiferencia sobre todo si se cree que pueden herir al otro.
- Mantener un tono de voz relajado incluso en los momentos de tensión.

Resumir

¿Cómo?

- Con expresiones del tipo: *“O sea, que lo que me estás diciendo...”*, *“A ver si te he entendido bien...”*, *“me estás diciendo que...”*
- Pidiendo al participante que confirme o exprese su desacuerdo.

Enviar mensajes de YO

Es el mensaje en primera persona que es respetuoso y expresa los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás y facilita la expresión de diferencias y desacuerdos.

¿Cómo?

- Describiendo brevemente la situación y/o el comportamiento que te molesta o te crea problemas. Ha de limitarse a la descripción escueta de los hechos y no evaluar ni emitir juicio alguno respecto al participante.
- Describiendo las consecuencias o efectos que dicho comportamiento suele tener sobre ti o sobre la persona participante. Deben ser tangibles y concretos.
- Expresando los sentimientos.
- Expresiones como: *“Yo me siento mal...”*, *“me gustaría que...”*

Dar información útil y retroalimentación

¿Cómo?

- Comenzar por dar información positiva para después sugerir alternativas de cómo mejorar lo incorrecto de las ejecuciones.
- Rastrear cuidadosamente en el comportamiento y en el desempeño de tareas todo aquello que sea indicador de logro y de resultado positivo, antes que el error o el fracaso. Recuerda que un elemento positivo, cuando no hay otros, es el propio hecho de ejecutar la tarea y el esfuerzo invertido en ella.
- Expresar el reconocimiento y la información positiva con mensajes consistentes; no debe ser una mera expresión verbal de afecto.
- Es importante que el reconocimiento verbal vaya acompañado de expresiones no verbales. En ocasiones, puede ser suficiente una sonrisa o un gesto de aprobación.
- Ser específico. La retroalimentación efectiva ha de guiar la acción para mejorar o cambiar. Hay que informar acerca de las acciones concretas que se realizan correctamente. En lugar de decir *“lo has hecho muy bien”*, puede ser más útil si se especifica qué se ha hecho bien.
- Cuando existe un fallo o un error, además de señalar cualquier indicador de logro, es necesario dar pistas u opciones en positivo de cómo mejorar.
Incorrecto: *“Me ha gustado... en cambio has hecho mal...”*
Correcto: *“Me ha gustado... podrías mejorar si...”*
- Las frases utilizadas en positivo estimulan en mayor medida el cambio.
Incorrecto: *“Podrías mejorar si no gritaras tanto”*
Correcto: *“Podrías mejorar si hablaras más bajo”*
- La retroalimentación ha de ser oportuna en el tiempo y en el espacio, dependiendo del estado emocional. No siempre los participantes están predispuestos a recibir retroalimentación.

Ser positivo y reforzante

Es la habilidad para incentivar y motivar. La persona que es recompensada tolera mejor las contrariedades, es más receptiva y suele estar más dispuesta a la negociación y al cambio.

- Aumenta tu capacidad para influir en el cambio y reducir las resistencias.
- Si eres recompensante te convertirás en un modelo atractivo cuyos comportamientos serán

atentamente observados y probablemente imitados.

- Suscitas sentido de autoeficacia, autocontrol y elevas su autoestima.
- Contrarrestas la tendencia a centrarse en los aspectos negativos de su personalidad y de su comportamiento, y pones de relieve sus “puntos fuertes”.
- Reduces el sentido de desmoralización e indefensión.
- Contrarrestas el efecto “profecía autocumplida” que se deriva de los fallos cometidos.

¿Cómo?

- Administra el refuerzo después de que se haya producido un comportamiento deseado para que se asocie a un efecto gratificante.
- Busca el momento adecuado.
- Sé específico y discriminativo. Es importante saber qué se desea recompensar y qué no se desea recompensar.
- La recompensa ha de ser inmediata.

¿Cuándo?

- Deseamos ayudar a adquirir y desarrollar hábitos y costumbres que consideremos útiles.
- Deseamos generar en los participantes emociones positivas.
- Deseamos recompensar conductas facilitadoras de la solución de problemas: Cumplimiento de tareas, verbalizaciones de situaciones-problema y de confianza en poder afrontar los conflictos, atribuciones adecuadas, solicitudes de ayuda, escucha y valoraciones adecuadas.

Ayudar a pensar

Esta técnica tiene por objetivo facilitar en la persona participante procesos de autorreflexión. Consiste en promover reflexiones del tipo: “¿Que estoy haciendo aquí? ¿Qué pasaría si hago...? ¿Qué ocurriría si no hago...? ¿Qué me preocupa? ¿Cómo influye lo que hago en los demás?”.

Esta habilidad es importante porque:

- Muchos comportamientos denominados “impulsivos” surgen por un déficit en los procesos de autorreflexión.
- El proceso de solución de problemas está estrechamente ligado a la habilidad de pensar y preguntarse (cuestionarse).
- El error y el fracaso interpersonal son una fuente de aprendizaje, a condición de que se acompañen de reflexiones sobre sí mismos.

¿Cómo?

- Utilizando habilidades como la información útil, el acuerdo parcial o el disco rayado.
- Con preguntas dirigidas a cuestionarse la naturaleza de la tarea o situación: “¿Qué ocurrió?”, “¿Qué hiciste?”, “¿Qué hizo el otro?”, o las consecuencias del propio comportamiento “¿Qué paso cuando tu...?”, “Imagínate que en efecto, haces o dices...”, “¿Y si hubieras hecho o dicho...?”, “¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de una alternativa elegida?”.
- Con cuestiones orientadas a identificar los objetivos. “¿Por qué...?”, “¿qué pretendes?”, “¿Qué te interesa?”, de modo inmediato y/o a medio plazo y largo plazo.
- Con cuestiones orientadas a identificar las reglas de una situación y la validez de los objetivos: “A tu juicio, ¿qué debería hacerse o decirse en...? ¿Qué sería lo más apropiado? ¿Por qué piensas que en esa situación debería hacerse o decirse...? para lograr... ¿Qué crees que debería hacerse?”.
- Con cuestiones que desmonten etiquetas. “¿Qué quiere decir eso?, te entendería mejor si me pusieras un ejemplo”.

¿Cuándo?

- Deseamos que la persona participante reflexione o recapacite acerca de un problema, situación o conflicto interpersonal.
- Deseamos orientar el proceso de solución de problemas.
- Deseamos enseñar una habilidad interpersonal.
- Pretendemos lograr que la persona participante sea sensible a las normas y reglas de determinadas situaciones y a las consecuencias de su comportamiento en los demás.

- Pretendemos que la persona participante identifique objetivos, contradicciones entre objetivos y contradicciones entre actuaciones y objetivos.

Hacer reír

¿Cómo?

- Exagerando provocativamente.
- Haciendo sugerencias paradójicas.
- Utilizando expresiones y comentarios de humor.

Acuerdo parcial y disco rayado

Consiste en escuchar activamente y empatizar, aceptando que los participantes tienen deseos y sentimientos que pueden ser legítimos a la hora de hacernos objeciones. Se utiliza cuando deseamos que la persona participante sea sensible a nuestras posiciones y se acerque a los temas y objetivos que pretendemos y para reiterar un objetivo que consideramos importante.

El acuerdo parcial se expresa: *“Es posible que... pero...”*, *“No dudo que tendrás razones para..., pero...”*, *“Ya sé que..., no obstante y a pesar de todo...”*, *“Es verdad lo que dices, pero aun así deseo...”*, *“Es cierto que me he equivocado, a pesar de todo sigo sintiéndome...”*.

Clarificación

Consiste en la formulación de una pregunta aclaratoria que realizaremos después de un mensaje ambiguo de la persona participante (e.g., *“A veces solo quiero librarme de todo... ¿Qué quieres decir con todo?”*).

Normalmente la clarificación es útil cuando la persona participante profundiza en la respuesta y añade detalles, aspectos o imágenes que faltan.

Paráfrasis

Consiste en la repetición selectiva de palabras y pensamientos. Implica prestar atención a la parte cognitiva del mensaje, trasladando las ideas clave de la persona participante a sus propias palabras.

Propósitos de la paráfrasis:

- Demostrar que se ha comprendido el mensaje.
- Ampliar o clarificar sus ideas.
- Profundizar en ideas o pensamientos clave.
- Ayudar al participante a centrarse en una situación, suceso o conducta particular.
- Ayudar a tomar decisiones.

Reflejo de sentimientos

Se utiliza para repetir la parte afectiva del mensaje y el tono emocional que ha utilizado la persona participante. El propósito del reflejo es ayudarles a que se sientan comprendidos para animarles a expresar sus sentimientos.

Las claves a tener en cuenta en el reflejo de sentimientos son:

- Analizar qué palabras relativas a sentimientos ha empleado.
- Estudiar los sentimientos o emociones implícitas en su tono de voz.
- Seleccionar cuál puede ser una buena combinación de palabras relativas al afecto que describan con cierta exactitud sus sentimientos en su mismo nivel de intensidad.
- Elegir cuál es el contexto o situación que rodea los sentimientos que voy a reflejar.

Síntesis

El propósito de la síntesis es unir los múltiples elementos que surgen en los mensajes de la persona participante. La síntesis servirá como un buen instrumento de retroalimentación porque extrae significados de mensajes vagos y ambiguos y posibilita identificar un tema o mensaje de la sesión. Para ello es importante analizar qué me ha estado diciendo hoy y a lo largo del tiempo la persona participante (contenido y afecto claves) y cuál es el patrón o tema recurrente en sus intervenciones.

Comportamientos que no son de ayuda

Verbales:

- Interrumpir.
 - Dar consejos.
 - Reñir.
 - Culpar.
 - Engatusar.
 - Incitar.
 - Poner a prueba y cuestionar de manera generalizada, especialmente con preguntas de tipo “¿Por qué?”.
 - Dirigir y exigir.
 - Tener una actitud condescendiente.
 - Hacer excesivas interpretaciones.
 - Utilizar palabras o vocabulario especializado que la persona no entiende.
 - Irse por las ramas.
 - Intellectualizar.
 - Analizar en exceso.
 - Hablar demasiado sobre uno mismo.
 - Quitarle importancia a las cosas.
- No verbales:
- No mirar al participante.
 - Tener una actitud despectiva.
 - Fruncir el ceño.
 - Apretar los labios.
 - Agitar el dedo señalando.
 - Hacer gestos distractores.
 - Bostezar.
 - Cerrar los ojos.
 - Utilizar un tono de voz desagradable.
 - Hablar demasiado rápido o demasiado despacio.
 - Actuar con prisa.

EJEMPLOS DE MENSAJES MOTIVACIONALES

Ventajas

Fórmula básica: *“Esto supone para usted”*.

Revalorización

Es un método clásico muy generalizado de motivación que consiste en elogiar cuando la persona participante actúa correctamente y supone un elemento de ajuste para la autoestima: *“estoy muy contento contigo porque veo que estas poniendo mucho de tu parte, te veo interesado...”*.

Constatación

Consiste en la comprensión de la situación para captar el problema del interlocutor y proporcionar seguridad o una cierta revalorización:

Participante: “a mí me viene fatal venir todas las semanas aquí”.

Terapeuta: “sé perfectamente que resulta muy incómodo para ti y que puede interrumpir tu rutina o tu trabajo pero es algo que tienes que asumir...”.

Intimidación

En muchas situaciones, para aumentar la motivación, se trabaja con intimidación directa o indirecta. Estas intimidaciones tienen habitualmente la fórmula *“si (no), entonces...”* y este “entonces” conlleva algo negativo para la persona participante (e.g., *“Si no acudes a las sesiones entonces tendremos que informar al juez... entonces es probable que tengas que cumplir tu pena... entonces es probable que tengas que dejar tu trabajo... entonces dejarás de ver a tu familia un buen tiempo”*).

Apoyo

Es un método muy importante de motivación que esencialmente surge de la interdependencia entre personas. *“Participar en el programa puede servirte para encontrarte poco a poco más tranquilo y a gusto contigo mismo; creo que eso te ayudará a acercarte más a las personas que te quieren –familiares, amigos, etc.- y de ese modo podrás sentirte más apoyado y comprendido, ¿te gustaría?”*

Decisión personal

La responsabilidad y la libertad de decisión son factores clave en la motivación que impulsan fuertemente a las personas: *“Al fin y al cabo todo depende de ti mismo, nadie te lo discute...”*, *“tú mismo eres responsable de tu éxito pero también de tu fracaso”*.

Redefinición

La técnica de redefinición de situaciones negativas o de incidentes consiste en hacer que la persona participante perciba los aspectos positivos que dichas situaciones comportan: *“Para ti puede resultar muy pesado desplazarte hasta aquí todas las semanas, pero de esta experiencia puedes obtener cosas muy positivas, por no hablar de que es mejor alternativa que cumplir condena”*.

Reto

El reto es una mezcla de motivación, valoración y argumentación de ventajas. Ante una tarea que se presenta especialmente difícil, una solución a esta tarea asegura un resultado especialmente exitoso porque aumenta la autoestima de la persona participante: *“El autocontrol puede resultar una tarea un poco difícil de aprender el primer día, pero si le pones un poco de empeño te servirá en muchas situaciones y te ahorrará algún problema”*.

Descargo

Es uno de los principales métodos de motivación para impulsar al participante a un debate de temas difíciles más abierto y libre y, por ello, más eficaz. Sólo de esta manera podremos discutir libremente algunos temas con los participantes y facilitaremos que cese en su empeño de justificarse o culpar a los demás de sus problemas: *“En mi opinión no resulta práctico decidir quién tiene la culpa, sino buscar la manera de que la situación no se vuelva a repetir”*.

Documento de Trabajo E2. Preguntas frecuentes de carácter jurídico

¿Qué es una suspensión de condena?

Cuando una persona es condenada a una pena privativa de libertad (es decir, a prisión) hay ocasiones en las que el juez decide *suspender* la ejecución de esa pena, lo cual implica que la persona no ingresa en prisión. ¿Qué significa que la pena queda suspendida? Significa que la pena impuesta queda en suspenso durante un tiempo determinado por el juez (de dos a cinco años), durante el cual, la persona condenada:

- No puede volver a delinquir
- Tiene que cumplir una serie de reglas de conducta (obligaciones o prohibiciones) que le impone el juez. Dentro de las obligaciones que puede imponer el juez, está la participación del penado en programas de tipo psicoeducativo o el cumplimiento de jornadas de trabajo en beneficio de la comunidad.

Si, durante el período de suspensión de la pena, la persona condenada vuelve a delinquir o incumple alguna de las obligaciones impuestas, entonces, tendrá que cumplir la pena que se le había previamente suspendido.

¿En qué ocasiones el juez puede suspender una condena?

Tienen que cumplirse una serie de requisitos que tienen que ver con determinadas características del condenado y de la infracción cometida, entre otros, que sea la primera vez que se comete un delito (de manera general), que la pena privativa de libertad impuesta sea igual o inferior a dos años y que se haya pagado la responsabilidad civil.

Por ejemplo, Juan ha cometido un robo con fuerza. En el juicio, el juez le condena a un año de prisión. Sin embargo, como es la primera vez que delinque y como ha pagado la responsabilidad civil, el juez decide suspender la pena de prisión durante dos años y además, le impone a Juan realizar un programa educativo en valores prosociales para que no vuelva a delinquir. Esto significa que, durante ese período de dos años, Juan no puede volver a delinquir y tendrá que participar en el programa determinado por el juez. Si no cumple una de las dos cosas, entonces Juan tendría que ingresar en prisión a cumplir la pena original que le impuso el juez (además de la posible pena que se derive de la infracción penal que haya podido cometer).

¿Qué es una sustitución de condena?⁴

Cuando una persona es condenada a una pena privativa de libertad (es decir, a prisión) hay ocasiones en las que el juez decide *sustituir* la pena privativa de libertad por una pena diferente, por ejemplo, por un trabajo en beneficio de la comunidad, por una multa, o por una localización permanente. Además de sustituir una pena por otra, a veces, el juez decide imponer una determinada regla de conducta al penado, que tendrá que cumplir junto con la pena sustitutoria.

⁴ La definición que aparece en este documento corresponde a la regulación de la sustitución previa a la reforma del Código Penal del año 2015, y que aún será de aplicación para los penados a los que se les haya sustituido la condena previamente a la entrada en vigor de esta reforma. Tras la publicación del nuevo Código Penal, por LO 1/2015, de 30 de Marzo, la sustitución de condena se aplica exclusivamente para penas de prisión inferiores a 3 meses, las cuales serán en todo caso sustituidas por multa, TBC o localización permanente (sin imposición de reglas de conducta).

¿Cuándo decide el juez sustituir una pena privativa de libertad por otra pena?

Se tienen que dar una serie de requisitos, teniendo en cuenta determinadas características del penado, del delito cometido y de la pena impuesta (por ejemplo: que la pena privativa de libertad impuesta no exceda de un año o excepcionalmente de dos).

Por ejemplo, Juan ha cometido un robo con fuerza. En el juicio, el juez le condena a un año de prisión. Sin embargo, atendiendo a determinadas circunstancias personales de Juan, el juez decide sustituir la pena de prisión por una pena de trabajo en beneficio de la comunidad. Además, el juez impone a Juan participar en un programa educativo en valores prosociales para que no vuelva a delinquir. Si Juan no cumple el trabajo en beneficio de la comunidad o no asiste al programa, entonces el juez puede determinar que se cumpla la pena originalmente impuesta, es decir, la pena de prisión (además de la posible pena que se derive de la infracción penal que haya podido cometer).

¿Qué es un trabajo en beneficio de la comunidad?

Es una medida alternativa al ingreso en prisión. Consiste en una pena privativa de derechos que comporta la obligación de prestar una cooperación no retribuida (sin salario) en determinadas actividades de utilidad pública.

Los trabajos en beneficio de la comunidad pueden consistir en labores de reparación de los daños causados, en actividades de apoyo y asistencia a las víctimas. Por ejemplo, colaborar en una ONG, realizar tareas en un ayuntamiento, etc.

Los trabajos en beneficio de la comunidad también pueden cumplirse mediante talleres o programas formativos, de reeducación, laborales, de educación vial, sexual y otros similares. Por tanto, es posible que una persona haya sido condenada a una pena de trabajo en beneficio de la comunidad (como condición a una suspensión de condena, como pena sustitutiva o como pena principal) y la cumpla a través de su participación en un programa de intervención, a criterio del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas.

¿Por qué tengo que realizar este programa?

La pena alternativa a la prisión que usted tiene que cumplir consiste en su participación en un programa de intervención.

El objetivo del programa de intervención es modificar aquellas actitudes y conductas que han provocado la conducta delictiva y contribuir, por tanto, a que usted no vuelva a tener un problema similar en el futuro.

El Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas es la unidad administrativa encargada de ejecutar esa regla de conducta, es decir, de buscar el recurso donde usted pueda cumplir el programa de intervención impuesto por el juez y realizar un seguimiento de su participación en dicho programa.

Es posible que usted tenga que realizar dos programas de intervención, tras valoración en el Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, y aprobación por parte de la autoridad judicial (por ejemplo, programa de violencia de género y programa de deshabituación de alcohol). La participación en ambos programas, siguiendo las indicaciones del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas, es igualmente obligatoria.

¿Qué son los antecedentes penales?

Una persona tiene antecedentes penales cuando ha sido condenada por sentencia firme. En este caso, se anotan sus antecedentes penales en el registro del Ministerio de Justicia.

¿Qué consecuencias tienen estos antecedentes penales?

Los antecedentes penales pueden tener una serie de consecuencias para la vida del individuo hasta que se produzca la cancelación de los mismos.

Desde el punto de vista penal, dichos antecedentes pueden ser computados a efectos de reincidencia. En caso de la comisión de un delito de la misma naturaleza, la pena podría ser mayor.

Asimismo, tener antecedentes penales dificulta el acceso a determinados puestos de trabajo, como por ejemplo, algunos puestos de trabajo dentro de la Función Pública.

Igualmente tener antecedentes penales tiene consecuencias si usted es extranjero ya que impide obtener la autorización inicial de residencia, es motivo de denegación para su renovación e impide la obtención de la nacionalidad española.

También limitará su libertad para poder viajar a determinados países (como es el caso de EEUU).

¿Cuándo dejaré de tener antecedentes penales?

Los antecedentes penales cancelan, de oficio o a instancia del penado, transcurridos ciertos plazos desde el cumplimiento de la pena. Cuánto tiempo hay que esperar para cancelar dichos antecedentes, dependerá del tipo de pena a la que se haya sido condenado.

¿En qué consiste el programa?

El programa de intervención en el que usted va a participar es de tipo psicoeducativo y tiene como objetivo modificar y mejorar ciertas actitudes y conductas que están relacionadas con su actividad delictiva.

Su participación en el programa será individual o grupal, dependiendo de las características del mismo.

¿Qué ocurre si faltó a alguna sesión del programa?

La asistencia al programa es obligatoria, sin que pueda faltarse a ninguna sesión. El juez le ha impuesto como regla de conducta la asistencia a este programa, por lo que no es posible que falte a ninguna sesión. El cumplimiento del programa es integral.

Se entienden como ausencias justificadas aquellas que se deben al fallecimiento o enfermedad grave de un familiar, el nacimiento de descendientes y otros motivos similares, importantes y debidamente comprobados.

Si su ausencia no está justificada, ésta será considerada una incidencia grave, y será comunicada al juez encargado de velar por el cumplimiento adecuado de la sanción penal (Juez de ejecución), y tomará la decisión oportuna.

Cualquier otra circunstancia relevante (abandono, incumplimiento reiterado y manifiesto de las instrucciones del/la terapeuta, etc.) se pondrá en conocimiento de la autoridad judicial a efectos de la toma de decisión oportuna en cada caso.

¿Qué ocurre si no realizo el programa íntegramente?

Si usted no realiza el programa en su integridad, no habrá cumplido la regla de conducta impuesta y por tanto, tampoco la pena. El Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas valorará las circunstancias y, en su caso, informará a la autoridad judicial.

La autoridad judicial podrá, en el caso de suspensión de condena, revocar la suspensión y acordar el cumplimiento de la pena inicialmente impuesta (es decir, la pena de prisión).

¿Qué ocurre si pienso que yo no necesito hacer este programa?

El programa debe cumplirse por haber sido impuesto por la autoridad judicial y la asistencia y participación es obligatoria. Sus contenidos van dirigidos a mejorar actitudes y generar control sobre actuaciones, pensamientos y emociones. Todo lo que va a aprender en el programa le será de utilidad y le permitirá adquirir las habilidades necesarias para evitar que una situación similar a la que le llevó a cometer el delito se vuelva a producir en el futuro.

¿Qué normas tengo que cumplir durante el programa?

Durante el programa usted tendrá que cumplir con ciertas normas, por ejemplo, puntualidad, respeto a las opiniones de los demás (en el caso de que haga el programa en formato grupal), respeto por el/la profesional que dirige el programa, etc. Se llevará un registro documental de su asistencia a cada una de las sesiones. Además, deberá cumplir cualquier norma que el/la profesional considere pertinente para el correcto desarrollo del programa.

¿Existe control judicial sobre el cumplimiento del programa?

Sí, al tratarse del cumplimiento de una pena la autoridad judicial competente lleva a cabo un control de su ejecución, a través de un contacto permanente con el Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas.

¿Qué debe comunicarse a la autoridad judicial?

El Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas mantendrá una comunicación constante con la autoridad judicial en diferentes momentos del cumplimiento del programa:

- Remisión del Plan de Individualizado de Intervención y Seguimiento o del Plan de Ejecución, antes de iniciar el programa.
- Remisión de informes de seguimiento de su evolución en el programa, en su caso.
- Remisión de informe de finalización del programa, en su caso.

Además, el Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas informará al juez de aquellas incidencias que considere relevantes, por ejemplo, actitud inadecuada, ausencias, faltas de respeto durante el desarrollo del programa, etc.

Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo

Nombre:

1ª Fase GLM

Datos de la persona participante (Apartado 1 del Documento de Trabajo E6):

Hechos probados (Información sobre la sentencia y la relativa al apartado 4 del Documento de Trabajo E6):

Instrumentos de Evaluación:

Condicionantes biológicos (Enfermedad, historial de adicciones, limitaciones culturales, revisar además apartados 3.9 y 3.10 del Documento de Trabajo E6):

Condicionantes psicológicos (Impulsividad, síntomas depresivos, duelo, habilidades sociales, autoestima, capacidad de expresión emocional y recepción emocional, control de la ira, capacidad de resolución de conflictos, revisar apartados 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.7 y 3.8 del Documento de Trabajo E6):

Condicionantes relacionales (Problemas con familia, hijos, pareja, compañeros de trabajo/ estudios, apoyo social, situación familiar actual, relaciones y vínculos familiares, estresores que afecten al entorno familiar, revisar apartados 2.1, 2.2, 2.3, 3.1 y 3.6 del Documento de Trabajo E6):

Condicionantes sociales (Pobreza, ser inmigrante, refugiado político, o que pertenezca a un grupo étnico minoritario, desempleo, etc., revisar además apartado 1 del Documento de Trabajo E6):

Actitud inicial ante la intervención

Responsable		Demandante		Visitante		Rehén	
-------------	--	------------	--	-----------	--	-------	--

Indicaciones:

Estadio de cambio 1ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	--	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 2ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	--	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 3ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	--	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Recursos para el cambio (Nivel educativo, apoyos familiares, red social, motivación, asunción de responsabilidad...):

2ª Fase GLM


Formulación de caso (Función de la agresión y bienes primarios que desea alcanzar con el uso de la violencia):

3ª Fase GLM

Identificar bien central (Motivadores clave):

4ª Fase GLM: A completar en la tercera entrevista

Selección de los productos secundarios: intervenciones específicas orientadas a conseguir la satisfacción primaria (Diseño del Plan de Trabajo).

META:		
Indicador de logro:	Actuaciones:	↑ VALOR
Indicador de paso intermedio:	Actuaciones:	↑ VALOR
Indicador de primer paso:	Actuaciones:	↑ VALOR
Situación Actual:	Actuaciones:	↑ VALOR
Retroceso:	Actuaciones:	↑ VALOR

Objetivos/Metas de intervención pactados con la persona participante:

Bienes secundarios:

Observaciones/Indicaciones (orientaciones, plazos temporales, actividades concretas que son vinculantes a la meta...):

5ª Fase GLM: A cumplimentar durante la intervención y en la sesión de valoración

Supervisión del proceso de cambio (A cumplimentar durante la intervención. Observación y registro de aquellas actitudes, pensamientos o acciones que posibilitan el cambio de la conducta problema):

Actitudes, pensamientos o conductas que le acercan al cambio. Quedan de manifiesto durante la intervención:

Sesión de valoración del Plan de Trabajo: A cumplimentar en la sesión de valoración individual del PMI que se realiza durante el Módulo 4. Análisis de la relevancia de las metas (logros, actuaciones puestas en práctica, limitaciones o dificultades y registro de la tarea planteada en la sesión de valoración). Reajuste de las intervenciones específicas y de las tareas experienciales y conductuales:

Meta:

Indicadores alcanzados:

Actuaciones específicas puestas en práctica (bienes secundarios):

Retrocesos:

*¿Ha sido necesario una reformulación del Plan de Trabajo? Si, No ¿por qué?**

**Adjuntar a la Guía de Trabajo, en su caso, la reformulación del Plan de Trabajo así como las nuevas metas planteadas.*

Señala con un aspa (X) en las casillas correspondientes las tareas que haya realizado la persona participante:

	Tareas Experienciales*					Tareas Conductuales**			
	TC	AE	CEm	AL	RE v	RP	RA	CyE	LS
Durante la primera parte del programa (hasta Módulo 4)									
Durante la segunda parte del programa (hasta Módulo 8)									

*Tareas experienciales: Toma de conciencia (TC), Autoevaluación (AE), Consuelo emocional (CEm), Autoliberación (AL), y Re-evaluación del entorno (REv).

**Tareas conductuales: Refuerzo del proceso de cambio (RP), Relación de ayuda (RA), Contracondicionamiento y control de estímulos (CyE), y Liberación social (LS).

Estadio de cambio sesión de valoración individual											
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización	

Observaciones/indicaciones:

Estadio de cambio sesión de seguimiento final											
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	

Observaciones/indicaciones:

Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo

1ª Fase GLM: A completar en la primera entrevista.

- *Datos de la persona participante:* Edad, nacionalidad, estado civil, número de hijos, nivel de estudios completados y situación laboral (Apartado 1 del Documento de Trabajo E6 –primera sesión de entrevista-).
- *Hechos probados (HP):* Síntesis HP que contenga información sobre delito cometido (tipo de agresión, gravedad, se trata de una conducta aislada o un patrón de conductas probado, etc.) y la información referida a las variables delictivas recogida en la entrevista inicial en el apartado 4 (asunción de la agresión cometida, historial de comportamiento delictivo, orden de alejamiento, etc.).
- *Instrumentos de evaluación:* El/la terapeuta puede optar por el empleo de diferentes herramientas (cuestionarios, pruebas clínicas, baterías neuropsicológicas, protocolos de valoración de riesgo, etc.) para completar y contrastar la información obtenida en las entrevistas o bien para garantizar una mejor gestión del riesgo. Por ejemplo, se pueden tener en cuenta las puntuaciones en cuestionarios clínicos (trastornos del estado del ánimo, ansiedad, control de impulsos, trastornos de personalidad, etc.), para incluir actuaciones específicas en el diseño de la intervención individual (potenciar autoestima, instruir en técnicas de relajación o manejo del estrés, apoyo en el tratamiento de adicciones, etc.). Como prueba de contraste, el profesional puede repetir pruebas a lo largo de la intervención para valorar la evolución en el caso de que afecte a los factores dinámicos. En la gestión del riesgo de reincidencia, los protocolos al uso (HCR-20 o SARA, por ejemplo) resultan de gran utilidad. El objetivo es destacar información relevante que, junto con la información de las entrevistas, suponga una comprensión integral del caso. También se pueden utilizar los cuestionarios aportados en el Documento de Trabajo E8.
- *Condicionantes biológicos:* Información relativa al consumo de sustancias, a la presencia o ausencia de enfermedades físicas y a los problemas psicopatológicos (Apartados 3.9 y 3.10 del Documento de Trabajo E6 –en adelante, todos los apartados referidos se remitirán al mismo documento-).
- *Condicionantes psicológicos:* Información que hace referencia a la observación de nerviosismo, síntomas depresivos, autoestima desequilibrada, escasez de habilidades sociales, capacidad de expresión y recepción emocional, situaciones que enfadan al participante así como las estrategias que pone en marcha para el control de la ira, capacidad de resolución de conflictos. A complementar durante todo el proceso de entrevistas (revisar apartados 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.7 y 3.8).
- *Condicionantes relacionales:* Información relacionada con las variables familiares importantes para el diseño del caso; situación familiar actual (familia de origen, familia reconstituida, violencia ascendente/descendente, etc.), datos sobre las relaciones y vínculos familiares establecidos (clima familiar, relaciones de la familia con el entorno, existencia de creencias rígidas y tolerantes con el uso de la violencia, existencia de prácticas parentales y maternas negligentes ejercidas por sus progenitores/cuidadores -también se refleja su papel como madre/padre en el caso de que tenga hijos-, uso de estilos de comunicación negativos, inadecuadas habilidades de resolución de conflictos en el ámbito familiar), detección de factores de riesgo que suponen una fuente de estrés familiar (consumo de sustancias en el entorno familiar, violencia entre los distintos miembros, antecedentes o presencia de problemas psicopatológicos, etc.), si la persona participante ha sido víctima de maltrato o abuso en la infancia (revisar apartados 2.1, 2.2, 2.3, 3.1 y 3.6).
- *Condicionantes sociales:* Además de la información de los apartados 1 (Historia laboral) y 4 (Historial de comportamientos delictivos), se analizarán variables como padecer una situación de pobreza, ser inmigrante, refugiado político, o que pertenezca a un grupo étnico minoritario, etc., así como las vivencias asociadas a las mismas.

- *Actitud inicial ante la entrevista:* Actitud inicial detectada y posibles líneas de trabajo para conseguir una postura más colaboradora. Esta actitud la infiere el profesional a través de las respuestas, gestos y expresiones que la persona participante tiene ante las preguntas y demandas del entrevistador, así como ante las normas establecidas para su óptima participación en el programa de intervención.
- *Estadio de cambio:* Las valoraciones sobre el estadio de cambio en que se sitúa la persona participante se realizan en cada una de las entrevistas iniciales, en las sesiones de valoración del plan de trabajo individual, durante la intervención y en la fase de seguimiento. El epígrafe estadio de cambio incluye:

Pre-contemplación: Etapa en la que la persona participante no es consciente de que tiene un problema, lo niega, y no tiene ninguna intención de cambiar. Ejemplos: *“lo que mi madre dice es falso”, “él me provoca todo el tiempo y no me deja en paz”, “los que tienen que cambiar son ellos”, “ellos nunca me hacían caso, no me obedecen”.*

Contemplación: La persona participante empieza a plantearse que tiene un problema y que debe realizar algún cambio, aunque aún no toma ninguna decisión ni emprende ninguna acción. Ejemplos: *“cada vez me doy más cuenta de que, cuando me enfado, hago daño a mi madre”, “ahora veo que la violencia es un problema”, “cuando me enfado, él acaba sufriendo”, “puede que sea un rollo estar todo el rato pendiente de controlar las cosas que hace cuando yo no estoy en casa”, “ahora me doy cuenta de que cuando paso de él, le ignoro o lo ridiculizo delante de sus amigos es normal que no quiera que salgamos con ellos”, “creo que sería bueno aprender a controlar mi pronto”, “es verdad que cuando pierdo los nervios con mis hijos y les grito e insulto es porque yo no sé que más hacer con ellos”, “a veces me hacen más caso cuando les digo las cosas de buenas maneras”.*

Preparación para la acción: La persona participante ya ha decidido realizar alguna acción para solucionar su problema y empieza a dar los primeros pasos. Ejemplos: *“desde hace dos semanas no he tenido problemas con mi madre”, “estoy decidido a venir a tratamiento y poner de mi parte para estar bien con ella/él”, “es la última oportunidad que mi marido me da”, “quiero aprender a confiar más en mí”, “quiero no estar tan pendiente de todo lo que mis hijos hacen mal y empezar a valorar también las cosas buenas”, “estoy interesada en aprender a educar a mis hijos de otro modo”, “mi madre dice que o cambio o esto no puede seguir así y me tendré que ir de casa”.*

Acción: La persona participante empieza a llevar a cabo acciones para solucionar su problema y empieza a conseguir logros al respecto. Ejemplos: *“aunque no resulta fácil, todo parece ir bien”, “cuando mi marido me pone nerviosa, lo evito yéndome a otra habitación”, “cuando me agobio, hago lo que tú me dijiste”, “ahora, por lo menos, podemos hablar”, “desde hace dos semanas no he tenido ninguna bronca con mi madre”, “soy capaz de jugar con mis hijos y pasar un rato distendido con ellos”, “me es mucho más fácil que antes valorar las cosas buenas que hacen”.*

Mantenimiento: Período durante el cual la persona participante ha logrado una permanencia temporal en el cambio y utiliza estrategias para prevenir las recaídas. Ejemplos: *“ahora me controlo mucho, pero aún tengo miedo de perder los estribos”, “suelo evitar los conflictos y discusiones porque no quiero alterarme”, “él también tiene derecho a decidir sobre las cosas de casa”, “mis hijos no son la fuente de mis problemas”.*

Finalización: La persona participante considera que su problema está finalmente solucionado.

- *Recursos para el cambio:* Es importante anotar todas aquellas capacidades que pueden ayudar a desarrollar mayores competencias y afrontar con éxito el proceso de cambio. Por ejemplo, los participantes jóvenes pueden ser receptivos a la hora de establecer un vínculo positivo con el/la terapeuta y se muestran permeables a la intervención por la necesidad de referentes positivos; otros participantes pueden ser muy elocuentes y con habilidades sociales, pueden resultar muy importantes como referentes en el grupo siempre y cuando creemos una buena alianza de trabajo con ellos.

2ª y 3ª Fase GLM: A completar en la segunda entrevista.

- *Formulación del caso:* En este bloque se pretende recopilar información específica. Responde a cuestiones como *¿Qué función tiene la agresión?, ¿Qué espera conseguir a través de esta agresión?, ¿Qué bienes primarios pretende conseguir con la agresión?,* (control de su pareja, seguridad en la relación, aumento de su autoestima...).
- *Identificar un bien central:* La referencia concreta a los diferentes apartados del documento de trabajo de la primera entrevista motivacional pretende que el/la terapeuta cuente de un modo preciso con toda la información obtenida en dicha entrevista (además de la relativa al resto de sesiones individuales). Si las interpretaciones del profesional son importantes en todas las secciones de esta guía en general, esto toma especial relevancia en la formulación del caso y en la identificación del bien central. Este último se refiere al bien primario o motivadores clave capaces de potenciar el inicio del proceso de cambio.

4ª Fase GLM: A completar en la tercera entrevista y en las sesiones de valoración.

- *Selección de los productos secundarios:* Intervenciones específicas, consensuadas con la persona participante, orientadas a conseguir la satisfacción primaria (Diseño del Plan de Trabajo). Es posible que el/la terapeuta considere otras intervenciones específicas aunque la persona participante todavía no se encuentre motivada o preparada para ello (es resistente, debe adquirir conocimientos previos, debe incrementar la toma de conciencia sobre otras consecuencias negativas de su conducta, etc.).

5ª Fase GLM: A completar durante la intervención y en las sesiones de valoración.

- *Supervisión del proceso de cambio:* Observación y registro de aquellas actitudes, pensamientos o acciones que posibilitan el cambio de la conducta violenta. Reajuste de las intervenciones específicas y de las tareas experienciales y conductuales a través de la Valoración del Plan de Trabajo.
- *Sesión de valoración del Plan de Trabajo:* Análisis de la relevancia de las metas planteadas por la persona participante en la tercera entrevista motivacional (logros, actuaciones puestas en práctica, limitaciones o dificultades y registro de la tarea planteada en la sesión de valoración). El/la terapeuta puede encontrarse ante distintas situaciones:
 - La meta que se planteó es irrelevante para la persona participante, por lo que deberá reformular o construir una nueva meta.
 - La meta que se planteó se ha alcanzado: fomentar actuaciones específicas para consolidar los cambios o plantear nuevas metas.
 - Los indicadores del cambio (estadios) son de utilidad para las consideraciones anteriores.

Documento de Trabajo E5. Ejemplos Guía de Trabajo

EJEMPLO 1. El caso de María

1ª Fase GLM

Datos de la persona participante:

María, española, 40 años de edad, casada, con dos hijos (Manuela de 7 y Adrián de 4), hermana mayor de tres, nivel de estudios completados universitarios (administración y dirección de empresas), trabaja en una consultora, nivel económico medio-alto, aunque actualmente ha perdido nivel adquisitivo debido al desempleo de su marido.

Hechos probados:

Agresión física y psicológica sin necesidad de intervención sanitaria.

Durante una pelea en el domicilio conyugal iniciada por la acusada a la vuelta de su jornada laboral, María se acercó a la víctima y comenzó a insultarle “eres un inútil, no sirves para nada, estoy harta de que seas un vago de mierda”, le amenazó con dejarle en la calle y no permitirle ver a sus hijos “te vas a enterar, como no pegas un palo al agua te vas de patitas a la calle y olvídate de ver a tus hijos, como si no fueran tuyos, menudo ejemplo eres”, tras lo cual se acercó a su marido y le propinó un empujón que le hizo caer sobre el mueble del salón. Se establece orden de alejamiento del marido durante 6 meses.

Escasa asunción de responsabilidad, culpabiliza a la víctima y a los problemas económicos.

Información relevante cuestionarios de evaluación:

Incremento de los conflictos y de la gravedad de las agresiones durante el último año hacia su marido (CTS-2). Pérdida reciente del padre (Cuestionario de eventos vitales estresantes), autoestima adecuada (cuestionario de Rosenberg), estilos parentales educativos autoritarios PARQ-PADRE, descartada psicopatía (PCL-R), sintomatología depresiva (CESD-7; SCL-90), no consumo de alcohol ni otras drogas (MCMI-III), mitos del amor romántico (MAR) y sexismo (ASI).

Condicionantes biológicos:

Presencia moderada de antecedentes psicopatológicos (sintomatología ansiosa y depresiva antes y después de la denuncia). Sin ideación suicida.

Refiere dolencias en la espalda, pero sin diagnóstico grave, probablemente postural debido al trabajo de oficina. No toma ninguna medicación en la actualidad, no ha sufrido accidentes con resultado de traumatismo craneoencefálico, no ha sido sometida a intervenciones quirúrgicas y no presenta indicios de patologías degenerativas.

No existe evidencia de consumo actual ni pasado de drogas.

Condicionantes psicológicos:

Buena autoestima, sobre todo laboral. Buena capacidad de expresión de emociones pero bajo nivel de regulación emocional.

Elevados niveles de impulsividad y mala gestión de la ira.

Escasas estrategias para la resolución de conflictos, uso de la violencia como forma de afrontamiento. Se muestra hostil cuando se inicia la toma de conciencia (percibe como amenaza las preguntas dirigidas a favorecer su asunción de responsabilidad).

No ha acudido anteriormente al psicólogo.

Durante la primera entrevista se encontraba nerviosa y ansiosa, en las siguientes entrevistas se mostró dominante (intentos por dirigir y controlar las preguntas y tiempo de entrevista).

Condicionantes relacionales:

Pérdida reciente del padre con el que le sentía muy unida, relación distante con la madre debido a un enfrentamiento con el hermano pequeño por temas de herencia.

Buena red social, cuenta con muchos amigos, pero son tolerantes con el uso de la violencia (aprueban el trato vejatorio hacia su marido).

Durante su infancia recibió una educación autoritaria, límites estrictos, sin oportunidad de diálogo y negociación, uso de la agresión física como castigo cuando se portaba mal. Una vez dejó de revelarse, se convirtió en la favorita de su padre y se ocupaba de la disciplina en casa cuando su madre estaba fuera.

Creencias y actitudes sexistas (hombre como persona que debe ejercer el poder y ser el principal sustentador familiar).

Presencia de estresores familiares (hermana con problemas de consumo de alcohol).

Condicionantes sociales:

Situación económica desahogada aunque es percibida como insuficiente debido a la pérdida de nivel adquisitivo. Alta satisfacción laboral.

Ausencia de comportamientos delictivos previos y no uso de la violencia fuera del hogar.

Baja asunción de responsabilidad, justificación y minimización de las agresiones cometidas.

Actitud inicial ante la intervención

Responsable		Demandante		Visitante		Rehén	X
-------------	--	------------	--	-----------	--	-------	---

Indicaciones:

Se percibe a sí misma como una persona resolutiva, con capacidad de solucionar los problemas con firmeza. Culpa a su pareja de sus estallidos violentos, justifica las agresiones debido a la pérdida de trabajo de su marido y minimiza la gravedad del trato vejatorio. Buena disposición al diálogo y a la exposición de los hechos, aunque percibe la intervención como un castigo injusto y desproporcionado.

Promover la reflexión sobre su responsabilidad en los acontecimientos ocurridos e incrementar la toma de conciencia sobre las consecuencias negativas de la denuncia (no quiere separarse del marido).

Estadio de cambio 1ª entrevista

Pre-	X	Contemplación		Preparación		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
------	---	---------------	--	-------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

contemplación			a la acción						
---------------	--	--	-------------	--	--	--	--	--	--

Estadio de cambio 2ª entrevista									
Pre-contemplación		Contemplación	X	Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento	Finalización.

Estadio de cambio 3ª entrevista									
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción	X	Acción		Mantenimiento	Finalización.

Recursos para el cambio y potencialidades (nivel educativo, apoyos familiares, red social, motivación, asunción de responsabilidad...):

Participante con una buena capacidad para establecer relaciones sociales y rasgos de liderazgo.

Alta capacidad cognitiva, buen uso del lenguaje y capacidad de reflexión. Aunque se muestra resistente a la intervención, es una persona con ganas de aprender y superarse a sí misma.

Le motiva conseguir una adecuada relación familiar (desea estabilidad y felicidad en su núcleo familiar).

2ª Fase GLM

Formulación de caso:

María recurre al comportamiento violento ante situaciones de estrés, frustración y problemas con su marido (en los casos en los que ella no consigue lo que quiere de él). Situación derivada del aprendizaje en la resolución de conflictos en su infancia, una alta rigidez y baja tolerancia a la frustración. El uso de la violencia como forma de resolver conflictos le confiere poder y rapidez en la resolución de problemas. Con este comportamiento como regulador emocional pretende conseguir su bien primario que es crear un entorno familiar tranquilo y estable (controlar todo lo que ocurre en el hogar y hacer las cosas a su manera).

3ª Fase GLM

Identificar un bien central (motivadores clave)

Tranquilidad.

Construir una familia feliz.

Relación de pareja satisfactoria.

Buenas relaciones familiares.

4ª Fase GLM: A completar en la tercera entrevista

Selección de los productos secundarios: intervenciones específicas orientadas a conseguir la satisfacción primaria (Diseño del Plan de Trabajo).

META: "Retomar la relación con mi madre"



Indicador de logro: Voy a casa de mi madre a comer todos los domingos y no me importa si coincido con mi hermano (tengo un trato cordial con él).

Actuaciones:

Resolución de conflictos
Expresión e identificación de emociones/
gestión pensamientos negativos
Autocontrol
Habilidades de comunicación

10

VALOR

Indicador de paso intermedio:
Voy a su casa a tomar café.

Actuaciones: Hablo con ella de temas distendidos, le cuento sobre sus nietos y dejo a un lado los problemas familiares.

9

VALOR

Indicador de primer paso: Hablo por teléfono con mi madre y no discutimos ni saco el tema de mi hermano.

Actuaciones:

Respetar las decisiones de mi madre, dejar que ella tome sus propias decisiones (darme cuenta de si intento controlarla).

7

VALOR

Situación Actual: Desde la discusión con mi hermano me he distanciado de mi madre. Ella se puso de su parte y no nos hablamos.

Actuaciones:

Ponerme en el lugar de mi madre para poder comprender porque actué de esa forma.
Llamar por teléfono para preguntarle por su estado de salud.

3

VALOR

Retroceso: Me vuelvo a enfadar con mi madre, no respeto sus decisiones.

Actuaciones:

Estrategias de autocontrol.
Contactar con el terapeuta llamando al programa.
Lo antes posible se concertará una entrevista para proporcionar ayuda
Valoración de los pasos alcanzados.

0

VALOR

META: "Aprender a gestionar mis enfados para mejorar la relación con mi marido"



Indicador de logro: Puedo expresarle a mi marido las cosas que me molestan sin chillar y hacerle responsable mi malestar.

Actuaciones: Pensar en las consecuencias de perder a mi pareja y tratarla mal/ Estrategias de autocontrol y relajación/Reflexionar sobre las relaciones de pareja y aprender pautas de comunicación positivas.

10

VALOR

Indicador de paso intermedio: Cuando me enfado, me paro a pensar en qué consecuencias tiene que me enfurezca tanto y en qué he hecho yo para llegar a esa situación.

Actuaciones: Cuento hasta diez antes de decir lo que me molesta, respiro profundamente cuando las cosas no salen como yo espero. Evito situaciones de riesgo si creo que no voy a poder controlarme.

7

VALOR

Indicador de primer paso: Ya no estoy tan enfadada con él por perder el trabajo.

Actuaciones:

Me pongo en su lugar, pienso en cómo me sentiría yo si perdiera mi trabajo, no pudiera aportar dinero en casa y no tuviera cosas para entretenerme.

5

VALOR

Situación Actual: La agresión a mi marido ha provocado una denuncia y un orden de alejamiento. Ahora está enfadado conmigo y esta planteándose el divorcio.

Actuaciones:

Reflexionar sobre qué aspectos de mi forma de ser y comportarme han hecho que mi marido se plantee el divorcio.

3

VALOR

Retroceso: Pierdo el control, descargo todo mi enfado con mi marido.

Actuaciones:

Tiempo fuera: "Salgo de la habitación, respiro profundamente y busco una actividad placentera que me distraiga".
Contacto con mi terapeuta llamando al programa.
Lo antes posible se concertará una entrevista para proporcionar ayuda.

0

VALOR

META: "Apoyar a mi marido en la búsqueda de empleo"



Indicador de logro: Ya no estoy intranquila y desconfiada, sé que se está esforzando.

Actuaciones: Reviso mis creencias entorno a los roles de género, trabajo las distorsiones cognitivas y la empatía. **Mantenimiento.**

10
VALOR

Indicador de paso intermedio: Puedo hablar con él sin alterarme sobre las entrevistas de trabajo que ha realizado (aunque no le hayan seleccionado).

Actuaciones: Le ayudo a buscar trabajo, le pregunto sobre sus sentimientos cuando vuelve de las entrevistas y valoro el esfuerzo que hace. Me pongo en su piel y le apoyo si es rechazado. Resolución de conflictos (intervención).

9
VALOR

Indicador de primer paso: Hablo con él sobre sus cualidades y habilidades laborales.

Actuaciones: Revisamos juntos su CV y le ayudo a destacar sus capacidades. Trabajar empatía (intervención).

7
VALOR

Situación Actual: La falta de empleo de mi marido sigue suponiendo un problema para mí, genera conflictos, aunque ya no le menosprecio.

Actuaciones: Hablar con mi marido sobre mis sentimientos y pensamientos en torno a su falta de empleo. Consultarle si quiere mi ayuda. Trabajar pautas de comunicación positivas y roles de género (intervención).

5
VALOR

Retroceso: Vuelvo a no valorar a mi marido si no consigue trabajo, le insulto y menosprecio.

Actuaciones: Hablo con mi amiga Sara e intento que me dé otro punto de vista (ella me ayuda mucho a comprender a mi marido). Contacto con mi terapeuta llamando al programa. Lo antes posible se concertará una entrevista para proporcionar ayuda.

0
VALOR

Objetivos/Metas de intervención pactados con la persona participante:

“Retomar la relación con mi madre”.

“Aprender a gestionar mis enfados para mejorar la relación con mi marido”.

Bienes secundarios:

Retomar la relación con su madre, ser más flexible y tolerante con ella. Trabajar la empatía (gestión de emociones negativas, comunicación, etc.) y gestionar los enfados con su marido de forma positiva para no perder la relación con él, reflexionando y tomando conciencia sobre su forma de reaccionar ante situaciones de estrés y frustración y adquiriendo habilidades de afrontamiento positivas.

Los contenidos de las sesiones de intervención (empatía, manejo de los conflictos de forma positiva, conocimiento de las consecuencias de la violencia en las relaciones de pareja en los menores, pautas de comunicación, emociones, autonomía, conciliación de las tareas del hogar, etc.), le van a ayudar a alcanzar los bienes secundarios. María considera importante no volver a pasar por una situación parecida en el futuro, por tanto, está interesada en evitar la reincidencia (aunque debe seguir trabajando la asunción de responsabilidad).

Observaciones/Indicaciones (orientaciones, plazos temporales, actividades concretas que son vinculantes a la meta...):

Ver Diseño del Plan de Trabajo.

5ª Fase GLM: A cumplimentar durante la intervención y en la sesión de valoración

Supervisión del proceso de cambio (A cumplimentar durante la intervención. Observación y registro de aquellas actitudes, pensamientos o acciones que posibilitan el cambio de la conducta problema):

Actitudes, pensamientos o conductas que le acercan al cambio. Quedan de manifiesto durante la intervención:

María ha incrementado su toma de conciencia y asunción de responsabilidad y se presenta más abierta a aprender y adquirir nuevas estrategias mediante la participación en el programa de intervención.

Comenta que la relación con su madre está mucho mejor, e incluso se plantea diseñar una meta para retomar el contacto con su hermano. Es consciente de la poca flexibilidad que antes mostraba, tanto con su familia como con su marido, cuando no estaban de acuerdo con ella.

Sesión de valoración del Plan de Trabajo: A cumplimentar en la sesión de valoración del PMI. Análisis de la relevancia de las metas (logros, actuaciones puestas en práctica, limitaciones o dificultades y registro de la tarea planteada en la sesión de valoración). Reajuste de las intervenciones específicas y de las tareas experienciales y conductuales.

Meta:

“Retomar la relación con mi madre”.

“Aprender a gestionar mis enfados para mejorar la relación con mi marido”.

Indicadores alcanzados:

Contacto cotidiano con su madre (indicador de logro).

Toma de conciencia y asunción de responsabilidad en los conflictos con su marido: evitación de situaciones de riesgo (indicador intermedio).

Actuaciones específicas puestas en práctica (bienes secundarios):

Las contempladas en la meta.

Retrocesos:

No ha habido.

*¿Ha sido necesaria una reformulación del Plan de Trabajo? Si, No ¿por qué?**

Las metas son relevantes para la participante.

Debido al cambio de actitud de María, ha pasado de rehén a responsable y a la consecución de su primer objetivo. Se decide plantear una tercera meta en la sesión de valoración realizada durante el Módulo 4.

Objetivos/Metas de intervención pactados con la persona participante:

“Apoyar a mi marido en la búsqueda de empleo”.

Bienes secundarios:

La falta de empleo del marido, ha sido uno de los desencadenantes de las agresiones perpetradas y ha supuesto un grave conflicto en la relación. Con el objeto de conseguir una relación de pareja

satisfactoria (bien primario), María se plantea la tarea de flexibilizar sus creencias entorno a la relación de pareja y apoyar a su marido en la búsqueda de empleo.

**Adjuntar a la Guía de Trabajo, en su caso, la reformulación del Plan de Trabajo así como las nuevas metas planteadas*

Señala con un aspa (X) en las casillas correspondientes las tareas que haya realizado la persona participante:

	Tareas Experienciales*					Tareas Conductuales**			
	TC	AE	CEm	AL	REv	RP	RA	CyE	LS
Durante la primera parte del programa (hasta módulo 4)	X	X	X	X		X	X		X
Durante la segunda parte del programa (hasta módulo 8)		X			X	X	X	X	

* *Tareas experienciales:* Toma de conciencia (TC), Autoevaluación (AE), Consuelo emocional (CEm), Autoliberación (AL), y Re-evaluación del entorno (REv).

** *Tareas conductuales:* Refuerzo del proceso de cambio (RP), Relación de ayuda (RA), Contracondicionamiento y control de estímulos (CyE), y Liberación social (LS).

Estadio de cambio sesión de valoración										
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción	X	Mantenimiento		Finalización

Observaciones/indicaciones:

Estadio de cambio sesión de seguimiento										
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento	X	Finalización.

Observaciones/indicaciones:

En la sesión de seguimiento, y en vista del cambio de actitud durante la intervención, así como su predisposición a realizar cambios, es interesante plantear una meta de reconciliación con su hermano.

EJEMPLO 2. El caso de Constanza

1ª Fase GLM

Datos de la persona participante:

Constanza, de nacionalidad chilena, 45 años de edad, tiene 4 hijos (18 y 14 años de edad los hijos del primer matrimonio y dos mellizos de 3 años, del segundo). Divorciada y casada en segundas nupcias. Nivel de estudios terminados hasta el bachillerato, trabaja a tiempo parcial como limpiadora del hogar (sin historia laboral estable).

Hechos probados:

Amenazas y agresión a su hijo Camilo de 14 años de edad en el transcurso de diferentes discusiones. La sentencia cuenta con el testimonio sólido del marido y los vecinos. Se establece orden de alejamiento por 6 meses (200 metros).

Información relevante cuestionarios de evaluación:

Altas puntuaciones en MCMI-III (Ansiedad, Depresión, Impulsividad), Incremento conflictos con hermanos, padres (FILE) y marido (CTS-2). HCR-20 (moderado riesgo de cometer actos violentos; escenarios hipotéticos limitados al ámbito del hogar). Baja autoestima. Pobre red de apoyo social.

Condicionantes biológicos:

Consumo y abuso de fármacos (refiere consumo de ansiolíticos en momentos de tensión y para conciliar el sueño; sin prescripción médica). Incremento asociado a la presencia de problemas y preocupaciones. Ausencia de problemas de consumo de sustancias en la familia. Sin otras complicaciones médicas.

Condicionantes psicológicos:

Nivel bajo de autoestima y alto de impulsividad. Presencia moderada de antecedentes psicopatológicos (relata sintomatología ansiosa y depresiva asociada fuertemente al nacimiento de su primer hijo, a la ruptura de su anterior relación, a las discusiones con su hijo Camilo y a la sobrecarga de tareas en el hogar). Ausencia de antecedentes psicopatológicos en la familia. No refiere haber sido sometida a tratamiento psicológico con anterioridad. Moderado nivel de empatía general y nerviosismo evidente en la primera entrevista (que cesa en las siguientes).

Condicionantes relacionales:

Relación normalizada con la familia de origen, aunque con algunos conflictos (los hermanos le recriminan el uso de la violencia con los hijos lo que ha provocado cierto distanciamiento. Los padres parecen sostener prácticas parentales autoritarias; por otra parte, se ven obligados a hacerse cargo del cuidado de los hijos, lo que les supone una carga debido a su avanzada edad y por tanto nuevos motivos de conflicto). Los padres de Constanza viven en el mismo barrio y uno de los hermanos (con quien parece mantener mayor apego) vive en el país de origen.

Desde hace 12 años que se separó de su primer marido convive con su actual pareja. Se conocieron a través de amigos comunes y este le ayudó con todo el proceso de separación y divorcio de su exmarido. Tienen dos hijos en común, aparte de los otros dos que ella tuvo con su expareja. Su hijo mayor vive en casa de unos familiares (por problemas de relación con la madre). Hasta el momento se ha encargado de

atender directamente a los otros tres (aunque a raíz de la denuncia los familiares también han tenido que hacerse cargo del segundo hijo –Camilo–).

La separación de su expareja no fue de mutuo acuerdo, hubieron problemas pero parecen ser cosa del pasado (actualmente no hay contacto. El exmarido no se ha hecho cargo de la manutención de los hijos). Entre los problemas de relación en este matrimonio cabe destacar la presencia de discusiones continuas que ella achaca a que se casaron muy jóvenes y a que en realidad no se querían (relata discusiones por consumo de alcohol, relaciones extramaritales y negligencia parental por parte del exmarido). Ausencia de relación actualmente del exmarido con sus dos hijos (se marchó a vivir a otro país).

En relación al clima familiar actual, la pareja no se ofrece suficiente apoyo mutuo (hecho que ha venido acusándose a raíz de la denuncia), los miembros no disponen de tiempo y espacio para ellos, los padres no están suficientemente accesibles para los hijos, no están sobreinvolucrados aunque tampoco los hijos tienen la obligación de cuidar de los padres, y no hay competencia o rivalidad entre hermanos. A Constanza parece costarle recordar momentos de disfrute en familia y siente que es ella la que tiene que cargar con todas las responsabilidades. Sistema de creencias familiares moderado (son religiosos pero no practicantes; temas sexuales vetados en las reuniones familiares, etc.). Por separado, a excepción de Constanza, los miembros de la familia mantienen buenas relaciones con el exterior, pero no se implican en ningún tipo de actividad como grupo. No se encuentran indicios de maltrato físico en la infancia, pero sí empleo de violencia no física (patrones educativos negligentes y autoritarios).

Condiciones sociales:

Situación económica ajustada (ingresos mínimos por prestación de servicios como limpiadora en el hogar –sin contrato–), parada de larga duración sin trayectoria laboral estable. Ausencia de comportamientos delictivos previos y de uso de la violencia generalizado. Relación nula con la comunidad/barrio, por lo que en general cuenta con una red de apoyo escasa (tiene pocos amigos y no cuenta con apoyo emocional suficiente ni con refuerzos orientados hacia el cambio de conducta delictiva). Manifiesta cierta sensación de desarraigo a pesar de que la familia extensa se encuentra cerca (dice echar en falta las costumbres de su país).

Actitud inicial ante la intervención

Responsable		Demandante	X	Visitante		Rehén	
-------------	--	------------	---	-----------	--	-------	--

Indicaciones:

Constanza es una persona muy rígida y con ideas tradicionales. Se percibe a sí misma como una mala madre a pesar de que emplea muchas energías en tareas relacionadas con el cuidado hacia los demás. Considera que los culpables de lo ocurrido son su hijo, su pareja y la tensión acumulada por condicionantes externos, aunque es capaz de llegar a mínimos de asunción durante las entrevistas (“Tengo un problema personal desde hace años... no sé qué hacer” “Me pasó lo mismo con mi otro hijo...”). Buena disposición a la intervención. Insistir en promover la reflexión sobre lo ocurrido y sensibilizar con la necesidad de responsabilizarse de sus conductas como forma de estar mejor consigo misma y con sus hijos.

Estadio de cambio 1ª entrevista

Pre-contemplación	X	Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	---	---------------	--	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 2ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación	X	Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	---	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 3ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción	X	Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	--	-------------------------	---	--------	--	---------------	--	---------------	--

Recursos para el cambio y potencialidades (nivel educativo, apoyos familiares, red social, motivación, asunción de responsabilidad...):

Elevado sentido de responsabilidad en el cuidado de los demás (e.g., constancia en las pautas educativas – aunque rígidas y agresivas-), y en la realización de tareas relacionadas con la búsqueda de recursos (pago de facturas, tareas del hogar, etc.). Se trata de una persona extrovertida y con buenas habilidades sociales -que no utiliza-. Cuenta con una red de apoyo sólida (padres y hermanos) aunque mínima (la tiene desatendida y sobreexplotada). Capacidad de escucha y comprensión adecuadas.

2ª Fase GLM

Formulación de caso:

Insatisfacción manifiesta en el cumplimiento del rol de madre posiblemente motivada por experiencias previas (primer matrimonio). La participante busca sentirse cómoda en su posición a través de la hipervigilancia (hacia la pareja y los hijos) y es poco flexible y permeable ante las críticas (a pesar de que es coherente en algunas de sus reivindicaciones -reparto de tareas en el hogar, petición de apoyo por parte de su pareja en el establecimiento de normas hacia los hijos, etc.-). Manifiesta además un bajo interés por la satisfacción de necesidades personales (ocio y tiempo libre, relaciones sociales, etc.), situación mediada por una baja autoestima y un estado de ansiedad generalizado.

3ª Fase GLM

Identificar un bien central (motivadores clave)

Satisfacción Familiar (en la consecución de este bien central adquieren un papel esencial ser buena madre y disfrutar de una relación positiva con su pareja).
Empoderamiento y realización personal.
Aceptación social.

4ª Fase GLM: A completar en la tercera entrevista

Selección de los productos secundarios: intervenciones específicas orientadas a conseguir la satisfacción primaria (Diseño del Plan de Trabajo).

META: "Comportarme como una buena madre para relacionarme con mis hijos sin violencia".



Indicador de logro:

Mis hijos confiarán en mí y dejaré de ser una desconocida para ellos.
El clima familiar será bueno.

Actuaciones:

Interesarme por las inquietudes, intereses y necesidades de mis hijos (empatía).
Prevención de reincidencia de violencia.



Indicador de paso intermedio:

La relación con mi marido estará mejor.
Podremos volver a tener de vez en cuando buenos momentos en familia (como ocurría hace años).
No gritaré a los mellizos.

Actuaciones:

Respetar su intimidad y ser menos exigente en algunos aspectos (hora de llegada a casa, etc.).
En sesión se trabajarán las consecuencias de la violencia sobre los hijos.



Indicador de primer paso:

Sé que en cuanto empiece a cambiar un poco mi marido me va a apoyar (en las decisiones sobre nuestros hijos, etc.).
Habrá menos tensión y menos conflictos en casa.

Actuaciones:

Consensuar con mi marido la forma de actuar ante algún conflicto con nuestros hijos (pautas de comunicación, etc.)
Hacer actividades que me ayuden a evadirme un poco de los problemas cotidianos (deporte, música, etc.).



Situación Actual: Estoy muy preocupada, de mal humor, me siento sola y angustiada. Contribuyo al mal ambiente de la casa hablando mal, gritando y agrediendo en los momentos de mayor tensión.

Actuaciones: Debo asumir la situación actual con mi hijo (durante un tiempo no voy a poder verle y es muy probable que su reacción me desagrade). Puedo comenzar a trabajar con la ayuda del terapeuta para comprender qué aspectos de mi forma de ser han contribuido en la situación que estoy viviendo.



Retroceso: Perder los nervios de nuevo y no ser capaz de anticiparme a los gritos y agresiones. Dejarme llevar por el desánimo y aislarme.

Actuaciones:

Llamaré a mi terapeuta o hablaré con las personas que se preocupan por mí (mis padres, hermanos, amigas y mi marido).



META: "Pactar con mi familia un reparto de las obligaciones de la casa para no sentirme tan saturada".



Indicador de logro: Nos sentiremos con nuestros hijos para establecer un reparto de las tareas que se ajuste a lo que cada cual puede hacer. No habrán malas caras y seremos constantes en mantener el pacto.

Actuaciones: Reforzar a mis hijos por el trabajo bien hecho e ir ajustando las responsabilidades en función de su edad. Enseñarles cuando no sepan algo



Indicador de paso intermedio: Mi pareja y yo seremos capaces de sentarnos para exponer nuestros puntos de vista. Notaré una actitud más positiva por su parte.

Actuaciones: Proponer otras actividades que generen temas de conversación diferentes a las tareas y las obligaciones.



Indicador de primer paso: Estaré menos tensa cuando las cosas no se hagan como a mí me gusta o cuando yo quiero.

Actuaciones: Aprender a valorar el esfuerzo de los demás y a no dar más importancia de la necesaria a algunas cosas.
Alternar las tareas de supervisión con mi marido (ambos somos adultos y responsables).



Situación Actual: Ni mi hijo ni mi marido colaboran en las tareas de la casa, y cuando lo hacen es a regañadientes y mal. Hay un mal ambiente. A veces tengo malos pensamientos y mi marido ni me habla.

Actuaciones: Cada vez soy más consciente de que hay un problema con este tema. Durante este periodo de tiempo puedo comenzar a valorar en qué aspectos concretos podría delegar en los demás (por ejemplo, mi marido limpia muy bien, y mi hijo, a pesar de lo joven que es administra muy bien el dinero).



Retroceso: Soy inconstante, dejo que otros problemas me afecten. Vuelvo a comportarme de forma rígida (gritos, menosprecios y violencia).

Actuaciones:

Llamaré a mi terapeuta o hablaré con las personas que se preocupan por mí (mis padres, hermanos, amigas y mi marido).



META: “Valorarme como mujer para sentirme orgullosa de mí misma”.

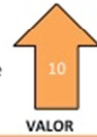


Indicador de logro:

Me sentiré orgullosa de mí misma a pesar de las dificultades y continuaré buscando la satisfacción de mis inquietudes personales. Estaré habitualmente de buen humor.

Actuaciones:

Mantenimiento autoestima.
Prevención de reincidencia de comportamientos violentos.



Indicador de paso intermedio:

Me decidiré por hacer un curso de algo interesante (siempre me ha interesado mucho la historia).

Actuaciones:

Compartir parte de mis descubrimientos con mis familiares y amigos, y tomar decisiones respecto a lo que forma parte de mi intimidad (aunque esté casada). Conciliar con mis responsabilidades.



Indicador de primer paso:

Un día me levantaré de buen humor y tendré ganas de ir al centro social del barrio para interesarme por la oferta de actividades.

Actuaciones:

Tendré que hacer esfuerzos por conocer a gente a la que antes ni me habría acercado (grupos de ayuda mutua, asociaciones, talleres de creatividad, etc.). Mantener una actitud positiva.



Situación Actual:

Me siento mal como persona, por los errores que he cometido en mi vida, por las cosas que he dejado de hacer, por el mal carácter que tengo. Reacciono mal con la gente que está a mi lado.

Actuaciones:

Dejar de autocompadecerme y de sentir que no puedo cambiar las cosas. Lanzarme a mí misma mensajes positivos.



Retroceso:

Vuelvo a caer en la rutina y noto los indicadores que he estado comentado con el terapeuta de que las cosas no van bien.

Actuaciones:

Compartir mis preocupaciones.
No aislarme.



Objetivos/Metas de intervención pactados con la persona participante:

“Comportarme como una buena madre para relacionarme con mis hijos sin violencia”.

“Pactar con mi familia un reparto de las obligaciones de la casa para no sentirme tan saturada”.

“Valorarme como mujer para sentirme orgullosa de mí misma”.

Bienes secundarios:

Los bienes secundarios que pretende llevar a cabo Constanza implican asumir la situación actual con sus hijos (ruptura de la relación, orden de alejamiento, etc.), y empezar a trabajar con ayuda terapéutica los aspectos personales que han contribuido a generar dicha situación (mejora de los procesos de comunicación, hacer partícipe a su marido en la toma de decisiones con respecto a la educación de los hijos, anticiparse a los conflictos, posponer soluciones impulsivas, trabajar la empatía y la escucha activa con los hijos además de otras variables psicológicas). En caso de retroceso pedirá ayuda a las personas de la red de apoyo.

Los bienes secundarios principales tienen que ver con la adquisición de prácticas maternas adecuadas, con la autoexploración de inquietudes e intereses personales, el equilibrio de la autoestima y la reducción de los estresores contextuales.

Algunos de los bienes secundarios previstos están directamente relacionados con el contenido de las sesiones de intervención (empatía, reducción de estrés y ansiedad, consecuencias de la violencia, pautas de comunicación, emociones, autonomía, conciliación de responsabilidades con actividades de ocio, etc.). Además, la usuaria considera también la necesidad de trabajar estrategias de prevención de la reincidencia de los comportamientos violentos.

Observaciones/Indicaciones (orientaciones, plazos temporales, actividades concretas que son vinculantes a la meta...):

Ver Diseño del Plan de Trabajo.

5ª Fase GLM: A cumplimentar durante la intervención y en la sesión de valoración

Supervisión del proceso de cambio (A cumplimentar durante la intervención. Observación y registro de aquellas actitudes, pensamientos o acciones que posibilitan el cambio de la conducta problema):

Actitudes, pensamientos o conductas que le acercan al cambio. Quedan de manifiesto durante la intervención:

Constanza tiene una actitud muy participativa en las sesiones grupales y aporta reflexiones de mucho interés de forma habitual. A veces se muestra triste y culpable por la situación a la que ha llegado con sus hijos y comenta que les echa de menos (duelo). Es consciente de la vigencia de la orden de alejamiento y tiene miedo de que cuando ésta finalice sea Camilo –su hijo- quien no quiera ser partícipe de ningún tipo de acercamiento. Durante este tiempo se ha apoyado mucho en su pareja y parece que la relación entre ambos ha mejorado sustancialmente.

Sesión de valoración del Plan de Trabajo: A cumplimentar en la sesión de valoración del PMI. Análisis de la relevancia de las metas (logros, actuaciones puestas en práctica, limitaciones o dificultades y registro de la tarea planteada en la sesión de valoración). Reajuste de las intervenciones específicas y de las tareas experienciales y conductuales:

Meta:

“Comportarme como una buena madre para relacionarme con mis hijos sin violencia”.
“Pactar con mi familia un reparto de las obligaciones de la casa para no sentirme tan saturada”.
“Valorarme como mujer para sentirme orgullosa de mí misma”.

Indicadores alcanzados:

Mejor relación con su pareja. Disfrutan de vez en cuando de buenos momentos en familia, sin gritar a los mellizos (indicadores de paso intermedio en meta 1).
Consenso con pareja sobre reparto de tareas domésticas (indicadores de paso intermedio en meta 2).
Constanza participa en diferentes actividades sociales del barrio y considera que su estado de ánimo es bastante positivo (indicador de logro en meta 3).

Actuaciones específicas puestas en práctica (bienes secundarios):

Las contempladas en las metas.

Retrocesos:

Se dio retroceso en meta 3 y actuó según lo establecido en el plan de trabajo.

*¿Ha sido necesaria una reformulación del Plan de Trabajo? Si, No ¿por qué?**

Las metas son relevantes para la participante y no ha sido necesario reformular ninguna de ellas.

**Adjuntar a la Guía de Trabajo, en su caso, la reformulación del Plan de Trabajo así como las nuevas metas planteadas*

Señala con un aspa (X) en las casillas correspondientes las tareas que haya realizado la persona participante:

	Tareas Experienciales*					Tareas Conductuales**			
	TC	AE	CEm	AL	REv	RP	RA	CyE	LS
Durante la primera parte del programa (hasta módulo 4)	X		X			X	X		X
Durante la segunda parte del programa (hasta módulo 8)		X		X	X			X	X

* *Tareas experienciales:* Toma de conciencia (TC), Autoevaluación (AE), Consuelo emocional (CEm), Autoliberación (AL), y Re-evaluación del entorno (REv).

** *Tareas conductuales:* Refuerzo del proceso de cambio (RP), Relación de ayuda (RA), Contracondicionamiento y control de estímulos (CyE), y Liberación social (LS).

Estadio de cambio sesión de valoración											
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción	X	Mantenimiento		Finalización	

Observaciones/indicaciones:

Tras el retroceso en la meta 3 (“*Valorarme como mujer para sentirme orgullosa de mí misma*”) Constanza parece haber salido fortalecida (motivo por el que avanza de estadio motivacional). En la sesión de valoración individual se le emplazó a dirigirse a una asociación de mujeres del barrio acompañada por una de las compañeras del grupo. Como ejercicio se le pidió que observase durante un día las actividades que esta asociación lleva a cabo. Un mes después se apuntó a un curso de fotografía por el que manifestó estar interesada y acude una vez por semana.

Estadio de cambio sesión de seguimiento											
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento	X	Finalización.	

Observaciones/indicaciones:

Se confirman los avances observados en la sesión de valoración para los indicadores de logro de las tres metas. Constanza trajo a la sesión de seguimiento unas fotografías que preparó para una exposición en la asociación. Hizo copias de las fotografías para regalar una a cada uno de sus compañeros/as en el grupo de intervención. Al describir las fotografías hace mención a múltiples elementos que muestran los avances logrados a lo largo de los últimos meses y que implican la realización de diferentes tareas experienciales y conductuales (autoevaluación, autoliberación, reevaluación del entorno y liberación social).

EJEMPLO 3. El caso de Pedro

1ª Fase GLM

Datos de la persona participante:

Pedro, español, de 19 años de edad, hijo menor de cuatro hermanos, sin pareja, nivel de estudios completados hasta módulo superior y trabaja como técnico informático, familia clase media-alta.

Hechos probados:

Agresión física con necesidad de intervención sanitaria a la madre. Se establece orden de alejamiento de la madre durante 6 meses.

Bajo nivel de empatía hacia la víctima (con justificaciones) y asunción delictiva parcial.

Información relevante cuestionarios de evaluación:

Incremento de conflictos con hermanos (Cuestionario de eventos vitales estresantes), baja autoestima (cuestionario de Rosenberg), descartada psicopatía (PCL-R), sintomatología depresiva (CESD-7; SCL-90).

Condicionantes biológicos:

Presencia moderada de consumo de sustancias -no abuso- (refiere consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Incremento asociado a la presencia de problemas y preocupaciones).

Presencia moderada de antecedentes psicopatológicos (sintomatología ansiosa y depresiva antes y después de la denuncia). Sin ideación suicida ni de agresión u homicidio hacia terceros.

El usuario no refiere enfermedad alguna, no toma ninguna medicación en la actualidad, no ha sufrido accidentes con resultado de traumatismo craneoencefálico, no ha sido sometido a intervenciones quirúrgicas y no presenta indicios de patologías degenerativas.

Condicionantes psicológicos:

Nivel bajo de autoestima, escasas habilidades de regulación emocional y dificultad en la expresión de emociones.

Nerviosismo evidente en las dos primeras sesiones de entrevista y pocas habilidades sociales.

Escasas estrategias para la resolución de conflictos, evitación e ingestión de drogas.

Rigidez mental y baja tolerancia a la frustración.

No refiere haber sido sometido a tratamiento psicológico con anterioridad.

Condicionantes relacionales:

Ausencia de vinculación y apoyo familiar (se ha aislado desde la denuncia, recibe críticas de sus hermanos,

padres y amigos); refiere pocas relaciones a lo largo de su trayectoria vital y además se trata de relaciones con falta de intimidad y un bajo compromiso por su parte (exceptuando la relación con su amigo Fran que percibe como un apoyo y un referente positivo); distanciamiento con el padre en la vida adulta.

Creencias estereotipadas sobre las relaciones familiares (visión de la madre como responsable de sus problemas y por tanto de su bienestar).

Sobre protección por parte de la madre en su infancia, hijo menor de cuatro hermanos varones.

Sus padres le tuvieron con avanzada edad, permisividad y falta de límites.

No hay presencia de estresores familiares.

Condicionantes sociales:

Buena situación económica (su familia percibe buenos ingresos y además cuenta con trabajo que le permite ser independiente económicamente). Tiene trabajo aunque presenta insatisfacción laboral debido al tipo de contrato (becario) y a la relación con los compañeros (le cuesta establecer vínculos en el entorno laboral).

Ausencia de comportamientos delictivos previos y no uso de la violencia fuera del hogar.

Poca participación en la comunidad/barrio.

Actitud inicial ante la intervención

Responsable		Demandante	X	Visitante		Rehén	
-------------	--	------------	---	-----------	--	-------	--

Indicaciones:

Se percibe a sí mismo como una persona con dificultades para expresar sentimientos y con dificultades para la resolución de problemas. Culpa a su madre de sus estallidos de violencia y justifica y minimiza su comportamiento por su estado de ánimo, la tensión acumulada, el consumo de sustancias y por condicionantes externos. Buena disposición a la intervención. Insistir en la no existencia de blancos y negros, aumentar la reflexión sobre lo ocurrido y sensibilizar con la necesidad de responsabilidad. Adaptar el lenguaje al nivel madurativo.

Estadio de cambio 1ª entrevista

Pre-contemplación	X	Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	---	---------------	--	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 2ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación	X	Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	---	-------------------------	--	--------	--	---------------	--	---------------	--

Estadio de cambio 3ª entrevista

Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción	X	Acción		Mantenimiento		Finalización.	
-------------------	--	---------------	--	-------------------------	---	--------	--	---------------	--	---------------	--

Recursos para el cambio y potencialidades (nivel educativo, apoyos familiares, red social, motivación, asunción de responsabilidad...):

Participante con la necesidad de vínculos sólidos, aceptación social y relación de ayuda: Motivación media-ampliable, su red social es mínima, necesita trabajar los vínculos para que pueda ser satisfactoria (la persona participante cuenta con una red social suficientemente amplia a la que tiene olvidada). Capacidad de escucha y comprensión adecuada.

2ª Fase GLM

Formulación de caso:

La persona participante recurre al comportamiento violento ante situaciones de frustración y no resolución de problemas. Situación mediada posiblemente por una baja autoestima, escasez de habilidades de resolución de conflictos y baja tolerancia a la frustración. Con este comportamiento como regulador emocional pretende conseguir su bien primario que es el bienestar personal (estar tranquilo y satisfecho consigo mismo).

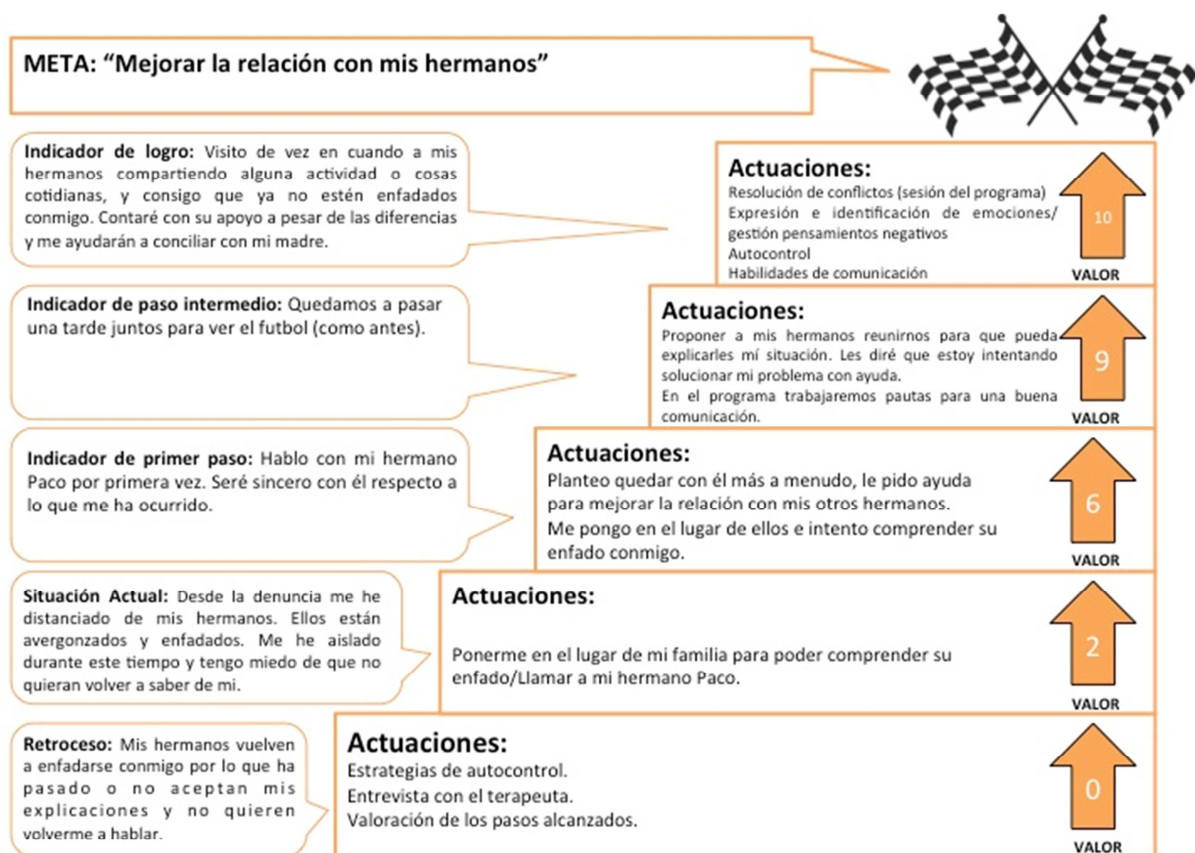
3ª Fase GLM

Identificar un bien central (motivadores clave)

Tranquilidad.
Vinculación social.
Seguridad en sí mismo (autoestima).
Satisfacción laboral.

4ª Fase GLM: A completar en la tercera entrevista

Selección de los productos secundarios: intervenciones específicas orientadas a conseguir la satisfacción primaria (Diseño del Plan de Trabajo).



META: "Controlarme para que esto no vuelva a ocurrir"



Indicador de logro: Podré estar en una situación familiar con mi madre sin alterarme (aunque haya tenido un mal día, o esté excitado) y seré capaz de tranquilizarme y evitar las conductas problemáticas cuando un comportamiento me moleste.

Actuaciones:

Pensar en las consecuencias de la violencia / Conocer y poner en práctica estrategias de autocontrol y relajación/Controlar estados de ánimo, estar tranquilo/plantear límites familiares saludables.

10
VALOR

Indicador de paso intermedio: Llevo seis meses sin gritar, insultar o agredir a mi madre. Aunque discuto con ella, lo hacemos de buenas maneras.

Actuaciones:

Evitar situaciones de riesgo (si estoy nervioso o alterado no trato temas conflictivos).
Me pongo en el lugar de mi madre y pienso en como se siente ella cuando discutimos.

8
VALOR

Indicador de primer paso: Cuando me encuentre en una situación de riesgo (e.g., me he sentido ansioso y frustrado durante el día), seré capaz de mantener la calma.

Actuaciones:

Salir a dar un paseo y llamar a Fran o a Paco para despejarme.
Darme cuenta de que puedo controlarme y evitar la pelea con mi madre.

6
VALOR

Situación Actual: La agresión a mi madre ha provocado una denuncia y una orden de alejamiento. El ambiente en mi familia está muy tenso.

Actuaciones:

Informar a mi hermano y a Fran de las situaciones que pueden hacerme estallar y pedirle que me controle.

3
VALOR

Retroceso: Pierdo el control, descargo todo mi enfado con mi madre y le grito e incluso le agredo.

Actuaciones:

Tiempo fuera: "Salgo de la habitación, respiro profundamente y busco una actividad placentera que me distraiga".
Contacto con mi terapeuta llamando al programa.
Lo antes posible se concertará una entrevista para proporcionar ayuda.

0
VALOR

META: "Me siento orgulloso de mí mismo"



Indicador de logro: Me siento a gusto conmigo mismo y miro cara a cara a todos mis vecinos.

Actuaciones: Trabajar mi autoestima, aprender a expresar e identificar emociones y controlar pensamientos negativos. Habilidades de comunicación. Estrategias de autocontrol para no volver a hacer algo de lo que me arrepienta.

10
VALOR

Indicador de paso intermedio: Soy capaz de mantener una conversación con alguien que me criticaba sin sentir vergüenza de mí mismo.

Actuaciones: Valorar los cambios que estoy haciendo, me fijo en las cosas que hago bien (listado de mis cualidades). Hablar a las personas que me criticaban, mostrándome tranquilo y seguro.

8
VALOR

Indicador de primer paso: Hablo con mi colega Fran sobre las movidas que tengo en casa. En el ascensor no agacho la cabeza cuando sube la vecina.

Actuaciones:

Hablar con mis amigos sobre cómo ellos resuelven sus problemas en casa. No recorro a los porros para evadirme.

6
VALOR

Situación Actual: A raíz de la denuncia, recibo críticas de mis amigos y vecinos y siento que voy con la cabeza agachada.

Actuaciones:

Hablo con los amigos con los que tengo más confianza y les explico que estoy trabajando para controlar mis prontos en casa.
Tomo conciencia de en qué situaciones siento vergüenza.

4
VALOR

Retroceso: Vuelvo a tener un impulso violento y me vuelven a mirar mal, vuelvo a sentir vergüenza.

Actuaciones:

Contactar con el terapeuta llamando al programa.
Lo antes posible se concertará una entrevista para proporcionar ayuda.

0
VALOR

Objetivos/Metas de intervención pactados con la persona participante:

“Mejorar la relación con mis hermanos”.
“Controlarme para que esto no vuelva a ocurrir”.
“Me siento orgulloso de mí mismo”.

Bienes secundarios:

Retomar contacto con hermanos (empezando por Paco), hablar con ellos para explicarles su situación. Aceptar que estén enfadados y disgustados, trabajar en las sesiones de intervención (emociones, comunicación, etc.).

Evitar situaciones de riesgo de pérdida de autocontrol, pedir ayuda al entorno, actividades alternativas cuando sienta mucha ansiedad, trabajar en las sesiones de intervención (estrategias de autocontrol, estados de ánimo, técnicas de relajación, etc.).

Tomar la iniciativa en la normalización con su entorno (amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.), aceptar que tengan una visión negativa y no hundirse con ello, controlar los pensamientos negativos que se generen de esa situación.

Observaciones/Indicaciones (orientaciones, plazos temporales, actividades concretas que son vinculantes a la meta...):

5ª Fase GLM: A cumplimentar durante la intervención y en la sesión de valoración

Supervisión del proceso de cambio (A cumplimentar durante la intervención. Observación y registro de aquellas actitudes, pensamientos o acciones que posibilitan el cambio de la conducta problema):

Actitudes, pensamientos o conductas que le acercan al cambio. Quedan de manifiesto durante la intervención:

Pedro ha comentado en varias ocasiones que se ve a menudo con su hermano Paco, ha dejado de hablar mal de su madre. En el grupo se muestra bastante participativo (teniendo en cuenta lo tímido que era en las primeras sesiones); un día llamó para hablar... se encontraba mal y dijo que se acordó de su meta, y que se veía mal y por eso llamaba.

Se observa una mejora en la relación con sus amigos, habla de más personas a parte de Fran.

Sesión de valoración del Plan de Trabajo: A cumplimentar en la sesión de valoración del PMI. Análisis de la relevancia de las metas (logros, actuaciones puestas en práctica, limitaciones o dificultades y registro de la tarea planteada en la sesión de valoración). Reajuste de las intervenciones específicas y de las tareas experienciales y conductuales:

Meta:

“Mejorar la relación con mis hermanos”.
“Controlarme para que esto no vuelva a ocurrir”.
“Me siento orgulloso de mí mismo”.

Indicadores alcanzados:

Contacto cotidiano con hermano (indicador de logro).

Evitación de situaciones de riesgo (indicador intermedio).
Interacción con el entorno (primer paso).

Actuaciones específicas puestas en práctica (bienes secundarios):

Las contempladas en la meta.

Retrosesos:

Se dio retroceso en meta 2 y actuó según lo establecido en el plan de trabajo. Se reforzó el progreso realizado (estuvo más de 2 meses sin discutir con su madre). Se contemplaron en la meta los nuevos focos de conflicto (el consumo de sustancias).

*¿Ha sido necesaria una reformulación del Plan de Trabajo? Si, No ¿por qué?**

Las metas son relevantes para la persona participante.

**Adjuntar a la Guía de Trabajo, en su caso, la reformulación del Plan de Trabajo así como las nuevas metas planteadas*

Señala con un aspa (X) en las casillas correspondientes las tareas que haya realizado la persona participante:

	Tareas Experienciales*					Tareas Conductuales**			
	TC	AE	CEm	AL	REv	RP	RA	CyE	LS
Durante la primera parte del programa (hasta módulo 4)	X		X			X	X		X
Durante la segunda parte del programa (hasta módulo 8)		X		X	X			X	X

* *Tareas experienciales:* Toma de conciencia (TC), Autoevaluación (AE), Consuelo emocional (CEm), Autoliberación (AL), y Re-evaluación del entorno (REv).

** *Tareas conductuales:* Refuerzo del proceso de cambio (RP), Relación de ayuda (RA), Contracondicionamiento y control de estímulos (CyE), y Liberación social (LS).

Estadio de cambio sesión de valoración										
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción	X	Mantenimiento		Finalización

Observaciones/indicaciones:

Estadio de cambio sesión de seguimiento										
Pre-contemplación		Contemplación		Preparación a la acción		Acción		Mantenimiento	X	Finalización.

Observaciones/indicaciones:

Motivar el planteamiento de una meta personal en relación al descenso de consumo de cannabis, toma de conciencia sobre cómo esta sustancia incrementa la generación de pensamientos negativos y le hace estar hostil (percibe críticas del entorno que no siempre están ajustadas).

Documento de Trabajo E6.

Recogida de Información Primera Sesión Entrevista Individual

1) Variables sociodemográficas

- Edad:
- Nacionalidad:
- Estado civil:

Soltero	
Casado	
Viviendo en pareja	
Separado/divorciado	
Viudo	

- Número de hijos:
- Nivel de estudios completado:

Titulado superior	
Titulado grado medio	
Bachillerato/FP	
Graduado escolar/ESO	
Sin estudios	

- Situación laboral actual:

Trabajo a tiempo completo		
Trabajo a tiempo parcial		
Sin trabajar actualmente (especificar motivo)	Desempleo	
	Jubilación	
	Baja médica/psicológica	

Para evaluar las siguientes variables psicosociales y delictivas, utilice como guía las preguntas que se proponen y marque en cada una de las áreas la situación que más se ajusta a la realidad del sujeto, basándose en su criterio clínico a partir de la información facilitada por el mismo. Elija las preguntas que mejor se adecuen a la persona objeto de valoración.

2) Variables familiares

2.1) Situación familiar general actual

2.1.1) Composición familiar (familia de origen nuclear y familia adquirida)

Relación de personas que conviven en casa:

Nombre Edad..... Parentesco.....
Nombre Edad..... Parentesco.....
Nombre Edad..... Parentesco.....
Nombre Edad..... Parentesco.....
Nombre Edad..... Parentesco.....

Relación de personas de la familia que no conviven en casa:

Nombre Edad..... Parentesco.....
Nombre Edad..... Parentesco.....

Nombre Edad..... Parentesco.....
 Nombre Edad..... Parentesco.....

2.1.2) Familia de origen

¿Qué relación tienes en la actualidad con tus padres? ¿Con qué frecuencia y qué tipo de contacto mantienes con ellos? ¿Convives con ellos? En caso de haber vuelto a vivir con ellos después de haberte independizado, ¿cuál ha sido el motivo?
 ¿Qué relación actual tienes con tus hermanos? ¿Con qué frecuencia y qué tipo de contacto mantienes con ellos?

Relación positiva y sin conflictos con la familia de origen	
Relación normalizada pero con algún conflicto con la familia de origen	
Relación negativa con la familia de origen o ausencia de relación	

2.1.3) Familia adquirida

¿Tienes pareja? ¿Qué vínculo os une? (matrimonial, convivencia...)
 ¿Desde cuándo convivís? ¿Cómo se inició la convivencia? ¿Tuvisteis dificultades para establecer normas comunes de convivencia? En caso positivo, ¿cuáles?
 ¿Tienes hijos? ¿Cuál es tu relación con ellos? ¿Cuidas de tus hijos? En caso negativo, ¿dónde viven? ¿Quién cuida de ellos?

Relación positiva y sin conflictos con la familia adquirida	
Relación normalizada pero con algún conflicto con la familia adquirida	
Relación negativa con la familia adquirida o ausencia de relación	

2.1.4) En caso de que la persona evaluada esté separada/divorciada:

¿Cuándo te separaste? ¿Fue una separación de mutuo acuerdo? En caso negativo, ¿qué ocurrió?
 ¿Cuáles fueron los motivos de la separación?
 Si tienes hijos, ¿qué régimen de visitas tienes? ¿Fue acordado de mutuo acuerdo o por resolución judicial? ¿Cómo es la relación en la actualidad?

Buena gestión de la separación con ausencia de conflictos	
Presencia de conflictos puntuales	
Mala gestión de la separación	

2.1.5) En el caso de que la persona evaluada tenga una familia reconstituida (formada por una pareja adulta en la que al menos uno de los cónyuges tiene un hijo de una relación anterior)

¿Tu pareja tiene hijos de una relación anterior? ¿Conviven con vosotros? ¿Cómo es la relación con el otro progenitor? ¿Cómo es la relación entre ellos y tus hijos? ¿Habéis tenido conflictos de pareja a consecuencia de discrepancias en el cuidado o la educación de los hijos?

Buena gestión de la nueva situación familiar con ausencia de conflictos	
Presencia de conflictos puntuales	
Mala gestión de la nueva situación familiar	

2.1.6) En el caso de violencia ascendente donde haya habido separación/divorcio:

¿Cuándo se separaron tus padres? ¿Sabes si fue una separación de mutuo acuerdo? En caso negativo, ¿qué ocurrió? ¿Sabes cuáles fueron los motivos de la separación? ¿Qué régimen de visitas tienen? ¿Sabes si fue acordado de mutuo acuerdo o por resolución judicial? ¿Tú estás conforme con ese régimen? ¿En algún momento te preguntaron tu opinión? ¿Cómo es la relación en la actualidad?

Buena aceptación de la separación con ausencia de conflictos	
Presencia de conflictos puntuales	
Mala aceptación de la separación	

2.1.7) En el caso de violencia ascendente y familia reconstituida:

¿Tu padre/madre tiene una nueva relación? ¿Convives con ellos? ¿Cómo es la relación con la pareja de tu padre/madre? ¿Tiene hijos de una relación anterior? ¿Cómo es la relación con ellos? ¿Cómo es la relación entre tu padre/madre y la pareja de tu madre/padre?

Buena gestión de la nueva situación familiar con ausencia de conflictos	
Presencia de conflictos puntuales	
Mala gestión de la nueva situación familiar	

2.2) Relación y vínculo familiar

2.2.1) Clima familiar

¿Cómo está organizada tu familia? ¿Tienen los adultos y los niños claramente demarcados tiempo y espacio para ellos? ¿Están los padres accesibles para los hijos? ¿Están los padres sobre-involucrados en las vidas de sus hijos? ¿Están los hijos involucrados en el cuidado de sus padres mayores? ¿La pareja ofrece ayuda mutua y apoyo al otro? ¿La relación de los hermanos está caracterizada por ayuda mutua o competencia y rivalidad? ¿Te consideras una persona que le gusta disfrutar de la familia? Si es así, ¿disfrutas de cualquier plan que hacéis en común o sólo de algunos en concreto? ¿De cuáles? ¿Te sientes querido por todos los miembros de tu familia? De no ser así, ¿por quién no te sientes querido? ¿Piensas que tu familia es un pilar fundamental en tu vida cotidiana? ¿Sientes que tu familia responde por ti en la misma medida que tú lo haces por ellos?

Buena vinculación y apoyo familiar	
Aceptable vinculación y apoyo familiar	
Ausencia de vinculación y apoyo familiar	

2.2.2) Relaciones familiares con el exterior

¿Tiene tu familia relaciones sociales significativas con vecinos, amigos, organizaciones de la comunidad? En caso positivo, ¿con quién?

¿Forman parte de una red familiar extensa? ¿Hay lazos cercanos y comunicaciones abiertas con la familia extensa? ¿En ambos lados o en un solo lado (materno y paterno)?

¿Los miembros pertenecen o participan en alguna actividad grupal? ¿Está la familia abierta a nuevas experiencias o relaciones? ¿La familia admite a otros, física o emocionalmente?

¿Mantienen una relación positiva con el colegio de los hijos?

¿Trabajan todos los miembros de la familia? En caso negativo, ¿por qué y cómo se vive? ¿Tienen trabajos satisfactorios?

Buenas relaciones con el exterior	
Negativas relaciones con el exterior	
Ausencia de relaciones con el exterior	

2.2.3) Creencias familiares

¿Cómo se define la familia a sí misma? ¿Cuáles son los principales valores que te han inculcado en tu familia? ¿Cuáles son las principales tradiciones familiares? ¿Cómo se celebran las cosas en tu familia? ¿Tolera la familia las diferencias?

¿A qué da importancia tu familia? ¿Cuáles son sus prioridades? Cuéntame alguna idea que tengas de la vida que hayas aprendido en la familia.

¿En tu familia se puede hablar de todo? ¿Cómo definirías a tu familia, abierta o cerrada/tradicional o liberal? ¿En tu familia se habla abiertamente de política/sexo?

¿Tu familia tiene creencias religiosas? En caso afirmativo, ¿de qué confesión? ¿Son practicantes?

¿Crees que las creencias religiosas han influido de alguna manera en tu educación? En caso afirmativo, ¿de qué manera?

Familia con sistema de creencias flexible	
Familia con sistema de creencias moderado	
Familia con sistema de creencias rígido	

2.2.4) Roles familiares

¿Qué papel juegas en tu familia? ¿Son los roles de tu familia claros y consistentes? ¿Son complementarios o incompatibles? ¿Hay rigidez o flexibilidad en los roles asignados? ¿Hay conflicto? ¿Cómo están los roles contribuyendo a problemas o disfunciones? ¿Qué papel tienen los abuelos u otros miembros de la familia extensa?

En tu familia:

- ¿Quién o quiénes son los encargados de aportar ingresos?
- ¿Quién o quiénes son los principales proveedores de cuidados?
- ¿Quién o quiénes son los encargados de afrontar los conflictos?

¿Te sientes importante dentro de tu familia? En caso negativo, ¿cómo te hace sentir? ¿Quién crees que es el miembro de su familia más importante? ¿Por qué? ¿Para ti también lo es? En caso negativo, ¿quién es para ti? ¿Por qué?

Nivel alto de reparto de roles	
--------------------------------	--

Nivel moderado de reparto de roles	
Ausencia total o bajo de reparto de roles	

2.2.5) Jerarquía familiar

¿Cuál es la jerarquía y distribución de la autoridad y el poder en tu familia? ¿Quién decide las reglas familiares? ¿Cómo son reforzadas las reglas familiares? ¿Qué sucede cuando una regla es desafiada?

¿Quién toma las decisiones en casa? ¿Las decisiones se consensuan? ¿Se puede discrepar? ¿Cuál es la respuesta de la familia ante la discrepancia? ¿Se aceptan a los miembros de la familia que no acatan las normas/decisiones familiares? En caso negativo, ¿qué pasa con ellos?

Límites familiares claros	
Límites familiares difusos	
Ausencia de límites familiares	

2.2.6) Estilos educativos familiares

Durante tu infancia y/o adolescencia, ¿cómo era la relación con tus padres? ¿Qué tipo de control ejercían sobre ti? ¿Tus padres te cuidaban con normalidad? ¿Eran exigentes? ¿Te explicaban las cosas o las imponían? ¿Solían castigarte? Si lo hacían, ¿qué tipo de castigos eran? ¿Te los aplicaban de manera arbitraria? ¿Te castigaban más a ti que a tus hermanos? ¿Por qué crees que pasaba esto?

Cuando eras castigado en la escuela u otro sistema fuera del entorno familiar, ¿cómo respondían tus padres? ¿Se ponían siempre de tu lado? ¿Se ponían del lado del colegio? ¿Intentaban entender qué había pasado y en función de eso actuaban?

Estilo educativo democrático	
Estilo educativo permisivo	
Estilo educativo negligente	
Estilo educativo autoritario	

2.2.7) Estilos de apego familiares

¿Cómo definirías las relaciones afectivas de tu familia? ¿Qué calidad tiene el vínculo de los miembros entre sí? ¿Son capaces los miembros de la familia de cuidar a los otros? ¿Cómo ha sido la relación con tus padres? ¿Te sentías seguro estando a su lado? ¿Has sentido apoyo de los adultos que han estado a tu alrededor cuando eras pequeño? ¿Te has sentido abandonado por ellos? ¿Te han ignorado alguna vez si tenías hambre o estabas enfermo? ¿Cómo muestran los miembros de tu familia que se preocupan y se cuidan entre sí? ¿Cómo demuestran que son incapaces de lo anterior y por qué? ¿Tienes miedo al abandono?

Estilo de apego seguro	
Estilo de apego inseguro	
Estilo de apego ambivalente	
Estilo de apego desorganizado	

2.2.8) Nivel de comunicación en la familia

¿Cómo definirías la comunicación familiar? ¿Hay reglas de comunicación? ¿Qué temas pueden ser expresados? ¿Hay temas de conversación prohibidos? ¿Qué sentimientos pueden ser expresados? ¿Qué emociones o pensamientos no pueden ser expresados? ¿Algunos miembros están excluidos de los procesos de comunicación? ¿Alguno habla por los otros?

Estilo de comunicación asertivo	
Estilo de comunicación pasivo	
Estilo de comunicación agresivo	

2.2.9) Resolución de conflictos en la familia

En tu familia, ¿hay conflictos con frecuencia? ¿De qué tipo son? ¿Cómo suelen resolverse los conflictos en tu familia? ¿Hay alguien que suela llevar la voz cantante? ¿Crees que podrían resolverse mejor los conflictos en tu familia? ¿Suele utilizarse la violencia (verbal o/y física) en tu familia para resolver los problemas? ¿Participan todos los miembros de la familia en la resolución de los conflictos en igualdad de condiciones?

Buenas habilidades de resolución de conflictos en el ámbito familiar	
Moderadas habilidades de resolución de conflictos en el ámbito familiar	
Inadecuadas habilidades de resolución de conflictos en el ámbito familiar	

2.3) Situaciones familiares estresantes

2.3.1) Estresores familiares

Con frecuencia en las familias ocurren cosas negativas que generan sufrimiento, soledad, desafío, sentimientos de incompetencia, etc. Hay muchos ejemplos, como la muerte de un ser querido cercano, una separación o divorcio, que algún miembro de la familia esté en el paro o se esté pasando por graves dificultades económicas, que haya alguna persona en la familia que necesite cuidados constantes por enfermedad, etc. ¿Está experimentando tu familia alguno de estas situaciones u otras similares? ¿Desde cuándo? ¿Cómo crees que está viviendo tu familia esta situación? ¿Crees que esta situación está afectando a la familia? ¿Hay en tu familia alguna persona en situación de dependencia? En caso afirmativo, ¿quién? ¿Quién o quienes se encargan de su cuidado? ¿Afecta esta situación de alguna manera a la familia? En caso afirmativo, ¿de qué manera?

Nivel bajo o ausencia de estresores familiares	
Nivel moderado de estresores familiares	
Nivel grave de estresores familiares	

2.3.2) *Violencia familiar*

¿En tu familia se viven episodios de violencia? ¿Con qué frecuencia? ¿En tu familia la agresividad es una forma de relacionarse habitual o es consecuencia de una pérdida de control puntual? ¿La violencia es tolerada en tu familia?

¿Alguno de los miembros de tu familia han tenido problemas de agresividad fuera del entorno familiar? En caso afirmativo, ¿en qué contexto? ¿Cuál ha sido la respuesta de la familia ante estos hechos, le han recriminado su actitud, le han apoyado?

Baja tolerancia familiar a la agresividad	
Indiferencia familiar a la agresividad	
Alta tolerancia familiar a la agresividad	

2.3.3) *Consumo de sustancias en el entorno familiar*

¿Algún miembro de tu familia ha consumido drogas? En caso afirmativo, ¿quién y qué tipo de drogas? ¿En su casa se consume alcohol?

¿El consumo de sustancias de algún miembro de tu familia ha tenido consecuencias para ti o para algún miembro de la familia? En caso afirmativo, ¿cuál?

En la actualidad, ¿alguien de tu familia se encuentra consumiendo o en tratamiento de deshabituación?

Ausencia de problemas de consumo de sustancias en la familia	
Presencia moderada de problemas por consumo/abuso de sustancias en la familia	
Presencia grave de problemas por consumo/abuso de sustancias en la familia	
Posible trastorno por dependencia de sustancias en la familia	

2.3.4) *Problemas psicopatológicos en la familia*

¿Ha sufrido o sufre algún problema psicológico algún miembro de su familia? En caso afirmativo, ¿quién? ¿Qué tipo de enfermedad? ¿Ha recibido tratamiento psicológico y/o psiquiátrico? ¿Ha padecido o padece algún miembro de su familia en la actualidad alguna enfermedad física importante? En caso afirmativo, ¿quién, qué enfermedad y qué tratamiento sigue?

Ausencia de antecedentes psicopatológicos en la familia	
Presencia moderada de antecedentes psicopatológicos en la familia	
Presencia grave de antecedentes psicopatológicos en la familia	

3) *Variables personales*

3.1) *Víctima de maltrato/abuso en la familia*

Durante tu infancia y/o adolescencia, ¿recuerdas haber sufrido malos tratos por parte de algún miembro de tu familia? ¿Fuiste testigo de episodios violentos dentro de tu familia aunque no fuesen dirigidos a ti? Aunque no te llegaran a golpear o dañar físicamente, ¿recuerdas haber sufrido amenazas o humillaciones por parte de algún miembro de tu familia? Si ha sido así, ¿por parte de quién? ¿Con qué frecuencia? ¿Fueron episodios recurrentes? ¿Qué consecuencias han

tenido para ti? ¿Han provocado en ti un daño físico o psicológico perpetuado en el tiempo?
¿Cuál?

Ausencia de maltrato en la infancia	
Presencia posible/probable de maltrato en la infancia	
Presencia grave/muy grave de maltrato en la infancia	

3.2.) *Autoestima*

¿Cómo te definirías? ¿Cómo crees que te ven los demás? ¿Qué imagen crees que transmites al resto de las personas? ¿Crees que te ven como realmente eres? ¿Te sientes habitualmente distinto a las personas que le rodean? ¿En qué sentido?

A veces en la vida tenemos experiencias o vivimos situaciones negativas. Cuando te pasa esto, ¿crees que es por algo que has hecho tú? ¿Crees que tienes control sobre estas situaciones o que puedes hacer algo para solucionarlas?

En nuestra vida personal y profesional también surgen a veces obstáculos. ¿Piensas que has ido superando dichos obstáculos adecuadamente? En caso afirmativo, ¿cómo lo has conseguido?

¿Consideras que en tu ambiente laboral/académico estás bien valorado? ¿Y en tu entorno socio-familiar?

¿Te consideras una persona segura de ti misma? ¿Por qué? ¿Te importa o te afecta la opinión que tienen los demás sobre tus acciones y decisiones? ¿Te encuentras cómodo con las personas muy seguras de sí mismas? ¿Por qué?

Nivel alto de autoestima	
Nivel medio de autoestima	
Nivel bajo de autoestima	

3.3.) *Capacidad de expresión y recepción emocional*

¿Te consideras una persona que se mueve más por las emociones o por la razón? ¿Qué importancia tienen en tu vida las emociones, tanto propias como ajenas? ¿Te cuesta expresarlas? ¿Te incomoda o te molesta que familiares o amigos te expliquen sus problemas, esperando la comprensión por tu parte? ¿Has tenido en alguna ocasión problemas a la hora de identificar emocionalmente qué te pasaba o qué sentías? Si es así, ¿en qué tipo de situaciones, en las que conllevaban alegría o sentimientos positivos o, por el contrario, ante momentos negativos? En situaciones conflictivas y de tensión, ¿pierdes los papeles con facilidad? ¿Eres capaz de mantener la calma ante situaciones que requieren un elevado control de la ira? Si te comunican una noticia negativa, ¿cómo te lo tomas? ¿Reaccionas de manera impulsiva o sueles recapacitar antes de responder emocionalmente ante dicha noticia? ¿Crees que las personas suelen mostrar lo que sienten o, por el contrario, las emociones que muestran no son las que realmente sienten? ¿Sientes que sufres más que las personas de tu entorno, ante situaciones cuyas consecuencias han sido desfavorables tanto para ti como para los demás?

Elevadas/buenas habilidades de regulación emocional	
Moderadas/aceptables habilidades de regulación emocional	
Escasas/nulas habilidades de regulación emocional	

3.4) *Habilidades sociales*

¿Te consideras una persona, en general, con facilidad para las relaciones sociales? ¿Qué personas son importantes en tu vida? ¿Te resulta fácil hacer amigos? ¿Cuántos amigos tienes con los que puedes contar? ¿Cómo te sientes en general con tus relaciones socio-familiares? ¿Dirías que te llevas bien con los demás, en general?

A veces, en todas las relaciones surgen conflictos. Cuando esto ocurre, ¿cómo tratas de solucionarlos? ¿Habitualmente lo logras con éxito? ¿Te resulta fácil abordar los problemas y hablar sobre ellos?

En ocasiones hay que decir no o poner límites a algunas peticiones de nuestra familia o amigos. ¿Te resulta fácil hacerlo habitualmente?

¿Crees que eres una persona que acepta bien las críticas? ¿Y hacerlas? Sabemos que no es fácil porque a veces no sabemos cómo van a reaccionar los demás. Cuando alguien hace algo que no nos gusta o molesta, ¿crees que es necesario decírselo? ¿Por qué? ¿De qué forma piensas que es adecuado hacerlo? A veces, relacionarnos o comunicarnos con los demás es más complicado de lo que nos gustaría. Si tuvieras que decir alguna cosa que te cuesta especialmente en este ámbito, ¿qué dirías?

Elevadas/buenas habilidades sociales	
Moderadas/aceptables habilidades sociales	
Escasas/nulas habilidades sociales	

3.5) *Control de la ira*

¿Te consideras una persona que te enfadas fácilmente? ¿En qué situaciones sueles enfadarte? ¿Cómo reaccionan las demás personas a tus enfados?

¿Sientes a veces que pierdes el control cuando estás muy enfadado? ¿Qué ocurre cuando pierdes el control? Cuando las personas nos enfadamos, a veces nos comportamos de forma violenta, o bien verbalmente o bien físicamente. ¿Te pasa esto? ¿Alguna vez has sido violento verbalmente con alguien? ¿En qué contexto? ¿Alguna vez has sido violento físicamente con alguien? ¿En qué contexto?

¿Has tenido peleas o respuestas agresivas fuera del entorno familiar? ¿En qué contexto? ¿Cuál ha sido la respuesta de la familia ante estos hechos? ¿Te han recriminado tu actitud o te han apoyado?

¿Has tenido algún episodio agresivo en el último mes? En caso afirmativo, ¿qué ocurrió? ¿Eres capaz de anticipar la respuesta agresiva? ¿Cómo te sientes después de haber agredido?

Alto control de la ira	
Moderado autocontrol de la ira	
Bajo control de la ira	

3.6) *Distorsiones cognitivas relacionadas con la familia*

¿Qué características definen a una familia “normal”? ¿Crees que tu familia cumple esas características? ¿Qué significa pertenecer a una “familia de verdad”? ¿Por qué es importante para el ser humano pertenecer a una familia? ¿Cuáles son las “herencias” que has recibido de tu familia en tu forma de ser y comportarte? ¿Cómo crees que influyen los “lazos de sangre” entre los miembros de una familia? ¿Cómo crees que debe ser el “apoyo normal” que preste a la familia a sus miembros?

Cuando los padres se separan, ¿qué papel crees que deben tener las nuevas parejas? ¿Cómo crees que debe ser una madre “normal” con sus hijos en la infancia? ¿Y un padre “normal”? ¿Crees que

tus padres han cumplido sus responsabilidades como “verdadero padre/madre”? ¿Qué obligaciones “deben cumplir” los padres/madres durante la vida adulta de sus hijos/as? ¿Y los hermanos/as? ¿Cuáles crees que son las obligaciones normales de los hijos/as con sus progenitores en la infancia? ¿Y en la vida adulta? ¿Crees que has cumplido con esas obligaciones “normales”?

¿Cómo crees que deben ser la relación “normal” con los suegros en una familia?

Creencias adaptativas y flexibles sobre la familia	
Creencias rígidas sobre la familia	
Creencias disfuncionales sobre la familia	
Incoherencia percibida entre las creencias familiares y sus vivencias familiares.	

3.7) Empatía

¿Te consideras una persona que se pone fácilmente en el lugar de otras personas? ¿Sueles entender con facilidad los sentimientos de otras personas? Cuando ves que alguien está pasando por un mal momento, ¿cómo te sientes al respecto? ¿Te consideras una persona que sabe escuchar a los demás? ¿Tus amigos o familiares suelen contar contigo cuando tienen un problema?

Elevado nivel de empatía general	
Moderado nivel de empatía general	
Bajo nivel de empatía general	

Respecto al familiar con quien has tenido el conflicto por el que estás aquí, ¿qué sentimientos te genera pensar en él/ella? ¿Cómo crees que se sentía esa persona cuando ocurrió todo? ¿Cómo crees que se siente ahora después de este proceso?

Elevado nivel de empatía hacia la víctima	
Moderado nivel de empatía hacia la víctima	
Bajo nivel de empatía hacia la víctima	

3.8) Resolución de conflictos

¿Eres una persona que suele tener conflictos con los demás con frecuencia? ¿Cómo sueles resolver tus conflictos con los demás? ¿Con qué personas sueles tener más conflictos? ¿De qué tipo son? ¿Qué soluciones sueles utilizar para resolver tus conflictos con los demás? ¿Sueles salirte con la tuya en la mayoría de los conflictos que tienes con otras personas?

Buenas habilidades de resolución de conflictos	
Moderadas habilidades de resolución de conflictos	
Inadecuadas habilidades de resolución de conflictos	

3.9) Consumo de sustancias

¿Has consumido alguna droga a lo largo de tu vida? ¿Qué tipo de drogas has consumido? ¿Bebes alcohol? ¿Consideras que has tenido un problema con alguna de estas sustancias? ¿Qué

consecuencias te ha conllevado el consumo de drogas y/o alcohol? ¿Has ido consumiendo progresivamente mayores cantidades y con mayor frecuencia? ¿Utilizas las drogas y/o alcohol solamente en momentos de ocio o se ha ido generalizando su uso a otros momentos de tu vida? Si es así, ¿en cuáles? ¿Has intentado alguna vez dejar de consumir sin éxito? ¿Has seguido alguna vez tratamiento para abandonar el consumo? En caso afirmativo, especifica cuáles. ¿Consumes actualmente alguna droga y/o alcohol?

Ausencia de problemas de consumo de sustancias	
Presencia moderada de problemas por consumo/abuso de sustancias	
Presencia grave de problemas por consumo/abuso de sustancias	
Posible trastorno por dependencia de sustancias	

3.10) Problemas psicopatológicos

¿Has sufrido algún problema psicológico en tu infancia y/o adolescencia? ¿Has recibido alguna vez tratamiento psicológico y/o psiquiátrico? ¿Has padecido o padeces en la actualidad alguna enfermedad física importante? ¿Has sufrido en algún momento a lo largo de tu vida síntomas de ansiedad que te resultaran disfuncionales en tu vida cotidiana? Si es así, ¿qué tipo de síntomas? ¿En qué situaciones los sentías o qué te los provocaba? ¿Juegas habitualmente a juegos de azar (tragaperras, quinielas, lotería, bingo, ruleta...)? ¿Has pensado alguna vez en quitarte la vida? Si es así, ¿llegaste alguna vez a elaborar un plan para ello? ¿Estos pensamientos eran recurrentes? ¿Qué procedimiento utilizaste para intentar autolesionarte? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

Ausencia de antecedentes psicopatológicos	
Presencia moderada de antecedentes psicopatológicos	
Presencia grave de antecedentes psicopatológicos	

4) Variables delictivas

4.1) Motivo de participación en el programa

¿Por qué estás aquí? Cuéntanos por qué motivo te encuentras en esta situación. ¿Por qué crees que el juez te ha condenado a asistir al programa? ¿Cómo sucedieron los hechos el día que te denunciaron y/o detuvieron? ¿Quién te denunció? ¿Cómo han vivido tu condena los distintos miembros de la familia? ¿Qué esperas de este programa?

No asunción del delito	
Asunción parcial del delito	
Asunción total del delito	

4.2) Historial de comportamientos delictivos

A lo largo de tu vida, ¿te has movido en un entorno familiar y/o social proclive a la delincuencia? Cuando eras menor de edad, ¿fuiste detenido o estuviste ingresado en centros de menores alguna vez? El delito por el que estás condenado, ¿es tu primer comportamiento delictivo de cualquier tipo? En caso de tener antecedentes conductuales delictivos, especifica cuáles. ¿Ha habido algún

momento o alguna situación en concreto en la que hayas llevado a cabo conductas que considerarías delictivas sin que hayan sido descubiertas? En caso afirmativo, especifica cuáles.
 ¿Has cumplido condena en prisión? ¿Has estado anteriormente sometido a alguna medida alternativa?

¿Algún miembro de tu familia ha cumplido penas de prisión o en centros de menores? En caso afirmativo, ¿cuándo y por qué motivo?

¿Alguien de tu entorno ha tenido problemas con la justicia? En caso afirmativo, ¿quién y por qué motivo?

Ausencia de comportamientos delictivos	
Presencia posible/probable de comportamientos delictivos	
Presencia grave/muy grave de comportamientos delictivos	

4.3) Orden de alejamiento

¿Tienes orden de alejamiento? ¿Cuál es el tiempo de la orden y qué distancia te han impuesto?
 ¿La has incumplido? ¿Por qué? ¿Te han detenido por ello? ¿Cuándo vence? ¿Qué otro tipo de medidas a parte de la orden de alejamiento y el acudir al programa te han puesto? (por ejemplo, trabajos en beneficio de la comunidad) [Es importante conocer aquí si ya ha tenido problemas por incumplimiento de alguna medida judicial, así como si la ha incumplido pero no lo han pillado].

Acepta la orden de alejamiento	
Tiene sentimientos ambivalentes sobre la orden de alejamiento	
Rechaza la orden de alejamiento	

Documento de Trabajo E7. Normas de Funcionamiento Grupal

✓ Asistencia obligatoria a las sesiones.
✓ No usar la violencia física ni verbal en las sesiones.
✓ Cumplir los horarios de entrada, salida y estancia que se establezcan para el Programa.
✓ Cuidado y limpieza del local y materiales del Centro.
✓ Aprovechamiento del Programa: mantenimiento de los compromisos adquiridos con el Programa de Intervención.
✓ Acudir a las sesiones con una buena higiene así como no acudir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias tóxicas.
✓ Mantener una actitud de tolerancia y respeto hacia el resto de personas del programa.
✓ Pedir cita previa en caso de querer comentar cualquier cuestión al terapeuta.
✓ Apagar el móvil antes del inicio de las sesiones.
✓ Guardar el secreto sobre toda la información que reciba de mis compañeros/as.
✓ ...
✓ ...

Para un buen funcionamiento y desarrollo de las sesiones debemos colaborar todos en el cumplimiento de estas pautas.

Documento de Trabajo E7b. Normas de Funcionamiento individual

✓ Asistencia obligatoria a las sesiones.
✓ No usar la violencia física ni verbal en las sesiones.
✓ Cumplir los horarios de entrada, salida y estancia que se establezcan para el Programa o que se acuerden con el/la terapeuta.
✓ Cuidado y limpieza del local y materiales del Centro.
✓ Aprovechamiento del Programa: mantenimiento de los compromisos adquiridos con el Programa de Intervención.
✓ Acudir a las sesiones con una buena higiene así como no acudir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias tóxicas.
✓ Mantener una actitud de tolerancia y respeto hacia el/la terapeuta.
✓ Pedir cita previa en caso de querer comentar cualquier cuestión al terapeuta.
✓ Apagar el móvil antes del inicio de las sesiones.
✓ ...
✓ ...

Para un buen funcionamiento y desarrollo de las sesiones debo colaborar en el cumplimiento de estas pautas.

Documento de Trabajo E8. Instrumentos de Evaluación

En este documento se sugieren algunos instrumentos de evaluación psicológica que pueden ser utilizados por los/las terapeutas para evaluar la presencia de necesidades o carencias psicológicas que, según la evidencia empírica disponible, suelen aparecer en personas que cometen delitos de violencia familiar. Para evaluar estas necesidades criminógenas, se han seleccionado una serie de autoinformes que son frecuentemente utilizados en los estudios que analizan las características psicológicas de esta población.

Cuestionarios generales

Autoinformes	Variables
AQ (Aggression Questionnaire) (Buss y Perry, 1992)	Agresividad (física, verbal, ira y hostilidad)
I7 Cuestionario de Personalidad (Eysenck, Pearson, Easting y Allsopp, 1985)	Impulsividad, temeridad y empatía
Evaluación de estadios de cambio (Lila y Gracia, no publicado)	Analiza el cambio de manera secuencial en la evolución de los participantes
EVAS (Escala de evitación y ansiedad social) (Watson y Friend, 1969)	Ansiedad y evitación social
RSE (Rosenberg Self-esteem Scale) (Rosenberg, 1965)	Autoestima
CSI (Inventario de estrategias de afrontamiento) (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989; Adaptación española de Cano, Rodríguez y García, 2006)	Estrategias de afrontamiento
Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2005)	Apego adulto

Cuestionarios específicos para los casos de violencia en la relación de pareja:

Autoinformes	Variables
QMI (Quality Marriage Index) (Norton, 1983)	Satisfacción global en la relación de pareja
IPVRAS (The Intimate Partner Violence Responsibility Attribution Scale) (Lila, Oliver, Catalá-Miñana, Galiana y Gracia, 2014)	Atribución de responsabilidad de la violencia en las relaciones de pareja
CR (Cuestionario de Celos Románticos) (White, 1976)	Existencia de celos en la relación de pareja y si éstos son un problema en la relación
MMEA (Multidimensional Measure of Emotional Abuse) (Murphy, Hoover y Taft, 1999)	Abuso emocional sobre la pareja
CTS2 (Conflict Tactics Scale-2) (Strauss, Hamby, Bonney-McCoy y Sugarman, 1996)	Recursos y soluciones para resolver conflictos de pareja

La mayoría de los instrumentos señalados carecen de baremos en población delincente española por lo que es difícil interpretar de manera comparativa los resultados de un participante en un determinado test. Sin embargo, la ejecución de los participantes en estos cuestionarios puede ser de utilidad para el/la terapeuta, ya que puede analizar las respuestas a nivel cuantitativo (para poder comparar con los resultados al final de la intervención) y a nivel cualitativo (información que ofrecen las respuestas a ítems concretos). Se han incluido los baremos de aquellos cuestionarios para los que sí se disponen baremos.

El/la terapeuta podrá utilizar nuevamente estos instrumentos en la **fase de seguimiento** para comprobar los cambios que se han producido en las variables psicológicas incluidas en el programa.

AQ (Aggression Questionnaire)

Instrucciones

Por favor conteste a todas las afirmaciones que se presentan a continuación eligiendo la respuesta que mejor se ajusta a su carácter. Para responder ponga una X en la casilla correspondiente de cada frase.

5: Completamente verdadero para mí

4: Bastante verdadero para mí

3: Ni verdadero ni falso para mí.

2: Bastante falso para mí

1: Completamente falso para mí

1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	5	4	3	2	1
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	5	4	3	2	1
3. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida	5	4	3	2	1
4. A veces soy bastante envidioso	5	4	3	2	1
5. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	5	4	3	2	1
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	5	4	3	2	1
7. Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo	5	4	3	2	1
8. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente	5	4	3	2	1
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	5	4	3	2	1
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	5	4	3	2	1
11. Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar	5	4	3	2	1
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades	5	4	3	2	1
13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal	5	4	3	2	1
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos	5	4	3	2	1
15. Soy una persona apacible	5	4	3	2	1
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas	5	4	3	2	1
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	5	4	3	2	1
18. Mis amigos dicen que discuto mucho	5	4	3	2	1
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva	5	4	3	2	1
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas	5	4	3	2	1
21. Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos	5	4	3	2	1
22. Algunas veces pierdo los estribos sin razón	5	4	3	2	1
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables	5	4	3	2	1
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona	5	4	3	2	1
25. Tengo dificultades para controlar mi genio	5	4	3	2	1
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas	5	4	3	2	1
27. He amenazado a gente que conozco	5	4	3	2	1
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán	5	4	3	2	1
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	5	4	3	2	1

Información del instrumento

Autores

Buss, y Perry, (1992).

Versión española de Andreu, Peña y Graña (2002).

Descripción

Analiza la agresividad de una persona mediante 4 sub-escalas: agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad. La suma de estas 4 sub-escalas es la puntuación total de agresividad.

El cuestionario consta de 29 ítems que puntúan de 5 (completamente verdadero para mí) a 1 (completamente falso para mí), en una escala tipo Likert. A mayor puntuación, mayor presencia de agresividad. Los ítems 15 y 24 son inversos.

Este cuestionario mide la agresividad en el funcionamiento de la persona, no mide de forma particular la agresividad en las relaciones de pareja.

Referencias

Buss, A.H. y Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452.

Adaptación española: Andreu, J.M., Peña, M.E., y Graña, J.L. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del cuestionario de agresión. *Psicothema*, 14 (2), 476-482.

Cuestionario I₇

Instrucciones

Contesta cada una de estas cuestiones con SI o NO. No hay cuestiones que sean ciertas o falsas, ni cuestiones con truco. Contesta rápidamente y evita pensar mucho lo que quiere decir cada una de las cuestiones. La respuesta debe ser espontánea y representativa de tu comportamiento o forma de sentir.

1. ¿Te gusta el esquí acuático?
2. Usualmente, ¿prefieres seguir con una marca que sabes que es fiable, antes que probar nuevas marcas con la idea de encontrar alguna mejor?
3. ¿Sientes lástima cuando ves un extranjero solitario?
4. ¿Disfrutas bastante arriesgándote?
5. ¿Sueles implicarte emocionalmente con los problemas de tus amigos?
6. ¿Disfrutarías saltando en paracaídas?
7. ¿Compras frecuentemente cosas de forma impulsiva?
8. ¿Te irritan las personas que están poco contentas y que se lamentan de sí mismos?
9. Generalmente, ¿dices y haces cosas sin pararte a pensarlas?
10. ¿Tiendes a ponerte nervioso cuando los que están a tu alrededor parecen nerviosos?
11. ¿Te encuentras frecuentemente en aprietos porque haces cosas sin pensarlas?
12. ¿Piensas que hacer autostop es una forma demasiado peligrosa de viajar?
13. ¿Encuentras tonto que la gente pida a gritos la felicidad?
14. ¿Te gusta tirarte de cabeza desde el trampolín más alto?
15. ¿Tiene la gente con la que vas mucha influencia en tu estado de humor?
16. ¿Eres una persona impulsiva?
17. ¿Aceptas bien las experiencias nuevas y excitantes, incluso cuando son un poco aterradoras y poco convencionales?
18. ¿Te afecta mucho cuando ves que uno de tus amigos parece preocupado?
19. Usualmente, ¿piensas las cosas cuidadosamente antes de hacer algo?
20. ¿Te gustaría aprender a volar en aeroplano?
21. ¿Te ves algunas veces profundamente envuelto en los sentimientos del personaje de alguna película, una obra de teatro, o una novela?
22. ¿Haces las cosas de improviso, como si tuvieras un arranque?
23. ¿Te sientes muy alterado cuando ves a alguien llorar?
24. ¿Encuentras a veces la risa de alguien contagiosa?
25. ¿Hablas la mayoría de las veces sin pensar mucho las cosas que dices?
26. ¿Te ves envuelto frecuentemente en cosas de las que más tarde desearías haberte librado?
27. ¿Te entusiasmas tanto por las ideas nuevas y excitantes que nunca piensas en sus posibles dificultades?
28. ¿Te cuesta entender a la gente que arriesga el pellejo escalando montañas?
29. ¿Puedes tomar decisiones sin preocuparte por los sentimientos de los otros?
30. ¿Te gusta a veces hacer cosas que son un poco aterradoras?
31. ¿Necesitas controlar y dominarte mucho a ti mismo para evitar problemas?
32. Cuando ves a alguien llorando, ¿te vuelves más irritable que simpático?
33. ¿Estarías de acuerdo en que casi todo lo que es divertido es ilegal o inmoral?
34. Generalmente, cuando el mar está frío, ¿prefieres entrar gradualmente antes que saltar o tirar directamente?
35. ¿Te sorprendes frecuentemente de las reacciones que tiene la gente ante las cosas que haces o dices?
36. ¿Te gustaría la sensación de esquiar muy rápidamente arriba y abajo de la colina de una montaña?
37. ¿Te gusta ver cómo otras personas abren sus regalos?

38. ¿Crees que una noche en que quedas para salir, os lo pasaréis mejor si está poco planificada o no está preparada hasta el último detalle?
39. ¿Te gustaría ir a bucear?
40. ¿Te cuesta mucho comunicar malas noticias a alguien?
41. ¿Te gusta conducir muy rápidamente?
42. ¿Normalmente trabajas rápido, sin tomarte la molestia de repasar?
43. ¿Cambias frecuentemente tus intereses?
44. Antes de decidirte, ¿consideras todas las ventajas y desventajas?
45. ¿Puedes llegar a interesarte mucho por los problemas de tus amigos?
46. ¿Te gustaría hacer espeleología?
47. ¿Evitarías un trabajo que implicara un poco de peligro?
48. ¿Prefieres “consultar con la almohada” antes de tomar una decisión?
49. Cuando te chillan, ¿respondes también chillando?
50. ¿Sientes lástima por la gente que es muy tímida?
51. ¿Estás contento cuando estás con un grupo de gente muy alegre, y triste cuando los otros están muy abatidos y tristes?
52. ¿Decides las cosas rápidamente?
53. ¿Puedes imaginarte cómo sería estar muy solo?
54. ¿Te preocupas cuando los otros están preocupados y asustados?

Información del instrumento

Autores

Eysenck, Pearson, Easting y Allsopp, 1985

Versión española: Luengo, Carrillo de la Peña y Otero, (1991)

Descripción

El cuestionario consta de 54 ítems binarios que evalúan tres rasgos secundarios de personalidad: impulsividad, temeridad y empatía.

Para la corrección se puntúa en los ítems directos “NO” = valor 0, y “SI” = 1, siendo al contrario en los ítems inversos.

Impulsividad: suma de los ítems directos 7,11,9,16,22,25,26,27,31,33,35,38,42,43,49 y 52. Más la puntuación transformada de los ítems inversos 19,44 y 48.

Temeridad: suma de los ítems directos 1,4,6,14,17,20,30,36,39,41 y 46, más los inversos 2,12,28,34 y 47.

Empatía: suma de los ítems directos 3,5,10,15,18,21,23,24,37,40,45,50,51,53 y 54, más los inversos 8,13,29 y 32.

Este instrumento cuenta con baremos españoles con una muestra poblacional de penados por delitos de violencia de género a medidas penales alternativas (ver página siguiente)

Referencias

Eysenck, S.B., Pearson, P.R., Easting, G. y Allsopp, J.F. (1985). Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in adults. *Personality and Individual Differences*, 6 (5), 613-619.

Versión española: Luengo, M.A., Carrillo de la Peña, M.T. y Otero, J.M. (1991). The components of impulsiveness: A comparison of the I7 Impulsiveness Questionnaire and the Barratt Impulsiveness Scale. *Personality and Individual Differences*, 12 (7), 657-667

Baremos empíricos poblacionales I7

Baremos derivados de los datos obtenidos en el estudio realizado en 2011 por el Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad (ICFS) de la Universidad Autónoma de Madrid y la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (Ministerio del Interior) con una muestra de hombres condenados a una medida penal alternativa por un delito de violencia de género.

Impulsividad		Temeridad		Empatía	
Puntuación Directa	Centil	Puntuación Directa	Centil	Puntuación Directa	Centil
0	2.8	0	2.5	4	.3
1	14.8	1	9.2	5	.6
2	24.9	2	16.3	6	1.8
3	39.4	3	24.8	7	4.3
4	52.0	4	31.9	8	6.4
5	63.7	5	40.2	9	8.6
6	68.0	6	48.5	10	15.0
7	72.0	7	56.1	11	23.6
8	76.3	8	65.3	12	32.8
9	80.6	9	72.1	13	43.3
10	83.4	10	78.8	14	58.9
11	88.0	11	84.0	15	74.8
12	91.7	12	91.1	16	88.0
13	95.7	13	95.4	17	94.5
14	97.5	14	97.5	18	99.4
15	98.5	15	99.4	19	100.0
16	99.4	16	100.0		
17	99.7				
18	100.0				

Evaluación de los estados de cambio

El/la terapeuta responde a este instrumento al finalizar cada módulo, sobre cada uno de los participantes.

Estadio de cambio en el que situamos al sujeto:

- Pre-contemplación (etapa en la que el sujeto no es consciente de que tiene un problema, lo niega, y no tiene ninguna intención de cambiar. Ejemplos: “lo que ella dice es falso”; “ella me provoca todo el tiempo y no me deja en paz”, “la que tiene que cambiar es ella”, “ella también me maltrata psicológicamente”).
- Contemplación (el sujeto empieza ya a plantearse que tiene un problema y que debe realizar algún cambio aunque aún no toma ninguna decisión ni emprende ninguna acción. Ejemplos: “cada vez me doy más cuenta de que, cuando me enfado, hago daño a mi pareja”, “ahora veo que la violencia es un problema”, “creo que sería bueno que me enseñaran a controlarme”).
- Preparación para la acción (el sujeto ya ha decidido realizar alguna acción para solucionar su problema y empieza a dar los primeros pasos. Ejemplos: “desde hace dos semanas no he tenido problemas con mi mujer”, “estoy decidido a venir a tratamiento y poner de mi parte para estar bien con ella”, “es la última oportunidad que me da”).
- Acción (el sujeto empieza a llevar a cabo conductas para solucionar su problema y empieza a conseguir logros al respecto. Ejemplos: “aunque no resulta fácil, todo parece ir bien”, “cuando mi pareja me pone nervioso, la evito yéndome a otra habitación”, “cuando me agobio, hago lo que tú me dijiste”, “ahora, por lo menos, podemos hablar”).
- Mantenimiento (período durante el cual el sujeto ha logrado una permanencia temporal de las modificaciones producidas y utiliza estrategias para prevenir las recaídas. Ejemplos: “ahora me controlo mucho, pero aún tengo miedo de perder el control”, “suelo evitar los conflictos y discusiones porque no quiero alterarme”, “ella también tiene derecho a decidir”).
- Finalización (el sujeto considera que su problema está finalmente solucionado).

Información del instrumento

Autores

Lila y Gracia (no publicado)

Descripción

Su objetivo es analizar el cambio de manera secuencial en las actitudes de los participantes, en relación a la motivación para el cambio.

Referencia

Lila, M. y Gracia E. (no publicado). *Valoración del estadio de cambio por los terapeutas en la intervención con maltratadores*. Universidad de Valencia.

EVAS (Escala de evitación y ansiedad social) (Social Avoidance and Distress Scale, SADS)

Este cuestionario consta de varias afirmaciones. Queremos que decida si con respecto a usted son verdaderas o falsas. En caso de que la afirmación sea verdadera o casi verdadera, haga una cruz sobre la letra V. si la afirmación es falsa o casi falsa, haga una cruz sobre la letra F.

Recuerde dar su propia opinión sobre usted mismo. Intente no dejar ninguna afirmación sin contestar.

1. Me siento relajado en situaciones sociales no familiares.	V	F
2. Intento evitar situaciones que me obligan a ser sociable.	V	F
3. Tengo facilidad para relajarme cuando estoy con extraños.	V	F
4. No tengo un interés especial por evitar a la gente.	V	F
5. A menudo me encuentro incómodo en situaciones sociales.	V	F
6. Generalmente me siento tranquilo y cómodo en situaciones sociales.	V	F
7. Normalmente estoy a gusto cuando hablo con alguien del sexo opuesto	V	F
8. Intento evitar hablar con la gente a no ser que los conozca bien.	V	F
9. Si tengo oportunidad de conocer gente nueva, lo hago.	V	F
10. Con frecuencia siento nervios o tensión en reuniones sociales en las que hay hombres y mujeres.	V	F
11. normalmente soy nervioso con la gente a menos que los conozca bien.	V	F
12. Por lo general me siento relajado cuando estoy con un grupo de personas.	V	F
13. Con frecuencia quiero evadirme de la gente.	V	F
14. Generalmente me siento incómodo cuando estoy entre un grupo de gente.	V	F
15. Al encontrarme con alguien por primera vez normalmente me siento relajado.	V	F
16. Ser presentado a la gente me pone tenso y nervioso.	V	F
17. Aunque una habitación esté llena de extraños, entro de todas formas.	V	F
18. Evitaría acercarme y reunirme con un gran grupo de gente.	V	F
19. Cuando mis superiores quieren hablar conmigo, hablo de buena gana.	V	F
20. Con frecuencia me siento nervioso cuando estoy con un grupo de gente.	V	F
21. Suelo apartarme de las personas.	V	F
22. En fiestas o reuniones sociales no tengo inconveniente en hablar con la gente.	V	F
23. Rara vez me siento a gusto entre un gran grupo de personas.	V	F
24. A menudo invento excusas para evitar reuniones sociales.	V	F
25. A veces tomo la iniciativa de presentar a las personas entre sí.	V	F
26. Intento evitar los acontecimientos sociales formales.	V	F
27. Normalmente acudo a cualquier compromiso social que tenga.	V	F
28. Tengo facilidad para relajarme con otras personas.	V	F

Información del instrumento

Autores

Watson y Friend (1969)

Descripción

Evalúa el malestar subjetivo en situaciones de interacción social, y la evitación activa o el deseo de evitar situaciones sociales. Está formado por 28 ítems de respuesta dicotómica.

- Evitación social: ítems 2, 4, 8, 9, 13, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27

- Estrés o ansiedad social: ítems 1, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 20, 23, 28.

Ítems inversos: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 27, 28

Verdadero=1

Falso=0

A mayor puntuación, mayores problemas de evitación y ansiedad social. La suma total de todos los ítems ofrece la puntuación global.

Referencia

- Watson, D. y Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

RSE (Rosenberg Self-esteem Scale)

Por favor, lea las frases que figuran a continuación y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Me siento una persona tan valiosa como otras.				
2. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.				
3. Creo que tengo algunas cualidades buenas.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.				
5. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.				
7. En general me siento satisfecho conmigo mismo.				
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo.				
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.				
10. A veces pienso que no sirvo para nada.				

Información del instrumento

Autores

Rosenberg (1965); Atienza, Balaguer y Moreno (2000)

Descripción

Escala de 10 ítems que evalúa autoestima en una escala tipo Likert de 4 puntos.

Los ítems directos (1, 3, 4, 7, 10) se puntúan de la siguiente manera:

- Muy en desacuerdo=0
- En desacuerdo=1
- De acuerdo=2
- Muy de acuerdo=3

Los ítems inversos (2, 5, 6, 8, 9) se puntúan de la siguiente manera:

- Muy en desacuerdo=3
- En desacuerdo=2
- De acuerdo=1
- Muy de acuerdo=0

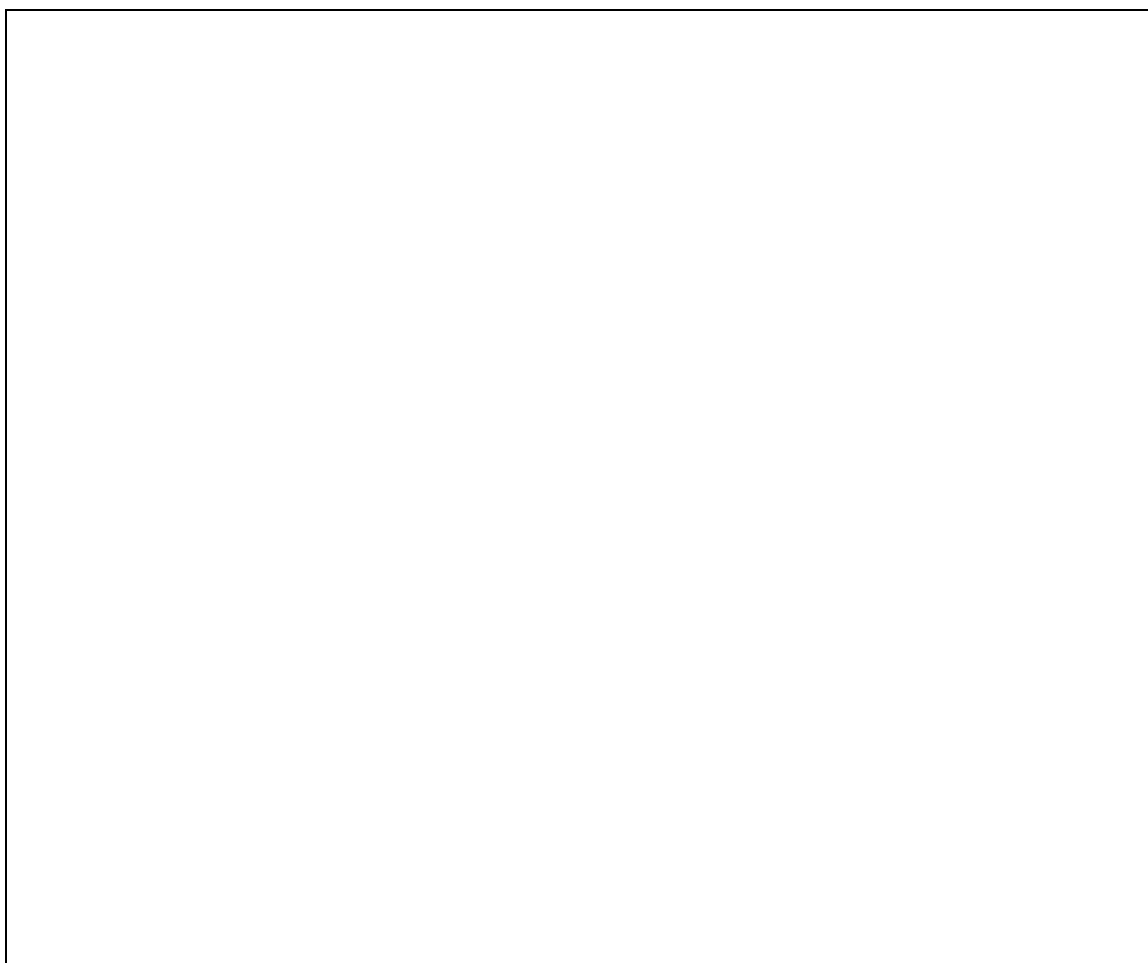
A mayor puntuación, mayor nivel de autoestima.

Referencia

Rosenberg, S. (1965). *Society and adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University.

CSI (Inventario de Estrategias de Afrontamiento)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0= En absoluto; 1= Un poco; 2= Bastante; 3= Mucho; 4= Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4
3	Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4
18	Me criticé por lo ocurrido	0 1 2 3 4
19	Analiqué mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0 1 2 3 4
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4
26	Me reprimí por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4
Me consideré capaz de afrontar la situación		0 1 2 3 4

Información del instrumento

Autores

Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989.

Adaptación española por Cano, Rodríguez y García, 2006.

Descripción

En primer lugar, el evaluado describe una situación estresante. Posteriormente, contesta a 40 ítems pensando en la situación estresante descrita anteriormente.

La escala mide 8 factores (estrategias primarias de afrontamiento):

Resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce.

Reestructuración cognitiva: estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.

Apoyo social: estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional.

Expresión emocional: estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés.

Evitación de problemas: estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamiento o actos relacionados con el acontecimiento estresante.

Pensamiento desiderativo: estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante.

Retirada social: estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.

Autocrítica: estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo.

Claves de corrección	
Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo Social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39
Retirada social (RES)	08+16+24+32+40

Referencia

Cano, F.J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.

Los autores de la adaptación española del CSI, presentan baremos construidos con 337 personas adultas de características sociodemográficas diversas, recogida de forma incidental en actividades formativas en Sevilla.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (baremo)									
Pc	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	Pc
1	1								1
2	2			0	0	0			2
3	3			1	1	1			3
4	4		0	1	2	2			4
5	5		1	2	3	2	0		5
10	6		3	4	4	4	1		10
15	8		4	5	5	5	2	0	15
20	10		4	6	6	6	2	1	20
25	11		5	7	7	6	3	1	25
30	12	0	5	8	8	7	3	2	30
35	13	1	6	9	8	8	4	2	35
40	14	2	7	10	9	9	4	2	40
45	15	3	8	12	10	9	5	3	45
50	16	3	9	12	11	10	5	3	50
55	16	4	9	13	12	11	6	4	55
60	16	5	10	14	13	12	7	4	60
65	17	6	11	15	13	12	7	5	65
70	18	7	11	16	14	13	8	5	70
75	19	8	12	16	15	14	8	6	75
80	19	10	14	17	16	15	9	7	80
85	20	12	15	18	17	16	10	8	85
90	20	14	16	19	18	17	11	9	90
95	20	16	18	20	19	18	13	11	95
96	20	17	18	20	20	19	13	11	96
97	20	18	19	20	20	19	14	11	97
98	20	20	20	20	20	19	16	13	98
99	20	20	20	20	20	20	16	15	99
	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES	
Media	14,25	5,11	8,98	11,66	10,93	10,17	5,81	3,93	Media
DT	5,01	5,05	5,05	5,05	5,12	4,94	3,89	3,53	DT
N	335	335	335	334	332	335	334	334	N

Cuestionario de apego adulto

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, rodea el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe tus sentimientos o tu forma de comportarte en las relaciones.

1	2	3	4	5	6
Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo en acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo

1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones.	1	2	3	4	5	6
2. No admito discusiones si creo que tengo razón	1	2	3	4	5	6
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento solo/a y falto de cariño.	1	2	3	4	5	6
4. Soy partidario/a del “ojo por ojo y diente por diente”	1	2	3	4	5	6
5. Necesito compartir mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones.	1	2	3	4	5	6
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5	6
8. No suelo estar a la altura de los demás.	1	2	3	4	5	6
9. Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos.	1	2	3	4	5	6
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella.	1	2	3	4	5	6
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales.	1	2	3	4	5	6
12. Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello.	1	2	3	4	5	6
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones.	1	2	3	4	5	6
14. Tengo sentimientos de inferioridad.	1	2	3	4	5	6
15. Valoro mi independencia por encima de todo.	1	2	3	4	5	6
16. Me siento cómodo/a en las fiestas o reuniones sociales.	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable.	1	2	3	4	5	6
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás.	1	2	3	4	5	6
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme.	1	2	3	4	5	6
20. Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista.	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía.	1	2	3	4	5	6
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás.	1	2	3	4	5	6
24. Soy rencoroso.	1	2	3	4	5	6
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas.	1	2	3	4	5	6
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo.	1	2	3	4	5	6
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia.	1	2	3	4	5	6

29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse.	1	2	3	4	5	6
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo.	1	2	3	4	5	6
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho.	1	2	3	4	5	6
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza.	1	2	3	4	5	6
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a.	1	2	3	4	5	6
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5	6
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales.	1	2	3	4	5	6
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas.	1	2	3	4	5	6
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo.	1	2	3	4	5	6
38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer.	1	2	3	4	5	6
39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente.	1	2	3	4	5	6
40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valoran mis opiniones.	1	2	3	4	5	6

Información del instrumento

Autores

Melero y Cantero, 2005.

Descripción

Autoinforme que evalúa apego adulto en 40 ítems presentados con una escala de respuesta tipo Likert (1-6).

ESTILO DE APEGO	ITEMS
TEMEROSO Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al abandono.	3,8,10,12,14,18,21,23,26,30,34,37,39.
PREOCUPADO Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad.	2,4,7,9,13,17,20,24,29,31,36.
SEGURO Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones.	1,5,11,16,27,32,35,38,40.
HUIDIZO/ALEJADO Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad.	6,15,19,22,25,28,33.

Se corrige sumando la puntuación de los ítems correspondientes a cada estilo de apego, siendo la mayor puntuación la que indica el estilo de apego adulto que posee el sujeto evaluado.

Referencia

Melero, R. y Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivo en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.

QMI (Quality Marriage Index)

Instrucciones

A continuación se presentan una serie de frases sobre su relación de pareja. Por favor, indique el grado en que Vd. está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las frases usando la escala de respuesta propuesta.

- 1 = Muy en desacuerdo
- 2 = Moderadamente desacuerdo
- 3 = En ligero desacuerdo
- 4 = Neutral
- 5 = Ligeramente de acuerdo
- 6 = Moderadamente de acuerdo
- 7 = Muy de acuerdo

	Muy en desacuerdo	Moderadamente de desacuerdo	En ligero desacuerdo	Neutral	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo
1. Tenemos un buen matrimonio o relación de pareja	1	2	3	4	5	6	7
2. La relación con mi pareja es muy estable	1	2	3	4	5	6	7
3. Nuestro matrimonio o relación de pareja es fuerte	1	2	3	4	5	6	7
4. Mi relación con mi pareja me hace feliz	1	2	3	4	5	6	7
5. Mi pareja y yo formamos un equipo	1	2	3	4	5	6	7

6. El grado de felicidad (considerándolo todo) en mi matrimonio o relación de pareja es:
 Muy infeliz 1 2 3 4 5 6 7 Perfectamente feliz

Información del instrumento

Autores

Norton (1983).

Adaptación española: Equipo de investigación del Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad de la Universidad Autónoma de Madrid.

Descripción

Mide la satisfacción global de la persona participante en su relación de pareja. La escala está compuesta por 5 ítems que puntúan de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo), en una escala tipo Likert.

A mayor puntuación, mayor satisfacción en la relación de pareja. El índice de calidad marital es la suma de los 7 ítems.

Referencia

Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 141-151.

IPVRAS (The Intimate Partner Violence Responsibility Attribution Scale)

Instrucciones

Usted se encuentra en estos momentos en suspensión de condena por violencia contra su pareja. A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste según su criterio poniendo un círculo alrededor de la respuesta que considere adecuada, utilizando para ello la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. Me encuentro aquí por una injusticia	1	2	3	4	5
2. La conducta y forma de tratarme de mi pareja son los principales responsables de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
3. Un sistema legal injusto (leyes, jueces, etc.) es el responsable de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
4. Mis celos son la causa de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
5. La bebida o uso de otras drogas es la causa de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
6. Los problemas económicos o laborales son los responsables de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
7. La causa de que esté aquí es que la ley se mete en asuntos que son privados	1	2	3	4	5
8. El carácter agresivo, falta de control, nerviosismo o problemas psicológicos de mi pareja es la causa de que me encuentre en esta situación...	1	2	3	4	5
9. La causa de que esté aquí es que se le llama violencia contra la pareja a cualquier cosa	1	2	3	4	5
10. Mi forma de ser (carácter agresivo, impulsividad, falta de control, nerviosismo, problemas psicológicos, etc.) es la causa de que me encuentre en esta situación	1	2	3	4	5
11. Estoy aquí por haberme defendido de las agresiones de mi pareja	1	2	3	4	5
12. Estoy aquí por las mentiras y exageraciones de mi pareja	1	2	3	4	5

Información del instrumento

Autores

Lila, Oliver, Catalá-Miñana, Galiana y Gracia (2014).

Descripción

Escala de 12 ítems con escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1=totalmente en desacuerdo; 5=totalmente de acuerdo).

Evalúa dónde sitúan los participantes penados por violencia contra la mujer la responsabilidad de su comportamiento violento. La escala está compuesta por tres factores: atribución de responsabilidad al sistema legal, atribución de responsabilidad a la víctima y atribución de responsabilidad al contexto personal del agresor.

La atribución de responsabilidad al sistema legal se mide con los ítems: 1, 3, 7 y 9.

La atribución de responsabilidad a la víctima se mide con los ítems: 2, 8, 11 y 12

La atribución de responsabilidad al contexto personal del agresor se mide con los ítems: 4, 5, 6 y 10.

Referencia

Lila, M., Oliver, M., Catalá-Miñana, A., Galiana, L. y Gracia, E. (2014). The Intimate Partner Violence Responsibility Attribution (IPVRAS). *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 6, 29-36.

CR (Celos Románticos)

Instrucciones

Por favor, responda a las siguientes preguntas, rodeando la alternativa de respuesta que indique mejor su situación.

1. ¿Cómo de celoso/a llegas a ponerte de tu pareja con las personas del sexo opuesto?

en absoluto celoso 1 2 3 4 5 6 7 muy celoso

2. En general, ¿cuánto de celoso/a piensas que eres?

en absoluto celoso 1 2 3 4 5 6 7 muy celoso

3. ¿Has considerado alguna vez seriamente romper con tu pareja a causa de su atracción hacia otra persona?

Nunca 1 Rara vez 2 Algunas veces 3 En ocasiones 4 A menudo 5

4. Mi relación con mi pareja me ha hecho cambiar el grado en el que soy celoso/a en comparación con lo que era antes

Mucho menos celoso 1 2 3 4 5 6 7 mucho más celoso

5. ¿Con qué frecuencia te pones celoso/a de tu pareja con personas del sexo opuesto?

Nunca 1 Rara vez 2 Algunas veces 3 En ocasiones 4 A menudo 5

6. ¿En qué grado piensas que tus celos son un problema en tu relación?

En ningún grado 1 2 3 4 5 6 7 Totalmente

Información del instrumento

Autores

White (1976)

Adaptación española: Montes-Berges (2008)

Descripción

Detecta la existencia de celos románticos por parte de uno de los miembros de la pareja y si éstos son un problema en la relación. El cuestionario consta de 6 ítems con 5 o 7 alternativas de respuesta en una escala tipo Likert.

A mayor puntuación, mayor presencia de celos románticos.

Referencia

White, G.L. (1976). The social psychology of romantic jealousy. Unpublished doctoral dissertation. Universidad de California, Los Ángeles.

Adaptación española: Montes-Berges (2008). Tácticas para la resolución de conflictos y celos románticos en relaciones íntimas: adaptación y análisis de las escalas CTS2 Y CR. *Estudios de Psicología*, 29(2), 221-234.

Baremos empíricos CR

Baremos derivados de los datos obtenidos en el estudio realizado en 2011 por el Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad (ICFS) de la Universidad Autónoma de Madrid y la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (Ministerio del Interior) con una muestra de hombres condenados a una medida penal alternativa por un delito de violencia de género.

Percentiles	Escala de celos patológicos
5	6
10	6
20	7-8
30	9
40	10-11
50	12
60	13-14
70	15-16
80	17-19
90	20-23
≥ 99	24-46

MMEA (Multidimensional Measure of Emotional Abuse)

Instrucciones

A continuación, rodea cuántas veces sucedieron las siguientes cosas durante la **relación de pareja** con la cual tuvo problemas. Para ello, por favor sigue el siguiente código:

0 = Nunca

1 = una vez

2 = dos veces

3 = 3-5 veces,

4 = 6-10 veces,

5 = 11-20 veces,

6 = más de 20 veces

7 = Esto nunca ha pasado

	No	1 vez	2 veces	3-5 veces	6-10 veces	11-20 veces	Más 20 veces	Esto nunca ha pasado
1. He preguntado a la otra persona dónde estaba o qué hacía de forma que indicaba sospecha.	0	1	2	3	4	5	6	7
2. He revisado las pertenencias de la otra persona.	0	1	2	3	4	5	6	7
3. He tratado de evitar que la otra persona vea a amigos o familiares.	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Me he quejado de que la otra persona pasa mucho tiempo con amigos	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Me he enfadado porque la otra persona ha ido a algún otro sitio sin decírmelo	0	1	2	3	4	5	6	7
6. He intentado hacer sentir culpable a la otra persona por no pasar bastante tiempo juntos	0	1	2	3	4	5	6	7
7. He comprobado preguntándole a sus amigos si la otra persona estaba donde me dijo	0	1	2	3	4	5	6	7
8. He dicho (directa o indirectamente) que la otra persona es estúpida	0	1	2	3	4	5	6	7
9. He desvalorizado a la otra persona	0	1	2	3	4	5	6	7
10. He dicho que la otra persona era fea	0	1	2	3	4	5	6	7
11. He criticado la apariencia de la otra persona	0	1	2	3	4	5	6	7
12. He dicho que la otra persona es un perdedor o perdedora o similar	0	1	2	3	4	5	6	7
13. He menospreciado al otro en público	0	1	2	3	4	5	6	7
14. He dicho que algún otro sería mejor pareja que él o ella	0	1	2	3	4	5	6	7
15. Me he enfadado tanto como para no dejar al otro hablarme	0	1	2	3	4	5	6	7
16. Soy frío y distante cuando me enfado	0	1	2	3	4	5	6	7
17. Me he negado a discutir un problema	0	1	2	3	4	5	6	7
18. He cambiado de tema a propósito para no discutir un problema	0	1	2	3	4	5	6	7
19. Me he negado a reconocer un problema que la otra persona considera importante	0	1	2	3	4	5	6	7
20. Me he negado a hablar de algo	0	1	2	3	4	5	6	7
21. He evitado al otro en un momento de conflicto	0	1	2	3	4	5	6	7
22. Me he enfadado tanto como para asustar al otro	0	1	2	3	4	5	6	7

23. He puesto mi cara justo frente a la del otro para resaltar algún punto	0	1	2	3	4	5	6	7
24. He amenazado con golpear a otro	0	1	2	3	4	5	6	7
25. He amenazado con lanzar algo a otro	0	1	2	3	4	5	6	7
26. He lanzado, roto, golpeado o dado una patada a algo frente a la otra persona	0	1	2	3	4	5	6	7
27. He conducido imprudentemente para asustar al otro	0	1	2	3	4	5	6	7
28. Me he encarado con la otra persona durante un conflicto o desacuerdo	0	1	2	3	4	5	6	7

Información del instrumento

Autores

Murphy, Hoover y Taft (1999)

Adaptación española: Equipo de investigación del Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad de la Universidad Autónoma de Madrid.

Descripción

Mide el abuso emocional sobre la pareja. Consta de 28 ítems agrupados en 4 sub-escalas, de 7 ítems cada una. *La sub-escala de asfixia restrictiva* comprende conductas que aíslan a la pareja, restringen su actividad o manifiestan celos. *La subescala de denigración* se compone de conductas que degradan a la pareja. La subescala de *retirada hostil* consiste en conductas de abandono que intentan crear ansiedad sobre la seguridad de la relación en la pareja. Finalmente, la *sub-escala de dominación/intimidación* evalúa las amenazas, la destrucción de las propiedades de la pareja, la agresión verbal para producir la intimidación y la sumisión de la víctima.

Los ítems cuentan con 8 alternativas de respuesta, desde nunca hasta más de veinte veces (“nunca”, “una vez”, “dos veces”, “de tres a cinco veces”, “de seis a diez veces”, “de once a veinte veces” y “no el año pasado pero sí anteriormente”).

Para su corrección los ítems son valorados del 0 (nunca), al 6 (más de 20 veces) y “esto nunca ha pasado” es valorado con 0.

- Subescala de asfixia restrictiva: suma de los ítems 12, 3, 4, 5, 6 y 7.
- Subescala de denigración: suma de los ítems, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.
- Subescala de retirada hostil: 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21.
- Subescala de dominancia/intimidación: 22, 23, 24, 25, 26, 2 y 28.

La Medida Multidimensional de Abuso Emocional es la suma de las 4 escalas.

Referencia

Murphy, C.M., Hoover, S.A. y Taft, C. (1999). *The multidimensional Measure of Emotional Abuse: factor structure and subscale validity*. Comunicación presentada en el encuentro anual de la Association for the Advancement of Behaviour Therapy. Toronto, Ontario, Canadá.

Baremos empíricos MMEA

Baremos derivados de los datos obtenidos en el estudio realizado en 2011 por el Instituto de Ciencias Forenses y de la Seguridad (ICFS) de la Universidad Autónoma de Madrid y la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (Ministerio del Interior) con una muestra de hombres condenados a una medida penal alternativa por un delito de violencia de género.

Percentiles	Subescala de Asfixia Restrictiva	Subescala de Denigración	Subescala de Retirada Hostil	Subescala de Dominancia	Medida Multidimensional de Abuso Emocional	Percentiles
5	0	0	0	0	0	5
10	0	0	0	0	0	10
20	0	0	1	0	1-4	20
30	0	0	2-3	0	5-7	30
40	1-2	0	4-5	1	8-11	40
50	3	1-2	6-7	2	12-15	50
60	4	2	8-9	3	16-21	60
70	5-6	3-4	10-12	4	22-27	70
80	7-9	5-7	13-17	5-8	28-36	80
90	10-14	8-13	18-24	9-15	37-58	90
>=99	15-35	14-36	25-42	16-42	59-124	>=99

CTS 2 (Conflict solving strategies-2)

Instrucciones

No importa lo bien que se lleve una pareja, hay momentos en que discuten, se sienten molestos con la otra persona, quieren diferentes cosas, o simplemente tienen riñas o peleas porque están de mal humor, cansados o por otra razón. Las parejas también tienen muchas maneras diferentes de arreglar sus diferencias. Esta es una lista de cosas que pueden ocurrir cuando tenéis diferencias. Por favor, señala cuantas veces hiciste esas cosas en el pasado año, y cuantas veces las hizo tu pareja (persona con la que has tenido la situación que te ha traído aquí). Si tú o tu pareja no habéis hecho ninguna de estas cosas durante el año pasado, pero han sucedido antes, marca el “7” en tu hoja de respuestas para esa pregunta. Si nunca ha pasado, marca un “0” en tu hoja de respuestas.

1	2	3	4	5	6	7	0
Una vez el año pasado	Dos veces el año pasado	De 3 a 5 veces el año pasado	De 6 a 10 veces el año pasado	De 11 a 20 veces el año pasado	Más de 20 veces el año pasado	Nunca el año pasado, pero ha ocurrido antes	Nunca ha ocurrido

Marque con un círculo el número correspondiente a la opción elegida.

1. Mostré a mi pareja que me preocupaba por ella incluso cuando discutíamos	1	2	3	4	5	6	7	0
2. Mi pareja me mostró que se preocupaba por mí incluso cuando discutíamos	1	2	3	4	5	6	7	0
3. Le expliqué las razones de un desacuerdo a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
4. Mi pareja me explicó sus razones en un desacuerdo	1	2	3	4	5	6	7	0
5. Insulté a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
6. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
7. Le tiré algo a mi pareja que le pudo hacer daño	1	2	3	4	5	6	7	0
8. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
9. Le retorcí el brazo o agarré del pelo a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
10. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
11. Tuve una torcedura, moratón, o algún corte pequeño a causa de una pelea con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
12. Mi pareja tuvo una torcedura, moratón o pequeño corte a causa de una pelea conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
13. Mostré respeto por los sentimientos de mi pareja sobre una cuestión	1	2	3	4	5	6	7	0
14. Mi pareja mostró respeto por mis sentimientos sobre una cuestión	1	2	3	4	5	6	7	0
15. Hice que mi pareja practicara el sexo sin un condón	1	2	3	4	5	6	7	0
16. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
17. Empujé a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
18. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
19. Usé la fuerza (como golpear, forcejear o usar un arma) para hacer que mi pareja mantuviera sexo oral o anal conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
20. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
21. He usado un cuchillo o pistola contra mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
22. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
23. Quedé inconsciente de un golpe en una pelea con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
24. Mi pareja quedó inconsciente de un golpe en una pelea conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
25. Llamé feo/a o gordo/a a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
26. Mi pareja me llamó feo/a o gordo/a	1	2	3	4	5	6	7	0
27. Golpeé a mi pareja con algo que pudo hacerle daño	1	2	3	4	5	6	7	0
28. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
29. Destrocé algo que pertenecía a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0

30. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
31. Visité a un médico a causa de una pelea con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
32. Mi pareja visitó a un médico a causa de una pelea conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
33. Agarré por el cuello a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
34. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
35. Le grité a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
36. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
37. Empujé a mi pareja contra una pared	1	2	3	4	5	6	7	0
38. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
39. Dije que estaba seguro de que podíamos solucionar un problema	1	2	3	4	5	6	7	0
40. Mi pareja estaba seguro/a de que podíamos solucionar un problema	1	2	3	4	5	6	7	0
41. Necesité visitar a un médico a causa de una pelea con mi pareja, pero no lo hice	1	2	3	4	5	6	7	0
42. Mi pareja necesitó visitar a un médico a causa de una pelea conmigo, pero no lo hizo	1	2	3	4	5	6	7	0
43. Le di una paliza a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
44. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
45. Agarré a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
46. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
47. Usé la fuerza (como golpes, forcejeo, o un arma) para hacer que mi pareja practicara el sexo conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
48. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
49. Salí dando un portazo de la habitación o de la casa durante una discusión	1	2	3	4	5	6	7	0
50. Mi pareja hizo esto	1	2	3	4	5	6	7	0
51. Insistí en practicar el sexo cuando mi pareja no quería (pero no usé la fuerza física)	1	2	3	4	5	6	7	0
52. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
53. Le di un bofetón a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
54. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
55. Me rompí un hueso en una pelea con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
56. Mi pareja se rompió un hueso en una pelea conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
57. Usé amenazas para hacer que mi pareja practicara sexo oral o anal conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
58. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
59. Sugerí un acuerdo sobre una discusión	1	2	3	4	5	6	7	0
60. Mi pareja sugirió un acuerdo sobre una discusión	1	2	3	4	5	6	7	0
61. Le hice una quemadura a mi pareja a propósito	1	2	3	4	5	6	7	0
62. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
63. Insistí a mi pareja para practicar sexo oral o anal, pero no usé la fuerza física	1	2	3	4	5	6	7	0
64. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
65. Acusé a mi pareja de ser un/a amante malísimo/a	1	2	3	4	5	6	7	0
66. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
67. Hice algo para fastidiar a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
68. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
69. Amenacé con golpear o tirarle algo a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
70. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
71. Sentí dolor físico que duró hasta el día siguiente a causa de una pelea con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
72. Mi pareja tuvo dolor físico que duró hasta el día siguiente a causa de una pelea conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
73. Le di una patada a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7	0
74. Mi pareja me dio una patada a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
75. Usé amenazas para hacer que mi pareja practicara el sexo conmigo	1	2	3	4	5	6	7	0
76. Mi pareja me hizo esto a mí	1	2	3	4	5	6	7	0
77. Estuve de acuerdo en intentar una solución que mi pareja sugirió a una discusión	1	2	3	4	5	6	7	0
78. Mi pareja estuvo de acuerdo en intentar una solución que yo sugerí	1	2	3	4	5	6	7	0

Información del instrumento

Autores

Strauss, Hamby, Boney-McCoy y Sugarman (1996).
Traducción: González (2002).

Descripción

Registra los recursos y soluciones para resolver conflictos de pareja. Consta de 5 sub-escalas: escala de negociación, escala de agresión psicológica, escala de agresión física, escala de coerción sexual y escala de lesiones, y una puntuación global.

Los ítems que miden las subescalas son los siguientes:

Escala de negociación: 1, 13, 39, 3, 59 y 77.

Escala de agresión psicológica: 5, 35, 49, 67, 25, 29, 65, 69.

Escala de agresión física: 7, 9, 17, 45, 53, 21, 27, 33, 37, 43, 61, 73.

Escala de coerción sexual: 15, 51, 63, 19, 47, 57, 75.

Escala de lesiones: 11, 71, 23, 31, 41, 55.

El instrumento está compuesto por 78 ítems, con 8 alternativas de respuesta, desde nunca hasta más de veinte veces (“una vez”, “dos veces”, “de tres a cinco veces”, “de seis a diez veces”, “de once a veinte veces”, “más de veinte veces” y “no el año pasado pero sí anteriormente” y “esto nunca ha ocurrido”).

El rango de puntuaciones de la escala va de 0 a 7, una menor puntuación significa menos frecuencia de haber realizado o sufrido las conductas.

Referencias

Strauss, M.A., Hamby, S.L., Boney-McCoy, S. y Sugarman, D.B. (1996). The revised conflict tactics scale (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17 (3), 283-316.

González, A. (2002). Traducción publicada por la Western Psychological Services (WPS). Universidad de New Hampshire.

Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional

TÉCNICAS SEGUNDA ENTREVISTA MOTIVACIONAL	
Toma de conciencia	Las preguntas de toma de conciencia van dirigidas a obtener información, entender la situación de la persona participante, fomentar la reevaluación del entorno para la apreciación de escenarios alternativos, motivar la reflexión para despejar la ambivalencia y elicitare respuestas o interpretaciones alternativas de la situación. Para ello el/la terapeuta debe utilizar preguntas abiertas (<i>Qué, cómo, cuándo, por qué, quién, dónde...</i>).
Motivación al cambio	La motivación al cambio se promueve haciendo sugerencias de cambio, asesorando con el permiso de la persona participante acerca de cómo puede solucionar su problemática y señalando las consecuencias positivas de la posibilidad de cambiar, con expresiones del tipo: <i>¿Podrías...? ¿Has pensado...? ¿Has considerado...? ¿Qué podrías decirle a... para que te ayudara cuando...? Huyendo del patrón directivo (No insultes cuando te pones nervioso vs. ¿Has pensado en qué te podría ayudar cuando te pones nervioso?).</i> Tras la respuesta a las preguntas motivacionales el/la terapeuta debe hacer una síntesis, reflejo o paráfrasis del contenido del mensaje de la persona participante.
Refuerzo	El/la terapeuta refuerza al participante cuando hace un comentario positivo genuino y sincero de una conducta (<i>Me alegra mucho que hayas venido esta tarde, aprecio mucho tu colaboración, ¡bien dicho!, ¡me gusta!, ¡Gracias!...</i>) o de un atributo de la persona participante (paciencia, fuerza de voluntad, inteligencia) o de mensajes de cambio (<i>Esta tarde me has contado muchas situaciones en las que has salido adelante...</i>).
Atribución de control	El/la terapeuta reconoce y enfatiza la posibilidad de elección, la autonomía, la habilidad de decidir y la responsabilidad personal de la persona participante (<i>Es tú decisión y responsabilidad personal el cambiar...</i>).
Información	El/la terapeuta explica al participante, da feedback a través de sus conocimientos profesionales o da información del funcionamiento del programa.
Reflejo	El/la terapeuta proporciona feedback a través de paráfrasis, resúmenes, reformulaciones y otros mensajes motivacionales.
Aceptación	El/la terapeuta debe mostrar aceptación por la situación personal de la persona participante aunque no tolerancia, condescendencia o aceptación de la conducta violenta.
Estructura	El/la terapeuta introduce cada uno de los bloques de la entrevista y distribuye correctamente la duración y contenido de los mismos.
Alianza de trabajo	El/la terapeuta se adapta a los contenidos referentes a la alianza de trabajo explicados para la primera sesión de la entrevista motivacional (Conexión, relación de ayuda, calidez, genuinidad, etc....).
Exposición de consecuencias negativas y expresar disconformidad	Cuando el/la terapeuta exprese los problemas de un plan o de una historia que verbalice la persona participante, esta exposición debe hacerse con su permiso explícito o implícito (<i>“Me gustaría decirte algo que me preocupa de lo que me cuentas..., Me pregunto ¿qué se podría hacer cuando te pones nervioso...? , Me pregunto si podrías dar un paseo cuando estás nervioso..., Me preocupa que puedas tener problemas para estar calmado cuando...”</i>) y de forma positiva (<i>“Me preocupa que sin ningún tipo de ayuda</i>

puedas conseguirlo, ¿Has pensado en las cosas que pueden ir mal en tu plan...?”).

Confrontación

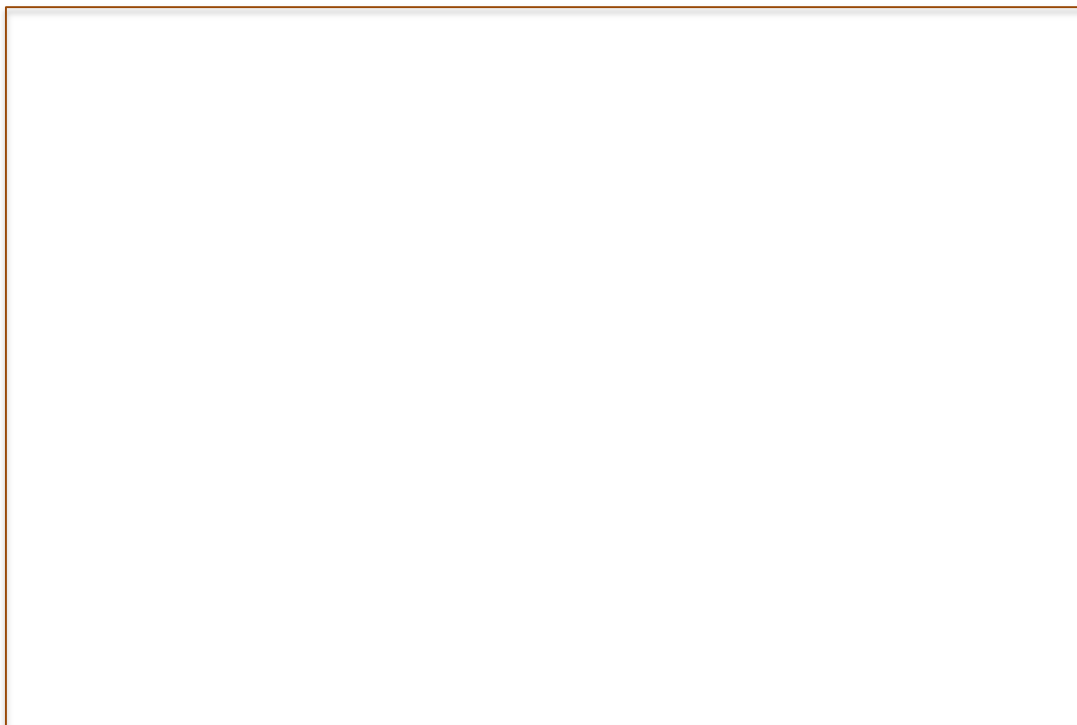
La confrontación está contraindicada en la fase de entrevista motivacional y se expresa cuando el/la terapeuta muestra su desacuerdo directamente, corrige, avergüenza, critica, moraliza o ridiculiza (“¿De verdad piensas que...?”, “Eso es imposible... ¿Qué te hace pensar que se puede funcionar así...?”, “¿Cómo decir algo así...?”, “¿Esperas que me crea...?”). Insistir nuevamente en las consecuencias negativas que ya son conocidas por la persona participante constituye una confrontación, excepto en el contexto del resumen de una reflexión.

Directividad y autoritarismos

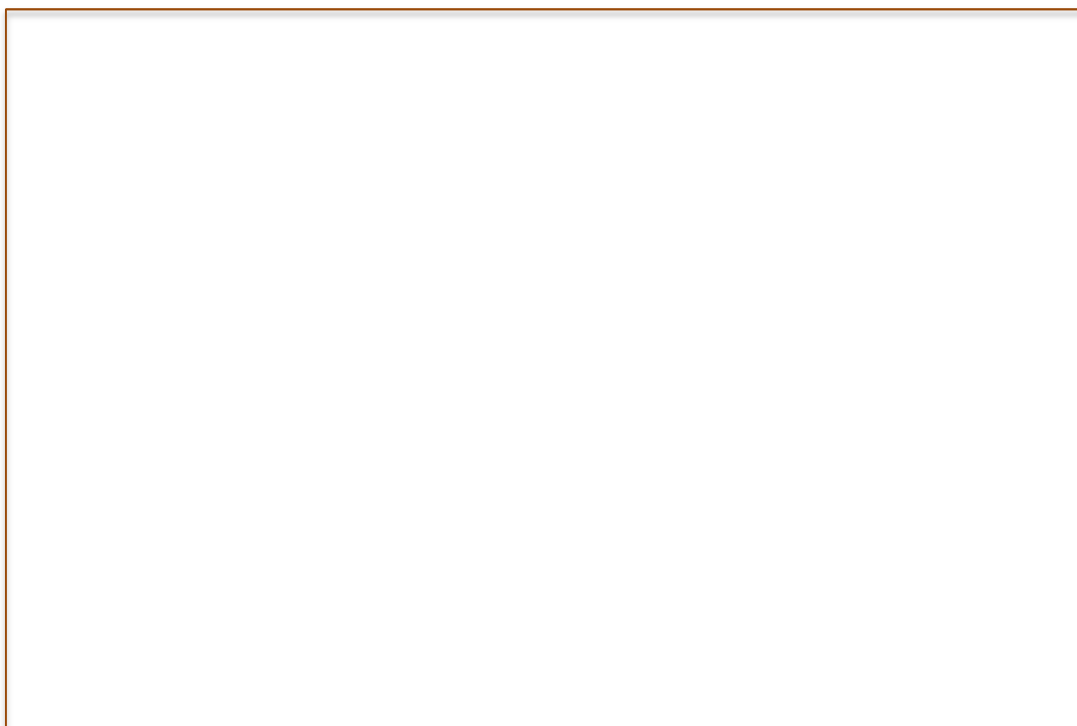
Este estilo de entrevista está contraindicado en el proceso motivacional de esta fase y se expresa cuando el/la terapeuta da una indicación de forma imperativa, ordena o culpabiliza (“No digas eso...”, “Tú lo que necesitas...”, “Tienes que...”, “Tú debes hacer...”). En el polo opuesto se encuentra el igualitarismo por el que el/la terapeuta enfatiza la autonomía, la capacidad de elección y la responsabilidad de los participantes.

Documento de Trabajo E10. Tarea para casa

Las razones más importantes por las que me gustaría cambiar para que esto no vuelva a ocurrir son...

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their reasons for wanting to change.

Piensa un momento en lo que hemos hablado durante la entrevista y en la descripción que he hecho de lo que veremos en el programa y dime sinceramente *¿En qué crees que te puede ayudar el programa?*

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their thoughts on how the program might help them.

Documento de Trabajo E11. Contrato de Intervención

En _____ a _____ de _____ de 20__

REUNIDOS

De una parte el/la terapeuta del Programa responsables del grupo en el que participará
D./Dña. _____

Con DNI _____

EXPONEN

Que el/la arriba citado/a acepta este contrato con arreglo a las siguientes *CLAUSULAS*:

Primera. Aceptación de las normas del Programa que le son leídas entendiéndolas convenientemente y de las cuales recibe copia.

Segunda. Compromiso de cumplimiento de tales normas, quedando excluido/a del mismo si las incumple.

Tercera. Se compromete a trabajar y esforzarse por alcanzar los objetivos de intervención pactados durante las entrevistas motivacionales.

Cuarta. D/Dña. _____ tiene derecho a formar parte de un grupo de intervención y a alcanzar los objetivos del mismo.

Quinta. El/la participante tiene derecho a revisar y ampliar los objetivos individuales durante toda la intervención.

Sexta. El/la terapeuta se compromete a ayudar a _____ en el cumplimiento de tales objetivos.

Y para que conste, y en prueba de conformidad, se firma el presente documento por duplicado en el lugar y fecha de encabezamiento.

EL/LA TERAPEUTA

EL/LA PARTICIPANTE

Fdo.
DNI:

Fdo.
DNI:

Referencias

- Ackerman, S. J. y Hilsenroth, M. J. (2003). A review of therapist characteristics and techniques positively impacting the therapeutic alliance. *Clinical Psychology Review, 23*, 1-33.
- Barbaree, H. E. y Marshall, W. L. (2008). *The juvenile sex offender*. New York: Guilford Press.
- Barnett, G. y Wood, J. L. (2008). Agency, relatedness, inner peace, and problem solving in sexual offending: How sexual offenders prioritize and operationalize their good lives conceptions. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment, 20*, 444-465.
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I.,... Villanueva, V. J. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol.
- Berg, I. K. y Miller, S. D. (1992). *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. WW Norton & Co.
- Boira, S., Del Castillo, M., Carbajosa, P. y Marcuello, Ch. (2013). Context of treatment and therapeutic alliance: Critical factors in the intervention with court-ordered batterers. *The Spanish Journal of Psychology, 16*, 1-13.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 16*, 252-260.
- Bouman, Y. H. A., Schene, A. H. y de Ruiter, C. (2009). Subjective well-being and recidivism in forensic psychiatric outpatients. *International Journal of Forensic Mental Health, 8*, 225-234.
- Budman, S. H., Soldz, S., Demby, A., Davis, M. y Merry, J. (1993). What is cohesiveness? An empirical examination. *Small Group Research, 24*, 199-216.
- Carbajosa, P., Boira, S. y Tomas-Aragonés, L. (2013). Difficulties, skills and therapy strategies in interventions with court-ordered batterers in Spain. *Aggression and Violent Behavior, 18*, 118-124.
- Corbella, S. y Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de Psicología, 19*, 205-221.
- Danis, F. S. (2003). The criminalization of domestic violence: What social workers need to know. *Social Work, 48*, 237-246.
- De Jong, P. y Berg, I. K. (2001). Co-constructing cooperation with mandated clients. *Social Work, 46*, 361-374.
- De Shazer, S. (1982). *Patterns of brief family therapy: An ecosystemic approach*. Guilford Press.
- Elvis, R. y Green, J. (2008). The conceptualization and measurement of therapeutic Alliance: An empirical review. *Clinical Psychology Review, 28*, 1167-1187.
- Escudero, V., Abascal, A. y Varela, N. (2008). Escaleras y torreones terapéuticos: directrices y técnicas básicas para el trabajo con niños. *Cuadernos de Psiquiatría Comunitaria, 8*, 207-223.
- Gannon, T. A., King, T., Miles, H., Lockerbie, L. y Willis, G. M. (2011). Good lives sexual offender treatment for mentally disordered offenders. *British Journal of Forensic Practice, 13*, 153-168.
- Gelso, C. J. y Carter, J. A. (1985). The Relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist, 13*, 155-244.
- Hanson, R. K., y Wallace-Capretta, S. (2000). *A multi-site study of treatment for abusive men*. Solicitor General Canada.
- Harkins, L. y Beech, A. R. (2007). A review of the factors that can influence the effectiveness of sexual offender treatment: Risk, need, responsivity, and process issues. *Aggression and Violent Behavior, 12*, 615-627.

- Hollin, C. R. y Palmer, E. J. (2006). Criminogenic need and women offenders: A critique of the literature. *Legal and Criminological Psychology*, 11, 179-195.
- Horvath, A. O. (2000). The therapeutic relationship: From transference to alliance. *Session: Psychotherapy in Practice*, 1, 7-18.
- Horvath, A. O. y Symonds, B. D. (1991). Relation between working alliance and outcome in psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of counseling psychology*, 38, 139-149.
- Kernsmith, P. y Kernsmith, R. (2009). Treating female perpetrators: State standards for batterer intervention services. *Social Work*, 54, 341-349.
- Lambert, M. J. (1992). Implications of psychotherapy outcome research for eclectic and integrative psychotherapies. En J. C. Norcross y M. V. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books.
- Langlands, R. L., Ward, T. y Gilchrist, E. (2009). Applying the good lives model to male perpetrators of domestic violence. *Behaviour Change*, 26, 113-129.
- Lichtenberg, J. W. y Barké, K. H. (1981). Investigation of transactional communication relationship patterns in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 471-480.
- Lila, M., Gracia, E. y Herrero, J. (2012). Asunción de responsabilidad en hombres maltratadores: Influencia de la autoestima, la personalidad narcisista y la personalidad antisocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 99-108.
- Lila, M., Oliver, A., Catalá-Miñana, A., Galiana, L. y Gracia, E. (2014). The Intimate Partner Violence Responsibility Attribution Scale (IPVRAS). *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 6, 29-36.
- Lindsay, W. R., Ward, T., Morgan, T. y Wilson, I. (2007). Self-regulation of sex offending, future pathways and the Good Lives Model: Applications and problems. *Journal of Sexual Aggression*, 13, 37-50.
- Marshall, W. L., Serran, G. A., Fernandez, Y. M., Mulloy, R., Mann, R. E. y Thornton, D. (2003). Therapist characteristics in the treatment of sexual offenders: Tentative data on their relationship with indices of behavior change. *Journal of Sexual Aggression*, 9, 25-30.
- Miller, W. R. y Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37, 129-140.
- Miller, W. R., Benefield, R. G. y Tonigan, J. S. (1993). Enhancing motivation for change in problem drinking: A controlled comparison of two therapist styles. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 455-461.
- Musser, P. H. y Murphy, C. M. (2009). Motivational interviewing with perpetrators of intimate partner abuse. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 1218-1231.
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. En M. Hersen, R. M. Eisler y P. M. Miller (Eds.), *Progress in behavior modification*. Nueva York, NY: Plenum.
- Prochaska, J. O. y Prochaska, J. M. (1993). Modelo transteórico de cambio para conductas adictivas. En M. Casas y M. Gossop (Eds.), *Tratamientos psicológicos en drogodependencias: recaída y prevención de recaídas* (pp. 85-136). Barcelona: Ediciones en Neurociencias.
- Purvis, M., Ward, T. y Willis, G. (2011). The good lives model in practice: Offence pathways and case management. *European Journal of Probation*, 3, 4-28.
- Redondo, S. (2008). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: Modelo del Triple Riesgo Delictivo (TRD). *Revista Española de Investigación Criminológica*, 6, 1-53.
- Ross, E. C., Polaschek, D. L. y Ward, T. (2008). The therapeutic alliance: A theoretical revision for offender rehabilitation. *Aggression and Violent Behavior*, 13, 462-480.
- Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy*. New York: Jason Aronson.
- Sánchez-Meca, J., Méndez, X., Olivares, J., Espada, J. P., Inglés, C. J. y Rosa, A. I. (2002). Tratamiento psicológico en la infancia y la adolescencia: una revisión de su eficacia desde el metaanálisis. *Psicología Conductual*, 10, 451-479.

- Shaffer, H. J. (1992). The psychology of stage change: The transition from addiction to recovery. En J. H. Lowinson, P. Ruiz, R. B. Millman y J. G. Langrod (Eds.), *Substance abuse: A comprehensive textbook* (2ª ed). Baltimore, MD: Williams and Wilkins.
- Taft, C. T., Murphy, C. M., King, D. W., Musser, P. H. y DeDeyn, J. M. (2003). Process and treatment adherence factors in group cognitive-behavioral therapy for partner violent men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 812-820.
- Tierney, D. W. y McCabe, M. P. (2002). Motivation for behavior change among sex offenders: A review of the literature. *Clinical Psychology Review, 22*, 113-129.
- Ward T., Yates, P. y Willis, G. (2012). The good lives model and the risk need responsivity model: A critical response. *Criminal Justice and Behavior, 39*, 94-110.
- Ward, T. (2010). The good lives model of offender rehabilitation: Basic assumptions, aetiological commitments, and practice implications. En F. McNeill, P. Raynor y C. Trotter (Eds.), *Offender supervision: New directions in theory, research and practice* (pp. 41-64). Oxon, England: Willian Publishing.
- Ward, T. (2011). Human rights and dignity in offender rehabilitation. *Journal of Forensic Psychology Practice, 11*, 103-123.
- Ward, T. y Fortune, C. (2013). The good lives model: Aligning risk reduction with promoting offenders' personal goals. *European Journal of Probation, 5*, 29-46.
- Ward, T. y Gannon, T. (2006). Rehabilitation, etiology, and self-regulation: The good lives model of sexual offender treatment. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 77-94.
- Ward, T. y Stewart, C. A. (2003). The treatment of sex offenders: Risk management and good lives. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*, 353-360.
- Ward, T., Day, A., Howells, K. y Birgden, A. (2004). The multifactor offender readiness model. *Aggression and Violent Behavior, 9*, 645-673.
- Ward, T., Vess, J., Collie, R. M. y Gannon, T. A. (2006). Risk management or goods promotion: The relationship between approach and avoidance goals in treatment for sex offenders. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 378-393.
- Ware, J. y Bright, D. A. (2008). Evolution of a treatment programme for sex offenders: Changes to the NSW Custody-Based Intensive Treatment (CUBIT). *Psychiatry, Psychology and Law, 15*, 340-349.
- Whitehead, P. R., Ward, T. y Collie, R. M. (2007). Time for a change: Applying the good lives model of rehabilitation to a high-risk violent offender. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51*, 578-598.
- Willis, G. M. y Grace, R. C. (2008). The quality of community reintegration planning for child molesters: Effects on sexual recidivism. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment, 20*, 218-240.
- Willis, G. M. y Ward, T. (2011). Striving for a good life: The Good Lives Model applied to released child molesters. *Journal of Sexual Aggression, 17*, 290-303.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Programa Encuentro

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE A LA
VIOLENCIA FAMILIAR EN MEDIDAS ALTERNATIVAS**

FASE DE INTERVENCIÓN



Evolución terapéutica

Valoración de los resultados terapéuticos

Durante la fase de intervención, el/la terapeuta valorará la evolución de las personas participantes a través de la “*Guía para la valoración de los resultados terapéuticos*”. El cuestionario ha sido diseñado expresamente para este programa y recoge todas las áreas que se trabajan en la fase de intervención. Esta guía puede ser de gran utilidad para la elaboración de los informes de seguimiento requeridos por las autoridades judiciales. Permite al terapeuta calificar la evolución de cada participante en las variables psicológicas más relevantes relacionadas con su problemática.

Aunque es ya un hecho común que los programas de intervención con delincuentes sean evaluados en términos de efectividad y reducción de reincidencia, la evaluación del resultado de la intervención en participantes individuales responde generalmente a la opinión del profesional responsable del tratamiento. Con el término “resultado terapéutico” se hace referencia al grado de cambio, progreso o ganancia próximos conseguido por un delincuente como resultado del tratamiento, en oposición a las conceptualizaciones a largo plazo de la efectividad del tratamiento como la reducción de la reincidencia (Beggs, 2010).

Para este programa se ha elaborado un instrumento de valoración clínica sistemática con el objetivo de ayudar a los y las profesionales a valorar los logros terapéuticos. Es importante resaltar que no se trata de un test psicométrico al uso, y que por lo tanto no ha seguido ningún proceso de validación. Tampoco es un instrumento de valoración del riesgo de reincidencia. El objetivo que se persigue con este instrumento es facilitar la labor de evaluación del avance individual en el programa, ofreciendo una guía sistemática acerca de qué factores considerar y posibles niveles de logro.

Referencias

Beggs, S. (2010). Within-treatment outcome among sexual offenders: A review. *Aggression and Violent Behavior, 15*, 369-379.

Guía para la evaluación de los resultados terapéuticos

Participante: _____

Fecha: _____

Módulo actual del programa: _____

Utiliza la guía que aparece más abajo para evaluar los avances que detectes en la persona participante durante las sesiones o durante entrevistas individuales.

	-2. MUY INAPROPIADA	-1. INAPROPIADA	0. ACTITUD O CONDUCTA EN EL MÍNIMO ACEPTABLE	+1 APROPIADA	+2 MUY APROPIADA	PUNTUACIÓN
Reconocimiento del delito	Nulo reconocimiento del delito o de cualquier tipo de violencia familiar.	Mínimo reconocimiento del delito o de cualquier tipo de violencia familiar	Reconoce haber llevado a cabo algún tipo de conducta violenta en la familia.	Reconoce haber sido violento en su relación familiar y el delito por el que está condenado/a.	Reconoce el delito por el que está condenado/a y la violencia ejercida en la relación familiar.	
Aceptación de la responsabilidad delictiva	Externalización de la responsabilidad delictiva.	Mínimiza su responsabilidad. Implica a otras personas, como por ejemplo la víctima o su familia.	Admite parcialmente su responsabilidad en el delito o/y en la violencia ejercida en la familia.	Admite totalmente su responsabilidad en el delito o/y en la violencia ejercida en la familia.	Admite totalmente su responsabilidad en el delito y/o en la violencia ejercida en la familia, así como los motivos.	
Participación en el programa	No ha participado en el programa. Se ha negado a dar información personal, incluso temas triviales.	Solo ha participado cuando se la ha presionado a hacerlo. Ofrece información personal superficial.	Está dispuesto a dar información personal cuando se le solicita. Participa cuando se le requiere.	Dispuesto a dar información muy personal. Participa abiertamente.	Participa ofreciendo información muy personal de forma abierta. Anima a otros a participar y es una influencia positiva en la dinámica grupal (en caso de intervención grupal).	
Motivación al cambio	No se ha mostrado motivado/a a cambiar su comportamiento.	Motivación inconsistente y poco genuina para cambiar.	Motivado/a para cambiar aspectos de su vida.	Busca introducir cambios duraderos en su vida.	Busca activamente introducir cambios positivos y realistas en su vida.	
Relación entre conductas, pensamientos y emociones que conducen al comportamiento violento	Considera que el delito fue un acto totalmente espontáneo o accidental.	No es capaz de identificar el ciclo. Afirma no recordar cómo ocurrieron las cosas o no comprender la relación entre los factores.	Reconoce la cadena de estímulos que le conducía al comportamiento violento.	Identifica claramente el ciclo que conducía al delito. Comprende parcialmente cómo cambiarlo.	Identifica claramente el ciclo que conducía al delito, y busca activamente formas realistas de interrumpirlo.	
Creencias sobre la familia y análisis de la historia familiar	Muestra una perspectiva rígida y tradicional de la familia, sin interés por modificarla. Se niega a aceptar discrepancias entre sus creencias y esquemas familiares y su realidad, reaccionando con emociones intensas y negativas.	Escucha propuestas alternativas que amplían el significado de la familia, manteniendo una postura tradicional. Reflexiona sobre algunas discrepancias entre sus esquemas y su realidad familiar. Presenta interés por conocer	Muestra interés por ampliar su perspectiva sobre la diversidad de realidades familiares. Identifica algunas discrepancias entre sus creencias y esquemas familiares y su realidad familiar. Reconoce la necesidad de	Incorpora algunos elementos que amplían y flexibilizan el concepto de familia. Reflexiona sobre la rigidez de sus creencias y esquemas sobre la familia. Reflexiona sobre la necesidad de adaptar las funciones familiares a lo largo de su vida.	Integra una perspectiva amplia y flexible de la diversidad de las realidades familiares. Acepta e integra el dinamismo de las funciones familiares básicas a lo largo de la vida. Se propone cambios personales necesarios para	

	<p>Presenta unas creencias autoritarias rígidas e inalterables sobre las funciones de la familia a lo largo de la vida.</p> <p>Presenta identidad de género basada en el patriarcado, defendiendo la necesidad de estructura sexistas de las relaciones familiares</p> <p>Muestra oposición al análisis de su biografía personal y familiar</p>	<p>las funciones de la familia a lo largo del a vida.</p> <p>Defiende un modelo familiar sexista pero muestra cierto interés en escuchar beneficios de la igualdad.</p> <p>Identifica algunos estresores y sucesos vitales relevantes, presentándose como víctima de su historia vital y que justifican o normalizan el delito cometido.</p>	<p>dinamizar las funciones familiares básicas a lo largo de la trayectoria vital.</p> <p>Identifica y cuestiona sus prejuicios y estereotipos de género en sus dinámicas y jerarquías familiares.</p> <p>Identifica y comprende los diferentes roles desempeñados de su biografía familiar.</p> <p>Comprende e integra los elementos del sistema familiar.</p> <p>Identifica estresores personales y familiares en su trayectoria vital.</p>	<p>Identifica cambios personales y familiares necesarios para conseguir la igualdad y equidad en sus relaciones.</p> <p>Identifica de los sucesos relevantes de su vida, sus estresores familiares, además de factores de riesgo y de protección personales para enfrentarse a ellos.</p>	<p>construir relaciones familiares equitativas e igualitarias entre los sexos.</p> <p>Identifica cambios personales y familiares.</p> <p>Reconstruye su autobiografía personal y familiar identificando los elementos de superación positiva de los estresores y adversidades, que han posibilitado un desarrollo personal y familiar resiliente.</p>	
Nivel de autoestima	Muestra elevadas resistencias a la hora de trabajar su autovaloración/autoestima.	No comprende el papel de la autoestima en la regulación emocional.	Reconoce la importancia de alcanzar una autoestima equilibrada para la consecución de un estado emocional saludable.	Su autoconcepto y autoestima son más equilibrados.	Muestra interés real en aplicar las habilidades de mejora de la autoestima en su propia vida.	
Identificación y modificación de pensamientos distorsionados	No comprende el papel de los pensamientos distorsionados en su delito.	Comprende parcialmente el papel de los pensamientos distorsionados, aunque solamente identifica estos pensamientos en sí mismo de forma muy parcial.	Reconoce el papel de sus pensamientos distorsionados en la violencia familiar.	Identifica sus propias distorsiones cognitivas y logra parcialmente discutirlos y cambiarlos.	Identifica sus propias distorsiones cognitivas y su papel en su delito, las cuestiona racionalmente y las sustituye por pensamientos adecuados.	
Gestión de las emociones	Muestra deficiencias en la identificación y autorregulación emocional. No entiende ni considera importante gestionar su estado emocional.	Muestra cierto grado de conciencia emocional. Grandes dificultades en la gestión emocional.	Comprende y reconoce la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones. Asume la necesidad de fomentar su autoconciencia emocional y regular sus estados emocionales.	Comprende e interioriza los contenidos y habilidades adquiridas durante la sesión. Muestra interés por mejorar su propia inteligencia emocional.	Muestra capacidad crítica para reconocer los problemas de identificación y gestión emocional en su relación familiar	Muestra interés real en aplicar las habilidades de conciencia y gestión emocional en su propia vida.
Desarrollo de habilidades de autocontrol	No considera ni asume la necesidad de controlar/gestionar sus pensamientos/emociones y conductas violentas. Muestra dificultades de autocontrol durante la sesiones, desarrollando actitudes y comportamientos	Considera parcialmente la necesidad de controlar/gestionar sus pensamientos/emociones y conductas violentas. Muestra dificultades de autocontrol, justificando comportamientos hostiles y violentos hacia otras	Identifica parcialmente los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando algunas consecuencias de la pérdida del control. Comprende parcialmente las técnicas para controlar adecuadamente la ira. Considera la necesidad de	Identifica los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando las consecuencias de la pérdida del control, la relación entre consumo de alcohol/drogas y violencia. Comprende las técnicas para controlar adecuadamente la ira.	Identifica los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando las consecuencias vivenciadas de la pérdida del control y la posible influencia de factores como el consumo de alcohol/drogas.	Muestra interés real en el

	hostiles hacia el/la terapeuta, compañeros o justificando situaciones violentas hacia otras personas.	personas.	controlar/gestionar sus pensamientos/emociones y conductas violentas.		aprendizaje de técnicas para controlar adecuadamente su ira.	
Empatía hacia la víctima	No comprende el daño a la víctima. Considera que no se la ha dañado. Puede entender el daño causado en general a otras víctimas de violencia pero no a la suya.	Muestra muy poca comprensión empática hacia la víctima. Considera que la víctima ha afrontado bien la experiencia y la ha superado. Minimiza las consecuencias emocionales y las posibles secuelas.	Comprende el daño causado a la víctima.	Comprende el daño causado y muestra empatía real con la víctima.	Comprende los efectos a largo plazo de la violencia. Muestra verdadera preocupación empática por la víctima de su delito.	
Habilidades sociales y de comunicación	No comprende la influencia que tiene su forma de relacionarse o comunicarse con los demás en la salud de sus relaciones sociales y familiares. No cree que tenga o pueda mejorar nada en sus estilos de relación o comunicación con las personas de su entorno.	Entiende superficialmente la influencia de su estilo relacional y de comunicación, en la buena gestión de sus relaciones interpersonales. No es capaz de poner en marcha habilidades sociales adecuadas ni pautas de comunicación asertiva.	Reconoce la importancia de sus habilidades sociales y de comunicación en sus relaciones con los demás, especialmente con su familia, pareja y amigos. Comprende la necesidad de mejorar sus habilidades para mejorar sus relaciones sociales y familiares.	Reconoce la importancia de sus habilidades sociales y de comunicación en sus relaciones con los demás y es capaz de mejorar sus habilidades y utilizar estilos de comunicación asertiva.	Muestra verdadero interés en mejorar sus habilidades de relación y comunicación, asumiendo su responsabilidad personal en ello y poniendo en marcha estrategias adecuadas que repercuten en la salud de sus relaciones sociales y familiares	
ITINERARIO 1 Desarrollo de habilidades para construir relaciones de pareja sin violencia	Se muestra incapaz de modificar su forma de relacionarse con la pareja. Considera que en la relaciones de pareja tiene que ser el hombre la figura de autoridad. Presencia de ideas de perjuicio hacia la víctima tras la ruptura de la relación. No acepta que sea la pareja quien decida la ruptura de la relación.	Entiende parcialmente la necesidad de construir relaciones de pareja sanas e igualitarias. No es capaz de trasladar los conocimientos adquiridos a sus propias relaciones de pareja. Mínima aceptación de la ruptura de la relación y presencia de dependencia emocional.	Entiende la necesidad de aprender a relacionarse con la pareja desde un plano de igualdad y sin violencia. Comprende el papel que las creencias distorsionadas, las falsas expectativas y la dependencia emocional en el deterioro de la relación de pareja.	Buena comprensión de los contenidos psicoeducativos. Capacidad de trasladar lo aprendido en la sesión a su propia situación personal. Asunción de la ruptura de la relación	Elevado interés en el aprendizaje de modos de relacionarse con la pareja alejados de la violencia. Asunción positiva de la ruptura y capacidad de rehacer su vida en términos positivos.	
ITINERARIO 2 Desarrollo de habilidades familiares adultas sin violencia	Se niega a analizar su forma de relación y su trayectoria familiar.	Entiende parcialmente el papel del apego en las relaciones interpersonales. Reconoce algunos momentos evolutivos relevantes en su trayectoria familiar pero los interpreta desde la autovictimización y justificación de los hechos delictivos.	Identifica su estilo de apego en las relaciones adultas y algunas consecuencias en las relaciones interpersonales. Analiza momentos evolutivos relevantes en su trayectoria vital actual y algunas implicaciones personales y familiares.	Comprende la relación entre su estilo de apego adulto y sus consecuencias familiares. Establece relación entre los sucesos y transiciones evolutivas y sus implicaciones personas les y familiares.	Elevado interés por entrenar habilidades de relación interpersonal funcionales, que facilite un estilo de apego adulto seguro. Muestra interés por generalizar habilidades resilientes para afrontar los sucesos vitales relevantes.	

	Muestra un sistema de creencias y esquemas familiares rígidos y disfuncionales.	Muestra interés parcial por analizar creencias e ideas disfuncionales sobre las relaciones familiares y el uso de la violencia.	Reconoce la presencia de algunas creencias e ideas disfuncionales sobre las relaciones familiares, el uso de la violencia.	Analiza y reconstruye sus creencias disfuncionales sobre la familia y el uso de la violencia.	Muestra esquemas y creencias funcionales sobre las relaciones familiares.	
	Muestra una postura de rechazo y confrontación hacia las pautas de relación familiar funcionales.	Reconoce la necesidad de establecer algunas pautas funcionales de relación familiar atribuyendo la responsabilidad de su puesta en marcha a otros miembros de la familia.	Muestra interés por conocer pautas de interacción que favorezcan la creación de relaciones familiares sanas en la vida adulta.	Reflexiona sobre sus pautas relacionales y muestra interés por poner en marcha modelos funcionales de relación interpersonal en su realidad familiar.	Demuestra la adquisición de pautas sanas de interacción familiar a lo largo de la vida.	
	Muestra argumentos de defensa de sus estrategias disfuncionales de afrontamiento al estrés.	Reconoce parcialmente la utilización de estrategias disfuncionales de afrontamiento de las situaciones adversas o estresantes de su realidad familiar.	Analiza los estresores presentes en su realidad personal y familia, reconociendo sus estrategias de afrontamiento y la necesidad de modificarlos hacia la resiliencia.	Muestra interés por conocer estrategias de afrontamiento funcionales y resilientes de las diferentes situaciones adversas o estresantes de su realidad familiar.	Muestra una postura resiliente como estrategia de afrontamiento de las situaciones adversas o estresantes de su realidad personal y familiar.	
ITINERARIO 3 Desarrollo de habilidades para construir relaciones parento-filiales sin violencia	No comprende la influencia de las relaciones tempranas en las relaciones padres-hijos. Presenta un estilo educativo autoritario. No sabe afrontar el estrés que suponen los hitos importantes en la relación parento-filial.	Comprende parcialmente la influencia de las relaciones tempranas en las relaciones padres-hijos. Comprende parcialmente las consecuencias de un estilo educativo autoritario pero no presenta intención de cambiar. Comprende parcialmente la importancia de afrontar adecuadamente el estrés en las relaciones parento-filiales.	Comprende el concepto de apego, la importancia de adoptar un estilo educativo democrático y el papel del estrés en las relaciones parento-filiales.	Buena comprensión de los contenidos psicoeducativos. Capacidad de trasladar lo aprendido en la sesión a su propia situación personal.	Elevado interés en el aprendizaje de modos de relacionarse con sus hijos/as alejados de la violencia. Compromiso con el apego seguro, el estilo educativo democrático y la parentalidad positiva.	
Habilidades de resolución de conflictos	No asume su responsabilidad en los conflictos familiares haciendo una atribución	Entiende su responsabilidad en los conflictos familiares pero no se implica en la resolución de los mismos o	Asume su responsabilidad en sus conflictos familiares y empieza a implicarse en la resolución de los mismos.	Asume su responsabilidad en sus conflictos familiares, comprendiendo que un cambio en su conducta	Asume su responsabilidad en sus conflictos familiares y está motivado a realizar un cambio profundo en su	

	externa del origen y la solución de los mismos. No es capaz de aplicar las herramientas trabajadas a lo largo del programa a sus conflictos personales.	lo hace desde la imposición. Comprende las herramientas trabajadas a lo largo del programa pero no es capaz de aplicarlas a sus conflictos personales.	Comprende las herramientas trabajadas a lo largo del programa y las aplica de forma parcial a sus conflictos personales.	puede ir orientado a una gestión positiva de los mismos. Comprende y aplica a sus conflictos personales las herramientas trabajadas a lo largo del programa.	conducta para afrontar y gestionar los conflictos familiares de forma positiva, incorporando a su repertorio de conductas las habilidades y herramientas adquiridas a lo largo del programa.	
Plan de vida futuro	No acepta la necesidad de buscar formas distintas de conseguir sus objetivos vitales.	Muestra solamente una comprensión superficial. No es capaz de identificar en su vida personal objetivos vitales positivos y formas adecuadas de conseguirlos.	Comprende con claridad la necesidad de introducir cambios en su forma de vivir y lograr la satisfacción personal.	Muestra una buena comprensión de los conceptos y los aplica a su propio caso. Se plantea un estilo de vida positivo.	Muestra una buena comprensión de los conceptos y los aplica a su propio caso. Ha diseñado un estilo de vida positivo y realista. Busca activamente recursos para conseguir estos objetivos.	



ANEXO: LAS FAMILIAS DEL PROGRAMA

Este anexo incluye información sobre once familias ficticias que abarcan los tres itinerarios que se trabajan en el programa. Este material está diseñado para ser utilizado tanto en las diferentes dinámicas donde así se requiera, como a criterio del/la terapeuta cuando lo considere necesario.

Por un lado, a lo largo de los diferentes módulos hay actividades que precisan de este anexo para llevarse a cabo y así se indica en la propia actividad en el apartado de “Materiales”.

Por otro lado, y a criterio del/la terapeuta, este material puede ser utilizado en las diferentes sesiones del programa para trabajar diferentes aspectos, tanto si la aplicación es en individual como si es grupal. Los casos prácticos que aquí se presentan pretenden reflejar una parte de la diversidad familiar existente, y servir como ejemplos para que en el trabajo de la sesión se parta de lo concreto, desde la experiencia a lo teórico. El nivel de detalle aportado de cada “familia”, la estructura y mapa familiar, detalles de la biografía, descripción del conflicto... así como los cambios en el punto de vista del narrador (mirar a la familia desde el punto de vista de la víctima, del agresor/a, de otro familiar testigo de la violencia...) facilitan esta tarea.

Basándonos en el bagaje experiencial acumulado en el trabajo en nuestro contexto, suele ser habitual que los y las participantes ofrezcan pocos detalles sobre su familia, minimicen los conflictos, intente ofrecer una imagen “normalizada” y positiva de sus relaciones familiares... dificultando el trabajo experiencial. Trabajar con ejemplos de familias con los que puedan identificarse y proyectar sus propias experiencias puede ser un recurso que facilite esta tarea, cuando se producen ese tipo de bloqueos.

En este anexo encontramos las siguientes familias:

Violencia en el ámbito de la pareja	<ul style="list-style-type: none">- La familia de Manuel- La familia de Alex- La familia de Juan- La familia de Arancha- La familia de Ana
Violencia ascendente	<ul style="list-style-type: none">- La familia de Ana María- La familia de Sara- La familia de Bryan
Violencia descendente	<ul style="list-style-type: none">- La familia de Carmen- La familia de Enrique
Otras violencia	<ul style="list-style-type: none">- La familia de Concha

De cada familia, se presenta, como mínimo, la siguiente información:

- **Estructura familiar**
- **Información relevante:**
 - Mapa familiar
 - Biografía familiar
 - Otra información relevante
- **Conflicto:**
 - Episodio de violencia
 - Sesión terapéutica

1) VIOLENCIA EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA

La familia de Manuel

Se plantea un caso de violencia en una pareja heterosexual en el que la mujer agrede al hombre. El material podrá servir como punto de partida para diferentes cuestiones relacionadas con la violencia en la pareja, como por ejemplo los elementos de la violencia psicológica en el ámbito de la pareja (las desvalorizaciones, los sentimientos de superioridad, las relaciones desiguales...)

Otros aspectos que se pueden trabajar utilizando el caso como punto de partida son las relaciones con la familia de origen y cómo afectan éstas a las relaciones de pareja, o la pareja con hijos adolescentes, los retos y conflictos a afrontar de este hito, cómo mantener la jerarquía, conflictos de autoridad, etc...

Estructura familiar

Familia nuclear.

Miembros de la familia:

- Manuel: 40 años. Administrativo. Trabajo temporal en una empresa de transporte. Alterna períodos de trabajo a través de ETT, con períodos en paro. Nunca ha estado más de seis meses sin empleo, pero su situación laboral le genera mucha inestabilidad.
 - Familia de origen:
 - Manuel: padre, 70 años, jubilado
 - Rosa: madre, 70 años, ama de casa
 - Rosa: hermana pequeña, 38 años, soltera sin hijos
- Lucía: 38 años. Abogada. Trabajo fijo en empresa en la que lleva 10 años, y donde ha ido progresivamente ocupando puestos de mayor responsabilidad. Recientemente la empresa ha empezado a tener dificultades y se va a producir un ERE. Lucía lo está viviendo con mucha tensión y estrés, ya que era algo que no esperaba y ha roto sus expectativas.
 - Familia de origen:
 - Antonio: Padre, 65 años, jubilado
 - Marina, madre, 64 años, ama de casa
 - Sonia: hermana pequeña, 35 años, enfermera con contrato fijo, dos hijos.
- Manu: hijo, 14 años
- María: hija, 8 años

Información relevante

Manuel, la víctima de la agresión, será el miembro elegido para narrar la historia y ofrecer más información, situándonos desde su perspectiva.

1. Mapa Familiar de Manuel

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - su familia adquirida (compuesta por su pareja y sus dos hijos),
 - su familia de origen (sus padres y su hermana)
 - su familia política (sus suegros y sus cuñados)
 - su grupo de amistades que mantiene desde el Instituto, su círculo íntimo.

- En su segundo círculo –mesosistema- están las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre su familia de origen y su familia política han estado marcadas por la mala relación entre la familia de origen de Manuel y la de su pareja Lucía, familias que se conocían del barrio de toda la vida. El origen de las dificultades de relación está en el origen de su relación sentimental, ya que los padres de Lucía nunca vieron con buenos ojos la relación, pues consideraban que su hija que había ido a la universidad “se merecía algo mejor”. Los padres de Manuel llevan mal el rechazo a su hijo y eso se ha trasladado a su relación con los consuegros.

- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Manuel no está incluido pero que le afectan.
 - El ERE en la empresa de Lucía. Hasta ese momento la estabilidad laboral de Lucía era fundamental a la hora de planificar la vida familiar, ya que contaban con esos ingresos fijos. Con el ERE, Manuel vive su precariedad laboral peor.

- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Manuel ha sido educado, el momento socio político actual...
 - La crisis económica: ¿los problemas laborales de Lucía se vivirían igual en un momento histórico sin crisis y sin una tasa de paro tan alta como la actual?

2. Biografía Familiar narrada por Manuel

“Mi familia es una familia normal, mis padres son de Salamanca pero mi hermana y yo nacimos en Madrid, y hemos hecho una vida de lo más normal... mi padre trabajaba en una ferretería y mi madre era ama de casa. Fuimos al colegio del barrio y en vacaciones íbamos al pueblo, y después una semana con la familia a la playa. Con mis padres tuve una relación normal y con mi hermana siempre he tenido una relación de hermano mayor, de protegerla, cuidarla...

Lucía era amiga de Rosa, iban juntas al colegio y nos conocemos de toda la vida, tonteamos de jovencitos pero le perdí un poco la pista cuando empezó la universidad, dejó de salir con los amigos de barrio y empezó a salir con un chico de su clase. A mí siempre me gustó.

Nos reencontramos en las fiestas del barrio cuando ella acababa de terminar la carrera, también había acabado con su novio y empezamos el tonteo y de ahí a salir.

Pensaba irse a hacer un máster al extranjero, pero al final decidió quedarse, decía que después de la ruptura con su ex no quería estropear lo nuestro, así que encontró un trabajo en una empresa y cuando pudimos nos fuimos a vivir juntos.

Yo hice un FP y llevo toda la vida enlazando trabajos de poca duración, sustitución de bajas...

Teníamos planes de boda pero Lucía se quedó embarazada y lo fuimos retrasando y retrasando. Nuestras familias insistían pero nunca encontramos el momento ni el dinero, nos metimos en una hipoteca, los niños... y con mi trabajo que nunca sabemos lo que puede durar... total que no nos casamos. Mis padres no son tan tradicionales como los suyos, ellos lo han vivido mal. Creo que querían algo mejor para Lucía.

Los niños son lo mejor de mi vida. Con Manuel lo pasamos un poco mal porque éramos jóvenes y no teníamos idea, prácticamente lo criaron mis suegros. Con María me pilló una época larga de paro y me encargué más yo, aunque mi suegra siempre ha estado muy pendiente, lo tiene que controlar todo. Lucía por su trabajo ha podido disfrutar poco de los niños. Han sido unos niños muy buenos, estudian y no dan problemas.

Últimamente las cosas no van muy bien, la empresa de Lucía está en ERE, estamos sometidos a mucha presión, no sabemos si se va a ir al paro y yo tampoco puedo aportar seguridad. Discutimos mucho. Lo dicho, lo mejor de mi vida, los niños.”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar
 - Manuel: permisivo. Con alta interferencia en la educación de los hijos por parte de los suegros. Lucía porque tiene mucho trabajo, pasa poco tiempo en casa y delega en su madre, y Manuel porque sus suegros le han ido dejando en un segundo plano.
 - Lucía: Autoritario
- Estilo de comunicación
 - Manuel: Pasivo
 - Lucía: Agresivo

Conflicto

1. Episodio de violencia

Fiesta final de curso del colegio. Los compañeros de clase de Manu deciden ir a dar una vuelta al centro comercial cuando acabe la fiesta del colegio, y Manu le pregunta a su padre si puede ir. Manuel le da permiso para que vaya hasta las ocho de la tarde, aunque la madre de Lucía, presente también ese momento, le dice a su yerno que es muy pequeño para salir y que no está de acuerdo con su decisión.

Lucía, que está trabajando, llega más tarde al colegio, cuando la fiesta está a punto de finalizar, y su madre le cuenta los planes de Manu. Lucía le dice a su hijo que no le da permiso para ir y que se van todos juntos a merendar a casa de los abuelos, “que no hay nada más que decir”.

Lucía le recrimina a su marido su decisión “no sé en que estabas pensando, es muy pequeño para estar por ahí con los amigos, igual quieres que sea como tú, toda la vida con amigos y sin dar palo al agua y mira ahora como estamos... No me puedo creer que seas tan inútil, y que no puedas hacer nada bien... ¿es que no piensas las cosas?”. Manuel se

calla y su hijo le recrimina su actitud: “Papá me habías dado permiso, eres un cagao, siempre haces lo que te dice mamá, tu palabra no vale nada”. Manuel se calla.

Vuelven a casa de sus suegros en silencio.

2. Sesión terapéutica

Manuel y Lucía acuden a la consulta de un psicólogo después de que desde el colegio de Manu hayan advertido un descenso en su rendimiento académico y problemas de relación con algunos compañeros de clase. La profesora le ve más huraño, más negativo y más desmotivado.

Manu siempre ha tenido buenos resultados en los estudios con mucha auto exigencia y sentimientos de rabia cuando sacaba menos de sobresaliente y notable por lo que lo que los profesores convocaron a los padres.

Lucía se muestra muy nerviosa ya que está muy preocupada por los estudios de sus hijos, manifestando mucho miedo a que sus hijos no sean unos estudiantes brillantes. En casa tienen unas normas muy estrictas sobre los deberes, con horarios cerrados, estando limitado el juego, la televisión y los amigos para algunos momentos del fin de semana.

Después de una reunión muy tensa en la que Lucía echa en cara a los profesores que no son capaces hacer su trabajo y en la que insulta a Manuel llamándole “inútil, tonto a las tres y comemierda”, desde el colegio se les indica que tienen que tomar alguna medida porque si no ellos tendrán que dar parte a los servicios sociales.

A continuación se muestran algunos extractos de la entrevista con el psicólogo:

T: Me gustaría que me pusiesen un ejemplo de algún conflicto de pareja.

L: Nosotros no tenemos conflictos de pareja, los problemas vienen cuando Manuel hace lo que no tiene que hacer, que es casi siempre.

T: Manuel ¿tú piensas lo mismo?

M: Pues no sé, la verdad. Lucía se organiza muy bien, tiene mucha capacidad para sacar cosas adelante y a mí me cuesta más...

T: ¿Podéis ponerme un ejemplo?

L: Millones. De todo tipo. Desde que es incapaz de cocinar sin poner perdida la cocina hasta que es incapaz de poner orden con sus hijos, hacen de él lo que les da la gana, si yo no estoy en casa las cosas no funcionan, pero como yo tengo que trabajar porque, claro, él tampoco ha sido capaz de mantener un trabajo más de un año y para lo que cobra lo mismo me da que trabaje que no, pues a mí me toca todo, trabajar dentro y fuera de casa, facturas, niños...

M: Sabes que yo siempre estoy buscando trabajo y no es necesario llegar a algunos extremos...

L: ¿Qué extremos, a ver, qué extremos? (gritando)

T: Igual a Manuel no le gusta que le griten, Lucía.

M: Ni que me escupan...

L: Cómo te gusta exagerar, siempre tienes que ser la víctima.

T: ¿Podéis contarme qué pasó la última vez que Lucía escupió a Manuel?

(Manuel titubea)

L: Hasta esto tengo que hacerlo yo.... Fiesta de fin de curso de los niños, yo llego corriendo del trabajo y ¿qué me encuentro? Que éste le ha dado permiso al niño para irse

con los amigos, ¡un día entre semana! Que sabe perfectamente que está estrictamente prohibido.

M: Era el último día de curso...

(Lucía interrumpe)

L: ¿Y qué? ¿Ese día no se estudia? ¿No se cena? ¿No hay que hacer cosas? Total, que cuando le dices al niño que, evidentemente, no se sale pues ya tenemos el drama, todo el camino a casa el niño protestando y protestando, y yo soy la mala de la película y él callado, porque él es así, cuando hay un problema mete la cabeza bajo el ala y ya está Lucía para arreglarlo todo.

M: Lucía, es normal que el niño quiera disfrutar un poco, salían todos sus amigos.

L: Amigos, amigos, eso es lo único que a ti te preocupa, los amigos... Si no te importa sigo con lo que estaba contando (mirada desafiante hacía Manuel). Total que en casa caras largas, todo el mundo de mal humor y cuando por fin consigo que todos cenem, se laven los dientes y se vayan a dormir me sale con que le desautorizo, YO!! QUE LE DESAUTORIZO, ni que él tuviera autoridad... (se ríe amargamente). Me puso de los nervios y le grité un poco y ya teníamos el drama

M: Me tiraste agua a la cara y el vaso a los pies, Lucía...

L: Cómo te gusta el drama... siempre la víctima.... El vaso se cayó...

M: He tenido un moratón dos semanas, Lucía... me escupiste...(baja la voz)...

L: no soporto tu victimismo, tus lamentos, tu falta de valor, no te soporto más...

La familia de Alex

Se plantea un caso de violencia en una pareja sin especificar el género de sus miembros. El material podrá servir como punto de partida para diferentes cuestiones relacionadas con la violencia en la pareja y los roles de género, el impacto de los estresores externos en la dinámica de la relación y los retos que supone aportar hijos a la familia de relaciones anteriores.

Estructura familiar

Pareja de hecho

Miembros de la familia:

- Alex. Pareja de Noa desde hace tres años. Trabaja como comercial en una empresa con alta expansión nacional con un contrato temporal.
 - Juan. 70 años. Padre de Alex. Jubilado
 - Paquita. 71 años. Madre de Alex. Jubilada
- Noa. Pareja de Alex desde hace tres años. Trabaja a tiempo parcial en una hamburguesería, primer empleo tras dos años de paro en el que ha trabajado de manera esporádica por horas y realizado cursos de reciclaje.
 - Antonio. 67 años. Padre de Noa. Jubilado
 - Rosario. 65 años. Madre de Noa. Ama de casa
 - Raquel. Hermana
- Sara. 4 años. Hija de Alex, vive en el núcleo familiar
- Irene. Año y medio, hija de la pareja
- Carlos. 18 años. Hijo de Noa. Se incorpora a la familia los fines de semana alternos.

Información relevante

1. Mapa Familiar de Alex

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - su familia adquirida (compuesta por Noa y sus tres descendientes),
 - su familia de origen (padre, madre y su hermano)
 - la familia de origen de Noa (suegro, suegra y su cuñada)
- En su segundo círculo –mesosistema- están las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre su familia de origen y su suegro y suegra. La relación de Alex con su suegra y su suegro no está exenta de dificultades, algo que el padre y la madre de Alex viven como un rechazo también hacia la pareja. Así, la relación entre ambas familias es tensa algo que se traduce en peleas y discusiones por motivos económicos ya que, debido a las limitaciones económicas de la pareja, tienen que recurrir a sus familias de origen para afrontar algunos gastos.
- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Alex no tiene representación pero que le afectan.
 - El lugar de trabajo de Noa, marcado por la precariedad laboral, no sólo económica sino también por los horarios de trabajo con turnos partidos y con mucho horario nocturno.

- La fusión de empresas que va a afectar a la cadena donde trabaja y que va a conllevar un ERE que puede afectar al establecimiento donde trabaja Noa.
- La relación de Noa con su ex.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Alex ha recibido su educación: se trata de una cultura tradicional que estima la estabilidad y la seguridad como valores asociados a la familia.

2. Biografía Familiar narrada por Alex

“Mi familia es una gran familia, ya me entiende, muchos tíos y tías , muchos primos y primas, la abuela y el abuelo de esos que siempre tenían a todos sus seres queridos bajo el ala, tengo muy buenos recuerdos de la infancia y echo de menos los encuentros, las cenas, las fiestas... mi madre y mi padre y mis tías han conservado la tradición de juntar a la familia pero yo apenas tengo tiempo para participar, el trabajo, las niñas Sara, Irene y Carlos, las preocupaciones, en fin, sé que ellos están ahí aunque pasemos menos tiempo juntos y cuando las cosas se normalicen volveremos a hacer vida de gran familia.

Nuestra familia también es grande, al menos dan trabajo como si lo fuera, en el buen sentido, claro.

No ha sido fácil, la verdad. Iniciar una relación cuando vienes de otra terminada recientemente y con una niña muy pequeña...cuando iniciamos la convivencia Sara sólo tenía un año y aún estaba reciente la separación, piensas que todo va a ser fácil, que el amor lo puede todo... pero la verdad es que hay muchos obstáculos que salvar...muchas cosas que se van poniendo en contra.

Noa también traía sus cargas, Sara porque era muy pequeña y Carlos porque ya era muy mayor, cada uno a su manera tuvo que acostumbrarse a la nueva casa, las nuevas normas. Fue una etapa de muchos ajustes y adaptaciones para todas y todos. Mi padre y mi madre aceptaron a Noa y a Carlos en la gran familia sin problemas, los acogieron, mi suegra y mi suegro en cambio no lo pusieron tan sencillo. Les parecía que era una locura, Sara tan pequeña, con mi separación tan cerca, les parecía que era algo que no iba a salir bien, y ahora, cada vez que tienen oportunidad nos lo recuerdan, algo que pasa cada vez que nos tienen que echar una mano con algún gasto extraordinario. No me gusta nada depender de otras personas.

Ése ha sido otro gran obstáculo, el dinero. Noa se quedó en paro al año de iniciar la convivencia, y ha pasado dos años duros, muy duros, supongo que su familia me culpa de eso también. Ha sido terrible a nivel personal, entrevista tras entrevista, cientos de currículos enviados, ha sido muy frustrante.

Así que ese fue el inicio de la convivencia, de nuestra familia, Irene fue una inmensa alegría, que trajo también sus dificultades, Carlos estaba encantado, a Sara le costó más, y para la pareja fue una fuente de estrés más. Aunque eso de que los bebés traen un pan debajo del brazo tiene algo de verdad, nació Irene, llegó el trabajo de Noa y vivimos una etapa tranquila, feliz.

Y en este momento seguimos luchando por salir adelante, por ser una gran familia, con nuestras cosas buenas y las cosas malas que se nos siguen cruzando en el camino, hay días que pienso que las cosas buenas van a poder más que las malas y otros que pienso que no vamos a poder con esto.

Supongo que el tiempo dirá”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - Alex y Noa entienden el estilo democrático como el ideal, sin embargo, las circunstancias y el tipo de vida hacen que en momentos puntuales recurran a pautas educativas propias del estilo autoritario o del estilo indulgente dependiendo del momento. Esto hace que el estilo sea inconsistente o incoherente en determinados momentos.
- Estilo de comunicación:
 - El estilo de la comunicación entre la pareja ha pasado a ser agresivo, especialmente bajo situaciones de estrés.
 - El estilo de comunicación con las hijas es de tipo asertivo

Conflicto

1. Episodios de violencia

SITUACIÓN 1

“Alex no ha pegado ojo en toda la noche porque Irene tampoco ha dormido, se ha despertado con inquietud, y no ha vuelto a coger el sueño profundo. Noa en cambio dice no “haberse enterado de nada”. Al estrés habitual de las mañanas, se une una noticia inesperada, la suegra y el suegro de Alex, con los que no tiene muy buena relación, vienen a pasar unos días. Alex siente mucho cansancio y agobio. Se le olvida que Sara debía llevar al colegio un traje para disfrazarse y a media mañana le llaman al trabajo para que solucione el tema. Su jefa vuelve a llamarle la atención por tercera vez en este mes por tener que ausentarte a media mañana para un tema de sus hijos, y le dice que hoy se quedará a recuperar las horas. Llama a Noa para decirle que llegará tarde y que se encargue de dar de cenar a las niñas. Cuando llega a casa, ve de refilón la cocina hecha un desastre. Entra en el salón y ve a su pareja esperándole con una copa de vino y algo de cena hecha, en una actitud muy festiva. Entonces Alex empieza a recriminar que no puede más, entre el agotamiento y el sentimiento de soledad.... Mientras que Noa se pone a la defensiva. Alex termina insultando a Noa y diciéndole que “ojala nunca te hubiera conocido, me has arruinado la vida!”.

SITUACIÓN 2

“Noa lleva varios días en tensión porque como se suele decir “las desgracias nunca vienen solas”: van a hacer un ERE en su empresa y sabe que probablemente se quede sin trabajo, su hermana lleva varios días insistiendo en que debería pasarse por casa de sus padres, que cada vez están tan mayores, y no entiende por qué se queja su hermana ahora, cuando ella lleva tanto tiempo encargándose de ellos. Su ex pareja ha vuelto a pedirte otros 200€ extras para los gastos compartidos de Carlos, y ayer se le estropeó el coche y lo ha tenido que dejar en el taller. Llega tarde a recoger a las niñas al colegio porque no tiene el coche, y siente que la profesora le ha mirado juzgándole una vez más. Tenía previsto una escapada al campo pero sin coche imposible. El sábado además llueve y tienen que estar todo el día en casa.

Las dos pequeñas no paran quietas y el mayor, Carlos, esta insoportable porque no va a salir con sus amistades, “para un fin de semana que lo ve, le ha dicho que no se encuentra muy bien porque no puede quedar con sus colegas” y no se separa del móvil. No entiende que sea tan desagradecido. Durante la cena regaña a las pequeñas porque no dejan de jugar sobre la mesa. No sabe cuándo es peor, si cuando discuten o cuando se divierten y se alían para molestarle. De repente, descubre que Carlos, que sabe perfectamente que no le gusta que se use el móvil en la mesa, lo está utilizando. Empieza a discutir con él y en lugar de callarse y respetarle, le empieza a contestar. Noa le quita el móvil de la mano y al tiempo que dice “soy yo quién manda en esta casa y tú no eres nadie para llevarme la contraria, eres un niño mimado que siempre te dejan hacer lo que te da la gana, ¡parasito, que para pagar tus llamadas tengo yo que amargarme la vida!” y lo estrella contra el suelo”.

2. Sesión terapéutica

Alex y Noa acuden a terapia de pareja, es Alex quien lo propone, Noa se muestra más resistente al principio, de hecho acude a una primera sesión sin comprometerse a ir a más sesiones.

T: Cómo habéis tomado la decisión de venir a terapia?

N: Bueno, no la hemos tomado, en realidad, es cosa de Alex. Yo no creo que ahora nos lo podamos permitir, nos cuesta llegar a fin de mes, así que no creo que estemos para esto.

A: Al paso que vamos no vamos a llegar a fin de mes de ninguna manera, al menos como pareja, por favor Noa!, no dejamos de discutir, no hablamos, gruñimos, estamos esperando una excusa para saltar...

T: Tú lo ves de otra manera, Noa?

(Se calla y se mira las manos)

A: Noa...

N: No sé, nadie dijo que fuera a ser fácil, las cosas no siempre salen bien a la primera, la situación es una mierda, cómo vamos a estar bien...

T: A que te refieres con que la situación es una mierda?

N: Mi trabajo para empezar, es una mierda y encima igual me mandan a la mierda, después de tanto tiempo sin currar hasta me parecía bueno, con sus turnos partidos y las jornadas de noche, con la mierda de sueldo, con todo me parecía bien. Joder, si mi hijo gana más dinero algunos meses entrenando chavales a fútbol. Es un trabajo de mierda que te hace sentir una mierda, no se llega a casa y uno lo olvida, no es tan fácil.

A: No lo es Noa, pero si no cuentas nada, si no dices nada, no tenemos manera de afrontarlo, de descargar...

N: No soy sólo yo, tú también estás hasta arriba y no vienes a casa de un humor estupendo, que digamos, que yo estoy mal, vale, pero no es un problema mío, tu tampoco puedes con tu vida, seamos realistas. No llegamos a fin de mes, vivimos en un estado de cansancio extremo y cuando nos prestan ayuda encima te pones a la defensiva, como si la ayuda de mis padres nos sobrase...

A: No es justo, ya sabes que son tus padres los que nunca han aceptado la relación, a mí, a Sara...

N: Joder con la aceptación, que nuestra familia no sea la super mega familia feliz no quiere decir que no te acepten, vale que no somos como vosotros, pero es mi familia y no estaría de más que mostrases un poco de respeto

(Alex se gira bruscamente y eleva el tono de voz)

A: SÚPER MEGA FAMILIA FELIZ! Te estás burlando de mí? Que tus padres sean unas personas de difícil trato y no hayáis tenido buenas experiencias no te da derecho a meterte con la mía.

T: No creo que hablar mal de la familia política sea la mejor manera de afrontar esto, al menos no en este momento, si so parece retomamos el tema en otro momento, habládme de vuestra familia, la que habéis creado.

(Alex se relaja un poco)

A: Pues está Irene, y Sara y Carlos, que aunque viene cada quince días está muy integrado en la familia, yo creo que se siente a gusto...

N: A gusto está allí donde puede hacer lo que le dé la gana, está en esa edad en la que solo piensa en sí mismo, se aprovecha de la situación intentando sacar lo mejor de cada casa, manipulando a todo el mundo.

A: Vuelve a no ser justo lo que dices, es un chaval estupendo pero tiene 18 años, quien a esa edad no ha intentado vivir a su manera.

N: Ahora eres tú la que mejor conoces a MI hijo?

A: TU hijo Noa??, en serio me lo estás diciendo? Ahora es TÚ hijo?? Pensaba que éramos una familia pero ahora que lo hablamos haces lo que te parece en su educación, nunca consultas, no hablas de cómo educarlo, qué te da por gritarle delante de las niñas, pues nada tú a gritar que para que te vas a parar a pensar en que no es el modelo que a mí me gustaría ofrecer a Irene a Sara. Tú gritas y nada se arregla, todo empeora

(Noa llora)

N: Sabes que he gritado a Carlos en momentos puntuales, porque estaba en una situación al límite, que yo no le he educado a gritos...

A: Perdona, yo...

(Alex se acerca e intenta coger su mano pero Noa se aparta rápidamente)

N: Para esto hemos venido? A sacar mierda? Como si no tuviésemos ya bastante, como si no costase llegar a la cama sin haber tirado todo por la borda, pues nada venimos aquí y sacamos nuestras miserias para que otro nos juzgue, como si no tuviésemos suficientes críticos...

T: Quien es crítico contigo?

(Noa se aprieta fuerte las manos)

N: Las profesoras, que piensan que somos un desastre, seguro que piensan que somos una familia desestructurada de esas, mi madre, mi padre,..... mi hermana... que encima tiene la cara de echarme en cara que no cuido a mis padres, mi ex...

A: Venga... familia desestructurada? Te estás volviendo una persona paranoica, nadie nos mira mal en el colegio, que se nos olvidan cosas, sí pero no creo que seamos la única familia que tengamos problemas para conciliar... y tu ex... mira no me hables que no se si te critica, el problema es que eres tú quien no critica, que te quejas de nuestra situación económica pero no de que siga pidiendo dinero...

N: Ya sabías con quien te juntabas, con quien y con qué cargas.

A: Y entonces ya no se puede decir nada? Ahora hay temas tabú? Pues sí que están saliendo cosas y no querías venir.

(Alex se ríe amargamente)

(...)

T: Entiendo que cuando estáis aquí es porque queréis arreglar cosas, me gustaría que para terminar hoy trataseis de compartir cosas positivas, de la pareja, de la familia...

(Breve silencio)

A: Después de mi separación Noa me devolvió la sonrisa, me hizo volverme sentir especial. Sara está encantada contigo, Noa. Irene es un regalo, es una niña con un brillo especial...son muchas cosas buena las que tenemos.

(Noa llora)

T: Noa?

N: Que sí, que te quiero, que quiero a las niñas, sé que quieres a Carlos.... Pero ¿y si el amor no es suficiente? El amor no paga facturas, no prepara la ropa del colegio, no hace los deberes, el amor no hace que los demás nos quieran, el amor a veces solo, solo... duele.

(Breve silencio)

N: Yo... gracias, yo no sé si esto es buena idea. Necesito pensar. Lo siento Alex, necesito pensar

(Da la mano al terapeuta y se va)

La familia de Juan

Se plantea un caso de violencia en una pareja homosexual de varones. Además de trabajar los aspectos de la violencia intragénero, el caso recoge elementos relacionados con los celos y el control en las relaciones de pareja.

El momento del ciclo familiar que se aborda en este caso sería la formación de la pareja.

Estructura familiar

Familia homoparental.

Miembros de la familia:

- Juan, 36 años. Profesor de secundaria en un colegio concertado. Casado con Pedro desde hace 4 años. La relación se inició hace seis años coincidiendo con la separación de Pedro. Para Juan fue una situación complicada y siempre recuerda a su marido que no fue el inicio de relación que él hubiese soñado. Pese al tiempo transcurrido le cuesta aceptar el primer matrimonio de Pedro.
 - Antonio y Josefa. Padres de Juan. No aceptan la relación de su hijo con Pedro, negando la realidad y evitando el contacto con la pareja.
 - Manuel. Hermano pequeño. 30 años. Casado y padre de un niño. Apenas mantienen contacto.
- Pedro, 37 años. Profesor de secundaria en un colegio concertado. Pareja de Juan, separado desde hace seis años con un hijo de 7 años con el que mantiene una estrecha relación. La relación con su ex pareja es fría ya que ella no entendió su relación con Juan, sin embargo, mantienen una actitud cordial y adecuada por el bien de su hijo.
 - Pedro y Mari Carmen. Padres de Pedro. Mantienen una relación cálida con su hijo y con Juan. Pese a que al principio les costó aceptar la relación, siempre presentaron una actitud de aceptación y cariño hacia su hijo que han hecho extensible a Juan.
 - Adriana y Aitana, hermanas mellizas. 35 años. Casadas y con hijos. Mantienen buena relación con sus padres y su hermano.
- Adrián, 7 años. Hijo de Pedro. Mantiene buena relación con su padre y con su madre, y una relación cordial con Juan.

Información relevante

Juan que es quien comete la agresión, será el miembro elegido para narrar la historia y ofrecer más información, situándonos desde su perspectiva.

1. Mapa Familiar de Juan

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia adquirida. Formada por Pedro y por la familia de Pedro (sus padres y su hijo). Considera que sus suegros le apoyan más que sus padres, y los siente como parte de su familia.

- Su familia de origen.
- Su grupo de amigos de la infancia.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre su familia de origen y su pareja. Juan las denomina de “tensa calma”, nadie quiere verbalizar que existe mala relación, y sus padres y su hermano niegan incluso la existencia de la relación.
- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Juan no está incluido pero que le afectan.
 - Las relaciones de Pedro y sus amigos del equipo de fútbol. El equipo ha ascendido en la liga y se han intensificado los entrenamientos. Además, varios de los miembros del equipo se han separado recientemente, lo que ha intensificado también las salidas del grupo a cenar y de copas. Juan vive esta situación con mucha ansiedad porque se siente excluido de la vida de Pedro y siente celos de sus amigos.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Juan ha sido educado. Un entorno donde la homosexualidad no se vive con normalidad y donde existen muchos prejuicios.

2. Biografía Familiar narrada por Juan

“Pues soy el mayor de dos hermanos, mi padre es economista y mi madre médico, y siempre hemos sido una familia “bien”, padres trabajadores de éxito que siempre han buscado el éxito en todas las áreas de su vida. Yo les he decepcionado siempre, primero porque después de estudiar una ingeniería decidí que quería ser profesor y después por mi orientación sexual, creo que nunca han aceptado ninguna de las dos. Mi hermano estudió teleco, trabaja en una gran empresa y tiene una mujer y un hijo de anuncio...

A mi boda ni siquiera vinieron, mi hermano vino porque se lo pidió mi cuñada, estoy seguro.

Y de Pedro, qué voy a decir, es una persona estupenda, divertida, carismática... a veces me pregunto qué hace con alguien como yo... a él todo el mundo le quiere, sus padres, sus hermanas, su hijo, sus amigos, sus alumnos... y él que se deja querer... no conozco a nadie que no le quiera.

Su familia también me quiere a mí, la verdad es que es una familia agradable y el chaval también es muy majo. Lo único que no me gusta es que es una familia que está muy pendiente unos de otros, y Pedro les dedica mucho tiempo. Con su hijo también intenta pasar todo el tiempo que puede. Si a eso le añades a los compañeros de trabajo, los del equipo de fútbol, los del colegio... hay tanta gente en la vida de Pedro que a veces creo que si yo desapareciese ni siquiera se daría cuenta.

Nos conocimos en un curso para profesores, ni siquiera sé por qué se fijó en mí. Se estaba separando y fue todo difícil, nada romántico, las cosas fueron saliendo pero todo era muy agri dulce...no sé cómo explicarlo. A veces me da por pensar que algo que empezó así no va a poder terminar bien... no sé, tonterías que me dan por pensar. Supongo que es el peaje que hay que pagar por salir con alguien como él.”

Conflicto

1. Episodio de violencia

Se acercan las vacaciones de Semana Santa y Juan está nervioso porque lleva unos días mirando los mensajes de móvil de Pedro, y sospecha que tiene intención de aprovechar las vacaciones para irse a un viaje con unos amigos a hacer escalada y llevarse a su hijo. Hace semanas que controla su móvil y está pendiente de sus movimientos. No se ha atrevido a hablar abiertamente con él de las vacaciones y Pedro tampoco saca el tema, y el ambiente cada vez está más tenso. Juan piensa que Pedro sabe que él mira el móvil y hay cosas que ya no las comunica por ahí, así que hace dos días ha conseguido las claves de su cuenta de correo electrónico y ahora también mira sus correos.

En una cena Juan decide sacar el tema, “Bueno Pedro, cuando piensas decirme que te vas con estos a la montaña y me vas a dejar tirado en las vacaciones?”. J: “no sé bien de que me hablas, Pedro, todavía no he decidido nada, todo va en función de Adrián, y además...qué sabes tú del viaje a la montaña?”. “Adrián, siempre Adrián primero y luego tus amigos o tus padres, siempre tú el primero, Pedro, todo tiene que girar alrededor tuyo, y a mí que me den. El tonto de Juan siempre esperando a ver que quiere el guapo de Pedro. Eres un putito egoísta” J: “no entiendo bien a qué viene esto pero paso de hablar de esta manera, me voy, ya hablaremos” P: “Ah, no! Bajo ningún concepto te vas de aquí, si te vas cuando vuelvas yo ya no estaré aquí, que te quede claro!”

Pedro se dirige a la puerta y Juan lo intercepta antes de llegar, se pone delante y le mira desafiante, “he dicho que de aquí no te vas sin hablar”, Pedro intenta pasar y Juan le da un empujón muy fuerte que le hace caer sobre la encimera de la cocina dándose un golpe en la cabeza.

En ese momento Juan se acerca a Pedro y le dice “lo siento Pedro, de verdad que lo siento, pero es que me estás volviendo loco, ¿no te das cuenta del daño que me haces con tus desprecios?”.

2. Sesión terapéutica

Pedro se siente muy mal por todo lo que está ocurriendo con Juan, se siente profundamente culpable de que se sienta excluido de su vida, pero tampoco sabe qué hacer para evitar que se sienta así. Decide acudir a un psicólogo para abordar lo que él entiende como un problema de comunicación en la pareja.

T: ¿Por qué estás aquí, Pedro?

P: Pues creo que algo no funciona, no fluye en mi relación de pareja y ya no sé qué hacer.

T: Y él, ¿por qué no está aquí? ¿No comparte tu punto de vista?

P: ... en realidad no sabe que he venido... no lo entendería. De hecho puede que se enfade si se entera que estoy aquí. El problema soy yo, eso lo tengo claro, así que creo que necesito ayuda, que me ayudes a mejorar, a ser mejor pareja, que me ayudes a ayudarlo, porque siento que no soy capaz, que no estoy a la altura.

T: ¿Tú eres el problema? ¿No es un problema de dos? ¿En qué se supone que “deberías” ayudarlo?

P: Juan es una persona inteligente, divertida, llena de cosas positivas, pero quizá sea algo inseguro.

T: ¿Inseguro?

P: Si, yo creo que esa inseguridad viene de la relación con su familia, que siempre le hacen sentir una mierda, por su profesión, ellos hubiesen querido que ejerciese de ingeniero y no de profesor, y por su condición sexual, no toleran que sea homosexual y no le toleran a él. Ha intentado convencerle para que haga terapia para trabajar todo eso, pero Juan se niega alegando que él no está loco y puede arreglar sus cosas solo.

T: Ante eso... ¿qué haces?

P: Yo busco que se sienta bien y procuro incluirle en todos mis planes, pero hace ya tiempo que Juan se niega a compartir tiempo conmigo y otras personas, a veces hacemos algún plan con mi hijo, es lo único que consigo... Al principio pensaba que sería algo temporal pero cada vez la cosa se pone más tensa cuando él tiene que ir a algún sitio, las malas caras y los silencios empiezan unos días antes y luego llegan los reproches, los gritos y los insultos.

(...)

T: ¿Cómo te sientes cuando Pedro te agrade, Juan?

P: Hombre, agredir suena muy fuerte, la verdad... A mí me da miedo es que Juan se haga daño a sí mismo durante alguna de mis salidas, intento salir menos tiempo, menos veces... pero a veces me veo en el compromiso de salir y dejarle sólo.

T: Tú eres una persona a la que te gusta salir y estar con amigos, ¿por qué lo planteas como un compromiso?

P: Porque ya no me compensa el mal rato y además así evito... las trifulcas, la bronca...

T: Cuando hablas de bronca, ¿hablamos de violencia?

P: (silencio)

T: Pedro, ¿tú que haces en esa situación?

P: yo no sé qué hacer cuando se pone "así", yo no estoy acostumbrado a este tipo de comunicación, en mi familia siempre se ha dialogado, en mi trabajo busco el diálogo, ser democrático con mis alumnos, siempre he pensado que era una persona con habilidades de comunicación pero está claro que no es así... no soy capaz de llegar a Juan. (Llora)

T: ¿Hay alguna situación con él que te haga sentir bien?

P: Los únicos momentos de paz y armonía los tenemos cuando estamos solos, haciendo cosas juntos. Yo creo que es algo temporal. Mis hermanas, a las que le he contado algo de esto le dicen que se estoy equivocado, que no puedo ceder a la presión, que no es solución, que tengo que hacer lo que a mí me gusta...

T: Cuando dices que les has contado "algo"... ¿qué es lo que no les has contado?

P: Los insultos... los empujones... (titubea). ¿Para qué? Se iban a hacer una idea equivocada de él... Juan siempre ha estado a mi lado en los malos y los buenos momentos, me acompaña en mi separación, siempre me pone por delante de todas las cosas, es tan incondicional... sería traicionar a Pedro...

La familia de Arancha

Se plantea de nuevo un caso de violencia en una pareja heterosexual en el que la mujer agrede al hombre, pero en este caso se trata de violencia reactiva, en un momento además del ciclo familiar que se correspondería con el Nido vacío.

Estructura familiar

Familia nuclear.

Miembros de la familia:

- Arancha: 50 años. Auxiliar de enfermería. Después de quince años trabajando en la sanidad pública dejó el trabajo para pasar a trabajar en la consulta privada de su marido.
 - Familia de origen:
 - Enrique: padre, 75 años, jubilado
 - Amalia: madre, 75 años, jubilada
 - Amalia: hermana mayor, 51 años, viuda.
 - Enrique: hermano pequeño, 48 años, soltero
- Juan Luis: 55 años. Médico. Trabaja en la sanidad pública y tiene consulta privada.
 - Familia de origen:
 - Evaristo: Padre, 85 años, jubilado
 - Carmen, madre, 74 años, ama de casa
- Luis: Hijo, 29 años. Trabajador Social. Se encuentra independizado. Mantiene una estrecha relación con su madre y una relación fría y distante con su padre.
- Mariola: hija, 27 años. Bióloga. Se encuentra independizada. Manifiesta distancia con toda la familia
- Marcos: hijo, 25 años. Se encuentra independizado. Vive en el extranjero desde los 18 años

Información relevante

Arancha que es quien comete la agresión, será el miembro elegido para narrar la historia y ofrecer más información, situándonos desde su perspectiva.

1. Mapa Familiar de Arancha

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - su familia adquirida (compuesta por su marido y sus tres hijos),
 - su familia de origen (sus padres y dos hermanos)
 - su familia política (sus suegros)
 - sus amigos del hospital donde trabajaba, aunque el contacto cada vez es más esporádico.
- En su segundo círculo –mesosistema- están las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre su marido y su grupo de amigas. Su marido nunca aprobó su círculo de amistades en el hospital, entendía que una mujer

casada no necesita mantener amistades más allá de la familia y que no eran buena influencia, hasta el punto de insistir a Arancha para que dejara de trabajar en el Hospital en un intento de poner distancia. Para las amigas de Arancha su marido es controlador y siempre la han animado a separarse y empezar “una nueva vida”.

- En el tercer círculo –exosistema– están los entornos en los que Arancha no está incluida pero que le afectan.
 - El hospital donde trabaja su marido. Juan Luis es una persona muy exigente con el trabajo y cualquier incidente que ocurra en el hospital afecta a su estado de ánimo y por lo tanto a su relación de pareja
- En el último círculo –macrosistema– encontramos la cultura en la que Arancha ha sido educada: una ideología patriarcal.

2. Biografía Familiar narrada por Arancha

“Pues mi familia es una familia convencional, tradicional, de las de toda la vida. Salí de la casa de mis padres para ir a la casa de mi marido...de un padre autoritario a un marido autoritario, claro que de eso te das cuenta cuando ya es un poco tarde.

Tuve tres hijos muy pronto, demasiado pronto... no me malinterpreten, es lo mejor que tengo en el mundo, pero me hubiese gustado poder seguir estudiando, hacer enfermería, incluso medicina, pero entre los niños y que mi marido siempre pensó que no era buena...

Al menos trabajaba en el hospital, que me ayudaba bastante a desconectar de la familia, las normas, las obligaciones... y es que Juan Luis es muy estricto, es una de esas personas que tienen las ideas muy claras. Con los chavales también ha tenido las cosas siempre muy claras, muy estricto. Pero como pasaba tantas horas trabajando siempre hemos tenido nuestros espacios para nosotros, cuando él no estaba en casa la tensión era como si se evaporase y disfrutábamos mucho de estar juntos... los echo tanto de menos, tanto...

Con ellos los buenos momentos compensaban los malos, la vida tenía otro sentido, otro color. Se fueron todos y muy pronto. Los mayores en cuanto terminaron los estudios y el pequeño directamente ha estudiado fuera, a los dieciocho años cogió la puerta y se fue. No les culpo, les entiendo y me alegra que puedan ser felices aunque sea lejos, pero les echo mucho de menos.

Desde que se fueron la relación con Juan Luis empeoró, los silencios incómodos, los reproches, el mal humor... en casa y en el trabajo, porque desde que dejé el hospital es como si fuese de una jaula a otra, de casa a la consulta y de la consulta a casa. Mi vida familiar ahora me produce asfixia... angustia”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - autoritario por parte del padre, con el castigo como forma principal de control parental.
 - sobreprotector por parte de Arancha hacia sus hijos, si bien el modelo que les ha mostrado a nivel de relación de pareja ha sido de sumisión. Arancha siempre ha querido proteger a sus hijos de su marido lo que le ha llevado a pautas educativas que no han fomentado la autonomía de los hijos.

- Estilo de comunicación:
 - Agresivo por parte del padre.
 - Inhibido por parte de Arancha.
 - La comunicación a nivel familiar es cerrada y limitada con escasez de componentes de carácter emocional.

Conflicto

1. Episodio de violencia

Domingo por la mañana en casa de Arancha y Juan Luis. Juan Luis se ha levantado pronto y despierta a Arancha indicándole que es muy tarde y que tiene cosas que hacer. Arancha le dice que le duele mucho la cabeza y que se quiere quedar un poco más en la cama, que sólo son las siete y media de la mañana.

Juan Luis le retira bruscamente las sábanas y le dice “ya está bien de perder el tiempo, arriba que hay que hacer limpieza antes de irnos a comer, y recuerda que tienes que hacer algo con esa cara y ese pelo... (*la mira con desprecio*), vaya pinta que tienes...”

Ella insiste en el dolor de cabeza y él enciende la radio de la mesilla y la pone a todo volumen, “Te he dicho que arriba”.

Finalmente Arancha se levanta y se acerca a la cocina a por un café. Juan Luis le recrimina con desprecio: “A ver qué comes que últimamente has cogido mucho peso, recuerda que hoy comemos con los Hernández de la Riva y tienes que estar presentable, al menos, presentable”.

Arancha se encuentra mal, con dolor de cabeza y mareada, y siente muchísimo cansancio y rabia, ella sólo quiere dormir un rato, descansar, no se encuentra bien...

Empieza a limpiar el polvo y Juan Luis le acerca la aspiradora: “Mira que te cuesta esto de limpiar, si no fuera por mí creo que viviríamos en la inmundicia, de verdad no te das cuenta de lo asquerosa que está la casa?”

A: “¡CÁLLATE, CÁLLATE, CÁLLATE! ¡No lo soporto más!

JL: “Que no lo soportas, ¡tú no tienes nada que soportar!

En ese momento Arancha coge un cenicero que hay en la mesa y se lo tira a la cara a Juan Luis, él grita y se tapa la cara, está sangrando.

A: “Lo siento, lo siento...”

JL: “Y más que lo vas a sentir...”

2. Sesión terapéutica

Tras una fuerte discusión en el domicilio familiar se presenta una dotación de la policía que ha sido avisado por un vecino debido a los gritos y a un fuerte golpe.

Cuando llegan los agentes se encuentran a José Luis con una herida sangrante a la altura de la ceja. Arancha se encuentra muy nerviosa, llorando y diciendo, “ay, dios mío, ay dios mío”. José Luis les indica que está todo controlado y que se pueden marchar, que sólo ha sido una discusión.

Tras este episodio y de forma paralela el matrimonio decide acudir a un servicio de mediación familiar.

A continuación se transcribe parte de la primera entrevista:

M: Me gustaría que me contaseis por qué estáis aquí.

(Silencio)

M: ¿Arancha?

(Silencio)

M: ¿José Luis?

JL: Estamos aquí porque Arancha perdió los nervios y desde entonces mi vida es un infierno... juzgados, abogados, preguntas, preguntas, preguntas.... Estoy aquí a ver si de una vez por todo me dejan en paz. Estoy aquí pagando su error.

M: Pero si estás aquí es porque has querido.

(José Luis se ríe...)

M: Arancha, ¿qué pasó?

A: Pues me dolía la cabeza mucho y había que limpiar y había que ponerse guapa para ir a comer y yo sólo podía pensar en dormir.

M: ¿Por qué había que limpiar si estabas mala?

A: En casa se hace limpieza general todos los domingos, es como una norma familiar, simplemente hay que limpiar.

M: ¿Y limpiáis los dos?

(José Luis se ríe...)

A: No, limpiar es tarea mía, ya sabe las mujeres somos las que mejor sacamos adelante la casa, y no me importa, sé que es mi trabajo pero ese día me dolía tanto la cabeza y estaba tan cansada...

M: ¿Y cómo habéis decidido el reparto de tareas?

A: Pues esas cosas no hay que repartirlas, yo me encargo de la casa y José Luis de su consulta, yo le ayudo en la consulta.

M: ¿Le ayudas? Pensaba que era un trabajo...

A: Si bueno, es un trabajo pero no un trabajo como tal... es decir, que no cobro un salario y eso... la consulta es de José Luis y lo de él es de la familia.

M: Así que no tienes independencia económica y ...

José Luis interrumpe... "a ver, a ver, que ya estoy viendo el discurso feminista, que si hay que cambiar las cosas, que si el empoderamiento... mire, vera, es que yo no he venido aquí a que le coma la cabeza a mi mujer, de hecho no sé qué hago aquí"

Se levanta y se va... "Arancha!... Arancha!"

Arancha hace amago de levantarse pero la mediadora interviene... "Parece que Arancha se va a quedar a terminar la sesión, de hecho me gustaría que tú también te quedases..."

José Luis se va dando un portazo.

Arancha se echa a llorar... "lo siento, lo siento, es sólo que estaba muy cansado, no sé por qué lo hice, yo sólo quería que se callara. Es tan difícil vivir en casa sin los chicos, los silencios, los reproches, las exigencias... es como si me ahogase, a veces pienso que no voy a poder respirar... todo tiene un orden, un tiempo, en casa, en la consulta... su orden, sus normas, sus tiempos... y yo no tengo nada... necesito respirar, sólo quería respirar, lo siento tanto..."

La familia de Ana

Se plantea un caso de violencia de pareja en el que se aborda el tema de los celos, la no aceptación de la ruptura y la necesidad de establecer acuerdos para la custodia del hijo.

Estructura familiar

Familia separada.

Miembros de la familia:

- Ana: 40 años. Juez. Tuvo una primer pareja que de la que se separó por ser víctima de violencia.
 - Familia de origen:
 - Carlos: padre, 70 años, jubilado
 - Asunta: madre, 70 años, jubilada
- Lara: 41 años. Pediatra. Ana era su segunda pareja estable tras una relación de diez años con la que no tuvo hijos.
 - Familia de origen:
 - Roberto: Padre, 75 años, jubilado
 - Carmela, madre, 70 años, ama de casa.
- Lua: Hija de 3 años. Desde la separación vive con Lara. Las visitas con Ana todavía no están legalmente formalizadas por lo que no existe un régimen de visitas. Hay acuerdo verbal que se incumple sistemáticamente.

Información relevante

Nos situamos desde la perspectiva de Ana, víctima de violencia.

1. Mapa Familiar de Ana

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - su familia adquirida (compuesta por Lara y Lua)
 - su familia de origen (sus padres)
 - su (ex)familia política (los padres y el hermano de Lara)
 - sus grupo del instituto con el que sigue manteniendo relación frecuente y cercana.
 - los miembros del equipo de su equipo de balonmano con los que pasa gran parte de su tiempo libre.
- En su segundo círculo –mesosistema- están las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre Lara y su familia de origen. La relación nunca fue buena ya que sus padres responsabilizan a Lara de la primera separación de Ana y le culpan de cuantos problemas se le han ido presentando. Esto ha hecho que en este momento los padres de Ana no sean completamente conscientes de la separación ya que no se atreve a contarles los problemas que está teniendo con la custodia de Lua y no pueda compartir con ellos sus sentimientos ni buscar su apoyo.

- En el tercer círculo –exosistema– están los entornos en los que Ana no está incluida pero que le afectan.
 - El entorno de trabajo de Ana con horarios flexibles y gran cantidad de guardias a lo largo de la semana. Durante la relación de pareja supuso un hándicap de cara a la organización de la vida en común y reparto de tareas.
- En el último círculo –macrosistema– encontramos la cultura en la que Ana ha sido educada: una ideología tradicional.

2. Biografía Familiar narrada por Ana

“Pues mi familia es Lara y Lua, es... era..., todavía no me acostumbro a hablar en pasado, la separación ha sido muy reciente. Antes tuve otras, la familia en la que nació, mi primera pareja... Ahora no sé si tengo familia, la verdad.

Mi primera familia fueron mis padres, porque no tuve hermanos, y mis abuelos que eran estupendos y siempre me hacían sentir bien. Mis padres trabajaban muchas horas así que fueron ellos los que me cuidaron, vivíamos todos cerca, iba de una casa a otra y a otra, tres casas tengo en mi memoria infantil. Tengo recuerdos bonitos de la infancia, la verdad, con experiencias de cuidado, de amor, con sensaciones de calor. Pero luego mis abuelos murieron, los cuatro relativamente seguidos y bueno, llegó el vacío, la nada. Yo era joven, no lo esperaba, todavía pienso que no fue justo que se fueran tan rápido, sin avisar y mis padres pues con tanto trabajo no se dieron ni cuenta de lo que me pasaba.

Nunca he conectado con ellos, son personas responsables, trabajadoras, muy tradicionales, siempre me exigieron mucho, muy pendientes de mis resultados académicos, las notas, los idiomas, la carrera. Mucha presión, siempre amables, siempre distantes...

Tras la muerte de mis abuelos me refugié en los estudios, la carrera, las oposiciones, siempre fui buena estudiante, en ese tema nunca he tenido problemas, mis padres contentos con que sacara las oposiciones de judicatura, sé que se alegraron y se sintieron orgullosos de mí, también de mi primera pareja, ellos nunca supieron que la relación con él era un infierno, yo tampoco lo conté, claro. Ellos pensaban que era el yerno perfecto, la separación les pilló de sorpresa y lo de Lara... les superó al principio, su hijita con una mujer... La verdad, es que pensé que sería peor, nunca he hablado abiertamente con ellos de eso y aunque apenas tuvieron contacto con ella en estos años yo no me he sentido rechazada por ellos, sólo jugábamos a que ella no existía.

Lara llegó para cambiarme la vida, ella sí había tenido otras relaciones con mujeres y era todo lo contrario a Manel, divertida, extrovertida, llena de planes. Los primeros años lo pasamos muy bien. Después de la oposición y de Manel fue como vivir liberada. Cuando decidimos tener a Lua las cosas se volvieron... distintas. Lara quería ser ella la que se quedase embarazada, a mí me pareció bien, yo nunca he tenido eso que llaman instinto de ser madre aunque cuando llegó Lua eso cambió me encanta estar con ella, la echo mucho de menos...

Cuando nació dejamos de viajar, de hacer cosas juntas, los horarios de Lara eran difíciles de llevar, tiene mucha guardia, mucho estrés... y es como si le hubiese cambiado el carácter, siempre de mal humor, siempre enfadada conmigo, muy enfadada, empezó a gritarme, de repente era como volver atrás... a mi vida con Manel. Era como si le molestase que pasásemos tiempo juntas Lua y yo, que si ya no me haces caso, que si pones a Lua por delante de mí, que si sólo tienes ojos para ella... como si tuviese celos del bebé. Yo claro que paso tiempo con Lua, porque me encanta, porque cuidarla lleva mucho tiempo y porque Lara es como si hubiese delegado todas las tareas de cuidado en mí.

Se lo planteé y bueno, se enfadó mucho, le dije que no me gustaba que me gritase, que no me hablase durante días, que Lua necesitaba tiempo, atención, que yo la seguía queriendo pero que necesitaba un tiempo... y se enfadó mucho, tanto que me dijo que me fuera de

casa inmediatamente, que la niña se quedaba con ella, que era suya y desde entonces tenemos días mejores y días peores. Yo solo quiero tener un régimen de visitas con Lua. Mis padres le echan también de menos pero yo no me atrevo a contarles. Y es que... ahora yo no sé si tengo familia, la verdad”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - Exigente y distante por parte de sus padres
 - Indulgente por parte de sus abuelos.
 - Democrático hacía Lua

- Estilo de comunicación:
 - Inhibido, Ana, con tendencia a complacer a los demás, especialmente a Lara.
 - Autoritario, Lara

Conflicto

1. Episodio de violencia

Domingo a mediodía, Lara ha vuelto después de una guardia larga y encuentra a Ana esperándola en el portal de su casa. Ana le pide que por favor de deje ver a la niña, sube detrás de Lara a su casa, suplicándole que deje verla.

Al llegar a la puerta de casa Lara se vuelve hacia Ana.

L: ¿En serio pensabas que te iba a dejar verla? (se ríe mirándola desafiante). No pensaba que fueras tan tonta. A ver si te vas haciendo a la idea de que estas sola, que no tienes hija, ni pareja, sólo unos padres mayores y carcas que no te aceptan, eso es lo que tienes.

A: Lara, por favor. Déjame estar con ella, tú sabes que la quiero y ella a mí, que está bien conmigo. ¿Qué necesidad tienes de pagar a una extraña para que se quede con ella cuando trabajas? (llora)

L: ¿Ya vamos a llorar? Ana la pobrecita, la víctima, estoy tan harta de tus bobadas, ¿nunca vas a crecer Ana?

A: Lara, yo no sé qué te he hecho pero...

L: Nada, ese es el problema, que nunca haces nada. Mira, vete o llamo a la policía, veras lo bien que se lo van a pasar mañana en tu juzgado comentando la escenita (se ríe mientras la hace burla)

A: Sabes que no tienes motivo para denunciarme, que no hay motivo para todo esto... Se acerca a la puerta de la casa, momento en el que Lara se interpone entre la puerta y ella y le da un fuerte empujón que la hace caer al suelo, momento en que Lara aprovecha para entrar en casa y dar un portazo.

Ana se queda en el sueño llorando.

2. Sesión terapéutica

Ana y Lara acuden a mediación para acordar los términos de la separación y de la custodia de Lua. Hace dos semanas que Ana no ve a la niña, en dos ocasiones habían quedado para que la recogiese en casa, en una ocasión cuando llegó a la casa no había nadie y estuvo tres horas esperando en el rellano y en otra ocasión cuando llego Lara le dijo que la niña estaba en la cama con fiebre y que no la iba a dejar pasar a verla porque tenía “visita”.

En un momento de la sesión abordan el motivo de la separación.

A: Yo todavía no entiendo lo que está pasando, no sé qué he hecho mal, para que me echen de casa, me alejen de mi hija, para que me hagan sentir fuera de lugar constantemente, yo sólo quiero... mi vida.

L: Ese es el problema que no te enteras nunca de nada, que vas por la vida sin enterarte de nada, como si las responsabilidades no fueran contigo. Que siempre esperas que las cosas se arreglen solas o que te las arregle otro porque eres incapaz de hacer las cosas por ti misma.

A: No es justo, Lara...

L: Eres una cría Ana, siempre lo has sido, cuidada por los abuelitos, por papá y mamá, por Manel, por Lara.

A: Lara, eso no es justo... como te atreves a decir que Manel me cuidaba, sabes...

L: ¿Qué sé, eh? Sé lo que me has contado, que era malo contigo, que te pegaba, que te obligaba a hacer cosas que no querías hacer eso es lo que tú cuentas, pero vete a saber si es verdad, igual es una historia que te has inventado para dar pena para ser la pequeña Ana, eternamente.

Ana llora desconsoladamente, Lara no se inmuta ante el llanto.

L: ¿Seguimos o vamos a dedicar la sesión a compadecernos de ésta?

M: Ana es libre de expresar lo que siente y no vamos a juzgarlo, estamos aquí para buscar acuerdos, por vuestro bien y por el de Lua, vuestra hija. Las descalificaciones no son de ayuda en este espacio.

L: Que quede una cosa clara, Lua es mi hija y si le dejo verla es porque a mí me da la gana, pero ella no tiene ningún derecho, ninguno. ¿Ella quería tiempo? Pues ya tiene tiempo, todo el tiempo del mundo.

A: Lara, no es eso lo que habíamos acordado, lo que hemos hablado...

L: Pero no tenemos nada escrito (se ríe mirando a Ana). Mira la juez, en casa del herrero cuchillo de palo... no esto eres capaz de hacerlo bien, habrá que ver tus sentencias...

En otro momento se aborda el régimen de visitas.

M: Ana, tú como crees que sería la mejor manera de hacerlo para Lua.

A: Yo creo que lo ideal sería intentar que la niña no note la separación, que no pague nuestros problemas. Al menos ya no nos verá discutir... lo ideal sería una custodia compartida adaptada a nuestros trabajos. Si siempre hemos podido cuidarla entre las dos, podremos seguir haciéndolo, sin tener que recurrir a terceros...

L: Que parte no has entendido???? Custodia compartida????

M: Lara, ¿tú no crees que lo que plantea Ana sea adecuado para la niña?

L: Veo que usted tampoco lo entiende, Lua es mi hija y si estoy aquí es por educación pero si sigo oyendo este tipo de gilipolleces cojo y me voy.

A: ¿No puedo verla pero sí tengo que pagar manutención, gastos? Lara, no hay quien lo entienda.

L: Había tardado en salir este tema... la pela!!!!... si ya sabía yo que al final se trataba de esto. Tú decidiste que querías tiempo, tú fuiste la que tiraste esto por la borda, por una vez en tu vida asume las consecuencias de tus actos. Joder, Ana, esto es una gilipollez, no nos vamos a poner de acuerdo, tú cumple con lo acordado porque si no, no vas a ver a la niña nunca más, y ahora si me disculpan me voy.

Se levanta y se va.

2) VIOLENCIA ASCENDENTE

La familia de Ana María

Caso de violencia ascendente hacia la madre, por parte del hijo de 18 años de edad y de la hija de 15. Además de trabajar los aspectos relacionados con este tipo de violencia, el caso nos permitirá abordar otras cuestiones como las relacionadas con las familias reconstituidas: las relaciones de uno de los miembros de la pareja con los hijos del otro, las relaciones entre hermanos de diferentes progenitores, o los procesos de ruptura, divorcio y construcción de un nuevo grupo familiar.

Estructura familiar

Familia reconstituida.

Miembros de la familia:

- María: 50 años, que aporta dos hijos de una relación anterior, Rubén y Ana María. Cuando Rubén cumple la mayoría de edad, Juan interpone una denuncia contra Rubén por amenazas a María y se le impone una orden de alejamiento, por lo que Rubén deja el domicilio familiar y se marcha a vivir con su padre. Ana María lo ha vivido como un abandono, y culpa a Juan y a su madre de la denuncia y de la situación en la que se encuentra su hermano.
 - Manolo: ex marido
 - Rubén: 19 años
 - Ana María: 15 años
- Juan; 52 años, aporta dos hijos de una relación anterior que viven con su madre y tiene un régimen de visitas de fines de semana alternos y la mitad de las vacaciones. La relación con su ex mujer es cordial.
 - Luna: ex mujer
 - Juan: 14 años
 - Mara: 12 años
- Sergio: 10 años, hijo en común

Información relevante

Ana María será la que narre la historia familiar y el miembro elegido para explicar el caso desde su perspectiva.

1. Mapa Familiar de Ana María

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - su familia de origen (sus padres y su hermano mayor). Sus padres están separados, su hermano convivía con ellos hasta su mayoría de edad. A su padre le ve fines de semana alternos y los miércoles.
 - su familia actual (su madre, la pareja de su madre, sus hermanos) en la actualidad convive sólo con su hermano pequeño.
 - su familia extensa. Sus abuelos paternos con los que mantiene relación habitual, así como con sus tíos y primos.

- su pandilla del instituto.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre su familia actual y los amigos de la pandilla. La madre y su pareja achacan la bajada de notas y la rebeldía que muestra Ana María desde hace dos años a su grupo de amigos, lo que ha hecho que la relación se haya tensado y los amigos no vayan a casa. Los amigos hablan mal de la madre de Ana María y la madre a su vez habla mal de sus amigos.
- En el tercer círculo –exosistema- están los entornos en los que Ana María no está incluida pero que le afectan.
 - Los problemas de su madre en el trabajo.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que ha sido educada, momento socio político actual: crisis económica; leyes sobre custodia...
 - ¿la custodia de Ana María sería igual si sus padres se hubiesen divorciado ahora y no hace doce años?

2. Biografía Familiar narrada por Ana María

“Mi familia es mi padre y mi hermano Rubén, y mis abuelos y mis tíos, esa es mi verdadera familia, lo demás es una mierda.

Mis padres se separaron cuando yo era muy pequeña, apenas tengo recuerdos de ellos juntos, mi hermano Rubén se acuerda más, dice que discutían mucho. Yo tendría unos tres años... mi madre enseguida se lió con Juan, que también se acababa de separar y también tiene hijos... y luego llegó Sergio.

Sergio es buen niño pero no tengo la misma relación con él que con Rubén. Con quien sí me llevo bien es con el hijo mayor de Juan, que es casi de mi edad y coincidimos en vacaciones y fiestas familiares.

Es un lío de familia.

Y mi madre siempre más pendiente de los hijos de Juan y de Juan, que de nosotros... si había alguna movida, siempre de su parte y nosotros a aguantarnos. Juan es muy serio, parece como si le estorbáramos, nunca nos hemos llevado mucho con él, es un señor muy raro, no se parece en nada a mi padre, no sé qué ha visto mi madre en él, la verdad. En cuanto mi hermano cumplió 18 le denunció para quitárselo de en medio. Yo creo que lo tenían planeado los dos. Por amenazas, dicen. Vivir con ellos es un infierno, Rubén sólo les ha puesto en su sitio, les ha plantado cara y lo está pagando muy caro.

Yo siempre he querido vivir con mi padre, es guay. Él no se ha vuelto a casar, vive solo con sus dos perros y cuando voy a su casa me dedica todo el tiempo del mundo, le gusta mucho la montaña y nos vamos con él de excursión. En cuanto cumpla 18 me irá también.

Mi padre ha intentado cambiar el régimen de visitas pero mi madre siempre se ha negado, así que sólo lo hemos podido ver cuando un juez, que no nos conoce de nada, ha dicho. No lo entiendo. Tampoco entiendo por qué Rubén no puede venir a casa... mi madre a veces llora por eso... ya lo podían haber pensado antes, antes de denunciar, sin denuncia no habría orden de alejamiento.

Y ahora que Rubén se ha marchado me siento muy sola, le pedí que no se fuese pero entiendo que vivir con mi madre es un infierno, que no le quedó más remedio que marcharse. Antes hablábamos todas las noches... le echo de menos.

No sé porque si mi madre tiene su familia no nos deja vivir a los demás, la odio.

Siempre estresada con el trabajo, agobiada con Sergio, intentando contentar a Juan y siempre discutiendo con mi padre... es la persona más aburrida del mundo. Todo tiene que

ser como ella dice, ella manda y los demás tenemos que obedecer. Los padres de mis amigos no son así, no sé, hablan con ellos. Por eso mi madre tampoco traga a mis amigos, es una amargada, no traga a nadie.”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar: marcado por la incoherencia entre las pautas del padre y de la madre, que si bien siempre habían existido se agravan con la separación. Ausencia por parte de Ana María de aceptar las pautas educativas de la nueva pareja de su padre.
- Estilo de comunicación
 - Madre: Inhibido.
 - Ana María: Agresivo

Conflicto

1. Episodio de violencia

Desde el Instituto han llamado a la madre de Ana María para informarle que ha suspendido todas las asignaturas, y para convocarla a una reunión con la tutora y la orientadora donde abordar el progresivo deterioro en el rendimiento y el comportamiento que han detectado en ella, reunión a la que también ha sido convocado el padre de Ana.

María se siente mal porque cree que desde el instituto la culpan a ella y tampoco sabe muy bien qué hacer con su hija. Cuando llega a casa se encuentra a Ana María viendo la tv. Apaga el monitor y le dice que le han llamado al instituto y que se ha acabado la televisión hasta nuevo aviso, ante lo que Ana se levanta, le da un empujón y la vuelve a encender y le dice a su madre: “eres un amargada, si me vuelves a apagar la tele cojo al puerta y no me vuelves a ver, tú veras”. Ante el intento de María de volver a apagar la tele, Ana la empuja tirándola al suelo y sale de la casa dando un portazo.

2. Sesión terapéutica

Ana María y su familia son derivados al CAF de su zona después de que la orientadora del instituto entrevistara al grupo familiar.

A continuación se muestran algunos extractos de la entrevista de Ana María con la psicóloga:

T: Parece que te intentas convencer de que tratar así a tu madre es lo normal.

A: Bueno, la trato como se merece, es una llorica, si tuviese un poco de sangre en las venas haría algo pero no, ella llora y llora y con eso tiene bastante. Es la única manera que tenemos de hacer que nos entiende.

T: Cuando hablas en plural ¿a quién te refieres?

A: A mis hermanos, bueno, Sergio es pequeño todavía pero ya ha empezado a entender que si no te pones serio no consigues nada. Ellos (su madre y su padrastro) van a su rollo, ellos hacen su vida y nosotros estamos porque parece que tenemos que estar. Si no traes un suspenso, no te creas que preguntan qué tal te va el colegio, pero luego llega y te pega una bronca que flipas por un suspenso (risa amarga). No se entera de nada, de nada, que yo ya tengo amigas, que lo que quiero es una madre (gritando).

T: Si no te importa vamos a volver sobre las “maneras” que tenéis tu hermano mayor y tú de conseguir las cosas en casa. Si no me equivoco Rubén tiene una orden de alejamiento de tu madre.

A: buffff... eso fue muy fuerte, ¿no fue la tía y le puso una denuncia a mi hermano?? ¿Qué clase de madre denuncia a su hijo? ¿Eh? ¿Qué clase de madre? Y ahora con la orden de alejamiento no puede venir a casa, no podemos pasar tiempo juntos porque mi custodia la tiene mi madre... y ahora a llorar, que quiere verlo, JAJAJJA, lo denunció, le jodió la vida pero ahora la víctima es ella... ¡La odio!

(...)

T: Puedes contarme por qué han condenado a Rubén, qué pasó.

A: Amenazas y lesiones.... Era sábado y Rubén había salido a un concierto, ya le avisó a mi madre que volvería tarde, pero ella como siempre no se debió enterar. A medianoche ya empezó él (padraastro) a calentarle la cabeza, que si con este chico no se puede, que si te tiene cogida la medida... Total, que no se le ocurre otra cosa a mi madre que empezar a llamarle por teléfono y como no le cogió pues se puso a llamar a todos sus amigos y sus madres, vamos, una paranas.

T: ¿Puede ser que estuviese preocupada porque su hijo de 17 años no vuelve a su hora a casa?

A: ¿Pero quién es ella para llamar a todo el mundo? Si es que está todo el día tocando las narices, total, que cuando llegó a casa venía enfadado con ella. Y él (padraastro) que ve la que se viene encima desaparece, se cierra en el cuarto y se olvida de todo.

Y va ella y se pone a regañarle... ¿se lo puede creer? A regañarle después de haber montado el numerito, que si no sé qué he hecho yo para merecerme esto, que si la culpa la tiene tu padre que se desentiende de todo... la mierda de siempre.

Yo estaba en el cuarto, no me enteré de todo. Ella dice que mi hermano la insultó y la amenazó con matarla, y que le retorció el brazo y le hizo un esguince... eso dice ella. Mi hermano se fue de casa y fue salir y que él (padraastro) empezara otra vez con su rollo. Me cerré en el cuarto y no quise saber nada más.

Flipé cuando llegó la denuncia... flipé.

Yo creo lo que dijo mi hermano, que discutieron y mi madre quiso quitarle el móvil y fue entonces cuando se hizo daño en el brazo.

T: ¿Por qué razón iba a mentir tu madre?

A: Porque está muy loca, porque necesita llamar la atención, porque necesita hacerse la víctima todo el día.

La familia de Sara

Un caso de violencia ascendente ejercida por un hijo en edad adulta que tiene el rol de cuidador hacia sus progenitores. El caso además de plantear el tema del maltrato y abandono de mayores, nos permite reflexionar por cuestiones relacionadas con el cuidado a los mayores, la vejez, cómo afrontar esa etapa vital... (y la responsabilidad legal y/o moral de los hijos).

Estructura familiar

Familia singularizada.

Miembros de la familia:

- Sara, 49 años. Pareja de Antonio desde hace 10 años. Hija de Amalia y José. Hija única. Vive el cuidado de sus padres como una obligación difícil de sobrellevar, sobretodo en la medida en la que su cuidado interfiere en su relación de pareja.
- Antonio, 49 años. Pareja de Sara, separado desde hace doce años, con un hijo de 16 años con el que apenas mantiene relación. La relación con su ex y su hijo es fría, han pasado por momentos muy tensos por el tema del pago de la pensión que finalmente se solucionó por vía judicial. La relación con su familia de origen es tensa, lleva más de veinte años sin contacto regular con ellos.
- Adrián. 15 años. Hijo de Antonio, al que sólo ve en momentos puntuales. La relación con Sara es inexistente, no la siente parte de su familia.
- Amalia, 80 años. Madre de Sara. Dependiente desde hace 6 años a consecuencia de un ictus. Presenta discapacidad física (silla de ruedas) y psíquica (principalmente problemas de memoria y de atención).
- José, 82 años. Padre de Sara y principal cuidador de su mujer. No presenta problemas significativos de salud, pero desde hace dos años presenta dificultades para hacerse cargo del cuidado de Amalia. A las dificultades físicas se añaden las dificultades emocionales al ver el progresivo deterioro de su mujer.

Información relevante

Sara, la agresora, será la que narre la historia familiar y el miembro elegido para explicar el caso desde su perspectiva.

1. Mapa Familiar de Sara

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia adquirida, su marido Antonio. Mantienen una relación simbiótica. No mantiene relación con su hijastro y no lo entiende como parte de su familia.
 - Su familia de origen. Sus padres. Ha sido hija única. Sus padres se han centrado mucho en ella, con un estilo educativo sobreprotector e indulgente.

- Su grupo de amigas. Con el que mantiene contactos puntuales. Se han ido distanciando desde que inició convivencia con Antonio.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre Antonio y su familia de origen. Antonio entiende por familia aquella que uno elige y en ese sentido no reconoce obligaciones con sus padres ni con los padres de Sara, situando a Sara en una situación de tener que elegir constantemente entre ellos y él.
- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Sara no está incluida pero que le afectan.
 - Los recortes en los servicios sociales que han reducido el número de horas de ayuda a domicilio para sus padres.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Ana ha sido educada, en la que las hijas tienen el deber de cuidar de sus padres y el momento vital en el que entiende que debe vivir su vida sin obligaciones.

2. Biografía Familiar narrada por Sara

“Pues mi familia es una familia tardía, pero a veces lo bueno tarda en llegar, ¿verdad? Yo era una de esas mujeres de las que antiguamente se decía que se habían quedado para vestir santos. Hija única, toda la vida al lado de mis padres. Ellos han sido gente muy trabajadora, muy pendientes siempre de mí, su vida era yo y creo que ellos esperaban que mi vida fuese a estar dedicada a ellos. Creo que siempre les he defraudado un poco, no estudié lo que ellos querían, no les di nietos y cuando ya pensaban que me quedaría con ellos para siempre, me casé.

No les gusta Antonio, nunca les gustó. Ya sabes, un señor divorciado, mis padres son tradicionales, nunca les convenció que acabara con un señor casado y con un hijo. Ellos nunca lo reconocerían pero no lo aprueban.

Así que poco a poco nos fuimos distanciando, empezamos a vernos cada vez menos y nos fuimos distanciando. Su forma de vida y la nuestra resultaba incompatible. Por ejemplo, a ellos les parece que las familias tienen que juntarse los domingos a comer y nunca han entendido que los fines de semana los aprovechemos para viajar.

Antonio tampoco mantiene mucha relación con su familia, ni con sus padres ni con el resto de la familia, de hecho yo apenas los conozco, él siempre dice que su única familia soy yo. La relación de Antonio con su hijo no fue buena nunca, su ex mujer llevó mal la separación y fue poniendo a su hijo en su contra, así que poco ha podido hacer Antonio para llevarse bien con él. Yo nunca les gusté, ni a su ex mujer ni a su hijo, así que nunca nos hemos tratado, creo que así casi es mejor.

Antonio y yo nos encontramos y cuando decidimos vivir juntos nos quedamos solos. Los demás nos dieron la espalda, nos fueron apartando poco a poco. Y solos empezamos una nueva vida.

Y somos felices, tenemos nuestro trabajo, nuestras aficiones, nos gusta pasar tiempo juntos, nos gusta viajar, salir a cenar, el teatro, nuestras cosas. Desde que estamos juntos nunca me he aburrido.

Y eso que hemos tenido dificultades, las presiones de la ex de Antonio con el tema de manutención, tensiones con su hijo y últimamente los problemas de salud de mis padres que me requieren mucho tiempo.

Durante estos años se han hecho mayores y yo casi no me he dado cuenta. Mi madre tuvo un ictus hace seis años, tenía 74. Mi padre se encarga de ella y hasta hace dos años la cosa iba bien, comíamos juntos una vez al mes y si necesitaban alguna cosa me llamaban, pero desde hace dos años las cosas se han descontrolado.

Mi padre me llama a todas horas como si yo no tuviese obligaciones, creo que piensan que por no tener hijos no tengo cosas que me atan, responsabilidades. Él me exige cosas, me echa en cara cosas. Cuando no es una revisión es que necesitan que les compre alguna cosa. Les he ayudado con lo de la ayuda a domicilio pero eso a ellos no les convence, parece como si fuese yo la que tuviese que estar allí día y noche, como si les hubiese abandonado, en cada comentario hay un reproche.

Así que aunque una intenta ser feliz no hace más que encontrarse dificultades por todas partes, y es que parece que nadie piensa en mí. Nadie excepto Antonio.

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - Sobreprotector por parte del padre de Sara que ha sido extremadamente cuidadoso con todo lo que ha rodeado a su hija (estudios, amistades...)
 - Indulgente por parte de la madre de Sara que siempre ha buscado el bienestar de su hija, intentando evitarle problemas o frustraciones con la idea de que objetivo en la vida era que su única hija fuese feliz.
- Estilo de comunicación
 - Padres: Inhibido.
 - Sara : Agresivo

Conflicto

1. Episodio de violencia

José está con gripe desde hace una semana, la mujer que les ayuda no ha podido ir ese fin de semana a atenderles y Sara se siente obligada a ir a casa de sus padres. Ese fin de semana tiene un viaje planeado con Antonio, y cuando sale de su casa le promete que lo dejará todo arreglado y que estará lista para salir de viaje esa noche.

Cuando llega encuentra a su madre en la cama, no se ha podido levantar y a su padre en el sillón, muy mareado. La casa está algo desordenada y su padre le dice que no ha podido hacer el desayuno.

Sara se siente muy enfadada, por un lado no le gusta lo que está viendo y cree que debería quedarse, pero por otro quiere irse de fin de semana y siente enfado hacia sus padres por estropearle sus planes.

Piensa que son un estorbo para su vida, que son viejos y que lo que ve es feo. También piensa que Antonio se va a molestar si en el último momento cancelan su viaje.

El padre le dice que no tiene nadie de confianza para poder quedarse con su mujer ese fin de semana y que él se va a ir urgencias para que le vean ya que se encuentra realmente mal.

Sara le dice que ella tiene planes y que tenía que avisarle antes.

Su padre le contesta que esas cosas no se eligen y que dedica 24 horas diarias al cuidado de su madre desde hace seis años, que nunca le pide nada pero que ahora la necesitan. En ese momento Sara se enfada mucho y les grita que está harta, que son unos inútiles y que ella no tiene la culpa de que sean viejos. Amalia se asusta y se pone a llorar, José le implora que pare pero Sara está cada vez más rabiosa, tira los platos que hay en la mesa y sale de la casa dando un portazo.

No se queda el fin de semana.

2. Informe del Centro de salud

Desde el centro de salud donde atienden a Amalia se muestran muy preocupados por la situación en la que se encuentra el matrimonio. Les han intentado hacer ver la necesidad de tomar medidas, como el ingreso en una residencia de Amalia o de ambos, algo que han rechazado siempre. Pese a los intentos de la médica de que su hija Sara acuda a consulta, para poder hablar con ella de la difícil situación por la que pasan sus padres, no ha sido posible porque siempre se ha encontrado con una excusa o una evasiva, reforzando en todo caso la idea de sus padres de que no necesitan ningún tipo de residencia, y de que no necesitan que nadie se meta en sus asuntos de familia.

A las dificultades de salud de Amalia, se unen la tristeza que presentan los dos: se sienten solos y muy tristes, hasta el punto que ambos toman medicación de tipo antidepresivo.

La preocupación de la médica aumenta después de tener conocimiento del estado en el que se encuentra el domicilio: desordenado, sucio, con apenas comida en el frigorífico y sin las condiciones ambientales adecuadas.

Hace un informe informando de los siguientes aspectos:

- Falta de higiene personal y de la ropa.
- Alimentación inadecuada.
- Riesgo de caídas y de accidente en el hogar.
- Síntomas depresivos en ambos.
- Aislamiento del entorno.
- Ausencia de apoyo familiar.
- Situación de desamparo.

3. Sesión terapéutica

Todos los intentos por parte de los Servicios Sociales de acceder a Sara han fracasado, ha llegado a tener citas con ellos que siempre ha anulado en el último momento. En la última llamada telefónica por parte de la trabajadora social de zona reconoce abiertamente su intención de no acudir a la cita.

TS: Sara, mire llevamos semanas intentando hablar con usted, ya le he explicado anteriormente la gravedad de la situación y no entiendo cuál es el problema, si hay algún problema por el que no quiere acudir.

S: Pues, efectivamente hay un problema y es que no entiendo por qué me llaman. Ustedes son los servicios sociales y yo pago mis impuestos y mis padres han pagado toda la vida impuestos para que ustedes hagan su trabajo, así que no sé exactamente que esperan de mí... ¿o esperan que yo les haga su trabajo, es eso?

TS: Son sus padres...

S: Efectivamente, SON MIS PADRES, y USTED NO ES NADIE PARA JUZGARME. Si quiere información hágame llegar un cuestionario y estaré encantada de cumplimentarlo, si no DEJEMNE EN PAZ Y HAGAN SU TRABAJO no intenten que yo lo haga por ustedes.

Cuelga el teléfono.

La familia de Bryan

Caso de violencia ascendente, ejercida por un joven a su madre, en el contexto de una familia transnacional, donde poder trabajar además del tema de la violencia, las cuestiones relativas a la migración, el duelo migratorio, los problemas de adaptación...

Estructura familiar

Familia transnacional.

Miembros de la familia:

- Marian, 35 años. Madre de Bryan. Lleva en España 13 años, los ocho primeros estuvo trabajando de interna, después se fue a vivir con John, un compatriota que conoció a través de una amiga y con quien tiene un hijo de cuatro años, Andrés. Siempre ha tenido en la cabeza el traer a España a sus tres hijos.
- John, 36 años. Marido de Marian. Lleva en España 10 años. Separado de su primera esposa, tiene tres hijos en Ecuador con los que mantiene contacto esporádico a través de internet. La relación con Bryan es tensa, entiende que Marian no es lo suficientemente estricta con él.
- Bryan, 18 años. Lleva en España tres años. Vino por reagrupación familiar. Es el primero de sus hermanos en venir. Todavía no han completado la reagrupación, estando sus hermanos, Mario y Arturo, en Ecuador con su abuela Rosalía. La adaptación a España no le ha resultado fácil, vino en contra de su voluntad y ha tenido problemas en el instituto y con la nueva familia de su madre.
- Andrés, 4 años.
- Rosina. 53 años. Madre de Marian. Cuando su hija viaja a España se queda a cargo de sus tres nietos, que en ese momento tenían 7, 3 y 1 año. No está de acuerdo con la decisión de Marian de llevar a Bryan a España si bien no se siente capaz de hacer frente a su hija.
- Mario, 14 años. Hermano en Ecuador
- Arturo, 12 años. Hermano en Ecuador

Información relevante

Marian narra la historia familiar, y se aporta el mapa de Bryan.

1. Mapa Familiar de Bryan

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia de España. Formada por su madre, su nueva pareja y el hijo de ambos.
 - Su familia de Ecuador. Formada por su abuela y sus hermanos. Su familia extensa también está en Ecuador
 - Pertenencia a banda latina.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.

- La relación entre su familia en España y su familia en Ecuador. La relación se establece fundamentalmente a través de internet. Es una relación marcada por las tensiones que existen entre la madre y la abuela de Bryan a raíz de decidir la primera traerle a España, algo con lo que su abuela nunca estuvo conforme. Cuando hablan, ésta se lo hace ver lo que provoca que Marian no se atreva a contar a su madre lo que está pasando y a pedirle consejo, ya que ella sabe que la abuela es la que mejor conoce a Bryan.
- En el tercer círculo –exosistema- están los entornos en los que Bryan no está incluido pero que le afectan.
 - El entorno laboral de su madre marcado por jornadas largas con mucha flexibilidad horaria que la mantienen muchas horas fuera de su casa, lo que dificulta establecer límites y acompañar a Bryan en su adaptación.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos el proceso migratorio de Bryan y la situación de discriminación que el joven ha percibido en diferentes momentos de su vida.

2. Biografía Familiar narrada por Marian

“Yo siempre quise tener una gran familia, nosotros somos seis hermanos y siempre he pensado que las familias tienen que ser numerosas, con mi primer matrimonio pensé que lo tendría pero era muy joven y la situación económica era muy difícil así que tuvimos que plantear emigrar para buscar salidas para los niños.

Fue tan difícil dejarlos, tan difícil... si en ese momento llego a saber que iba a ser tan difícil traerlos conmigo puede que no los hubiese dejado... sentí como si los abandonara, fue tan difícil...

La idea era estar unos meses, ahorrar el dinero para un billete para mi marido y ya los dos juntos trabajar para traer a los niños, pero la realidad es que los meses pasaron a ser años y cuando pude traer a mi marido ya estábamos separados, él inició una nueva vida y los niños siguieron con mi madre.

A veces he pensado que antes de tener otro hijo tendría que haber traído a los chicos de Ecuador, que me equivoqué.... Por eso cuando pude traer a Bryan estaba tan contenta que creo que no fui capaz de ver con claridad los problemas que podríamos traer.

El pobre llegó a España y se encontró con muchas cosas nuevas, un nuevo padre y un nuevo hermano y una madre con mucho trabajo y muy poco tiempo para ayudarlo con los cambios. En el instituto todo fue mal desde el principio, pensé que se arreglaría pero al final ni los profesores ni nosotros fuimos capaces de evitar que dejara los estudios... y esos amigos que tiene, siempre en la calle, trapicheando, a vueltas con la policía del barrio, mira que le he dicho que esa gente no le lleva a nada bueno, que no le he traído aquí para acabar siendo un delincuente...

Me cuesta tanto ayudarlo que empiezo a pensar que traer a sus hermanos no es buena idea”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - de la familia de allí: indulgente, la abuela tenía a su cargo varios nietos y ha desarrollado un estilo educativo marcado por la ausencia de normas claras recurriendo al cariño como única forma de control.
 - de la familia de aquí:
 - permisivo de la madre
 - autoritario de la nueva pareja de la madre.

- Estilo de comunicación:
 - Madre y abuela: inhibido.
 - Bryan: agresivo

Conflicto

1. Episodio de violencia

Bryan llega a casa buscando dinero, debe dinero a unos conocidos y no tiene como pagarlo. Cuando llega, su padrastro y su hermano no se encuentran en casa y su madre está dormida. La zarandea para pedirle dinero. Su madre le pide por favor que la deje descansar, que acaba de llegar de trabajar y en un rato tiene que volver al trabajo.

B: “Venga, necesito dinero, dámelo y te dejo dormir”

M: “Ni tengo dinero ni te lo voy a dar, esto no funciona así, estudia o trabaja pero así ya no podemos seguir”

B: “Tú has decidido que venga aquí, no es mi culpa que aquí no me quieran ni en el colegio ni para trabajar, igual te lo podías haber pensado antes de traerme, pero ya estoy aquí, así que sólo te queda apachucar con tu decisión... ¡dinero!”

M: “¿Pero no entiendes que no tengo dinero? Que trabajo todo el día, que hay que pagar cosas, que hay que mandar dinero, que las cosas cuestan...”

B: “¿Tú no entiendes que a mí me da igual tu vida, como a ti te ha dado igual la mía todos estos años? O pensabas que íbamos a ser la familia feliz, tú estás fatal, fatal! te lo digo en serio... ¡DAME DINERO!”

M: “Lo siento Bryan, esta vez no”

Marian se levanta para salir del salón y Bryan la coge del pelo y tira de ella hasta que cae al suelo, una vez en el suelo grita... “¡DINERO, DINERO, DINEEEEEERO!”

M: “Bryan, por favor” Sollozos

Bryan coge el bolso de su madre y se lleva el monedero, el bolso lo lanza a la cara de su madre diciendo: “Si no te gusta no tienes más que volver a abandonarme, que eso sí se te da realmente bien”

2. Sesión terapéutica

Marian acude a una asociación del barrio a pedir ayuda, la situación en casa se ha desbordado, los episodios de violencia de su hijo son cada vez más frecuentes, la relación con su marido se resiente porque él no está dispuesto a tener a Bryan en casa y le preocupa que su hijo pequeño pase mucho tiempo con Bryan...

A continuación se transcribe una parte de la entrevista con la orientadora de la asociación.

O: “Marian... cuéntame, en qué te podemos ayudar”

M: “Pues es que ya no sé qué hacer...”

(Marian le cuenta su proyecto migratorio incluyendo la decisión de traer a Bryan a España)

O: “¿Te arrepientes de tu decisión?”

M: “Hombre, arrepentida no sé si estoy, yo le quiero y quiero que esté con nosotros, es sólo que es como si no lo conociese, es un extraño para mí... y está tan enfadado conmigo... tiene tanta rabia dentro... sólo quiere estar con la pandilla, en la calle, y yo ya se lo que es eso, que creerá que no sé a qué se dedican... y yo no me he matado a trabajar para ir a verle a la cárcel. Pero a veces sí pienso que me he equivocado”.

(...)

O: ¿Es violento contigo?

M: (*Se mira las manos y baja la mirada*) “es impulsivo, siempre lo ha sido”

O: “¿Te ha agredido alguna vez?”

M:” Ya te digo que es impulsivo, no le gusta que le lleven la contraria, pero es que ha tenido una vida difícil, no sé, tal vez este es el precio que tengo que pagar por abandonarle de pequeño.... Ni siquiera sé cómo tratarle cuando se pone nervioso, no sé qué le calma, no sé cómo lo han educado”

O: “Marian, ¿te ha agredido alguna vez?”

M: *Se vuelve a mirar las manos* “Me da tanta vergüenza...” “algún empujón, alguna palabra más alta que otra.... Algún golpe...” (*se echa a llorar*).

(...)

O: “Y tu marido, ¿cómo está viviendo esto?”

M: “Pues...muy mal, está harto, a veces pienso que se va a marchar. Él dice que lo que necesita Bryan es un buen bofetón, pero yo sé que eso no funcionaría, que sólo empeoraría las cosas... Me acusa de blanda, dice que la culpa es mía por no saber exigirle, que le consiento...”

O: “¿Con él ha sido agresivo alguna vez?”

M: “A él lo respeta, casi ni se hablan, se evitan... cada vez pasan menos tiempo en casa... los dos....”

(...)

O: “Nunca has pensado en denunciar, Marian, tu hijo está haciéndote daño, está infringiendo la ley, y también se está haciendo daño a si mismo...”

M: “Denunciar...no... sí he pensado en mandarlo de vuelta a Ecuador, tal vez eso fuese lo mejor, allí están sus hermanos, su abuela.... Me da tanto miedo que Andrés aprenda algo de él. El niño lo adora, le sigue a todas partes... a veces cuando estamos trabajando es Bryan quien se hace cargo de él... sé que lo baja a la calle con esos chicos... yo no sé, tal vez debería volver...”

“Cómo le voy a denunciar si todo esto es culpa mía, si sólo es un niño al que no he visto crecer... yo no soy nadie para echarle en cara nada”

Marian acaba abandonando las sesiones con la orientadora cuando se siente muy presionada con la denuncia.

3) VIOLENCIA DESCENDENTE

La familia de Carmen

Se plantea un caso de maltrato infantil para trabajar la violencia descendente. Además de trabajar sobre el abandono o la negligencia y abuso infantil, en el caso podemos abordar otros aspectos como la conciliación familiar y laboral y el estrés familiar, los mecanismos de defensa presentes, o las implicaciones que tiene denunciar a un familiar.

Estructura familiar

Familia monoparental.

Miembros de la familia:

- Laura, 26 años. Estudio Filología inglesa (sin terminar), trabaja dando clases particulares y como camarera. Tiene tres hijos de dos relaciones distintas. En la actualidad no mantiene contacto con ninguno de los padres de los niños.
- Arturo, 26 años. Compañero de facultad de Laura, mantuvieron una relación durante dos años en la Universidad. Cuando Laura decidió seguir adelante con el embarazo Arturo dejó la relación. Tras varios años en juicios, en la actualidad pasa una pensión a su hijo pero no mantienen relación.
 - Arturo: 6 años
- Raúl, 35 años. Pareja de Laura durante tres años durante los cuales tuvieron a sus dos hijos. El contacto con sus hijos ha sido intermitente durante este tiempo, y en la actualidad es inexistente.
 - Gonzalo: 4 años
 - Edurne: 3 años
- Carmen, 60 años, madre de Laura y abuela de los niños. Enfermera en un hospital. Casada con tres hijas, Laura es la pequeña. Cuando nació Arturo asumió las tareas de cuidado y de crianza, funciones que ha intentado desempeñar con sus otros dos nietos, si bien el cuidado de sus nietos, su trabajo y su familia han resultado muy exigentes para ella. En la actualidad muestra síntomas de fatiga y alta preocupación por su familia.

Información relevante

Carmen, como testigo de la situación de maltrato, será la narradora del caso.

1. Mapa Familiar de Carmen

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia adquirida (su marido Alberto y sus tres hijas, Carla, Clara y Laura).
 - Su familia extensa, primos en su mayoría.
 - Su grupo de amigas.

- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre Laura y su familia extensa. La familia de Carmen no comparte la forma de vida de Laura, lo que ha llevado a un distanciamiento. Esto ha provocado, por ejemplo, que Carmen no pueda recurrir a su familia en las tareas de cuidado de sus nietos, lo que le dificulta mucho su día a día.
- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Carmen no está incluido pero que le afectan.
 - Las dificultades laborales de Laura.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Carmen ha sido educada, sus ideas sobre la familia, el cuidado de los hijos... el momento socio político actual: la crisis económica.

2. Biografía Familiar narrada por Carmen

“Laura siempre fue un verso libre, la pequeña, la consentida. Tan simpática tan llena de vida, con tantas ganas de divertirse... y con tan mal ojo para los hombres, siempre con los guapos de la clase, con los tipos duros, con los chicos malos... y así empezó su historia. Primero fueron las malas notas, luego las notas de los profesores de que no iba a clase, las peleas en casa, el enfrentamiento con su padre y sus hermanas.

Ellas siempre le tuvieron algo de envidia, Laura es de esas personas que llegan a un sitio y la gente vuelve la vista, tan llena de vida.

Arturo parecía diferente, se conocieron en la Universidad, esta vez pensé que todo iba a salir bien, estaba contenta en la universidad, tan ilusionada con su relación, pero se quedó embarazada y él no se quiso hacer cargo, ella decidió intentarlo y tener a su hijo, tenía 20 años, sus amigos seguían estudiando y ella decidió que sacaría a su hijo aunque fuese sola. En cuanto se recuperó del parto se puso a trabajar de camarera y dejó definitivamente los estudios.

El cuidado del niño era mucho para ella así que mi marido y yo acabamos haciéndonos cargo del bebé, Laura lo adoraba y le encantaba estar con él pero acabó siendo una especie de hermano pequeño para ella.

Ese trabajo... Muchas horas, mal pagado... en el bar donde trabaja conoció a Raúl y se fueron a vivir juntos, llegó Gonzalo y enseguida Edurne y a Raúl yo creo que le quedó todo demasiado grande, 30 años y tres hijos... se fue.

Laura no se lo esperaba, Raúl parecía diferente, pero se fue y ella se quedó sola otra vez. El trabajo, los niños, los reproches de la familia y de los amigos... se le ha agriado el carácter. Ella es dulce y cariñosa, solo que la vida no se lo está poniendo fácil.

Siempre está estresada y va con prisas y los niños necesitan paciencia. Yo me encargo de llevarles al colegio y recogerles, les hago la comida... pero a ella la casa se le sigue cayendo encima. Creo que a veces viene algo bebida del trabajo, esos días está más irritada, grita con más facilidad, grita mucho a los niños y los niños están más nerviosos cuando ella está. Arturo ha vuelto a hacerse pis en la cama...

A veces me da miedo irme de su casa y dejarles solos, está tan estresada... Y pienso que debería avisar a alguien... ir a los servicios sociales... no sé. Es mi hija y yo sé que es buena persona, que quiere a sus hijos, es tan solo que la vida no se lo está poniendo fácil”

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:

- negligente por parte Laura hacia sus hijos.
- Sobreprotector de Carmen hacia Laura desde que es percibida por la familia como vulnerable. Durante la infancia el modelo educativo ejercido en casa de Laura ha sido de tipo indulgente. Cuando empiezan las dificultades de Laura el patrón cambia.
- Estilo de comunicación
 - Agresivo el de Laura.
 - Inhibido el de Carmen.

Conflicto

1. Episodio de violencia

Carmen ha estado el fin de semana en Jaén viendo a unas primas. El lunes cuando llega a casa de su hija la encuentra extraña, si no fuesen las ocho de la mañana pensaría que había bebido.

Levanta a los niños y los encuentra nerviosos, al cambiar a Edurne encuentra unos moratones en los brazos, al tocarla no deja de llorar. Al preguntar a Arturo qué ha pasado este le dice que mama estaba muy enfadada y Edurne no paraba de llorar, así que mamá se enfadó más y gritaba y gritaba y la zarandeaba. Que no era la primera vez...

Carmen calma a los niños y va a preparar el desayuno pero en la nevera no hay leche y apenas hay comida en los armarios. Gonzalo le dice que tienen mucha hambre, que el día anterior no comió nada.

Carmen no sabe si preguntar pero Arturo se le adelanta y le dice que no comen nada desde el sábado por la noche, que su madre estuvo durmiendo gran parte del domingo y él se hizo cargo de los hermanos.

Pero que no le diga nada a su madre, no se vaya a enfadar. Que cuando se enfada grita mucho y rompe cosas, que cuando se pone así da mucho miedo y sus hermanos lloran mucho.

Carmen no sabe qué hacer... ¿debería denunciar? Si no denuncia podría ser una forma de complicidad... ¿Es un problema de lealtad? ¿Sirve todavía el discurso de que Laura no ha tenido suerte o toca reconocer un maltrato familiar?

2. Sesión en los Servicios Sociales.

Desde el colegio de Arturo, se pone en conocimiento de los Servicios Sociales un posible caso de negligencia familiar aportando los siguientes síntomas:

Cambios de ánimo del alumno, que en las últimas semanas se encuentra más decaído y silencioso.

- Falta de higiene personal y de la ropa.
- Falta de sueño, el alumno se queda dormido con facilidad.
- Imposibilidad de contactar con la familia del alumno.

Cuando Laura acude a una cita con los servicios sociales refiere que los niños se encuentran cuidados, que su madre la apoya y niega la falta de sueño y de higiene de su hijo acusando a la profesora de tenerla manía y querer hacerla daño.

Rechaza cualquier tipo de ayuda, reconoce que los nacimientos de los niños fueron “duros” para ella, siendo el primero y la tercera no deseados, pero que siempre decidió sacar a sus hijos adelante y que están perfectamente atendidos.

Extracto de conversación:

T: Cuando te refieres a que fue “duro” a que te refieres, Laura.

L: Pues a que estaba muy sola, que era muy joven, no sé, pensaba que iba a ser todo más sencillo, que ser madre es algo que se lleva dentro y que sale... no sé cómo explicarlo. La ruptura con Arturo, el parto... tener que volver a depender de mis padres, que aunque no lo digan abiertamente no estaban de acuerdo con lo que estaba haciendo... pero el niño ha estado muy bien cuidado, eh? Mis padres se ocuparon casi de todo para que yo pudiera seguir trabajando y seguir mi vida.

T: ¿Y seguiste con tu vida?

L: Bueno, en parte... dejé la universidad y me puse a trabajar. Quería ganar dinero, no depender, fueron años duros y bueno, cuando conocí a Raúl parecía que todo iba a cambiar, pero ya sabe la historia, me vuelven a dejar tirado con dos niños y me toca tirar para adelante sola. Y eso he hecho, trabajar y cuidar de mis hijos y ahora me vienen en el colegio con estas cosas (llora).

T: Laura, has tenido muchas cosas en contra en los últimos años, quizá que haya que plantear algunos cambios (Laura interrumpe y se levanta bruscamente)

L: QUÉ ESTAS DICIENDO, ME QUIERES QUITAR A LOS NIÑOS! ES ESO? Ya sabía yo que no tenía que venir (da un golpe a la silla y se dirige a la puerta), MIERDA DE PROFESORA Y MIERDA DE SERVICIOS SOCIALES!, NADIE ME VA A QUITAR A MIS HIJOS, LO ENTIENDES?

T: Laura nadie ha hablado de...

(Laura sale dando un portazo)

La familia de Enrique

Se plantea un caso de violencia descendente hacia un hijo adulto. Además de trabajar sobre la violencia psicológica y física, en el caso podemos abordar otros aspectos como del nido repleto, las secuelas de un divorcio conflictivo y el conflicto de lealtades.

Estructura familiar

Familia monoparental; nido repleto. Hijo que vuelve al hogar tras su divorcio.

Miembros de la familia:

- Enrique, 42 años. Estudio económicas y trabaja en una consultora desde hace diez años. Divorciado desde hace tres años. Tiene dos hijos de 12 y 9 años. Tiene un régimen de visitas de dos tardes a la semana y un fin de semana alterno. La relación con su ex mujer ha mejorado con el tiempo pero se limita a asuntos prácticos relacionados con el cuidado de los hijos.
 - Luis: 12 años.
 - Ana: 9 años.
- Santiago, 63 años. Padre de Enrique. Trabaja en un banco desde hace 40 años, pensaba haberse jubilado a los 60 pero la vuelta de Enrique a casa le hizo cambiar los planes.
- Ana, 62 años. Madre de Enrique. Ama de casa.
- Isabel. 37 años. Hermana de Enrique. Vive con su pareja y sus dos hijos de manera independiente.
- Javier. 28 años. Hermano de Enrique. Tiene trabajos temporales y vive a temporadas en el domicilio familiar.
- Clara. 26 años. Hermana de Enrique. Vive en el domicilio familiar. Está estudiando el MIR.

Información relevante

Enrique, víctima del delito, será el narrador del caso.

1. Mapa Familiar de Enrique

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia adquirida (su ex mujer y sus dos hijos).
 - Su familia de origen; padres y hermanos.
 - Su grupo de amigos con los que ha retomado el contacto a raíz del divorcio pero con los que mantiene un contacto limitado, en parte, por sus limitaciones económicas que le impiden realizar determinados planes con ellos.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relación entre su ex mujer y sus padres que siempre fue buena y que se ha mantenido tras el divorcio. Al principio el contacto se mantuvo a

escondidas de Enrique algo que ha vivido con mucha rabia ya que se ha sentido, de alguna manera, traicionado por sus padres.

- En el tercer círculo –exosistema- están los entornos en los que Enrique no está incluido pero que le afectan.
 - La situación laboral de su padre.
 - La situación laboral de su hermano.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Enrique ha sido educado donde el divorcio no se ve como algo correcto.

2. Biografía Familiar narrada por Enrique

“Pues mi familia es una familia de las de toda la vida, mi padre trabajaba, mi madre estaba en casa. Mi padre ponía las normas, mi madre nos cuidaba. Somos cuatro hermanos, dos chicas y dos chicos. Y hemos tenido los problemas normales de cualquier familia. Javier ha sido el más rebelde, mal estudiante, respondón, pero vamos, todo muy normal. Isabel más parecida a mi madre y Clara pues la pequeña pero muy responsable, buena estudiante, la niña mimada de mis padres, sobretodo de mi padre.

Y yo pues parecía que también iba a tener una vida como dios manda, tenía una mujer, me casé por la iglesia, dos niños, niño y niña, un trabajo fijo de lo mío, de lo que había estudiado, un piso en una zona residencial nueva con su trastero, su piscina, sus zonas comunes... una vida normal, lo que todo el mundo espera tener en un momento de su vida. Luego todo empezó a ir mal y, bueno, yo no pensaba que fuera para tanto pensaba que era una mala racha que era cuestión de tiempo, pero un día llegó ella con la separación, que habíamos cambiado a ritmos distintos, que ya no me conocía, que me había acomodado, que no la había cuidado y querido como se merecía...lo que se debe decir en estos casos, supongo.

Y, bueno, esa etapa la tengo un poco borrosa. Fue todo muy rápido, salir de casa, volver con mis padres, explicárselo a los niños, seguir trabajando... Pensé en alquilarme algo pero con mi sueldo no da para todo y me vi de vuelta en casa... muy duro. Mis padres se enfadaron mucho, el tema del divorcio ellos no lo entienden, preocupados por el que dirán, y convencidos de que algo la tenía que haber hecho yo a ella, que no entendían como había tirado mi vida por la borda, había perdido una mujer tan maravillosa y había dejado a mis hijos en una situación así. Vamos, que era un fracasado.

El juicio tampoco fue fácil, los primeros meses fueron muy tensos y bueno, han pasado tres años y las cosas parece que van mejorando.

Lo que no mejora es la situación en casa, mi padre se iba a jubilar cuando volví a casa y decidió esperar a ver qué pasaba. En el trabajo lo tomaron mal y el ambiente empeoró y mi padre que nunca ha tenido un humor especialmente bueno se volvió aún más agrio. Es como volver a ser adolescente con Javier y Clara en casa, mi madre haciéndonos el desayuno y regañándonos por no tener la habitación recogida, mi padre enfadado...

He intentado irme, he intentado hacer números pero no me salen. Me gustaría sobre todo por los niños, por tener tiempo para estar con ellos, por poder ejercer de padre, que ahora es imposible, todo el mundo opina, todo el mundo me dice como se tienen que hacer las cosas y yo cada vez pinto menos en la vida de mis hijos. Aunque tal vez sea mejor así, quizá no sea el mejor modelo para mis hijos.

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:

- Autoritario en casa de Enrique por parte de su padre, su madre tiene un estilo indulgente.
- Enrique se muestra inconsistente en sus pautas educativas, delegando la toma de decisiones en su padre.
- Estilo de comunicación
 - Agresivo el del padre de Enrique.
 - Inhibido el de Enrique.

Conflicto

1. Episodio de violencia

El fin de semana los hijos de Enrique lo pasan con él. Clara está de exámenes y Javier lleva dos semanas en casa porque lleva una racha sin trabajo y está a la espera de que le salga algo para volver a irse. Los niños están jugando a la pelota con Javier en el salón cuando llega Santiago de la calle. Al ver el juego y el desorden del salón se enfada y va en busca de Enrique gritando.

S: “Esto no hay quien lo aguante, no solo eres un inútil incapaz de gestionar tu propia vida que con 40 años eres un parásito que sigues viviendo de mi trabajo, tampoco eres capaz de poner un mínimo orden en la vida de tus hijos, que quieren saltar, pues que salten, hacen lo que les da la gana cuando no estoy yo, porque ERES UN INÚTIL COMO PADRE Y UN INÚTIL COMO HIJO”.

E: “Papá, por favor, te están oyendo los niños, delante de ellos no, por favor”

S: “Por favor, por favor, ñoñoño... vas a llorar? ¿Vas a ir corriendo a esconderte en las faldas de mamá?”

E: “Papá, por favor...”

Santiago da un puñetazo en la puerta y levanta el puño hacia Enrique.

S: “Deja de llamarme papá como si fueras un niño y deja de pedir las cosas por favor, eres un mierda, educado pero un mierda y creo que te lo tengo que decir porque si te lo hubiese dicho antes igual no estaríamos así”

E: “Insultos delante de los niños, no, y sino...”

Santiago interrumpe y le agarra por el cuello de la camisa apretando con fuerza la garganta.

S: “ME ESTÁS AMENAZANDO? Es eso? TÚ mes estás amenazando a MÍ? Te mereces una buena guantada”

Aprieta con más fuerza el cuello de Enrique.

En ese momento el hijo de Enrique llega a la habitación y le pide a su abuelo que le suelte, que su hermana se está asustando, que nunca más van a jugar en el salón a la pelota y que lo sienten mucho pero que, por favor, suelte a su padre.

Ana llora detrás y es Javier el que se acerca a su padre.

J: “Suéltalo por los niños, se están asustando”

S: “Otro... que habré hecho yo para tener estos hijos...”

Santiago suelta a Enrique y se dirige a su nieto, “Luis, vamos a dar una vuelta, deja que tu padre y tu tío le lloren un poco a la abuela, a ver si les da una palmadita en el hombro y se tranquilizan”

2. Sesión terapéutica.

Santiago va a su centro de salud con una subida de tensión a ver a su médico de cabecera con el que mantiene una relación médico paciente de confianza desde hace años.

Se muestra alterado y enfadado.

M: Santiago, te veo muy alterado, está todo bien?

S: No, no está nada bien, debo tener la tensión por las nubes porque es entrar en casa y notar como me va subiendo la sangre a la cabeza.

M: ¿Ha pasado algo especial?

S: Ese es el problema que no ha pasado nada de lo que tenía que pasar, yo debería estar jubilado, tranquilo en mi casa, con mi mujer, con visitas de mis hijos los domingos y paseos con un perro, que no tengo porque sigo trabajando, en mi casa nunca se está tranquilo y las visitas de mis hijos son constantes porque los inútiles de mis hijos varones son incapaces de vivir por sí mismos.

M: Enrique, igual estás exagerando, los chicos son responsables, pero han pasado por un mal momento. Javier no encuentra trabajo como otro montón de jóvenes y Enrique saldrá del bache, rehará su vida.

S: ¿En serio me lo estás diciendo? Enrique lo tenía todo y lo ha dejado escapar, una mujer estupenda, una vida como Dios manda y lo ha tirado todo por la borda y ¿quién paga los platos rotos? Yo, al final lo pago yo. Cuarenta años para acabar con toda la familia en cada chupando del bote, los niños por casa...

M: No seas tan negativo, estás encantado con los niños, eso no me lo vas a poder negar.

S: Sí, y te aseguro que me voy a ocupar de que no sean unos blandos como su padre, los errores que he debido cometer como padre no los pienso volver a cometer.

M: Santiago, no eres su padre, no puedes meterte ahí, son sus hijos, su responsabilidad.

S: No creo que le importen los niños mucho, sino habría evitado la separación o haría algo por demostrar que es capaz de ocuparse de ellos, de darles una casa, algo... y mira, mi casa mis reglas, si le gusta bien y sino que vaya buscando la puerta de la calle y que vaya saliendo.

M: Eres muy duro con él, no creo que tu actitud le ayude para salir adelante, tal vez podrías darle una oportunidad.

S: Que eso no funciona, mira como estamos, le voy a dar la educación que le debí dar en su momento, aunque tenga que recurrir a la técnica de mi padre, ya sabes, la letra con sangre...

M: Pero estamos hablando de un hombre de 42 años no de un niño de 10.

S: Estamos hablando de un hombre con comportamiento de niño que ha hecho que en vez de disfrutar de un tranquilo descanso me vea a mi edad con mis hijos en casa sin posibilidad de hacer aquello que creo que me merezco después de tantos años. Pobre Enrique, pobre Javier, pobre Ana... ¿y yo?

4) OTRAS VIOLENCIAS FAMILIARES

La familia de Concha

Debido a que la violencia familiar puede tener muchas expresiones diferentes, a nuestros servicios pueden llegar una diversidad de casos que hace que resulte imposible poder abarcarlos todos, aunque se ha decidido incluir un último caso, de violencia entre hermanas, donde además se incluye la problemática del consumo de sustancias, el manejo de la denuncia a un familiar y la orden de alejamiento, o cómo la familia se enfrenta a la muerte de un familiar.

Estructura familiar

Familia de acogida.

Miembros de la familia:

- Concha, 66 años. Viuda, tres hijas y cinco nietos, dos de ellos en acogida familiar suya.
- María, 37 años. Hija pequeña de Concha y madre de dos hijos que están en régimen de acogida por su madre. Sus dos hijos son de dos relaciones diferentes, ambos están fallecidos. En la actualidad se encuentra viviendo en una habitación en un piso compartido. Relación esporádica con los niños. La retirada de custodia estuvo relacionada con el consumo de tóxicos.
- Aurora, 42 años. Hija mayor de Concha. Casada con dos hijos, mantiene contacto habitual con su madre y sus sobrinos, siendo un apoyo tanto emocional como material para ellos. Cuenta con el apoyo de su marido. Su relación con María es correcta, pero muy limitada.
- Gema, 40 años. Segunda hija de Concha. Separada con un hijo. Su situación personal hace que el apoyo que puede prestar a su madre sea más limitado. Con María no quiere mantener ningún tipo de relación.
- Sandra, 11 años. Hija de María. Su padre falleció (en un accidente de tráfico) cuando tenía once meses, por lo que no tiene recuerdos de él pero sí mantiene contacto con sus abuelos paternos y sus tíos que residen en el mismo barrio.
- Víctor, 9 años. Hijo de María. Su padre falleció hace dos años por complicaciones derivadas del consumo de drogas. Con él mantenía un contacto esporádico pero tras su muerte ha perdido todo el contacto con su familia paterna.

Información relevante

Concha será la narradora del caso.

1. Mapa Familiar de Concha

- En su primer círculo- microsistema- encontramos:
 - Su familia adquirida. Formada por sus tres hijas, su yerno y sus cinco nietos.
 - Su familia de origen. Formada por sus hermanas y sus padres, ya fallecidos.

- Sus compañeros de la asociación de vecinos donde participa desde que llegó al barrio a los 20 años. El paso del tiempo y las dificultades que se han ido presentando en su entorno familiar cercano, han hecho que Concha se haya ido aislando progresivamente centrando su vida en sus hijas y sus familias.
- En su segundo círculo –mesosistema- encontraríamos las relaciones entre los microsistemas.
 - Las relaciones entre las dos familias se han ido distanciando con el paso del tiempo. Concha se encuentra en ocasiones “entre dos aguas”.
- En el tercer círculo –exosistema-están los entornos en los que Concha no está incluido pero que le afectan.
 - Los servicios sociales que gestionan el expediente de sus nietos.
 - Las amistades de su hija.
- En el último círculo –macrosistema- encontramos la cultura en la que Concha ha sido educada. Un entorno donde se “penaliza” de alguna manera el estilo de vida de María.

2. Biografía Familiar narrada por Concha

“La historia de mi familia es una historia de trabajo y esfuerzo, toda la vida trabajando. Siempre trabajando para sacar a las chicas adelante, tanto trabajé que no me di cuenta de que algo pasaba con María hasta que fue muy tarde....pero es que había que comer.

Las tres han sido chicas estudiosas, que nunca se metían en líos, mire usted que el barrio estaba mal, mucha droga y mucha calle pero ellas estaban a sus cosas. Con sus trabajos, sus novios...

María había tonteado con las drogas de adolescente en el instituto pero cuando empezó a salir con Gabriel se olvidó de todo eso... estaban tan contentos con la niña.... Pero su muerte no pudo superarla, se refugió en sus amigos de antes, en las drogas... y fue en picado.

La niña la he cuidado siempre yo, incluso antes de que me dieran la acogida formal, a su madre la ha visto a ratos, poco... Del niño poco te puedo contar... un día llegó con él como quien dice... y aquí se quedó. Ella entraba y salía pero no era bueno para los niños, andaban enloquecidos, así que tuvimos que decirla que no viniese más por aquí, que podía ver a los niños pero siempre avisando y nunca en casa. Enloqueció. Culpó a su hermana mayor y a mí de todos sus problemas y desde entonces todo es aún más difícil.

Una de mis hijas se ha ido distanciando y la otra está tan implicada en mis problemas que los ha acabado haciendo suyos y tampoco es justo”.

3. Otra información relevante

- Estilo educativo familiar:
 - Democrático con alta implicación por parte de la madre pero condicionada por las dificultades de Concha para conciliar la vida personal y laboral con un trabajo que exigía muchas horas de trabajo y una alta flexibilidad.
 - Negligente de María hacia sus hijos.
- Estilo de comunicación:
 - Inhibido en la actualidad por parte de Concha.
 - Agresivo por parte de María.

Conflicto

1. Episodio de violencia

Aurora, como todos los jueves, ha salido a dar una vuelta con unas amigas por el barrio. Cuando está volviendo a casa se encuentra con María que le dice que la está esperando porque tienen que hablar. Hace tiempo que no se ven, y tampoco han hablado, porque Aurora ya no le coge el teléfono ya que las últimas llamadas todo eran insultos y amenazas. A María se le ve nerviosa, alterada.

M: “tenemos que hablar Aurora, estoy hasta los huevos de que le digas a mamá lo que tiene que hacer y que me organices la vida y la de mis hijos, MIS hijos que los he parido yo y que son MIOS, ME ENTIENDES!!, harta de que me organices la vida!!”

A: “Déjame en paz, María, deberías agradecer a mamá lo que hace por los niños y por ti en vez de estar todo el día quejándote y echándole en cara cosas, que hay que ser desagradecida”

M: “claro, yo una desagradecida y tú perfecta, siempre perfecta, tuviste que denunciar y ponerme la orden de alejamiento de mamá, como ya no sabías que hacer para apartarme de mi familia tuviste que denunciar, puta”.

A: “déjame pasar que me están esperando en casa”.

M: “tiene que ser bonito que a una la estén esperando en algún sitio”.

Cuando Aurora va a pasar al lado de María esta le golpea el lado derecho del costado y la coge del pelo tirando con fuerza hasta que la tira al suelo, en el suelo le da patadas hasta que oye a unos vecinos gritando y se va corriendo.

Aurora tiene magulladuras en diferentes partes del cuerpo y le duelen mucho las costillas, los vecinos que han visto la agresión quieren llamar a la policía pero Aurora les pide que no lo hagan, que ya lo resolverá ella. Uno de ellos decide llamar y se presenta una patrulla en el lugar de los hechos.

2. Información denuncias previas.

La relación de Aurora y María siempre fue tensa, pero desde que se judicializó el conflicto, todo empeoró. Aurora presentó una denuncia por una agresión de su hermana María a su madre, que tuvo lugar en el domicilio familiar y que requirió asistencia sanitaria. La decisión de denunciar a su hermana no fue sencilla, intentaron hablar con ella y recurrieron a una asociación de barrio para buscar soluciones pero la situación no mejoró.

Las agresiones de María a su madre se hicieron frecuentes tras la última recaída de María, violencia tanto física como psicológica. Los episodios de violencia no eran nuevos para la familia pero hasta ese momento habían sido hechos puntuales y espaciados en el tiempo, sin embargo, el detonante que forzó que la familia se decidiese a denunciar fue el impacto que dicha violencia estaba teniendo sobre los niños (tristeza, dificultades en el colegio, autoagresiones de la hija mayor...).

María se sintió víctima de la situación y vivió la denuncia como una agresión algo que recuerda a su familia siempre que tiene ocasión. Su madre lo ha vivido con mucha culpa y pese a que ha tenido que recibir ayuda psicológica sigue verbalizando ideas como: “algo de culpa tendré yo en todo esto...”, “si hubiese sido más dura en la adolescencia igual no habíamos llegado a esto...”, “no paro de pensar en qué momento se me ha ido todo esto de las manos...”, “he fracasado....”

Señalar que Concha se refiere a la violencia como “esto”, ya que pese a todo lo vivido y trabajado en terapia sigue siendo incapaz de aceptar la violencia de la que es víctima y de la que de algún modo se siente culpable.

3. Sesión terapéutica.

Aurora acude a la asociación del barrio donde acude de manera intermitente desde la adolescencia y donde mantiene vínculos con distintos profesionales y donde acude cuando se enfrenta a situaciones que le generan mucho estrés.

M: Ha vuelto a pasar, joder, he vuelto a perder los nervios...

T: ¿Qué ha pasado, María?

M: Me encontré con Aurora y perdí los nervios. Y luego la poli y ya tengo lío otra vez. Así nunca voy a salir adelante, siempre está ella para ponerme la zancadilla y encima haciéndose la buena, que ella no ha llamado a la poli, que han sido los vecinos, siempre dando la vuelta a la tortilla.

T: ¿Te la encontraste? ¿llamó ella a la policía?

M: Bueno, en realidad fui a buscarla. Estaba muy enfadada, llevaba unos días de mierda y si ella no me hubiese denunciado todo sería distinta, me ha jodido la vida, siempre me ha jodido la vida...

Y la policía... pues no sé, estaba muy nerviosa, la verdad. Pasó todo muy rápido, lo tengo todo un poco borroso.

T: ¿Seguro que los problemas que has tenido han sido por tu hermana, María?

M: Joder, no, ya sabes a lo que me refiero. Yo me meto en líos y yo salgo de ellos pero es mi vida y ella no tiene ningún derecho a meterse en medio. Siempre lo mismo, yo no sé si me tiene envidia o quiere a mi madre todo para ella. Ella siempre tiene que ser la mejor, la que ayuda, la que no se equivoca y ya está María para cagarla, para estropearlo todo, María la oveja negra...

(llora amargamente)

M: Si es que no levanto cabeza, pero mira lo que te digo, que si me caigo no me caigo sola...

T: Suena a amenaza...

M: Suena a lo que es, a que estoy harta, que ya no puedo más, y que si te aprietan y te aprietan al final una estalla, eso digo.



ANEXO: La detección del trauma: Pautas básicas de actuación

Introducción

El presente anexo no pretende ser una guía exhaustiva en torno a la detección y tratamiento del trauma, dado que dicha tarea trasciende a los objetivos del propio programa de tratamiento. No obstante, y atendiendo al ámbito de intervención en el que desarrollamos nuestro desempeño profesional, como es el caso de las relaciones familiares violentas, es probable la presencia de episodios traumáticos previos en la historia de vida de las personas asistentes al presente programa de intervención. Concretamente, tanto en la violencia intragénero como en el caso de la violencia ejercida por las mujeres heterosexuales en la relación de pareja, es muy probable que nos encontremos con usuarios/as que hayan sido, a su vez, víctimas de una historia de abuso. Asimismo, podemos encontrarnos con antecedentes de victimización durante la infancia en los casos de violencia entre familiares en la vida adulta, cuestión que podría indicar la existencia de posibles traumas no resueltos que se manifiestan en la relación familiar.

En el caso concreto de las mujeres condenadas por violencia hacia sus parejas, el hecho de que sean o hayan sido víctimas de violencia de género constituye un factor que debe ser necesariamente explorado y tenido en cuenta durante la intervención terapéutica. A su vez, y tal y como se ha indicado en la introducción del presente programa, muchas de estas mujeres han sufrido historias de abuso en la infancia o han estado expuestas a interacciones familiares violentas. Asimismo, los familiares inmersos en dicha situación de violencia de género (tales como hijos e hijas, los padres y madres, e incluso otros familiares de la propia víctima de violencia de género), también han podido vivenciar situaciones traumáticas y pueden ser personas usuarias de nuestro programa, al emplear la violencia de forma reactiva hacia el agresor.

En el caso del colectivo LGTB, la literatura parece indicar que muchas personas pertenecientes a este colectivo han sufrido discriminaciones y abusos debido al heterosexismo presente en la sociedad. Dichas situaciones, que pueden ser consideradas traumáticas, han podido desarrollarse en la familia, en sus relaciones con el grupo de iguales y en la edad adulta.

Estas situaciones traumáticas, sin duda, afectan al estilo de apego de las personas participantes, al desarrollo de su autoconcepto y autoestima y a cómo conciben las relaciones familiares y de pareja, variables que se analizarán durante la exposición psicoeducativa. Por todo ello, se hace necesario dotar a los y las terapeutas de herramientas básicas para su detección y manejo durante la intervención; así como para la derivación complementaria a recursos comunitarios especializados.

NOTA:

La existencia de victimizaciones previas no es óbice para justificar la comisión de los hechos delictivos por los cuales han sido condenadas las personas participantes. Por ello, se ha de *mantener el equilibrio en la actitud terapéutica*: mostrando una escucha empática ante los

hechos traumáticos, pero favoreciendo a su vez, la responsabilización por la violencia ejercida.

La derivación a recursos comunitarios será complementaria a la realización del presente programa.

A continuación realizaremos un breve acercamiento teórico al concepto de *trauma* y su categorización diagnóstica, con la finalidad de ofrecer a los y las terapeutas pautas básicas para su reconocimiento, en las personas que acuden al presente programa de tratamiento. Es importante destacar que, la realización del programa prevalece independientemente de la presencia de síntomas traumáticos. No obstante, y dado que las intervenciones psicológicas realizadas en el contexto de la Institución Penitenciaria tienen como una de las finalidades básicas la mejoría psicosocial de los penados y penadas, es imprescindible atender a las características concretas de la población con la que se interviene y ofrecer una atención psicológica basada en tres premisas fundamentales:

- Evitar un recrudecimiento de la sintomatología asociada al padecimiento de acontecimientos traumáticos: minimizar la posibilidad de *victimización secundaria*.

- Favorecer la *resiliencia*: propiciando la capacidad de la persona para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

- Favorecer el *crecimiento postraumático*: incrementar la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas. Contrariamente a lo esperado, son muchas las personas que consiguen encontrar recursos latentes en el proceso de superación de los eventos traumáticos (Manciaux y cols., 2001).

¿Qué es el trauma? Características y criterios diagnósticos

Parece existir consenso al considerar una situación traumática o extrema como una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona y ante la que ha respondido con temor, desesperanza u horror intensos (Pérez-Sales y Vázquez, 2003).

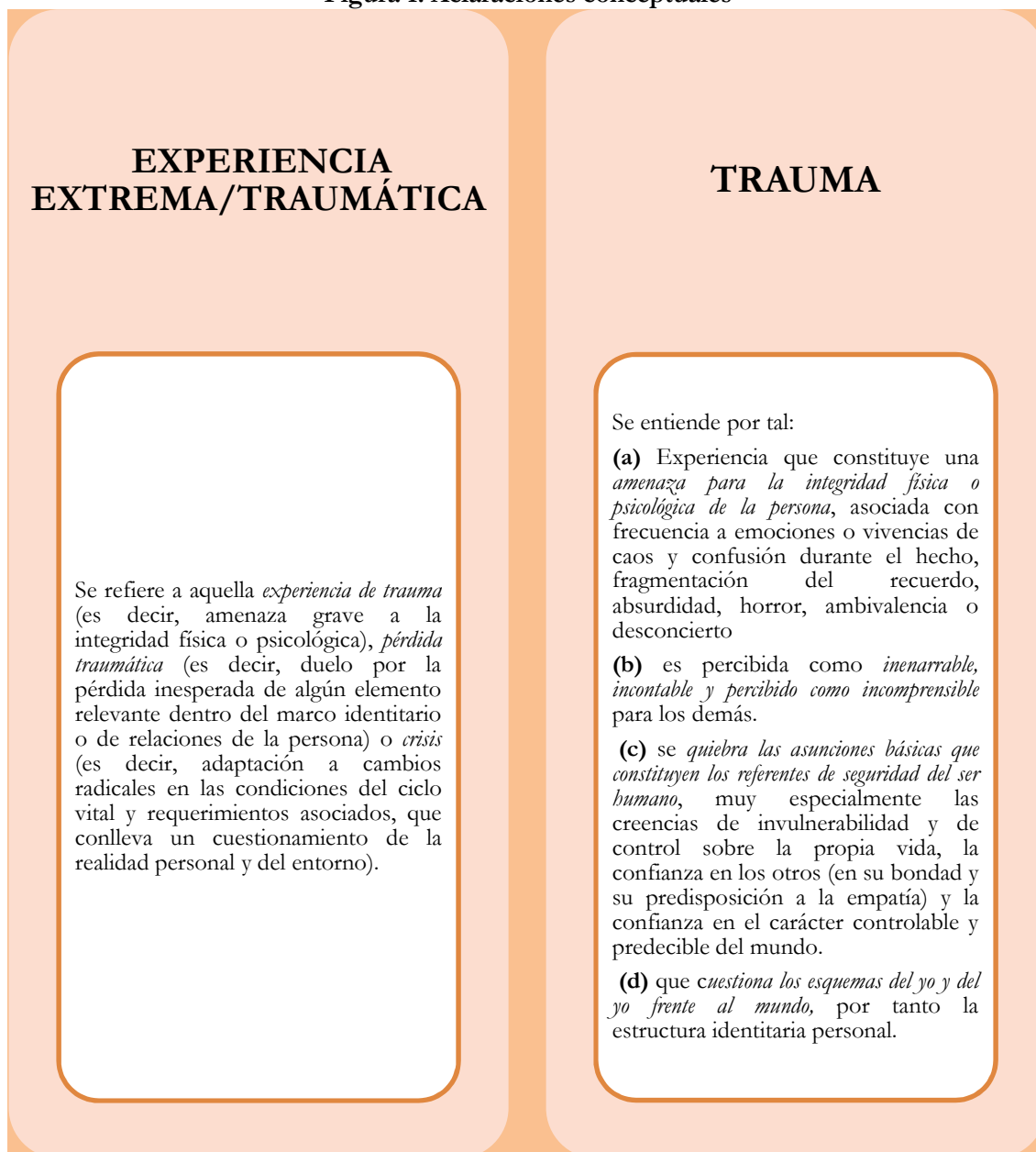
La exposición a estas situaciones o hechos traumáticos es un fenómeno relativamente frecuente en la población general. La prevalencia-vida para hechos traumáticos en población norteamericana es del **51,2%** para mujeres y **60,7%** para hombres (Kessler, Sonnega, Bronet, Hughes y Nelson, 1995); mientras que, en población europea dicha prevalencia abarca desde el **34,9%** (datos obtenidos en el estudio realizado en Suiza por Hepp y cols., 2006, mediante entrevista individual en base a experiencias traumáticas extremas) al **80,2%** (datos obtenidos en Suecia por Frans, Rimmo, Aberg y Fredrikson en 2005, mediante entrevista postal con un amplio rango de experiencias potencialmente traumáticas). En el contexto hispanohablante (mayoritariamente España, Colombia, Argentina, Chile y México) la prevalencia resultó del **68%** para hechos traumáticos graves y del **96%** para hechos traumáticos y pérdidas (Pérez-Sales y cols., 2013).

No obstante, a pesar de la frecuencia con la que la población se expone a dichas situaciones traumáticas, sólo un 1-8% de la población norteamericana y 1-3% de la población europea acaba desarrollando síntomas propios del denominado Trastorno de Estrés Postraumático

(TEPT) (Davidson, Hughes, Blazer y George 1991; Breslau y cols., 1998; Alonso y cols., 2004). Esto es, atendiendo a la gran exposición a hechos traumáticos, la población *resistente* es mayor que la *vulnerable* (Vázquez, Pérez-Salas y Matt, 2006).

Por tanto, debemos diferenciar entre *situación traumática o experiencia extrema* y el concepto de *trauma* propiamente dicho, esto es, el daño psicológico resultante de la experiencia acontecida.

Figura 1. Aclaraciones conceptuales



Fuente: Elaboración propia a partir de Pérez-Salas y cols., 2013.

Tal y como se ha indicado en párrafos anteriores, un porcentaje importante de la población general ha pasado por experiencias traumáticas, y aunque inicialmente un porcentaje importante puedan presentar uno o más síntomas, relacionados con la adaptación del cuerpo humano ante una agresión externa, éstos desaparecen a las pocas semanas y son pocos los que desarrollan TEPT. Esto no significa que no exista un grupo variable de personas en que los síntomas se cronifican, bien por el tipo de agresión y sus

connotaciones, bien por la respuesta del medio (de rechazo, estigmatización o aislamiento), pudiendo llegar a ser invalidantes (Pérez-Sales y Vázquez, 2003). A continuación se muestran los criterios para el diagnóstico del Trastorno por Estrés Post-Traumático según la Asociación Americana de Psiquiatría (2014).

Criterios para el diagnóstico del Trastorno de Estrés Post-Traumático

Tabla 1. Criterios para el diagnóstico del TEPT (DSM-V)

<p>A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Experiencia directa del suceso (s) traumático (s). 2. Presencia directa del suceso (s) ocurrido a otros. 3. Conocimiento de que el suceso(s) traumático(s) ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso(s) ha de haber sido violento o accidental. 4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso(s) traumático(s) (p.ej., socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil). <p>Nota: El Criterio A4 no se aplica a la exposición a través de medios electrónicos, televisión, películas o fotografías, a menos que esta exposición esté relacionada con el trabajo.</p>
<p>B. Presencia de uno (o más) de los síntomas de intrusión siguientes asociados al suceso(s) traumáticos(s), que comienza después del suceso(s) traumático(s):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso(s) traumático(s). 2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido y/o el afecto del sueño está relacionado con el suceso(s) traumático(s). 3. Reacciones disociativas (p.ej., escenas retrospectivas) en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso (s) traumáticos(s). (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.). 4. Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s). 5. Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso(s) traumático(s).
<p>C. Evitación persistente de estímulos asociados al suceso(s) traumático(s), que comienza tras el suceso(s) traumático(s), cómo se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evitación o esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumáticos(s). 2. Evitación o esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso(s) traumático(s).
<p>D. Alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso(s) traumático(s), que comienzan o empeoran después del suceso(s) traumáticos(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso(s) traumático(s) (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas). 2. Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo,

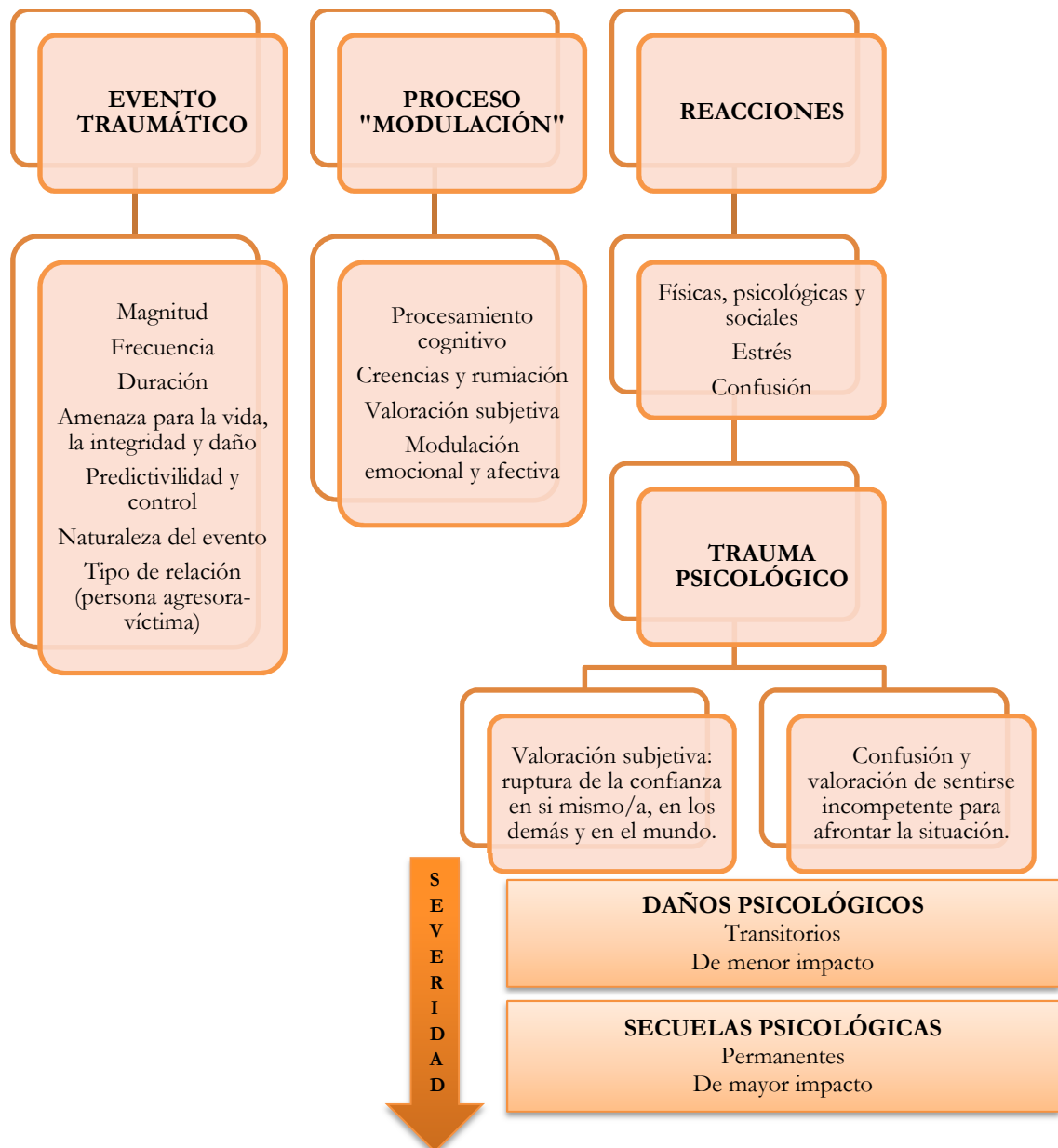
<p>los demás o el mundo (p.ej., “Estoy mal”, “No puedo confiar en nadie”, “El mundo es muy peligroso”, “Tengo los nervios destrozados”).</p> <ol style="list-style-type: none"> Percepción distorsionada persistente de la causa o las consecuencias del suceso(s) traumático(s) que hace que el individuo se acuse a sí mismo o a los demás. Estado emocional negativo persistente (p.ej., miedo, terror, enfado, culpa o vergüenza). Disminución importante del interés o la participación en actividades significativas. Sentimiento de desapego o extrañamiento de los demás. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (p.ej., felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).
<p>E. Alteración importante de la alerta y reactividad asociada al suceso(s) traumático(s), que comienza o empeora después del suceso(s) traumático(s), como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresan típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos. Comportamiento imprudente o autodestructivo. Hipervigilancia Respuesta de sobresalto exagerada Problemas de concentración. Alteración del sueño (p.e., dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).
<p>F. La duración de la alteración (Criterios B, C, D, y E) es superior a un mes.</p>
<p>G. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.</p>
<p>H. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p.ej., medicamento, alcohol) o a otra afección médica.</p>
<p><i>Especificar si:</i></p> <p>Con síntomas disociativos: Los síntomas cumplen los criterios para el trastorno de estrés postraumático y, además, en respuesta al factor de estrés, el individuo experimenta síntomas persistentes o recurrentes de una de las características siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Despersonalización: Experiencia persistente o recurrente de un sentimiento de desapego y como si uno mismo fuera un observador externo del propio proceso mental o corporal (p.ej., como si se soñara; sentido de irrealidad de uno mismo o del propio cuerpo, o de que el tiempo para despacio). Desrealización: Experiencia persistente o recurrente de irrealidad del entorno (p.ej., el mundo alrededor del individuo se experimenta como irreal, como en un sueño, distante o distorsionado). <p>Nota: Para utilizar este subtipo, los síntomas disociativos no se han de poder atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p.ej., desvanecimiento, comportamiento durante la intoxicación alcohólica) u otra afección médica (p.ej., epilepsia parcial compleja).</p>
<p><i>Especificar si:</i></p> <p>Con expresión retardada: Si la totalidad de los criterios diagnósticos no se cumplen hasta al menos seis meses después del acontecimiento (aunque el inicio y la expresión de algunos síntomas puedan ser inmediatos).</p>

Fuente: Asociación Americana de Psiquiatría (2014)

Modelo de Trauma Psicológico

Con la finalidad de conocer el *proceso de trauma*, esto es, el modo en que un ser humano acaba desarrollando daños y secuelas psicológicas tras la experimentación de un evento extremo, a continuación, se muestra un modelo desarrollado sobre trauma psicológico. Se recogen datos y propuestas de diferentes especialistas como por ejemplo, Crosby (2008), Echeburúa (2004), Ford y Courtois (2009) y Weathers y Keane (2007).

Figura 2. Modelo de trauma psicológico



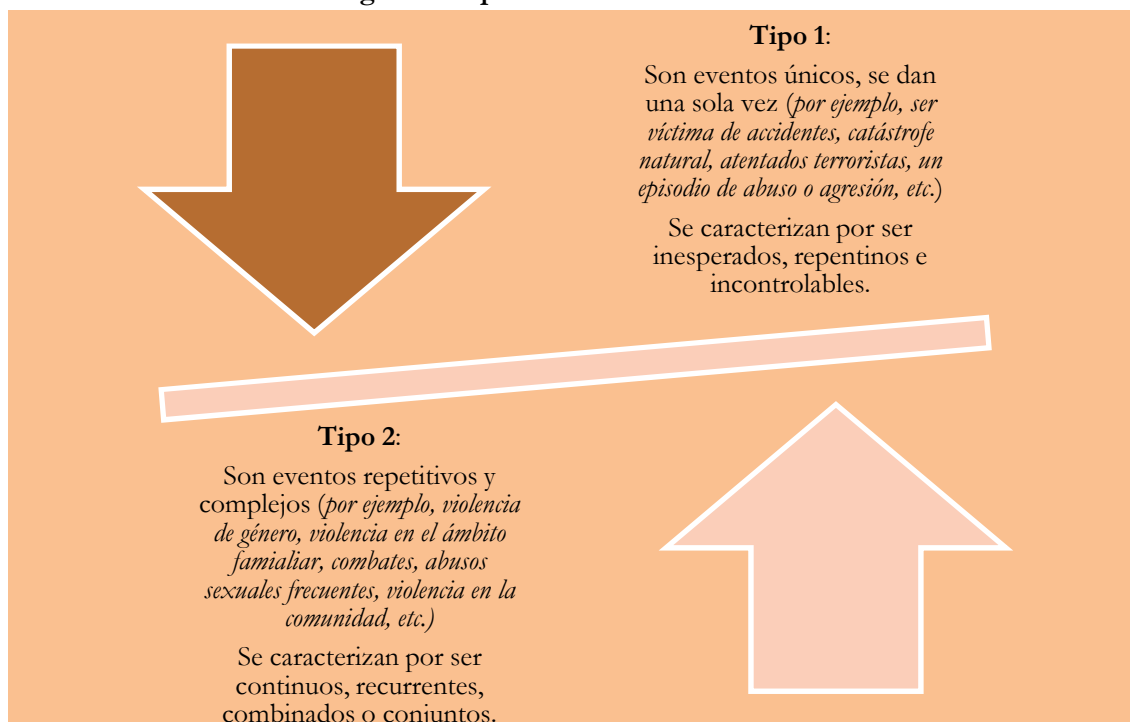
Fuente: Elaboración propia a partir de Cáceres (2011)

Evento traumático: Es importante destacar que no todos los hechos traumáticos tienen un impacto similar en los individuos. Así, mientras se estima que entre un 5-10% de personas desarrollan secuelas tras sufrir un accidente de tráfico con riesgo vital, en el abuso sexual con violencia física ésta se eleva al 35 al 50% y hasta al **50% a 65%** si ésta se

produce por *un familiar o amigo cercano* (Helzer, Robins y McEvoy, 1987; Kessler y cols., 1995; Breslau y cols., 1998).

Teniendo en cuenta el efecto diferencial de un evento traumático en los individuos, en este contexto, se pueden distinguir dos tipos de situaciones (Terr, 1991):

Figura 3. Tipos de eventos traumáticos



Fuente: Elaboración propia a partir de Terr (1991)

Este segundo tipo de trauma (tipo 2) ha sido denominado por Finkelhor, Ormrod y Turner (2007) como “polivictimización”. En este tipo de trauma, además de la sintomatología traumática, suele producirse desregulación afectiva y emocional.

Estos datos parecen reflejar que todo hecho traumático puede llevar asociado *un significado simbólico* que determinará en gran medida parte de las consecuencias del mismo. Por ejemplo, el grado de filiación entre víctima y persona perpetradora es una variable relevante a tener en cuenta, dado que a mayor cercanía, se desarrollan peores consecuencias. De este modo, el hecho de sufrir algún tipo de violencia por parte de un familiar de primer grado conlleva un impacto grave en términos de significado e identidad personal: aquellos de quienes más cabe esperar protección y afecto son precisamente quienes se constituyen en agresores (Fernández – Liria, Rodríguez y Diéguez, 2006).

PROCESO DE MODULACIÓN

Se debe prestar atención a este proceso dado que es el momento donde se produce la evaluación de la situación traumática, donde se presentan la rumiación de pensamientos, la confusión de la víctima y la aparición de malestar e incompetencia por la forma de reaccionar. En ese lapso de tiempo es donde se puede procesar inadecuadamente la situación generándose, así, el *trauma* (Cáceres, 2011).

El nivel de afectación dependerá sobretodo de la interacción entre el tipo de hecho y las circunstancias. El impacto del evento traumático es mayor cuando (Pérez – Sales y Fernández-Liria, 2015):

- El **trauma es interpersonal**, es decir, cuando lo han provocado perpetrado otros seres humanos.
- La persona tuvo o se le provocó una mayor **sensación de indefensión y de pérdida de control**, de no poder hacer nada.
- Cuando por el carácter de los hechos (tipo de violencia, modo de actuar de la persona perpetradora, víctimas infantiles...) resulta **absurdo y difícil poder entenderlo** o darle lógica.
- Cuando la persona **no ha podido usar las estrategias de afrontamiento** que habitualmente le han sido más útiles.
- Cuando la persona tiene **tendencia a dar vueltas a las cosas, a pensar mucho y a rumiarlas** sin poder aceptar la realidad.
- Cuando hay **imágenes, emociones o pensamientos asociados a los hechos que son muy dolorosos y no desaparecen con el tiempo** o que han quedado grabados asociados a emociones desbordantes.
- Cuando hay un **cambio drástico en la identidad de la persona** o su modo de ver el mundo y el resto de seres humanos cambian de manera irreversible.

Otros factores de riesgo recogidos en la literatura son:

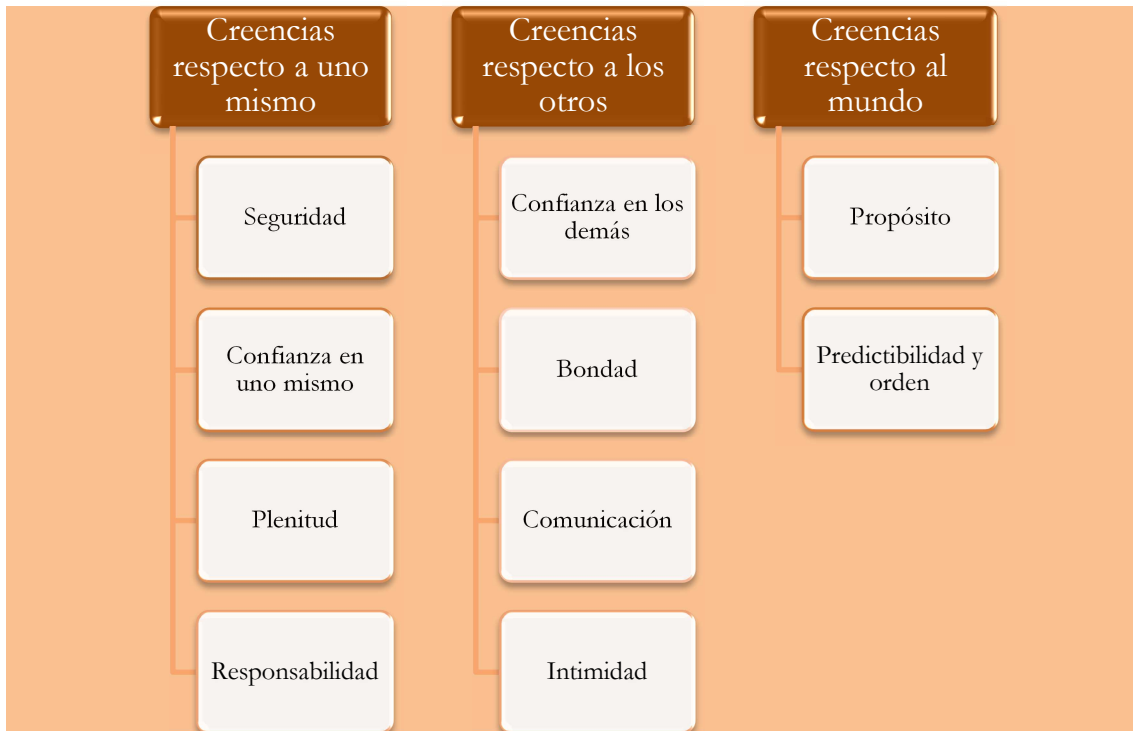
- La existencia de **hechos traumáticos anteriores** que hayan creado una mayor vulnerabilidad (Ej. historia de abuso en la infancia).
- La presencia de **síntomas psiquiátricos previos a la exposición** (Ej. altos niveles de neuroticismo, ansiedad o depresión preexistentes).
- Cuando la exposición se produce en **edades críticas del desarrollo**, existen datos que indican que entre los 11 y 16 años sería la época de mayor vulnerabilidad y mayor impacto de los hechos traumáticos, ya que estos pueden ser recordados durante toda la vida (Fernández – Liria y cols., 2006).

REACCIONES

A las reacciones psicológicas que se derivan de los eventos potencialmente traumáticos son los que se les conocen como trauma (criterios diagnósticos TEPT). Este trauma tiene la capacidad de romper el sentimiento de confianza que tiene la persona en cuestión sobre sí misma (ej. “*cómo no me supe defender*”, “*quizás yo tenga la culpa*”), los demás (“*la gente es cruel*”, “*no te puedes fiar de los demás*”) y el mundo en general (Ej. “*el mundo es un lugar hostil*”, “*tengo que defenderme*”), conllevando a que la persona se desadapte del entorno con facilidad (Echeburúa, 2004).

Las personas pueden modificar sus creencias básicas como consecuencia del impacto de situaciones extremas, teniendo en cuenta la naturaleza de la experiencia traumática y las características personales del superviviente: seguridad, confianza, plenitud, responsabilidad, confianza en los demás, comunicación, intimidad, predictibilidad, y propósito (Pérez-Sales y cols., 2013). Estas creencias básicas las podemos ver a continuación:

Figura 4. Esquemas básicos del ser humano que pueden resultar cuestionados tras un hecho traumático



Fuente: Elaboración propia a partir de Pérez- Sales y cols. (2013)

En este apartado debemos distinguir entre “*daños psicológicos o lesiones psíquicas*” y “*secuelas psicológicas o emocionales*”, atendiendo al grado de severidad de los síntomas:

Figura 5. Reacciones

Daños psicológicos

- Alteración clínica aguda que sufre una persona como consecuencia de haber sufrido un acontecimiento violento, que le incapacita significativamente para hacer frente a los requerimientos de la vida ordinaria a nivel personal, laboral, familiar o social (*Ej. trastorno de estrés postraumático, trastornos adaptativos*).

Secuelas

- Estabilización del daño psíquico: se refiere a una discapacidad permanente que no remite con el paso del tiempo, ni con un tratamiento adecuado.
- Se trata de una alteración irreversible en el funcionamiento psicológico habitual, una modificación permanente de la personalidad.

Fuente: Elaboración propia a partir de Echeburúa, Corral y Amor (2004)

Atendiendo a lo expuesto, **¿cuándo debe intervenir a nivel terapéutico?**

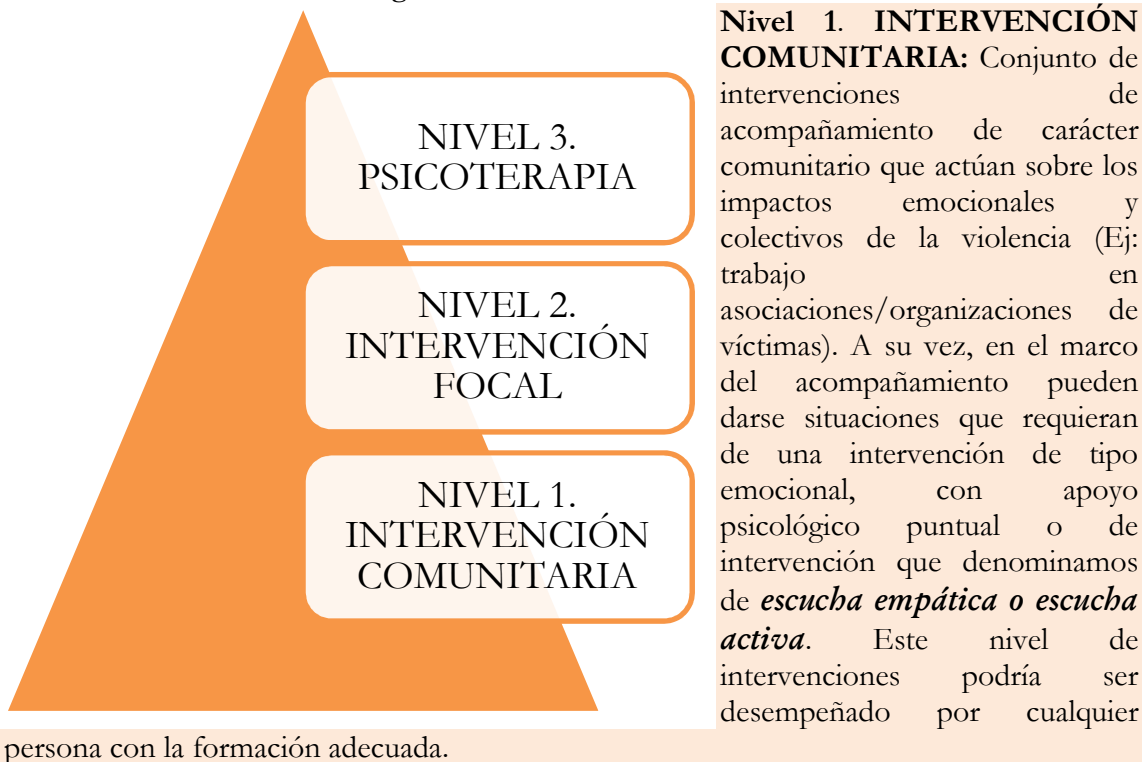
Criterios para la búsqueda de ayuda profesional en las víctimas de un suceso traumático

- Cuando las reacciones psicológicas (pensamientos, sentimientos o conductas) perturbadoras duran más de 4 a 6 semanas.
- Cuando hay una interferencia negativa grave en el funcionamiento cotidiano (familia, trabajo o escuela).
- Cuando una persona se siente incómoda con sus pensamientos, sentimientos o conductas o se siente desbordada por ellos.

Pautas básicas de actuación ante el trauma

Existen tres formas escalonadas de intervención diferenciadas en función de a quién va dirigida, el nivel de formación y el tipo de capacitación que se requiere para desarrollarlas.

Figura 6. Niveles de intervención



Nivel 2. INTERVENCIÓN FOCAL (*Asesoramiento o “Counselling”*) Intervención psicológica focalizada sobre: problemas prácticos o situaciones difíciles, decisiones complejas en que la persona pueda percibirse bloqueada, o pueda percibirse con falta de habilidades específicas, conflictos internos o interpersonales, síntomas puntuales relacionados con experiencias traumáticas, emociones intensas recurrentes. Estas pueden requerir de una o varias sesiones de trabajo puntual con *profesionales con entrenamiento*.

Nivel 3. PSICOTERAPIA Intervención compleja o psicoterapia estructurada. Se recomienda este tipo de intervención cuando la intervención focal de asesoramiento no ha sido efectiva o cuando aparecen en la persona:

- Síntomas, dolencias o conductas problemáticas invalidantes relacionados con la experiencia traumática.
- Bloqueo o la incapacidad para narrar o síntomas disociativos severos, de pérdida de conciencia y de desconexión con su entorno cada vez que se recuerda lo traumático.
- Emociones intensas y dolorosas de culpa o vergüenza que no ceden con el tiempo.
- Ideas recurrentes de agresión o suicidio.
- Conductas de riesgo, autolesivas o de abuso de sustancias o drogas en relación al hecho traumático.
- En personas que tenían una enfermedad mental severa que ha empeorado a raíz de los hechos vividos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Pérez – Sales y Fernández-Liria (2015)

El nivel de intervención aconsejado para los y las terapeutas es el **segundo nivel o intervenciones focalizadas y concretas**. En el presente programa, **NO SE ACONSEJA INTERVENIR EN EL TERCER NIVEL**, dado que requiere una atención especializada que trasciende el objetivo y temporalidad del propio programa. En los casos que se valore la necesidad de una intervención compleja o psicoterapia estructurada, se

aconseja la derivación a servicios especializados (Ej. atención sanitaria – unidades de salud mental), tal y como se indicará en el apartado dedicado a las *pautas de derivación*.

¿Cómo abordar los síntomas de trauma?

A pesar que nuestra intervención estará centrada en el segundo nivel, es posible que la o el terapeuta tenga que enfrentarse con algunos síntomas propios de las vivencias de sucesos traumáticos presentes en la persona participante. Se recomienda seguir el paradigma de *resistencia y factores positivos de cambio*, con la finalidad de no incrementar la angustia o el estrés asociado al padecimiento de síntomas propios del TETP. Esto es, contrariamente a la idea de psicoterapia clásica centrada en el daño y en el concepto de víctima estática, es importante trabajar desde la perspectiva basada en los conceptos de ***afrentamiento y resistencia a la adversidad***, lo que favorecerá la normalización de síntomas y la no patologización de los mismos. Se trata, en definitiva, de proporcionar una visión desde la *supervivencia* y no desde la *victimización*, lo que contribuirá a favorecer la resiliencia.

Algunos de los principios clave para una psicoterapia de las reacciones traumáticas basada en los factores positivos son los siguientes:

Tabla 2. Algunos principios de la terapia basada en los factores positivos

<i>Potenciar la curiosidad y el aprendizaje sobre uno/a mismo/a, a partir de la experiencia vivida. Abrir espacios que permitan explorar los límites personales.</i>
<i>Aceptar que el hecho traumático es visto como inenarrable y no basar necesariamente el apoyo en la descripción pormenorizada del mismo.</i>
<i>Asumir como axioma terapéutico que no es posible “entender” lo ocurrido. La sensación de alineación debe enfrentarse desde el apoyo, no afirmando gratuitamente que se “entiende” o “imagina” lo vivido por la persona.</i>
<i>Reconceptualizar el aislamiento como un movimiento positivo, que da sensación de seguridad y explorar conjuntamente alternativas al mismo que no supongan una amenaza.</i>
<i>Reelaborar un sistema de creencias que sea capaz de integrar lo vivido. Vivir con, es decir, asumiendo e integrando lo ocurrido como algo que será parte de la persona y su historia.</i>
<i>Reconceptualizar la culpa como necesidad de dar lógica y mantener el control sobre las cosas que ocurren y para ayudar a aprender de las experiencias. Buscar alternativas para coexistir con ella.</i>
<i>Considerar todos los elementos de respeto y dignidad como factores clave e irrenunciables.</i>
<i>Buscar conjuntamente formas de optimismo inteligente asociado al hecho de ser superviviente. Desarrollar flexibilidad ante futuras situaciones nuevas.</i>
<i>Respetar la negación. Lo útil en terapia no es “la verdad” sino la narrativa que la persona trae sobre ella.</i>
<i>Proponer analizar posibles aprendizajes a partir del modo en que la persona reaccionó para afrontar la situación. No los aspectos positivos del hecho, sino de la capacidad de superación de la persona ante el mismo.</i>
<i>Aceptar lo ilógico como constituyente del mundo.</i>
<i>Aceptar el resentimiento, la rabia o el rechazo al perdón como opciones preferibles a la introyección del daño, la autoagresión y la culpa. Trabajar con esas emociones desde la aceptación y gestión adecuada, no desde la negación de los mismos.</i>

A su vez, es importante ofrecer una visión *positiva* de la sintomatología presente en cada persona, desde la óptica de la resistencia ante los hechos traumáticos, tal y como se indica en la siguiente tabla (Pérez- Sales, 2006).

Tabla 3. Explicación “salutógena” de los síntomas

SINTOMAS	EXPLICACIÓN SALUTÓGENA
Síntomas intrusivos (flashbacks, pesadillas, rumiaciones)	Intentos recurrentes de dar sentido a la experiencia, intentos espontáneos de la mente para entender y asimilar lo ocurrido, de buscar un final.
Síntomas de anestesia emocional, de despersonalización o de extrañeza	Necesidad de la mente de desconectarse temporalmente de la realidad, de poner algo de distancia respecto al mundo y darse un tiempo muerto de respiro y recuperación.
Angustia ante situaciones parecidas y deseo de evitarlas	Un modo natural de protegerse. Un modo de permitirse ir afrontando lentamente las cosas. Dosificación necesaria del dolor de las pérdidas.
Ganas de estar solo y aislarse	Intentos por no perder el control y mantener la calma interior
Hiperactivación y alarma	Actitud defensiva, útil para sobrevivir. Agotadora, cuando se lleva al extremo, pero cuyo fin es “proteger”. Una vez pasada la amenaza ya no sería necesario mantenerla, aunque a veces tome un tiempo desactivarla progresivamente.

Fuente: Elaboración propia a partir de Pérez – Sales (2006)

NOTA:

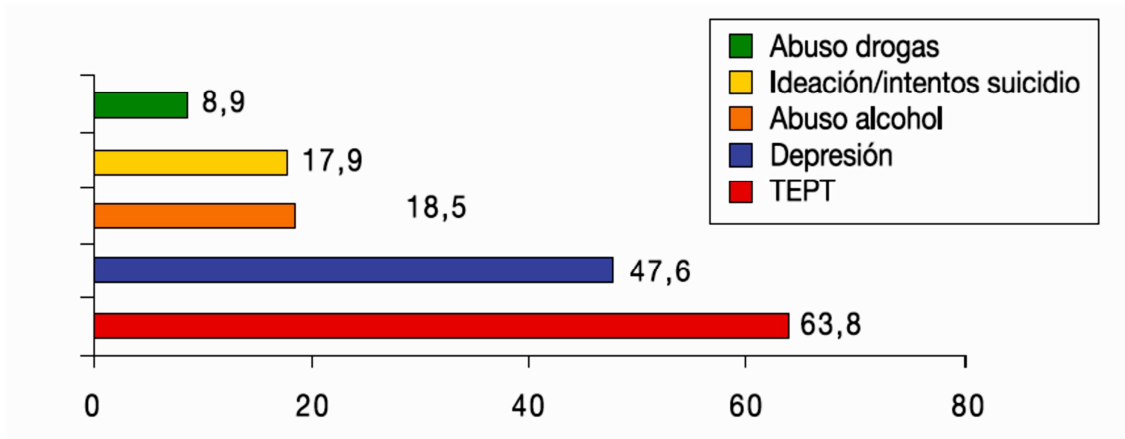
- Se dispone de dos dinámicas opcionales para la exploración de los síntomas traumáticos de la persona participante (dinámicas A.1 y A.2).
- Cada terapeuta estimará la aplicación de dichas dinámicas según su criterio profesional.

A continuación exploraremos las situaciones traumáticas de dos perfiles de personas usuarias del presente programa: mujeres heterosexuales condenadas por violencia hacia sus parejas que a su vez son víctimas de violencia de género y personas condenadas por violencia intragénero.

Las situaciones traumáticas en mujeres víctimas de violencia de género. Implicaciones para la intervención con mujeres heterosexuales condenadas por violencia hacia sus parejas.

Las repercusiones psicopatológicas más frecuentes en mujeres víctimas de violencia de género son el trastorno por estrés postraumático (TEPT), que afecta a casi dos tercios de las víctimas y la depresión. Otros trastornos frecuentes son el abuso de alcohol y de drogas, y el suicidio (Garriga y Martín, 2010).

Figura 7. Repercusiones psicopatológicas más frecuentes en víctimas de violencia de género



Fuente: Garriga y Martín (2010:47)

Para entender el *trauma* en esta población concreta es necesario atender a las características diferenciales de la violencia de género respecto a otras situaciones traumáticas (Rincón, Labrador, Arinero y Crespo, 2004):

1. Lo peculiar de la violencia de género es que se produce habitualmente en un contexto relacional cíclico, donde se producen de forma secuencial o paralela episodios “amor”, sexualidad y maltrato. Esto la convierte en algo singular, tanto más cuando la relación es prolongada.
2. Quien ejerce el daño es la propia pareja, una figura afectiva que aísla, denigra y culpa de su propio daño a la víctima.
3. El daño no suele ser puntual, sino continuado. Cuanto más tiempo dura la relación con el maltratador más fácilmente aparece el TEPT, habiendo un 67% de mujeres diagnosticadas de TEPT (Rincón, Labrador, Arinero y Crespo, 2004). Este porcentaje de TEPT en mujeres maltratadas es más elevado que el encontrado en personas que sufren otra clase de experiencias traumáticas.
4. En ocasiones dicha violencia no es reconocida por su ámbito social más próximo).

A su vez, y en el caso de que la mujer haya sufrido una historia de “*sometimiento a un control totalitario por un periodo de tiempo prolongado*”, es frecuente encontrar un síndrome traumático muy similar al TEPT que ha sido denominado *Trastorno por estrés traumático complejo* (Herman, 2004) o DESNOS por sus siglas en inglés (Disorder Of Extreme Stress Not Otherwise Specified) (Asensi y Araña, 2006). La diferencia entre TEPT y DESNOS estriba en los síntomas adicionales de éste último. Por un lado, depresión y ansiedad y, por otro, distorsiones cognitivas muy significativas (en concreto idealización del maltratador) y síntomas de disociación (Levendosky y Graham-Bermann, 2001).⁵

En el contexto del *trauma complejo*, no se habla de víctimas, sino de *supervivientes de la violencia*, esto es, personas que han tenido que hacer frente a situaciones de coerción con

⁵ Debemos indicar que la actual versión del DSM (DSM-5), ha sido sensible a las características del trauma complejo, apareciendo reflejados en sus criterios diagnósticos (criterio D) parte de los síntomas característicos del DESNOS.

pérdida completa de la libertad y del poder para controlar la propia vida por un tiempo prolongado, cursando esta situación con miedo, pánico u horror. Estas respuestas, que deberían conducir a la huida o la lucha, han resultado inútiles (Herman, 2004).

Concretamente, el síndrome de estrés traumático complejo (DESNOS) se caracteriza por la presencia de:

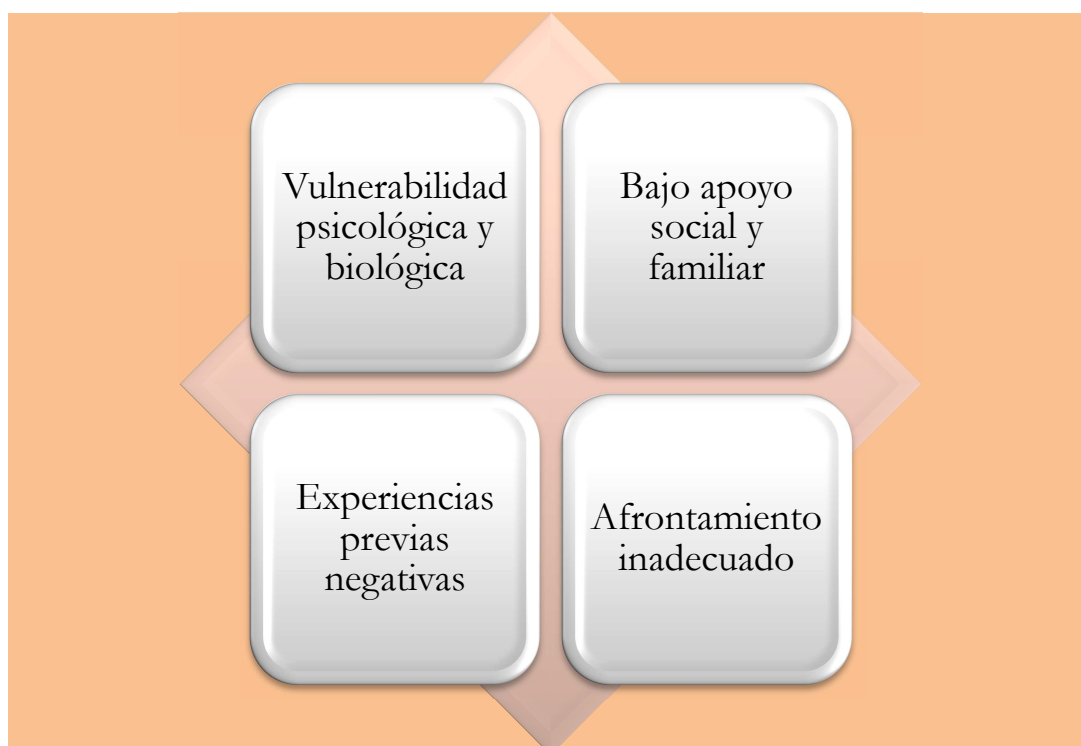
Tabla 4. Características del DESNOS

- Alteraciones en la regulación de las emociones: disforia persistente, impulsos suicidas, autolesiones, ira explosiva o sexualidad compulsiva y/o inhibida.
- Alteraciones de la conciencia: amnesia de los acontecimientos traumáticos, episodios disociativos pasajeros, despersonalización/desrealización, revivir experiencias tanto en la forma del TEPT, como en forma de preocupación reflexiva.
- Alteraciones de la percepción de sí misma: sensación de indefensión o parálisis de la iniciativa, vergüenza, culpa, sensación de profanación y estigma, sensación de absoluta diferencia con respecto a otros (puede incluir la sensación de ser especial, de absoluta soledad, la convicción de que nadie podría comprenderla, o la identidad no humana).
- Alteraciones de la percepción del perpetrador: preocupación por la relación con él (incluye la preocupación por la venganza), atribuirle de forma no realista un <i>poder total</i> (cuidado: la valoración que la mujer hace de la realidad del poder, puede ser más realista que la del médico), idealización o gratitud paradójica, sensación de una relación especial o sobrenatural, aceptación de su sistema de valores o de sus racionalizaciones.
- Alteraciones en la relación con los demás: Aislamiento y distanciamiento, perturbaciones en las relaciones íntimas, búsqueda constante de un rescatador (puede alternarse con aislamiento y distanciamiento) desconfianza persistente, fracasos repetidos en la autoprotección.
- Alteraciones en los sistemas de significado: Pérdida de sensación de apoyo, sensación de indefensión y desesperación.

Fuente: Elaboración propia a partir de Garriga y Martín (2010)

Es importante indicar que no todas las mujeres que han sido víctimas de maltrato presentan el mismo nivel de estrés postraumático. Así, y tal y como se muestra en la Figura 8, hay variables que pueden incrementar o disminuir la intensidad del malestar psicológico y emocional que supone el estrés postraumático (García-Leira, Domínguez-Fuentes y García, 2008).

Figura 8. Elementos moduladores del malestar psicológico



Fuente: Elaboración propia a partir de Echeburúa, Corral y Amor (2003)

Así, las experiencias previas de maltrato o abuso, el bajo apoyo social y familiar (Miguel-Tobal, Cano-Vindel, Iruarrizaga, González y Galea, 2004), las inadecuadas estrategias de afrontamiento (Velasco, Campos, Iraurgi y Páez, 2004), y la propia vulnerabilidad psicológica y biológica (Echeburúa y cols., 2003), conducirán a un mayor nivel de estrés postraumático (Vázquez y cols., 2006).

Aspectos terapéuticos a tener en cuenta:

Si bien es cierto que, el presente programa no centra la intervención en el tratamiento terapéutico de los síntomas propios del trastorno de estrés postraumático, es importante de los y las terapeutas estén familiarizados con los mismos, ante su posible presencia en mujeres que, simultáneamente son condenadas por violencia hacia la pareja y víctimas de violencia de género (existencia de reconocimiento judicial en torno a este hecho).

A su vez, indicar que los contenidos psicoeducativos abordados en el presente programa de intervención son compatibles con la intervención especializada realizada por los servicios comunitarios (programas específicos de atención a víctimas de violencia de género) a los cuales pueden ser derivadas. Así, el módulo centrado en la gestión emocional ayudará a esta población a entender la causa de sus emociones, cómo estas se relacionan con los pensamientos y acciones, las ayudará a verbalizar y aumentar su conocimiento de tales experiencias emocionales. En este contexto, la enseñanza de habilidades para el manejo de la ira es fundamental, así como el aprendizaje de modos de afrontamiento saludables.

Es relevante indicar que, las habilidades de resolución de conflictos o de comunicación indicadas en el programa, **en ningún caso** están dirigidas al *restablecimiento de la relación de pareja* donde ha surgido la violencia, sino al establecimiento de futuras relaciones basadas en el respeto y la igualdad entre los miembros. En este caso concreto, se incidirá en la

necesidad *de empoderarse y reforzar la imagen de sí mismas* con la finalidad de evitar el establecimiento de nuevas relaciones de pareja basadas en el control o en la dependencia emocional. El módulo dedicado al fomento de una autoestima saludable constituye un momento temporal del programa muy propicio para empezar a reconstruir una autoestima, que posiblemente se encuentre dañada. A su vez, el módulo centrado en la consecución de un pensamiento saludable, sin duda servirá de ayuda para analizar las posibles alteraciones en los sistemas de significado presentes en las víctimas de violencia.

Otro aspecto relevante a tener en cuenta, es la necesidad de validar la situación de *superviviente* de la víctima de violencia de género, pero sin justificar el empleo de la violencia como modo de resolver dicha situación. En este caso, cada terapeuta tendrá que *equilibrar* su intervención atendiendo a la situación característica de la participante y su condición simultánea de víctima y penada.

Finalmente, y atendiendo a las recomendaciones en torno al tratamiento dirigido a este tipo de población (mujeres simultáneamente condenadas y víctimas de violencia de género), es relevante enseñarles **habilidades para promover su propia seguridad** (Dowd y Leisring, 2008). A continuación se presentan las ***Pautas de Actuación*** extraídas de la web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para orientarles en sus actuaciones.

Plan de seguridad

A continuación se detallan algunos hábitos de seguridad que es aconsejable asumir en tu vida cotidiana:

MEDIDAS DE PREVENCIÓN FUERA DEL DOMICILIO

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de tus hijas y/o hijos, etc.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor
- Activa siempre el cierre automático de las puertas.
- No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.), pide a algún familiar o persona de confianza que te acompañe. Y comunica esta situación a la Unidad policial que, en su caso, valorará qué medida de protección será la adecuada.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc
- Cambia tus números de teléfonos y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a tus hijos, hijas, personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio. Si es él quien llama, máxime si cuenta con una orden de alejamiento, ponte en contacto con la policía.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente vecinos y vecinas, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda para que adoptes medidas de prevención y, en su caso, avisen también a la policía.
- Acuerda con alguna amistad o familiar, a dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una vecina o vecino alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Prepara por si tienes que marcharte precipitadamente un bolso con: la documentación (tarjeta o cartilla sanitaria propio y de los menores que tenga a su cargo, DNI y pasaporte, permiso de residencia, libro de familia, tarjetas bancarias y cartillas de ahorro, contratos de vivienda, documentos de separación o divorcio, escrituras, informes médicos, llaves de la vivienda y del coche, medicamentos habituales...)

SI VES AL AGRESOR

- **Y estás fuera del domicilio:**
 - Dirígete rápidamente a un lugar concurrido y llama a la policía informando de la situación. Si no tienes lugar público a donde ir, llama la atención de personas que estén en la calle o pide auxilio en alguna casa cercana.
 - Si estás en el coche y ves al agresor, no detengas el vehículo y dirígete a un lugar que consideres seguro (casas de familiares, amistades, dependencias policiales, etc).
- **Y estás en tu casa:**
 - Ve con un teléfono a una habitación más segura, donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo) y llama a la policía.
 - Si no te da tiempo a encerrarte, ve a una ventana, grita y pide auxilio para que alguien te pueda ayudar.
 - Aléjate de la cocina y de las habitaciones de la casa donde hay objetos peligrosos.
 - Ten preparada una señal con tus hijos o hijas para que se encierren en una habitación o salgan de la casa a pedir ayuda a alguien de confianza que viva cerca.

SI CREES QUE TE VA A AGREDIR

- Intenta escapar
- Grita y pide auxilio a otras personas que te puedan ayudar o llamar a la policía.
- Intenta defenderte
- Protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas

Fuente: Pautas de actuación extraídas de la web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (<http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/informacionUtil/autoproteccion/home.htm>)

Las situaciones traumáticas en el colectivo LGTB. Implicaciones

Tal y como se adelantaba en la introducción del módulo dedicado a las relaciones de pareja, distintos estudios señalan que en la violencia intragénero existe un elevado número de personas agresoras que presenciaron o sufrieron durante su infancia y/o adolescencia abusos o vivieron en ambientes violentos (LGBT Youth Scotland, 2010; FELGBT, 2011; NTDS, 2011).

Para entender muchos de los abusos o situaciones traumáticas que experimenta el colectivo LGTB, es necesario detenernos en las creencias sociales relacionadas con el heterosexismo imperante, las cuales niegan, denigran y estigmatizan comportamientos, identidades relaciones o comunidades no heterosexuales (Ortega, 2014). Dicho heterosexismo también es empleado para justificar el maltrato, la discriminación y el abuso de personas que no se ajustan a la opción heterosexual, siendo el medio socio-cultural que da origen y permite perpetuar el estigma sexual (Herek, 1996).

Por tanto, el heterosexismo es el componente básico del estrés sufrido durante la juventud de homosexuales y lesbianas. Muchos de dichos abusos o situaciones traumáticas se encuentran relacionados con las *vivencias de discriminación* durante el desarrollo de su orientación sexual, las cuales acaban causando estrés, baja autoestima e incremento del malestar emocional y el sentimiento de aislamiento social, haciéndoles más vulnerables a

problemas de salud, sobre todo, a enfermedades cardiovasculares, depresión, ansiedad, uso de sustancias, conductas sexuales de riesgo, entre otras (Meyer, 2003). De hecho, existe un término específico que hace referencia al estrés que sufren las personas cuya orientación sexual es minoritaria, el llamado “*estrés de la minoría*”, caracterizado por acontecimientos y condiciones externas negativas y objetivas, la expectativa y estado de alerta que provocan esos acontecimientos, la interiorización de actitudes sociales negativas, y la ocultación de la propia orientación sexual (Meyer, 1995; 2003).

El llamado bullying por motivo de orientación sexual e identidad de género

Según el informe “*Infancias vulnerables*” elaborado por el Ararteko para el Parlamento Vasco en el año 2011, “*la diversidad de orientaciones afectivo-sexuales, así como la relativa a la identidad transexual y transgénero no están debidamente reconocidas y no gozan aún de un estatus de normalidad en nuestra sociedad. Esto genera que muchos niños/as y adolescentes LGBT convivan a diario con situaciones de no aceptación de su realidad, e incluso de rechazo abierto en sus familias, entorno escolar o de ocio*”

Figura 9. Bullying por orientación sexual



Una de las situaciones traumáticas frecuentemente señaladas en el colectivo LGTB es la existencia del llamado **acoso escolar por motivo de orientación sexual e identidad de género** –también llamado *acoso lesbofóbico, homofóbico, bifóbico y transfóbico*–, el cual hace referencia a aquellos comportamientos por los que un alumno o alumna se expone y/o queda expuesto repetidamente a la exclusión, aislamiento, amenaza, insultos y agresiones por parte de sus iguales –una o varias personas que están en su entorno más próximo–, en una relación desigual de poder, donde las

personas agresoras o “bullies” se sirven de la homofobia, la transfobia, el sexismo y los valores asociados al heterosexismo. Estos actos de acoso abarcan, por tanto, desde ser ignorados/as, rechazados/as, recibir insultos, injurias, agresiones físicas, etc. hasta el asesinato o la provocación del suicidio” (Platero y Gómez, 2008).

Así, según el estudio “*Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en adolescentes y jóvenes lesbianas, gais y transexuales*” (FELGTB/COGAM, 2012), donde se han encuestado a 653 menores de 25 años que reconocen haber sufrido acoso escolar a causa de su orientación sexual, un 43% de la muestra ha llegado a idear el suicidio, el 35% lo ha planificado y el 17% lo ha intentado en una o varias ocasiones.

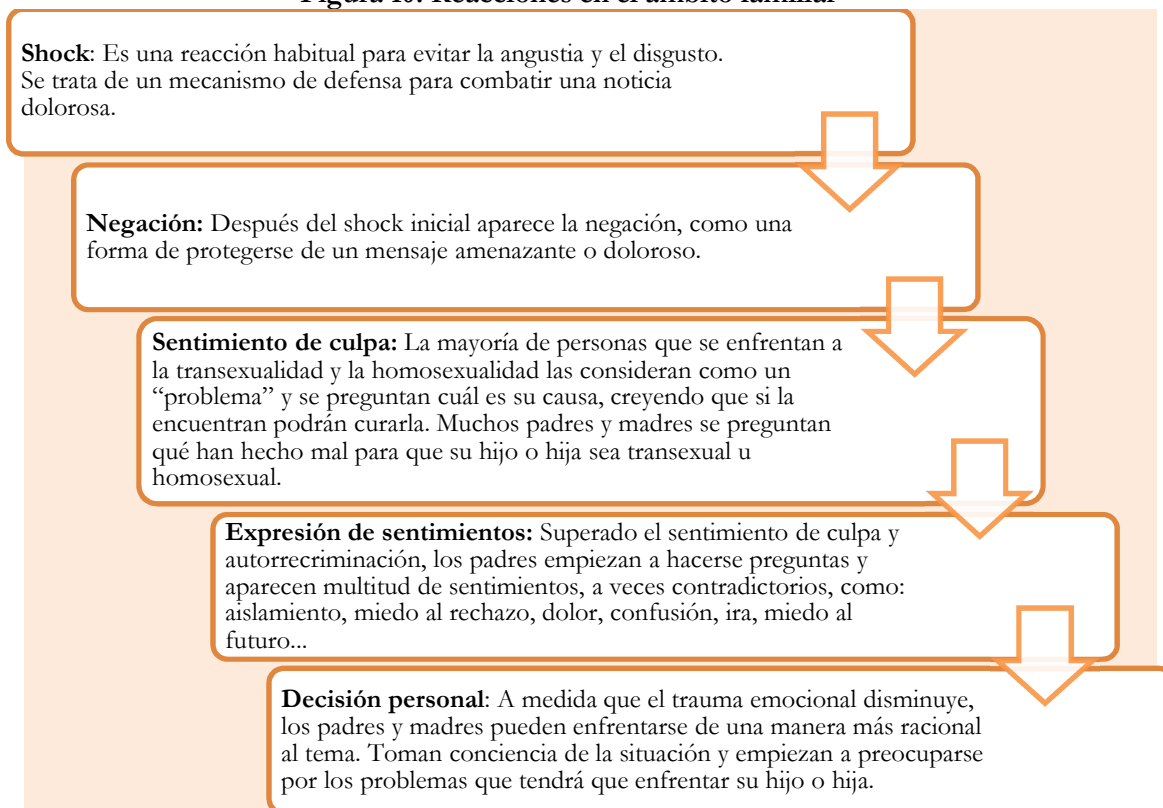
En este punto es importante recordar que, la violencia sufrida durante la vida es un factor que puede incrementar la vulnerabilidad de desarrollar TEPT y de afrontar situaciones violentas mediante estrategias de modelado inadecuadas que favorezcan la evitación, las conductas autodestructivas y las creencias inadecuadas (Walsh y cols., 2010).

El papel de la familia...

El papel de la familia es fundamental para un adecuado desarrollo de las personas que forman parte de ella. En el caso de las personas LGTB, si tiene lugar tanto un rechazo por parte de su grupo de iguales como de familia de origen, en relación a su orientación sexual, esto podría llevarle a una internalización de un punto de vista negativo sobre sí mismo/a y sobre los demás, aumentando la sensibilidad hacia un posible rechazo en el futuro (Rohner y Rohner, 1980; Feldman y Downey, 1994). Así, son diversas investigaciones las que han demostrado que la interiorización del heterosexismo en este colectivo de personas, causa niveles elevados de estrés (Leserman, DiSantostefano, Perkins y Evans, 1994; Meyer y Dean, 1995).

Por tanto, la actuación de las figuras parentales y el ambiente familiar forma parte de un entramado de factores de protección y riesgo que afectan al desarrollo e integración de la persona. Así, algunas familias viven en una gran desinformación respecto a lo que supone la realidad homosexual o transexual, lo cual provoca con cierta frecuencia la existencia de situaciones de negación y rechazo. Concretamente, algunas de las reacciones más comunes de familiares respecto a la identidad sexual de sus hijos e hijas son: el shock, la negación, el sentimiento de culpa, la expresión de sentimientos, la decisión personal y la aceptación o no de la nueva situación (Generelo y cols., 2006):

Figura 10. Reacciones en el ámbito familiar



Fuente: Elaboración propia a partir de Generelo y cols. (2006)

Como es lógico, las reacciones negativas de la familia podrán generar miedo, vergüenza e inseguridad en la persona LGTB, mientras que las reacciones positivas les conferirán seguridad y refuerzo, constituyendo un factor de protección.

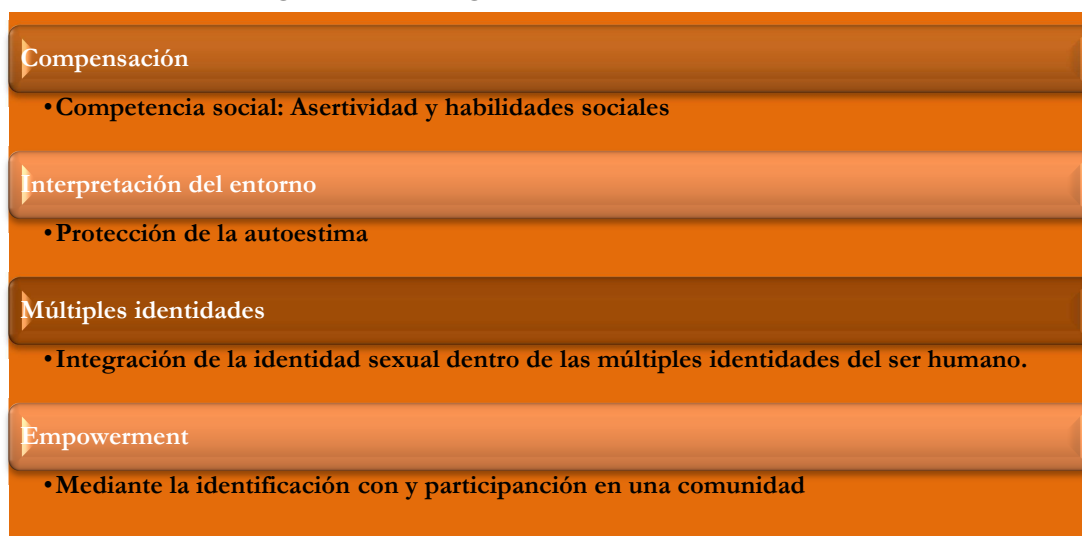
Aspectos terapéuticos a tener en cuenta

Se ha de tener en cuenta a lo largo de la intervención la posible presencia de sintomatología traumática asociada a los posibles eventos vitales estresantes vivenciados por la persona participante. A su vez, también se atenderá a los recursos adaptativos y fortalezas presentes en la actualidad, con la finalidad de potenciarlos y favorecer la superación de dichas experiencias traumáticas.

Así, y en relación a las experiencias negativas vividas en el seno de la familia en cuanto a la identidad sexual del participante, éstas pueden ser trabajadas a lo largo del programa en relación a los *estilos de apego* y su influencia en la autoestima y la dependencia emocional, insistiendo en la necesidad de establecer apegos adultos seguros. El módulo dedicado a la construcción de una autoestima saludable es un momento idóneo para reforzar la *normalidad* de una identidad sexual alejada del heterosexismo y del estigma existente a nivel social. En este contexto es fundamental proporcionar información sobre grupos/asociaciones LGTB con la finalidad de favorecer el sentimiento de aceptación social (ver apartado de derivación). Asimismo, las creencias interiorizadas en relación al heterosexismo serán analizadas a lo largo del módulo dedicado al establecimiento de relaciones de pareja saludables. El afrontamiento al estrés y la gestión emocional también constituye una temática fundamental a tratar con esta población (contenidos sobre el estrés presente en el módulo de gestión emocional).

Por último, es preciso potenciar las estrategias de enfrentamiento y las capacidades de resiliencia más características de la población LGTB, que pueden ser utilizadas para evitar o superar las consecuencias asociadas a los eventos traumáticos (Shih, 2004; Barón, Cascone y Martínez, 2013):

Figura 11. Estrategias de afrontamiento resilientes



Fuente: Elaboración propia a partir de Barón, Cascone y Martínez, 2013

La **compensación** implica el esfuerzo por ser más perseverantes, y asertivos, refinando sus habilidades sociales y aumentando su competencia social (Miller y Major, 1998).

La segunda estrategia, **las interpretaciones estratégicas del entorno social**, implica reinterpretar el entorno social para proteger su autoestima. Por ejemplo, en situaciones difíciles pueden convencerse de que han actuado mejor que otros miembros de su grupo, lo que aumenta su sentimiento de autoeficacia. Otra manifestación de este mecanismo sería atribuir el hecho o fracaso a la pertenencia a un grupo estigmatizado y no tanto a sí mismo, protegiendo su autoestima al atribuir a otros la responsabilidad de ciertos resultados negativos (Crocker y Quinn, 2000).

Otra de las estrategias se refiere a la capacidad de asumir su identidad sexual dentro de las **múltiples identidades** que poseemos los seres humanos, con total normalidad. Esto es, aunque tendamos a concentrarnos en una sola identidad, los individuos somos portadores de múltiples identidades (Hewstone, 2000). Así, aunque las personas estigmatizadas a nivel social tienden a ser definidas por su identidad estigmatizada, pueden ser definidas por otras, como la profesión, nivel de estudios o aficiones. Dado que los estigmas son construcciones sociales, determinadas identidades son estigmatizadas en algunos contextos pero no en otros, por lo que las personas pueden estratégicamente enfatizar determinadas identidades según el contexto social en el que se encuentren, eligiendo la más apta a la situación. Se ha demostrado que poseer y jugar con múltiples identidades y roles permite protegerse y sentirse más a gusto en diferentes contextos. Ello hace a las personas con personalidades polifacéticas más resistentes al estrés y a la depresión y más satisfechas con su vida (Barón y cols., 2013).

Finalmente, una estrategia de empoderamiento es la identificación y la participación activa en una comunidad (D'Augelli y Garnets, 1995). Las comunidades LGTB proveen de recursos, socialización y aceptación a sus miembros (Harper y Schneider, 2003). La implicación en una comunidad puede ser particularmente relevante como amortiguador frente el impacto de la discriminación, hasta el punto de ser considerada uno de los más importantes factores de resiliencia (Barón y cols., 2013).

Derivación a recursos comunitarios especializados

Tal y como se ha indicado a lo largo del presente anexo, la derivación a recursos comunitarios constituye una herramienta necesaria en aquellos casos donde la presencia de sintomatología traumática es severa y requiere de atención clínica especializada. Por tanto, en aquellos casos donde se observe dicha necesidad de intervención, se planteará la derivación a los servicios de salud oportunos. Para ello, será preciso que la persona usuaria acuda a su centro médico y solicite la derivación a la *Unidad de Salud Mental* correspondiente, según los protocolos de derivación de cada Comunidad Autónoma. Dicha intervención será simultánea a la realización del programa Encuentro.

A su vez, es interesante proporcionar información sobre los recursos de apoyo existentes en su comunidad de referencia:

En el caso de **mujeres víctimas de violencia de género**, podrán ser derivadas tanto para el abordaje del proceso de recuperación de las secuelas del maltrato como para recibir información, apoyo y orientación integral sobre sus derechos que como víctimas de violencia de género les asisten. La web del *Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad* ofrece información de interés en los siguientes enlaces:

- **Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP)**. Dicha web proporciona información sobre los recursos existentes en cada provincia.

<http://wrap.seigualdad.gob.es/recursos/search/SearchForm.action>

- **Web “Por una sociedad libre de violencia de género”**. Dicha web proporciona información global sobre la violencia de género.

<http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/informacionUtil/home.htm>

En el caso del **colectivo LGTB**, se destacan las siguientes:

- **Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales**

Disponible en <http://www.felgtb.org/>

Dicha página dispone de un buscador de entidades federadas por Comunidades Autónomas: <http://www.felgtb.org/entidades>

Dinámicas opcionales para la exploración de las situaciones traumáticas

A continuación se sugieren algunas dinámicas de carácter optativo que se podrán utilizar en caso de que se estime oportuno, donde aparezcan historias de acontecimientos traumáticos graves a las que quiera prestar mayor atención. En ese caso es conveniente que se dedique algún tiempo a analizar ese acontecimiento adverso.

Los ejercicios que se proponen están orientados a analizar estos acontecimientos traumáticos. Un tratamiento en profundidad de las secuelas de estas vivencias supera el alcance de este programa, tal y como se ha indicado en la introducción del presente Anexo. No obstante, si la persona participante realiza el esfuerzo de compartir estas experiencias traumáticas ha de recibir correspondencia por parte de su terapeuta. Además, la vivencia traumática puede tener relación con el comportamiento delictivo posterior, por lo que adquiere un interés significativo para módulos posteriores del programa.

A.1. Heridas y cicatrices⁶

Objetivos

- Analizar las vivencias traumáticas de la persona participante y su repercusión en el momento de los hechos y en etapas posteriores de su vida.

Materiales

- Documento de trabajo A.1.

Guía para el ejercicio

- Se introducirá el presente ejercicio indicando lo siguiente: *“Posiblemente, a lo largo de tu vida has vivido experiencias muy complicadas en que de una forma u otra te han marcado. No podemos plantearnos en este programa profundizar todo lo necesario en estas vivencias, pero no queremos pasar por encima de algo tan importante sin dedicarle atención. Vamos a empezar analizando los distintos tipos de consecuencias que te trajeron aquellos hechos.”*
- Posteriormente, se pedirá a la persona participante que rellene la tabla que aparece en el Documento de trabajo A.1.
- Algunas de las consecuencias más habituales en los sucesos traumáticos que pueden ser señalados por la persona participante, son los siguientes (Esbec, 2000):

- Sentimientos negativos: humillación, vergüenza.
- Ansiedad.
- Tendencia a revivir el suceso.
- Depresión.
- Pérdida de confianza personal.
- Disminución de la autoestima.
- Pérdida de interés y concentración en actividades anteriormente gratificantes.
- Cambios en el sistema de valores sobre las demás personas y el mundo.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Dependencia emocional o aislamiento.
- Percepción de vivir en un mundo peligroso y de falta de control sobre la propia vida.
- Alteraciones del sueño.

- A su vez, algunas preguntas útiles para analizar este ejercicio son:
 1. ¿Hablaste con alguien de lo que te había sucedido?
 2. ¿Alguien te apoyó?
 3. ¿Cambió tu forma de ver al mundo y a las personas?
 4. ¿La gente que te rodeaba te notaba distinto?
 5. ¿Cómo lo afrontaste? ¿Te sirvió?
 6. ¿Crees que te sigue afectando en la actualidad? ¿De qué manera?
 7. ¿Qué has aprendido de ti mismo/a?

⁶ Dinámica extraída de Herrero y Negredo (2015)

A.1. Heridas y cicatrices

Con las heridas físicas, nada más recibir un golpe o un corte sufres unas consecuencias agudas que suelen ser muy intensas. Después, al pasar el tiempo poco a poco va curando, pero dejan unas secuelas más o menos graves. Con las heridas psicológicas ocurre algo similar. Nada más suceder el acontecimiento traumático tienes una vivencia de dolor muy intensa y posteriormente esta vivencia se calma, dejando paso a las cicatrices emocionales. Intenta en la siguiente tabla enumerar los dos tipos de consecuencias de lo que te pasó.

Heridas (consecuencias a corto plazo)	Cicatrices (consecuencias a largo plazo)

A.2. Fortalezas y debilidades⁷

Objetivos

- Profundizar en la vivencia personal de la persona participante de los hechos traumáticos de su pasado.
- Analizar sus recursos de afrontamiento ante estos hechos.

Materiales

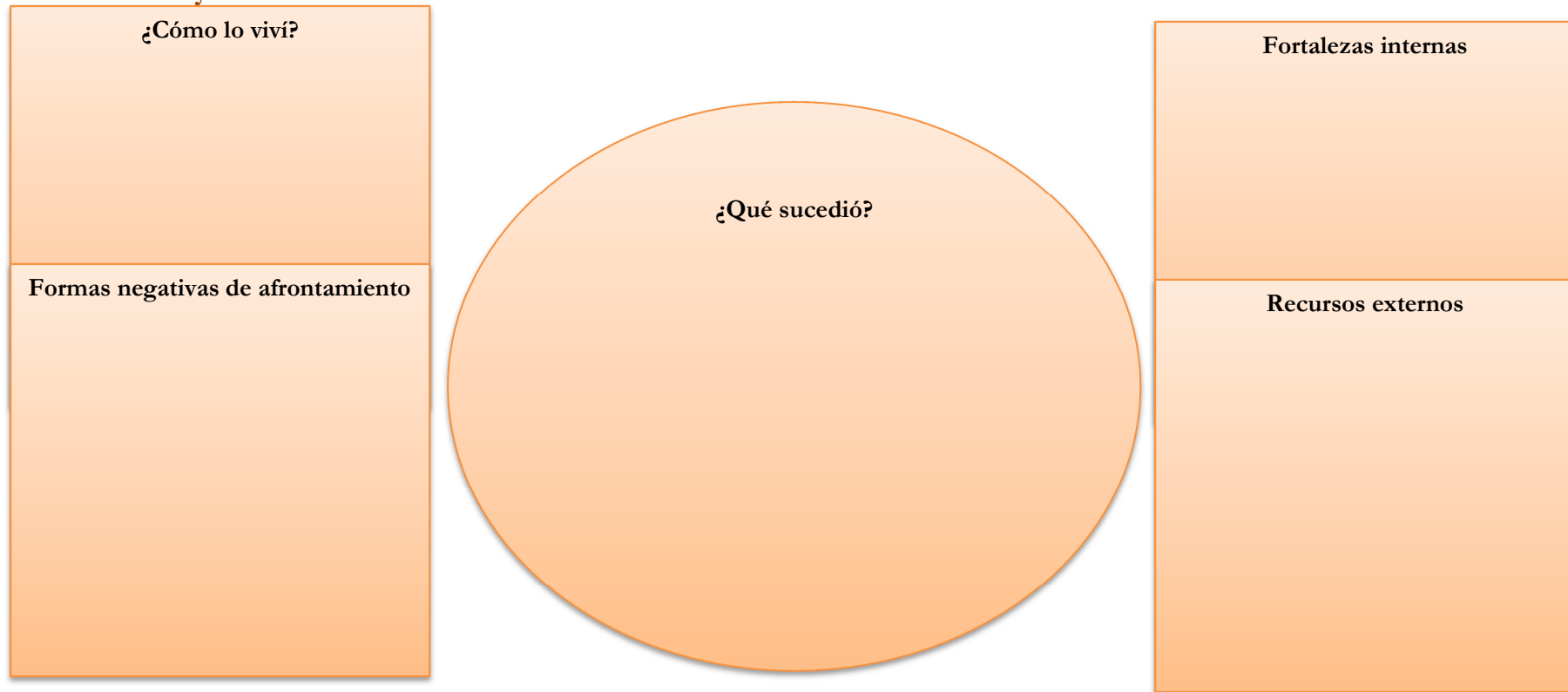
- Documento de trabajo A.2.

Guía para el ejercicio

- Se pedirá a la persona participante que rellene el Documento de trabajo A.2. Se podrá indicar lo siguiente: “*A continuación vamos a analizar cómo afrontaste los hechos y de qué recursos disponías. Y cuáles de esos recursos te sirven también ahora*”.
 - En el apartado “*Qué sucedió*” del Documento A.2. es conveniente que la persona participante describa los hechos de la forma más objetiva posible, sin introducir apreciaciones o vivencias personales. Esto deberá incluirlo en el apartado “*Cómo lo viví*”. De esta forma separamos hechos de pensamientos y emociones, facilitando un análisis más objetivo de la vivencia traumática.
 - En el apartado “*formas negativas de afrontamiento*”, es conveniente que consignen aquellos comportamientos a los que recurrieron para afrontar las emociones negativas pero que a medio o largo plazo se convirtieron también en una fuente de problemas (consumo de drogas o alcohol, aislamiento social, agresividad, estilo de vida promiscuo, conductas de riesgo).
 - En el apartado de *fortalezas internas* es relevante que expliquen aquellas características personales que les sirvieron para afrontar las consecuencias emocionales de la vivencia traumática (capacidad de expresión de emociones, aceptación de los acontecimientos negativos de la vida, percepción de autoeficacia).
 - Por último, los *recursos externos* incluyen personas significativas que fueron de ayuda o profesionales que intervinieron en su caso.

⁷ Dinámica extraída de Herrero y Negredo (2015)

A.2. Fortalezas y debilidades



Referencias

- Alonso, J., Angermeyer, M.C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T.S., Bryson, H. y Almansa, J. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 21-27.
- ARARTEKO. (2011). *Infancias vulnerables*. Informe extraordinario de la Institución del ARARTEKO al Parlamento Vasco.
- Asensi, L. F. y Araña, M. (2006). TEPT complejo en violencia de género. Comunicación presentada en: 7º Congreso Virtual de Psiquiatría. *Interpsiquis 2006*. *Psiquiatria.com*
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5a Ed. Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Barón, S., Cascone, M. y Martínez, C. (2013). Estigma del sistema de género: aprendizaje de los modelos normativos, bullying y estrategias de resistencia. *Política y Sociedad*, 50(3), 837-864.
- Breslau, N., Kessler, R.C., Chilcoat, H.D., Schultz, L.R., Davis, G.C. y Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: the 1996 Detroit Area Survey of Trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55, 626-632.
- Cáceres, E. (2011). *Tratamiento psicológico centrado en el trauma en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Memoria para optar al Doctorado. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos I. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Crocker, J. y Quinn, D. M. (2000). Social stigma and the self: meaning, situations and self-esteem en Heartherton, T. F.; Kleck, R. E.; Hebl, M. R. and Hull, J. G. (eds.). *The social psychology of stigma* (pp. 153-83): New York: Guilford.
- Crosby, J. P. (2008). *A Mind Frozen in Time A PTSD Recovery Guide*. Indianapolis, IN: Electronic Book (e-book). www.dogearpublishing.net
- D'Augelli, A. R., y Garnets, L. D. (1995). Lesbian, gay, and bisexual communities, en D'Augelli, A. R. and Patterson, C. J. (eds.): *Lesbian, gay and bisexual identities over the lifespan: Psychological perspectives* (293-320): New York: Oxford University Press.
- Davidson, J.R., Hughes, D., Blazer, DG. y George, L.K. (1991). Post-traumatic stress disorder in the community: epidemiological study. *Psychological Medicine*, 21, 713-721.
- Dowd, L. y Leisring, P. A. (2008). A framework for treating partner aggressive women. *Violence and Victims*, 23, 249-263.
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un trauma: el tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid. Pirámide.
- Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2003). Evaluation of psychological harm in the victims of violent crime. *Psychology in Spain*, 7, 10-18.
- Echeburúa, E., Corral, P., y Amor, P.J. (2004). Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 4, 227-244.
- Esbec, E. (2000). Evaluación psicológica de la víctima. En E. Esbec y G. Gómez-Jarabo (eds.). *Psicología forense y tratamiento jurídico-legal de la discapacidad* (pp. 153-217). Madrid: Edisofer.
- Feldman, S. y Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231-247.
- FELGBT. (2011). *Informe sobre la situación de la violencia entre parejas del mismo sexo*. Colectiu Lambda-FELGBT. Informe no publicado.
- FELGBT/COGAM. (2012). *Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en adolescentes y jóvenes LGB*. Consultado el 29 de febrero de 2016 en

<http://www.felgtb.org/rs/1584/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/91c/filename>

- Fernández - Liria, A. F., Rodríguez, B. y Diéguez, M. (2006). *Intervenciones sobre Duelo, Trauma, Culpa y Duelo: Hacia una Psicoterapia Integradora*. Bilbao: Editorial Descellé de Brouwer, SA.
- Finkelhor, D., Ormrod, R. K. y Turner, H. A. (2007). Poly-victimization: A neglected component in child victimization. *Child Abuse & Neglect*, 31, 7-26.
- Ford, J. y Courtois, C. (2009). Defining and understanding complex trauma and complex traumatic stress disorders. En C. Courtois y J. Ford (eds.). *Treating complex traumatic stress disorders. An Evidence-based guide* (pp. 13-30). NY, US: The Guilford Press
- Frans, P., Rimmo M.A., Aberg, L. y Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 111, 291–299.
- García-Leira, P., Domínguez –Fuentes, J.M. y García, C. (2008). Evaluación del estrés postraumático en mujeres víctimas de malos tratos. *Revista de Ansiedad y Estrés*, 15(1), 29-38.
- Garriga, A. y Martín, J.C. (2010). *Actuación en salud mental con mujeres maltratadas por su pareja*. Región de Murcia: Servicio Murciano de Salud.
- Generelo, J., Pichardo, J.I., Galofré, G., Fernández, B., Palma del Val, A., Machado, M. y Juárez, N. (2006). *Adolescencia y sexualidades minoritarias: voces desde la exclusión*. Comisión de Educación del Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.
- Harper, G.W. y Schneider, M. (2003). Oppression and discrimination among lesbian, gay, bisexual, and transgendered people and communities: A challenge for community psychology. *American Journal of Community Psychology* 31, 243–252.
- Helzer, J. E., Robins, L. N. y McEvoy, L. (1987). Posttraumatic stress disorder in the general population: findings of the epidemiological catchment area survey. *New England Journal of Medicine*, 317, 1630-1634.
- Hepp, U., Gamma A., Milos, G., Eich, D., Aidacic-Gross, V. Rössler, W., Angst, J. y Schnyder, U. (2006). Prevalence of exposure to potentially traumatic events and PTSD. The Zurich Cohort Study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256, 151–158.
- Herek, G.M. (1996). Heterosexism and homophobia. En R.P. Cabaj y T.S. Stein (eds.), *Textbook of homosexuality and mental health* (pp. 101 - 113). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Herman, J. (2004). *Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia*. Madrid: Espasa Calpe.
- Herrero, O. y Negro, L. (2015). *Fuera de la Red: Programa de intervención frente a la delincuencia sexual con menores en la red*. Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
- Hewstone, M. (2000). Contact and categorization: social psychological interventions to change intergroup relations, en C. Stangor (ed.): *Stereotypes and prejudice: essential readings* (pp. 394-418). Philadelphia: Taylor and Francis.
- Kessler, R.C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C.B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048-1060.
- Leserman, J., Disantoestefano, R., Perkins, D. y Evans, D. (1994). Gay Identification and Psychological Health in HIV-Positive and HIV Negative Gay Men. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(24), 2193-2208.
- Levendosky, A. A. y Graham-Bermann, S. A. (2001). Parenting in battered women: The effects of domestic violence on women and their children. *Journal of Family Violence*, 16(2), 171-192.

- LGBT YOUTH SCOTLAND. (2010). *Out of sight, out of mind?: transgender people's experiences of domestic abuse*. Scotland: Scottish Transgender Alliance.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp.19-30). Madrid: Gedisa, 2003.
- Meyer, H. y Dean, L. (1995) Patterns of sexual behavior and risk-taking among young New York City gay men. *AIDS Education and Prevention*, 7(5 Suppl), 13–23.
- Meyer, I. H. (1995). Minority stress and mental health in gay men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 339-367.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674-697.
- Miguel-Tobal, J. J., Cano-Vindel, A., Iruarrizaga, I., González, H. y Galea, S. (2004). Consecuencias psicológicas de los atentados terroristas del 11-M en Madrid. Planteamiento general de los estudios y resultados en la población general. *Ansiedad y Estrés*, 10(2-3), 163-179.
- Miller, C. T. y Major, B. (1998). Compensating for prejudice: how obese people (and others) control outcomes despite prejudice. En J.K Swim, y C. Stangor (eds.). *Prejudice: The target's perspective* (pp.191-218). San Diego, CA: Academic Press.
- NTDS. (2011). Injustice at every turn: a report of the national transgender discrimination survey. Washington, DC: National Center for Transgender Equality and National Gay and Lesbian Task Force.
- Ortega, A. (2014). *Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina. Prevalencias y heterosexismo*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Pérez-Sales, P. (2006). *Trauma, culpa y duelo. Hacia una terapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas*. Bizkaia: Desclee de Brouwer.
- Pérez-Sales, P. y Fernández – Liria, A. (2015). *Trauma: del apoyo psicosocial a la psicoterapia. Guía de procesos y programa de intervención desde una perspectiva comunitaria*. Madrid: Irredentos Libros.
- Pérez-Sales, P. y Vázquez, C. (2003). Psicoterapia de apoyo en situaciones traumáticas. *Revista Rol Enfermería*, 26(12), 44-51.
- Pérez-Sales, P., Eiroa-Orosa, F., Fernández, I., Olivos, P., Vergara, M., Vergara, S. y Barbero, E. (2013). *La medida del impacto psicológico de experiencias extremas. Cuestionario VIVO diseño, validación y manual de aplicación*. Madrid: Irredentos Libros.
- Platero, R. y Gómez, E. (2008). *Herramientas para combatir el bullying homofóbico*. Madrid: Talasa Ediciones.
- Rincón, P.P. Labrador, F.J. Arinero, M. y Crespo, M. (2004). Efectos psicopatológicos del maltrato doméstico. *Avances en psicología latinoamericana*, 22, 105-116.
- Rohner, R.P. y Rohner, E.C. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory. *Behavioral Science Research*, 1, 1-21.
- Shih, M. (2004). Positive Stigma: examining resilience and empowerment in overcoming stigma. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 175-185.
- Terr, L. (1991). Childhood traumas: An outline and overview. *American Journal Psychiatry*, 148, 10-19.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P. y Matt, G. (2006). Post-Traumatic Stress Reactions Following the March 11, 2004 Terrorist Attacks in a Madrid Community Sample: A Cautionary Note about the Measurement of Psychological Trauma. *The Spanish Journal of Psychology* 9(1), 61-74.
- Velasco, C., Campos, M., Iraurgi, I. y Páez, D. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.

- Walsh, Z., O'Connor, B.P., Shea, M.T., Swogger, M.T., Schonbrun, Y.C. y Stuart, G.L. (2010). Subtypes of Partner Violence Perpetrators among Male and Female Psychiatric Patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(3), 563–574.
- Weathers, F. y Keane, T. (2007). *The Criterion A problem revisited*. *Journal of Traumatic Stress*, 20(2), 197-121.

1 ¿De dónde vengo? Mi Historia Familiar

Introducción

Las familias constituyen el primer espejo a través del cual las personas experimentan el mundo y establecen sus primeras relaciones. Las personas se desarrollan y llevan a cabo sus proyectos vitales en un contexto familiar, el cual está en movimiento constante y enmarcado en un espacio sociocultural.

Bajo el paraguas de la violencia familiar encontramos un amplio abanico de conductas violentas (violencia ascendente, violencia descendente, violencia de pareja, violencia entre familiares en la edad adulta, etc.) con diferentes escenarios y protagonistas, pero con un nexo en común: que han sido llevadas a cabo en el contexto familiar. Por este motivo, la intervención en este ámbito va a requerir que nos detengamos a analizar el espacio familiar y la realidad familiar experimentada por las personas participantes. Encontraremos diferentes tipologías delictivas y situaciones que, a priori, nada tienen que ver entre sí, sin embargo, es en el *contexto familiar* donde se han cometido todos los delitos y es a través de la comprensión de sus dinámicas relacionales donde podemos encontrar respuestas a su conducta y elementos para motivar al cambio.

La experiencia con otros programas de intervención similares ha demostrado que iniciar el programa con un análisis en profundidad de la *historia personal* de las personas participantes y sus acontecimientos vitales más importantes es positivo de cara a conseguir un mejor “enganche terapéutico” y también para contextualizar la conducta delictiva del individuo.

Así, comenzaremos este programa reflexionando acerca de la familia. Partiendo del debate y de las experiencias vitales de cada participante se construirán elementos conceptuales básicos, que orienten hacia una reflexión autocrítica motivadora del cambio. Es por ello que a lo largo de este primer módulo y a través de la metodología experiencial iremos haciendo un análisis de la realidad familiar de la persona de manera que nos permita conocer cuáles son sus necesidades y sus metas, con el objetivo de adaptar e individualizar la intervención.

En primer lugar, trabajaremos el concepto de familia y la diversidad de tipologías familiares que existen en la actualidad. El objetivo es analizar las creencias que puedan aparecer respecto a la familia, sus funciones, los roles de los diferentes miembros, la forma más adecuada de resolver los conflictos familiares, etc. En la segunda sesión se trabajarán los roles de género y la influencia del contexto familiar en su creación, se analizarán elementos importantes del sistema familiar, como los límites, la jerarquía y la autoridad y la importancia del contexto. En la tercera sesión se reflexionará con la persona participante sobre la importancia de los hitos evolutivos por los que pasa el sistema familiar y las tensiones asociadas a estos hitos en función de cómo se afronten las demandas típicas de cada etapa. En la cuarta sesión, se introducirá el tema del estrés y los estresores familiares más habituales. Por último, se terminará el módulo trabajando aspectos relacionados con la resiliencia personal y familiar.

Las familias y su diversidad

La familia es una forma de organización social básica que ha experimentado múltiples transformaciones asociadas al desarrollo histórico y cultural. Es una estructura dinámica, cambiante, donde cada miembro cumple un rol determinado, por un lado, por sus características, su edad, sexo, grado de madurez, situación socio-económica, etc. y, por otro, por consideraciones culturales (Martínez-Monteagudo, Estévez e Inglés, 2013).

Las acepciones tradicionales de la familia, centradas en los vínculos familiares y en la consanguinidad, ya no son útiles para entender la realidad actual de las familias. La conceptualización actual de esta institución social supera los elementos centrados en la composición y estructura de integrantes, destacando la *subjetivización de las relaciones* y la *aspiración de autorrealización* en este contexto. En este sentido, la tradicional concepción de la institución familiar ha evolucionado hacia una realidad esencialmente psicológica (Otero, 2009). Nos encontramos ante un sistema altamente complejo que funciona de manera compleja y que está inmerso en un entorno complejo con el que mantiene complejas relaciones (Belsky, 1984; Rodrigo y Palacios, 1998; Martínez-Monteagudo y cols., 2013; Garzón, 2014).

Tradicionalmente se han empleado los diferentes grados de parentesco para clasificar a las familias, así encontrábamos:

- *Familia nuclear* (identificada con la familia tradicional): formada por madre, padre y descendientes comunes.
- *Familia extensa*, que abarca a los abuelos y abuelas de ambos progenitores, así como también a los tíos, tías, primas, primos y demás parientes.

Junto a las familias nucleares tradicionales constituidas por una pareja conyugal y sus hijos e hijas, han ido teniendo cada vez más presencia nuevos tipos de familia que se conocen como familias “posnucleares” (Requena, 1995). En la actualidad encontramos una pluralidad de formas de convivencia, lo cual tiene como consecuencia que la diversidad familiar está dejando de ser una excepción para acercarse cada vez más a la norma (Musitu y Herrero, 1994; Martínez-Monteagudo y cols., 2013). La conceptualización de las realidades familiares se ha transformado y dinamizado atendiendo tanto a factores estructurales (por ejemplo: composición, estructura y obligaciones de los miembros) como a modificaciones funcionales (por ejemplo: dinámica y papel de la familia en el contexto social general) (Garzón, 2014).

En la siguiente figura vemos un ejemplo de los diferentes tipos de familia con los que nos encontramos en la actualidad:

Figura 1.1. Diversidad de formas familiares



Fuente: Elaboración propia

Atendiendo a la diversidad y dinamismo de las realidades familiares actuales, resulta inadecuado establecer un concepto rígido de familia, pero bien podemos asumir que la familia es un sistema dinámico de relaciones interpersonales recíprocas, enmarcadas en cambios sociales e históricos, *...se trata de la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho*

grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen fuertes relaciones de intimidad, reciprocidad e interdependencia” (Rodrigo y Palacios, 1998: 33).

Como terapeutas, necesitamos trabajar con un concepto flexible de familia, para poder dar una respuesta adecuada a todas aquellas personas que vengan a realizar el programa, independientemente de su configuración familiar. Necesitamos asumir una visión de las familias que incluya y respete la diversidad de formas de convivencia, y desde la que se asuma que las familias no vienen definidas por su composición o estructura, sino por las relaciones que se dan en su interior, las funciones que sus miembros desempeñan y el compromiso existente entre ellos (Rodrigo y Palacios, 1998). En todo momento evitaremos el uso de términos que impliquen juicios de valor como “buenas” o “malas”, “sanas” o “enfermas”, “estructuradas” o “desestructuradas” para evitar resistencias y centrarnos en aspectos que permitan el cambio.

Funciones de las familias

Las familias constituyen instituciones sociales que han asumido tradicionalmente un conjunto amplio de funciones, especialmente asociadas a la *cobertura de necesidades* fundamentales para la supervivencia, bienestar y ajuste psicosocial de las personas (función económica, educativa y afectiva). De este modo, existen una serie de responsabilidades y deberes inherentes a los distintos roles familiares cuya dejación genera no sólo consecuencias profundamente negativas en sus miembros, sino además posibles repercusiones legales, relacionales, familiares y sociales (Martínez-Monteaquedo y cols., 2013).

Sin embargo, los cambios que ha sufrido la institución de la familia a nivel estructural, han tenido un impacto también en sus funciones. La tradicional estructura jerarquizada y uniforme de la familia va evolucionando hacia estructuras familiares igualitarias y diversificadas, donde los individuos ocupan un papel central. De esta forma, las funciones asociadas a la legitimidad, consanguinidad y el estatus social de sus miembros han perdido centralidad. Además, las funciones educativas son mayoritariamente compartidas con la educación formal y otras fuentes de socialización. En consecuencia, las funciones familiares tienden a la psicologización, centrándose en la **cobertura de las necesidades emocionales y psicológicas** de sus miembros. Las distintas realidades familiares actuales se orientan hacia una serie de objetivos amplios, que incluyen la satisfacción de necesidades humanas como la intimidad, la percepción de cercanía, el desarrollo y autorrealización, el cuidado y protección mutua y el sentido de pertenencia entre sus miembros, etc. De manera similar, la exigencia de obediencia y sumisión de las antiguas relaciones familiares se transforma en valores de competencia y responsabilidad dando prioridad al diálogo, la comunicación y la negociación. La tolerancia, la independencia y la confianza interpersonal son los nuevos ejes en los que se estructura actualmente la dinámica familiar. La familia tiene como función la *construcción de espacios que permitan el aprendizaje* de las personas para afrontar retos, asumir responsabilidades y compromisos, pudiendo ser un lugar de encuentro entre distintas generaciones de personas. La familia ofrece apoyo instrumental y emocional a sus miembros para afrontar los diferentes momentos vitales relevantes (Allan, 1985; Gittins, 1985; Seoane y Garzón, 1996; Inglehart, 1997; Rodrigo y Palacios, 1998; Staggenborg, 1998; Garzón, 2012, 2014; Martínez-Monteaquedo y cols., 2013).

Figura 1.2. Funciones de la familia



Fuente: Elaboración propia basada en Rodrigo y Palacios, 1998: 35

Además, uno de los aspectos más relevantes para que las familias tengan un buen *funcionamiento* es que sean capaces de adaptarse a las necesidades concretas de cada miembro. Estas necesidades son dinámicas y van variando a lo largo del tiempo, por lo que es necesario que la familia se adapte y responda a esos cambios ajustándose en cada momento al crecimiento y desarrollo evolutivo de las personas que componen el sistema familiar (Mestre, Samper, Tur y Díez, 2001; Rodrigo, Máiquez, Martín, Byrne y Rodríguez, 2015).

Herrera (1997) destaca las características de las familias funcionales y disfuncionales:

Figura 1.3. Familias funcionales y disfuncionales

Familias funcionales	Familias disfuncionales
<ul style="list-style-type: none">• Comunicación clara y abierta.• Relaciones de intimidad, afectividad y reciprocidad.• Responsabilidades y poder compartidos.• Capacidad de adaptación a las situaciones que se presentan.• Respuestas realistas al estrés.• Fomento de la autonomía de sus miembros.	<ul style="list-style-type: none">• Comunicación vaga y confusa pudiendo aparecer mensajes de doble vínculo.• Relaciones ambivalentes con alta conflictividad.• Competición por el poder con alteraciones en la jerarquía.• Límites e identidades imprecisos.• Sentimientos y emociones negativas.• Dificultades para afrontar las pérdidas con baja tolerancia al estrés.• Mecanismos de defensa como forma de enfrentarse a la realidad.

Fuente: Elaboración propia a partir de Herrera (1997)

Cuando las dinámicas de relaciones de la familia son disfuncionales se incrementa el riesgo de conductas violentas en el entorno familiar. No podemos olvidar que la familia es un escenario educativo de primer orden donde las personas asimilan gran parte de los conocimientos, valores y expectativas sobre cómo debe ser su comportamiento y sus roles a lo largo de la vida, teniendo un gran impacto sobre el desarrollo de la personalidad (Luengo y Román, 2005). ¿Qué impacto tendrá sobre una persona crecer en una familia que tolera o permite la violencia? ¿Cómo influye en una persona el haber sido víctima, directa o indirecta, de violencia familiar? La transmisión intergeneracional de la violencia es un fenómeno complejo mediatizado por múltiples factores, entre los que se encuentran asociados tanto elementos personales (como las vivencias de violencia directa o indirecta, las creencias, la atribución de responsabilidades, etc.) como factores familiares y contextuales, que han de tenerse en cuenta en el análisis de la adquisición y mantenimiento de patrones relacionales agresivos y disfuncionales que nos ocupan en este programa.

Por otra parte, las funciones familiares han dejado de ser exclusivas de las familias. Actualmente, las redes sociales y comunitarias se han constituido como sustitutas o complementarias a la familia, lo que popularmente se ha venido a denominar la “familia social”. Así, encontramos que las funciones familiares como el cuidado, el apoyo, la socialización, o la transmisión de valores pueden ser cubiertas por terceras personas ajenas a la familia, que pueden ser personas físicas (ej. amistades) o grupos o instituciones (ej. asociaciones). La parte positiva es que, en casos en los que el sistema familiar es altamente disfuncional y perjudicial para sus miembros, la existencia de terceros puede convertirse en una alternativa de desarrollo.

La familia desde el enfoque ecológico-sistémico

Como se ha detallado anteriormente, el paisaje familiar se ha ampliado en los últimos años, por lo que podemos decir que hablar de familia es hablar de diversidad. Esta diversidad exige un marco teórico que nos permita aprehender estas diferencias. Desde el Programa Encuentro analizaremos la familia desde el **enfoque ecológico-sistémico**, que nos permite atender a los diferentes elementos que la integran.

Este enfoque es el resultado de la confluencia del enfoque ecológico del desarrollo humano (Belsky, 1980; Bronfenbrenner, 1979) y del enfoque sistémico (Andolfi, 1984; Minuchin, 1985).

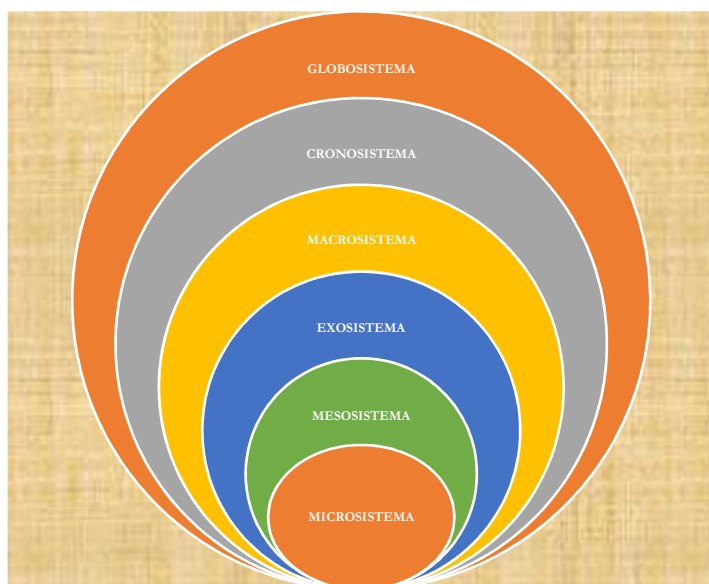
El modelo ecológico de desarrollo

Para poder acercarnos al concepto de familias, tendremos que hacerlo a través de sus características ecosistémicas, sus funciones como contexto de desarrollo humano, como escenario donde se integran las necesidades de desarrollo normativo-evolutivo de sus miembros y sus factores de protección y de riesgo. Por otra parte, las familias se integran en una realidad esencialmente cultural que incluye a las personas, sus creencias, sus metas, las actividades que realizan y sus relaciones con otros entornos (Hidalgo, 1994; Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne, 2008; Rodrigo y cols., 2015).

Siguiendo este modelo, es necesario analizar el contexto para entender las dinámicas familiares. Los miembros de la familia influyen y se ven influidos por otros sistemas a los que pertenecen o con los que se relacionan. El postulado básico del modelo ecológico de desarrollo humano que propone Bronfenbrenner (1979) es que el desarrollo humano supone la progresiva acomodación mutua entre una persona -en proceso de evolución- y las situaciones cambiantes de los entornos en los que está inserta. En este proceso influyen las relaciones que se establecen entre los distintos entornos y los contextos más amplios en los que dichos entornos están, a su vez, insertos.

Bronfenbrenner (1979) establece una serie de niveles o sistemas concéntricos que rodean a la persona desde su nacimiento:

Figura 1.4. Modelo ecológico de desarrollo humano



Fuente: Elaboración propia a partir de Bronfenbrenner (1979)

delimitan lo que ocurre en el microsistema. Son, por ejemplo, la familia extensa, el trabajo y las amistades de los padres, las asociaciones vecinales, los servicios sociales y de salud, etc.

•**Microsistema:** comprende las actividades, roles y relaciones interpersonales que experimentan en sus entornos inmediatos. Ejemplos: la familia, el grupo de pares, el colegio.

•**Mesosistema:** comprende las interrelaciones de dos o más entornos (microsistemas) en los que la persona en desarrollo participa. Ejemplos: las relaciones entre la familia y el colegio o, en el caso del adulto, entre el trabajo y su red social.

•**Exosistema:** comprende los entornos (uno o más) formales e informales que influyen o

- **Macrosistema:** comprende los marcos culturales o ideológicos que afectan o pueden afectar transversalmente a los sistemas de menor orden. Ejemplos: una crisis económica o un determinado sistema de valores.
- **Cronosistema:** comprende la influencia en el desarrollo de la persona de cambios y continuidades en el tiempo como las transiciones vitales. Incorpora la dimensión del tiempo como también, el grado de estabilidad o cambio.
- **Globosistema:** comprende los eventos que suceden a nivel global donde las personas no tienen influencia pero que le pueden afectar como los cambios ambientales o climáticos.

El modelo sistémico

Siguiendo a los teóricos de este modelo (Andolfi, 1984; Haley, 1999; Minuchin, 1979; Watzlawick, 1989):

- Se entiende la familia como un sistema que responde a un principio holístico, desde el que el “Todo” supone una entidad diferente a la suma de las partes y de sus dinámicas relacionales. Esto nos lleva a dos consideraciones:
 - La familia es más que la suma de sus miembros.
 - Es necesario analizar el funcionamiento familiar en su conjunto y no el comportamiento aislado de cada uno de sus miembros.
- El sistema familiar está formado por diferentes subsistemas: subsistema de pareja (conyugal y coparental), subsistema parental, subsistema fraternal.
- Dentro del sistema se aprenden conductas de carácter práctico y de carácter emocional (cómo se perciben, gestionan, regulan y expresan las emociones).
- Ante la aparición de conductas problema habrá que buscar soluciones en clave familiar. Si no se entienden los diferentes sistemas a los que pertenece una persona y cómo interactúan, no podremos tener una “fotografía” real de su realidad.
- En la familia, considerada como un sistema con una serie de funciones, objetivos e interacciones hay roles y posiciones de liderazgo.
- La familia es un sistema dinámico y abierto a cambios por lo que habrá que tener en cuenta dos elementos:
 - La *cohesión familiar*: la vinculación emocional entre los miembros de la familia, así como el grado de autonomía personal que cada miembro experimenta en el sistema.
 - La *adaptación familiar*: la habilidad del subsistema o subsistemas para modificar su estructura de poder, los roles y sus reglas de interacción en diferentes contextos.

Elementos básicos del modelo sistémico

Subsistemas y roles familiares

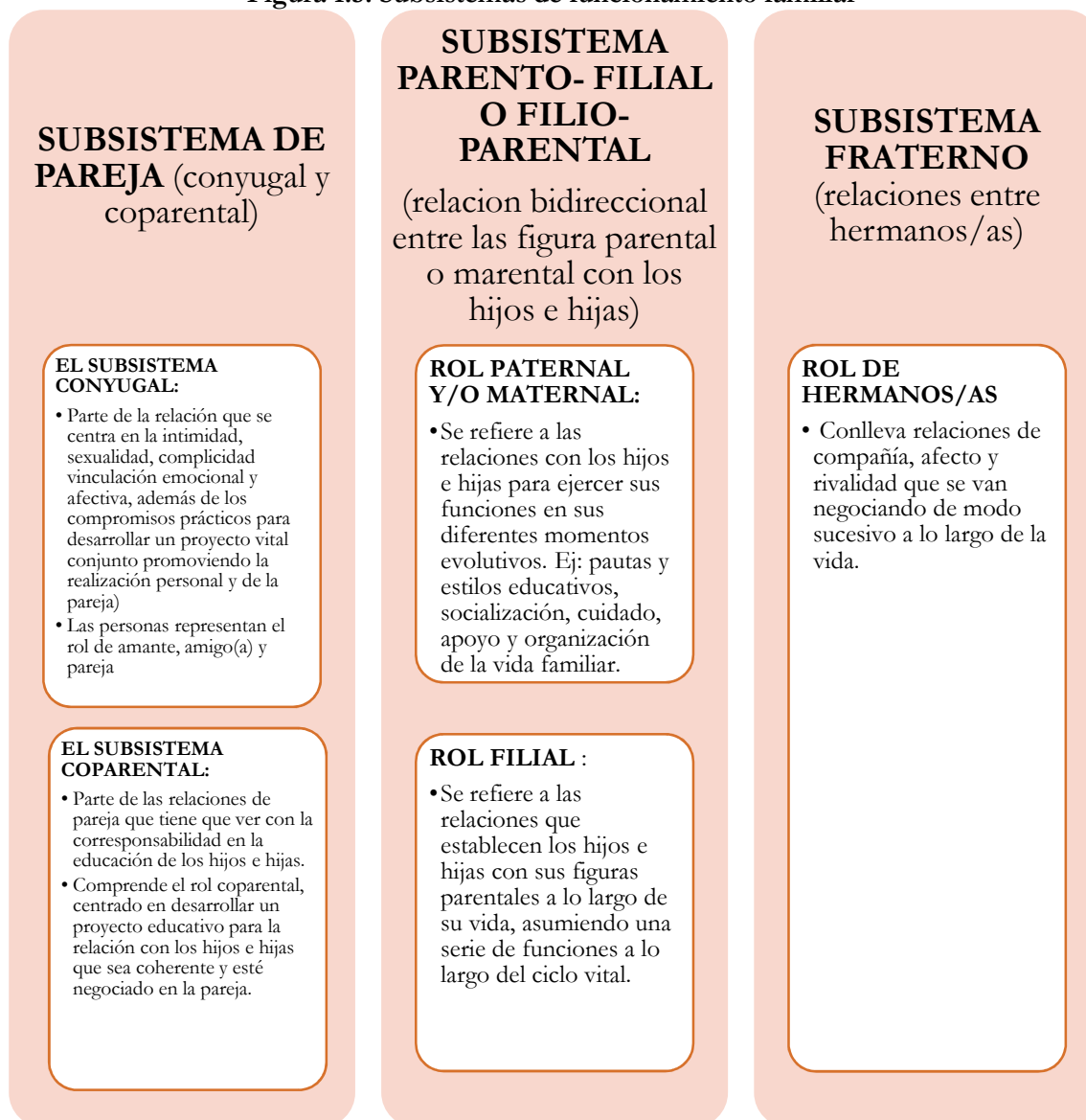
Se entiende por “rol” el conjunto de características o papeles que representamos en función de la situación que vivimos: niño o niña, adolescente, persona adulta, padre o madre, estudiante, persona trabajadora, etc. El “rol familiar” es el papel o papeles que desempeña cada uno de los miembros del sistema familiar. El rol es el elemento que establece la posición de los miembros en la familia definiendo sus patrones de conducta, es decir, las expectativas que se tienen sobre cada persona (Minuchin, 1979).

Encontramos diferentes tipos de roles:

- *Estructurales*, en función de la posición que se ocupa en la estructura familiar: padre, madre, hijo, abuelo, etc.
- *Funcionales*, relacionados con las funciones que desempeñan dentro del sistema familiar: sostiene económicamente a la familia, ama de casa, etc.
- *Emocionales*, en función de los papeles que se ocupan en la esfera afectiva: cuidador, motivador, acompañante, etc.

En la familia existen tres subsistemas en funcionamiento con sus correspondientes roles: subsistema de pareja, parental y fraterno:

Figura 1.5. Subsistemas de funcionamiento familiar



Fuente: Elaboración propia a partir de Minuchin, 1979; Pinto, 1997; Rodrigo y cols., 2015.

La distinción entre el subsistema conyugal y coparental es muy importante en todas las parejas, pero en particular en aquellas que están atravesando situaciones de ruptura sentimental donde se ha roto la conyugalidad pero se mantiene la coparentalidad para el cumplimiento adecuado de las funciones relacionadas con los hijos e hijas. Se exceptúan aquellas situaciones de alto riesgo donde se haya producido un historial de violencia

familiar y donde se hace preciso establecer las medidas necesarias para valorar y determinar la idoneidad en el ejercicio de la coparentalidad.

Roles de género en el sistema familiar

Entre los roles sociales que las personas asimilan en su proceso de socialización a lo largo del ciclo vital, los *roles de género* presentan una trascendencia especial, atendiendo a su carácter transversal en las diferentes esferas vitales. La familia constituye uno de los agentes más relevantes en el proceso de socialización de género. En su seno las personas descubren los primeros mandatos, símbolos, valores, expectativas y actitudes socioculturales diferenciadas. Es un contexto referente de reparto de roles, jerarquías de poder y dinámicas relacionales, etc. y su influencia se prolonga durante un dilatado periodo a lo largo de la vida, constituyendo el primer nexo entre el individuo y la sociedad. En la actualidad las diversas realidades familiares pueden constituir un espacio de contradicciones de género, donde explícitamente se persiguen objetivos de igualdad y equidad entre los sexos, pero a su vez persisten prácticas cotidianas basadas en modelos y roles familiares asociados al patriarcado tradicional (Macedo y García, 2015).

Aunque los avances hacia la igualdad entre los sexos son palpables en las transformaciones sociales de la realidad española de las últimas décadas, aún persisten múltiples indicadores sobre la participación de mujeres y hombres, tanto en el ámbito productivo como en el ámbito reproductivo que ponen de relieve la coexistencia actual con el modelo de organización patriarcal. A pesar de reconocer la progresiva incorporación masculina a las responsabilidades domésticas y reproductivas, los datos indican que las mujeres españolas, en su realidad cotidiana, siguen ocupándose mayoritariamente de las tareas de cuidado del hogar y la familia, manteniéndose en muchos casos la estructura funcional de las familias basada en la división sexual de las tareas. Persisten sobrecargas para las mujeres en cuanto a las tareas domésticas y reproductivas, así como prejuicios y concepciones erróneas sobre el papel de cada miembro de la familia (Herrera, 1997). También parece observarse una “tradicionalización de roles” cuando las parejas asumen la llegada de los descendientes. De hecho, cuando las necesidades de cuidado se incrementan con el cuidado de niños y niñas menores de tres años, habitualmente las mujeres afrontan las dificultades de conciliación reduciendo horario o abandonando temporalmente el mercado de trabajo (Moreno, 2008).

Este módulo incorpora un anexo denominado “Desigualdades de género en el ámbito familiar”, con información más concreta sobre este tema. El anexo podrá ser utilizado para documentación del profesional y para el trabajo terapéutico durante las sesiones.

No podemos tampoco olvidar que los estereotipos de género pueden ocasionar relaciones asimétricas y verticales en el subsistema conyugal y familiar. Los roles de género legitiman el tipo de relaciones desiguales que pueden dar lugar a relaciones violentas y de dominación de las mujeres (Sastre y Moreno, 2004; Urzagasti, 2006). Del mismo modo, en el contexto de una sociedad patriarcal, donde el heterosexismo tradicionalmente se asimila a la normalidad, la discriminación y subordinación no sólo afecta a las mujeres sino además a todas aquellas personas que transgreden el rígido modelo dos sexos/dos géneros y orientación heterosexual. Diversos estudios indican no sólo las dificultades personales y familiares que pueden desprenderse de una orientación sexual o identidad de género distinta de la normativa, sino que en las relaciones familiares y de pareja la violencia suele ejercerse mayoritariamente sobre aquellos miembros que más abiertamente transgreden los roles socialmente establecidos (Rodríguez, Carrera, Lameiras y Rodríguez, 2015).

Para facilitar la transición hacia modelos familiares igualitarios se requiere generar una reflexión autocrítica y dotar a los individuos de conocimientos que les permitan, por un lado, identificar las prácticas familiares cotidianas disfuncionales y, por otro, fomentar hábitos de corresponsabilidad, horizontalidad en las relaciones y equidad de las dinámicas relacionales entre los miembros de la familia. La construcción de realidades personales y familiares basadas en valores como la equidad e igualdad requiere una mirada reflexiva y crítica hacia la construcción de la propia identidad personal, el análisis de las dinámicas familiares y relacionales desarrolladas a lo largo de la vida, generando una flexibilización de roles, valores y creencias con amplios efectos positivos tanto a nivel individual como de pareja y familia.

Límites

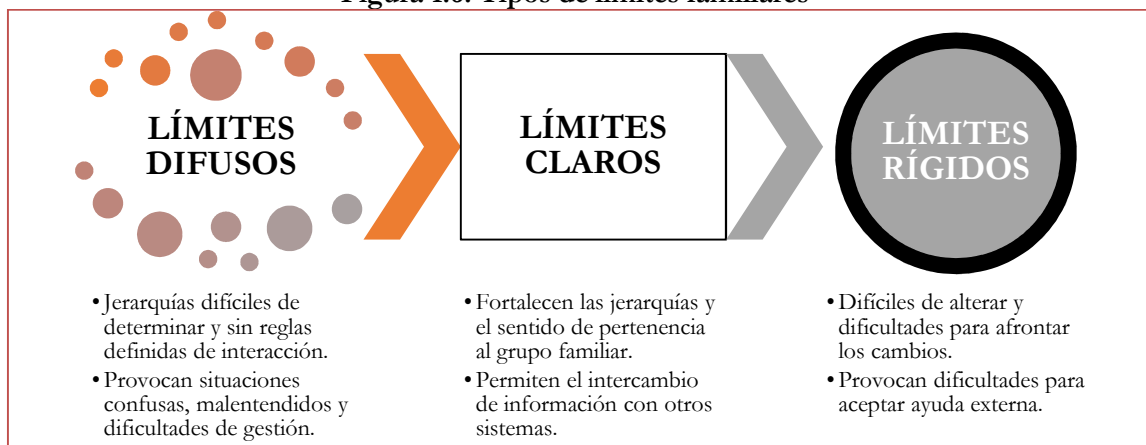
Según Minuchin (1979) los límites o fronteras del sistema incluyen reglas que regulan y definen el flujo de información que entra al sistema familiar, el grado en que personas extrañas pueden acceder al mismo y lo abierto o cerrado que está el sistema al exterior.

Los límites son las líneas que determinan los deberes y obligaciones entre sus miembros. Están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y de qué manera. Cuando los límites del sistema y de los diferentes subsistemas están claros, la familia funciona de una manera adecuada, cuando los límites son rígidos o difusos aparecen conductas disfuncionales.

Los límites internos se identifican entre los miembros de los subsistemas familiares, mientras que los límites externos se reconocen por las reglas de interacción entre la familia y el medio ambiente externo.

Minuchin (1979) explica que es posible considerar a todas las familias en un continuo cuyos polos son los dos extremos de límites difusos y límites rígidos:

Figura 1.6. Tipos de límites familiares



Fuente: Elaboración propia a partir de Minuchin (1979)

Cuando los límites no están claros se producen efectos adversos de “triangulación” entre subsistemas como, por ejemplo, cuando un miembro de la pareja incluye a uno de los hijos o hijas en la disputa o el conflicto planteado en la misma para buscar apoyo o ganar puntos a su favor, aunque esta estrategia afecte negativamente al subsistema de las relaciones entre padres e hijos. Otro ejemplo es cuando los padres, actuando desde el subsistema coparental, interfieren continuamente en los conflictos que se suscitan en las relaciones

entre hermanos, mediante un trato desigual e injustificado que no hace sino empeorar las relaciones del subsistema fraterno.

Jerarquía y relaciones de poder

La jerarquía se refiere a las posiciones que ocupan los distintos miembros de la familia con relación al ordenamiento diferenciado dentro del sistema, y marca la subordinación o supra-ordinación de un miembro respecto a otro. Es decir, define la función del poder y la estructura de la familia, establece una diferenciación de los roles de figuras parentales - descendientes y sirve como frontera entre generaciones (Desatnik, 2004).

Minuchin (1979) define la función del poder y la diferenciación de roles de progenitores y descendientes y las correspondientes fronteras entre generaciones. Para que una familia funcione adecuadamente se considera importante tener bien clara y definida la jerarquía en cada contexto familiar, ya que cuando se dan alteraciones se producen disfunciones en la familia:

- *Por generación:* cuando la jerarquía está invertida, es decir, son los y las descendientes quienes toman la posición de liderazgo en la familia.
- *Por género:* cuando el poder está desequilibrado en función del género y en la familia uno tiene más peso, no sólo en el ámbito de la pareja sino también entre hermanos y hermanas o entre progenitores y descendientes.

Las *familias funcionales* tienen más capacidad de negociación y son también más flexibles en el cambio de las normas, con un nivel de participación y directividad que varía en función del momento vital de la familia. Las relaciones de poder en las *familias disfuncionales* pueden dar lugar a diferentes situaciones de luchas de poder en la pareja, liderazgos y roles ejercidos por miembros a los que no les corresponde funcionalmente, alianzas de poder intergeneracionales, etc.

La evolución de las realidades familiares para adaptarse a los múltiples cambios económicos, demográficos, tecnológicos y culturales, es muy divergente en relación a los niveles de desarrollo de cada territorio. No obstante, como decíamos anteriormente, en la sociedades más desarrolladas se observan cambios importantes en relación a las funciones y estructura familiar: las relaciones horizontales, dinámicas y flexibles en sus proyectos, con valores de autorrealización y autoexpresión personal ocupan el lugar de las estructuras familiares tradicionales jerarquizadas donde primaban los valores de obediencia y sumisión (Garzón, 2014).

Mitos y creencias familiares

Ferreira (1963) definió los *mitos familiares* como una serie de creencias bien integradas, compartidas por los miembros de la familia, que tratan de cada uno de ellos y de sus respectivas posiciones en la vida familiar. Estas creencias no son cuestionadas por los miembros de la familia, incluso en aquellos casos que se muestran claramente inadecuadas para dar respuesta a las necesidades de la familia.

Por lo tanto podríamos hablar de mitos familiares funcionales (aquellos que ayudan a la familia a preservar su identidad y sirven para narrar su historia) y disfuncionales (los que no permiten a las familias adaptarse al cambio).

Entre las características de los mitos o creencias familiares destacamos que:

- Son compartidos por los miembros de la familia a los que atribuyen roles.
- Influyen en las relaciones entre los miembros de la familia.
- Proporcionan equilibrio a las familias, por lo que cuesta cambiarlos o eliminarlos ya que suponen cuestionar parte de la historia de la familia.
- Se transmiten de manera intergeneracional.
- Contienen reglas tácitas y secretas de funcionamiento.

Uno de los mitos familiares con especial relevancia en el contexto de este programa es el *mito de la familia normal*. La normalidad es un concepto relativo, ya que las personas establecen la normalidad en función de su experiencia por lo que se pueden acabar “normalizando” modelos disfuncionales que pueden ser muy resistentes al cambio. Cabezero (2015) plantea que la necesidad de preservar el mito de la familia normal está detrás de la conducta de ocultación de todo aquello que las familias consideran que puede ser objeto de crítica social o provocar vergüenza, lo que hace que en el caso de la violencia ésta sea más difícil de detectarse.

Aunque en módulos posteriores del programa se abordarán estos contenidos de una forma profunda, durante las sesiones de esta unidad se inicia la identificación y cuestionamiento de algunas creencias irracionales, con amplia repercusión en la rigidez de las dinámicas familiares disfuncionales.

Las familias en evolución

Las familias evolucionan con el paso del tiempo siguiendo una serie de fases que se conocen tradicionalmente como *ciclo evolutivo familiar*. A pesar de los cambios experimentados por las familias en cuanto a estructura y dinámicas, se siguen identificando fases por las que pasan la mayoría de ellas. Este ciclo incluye las transiciones o sucesos vitales que afectan a la mayoría de las realidades familiares en su evolución, en una secuencia de etapas bastante previsible aunque dinámica.

Estas etapas no siguen necesariamente el mismo orden en todas las familias. Cada una de estas fases presenta una serie de características, objetivos de desarrollo, tareas y tensiones habituales experimentadas por los miembros de la familia. Las familias necesitan afrontar adecuadamente las demandas y dificultades de cada una de estas etapas, ajustándose y adaptándose a las nuevas situaciones e influencias, para alcanzar satisfactoriamente los objetivos de las distintas fases del ciclo (Glick, Berman, Clarkin y Rait, 2001; De la Revilla, 2009; Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Siguiendo esta perspectiva evolutiva, podemos decir que habitualmente las familias evolucionan en el transcurso de cuatro etapas (Minuchin, 1979):

- Formación de la pareja.
- La pareja con descendientes pequeños.
- La familia con descendientes en edad escolar y/o adolescentes.
- La familia con descendientes en edad adulta.

En la sesión 3, centrada en el análisis de estos hitos evolutivos, se presentan las características de cada uno de ellos, las demandas que suelen suponer para cada miembro

de la familia, las posibles fuentes de conflicto, las estrategias más adecuadas de afrontamiento, etc.

Familia y estrés

Numerosos estudios ponen de manifiesto que las familias que actúan de manera violenta suelen verse sometidas a niveles elevados de estrés. Además, determinadas características guardan relación con una mayor propensión a responder a la presión psicológica con violencia en vez de desarrollar comportamientos adaptativos (Gracia, Musitu y García, 1991).

Uno de los objetivos de este módulo es que las personas participantes identifiquen las situaciones estresantes y los sucesos vitales más significativos que le afectan o han afectado a él/ella o a su sistema familiar durante el transcurso de su vida. También es necesario que comprendan que el modo de afrontamiento de estas situaciones ha podido influirles en su bienestar personal y social. Por ello, a lo largo de la sesión 4 se realizará una aproximación inicial a distintos conceptos, como el estrés individual y familiar, tipos de estresores familiares, cómo se forma el estrés, etc. También se hará hincapié en la importancia del estilo de afrontamiento y en cómo éste se ve influido por experiencias anteriores, personalidad, etc. Sin embargo, los aspectos prácticos relacionados con el afrontamiento del estrés y cómo mejorar dicho afrontamiento serán abordados en unidades posteriores, concretamente en los módulos 4 y 8.

Desde la perspectiva interaccional o transaccional, el *estrés psicológico* se considera como “el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986). En este sentido, se entiende bienestar tanto físico como psicológico y social. Asimismo, desde esta perspectiva se otorga un valor fundamental a los procesos cognitivos y de afrontamiento como variables mediadoras de las respuestas de estrés. De la misma manera, se considera la existencia de un conjunto de variables disposicionales, relativamente estables, que modulan las reacciones del individuo ante las situaciones estresantes. Estas variables pueden explicar las diferencias individuales en las reacciones de estrés (Sandín, 1995). Entre ellas destacan la autoeficacia, optimismo, sentido de coherencia, locus de control, valores, felicidad, etc. (Godoy y cols., 2008; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro y Aradilla, 2008).

En términos generales, el concepto de *afrontamiento del estrés* hace referencia a los esfuerzos cognitivos y conductuales que lleva a cabo la persona para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que puede acompañar al estrés (Sandín, 1995). Los estilos de afrontamiento se pueden clasificar en función del método empleado (activo, pasivo o evitativo), en función de la focalización de la respuesta (hacia el problema o la emoción) y según la actividad (centrados en la actividad conductual o cognitiva) (Fernández-Abascal, 1997).

Las familias pueden experimentar diversos tipos de estresores a lo largo de su ciclo vital. Por un lado estarían los estresores típicos de las demandas asociadas a cada etapa o hito evolutivo. Estos, junto con los estresores que también aparecen en las *transiciones* entre etapas, serían **estresores normativos** y relativamente predecibles. Por otra parte, las familias, también se pueden ver sometidas a situaciones de estrés añadido, como la irrupción de sucesos o eventos **no normativos** para los que pueden no estar preparadas o

la acumulación de demandas (estresores normativos, no normativos, tensiones por crisis previas no resueltas, ambigüedad en los límites, etc.). En resumen, en relación a los eventos o estresores y su relación con la familia, se pueden identificar *situaciones de estrés habitual* y *situaciones de estrés extraordinario*:



ESTRESORES FAMILIARES HABITUALES:

Eventos de carácter más **normativo y previsible** relacionados con los momentos evolutivos naturales de la familia, como la muerte de un familiar mayor, salida de un miembro familiar por emancipación, el nacimiento de un nuevo miembro, etc.



ESTRESORES FAMILIARES EXTRAORDINARIOS:

Por cambios significativos en la estructura familiar: (Ej. muerte de algún miembro, separación de un miembro, incorporación de un nuevo miembro-nacimiento, convivencia, acogimiento, etc.)

Derivados de problemas físicos o psicológicos de alguno de sus miembros: (Ej. Miembros con discapacidad, enfermedad, problemas de adicción, etc.)

Extra-familiares, que afectan a uno de los miembros de la familia (Ej. Problemas laborales, traslado forzoso, despido, acoso laboral o escolar etc.)

Extra-familiares, que afectan a toda la familia (Ej. Dificultades económicas o un proceso migratorio, etc.)

Dentro de los factores estresantes que puede enfrentar el sistema familiar, se puede añadir el estrés derivado de la situación judicial en la que se encuentra la familia debido al delito cometido y la condena ulterior. Entrar en contacto con el sistema judicial implica un reto para la familia que no suele estar exento de emociones negativas (miedo, vergüenza...) y prejuicios e ideas irracionales. Algunos de los elementos que más impacto pueden tener sobre la familia son:

- **La denuncia:** la decisión de interponer una denuncia a un miembro de la familia es difícil. En numerosas ocasiones las denuncias se producen cuando el conflicto ya está muy enquistado y viene acompañado de un sentimiento de culpa (Gracia, 2002).
- **La orden de alejamiento:** muchas víctimas de violencia familiar quieren poner fin a la violencia pero temen que eso lleve aparejado un alejamiento de la persona agresora. Esto ocurre con frecuencia en los casos de violencia ascendente. Los padres y/o madres no desean una condena para su descendiente y rechazan totalmente la idea de someterlos a una pena de alejamiento e incomunicación, deseando tan sólo que se les someta a un tratamiento terapéutico adecuado, que evite la reiteración de las conductas.

McCubbin y Patterson (1983) definen las variables que median en la aparición del estresor en el sistema familiar, en función de las cuales se originaría la crisis familiar. El desenlace de esta crisis puede derivar en una respuesta de adaptación, donde se recupera y regenera la funcionalidad del sistema familiar, fruto de un proceso post-crisis consistente en tres fases (periodo de desorganización, periodo de recuperación y periodo de reorganización) (Gómez y Kotliarenco, 2010). Sin embargo, también es posible que la familia no se recupere del periodo de desorganización, desencadenándose la ruptura del sistema familiar.

Tradicionalmente las intervenciones por parte de los organismos públicos en el contexto familiar, cuando existen miembros menores o con especial vulnerabilidad, se orientan a la

preservación de la unidad familiar (Rodrigo y cols., 2008). Estas intervenciones están basadas en el apoyo a las familias para conservar y/o reforzar los lazos afectivos, potenciando su función socializadora y fomentando los apoyos formales e informales del contexto en el que se desarrollan. No obstante, en el ámbito judicial las medidas legales y terapéuticas establecidas en la familia deben cumplir el principio de proporcionalidad, en función de la gravedad de los hechos delictivos acontecidos y el riesgo de desprotección de los derechos de sus miembros. De este modo, las intervenciones terapéuticas han de **garantizar y prevalecer los derechos, seguridad, intereses y necesidades de las personas**, excluyendo en algunos casos los objetivos orientados a la conservación de los vínculos familiares. En este sentido, el presente programa NO contempla entre sus objetivos terapéuticos el restablecimiento de las relaciones o vínculos afectivos con los miembros de la familia víctimas del delito, sino que busca prioritariamente promover la construcción de relaciones familiares basadas en la libertad y la equidad entre sus miembros; asentado en valores como la solidaridad, la tolerancia y la madurez personal y familiar. Para ello se requiere superar las necesidades y expectativas personales o incluso del profesional basadas en que, en todo caso, la familia nuclear deba mantenerse intacta y en el concepto vinculante de la consanguinidad. Se busca eliminar mecanismos de posesión, sumisión y dependencia en las relaciones familiares, y trabajar con la persona participante en la construcción de relaciones familiares saludables, ya sea posible conservar el vínculo familiar o no.

Durante la presente unidad se abordarán entre otros, conceptos básicos sobre la diversidad familiar, la detección de creencias familiares disfuncionales y la identificación de proyectos personales en clave familiar. La ruptura en las relaciones familiares es una posibilidad que debemos tener en cuenta a nivel terapéutico, atendiendo no sólo a los requisitos legales que puede establecer el cumplimiento de la orden de alejamiento en vigor, sino además como una alternativa saludable a nivel personal y familiar (Ej. Por voluntad de la(s) víctima(s), los daños personales y familiares son irreparables, la continuidad de las relaciones puede generar un riesgo de violencia o cronificación de los conflictos, respeto a los intereses y necesidades de los otros miembros de la familia, etc.). El abordaje terapéutico de la “ruptura de los lazos” es un tema que será tratado en profundidad en la unidad 8. En esta primera fase del programa se trata de incorporar la idea de aceptación de la ruptura como una posibilidad satisfactoria que facilite su equilibrio personal y familiar. Esto no implica que se inste en todo caso a dicha ruptura. En todo caso, la decisión sobre cómo gestionar sus relaciones familiares es de la persona que participa en el programa. Como terapeutas, estaremos abiertos a diversas opciones en dicha gestión, priorizando siempre la seguridad, el respeto y la tolerancia en las relaciones como se señaló más arriba.

Existen una serie de factores o características familiares que influyen en la capacidad de las familias para enfrentarse a situaciones de estrés. Durante las sesiones de esta unidad inicial del programa nos centraremos en identificar cuáles son esas características facilitadoras o de riesgo en la realidad familiar de cada participante. Posteriormente a lo largo de las siguientes unidades, los objetivos del tratamiento se orientan a la promoción y entrenamiento de aquellos factores protectores y resilientes en el afrontamiento de eventos estresantes y adversidades vitales personales y familiares.

Figura 1.7. Factores que interactúan en la capacidad de ajuste y regeneratividad familiar ante situaciones estresantes.



Fuente: Elaboración propia a partir de McCubbin y Patterson (1983), Olson, (1991) y Alonso (2005).

- Todas las familias están sometidas a situaciones de estrés, el que se convierta en algo patológico dependerá de la manera de enfrentarse y resolver determinadas situaciones.
- Hay situaciones por las que todas las familias van a pasar y hay otras de carácter excepcional que no necesariamente van a vivir.
- Es reconfortante para las personas participantes que se les reconozca las dificultades que se pueden atravesar en periodos de estrés individual o familiar.

Estructuras familiares más vulnerables al estrés

Algunos autores señalan algunas características familiares que suponen un funcionamiento disfuncional (Haley, 1999) que **dificultaría el afrontamiento de las situaciones de estrés**.

- *La familia con funciones de sobreprotección.* Estos sistemas buscan constantemente evitar a sus miembros cualquier tipo de problema, y lo hacen de una manera que va más allá de las medidas que habitualmente toman para asegurar el bienestar de sus miembros. La evitación como estrategia de afrontamiento para evitar el daño o el peligro hace que tampoco puedan enfrentar situaciones de estrés impidiendo a sus miembros desarrollarse de una manera adecuada. Esto genera entre sus miembros mayores dificultades para reconocer el peligro y, por tanto, mayores dificultades para

desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces; incapacidad de solucionar los problemas habituales con la aparición de sentimientos de incapacidad; y fomento de la dependencia, generando una mayor probabilidad de que tenga dependencia emocional en otras relaciones íntimas.

- *La familia con funciones rígidas* tiene normas de funcionamiento inflexibles, estáticas y rígidas. Suelen ser familias con dificultades para adaptarse a las diferentes situaciones que se les van planteando y con dificultades para aceptar la ayuda externa lo que complica la resolución de sus problemas. Esto puede tener como consecuencias problemas de comunicación en la familia donde no hay libertad de discurso y que los miembros no puedan desarrollar su autonomía adecuadamente, dado que las decisiones las toman las figuras parentales o las que ostentan mayor poder.
- *La familia sin reparto de funciones*. En esta familia se da una confusión de roles, y no quedan claras las funciones que tiene asignadas cada miembros de la familia, ya que todos los miembros están "apelotonados". En consecuencia, no quedan claro los límites de la familia, no se puede atender a las diferentes necesidades de los miembros y los descendientes pueden asumir funciones parentales dándose una inversión de roles generacionales.
- *La familia cuya función es evitar los conflictos*. ¿SE PARECE A LA PRIMERA? No soporta los conflictos viendo problemas donde podría haber soluciones si se afrontasen de manera adecuada. Rechaza las diferencias entre sus miembros y cualquier tipo de agresión. Esta actitud de no ver los problemas exige hacer un esfuerzo por ver el lado positivo de todo, por rechazar los sentimientos negativos y en caso de percibirlos, no exteriorizarlos. Esto puede tener las siguientes consecuencias: negación de la realidad que resulte incómoda, sobreesfuerzo por mostrar una actitud positiva siempre, no se permite la exteriorización de sentimientos que se consideran negativos, dificultades para aceptar opiniones de terceros ajenos al sistema y dificultades de conseguir cambios, ya que el cambio supondría aceptar una realidad que niegan.

Hacia el bienestar personal y familiar: minimizando factores de riesgo y maximizando factores de protección y de resiliencia

Como hemos visto en el apartado anterior, el éxito de que una familia gestione adecuadamente una situación estresante dependerá de sus habilidades y recursos. Esto está en relación con los conceptos de factor de riesgo y factor de protección. El equilibrio en la gestión de los conflictos, va a depender de cómo los factores de riesgo sean compensados por los factores de protección.

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la forma en que se percibe al ser humano: de un modelo de riesgo basado en las necesidades y en la enfermedad se ha pasado a un modelo de prevención y promoción basado en las potencialidades y los recursos que el ser humano tiene en sí mismo y a su alrededor. Existen pues dos enfoques complementarios. El *enfoque de riesgo*: se centra en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico, psicológico o social. El *enfoque de resiliencia*: describe la existencia de verdaderos escudos protectores contra fuerzas negativas, expresadas en términos de daños o riesgos, atenuando así sus efectos y, a veces, transformándolas en factor de superación de la situación difícil. Ambos enfoques se complementan, posibilitando analizar la realidad y diseñar intervenciones eficaces.

El *modelo ecológico transaccional* (Cicchetti y Rizley, 1981; Cicchetti y Lynch, 1993) permite analizar los factores de riesgo y de protección en los diferentes niveles descritos en el

modelo ecológico de desarrollo humano (Rodrigo y cols., 2008). Los factores de riesgo son condiciones o circunstancias que aumentan la posibilidad de que una persona sufra un desajuste a nivel personal o social mientras que los factores de protección son condiciones o circunstancias que mejoran la respuesta de una persona ante un factor de riesgo.

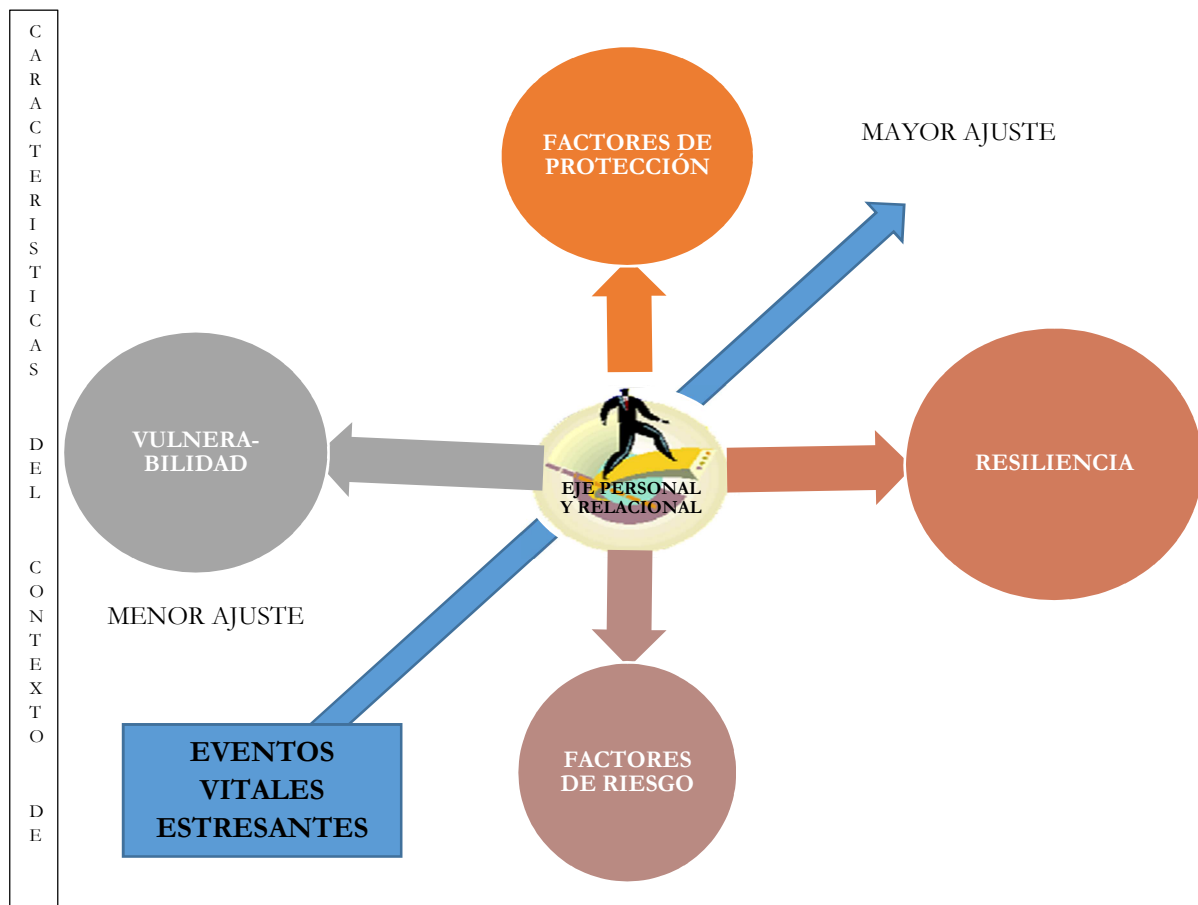
Tabla 1.1. Factores de protección y Factores de riesgo

	Factores de protección	Factores de riesgo
Familia	Calidez y apoyo Afecto y confianza básica Estimulación apropiada y apoyo escolar Estabilidad emocional de los padres Altas expectativas y buena supervisión con normas claras Relaciones positivas con familia extensa	Pobreza crónica y desempleo Madre con bajo nivel educativo Desorganización doméstica Conflicto y/o violencia en la pareja Toxicomanías Padre con conducta antisocial o delincuente
Iguales	Ocio constructivo Buena relación con compañeros que respetan normas Asertividad y comunicación interpersonal	Compañeros con conductas de riesgo, problemas de alcohol y drogas y conductas antisociales Aislamiento social Dejarse llevar por la presión grupal
Escuela	Buen clima escolar con normas claras y vías de comunicación Altas expectativas sobre alumnado Participación en actividades motivadoras Tutores sensibles que aportan modelo positivos	Falta de cohesión entre profesores y alumnos Falta de relación entre familia y escuela Escuela poco sensible a las necesidades de la comunidad Clases con alumnado con alto fracaso escolar y conductas de riesgo
Comunidad	Barrios seguros con viviendas apropiadas Relaciones de cohesión de los vecinos Organización comunitaria centrada en valores positivos Políticas sociales de apoyo a la familia Actividades participativas en comunidad	Violencia e inseguridad Mala dotación de recursos Barrios masificados y sin identidad Empleo parental con horarios extensos Entorno con prejuicios, intolerancia y actitudes de rechazo

Fuente: Rodrigo y cols., 2008

A modo de síntesis integradora presentamos la Figura 1.8. en la que se representa el *modelo multidimensional del ajuste personal y social*. Según este modelo, el ajuste personal y social que logra una persona va a depender de la combinación entre los factores de protección y los factores de riesgo por un lado y el nivel de vulnerabilidad personal y social y de resiliencia por otro. Se considera que el menor ajuste se produce en el cuadrante donde existen más factores de riesgo y vulnerabilidad que factores de protección y de resiliencia. Mientras que el ajuste mayor se dará en el caso contrario. Además, la cantidad de eventos vitales estresantes también puede agravar el desequilibrio encontrado en estos factores.

Figura 1.8. Modelo multidimensional del ajuste personal y social



Fuente: Rodrigo y cols., 2008

Factores de vulnerabilidad y de resiliencia

La *vulnerabilidad* hace referencia a aquellos factores personales o relacionales que incrementan los efectos negativos de las situaciones de riesgo (Luthar, 2006). Así, la edad, el sexo, el padecimiento de determinadas discapacidades, la hiperactividad o los problemas de salud mental y física, son ejemplos de factores que hacen más vulnerables a las personas ante los factores de riesgo. Las personas durante la infancia y adolescencia son más susceptibles de sufrir maltrato debido a las propias características de esas edades. Los chicos son más susceptibles de desarrollar conductas antisociales en barrios violentos y pobres que las chicas. En cambio las chicas son más susceptibles de desarrollar problemas de alimentación en contextos que los favorecen. Así como los niños y niñas con temperamentos difíciles tienen más problemas para atraer la ayuda de los otros que los de temperamento fácil (Rodrigo y cols., 2008).

La *resiliencia* es definida por Grotberg (1995) como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”. Es un proceso dinámico de carácter evolutivo que implica una adaptación personal y social

positiva del individuo a pesar de la exposición a riesgos muy significativos (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). Esta adaptación personal y social suele resultar de una buena capacidad para utilizar los recursos internos y externos que le van a permitir enfrentarse con éxito a la adversidad. En el individuo resiliente esa adaptación es sustancialmente mejor que la que cabría esperar dadas las circunstancias adversas. La resiliencia puede cambiar con el tiempo, sobre todo cuando la persona se enfrenta a riesgos muy altos (se puede ser resiliente en la infancia pero mucho menos en la adolescencia), se manifiesta en algunos aspectos pero no en otros (resiliencia educativa, emocional o conductual) y reside principalmente en la persona y en sus relaciones con el entorno social.

Inicialmente, el estudio de la resiliencia se centró en identificar aquellas características que aparecían con mayor frecuencia en quienes habían mostrado respuestas de resiliencia ante situaciones muy adversas (*pilares de la resiliencia*). Una de las propuestas en este sentido es de Wolin y Wolin (1993) que describen siete resiliencias: introspección, independencia, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y capacidad de relacionarse. Suárez (2004) agrupa en cuatro componentes estos siete pilares, destacando la competencia social, la resolución de problemas, la autonomía y las expectativas positivas de futuro. Esta propuesta aporta una mayor concreción y permite diferenciar y realizar propuestas de intervención para el fortalecimiento de las mismas.

Grotberg (1995) plantea que los niños y adolescentes toman factores de resiliencia de cuatro fuentes interactivas, “yo tengo” (apoyo externo); “yo soy” y “yo estoy” (relativa al desarrollo de fortaleza intrapsíquica); “yo puedo” (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos).

Tabla 1.2. Fuentes interactivas de resiliencia

Yo tengo (apoyo externo)	Yo soy/Yo estoy (fuerza interior)	Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)
<ul style="list-style-type: none"> - Una o más personas dentro de mi grupo familiar en las que puedo confiar y que me aman sin condicionamientos, es decir, de forma incondicional. - Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente. - Límites en mi comportamiento. - Personas que me alientan a ser independiente. - Buenos modelos a imitar - Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito - Una familia y entorno social estables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una persona que agrada a la mayoría de la gente. - Generalmente tranquila y bien predispuesta. - Alguien que logra aquello que se propone y que planea para el futuro. - Una persona que se respeta a sí misma y a los demás. - Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos. - Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias. - Segura de mí misma, optimista, confiada y con muchas esperanzas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas. - Realizar una tarea hasta finalizarla. - Encontrar el humor en la vida y utilizarlos para reducir tensiones. - Expresar mis pensamientos y sentimientos en mi comunicación con los demás. - Resolver conflictos en diferentes ámbitos: académico, laboral, personal y social. - Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos, el demostrar lo que siento. - Pedir ayuda cuando la necesito.

Fuente: Elaboración propia a partir de Grotberg (1995)

Estos factores resilientes pueden promoverse por separado. Sin embargo, cuando una persona se enfrenta a una situación adversa, se combinan todos tomándolos de cada categoría, según se necesiten. La mayoría de las personas ya cuentan con algunos de estos factores, sólo que no poseen los suficientes, o quizá no saben cómo utilizarlos contra la

adversidad. Otras personas, en cambio, sólo son resilientes en una determinada circunstancia y no lo son en otras.

El modelo de la Casita (Vanistendael, 1996) propone que la construcción de la Resiliencia debe empezarse por la consecución de elementos tan básicos como Salud, Nutrición, Reposo y Recreación. Cada habitación o piso de la casita representa un campo de posible intervención para la construcción o el mantenimiento de la resiliencia, por lo que será importante que se individualice con cada persona participante. Para este modelo, la resiliencia es “la capacidad de una persona para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación”. No se expone aquí el modelo en su totalidad ya que se utiliza y explica en la sesión 5.

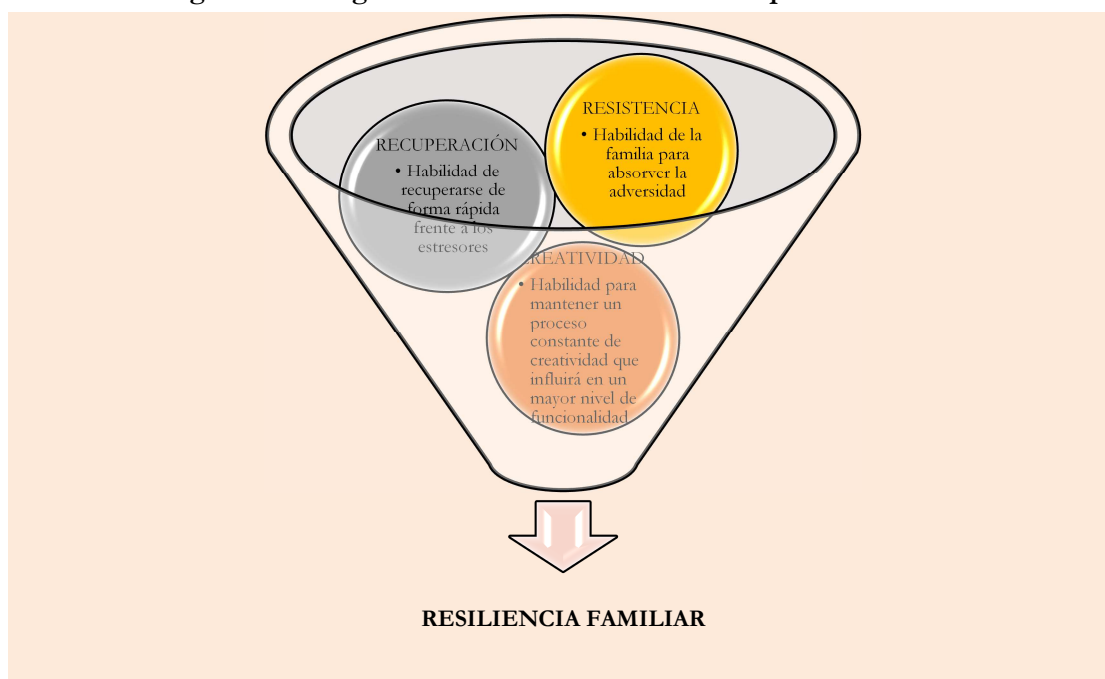
En resumen, a lo largo de la sesión 5 se trabaja la resiliencia, integrándose elementos de tres propuestas teóricas: los Pilares de la Resiliencia de Wolin y Wolin (1993), las Fuentes Interactivas de la Resiliencia de Grotberg (1995) y el Modelo de la Casita de Vanistendael (1996).

La familia como contexto resiliente

Algunas familias se ven muy afectadas por las crisis, los estados persistentes de estrés o las irrupciones de sucesos estresantes significativos. Otras familias emergen de estas situaciones fortalecidas y con mayores recursos, integrando aquéllos adquiridos durante el proceso y beneficiándose en su andadura familiar posterior. La resiliencia familiar se define como el “proceso dinámico que permite a la familia como sistema abierto reaccionar positivamente ante las amenazas y retos del entorno, saliendo fortalecida de dichas situaciones” (Walsh, 2004).

Inbar (2011) plantea un modelo de intervención para el desarrollo de la resiliencia familiar desde una perspectiva integrativa sistémica cognitivo-conductual en el que pone en relación la resiliencia familiar con 3 aspectos centrales: resistencia, recuperación y creatividad.

Figura 1.9. Integración de habilidades familiares para la resiliencia



Fuente: Elaboración propia a partir de Inbar (2010).

Walsh (2004), a su vez, considera la resiliencia familiar atendiendo a los procesos interactivos que fortalecen con el transcurso del tiempo tanto al individuo como a la familia. Algunas características que deben darse en los tres aspectos que se consideran clave en los procesos que la familia despliega para superar y salir fortalecida de las crisis son:

Figura 1.10. Características de las familias resilientes



Fuente: Elaboración propia a partir de Walsh (2004)

Abordaje terapéutico

El inicio del programa ha de generar un espacio terapéutico que acoja a cada participante con su propia realidad familiar, desde una perspectiva integradora de la diversidad familiar, que incluya ejemplos familiares alejados de la normatividad tradicional. Conocer las dinámicas familiares, los acontecimientos vitales más importantes en sus vidas y las de sus familias y analizar cuáles han sido los roles que ellos han jugado dentro de sus familias, se convierte en un elemento imprescindible para entender la violencia dentro del ámbito familiar.

Durante esta unidad se realizará un recorrido autobiográfico por los diferentes momentos vitales significativos y fuentes de estrés sufridos por las personas participantes para analizar sus estilos de afrontamiento. De forma paralela se ha de destacar la identificación de recursos y fortalezas personales que les han permitido afrontar adversidades, con el objetivo de promover su potenciación y generalización para superar positivamente las problemáticas personales y relacionales.

El abordaje terapéutico de la interpretación de las adversidades vitales y los recursos y estilos de afrontamiento requiere asumir una perspectiva que atienda tanto a factores individuales y sociales. Centrarnos en identificar los traumas, situaciones críticas o estresantes, dificultades y adversidades será muy distinto en unas sociedades u otras, como

entre diferentes personas. Se ha tomado el Modelo de la Casita (Vanistendael, 1996) como vehículo explicativo que permite sintetizar todos los elementos básicos para la construcción de la resiliencia de una forma personalizada y atendiendo a elementos contextuales de su desarrollo vital.

A lo largo del programa, se potenciará la identificación y entrenamiento de los elementos que constituyen la resiliencia familiar, con el objetivo de mejorar las perspectivas familiares de las personas participantes. La intervención terapéutica que nos ocupa no incluye a todos los miembros del sistema familiar, pero se centra en la reflexión y entrenamiento personal de habilidades y competencias clave para mejorar la realidad familiar y relacional, promoviendo al afrontamiento resiliente de las adversidades vitales que puedan atravesar en el futuro.

La actitud terapéutica se basará en el acompañamiento de cada participante en el proceso de descubrimiento de su realidad personal y familiar, sin juzgar la idoneidad de la misma.

Las resistencias son algo esperable y normal en la dinámica de intervención, especialmente con una población de estas características y en el contexto de una medida impuesta judicialmente. Por este motivo es recomendable que la actitud terapéutica sea principalmente reforzante y que logre sorprender a las personas participantes. Algunas pautas terapéuticas para las primeras sesiones y fomentar la implicación son:

- Refuerzo verbal de cualquier avance. Conductas como la asistencia puntual a la sesión, haber realizado las tareas entre sesiones, la calidad de estas tareas, o el hablar de un tema especialmente duro deben ser reforzadas.
- Actitud de aceptación.
- En los casos en los que la persona aporte información que se identifique como poco certera, es conveniente no adoptar una actitud de confrontación.
- Evitar que se sientan cuestionados en su “verdad” antes de que puedan entender que existen otras formas de ver y entender la realidad que no son la suya.

Objetivos terapéuticos

1. Favorecer un espacio terapéutico positivo con la persona participante que facilite su compromiso con el programa.
 2. Ayudar a que cada terapeuta conozca mejor a la persona participante, identificando los puntos clave de su autobiografía.
 3. Desarrollar un escenario de análisis, reflexión y apoyo para que la persona participante se sienta acompañada durante su proceso de cambio.
 4. Incorporar una conceptualización de la familia desde un enfoque sistémico e integrador de la diversidad de las realidades familiares.
 5. Identificar discrepancias entre esquemas o creencias sobre la familia y la realidad familiar de cada participante.
 6. Analizar el dinamismo de las funciones familiares básicas a lo largo del ciclo vital.
 7. Reflexionar sobre la relevancia de los roles de género tradicionales en las dinámicas y jerarquías familiares.
 8. Favorecer la comprensión de los diferentes roles desempeñados por la persona participante a lo largo de su biografía familiar.
 9. Promover una perspectiva integradora y comprensiva de los elementos del sistema familiar.
 10. Facilitar la reflexión sobre la propia biografía familiar y la identificación de los momentos más relevantes de su vida en clave familiar y personal.
 11. Identificar posibles estresores familiares, además de factores de riesgo y de protección personales para enfrentarse a ellos.
 12. Potenciar el desarrollo de la resiliencia personal y familiar, como forma de superar positivamente las adversidades vitales.
-

SESIÓN 1

Explorando mapas familiares

Objetivos

- Analizar la familia desde la diversidad en sus estructuras y sus funciones.
- Reflexionar sobre las funciones familiares a lo largo del ciclo vital.
- Identificar discrepancias entre esquemas o creencias sobre la familia y la realidad familiar de cada participante.
- Iniciar la reflexión personal sobre la realidad familiar de la persona participante.
- Introducir la idea de familia como un sistema.
- Analizar los subsistemas familiares y sus roles.

Ejercicios

- Dibujo de la familia
- Las familias del programa
- El guion de una escena familiar cotidiana
- Personajes de la vida familiar

Dinámicas optativas

- "Si fuera" familiar

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

El programa Encuentro ha sido diseñado para ofrecerte la oportunidad de disponer de un espacio para la reflexión personal sobre tu vida y tu futuro. Pretendemos acompañarte en ese ENCUENTRO contigo mismo/a con tus vivencias, con tus aprendizajes, con tus ideas, tus sentimientos, con tus errores y tus triunfos, con tus sueños y tus proyectos. También vamos a acompañarte en tu recorrido mental a lo largo de tu vida. Sabemos que te han acompañado otras personas como tus familiares, amistades, personas conocidas, pareja, hijos y/o hijas, etc. Con estas personas habrás compartido sonrisas y en otras ocasiones alguna lágrima. En ocasiones también habrás experimentado conflictos personales, familiares, laborales, etc. Te habrás sentido estresado y presionado por multitud de factores que te abruman. Por ello, el programa te ofrece un espacio para ENCONTRAR las claves que mejoren tu relación con otras personas y para resolver los conflictos de una forma satisfactoria para ti y para las personas con las que compartes tu vida.

Nuestro propósito es que este programa sea una oportunidad de cambio, de buscar alternativas para mejorar tu bienestar y el de los que te rodean. Pretendemos que el paso por este programa te proporcione un lugar de reflexión y de trabajo personal sosegado, que sea lo más enriquecedor para ti y que ENCUENTRES aspectos sobre ti mismo/a que te sean útiles de cara a un futuro más satisfactorio.

Partimos de la idea de que todas las personas somos, en gran medida, el resultado de las experiencias que hemos vivido durante nuestras vidas, tanto positivas como negativas y que todas ellas son necesarias para conocernos mejor. Es decir, lo que eres a día de hoy es, en gran parte, consecuencia de cómo has asimilado y experimentado lo que te ha ocurrido durante tu infancia, juventud y edad adulta. Y todas esas etapas las has atravesado acompañado de otras personas familiares, amistades, pareja, etc. En el momento en el que nacemos necesitamos y dependemos de una serie de personas que nos proporcionan cuidados y nos enseñan cómo es el mundo y cómo relacionarnos con la realidad cotidiana, nos muestran un camino para desarrollar nuestra existencia. Por ello hemos pensado iniciar este programa reflexionando sobre cómo es tu familia, el papel que ha jugado en tu vida y cómo han sido las experiencias que has tenido en tu realidad familiar. El objetivo es iniciar un camino que te lleve a entenderte mejor a ti mismo/a.

A lo largo de las sesiones verás que existen diferentes tipos de familias, con diferentes vinculaciones y relaciones. Además, reflexionaremos sobre el hecho de que en nuestra conducta y en nuestra forma de relacionarnos con las demás personas hoy en día, es posible “encontrar” la influencia de la familia, y de nuestras vivencias familiares a lo largo de nuestra vida.

¿Crees que la familia ha influido en tu forma de relacionarte y de comportarte en la vida? ¿De qué manera crees que influye?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 1.1]

Las familias y su diversidad

En primer lugar, vamos a acercarnos al concepto de familia.

*¿Cómo definirías el concepto “familia”?
¿Sabrías diferenciar lo que es una familia de lo que no lo es?
¿Cómo crees que son las familias en la sociedad actual?
¿Crees que las familias permanecen inalterables a lo largo del tiempo?
¿Los miembros de la familia y la forma de relacionarse entre ellos permanecen igual a lo largo el tiempo?*

En realidad, no existe una única definición de familia. Habitualmente solemos decir que forman una familia aquellas personas que tienen un vínculo de consanguinidad (como la existente entre los progenitores con sus descendientes) o que tienen vínculos emocionales (como en el caso de las parejas).

Pero... ¿esto es así en todos los casos?

No todas las personas con las que mantenemos vínculos emocionales las consideramos familiares. Además probablemente no consideramos familia a todas las personas con las que mantenemos relaciones de consanguinidad.

*Por ejemplo, cuando una pareja se rompe ¿sus miembros siguen formando parte de la familia?
¿Las nuevas parejas de los progenitores forman parte de la familia?
¿Crees que podríamos considerar algún elemento clave para integrar a las diferentes realidades familiares?*

Como vemos, decidir qué es una familia y qué no lo es no es tan sencillo, ya que no hay una única manera de definir a las familias.

Cuando nos hablan de familia la primera idea que podemos tener es lo que tradicionalmente se ha llamado *familia nuclear*, que es la formada por madre, padre y sus hijos y/o hijas. Junto a este tipo de familia encontramos la *familia extensa*, que abarca a los abuelos y abuelos de ambos progenitores, así como también a los tíos y tías, primas y primos y demás parientes. Sin embargo, en la actualidad estos dos conceptos de familia se nos quedan cortos para entender lo que es la familia.

Además, lo que se considera o no una familia depende del momento histórico en el que estemos y de la sociedad en la que nos encontremos.

*¿Crees que el concepto de lo que hoy entendemos por familia es el mismo en todas las culturas?
¿Crees que tu concepto de familia es el mismo que el que tenían tus tatarabuelos?
En otros países y otras culturas ¿Crees que se esperarían formas o funciones distintas de relacionarse en el entorno familiar?*

Las transformaciones que se han ido produciendo en nuestra sociedad han tenido una gran influencia en la forma que tenemos de relacionarnos en pareja y también en familia.

¿Cómo crees que ha influido a las familias la legalización del divorcio, la supresión de la penalización del adulterio, los métodos anticonceptivos, la incorporación de las mujeres al ámbito laboral?

[SE INTENTARÁN IDENTIFICAR AQUELLAS CREENCIAS RÍGIDAS Y TRADICIONALES SOBRE EL CONCEPTO DE FAMILIA, APORTANDO ELEMENTOS QUE AMPLIEN SUS ESQUEMAS COGNITIVOS SOBRE LA ESTRUCTURA Y FUNCIONALIDAD DE LAS FAMILIAS]

Es por ello que para poder acercarnos al concepto de familia tendremos que hacerlo a través de su **diversidad**. Todas las familias son diferentes y para poder entenderlas tenemos que detenernos a ver sus características.

Actualmente, más que las relaciones de consanguinidad, lo que se tiene en cuenta a la hora de definir a las familias es que sean personas que:

- Comparten un proyecto vital de existencia en común
- Que sienten que pertenecen a un mismo grupo
- Que tienen un compromiso personal entre ellos
- Se establecen fuertes relaciones de intimidad, reciprocidad e interdependencia

¿Estás de acuerdo? ¿Redefinirías ahora lo que entiendes por familia?

Vamos a poner ahora en práctica algunas de estas ideas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 1.2]

Como has observado en el ejercicio, existe una gran diversidad de formas de familias que tienen poca o ninguna relación con el concepto mayoritariamente compartido asociado al modelo de familia tradicional.

Sigamos reflexionando sobre este tema,

¿Son necesarios los vínculos legales para formar una familia? ¿Forman una familia las parejas de hecho, o cuando los progenitores conviven con hijos mayores de edad sobre los que no se tiene ya tutela?

¿Son necesarios los vínculos sanguíneos y reproductivos para formar una familia?

¿Son una familia las parejas homosexuales, las parejas con hijos adoptivos, las personas que conviven con descendientes de su cónyuge con los que no establecen vínculos legales?

¿La dependencia económica del hombre garantiza la estabilidad de la familia? ¿La independencia de las mujeres y la dependencia de los hijos durante más años generan cambios en las familias?

¿Actualmente cómo se valora el estar soltero o soltera socialmente? ¿Cómo se valora la existencia de las familias monoparentales-monomarentales? ¿Y el divorcio o las rupturas de parejas estables?

[SE REFLEXIONARÁN SOBRE LAS PREGUNTAS PLANTEADAS IDENTIFICANDO AQUELLAS IDEAS DISFUNCIONALES PARA ABORDARLAS A LO LARGO DEL PROGRAMA. DEL MISMO MODO, SE CONECTARÁN LAS RESPUESTAS CON LA CONCEPTUALIZACIÓN DE LA FAMILIA DESDE UN ENFOQUE DE LA DIVERSIDAD- ESTRUCTURAL Y RELACIONAL - Y SU CONTEXTUALIZACIÓN EN LA REALIDAD SOCIAL-CULTURAL]

Para terminar, vamos a ver en este cuadro diferentes realidades familiares:



Funciones de las familias

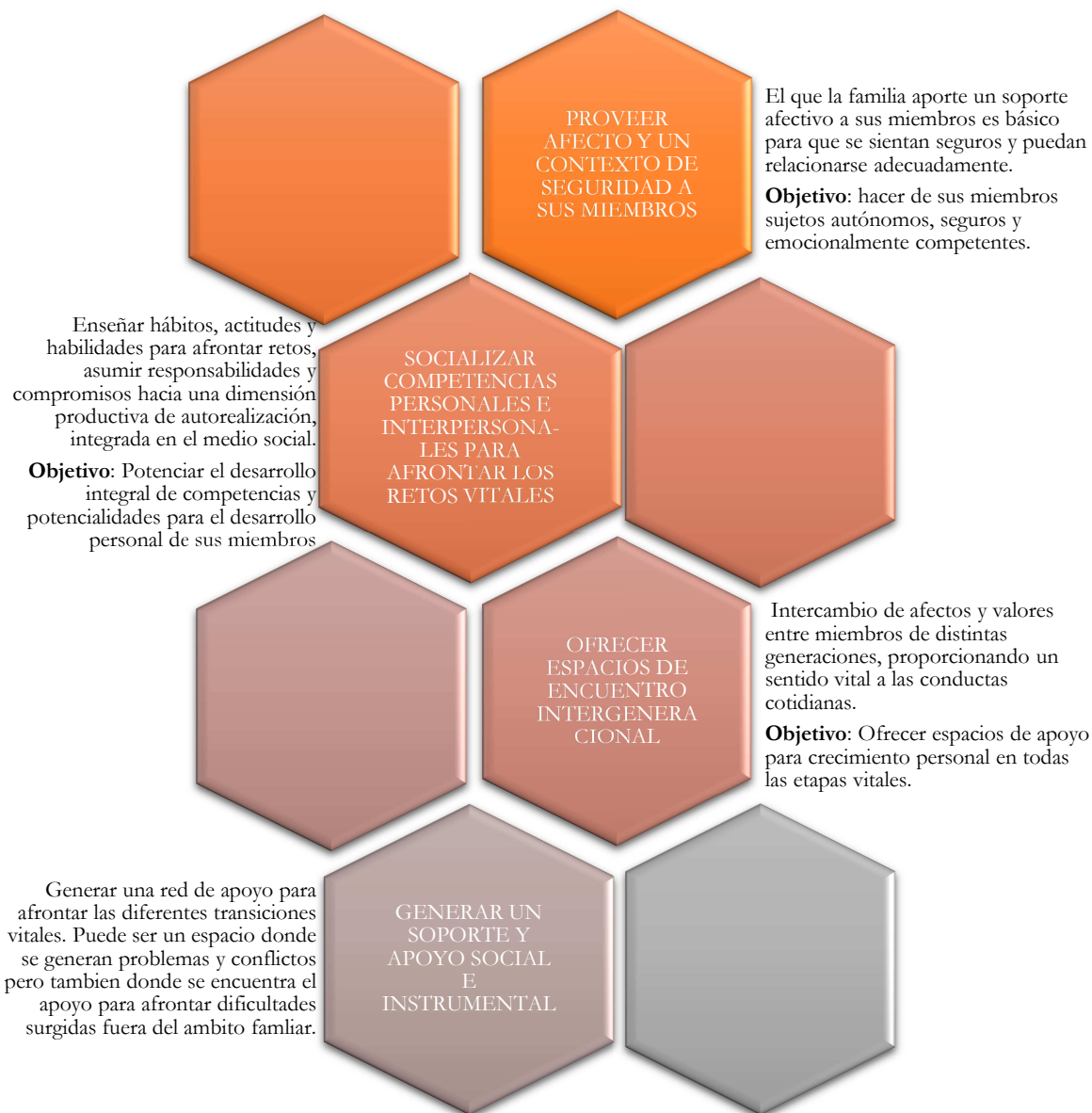
¿Cuáles crees que son las funciones básicas de las familias?

¿Para qué “nos sirven” nuestras familias?

Si no tuviéramos familia, ¿qué cosas echaríamos de menos?, ¿cómo cambiaría nuestra vida?

Veamos el siguiente cuadro donde podemos ver algunas de las funciones más importantes de la familia:

Algunas funciones de la familia



Fuente: Elaboración propia basada en Rodrigo y Palacios, 1998: 35

¿Qué te parecen las funciones que hemos visto? ¿Son más extensas que las que habías pensado?

En realidad, las funciones de la familia también han ido variando a lo largo del tiempo. Antiguamente, las familias fundamentalmente daban apoyo económico y material a sus miembros, pero ahora el afecto que garantiza el desarrollo de la autoestima ha cobrado mucho peso. Además, la familia debe ser un espacio donde sus miembros puedan crecer, afrontar retos, asumir responsabilidades, encontrarse...

¿Qué piensas de todo esto que hemos visto?, ¿sientes que tu familia ha sido un lugar de encuentro para mejorar tu autoestima?, ¿te sientes identificado con estas funciones?

Por otra parte, las necesidades de los miembros de la familia van cambiando con los años.

¿Son iguales las necesidades de un niño, de un adolescente, o de un adulto? ¿Y las personas mayores?

Las funciones de la familia son dinámicas, ya que los miembros de la familia van experimentando diferentes situaciones en su vida que requerirán apoyos distintos, pudiendo modificarse las formas de relacionarse entre sus miembros.

Antes veíamos una clasificación de familias en función de su estructura, los diferentes miembros que la componen, etc. Pero las familias también pueden clasificarse a través de su funcionamiento. Podemos hablar de *familias funcionales* y de *familias disfuncionales*. Nunca hablaremos de familias buenas o malas, sino de funcionales (las que cumplen sus funciones) y disfuncionales (las que no cumplen sus funciones).

¿Cuáles crees que son los requisitos que crees que debe tener una familia para cumplir con sus funciones de forma satisfactoria generando bienestar en sus miembros?

¿En qué momentos de tu vida recuerdas que tu familia funcionaba bien?

¿Cuáles son los momentos de tu vida donde has sentido que tu familia no funcionaba adecuadamente?

¿Qué claves nos podrían indicar que una familia no funciona adecuadamente?

[TRAS LA REFLEXIÓN SOBRE LAS ANTERIORES PREGUNTAS SE HAN DE SEÑALAR LAS COINCIDENCIAS CON LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES QUE SE EXPONDRÁN A CONTINUACIÓN. CADA TERAPEUTA HA DE PRESTAR ATENCIÓN A LA PRESENCIA DE CREENCIAS IRRACIONALES O MITOS SOBRE LA FAMILIA, QUE SERÁN ABORDADOS EN LA UNIDAD 3]

FAMILIA FUNCIONAL (FUNCIONA ADECUADAMENTE)

Se comunican de una manera clara y abierta.

Se dan entre sus miembros relaciones de intimidad, de afectividad y de reciprocidad.

Tienen responsabilidades y poder compartidos.

Tienen capacidad de adaptación a las situaciones que se presentan.

Ofrecen respuestas realistas al estrés.

Se fomenta la autonomía de sus miembros

FAMILIA DISFUNCIONAL (NO FUNCIONA ADECUADAMENTE)

Comunicación vaga y confusa.

Relaciones ambivalentes con alta conflictividad.

Competición por el poder.

Límites e identidades imprecisos.

Sentimientos y emociones negativas.

Dificultades para afrontar las pérdidas y con baja tolerancia al estrés.

Mecanismos de defensa como forma de enfrentarse a la realidad.

Pero... *¿todas las familias cumplen sus funciones?* En caso de no hacerlo, *¿cuáles son las consecuencias para sus miembros?* Podemos intuir que el no cumplimiento de funciones conlleva consecuencias negativas para sus miembros.

La familia como sistema

Una vez hemos analizado la evolución histórica del concepto de familia, la gran diversidad de estructuras y formas de relacionarse en las familias que conviven en nuestra sociedad y sus principales funciones, vamos a dar un paso más allá.

Hemos acordado que las familias están formadas por personas. Estas personas tendrán sus propias características individuales que las hacen únicas, que además tienen necesidades diferentes y cambiantes a lo largo de su trayectoria vital. Podemos observar también cómo cada una de estas personas puede tener una forma distinta de pensar y comportarse *¿Cómo es posible que podamos referirnos a realidades personales tan diversas como una única familia?* Resulta bastante frecuente que encontremos frases coloquiales donde nos referimos a “la familia” como una realidad única (la familia sufre las consecuencias de mi comportamiento, la familia responde ante las adversidades, es una familia muy unida, etc.)

¿Por qué crees que se habla de la familia como si fuera un ser independiente? ¿La familia es algo distinto que un grupo de personas?

Normalmente entendemos la familia como un ser vivo independiente ya que asumimos que la familia es un sistema.

¿Qué entiendes por “sistema”?

Si entendemos “la familia” como sistema, para poder comprenderla no sólo tendremos que tener en cuenta a las personas que la conforman y sus características individuales, sino que necesitamos tener en cuenta también cómo se relacionan entre sí y qué objetivos tienen como grupo familiar.

Así, por ejemplo, podemos hablar coloquialmente de “familias cerradas” o “familias conflictivas”. Al poner un adjetivo a la familia en su conjunto, vemos que estamos otorgando características a la familia como sistema, no a los miembros que la forman de manera particular.

Es por ello que se puede entender que la familia es más que la suma de sus miembros. Cuando uno de sus miembros tiene un problema, no se puede analizar ese problema de manera aislada sino que debemos hacerlo en clave familiar. Por ejemplo, si un chico muestra rechazo hacia un hermano, para poder comprenderlo mejor debemos pensar que probablemente además de sus motivaciones personales para experimentar esa emoción, hemos de analizar otros elementos de su dinámica familiar.

¿Qué piensas de esta idea de la familia como un sistema? ¿Cómo puedes aplicarla a tu caso concreto?

Subsistemas y roles familiares

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.3]

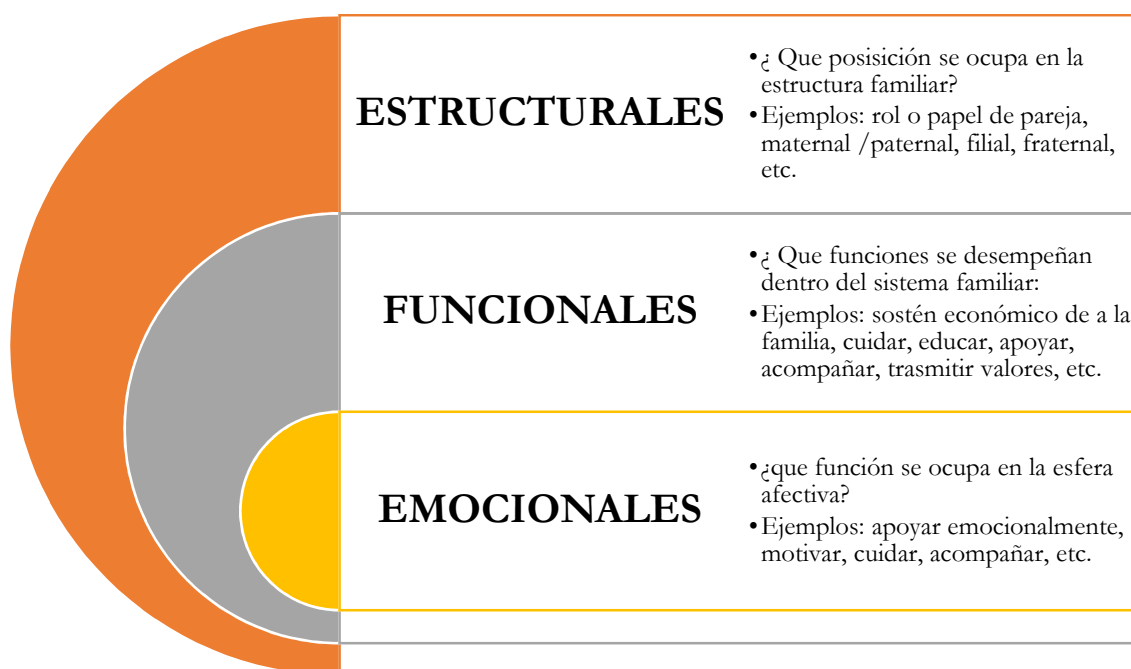
*A lo largo de tu vida ¿Cuántos roles o papeles has tenido en tu familia?
¿Han sido siempre los mismos?*

A lo largo de nuestro aprendizaje, vamos adquiriendo una forma estable de comportarnos en determinadas situaciones de la vida para cumplir nuestros objetivos. En este sentido, normalmente cada persona asume diferentes roles o papeles en su vida, por ejemplo, nuestro rol como amigo/a, como trabajador/a, como ciudadano/a.

En el ámbito de la familia, ocurre lo mismo. Cada miembro de la familia tiene su propio rol, el cual va variando con el paso del tiempo. El “rol familiar” es el papel o papeles que desempeña cada uno de los miembros del sistema familiar para alcanzar sus objetivos o cumplir sus funciones. Es posible que en ocasiones estas funciones u objetivos no sean del todo conscientes, ni acordados de forma explícita por parte de los miembros de la familia.

Desde tu nacimiento has representado distintos papeles (o roles) en relación a tu familia como hijo/a, como hermano/a, nieto/a, luego has sido pareja de alguien, puede que hayas cumplido un papel de madre o padre, nuera o yerno, etc. Cada miembro de la familia representa distintos papeles o roles familiares a lo largo de su vida, estos dependerán tanto de sus características personales, su edad, sexo, grado de madurez, situación socio-económica, etc. y, además de las influencias culturales del lugar donde se desarrolla.

Como hemos comprobado los miembros de una familia pueden representar diferentes tipos de roles:



Las personas tenemos una serie de esquemas mentales o guiones aprendidos que nos orientan (en ocasiones de manera inconsciente) en cómo debemos comportarnos en diferentes situaciones de nuestra vida.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.4]

Te has planteado alguna vez

*¿Cómo has aprendido a representar tu papel como pareja, como hija(o), como figura parental o marental?
¿Crees que las personas eligen los roles familiares que representan en su vida?*

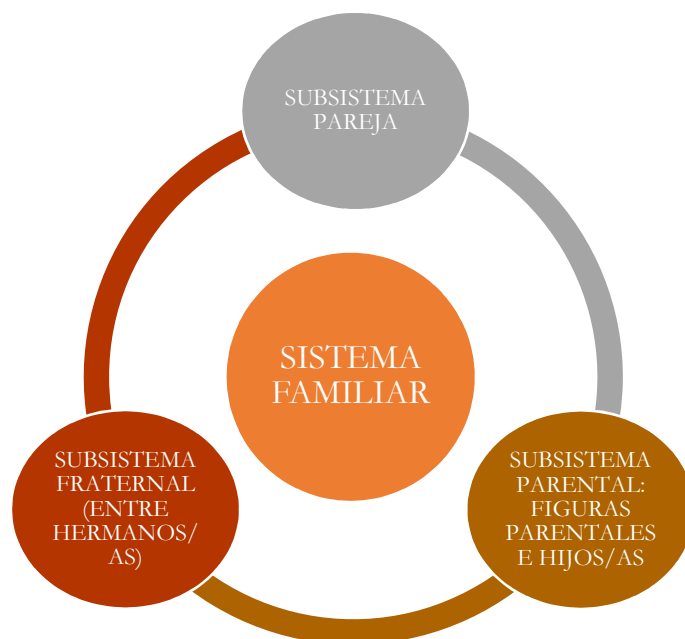
Desde el nacimiento cada persona inicia un proceso de construcción de sus esquemas personales sobre sí mismo/a, sobre la relación con los demás y el mundo que le rodea. Las experiencias que la persona va acumulando se van integrando en su mente, de forma muy sutil (y en ocasiones de maneras más traumáticas), configurando una especie de guion sobre la forma en la que debe representar los diferentes papeles de su vida. En ocasiones el papel es asignado externamente y en otras constituye una elección personal. La cuestión es la siguiente:

*¿Cómo representas los diferentes roles de tu vida?
A pesar de las grandes exigencias que puedan implicar los roles que debes cumplir en tu vida ¿Cómo puedes representarlos para conseguir mayor satisfacción personal y un mayor bienestar en las personas con las que compartes tu vida?*

Para un mayor bienestar personal y familiar, los diferentes roles que representamos a lo largo de nuestra vida han de ser flexibles y cambiantes, para adaptarse a la diferentes situaciones y demandas de cada etapa vital.

Por otra parte, en los sistemas familiares encontramos diferentes subsistemas: subsistema de pareja, subsistema parento- filial y subsistema fraternal.

Los roles también van a depender del subsistema que estemos analizando dentro del sistema familiar.



1) **SUBSISTEMA DE PAREJA:** Puede estar constituido por uno o dos subsistemas:

SUBSISTEMA CONYUGAL:	SUBSISTEMA COPARENTAL
<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a la parte de la relación que se centra en la intimidad, sexualidad, complicidad vinculación emocional y afectiva, además de los compromisos prácticos para desarrollar un proyecto vital conjunto promoviendo la realización personal y de la pareja) Las personas representan el rol de amante, amigo(a) y pareja. • Rol de amantes: centrado en emociones como la pasión (plano sexual) • Rol de amigos: centrado en la intimidad, los intereses compartidos, en generar espacios donde disfrutar de la compañía mutua. • Rol de pareja: centrado en el compromiso de un proyecto vital compartido, en organizar la convivencia y saber gestionarla de manera que sea placentera para ambas partes (normas y límites) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a la parte de relación de pareja que tiene que ver con la corresponsabilidad en las funciones parentales en relación a los hijos e hijas, para lograr un proyecto educativo coherente y negociado.

2) **SUBSISTEMA PATERNO- FILIAL O FILIO PARENTAL** se refiere a las relaciones bidireccionales que se establecen entre las figura parental o marental con los hijos e hijas.

ROL PATERNAL Y/O MATERNAL:

- Se refiere a las relaciones con los hijos e hijas para ejercer sus funciones en sus diferentes momentos evolutivos.
- Ejemplo: pautas educativas, estilos educativos, pautas de socialización, las habilidades de cuidado, de apoyo y organización de la vida familiar.

ROL FILIAL :

- Se refiere a las relaciones que establecen los hijos e hijas con sus figuras parentales a lo largo de su vida, asumiendo una serie de funciones a lo largo del ciclo vital.

3) **SUBSISTEMA FRATERO:** *centrado en las relaciones entre los hermanos y/o hermanas:*

ROL DE HERMANOS/AS:

- Conlleva relaciones de compañía, afecto y rivalidad que se van negociando de modo sucesivo a lo largo de la vida.

[SE EJEMPLIFICAN LOS DIFERENTES SUBSISTEMAS EN RELACION A LA METÁFORA APORTADA EN EL EJERCICIO 1.3, SOBRE LA CREACIÓN DE UN GUIÓN SOBRE UNA ESCENA FAMILIAR. SE CONECTAN CON LAS PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PERSONAL DE ESTE EJERCICIO]

Estos subsistemas son igualmente dinámicos *¿Crees que las formas de relacionarse en la pareja, con los hijos e hijas, con los padres y madres, entre los hermanos(as) se mantienen inalterable a lo largo de la vida? ¿En qué subsistemas has participado y te has sentido mejor?*

[LA DINAMICA 1.5 ES OPTATIVA Y SE PUEDE UTILIZAR PARA REFORZAR LOS CONTENIDOS DE LA SESION Y SEGUIR EXPLORANDO LA IDEA DE FAMILIA DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

RECUERDA:

- En el anexo 1 de este módulo se presentan las “Familias del programa”. Es un anexo donde se describen diferentes tipos de familias, de violencia familiar y de conflictos. Además, en cada familia se seleccionará un miembro desde el que explicar la historia de la familia, para ver diferentes puntos de vista.
- El anexo solamente estará a disposición del terapeuta.
- El objetivo es que los y las terapeutas dispongan de un repertorio de familias con las que ejemplificar contenidos a lo largo del programa, en función del tema que se esté abordando en ese momento.
- A lo largo de este módulo, se hará referencia a las familias del programa en tres ejercicios diferentes. Cada terapeuta podrá utilizar la información del anexo para complementar estos ejercicios, o en cualquier momento del programa cuando considere que le son de utilidad.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

1.1. Dibujo de la Familia

Objetivos

- Analizar la familia desde la diversidad de modelos y realidades.
- Identificar elementos comunes en las diferentes realidades familiares.
- Incorporar una conceptualización de la familia desde un enfoque integrador de la diversidad familiar.
- Identificar las diferencias entre el modelo personal de familia ideal (esquemas o creencias sobre lo que debe ser una familia) y la realidad familiar de cada participante.

Materiales

- Papel y lápiz

Guía para el ejercicio

- Se solicita que realicen un dibujo de la familia, para ello se repartirá un folio y un lápiz (en caso de tener colores sería interesante que los pudieran utilizar). Indicando “*Vamos a dedicar unos minutos a dibujar UNA FAMILIA.*”
- Cuando terminen se les recogerá el dibujo y se les pedirá que dibujen a *SU FAMILIA*.
- Se pretende un acercamiento a la familia libre, la dinámica no tiene fin de prueba proyectiva sino que se entiende que es una manera de acercarnos a la familia de cada participante.
- Se prestará atención a los siguientes aspectos: quién forma parte de su familia, quién sí está en el dibujo y quién se ha quedado fuera del dibujo. Para ello habrá que preguntar a cada participante, con el fin de realizar un genograma de la familia que nos permita comparar el dibujo con su estructura familiar:
 - ¿Ha incluido familia de origen? En caso negativo, preguntar las razones.
 - ¿Ha incluido familia política? En caso negativo, preguntar las razones.
 - Si ha dejado algún miembro fuera habrá que preguntar el por qué.
- A continuación se iniciará un debate acerca de lo que es o no una familia para el usuario.
 - ¿Crees que todas las familias son iguales?
 - ¿Crees que serías la misma persona si hubieras tenido una familia diferente?
 - ¿Crees que lo que “ocurre en casa” se debe quedar en casa?
 - ¿Qué elementos son necesarios para que definamos una persona como miembro de una familia?
- Identificar las diferencias entre el modelo personal de familia ideal, (esquemas o creencias sobre lo que debe ser una familia), y la realidad familiar expuesta por cada participante.

- ¿Encuentras alguna diferencia entre tu modelo de familia ideal y tu propia realidad familiar?
- ¿Qué elementos o cambios serían necesarios para que tu familia fuera ideal para ti? ¿Son realistas esos cambios?
- ¿Cómo te sientes cuando te preguntamos por tu familia?

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual, haciendo una exposición en grupo a continuación.
- Una vez realizados los dibujos se puede proceder de diferentes maneras:
 - se puede exponer de manera individual al resto del grupo
 - se puede trabajar en grupos pequeños para posteriormente hacer una exposición colectiva al resto del grupo.

Ideas clave para el debate:

Concepto de familia. Habitualmente se habla de “la familia” presuponiendo unas características estructurales y dinámicas comunes a todos ellas, pero lo cierto es que es una institución altamente flexible donde existe una gran diversidad de modelos y formas de relación, con un componente emocional muy alto.

¿Mi familia no cumple el modelo de familia ideal? Las diferencia entre el modelo personal de familia ideal y la realidad familiar de cada persona puede generar emociones desagradables (frustración, tristeza, ira, etc.), y el modo de afrontar esta realidad puede ir desde la aceptación, la evasión, la movilización de cambios personales y relacionales para mejorar la realidad familiar o la puesta en marcha de mecanismos de dominio y control sobre el resto de familiares para conseguir su modelo ideal de familia.

1.2. Las Familias del Programa Encuentro

Objetivos

- Introducir el análisis de familia desde la diversidad.
- Identificar elementos comunes en diferentes ejemplos de diversidad familiar.
- Detectar prejuicios, estereotipos, mitos y creencias disfuncionales sobre familias.

Materiales

- Documento de trabajo 1.2.

Guía para el ejercicio

- Se le pedirá que lea el documento de trabajo 1.2. donde se presentan unas fichas que describen diferentes familias, y seleccione aquellas que piensa que son una familia y descarte las que crea que no lo son.
- A continuación se le pedirá que explique los motivos por los que ha decidido cuáles sí son una familia y cuáles no ¿Qué elementos tienen en común las diferentes agrupaciones familiares?
- Para finalizar el ejercicio se explicará brevemente que la familia actual tiene una gran diversidad de formas que evolucionan y son dinámicas. (ver exposición psicoeducativa).
- Los tipos de familias presentados son los siguientes:
 - La familia de Manuel: Nuclear
 - La familia de Ana María: Reconstituida
 - La familia de Laura: Monoparental
 - La familia de Sara: Singularizada
 - La familia de Pedro: Homoparental
 - La familia de Concha: Acogida
 - La familia de Bryan: Transnacional
 - La familia de Arancha: Nuclear
 - La familia de Alex: Reconstituida

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realizará en pequeños grupos pidiendo a las personas participantes que expongan a continuación las conclusiones en el grupo grande.

1.2. Las Familias del Programa Encuentro

Ficha 1: MANUEL

Manuel lleva casado con Lucía 14 años. Se casaron jóvenes, con 26 y 24 años respectivamente, y a los dos años tuvieron su primer hijo, Manu (12 años) y dos años más tarde llegó María (10 años).

Tanto los padres de Manuel, (Manuel y Rosa), como los de Lucía, (Antonio y Marina), viven en el mismo barrio.

Manuel y Lucía tienen una hermana pequeña.

Ficha 2: ANA MARÍA

Ana María (15 años) vive con su madre, María, y con la pareja de ésta, Juan, y el hijo de ambos, Sergio (10 años).

Ana María tiene un hermano de padre y madre, Rubén, que vive con su padre desde que cumplió los 18 años.

En casa pasan temporadas Mara y Juan, los hijos de una relación anterior de Juan de 14 y 12 años.

Ficha 3: LAURA

Laura, 26 años, vive con sus tres hijos, Arturo, Gonzalo y Edurne de 6, 4 y 3 años. Laura tuvo sus tres hijos fruto de dos relaciones diferentes. Con sus exparejas actualmente no mantiene contacto.

En el domicilio vive a temporadas Carmen, la madre de Laura, que le ayuda a cuidar de los niños.

Ficha 4: SARA

Sara y Antonio llevan casados diez años, no tienen hijos, nunca estuvo en sus planes tenerlos.

Antonio aporta un hijo de una relación anterior que pasa con ellos fines de semana alternos y partes de sus vacaciones.

Ficha 5: PEDRO

Pedro y Juan son pareja desde hace cinco años. Es el primer matrimonio de Juan y el segundo de Pedro.

Pedro tiene un hijo, Manu, de 7 años con el que mantiene una estrecha relación.

Ficha 6: CONCHA

Concha vive con sus dos nietos (hijos de su hija pequeña) que tiene en acogida familiar.

La madre de los niños los ve de manera ocasional recayendo las tareas de cuidado sobre la abuela. Los padres de los niños (son de relaciones diferentes) han fallecido, sin que los niños mantengan relación con sus respectivas familias paternas.

Ficha 7: BRYAN

Bryan tiene 18 años, parte de su familia en España y parte en Ecuador.

Su familia en España:

- Marian, 35 años. Es la madre de Bryan. Lleva en España 13 años, los ocho primeros estuvo trabajando de interna, después se fue a vivir con John con quien tiene un hijo de cuatro años.
- John, 34 años. Marido de Marian.
- Andrés, 4 años. El hijo de Marian y John.

Su familia de Ecuador:

- Rosina. 53 años. Abuela de Bryan. Cuando su hija Marian decidió irse a España, Rosina se quedó a cargo de los hijos de Marian que entonces tenían 7 (Bryan), 3 (Mario) y 1 año (Arturo).
- Los hermanos pequeños de Bryan: Mario y Arturo.

Ficha 8: ARANCHA

Arancha tiene 50 años es y vive con su esposo Juan Luis de 55 años. La pareja tiene dos hijas (29 y 25 años) y un hijo (27 años), actualmente viven de forma independiente.

Ficha 9: ALEX

Alex es pareja de hecho de Noa desde hace tres años. En el domicilio convive la pareja con Sara (4 años) que es hija de Alex, Irene (18 meses) hija de la pareja y Carlos (18 años), hijo de Noa que se incorpora a la familia los fines de semana alternos.

1.3. El Guion de una escena familiar cotidiana

Objetivos

- Analizar el concepto de roles desde una perspectiva experiencial.
- Introducir conceptos sobre el análisis familiar que faciliten la comprensión de sus dinámicas y problemáticas familiares.

Materiales

- Documento de Trabajo 1.3.

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que se imagine que tiene que dirigir una obra de teatro. En ella se va a representar varias “escenas de la vida cotidiana de una familia normal”. Para ello, debemos primero preparar una guion para dárselo al equipo de actores y actrices que tendrán que representarlo.
- Se pedirá a la persona participante que cumplimente el Documento de trabajo 1.3. donde se irán dando las pautas para elaborar el guion de una escena familiar cotidiana.
- Posteriormente se comentarán las escenas familiares planteadas. Se irán identificando elementos del concepto de los roles familiares en los ejemplos familiares.

- Cada personaje tendrá sus características individuales que los hace únicos pero cuando tiene que relacionarse con otros personajes ¿Lo hará de la misma forma?
- ¿Cuáles son las funciones de los personajes en relación al resto de personajes en la serie? ¿Cuáles crees que son las funciones del Personaje A (Ej. 38 años) en relación a su pareja personaje B (Ej. 39 años)
- Los personajes ¿se relacionan de la misma forma unos con otros o dependiendo de con quien estén tendrán formas de relacionarse distintas?
- ¿Cuáles crees que serán los problemas más frecuentes que se puede encontrar los miembros de esta familia?

- El ejercicio está abierto a la inclusión de otras preguntas que cada terapeuta crea que pueden ser pertinentes para ejemplificar la exposición psicoeducativa.
- Finalmente se incluirán preguntas para la reflexión personal sobre sus roles familiares.

Aplicación grupal:

- Se realizarán grupos de 3 personas para que realicen la actividad especificada en el Documento de trabajo 1.3.
- Posteriormente se podrá usar la técnica del role-playing para representar las diferentes escenas propuestas por los participantes.
- Se identificarán en la representación los elementos claves para la comprensión del concepto de “roles familiares”.
- Posteriormente se realizarán las preguntas para la reflexión, de forma individual.

Ideas clave para el debate:

- **DIVERSIDAD DE ROLES EN UN PERSONAJE.** Las personas tenemos una serie de esquemas mentales o guiones aprendidos que nos orientan (en ocasiones de manera inconsciente) en cómo debemos comportarnos en diferentes situaciones de nuestra vida. En la familia estos roles pueden relacionarse con la **posición que se ocupa** en relación otros miembros (Ej. rol o papel de pareja, maternal /paternal, filial, fraternal, etc.), también pueden relacionarse **con las funciones a desempeñar** con el resto de miembros (Ej. apoyo instrumental, educativo, etc.) pero también es posible identificar otros papeles que tienen que ver con la esfera afectiva de la familia (Ej. Apoyar emocionalmente, motivar, cuidar, acompañar, etc.)

1.3. El Guion de una escena familiar cotidiana

Imagina que eres un(a) gran Director(a). Te dedicas a dirigir obras de teatro, cine, series, reportajes, etc. En este momento, tienes un gran reto profesional: has de dirigir de una serie sobre familias. Para que se atraiga al público, las personas se deben identificar con los personajes, los problemas que atraviesan y cómo los resuelven.

Para empezar a trabajar en este proyecto debes ir aclarando algunas cuestiones:

¿Quiénes son los personajes principales de esta serie familiar?

¿Cómo son estos personajes? (Edad, cualidades, principales preocupaciones, qué cosas disfruta, cuáles son sus proyectos, sus éxitos, etc.)

PERSONAJE 1

PERSONAJE 2

PERSONAJE 3

PERSONAJE 4

PERSONAJE X

OTROS PERSONAJES SECUNDARIOS

Este guion de la escena está conformado por 6 elementos.

1.- ¿DONDE SUCEDE LA ESCENA? ¿Dónde se encuentran los personajes?-

Interior o exterior al domicilio

Lugar concreto: descríbelo

Momento del día:

2.- ¡ACCION! ¿QUÉ SUCEDE EN LA ESCENA?

Describe lo que ven los espectadores.

3.- DIÁLOGO ¿Qué palabras recitan los personajes?

4.- ACOTACIONES ¿Qué emociones deben transmitir al público los personajes durante el diálogo?

5.- TRANSICIÓN ¿Cómo acaba esa escena para continuar con la serie?

6.- PLANO: ¿Cuál es el contexto de la escena? Barrio, lugar del mundo, momento histórico, de la escena. ¿Cuáles son las circunstancias de los personajes?

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

¿Cómo te describirías como personaje de tu familia? (Edad, cualidades, principales preocupaciones, qué cosas disfrutas, cuáles son tus proyectos, tus éxitos, etc.)

En tu realidad familia ¿cuantos roles has desempeñado a lo largo de tu vida?

¿Con qué roles o papeles de tu vida te sientes más satisfecha/o?

¿Con que roles o papeles familiares has encontrado mayores dificultades para representarlos de una forma satisfactoria?

¿En qué momentos de tu vida te ha costado más representar varios papeles a la vez?

¿Qué cambios harías en los roles o papeles que tiene que desempeñar tu personaje para que el guion de tu historia familiar sea más satisfactorio?

¿Qué semejanzas encuentras entre la escena fantástica que planteas en el ejercicio y una posible escena de tu vida familiar?

1.4. Personajes de la vida familiar

Objetivos

- Analizar los estereotipos y creencias sobre los diferentes roles familiares.

Materiales

- Documento de Trabajo 1.4

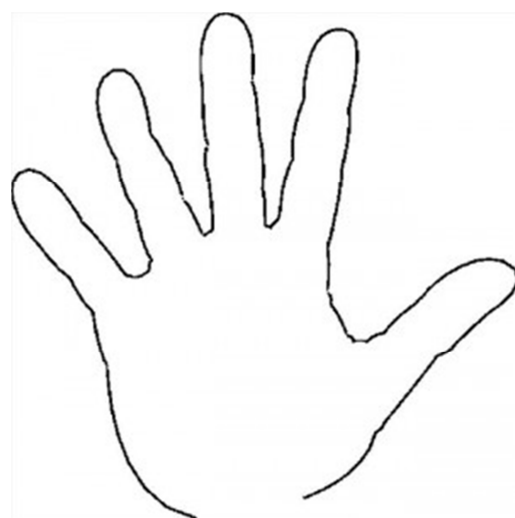
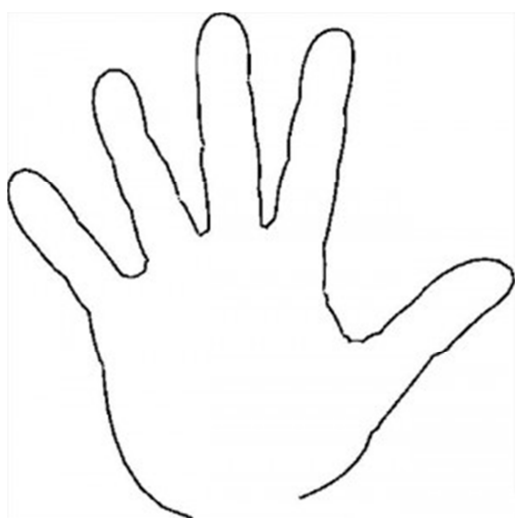
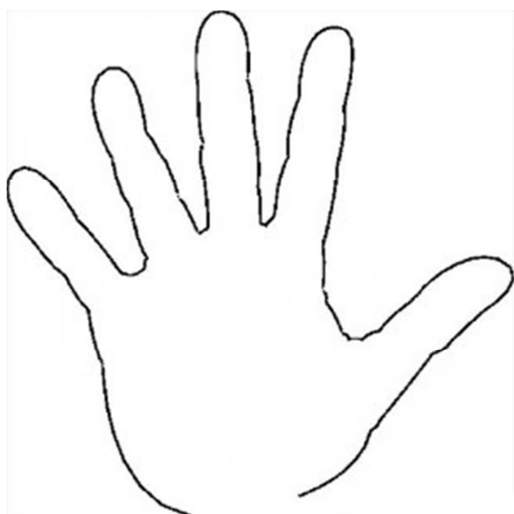
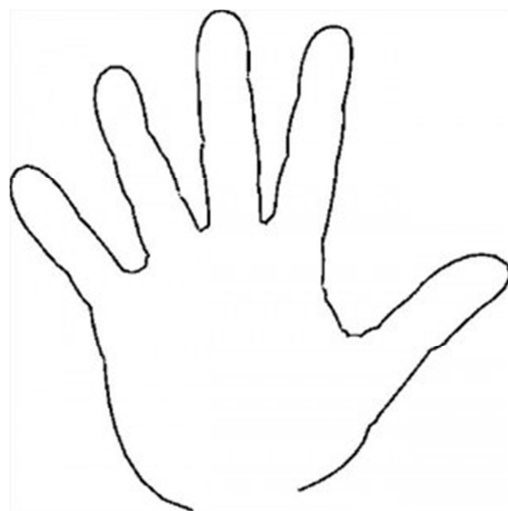
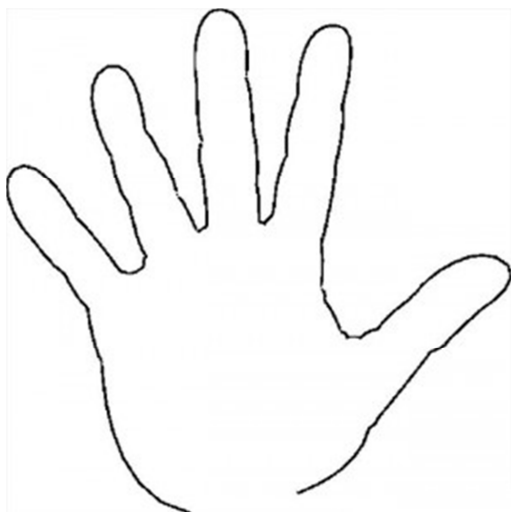
Guía para el ejercicio

- El ejercicio consiste en primer lugar en cumplimentar el documento de trabajo 1.4.: Se le pide a la persona participante que imagine que llega un ser extraterrestre a nuestro planeta y le pregunta “¿qué personas constituyen una familia? ¿Para qué sirven los familiares? ¿Cómo sabes si una persona es un buen familiar?”.
 - Para poder contestar al extraterrestre, “*¿Qué personas constituyen una familia? se dibujan en un folio siluetas de manos que representan los diferentes papeles o roles familiares (Ej.: madre, padre, hijo, hija, abuelo, abuela, hermana/o mayor, hermano/o menor, tío y tía, primos y primas, etc.). La persona participante debe elegir cuáles cree que son los papeles (o roles) más destacados en las familias.*
 - *¿Para qué sirven los familiares? ¿Cómo crees que es el (PADRE/ MADRE/ HIJA/ HIJO/ etc.) IDEAL?”. Después de seleccionar a los familiares, debe escribir al menos cinco cualidades, funciones, formas de comportarse, etc. que se asocian habitualmente al MODELO IDEAL de cada papel o rol familiar (¿Cuáles son sus funciones en relación a los miembros de la familia? ¿Cómo suele ser su relación con los demás? ¿Quién tienen privilegios? ¿Quién organiza? ¿Quién tiene poder y dinero? ¿Qué habilidades debe tener para ser un/a buen/a...?)”*
- Una vez se han realizado los supuestos se contestará a las preguntas para la reflexión personal.
- Se finaliza la actividad exponiendo diferentes creencias personales y estereotipos sociales asociados a cada rol familiar.

Aplicación grupal:

- Se realiza la primera parte del ejercicio individualmente o por parejas.
- Posteriormente se realizará una puesta en común sobre los estereotipos o creencias asociados a cada rol familiar.

1.4. Personajes de la vida familiar



PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles de las características incluidas son innatas y cuáles aprendidas?
- ¿Cómo has aprendido el concepto de ser “buena” madre o padre, “buena” pareja, “buen” hijo o hija, “buen” abuelo o abuela, “buena” hermana o hermano, “buen” tío o tía, etc.?
- ¿Cuántos papeles has representado en tu vida familiar?
- ¿Crees que tu forma de asumir los diferentes roles a lo largo de tu vida, se ha acercado al ideal social o estereotipo de madre, padre, hijo, hija, etc.?
- ¿Qué habilidades o conocimientos crees que podrías aprender para mejorar tus diferentes roles en tu familia?

Dinámica optativa

1.5. “Si fuera” familiar

Objetivos

- Ampliar la conceptualización de la familia desde un punto de vista emocional y personal.
- Sorprender a las personas participantes con una dinámica que permita evitar la aparición de mecanismos de defensa.

Materiales

- Documento de trabajo 1.5.

Guía para el ejercicio

- Con este ejercicio pretendemos un acercamiento a la familia desde un enfoque diferente, conectado con las experiencias emocionales y personales. El hecho de tener que pensar en analogías de la familia con diferentes elementos exige a las personas participantes reflexionar acerca de sí mismas y sus familias de una forma diferente y permite acercarse a esa realidad incorporando nuevos matices emotivos.
- El principal objetivo del ejercicio es la reflexión y la explicación de la analogía. Esa información puede resultarnos de utilidad en el mismo momento del ejercicio para poder afrontar aspectos relevantes de la familia en este momento, o con posterioridad, ya que pueden servir de ejemplos en otros momentos de la intervención.
- En esta dinámica se le pide al participante que piense qué sería su familia si fuera:
 - ✓ un color
 - ✓ una canción
 - ✓ una habitación
 - ✓ un animal
 - ✓ un paisaje
- Se le pedirá que indique los motivos de cada una de las respuestas.
- Es una dinámica que suele sorprenderles, lo que hace que sus respuestas estén menos sujetas a los mecanismos de defensa y por lo tanto suele aportar datos interesantes para el programa. Algunas de las cosas que surjan en esta dinámica puede que no se puedan entender en este momento, sin embargo, irán teniendo sentido según vayamos avanzando en la intervención.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

1.5. “Si fuera” familiar

¿Si tu familia fuera...?

COLOR	
CANCIÓN	
ANIMAL	
COMIDA	
HABITACIÓN	
PAISAJE	
EMOCIÓN	
.....	
.....	

SESIÓN 2

Diferentes “yoes” dentro de mi familia

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de la familia en la construcción de los roles de género.
- Analizar los límites, roles y jerarquía en la familia de la persona participante.
- Abordar el concepto de familia desde una perspectiva ecológica.
- Reflexionar sobre la relevancia del contexto en el análisis de situaciones cotidianas.
- Reflexionar sobre la influencia de las creencias familiares.

Ejercicios

- Dibujo de siluetas
- ¿Qué es ser... femenino/masculina?
- ¿Fronteras familiares?
- ¿Quién está al mando?
- Círculos familiares
- Los círculos de mi vida
- Album familiar

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

*Roles de género en el sistema familiar*⁸

En la primera sesión hemos analizado algunos aspectos que tienen que ver con la familia, como la diversidad y tipos de realidades familiares, los roles que cada uno de nosotros tenemos en nuestra familia y cómo estos van cambiando con el paso del tiempo, etc.

En esta sesión vamos a empezar reflexionando sobre nuestro rol como HOMBRE o como MUJER y cómo la familia ha influido en cómo se ha construido dicho rol.

- ¿Crees que en las familias existen diferencias entre ser hombre o ser mujer, niña o niño?*
- ¿Qué diferencias existen en las obligaciones y responsabilidades asignadas?*
- ¿Qué diferencia existe en educar a una niña y en educar a un niño?*

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 1.6]

¿Conoces las diferencias entre sexo y género?

En el momento del nacimiento, al bebé se le asigna una categoría sexual (niño o niña) atendiendo a sus características biológicas (observación de órganos sexuales), a su **sexo**.

En ese momento se inicia lo que se denomina “proceso de asignación de género”, es decir, al niño se le asigna el **género** “masculino” y a la niña se le asigna el género “femenino”. Desde el inicio de su existencia, a los niños y a las niñas se les orienta de forma diferente respecto a una serie de características: cómo se deben comportar, a qué deben aspirar, cómo deben sentirse, cómo deben expresarse, cómo deben relacionarse, cómo deben hablar, trabajar, cómo deben disfrutar del tiempo libre, etc. A los niños, por el solo hecho de ser niños se les atribuirán una serie de rasgos o características, por ejemplo valiente, agresivo, y a las niñas, por el hecho de serlo, se le asignarán otras características, como por ejemplo emotivas y hacendosas.

Entendemos por tanto que **el sexo es biológico**, está determinado por nuestros órganos sexuales, hormonas, genética, etc., mientras que **el género es social** y se refiere a aquellas características que la sociedad piensa que debemos tener por el hecho de ser hombres o mujeres. Por tanto el género es algo construido por la sociedad.

⁸ El presente apartado es una adaptación de la unidad “Género y Nuevas Masculinidades”. Suárez, A. y cols. (2015) PRIA-MA. Madrid: Documentos Penitenciarios.

*¿Quién ha decidido que los niños tengan que ser valientes y las niñas hacendosas?
¿Crees que eso es algo que está en nuestros genes o es algo que nos asigna la sociedad?
¿Crees que se les habla igual a los niños que a las niñas?
¿Les vestimos con las mismas prendas?
¿Se les castiga o se les premia por los mismos motivos?
¿Se les compran los mismos juguetes?
¿Se les da las mismas oportunidades de aprender diferentes habilidades?*

Estas cualidades asociadas a la feminidad o masculinidad están moduladas por la **cultura**, con una gran influencia de los contextos históricos, geográficos, económicos, y situacionales. En este sentido podemos observar que los modelos de masculinidad y feminidad no son los mismos si nos vamos a diferentes épocas de la historia, o a diferentes regiones geográficas, o si analizamos diferentes grupos que conviven en una misma comunidad.

*¿Crees que la forma en la que se educa a las mujeres en nuestros tiempos es la misma que hace cincuenta años?
¿Crees que actualmente la educación de las mujeres es la misma en España que en Afganistán, India, Colombia, Alemania o Inglaterra?
¿Y la forma en la que se educa a los hombres es diferente también?*

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 1.7]

Muchas veces, la identidad de género que cada uno construimos está basada en **estereotipos sociales inflexibles**.

¿Sabes lo que es un estereotipo?

Es una forma de pensar que comparten las personas que pertenecen a la misma cultura, que no está basada en datos reales, y que es inflexible, determinando nuestro comportamiento. Por ejemplo, un estereotipo sería “los andaluces son unos vagos”. Esta creencia popular no está basada en hechos reales, y por tanto es un prejuicio hacia todas las personas de una comunidad autónoma. *¿Es justo decir que todos los andaluces son unos vagos?* Tenemos estereotipos sobre muchos aspectos de la sociedad, entre ellos, estereotipos asociados al género. Algunos de ellos serían: “las mujeres son unas víboras”, “los hombres son unos simples”, etc. *¿Crees que estas definiciones son justas?*

Aunque no lo sean, este tipo de creencias están presentes en nuestra sociedad y en nuestro proceso de socialización, influyendo de manera determinante en la construcción que cada uno de nosotros hacemos de nuestra propia identidad de género. De esta forma, se hace muy difícil plantear creencias alternativas a lo que debería ser considerado femenino o masculino. De hecho, se premia a aquellas personas que cumplen con estas normas establecidas, mientras que se castiga o excluye a quienes no las cumplen y a quienes no encajan con el modelo predominante.

*¿Qué crees que piensa la familia de un chico que le gusta el baile o la danza artística?
¿Cómo crees que le tratan sus compañeros?
¿Qué le dirías a un hijo que te pide que le matriculemos en clases de ballet? ¿Crees que otras familias tomarían esa decisión?
¿Y si te pide que le matriculemos en el equipo de fútbol del colegio?*

Y si te lo pide una hija, ¿pensarías lo mismo?

A pesar de que los modelos de masculinidad y feminidad son construcciones sociales dinámicas y van cambiando tanto con el tiempo, como dependiendo de en qué lugar del mundo y en qué situaciones nos encontremos, hemos de reconocer que durante muchos años, la sociedad se ha estructurado en base a un **sistema de organización patriarcal**.

Este sistema tradicional de organización social, basado en el patriarcado, establece claras y jerarquizadas diferencias entre los roles sociales de los hombres y de las mujeres. A los primeros se les otorga una serie de funciones y privilegios por el hecho de haber nacido hombres, y a las mujeres se les asignan una serie de funciones que generan situaciones de subordinación tanto en la esfera pública como privada.

MASCULINO "DEBERÍA SER.."	FEMENINO "DEBERÍA SER.."
ACTIVO	PASIVA
JEFE DE FAMILIA	AMA DE CASA
PROVEEDOR	CUIDADORA
FUERTE	DÉBIL
DEMOSTRAR VALENTÍA, NO TENER MIEDO	NECESITA DE PROTECCIÓN
SER RACIONAL: NO EXPRESAR SUS EMOCIONES (EXCEPTO LA IRA Y LA SEXUALIDAD)	SENTIMENTAL: MUESTRA EMOCIONES DE AMOR, TRISTEZA, CARÍÑO, TERNURA, MIEDO, ETC
DEMOSTRAR COMPETITIVIDAD, AMBICIÓN, LA IRA, ETC.	DEMOSTRAR COOPERACIÓN, HUMILDAD, EL PERSON...NO DEBE MOSTRAR EMOCION DE IRA, COMPETITIVIDAD, ETC.
IMPORTANCIA DE LA FUERZA, PODER Y EL DINERO	IMPORTANCIA DE LA BELLEZA Y LA IMAGEN CORPORAL
SER HETEROSEXUAL: DESEAR Y POSEER A LAS MUJERES	SEXUALMENTE PASIVA
ARQUETIPOS: REY, HEROE- GUERRERO, MAGO- SABIO, EL AMANTE...	ARQUETIPOS: PRINCESA DÉBIL, BELLA-TONTA, MADRE ABNEGADA, BRUJA,, AMANTE VÍBORA...

[EL/LA TERAPEUTA INVITA A LA PERSONA PARTICIPANTE A REFLEXIONAR SI RECONOCE ESTAS CARACTERÍSTICAS EN SUS FIGURAS PARENTALES O FAMILIARES, SUS PAREJAS, ETC. TRAS LA PUESTA EN COMÚN DE ESTA REFLEXIÓN, SE LE PIDE QUE SEÑALE CUÁLES IDENTIFICA EN SÍ MISMO/A Y CUÁLES EN SUS FAMILIARES]

¿Realmente desarrollamos características tan diferentes los hombres y las mujeres?

A pesar de que los estereotipos y prejuicios sociales nos orienten a pensar que somos seres diferentes en nuestra forma de ser y capacidades por el hecho de ser hombre o mujer, los estudios e investigaciones actuales de la psicología y sociología no apoyan estas creencias

populares. Las evidencias indican que las similitudes en los comportamientos entre hombres y mujeres superan las diferencias. La diversidad humana es muy amplia y variada, ya que las diferencias que observamos entre las personas suelen ser muy superiores a las que se observan entre los grupos de mujeres y hombres.

Consecuencias del sistema patriarcal en la sociedad actual

El modelo patriarcal tiene consecuencias negativas para todos los sectores de la sociedad. Por una parte, debido a este modelo social, las mujeres han vivido y viven en la actualidad una situación de desigualdad en todos los ámbitos de la vida: social, familiar, económico, político, etc. La consecuencia más extrema de este modelo social para las mujeres es la *violencia de género*, la cual se sustenta en la situación de privilegio que el hombre tiene respecto a la mujer.

Sin embargo, no es necesaria la presencia de violencia directa y evidente para mantener los cánones de la sociedad patriarcal. Existen comportamientos dentro de la sociedad, llamados “micromachismos” que son actitudes y comportamientos que sostienen y preservan el poder masculino de forma sutil y cotidiana y que actúan atrapando sutilmente a la mujer, limitando su autonomía personal y coartando su libertad. Estas violencias invisibles impiden la construcción de la igualdad real y efectiva. A menudo son prácticas inconscientes y casi siempre imperceptibles.

Los roles de género y la familia

Como hemos indicado antes, desde que nacemos, en función de que seamos niños o niñas se nos asignan una serie de “características” o “mandatos”. Pero, *¿quiénes están involucrados en este proceso de identidad de género?*

El proceso de socialización de género se inicia en la **familia**, pero luego entran en juego múltiples agentes que tienen gran influencia en este aprendizaje a lo largo de toda la vida: la **escuela**, los **medios de comunicación**, las **religiones**, los **productos culturales** (programas, cine, el arte, la música, etc.), el **lenguaje**, las **personas de nuestro entorno**, etc.

Centrándonos en las familias,

¿Cómo crees que se transmiten los roles de género en el ámbito familiar? ¿Crees que son importantes los modelos de hombres y mujeres que vemos en nuestro entorno más inmediato?

¿Cómo afectan estos estereotipos y roles tradicionales en los hábitos cotidianos de las familias?

¿Qué desigualdades y consecuencias negativas se dan en las familias por seguir estos mandatos de forma rígida y tradicional?

Habitualmente, encontramos las siguientes desigualdades de género en la familia



*¿Sientes que en tu familia existe esta desigualdad en la asignación de roles a hombres y a mujeres?
 ¿Qué crees que podría ganar tu familia si todos sus miembros se implican equitativamente, por ejemplo, en las tareas de cuidado en el hogar? ¿Alguna vez en tu familia te han pedido mayor implicación?
 ¿Ha sido esto un problema en las relaciones?
 ¿Cuáles son algunas de las ganancias de que los hombres y las mujeres tengan una corresponsabilidad en el ámbito doméstico?*

Algunas ganancias...

- Para que los hombres y las mujeres vivan sus vidas con todo su potencial, necesitan participar de forma igualitaria en todos los niveles de la sociedad, la vida de familia, la vida pública, el trabajo y el ocio.
- Las personas ganan en autonomía e independencia en la cobertura de sus necesidades cotidianas básicas, desarrollando habilidades que proporcionan una mayor madurez y un mayor ajuste con la familia, generando un equilibrio en la disposición de tiempo, esfuerzo y recursos personales.
- La corresponsabilidad en las funciones domésticas y reproductivas mejora las relaciones con la pareja. Generando un esfuerzo conjunto en tareas cotidianas se construyen relaciones sólidas y se posibilita la disposición de más tiempo libre para ambos miembros de la pareja, que puede ser usado para el disfrute conjunto de la pareja o para el desarrollo personal de ambos miembros.
- Las personas que se integran en actividades de cuidado instrumental y emocional de los miembros de la familia ganan mayor solidez y profundidad en los vínculos afectivos y en el proyecto de la familia,
- La corresponsabilidad puede generar beneficios en el desarrollo integral de los miembros de la familia familia: apoyando y posibilitando el desarrollo personal, social y profesional de todos sus miembros.

¿Crees que has facilitado la igualdad en tu realidad familiar ? ¿Qué cuestiones se pueden mejorar?

La flexibilidad de roles sería lo ideal ya que tiene efectos positivos tanto a nivel individual como de pareja y favorece la interacción adecuada en las relaciones padres-hijos. Conseguir una distribución de roles no basada en fundamentos culturales sino basados en criterios de gestión, funcionalidad o de interés, sería mucho más satisfactorio y eficaz.

NOTA:

Si se estima oportuno ampliar este apartado, se dispone de recursos didácticos y terapéuticos en:

- Suárez y cols. (2015) “PRLA- MA. Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas” Madrid: Documentos Penitenciarios.

- Yagüe y cols. (2015) “Ser mujer.eS. Programa de Intervención con mujeres privadas de libertad”. Madrid: Documentos Penitenciarios.

No obstante la presente unidad incluye un dossier anexo denominado “Desigualdades de género en el ámbito familiar” que puede ser utilizado por cada terapeuta para ejemplificar situaciones de interés en cualquier momento del programa.

Elementos relevantes de la familia: límites y reglas.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.8.]

Vamos a seguir viendo algunos aspectos relacionados con la familia.

En primer lugar, vamos a hablar de los **límites**.

¿Qué son para ti los límites? ¿Qué crees que significa que una familia debe tener límites?

Los límites definen los deberes y obligaciones entre sus miembros, son las reglas que definen quienes participan y de qué manera. Habitualmente estos límites y reglas familiares no están escritas, ni son explícitas entre los miembros de la familia, sino que se reproducen de forma inconsciente, pudiéndose observar su presencia en las dinámicas cotidianas de relación familiar:

- Cuando los “límites” están claros en la familia es posible que encontremos una mayor satisfacción entre sus miembros.
- Cuando los límites son rígidos o difusos pueden aparecer conductas disfuncionales.



En cualquier estancia o territorio, los límites son el contorno, las fronteras con el exterior, las normas y las reglas que regulan el funcionamiento de las personas que conviven en ese espacio. La existencia de unas robustas fronteras puede ofrecer la sensación de protección y seguridad a sus habitantes pero.... ¿Dónde reside la riqueza de un territorio, en sus fronteras o en las personas que allí conviven y se desarrollan? De muy poco sirve poner alambradas si no colocamos nada de valor en un territorio.

Los límites y las normas deben posibilitar y potenciar el crecimiento equitativo y el desarrollo integral de las personas que conviven en ese espacio familiar.

Jerarquía y relaciones de poder en la familia

¿Qué entendemos por una persona poderosa o "con poder"?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.9]

El poder se define como la capacidad para influir en el desarrollo propio y de otra persona. Puede emplearse en positivo o en negativo. El poder se puede obtener por la fuerza física o el amor (Horno, 2009)

El "poder" sería la capacidad (real o percibida) de producir cambios significativos, habitualmente sobre las vidas de otras personas, a través de las acciones realizadas por uno mismo o por otras personas.

Como hemos visto anteriormente, las familias tienen una gran capacidad para influir en el desarrollo de sus miembros. Este poder se distribuye habitualmente de forma desigual entre las personas que forman parte de la familia, atendiendo a sus roles y la distribución de las funciones. Por ejemplo, las figuras parentales deberían tener equitativamente el liderazgo en la educación de sus hijos e hijas durante la infancia y adolescencia (Ej. establecer normas, límites, etc.).

¿Qué consecuencias tendría para la familia si las normas y los límites los establecieran los descendientes menores de edad?

¿Qué consecuencias podrían darse si uno de los miembros de la pareja es quien impone las normas y límites sin contar con la otra parte?

¿Qué consecuencias se pueden dar si los abuelos y abuelas establecen las normas en las familias formadas por sus hijos mayores de edad?

Para que una familia funcione adecuadamente se considera importante tener clara, definida y equilibrada la jerarquía en cada contexto familiar, ya que cuando se dan alteraciones se pueden producir graves problemáticas en la familia:

¿Deben los hijos e hijas ejercer el liderazgo en la vida de sus figuras parentales?

¿El poder en la familia se ha de distribuir atendiendo al sexo? ¿Las mujeres o los hombres deben tener funciones, responsabilidades y oportunidades distintas por su sexo?

Las relaciones de poder en las familias disfuncionales pueden dar lugar a diferentes situaciones de luchas de poder en la pareja, liderazgos y roles ejercidos por miembros a los que no les corresponde funcionalmente, alianzas de poder intergeneracionales, desigualdades de género en las relaciones cotidianas, etc.

¿Cuándo funciona satisfactoriamente la estructura familiar?



¿Reconoces alguna de estas características en tu realidad familiar? ¿Cómo podría mejorarse este aspecto en tu familia?

El modelo de la Ecología Humana

Sigamos avanzando en nuestro conocimiento y análisis de las familias...

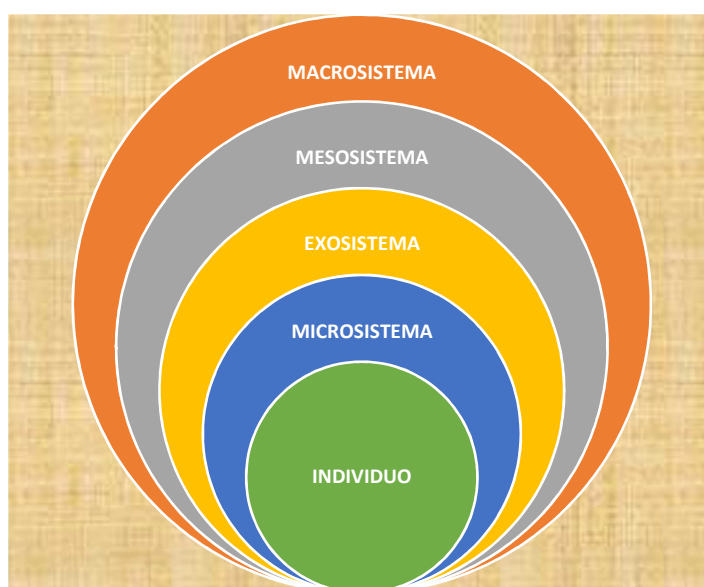
¿Crees que tu familia se comportaría de la misma forma si vivieran en otro país?

¿En otro momento histórico? Si la residencia familiar hubiera estado localizada en otro barrio, país, cultura, etc. ¿Qué cambios crees que se hubieran dado?

Para que las personas entendamos nuestra propia historia personal y familiar, necesitamos tener en cuenta el contexto. Con “contexto” nos referimos a tener en cuenta las diferentes circunstancias en las que se producen ciertos acontecimientos de la vida de las personas. En definitiva, consiste en tener una visión global. Por ejemplo, para entender a las personas hay que explorar la influencia de los diferentes ambientes en los que se mueve. Además, no sólo influyen en nosotros los entornos en los que vivimos (trabajo, vecindario...) sino que también nuestros comportamientos influyen en las personas que forman parte de estos contextos, de manera que existe una influencia recíproca.

Para entenderlo podemos tomar como modelo el **modelo de la Ecología Humana**. Este modelo explica que hay diferentes contextos que influyen en la vida de las personas. Para entenderlo es como si alguien nos viese desde fuera, desde arriba y pudiese ver los diferentes entornos en los que nos movemos, desde los más cercanos (microsistemas) hasta los más lejanos (macrosistema):

- **Microsistemas:** son nuestros entornos inmediatos, aquellos grupos a los que pertenecemos, por ejemplo: familia, el grupo de amistades, los compañeros y compañeras de trabajo, etc.
- **Mesosistema:** comprende las interrelaciones de dos o más entornos a los que pertenecemos, por ejemplo: relaciones entre la familia y el colegio, entre las relaciones laborales y la red social.
- **Exosistema:** comprende los entornos (uno o más) en los que la persona no está incluida directamente, pero que influyen en ella, por ejemplo: consecuencias que sobre los niños y niñas pueden tener los problemas laborales de su madre y/o padre.
- **Macrosistema:** comprende los marcos culturales o ideológicos, el momento histórico y los valores en los que nos han educado, por ejemplo: crisis económica o un determinado sistema de valores.



Al igual que ocurre con las personas, para poder entender las dinámicas familiares es necesario entender también el contexto. Los miembros de la familia influyen y se ven influidos por otros sistemas o grupos a los que pertenecen o con los que se relacionan. Es necesario pararse a analizar cómo las personas y las familias nos vamos acomodando a las

diferentes situaciones a las que nos vamos enfrentando y también cómo lo que nos rodea se adapta a nosotros y a nuestros sistemas familiares.

Vamos ahora a aplicar a tu caso particular lo que has aprendido acerca de los diferentes tipos de sistemas.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.10 Y 1.11].

[COMO ACTIVIDAD PARA REALIZAR ENTRE SESIONES SE INTRODUCE ACTIVIDAD 1.12.- DE GRAN UTILIDAD PARA CONECTAR EXPERIENCIALMENTE EN LA SIGUIENTE SESIÓN]

Recordemos algunas notas sobre la familia:

- Las personas que forman el sistema familiar están interconectadas, de modo que un cambio o problema en un miembro, repercute en las demás personas.
- Los roles o papeles que una persona cumple en su familia pueden ser diversos, las personas tienen que ser flexibles para adaptarse a las situaciones de la vida.
- La familia está formada por diferentes subsistemas: subsistema de pareja, subsistema coparental, subsistema fraternal (hermanos/as).
- En la familia se aprenden conductas de carácter práctico (cómo hacer las cosas) y de carácter emocional (cómo se perciben, gestionan, regulan y expresan las emociones).
- Ante la aparición de conductas problema de uno de los miembros de la familia habrá que buscar soluciones en clave familiar.
- La familia es considerada un sistema que tiene una serie de funciones y objetivos, y en la que se dan interacciones, jerarquías y posiciones de liderazgo.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

1.6. Dibujo de siluetas⁹

Objetivos

- Conocer la diferencia entre sexo y género.
- Aprender a diferenciar lo innato de lo aprendido.

Materiales

- Hojas y bolígrafo.

Guía para el ejercicio

- Se entregan dos folios a la persona participante. Se le pide que imagine que llega un ser extraterrestre a nuestro planeta y le pregunta cómo diferenciar a los hombres de las mujeres “de verdad”. Se le indica que debe dibujar en una hoja las siluetas masculina y femenina con sus correspondientes características físicas y psicoemocionales, es decir, se le indica que debe reflejar lo que le diría al extraterrestre respecto al físico, a la manera de expresarse y comunicarse, a la forma de moverse, voz, ropa, trabajo, conocimientos, habilidades, gustos, relaciones, etc.
- Posteriormente, se le pide que se imagine que un grupo de mujeres se encuentran con el extraterrestre y son ellas las que deben explicarle cómo son las mujeres y los hombres ¿Qué características destacarían las mujeres? ¿Qué cualidades dirían que diferencian a hombres y a mujeres?
- Finalmente se le pide que se imagine que un grupo de hombres se encuentran con el extraterrestre y son ellos los que deben explicarle cómo son las mujeres y los hombres ¿Qué características destacarían los hombres? ¿Qué cualidades dirían que diferencian a hombres y a mujeres?

1. *¿Cuáles de las características incluidas son innatas y cuáles aprendidas?*
2. *¿Hay alguna de las cualidades descritas que sean exclusivas de uno de los dos sexos?*
3. *¿A qué se deben estas diferencias?*

- Finalmente cada terapeuta explicará que las características físicas son las atribuidas al “Sexo” y subrayará que las características psicológicas, emocionales o comportamentales son las atribuidas al “Género”.

Aplicación grupal:

- Se divide el grupo en subgrupos que deben abordar los 3 primeros pasos de la actividad. Posteriormente se realiza una puesta en común sobre las diferentes características asociadas a las mujeres y los hombres.
- Se finaliza con la exposición psicoeducativa, donde se ejemplifican las diferentes características asociadas al “sexo” y al “género”.

⁹ Esta actividad es una adaptación de “Género y Nuevas Masculinidades”. Suárez, A. y cols. (2015) PRIA-MA. Madrid: Documentos Penitenciarios.

1.7. ¿Qué es ser.... masculino/femenina?

Objetivos

- Facilitar la autorreflexión de su modelo de masculinidad o feminidad.
- Identificar roles y estereotipos de género.

Materiales

- Documento de trabajo 1.7.

Guía para el ejercicio

- Se le pide a la persona participante que realice el ejercicio incluido en el Documento de trabajo 1.7
- Posteriormente se realizan las Preguntas para la Reflexión Personal.
- Se van relacionando las respuestas con los roles de género del modelo patriarcal y se profundiza en ellos y en su relación con el poder (*deber tenerlo todo bajo control, tener que ser fuerte, saberlo todo, ser quien mejor toma las decisiones y el más indicado para el terreno público y social, tener que ser autónomo e independiente, etc.*), especificando cómo, con quién y para qué los utilizamos.

Aplicación grupal:

- Se realiza el apartado 1 de forma individual o en pequeños subgrupos (2- 3 personas).
- Se complimentan las preguntas para la reflexión personal de forma individual, tras lo cual se realizará una puesta en común.
- Finalmente se utilizarán las respuestas de las personas participantes para ejemplificar la exposición psicoeducativa.

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Me considero masculino o femenina? ¿Por qué?
- Cuando pienso en alguien de mi entorno como “masculino”, ¿en quién pienso? ¿Qué características han hecho que lo califique así?
- Cuando pienso en alguien de mi entorno como “masculino”, ¿en quién pienso? ¿Qué características han hecho que lo califique así?
- ¿Considero a mi pareja femenina o masculina? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las cualidades que más me gustan de mi pareja?
- ¿Qué características más creo que más le atraen a mi pareja?
- ¿Cómo me sentiría si observara que mi pareja tiene algunas de las actitudes que se consideran masculinas o femeninas?
- ¿Qué se espera de los hombres por su género, hoy en día?
- ¿Qué se espera de las mujeres por su género, hoy en día?
- ¿Ha cambiado en algo los conceptos de roles de género de las generaciones anteriores?

1.8. ¿Fronteras Familiares?

Objetivos

- Analizar la necesidad de límites y normas (claras, equitativas y flexibles) para mejorar las relaciones personales y familiares.
- Identificar elementos funcionales y disfuncionales -en un ejemplo de familia-, en relación a los límites, a los roles, a la jerarquía y a las relaciones de poder.

Materiales

- Película "Boyhood"
- Documentos de trabajo 1.8.1 y 1.8.2.

Guía para el ejercicio

PARTE I

1. Se lleva a cabo la actividad planteada en el documento de trabajo 1.8.1.
2. Tras analizar los beneficios y posibles dificultades de los ejemplos propuestos se pasará a trasladar la metáfora de las fronteras de un domicilio o de una nación a la realidad de las familias.

PARTE II

1. Se presenta una selección de escenas de la película "Boyhood" (minutos 30´a 41´)



¹⁰BOYHOOD"

DIRECCIÓN: Richard Linklater

GUION: Richard Linklater

AÑO 2014

DURACIÓN: 159 m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS

Drama filmado a lo largo de 12 años (2002-2013) pero únicamente en 39 días de rodaje. Es la historia de Mason desde los seis años y durante una década poblada de cambios: mudanzas y controversias, relaciones que se tambalean, bodas, diferentes colegios, primeros amores, también desilusiones, momentos maravillosos, de miedo y de una constante mezcla de desgarró y sorpresa. Un viaje íntimo y épico por la euforia de la niñez, los sísmicos cambios de una familia moderna y el paso del tiempo. FILMAFFINITY

2. Tras el visionado se proponen las preguntas del documento de trabajo 1.8.2.
3. Después, se trabajan las Preguntas para la Reflexión Personal.
4. Finalmente se da paso a la exposición psicoeducativa, trasladando los contenidos a su propia historia familiar a lo largo de su vida.

Aplicación grupal:

- Se agruparán a las personas participantes en pequeños grupos para realizar las preguntas iniciales, posteriormente se propiciará el debate grupal de las reflexiones realizadas.
- Tras el visionado del extracto de la película se realizarían las preguntas de reflexión al grupo.

1.8.1. ¿Fronteras familiares? PARTE I

*Imagina la vida en una casa donde **no existen fronteras con el exterior**, no hay puertas ni ventanas, no existen normas ni límites para que las personas que allí convivan puedan hacer lo que deseen, entren y salgan quien quiera y cuándo y cómo lo desee.*

1. ¿Cuáles crees que pueden ser los beneficios de esta forma de convivencia?

*Imagina la vida en una casa donde **existen fronteras muy marcadas con el exterior**, muros muy altos y fuertes, las puertas y ventanas tienen fuertes medidas de seguridad para poder entrar y salir, sólo las conocen los habitantes de ese domicilio, donde existen múltiples normas y límites que ninguno de los miembros puede cuestionar ni modificar.*

1. ¿Cuáles crees que pueden ser los beneficios de esta forma de convivencia?

1.8.2. ¿Fronteras familiares? PARTE II

- ¿Cómo definirías a la familia del protagonista?
- ¿Qué roles o papeles cumple el protagonista en su familia?
- ¿Crees que el protagonista se comporta igual en cada uno de los roles? ¿Por qué?
- ¿Quién ocupa el puesto de mayor jerarquía (poder) en su familia? ¿Cómo lo ejerce?
- ¿Crees que influirá en cómo se relaciona el protagonista con esa persona y con el resto?
- ¿Cómo son los límites en su sistema familiar?
- ¿Cuáles de las siguientes funciones familiares (recordamos la sesión anterior) se cumplen en el caso del protagonista? ¿Quién/es se ocupan de que se cumplan y cómo?

Funciones familiares	¿Quién se ocupa?
PROVEER AFECTO Y UN CONTEXTO DE SEGURIDAD A SUS MIEMBROS	
SOCIALIZAR COMPETENCIAS PERSONALES E INTERPERSONALES PARA AFRONTAR LOS RETOS VITALES	
OFRECER ESPACIOS DE ENCUENTRO INTERGENERACIONAL	
GENERAR UN SOPORTE Y APOYO SOCIAL E INSTRUMENTAL	

- ¿Son semejantes los modelos y las pautas educativas que recibe en casa de su madre y su pareja y en casa de su padre y su compañero de piso? ¿Qué efecto crees que puede tener para él?

1.9. ¿Quién está al mando?

Objetivos

- Analizar las consecuencias personales de las estructuras de poder jerárquicas y autoritarias.
- Diferenciar entre autoridad y autoritarismo.
- Visibilizar las consecuencias personales y familiares de las estructuras familiares democráticas y horizontales, basadas en el ejercicio de la autoridad.

Materiales

- Documento de Trabajo 1.9

Guía para el ejercicio

- En el documento de trabajo 1.9 se propone la lectura de un cuento “La Grandeza de un Rey”.
- Posteriormente se realizarán unas preguntas para la reflexión sobre las formas de ejercer la autoridad y las consecuencias en las personas.
- ¿Qué es para ti la AUTORIDAD?

Autoridad es la potestad para ejercer poder sobre otras personas y sobre cuestiones relativas a sus vidas, y cuyo objetivo es conseguir la obediencia de esas personas.

El **autoritarismo** en las relaciones personales es una forma de ejercer la autoridad, mediante la imposición de la voluntad de quien ejerce el poder, sin consenso participativo, dando lugar a una jerarquía de poder abusivo, opresivo y carente de autonomía y libertad.

- Finalmente se proponen las Preguntas para la Reflexión Personal sobre las formas de ejercer la autoridad en su entorno familiar, y las consecuencias que cree que se han desencadenado.

Aplicación grupal:

- Se lee el cuento “La Grandeza de un Rey” grupalmente.
- Se contestan las preguntas 1, 2, 3 y 4 previstas en el documento de trabajo 1.9 de forma individual. Realizando una puesta en común posteriormente.
- Las preguntas establecidas en el documento de trabajo para la reflexión personal, se realizarán de forma individual durante la sesión o como ejercicio entre sesiones.

1.9. ¿Quién está al mando?

LA GRANDEZA DE UN REY¹¹

Había una vez un poderoso rey que tenía tres hijos. Dudando sobre quién debía sucederlo en el trono, envió a cada uno de ellos a gobernar un territorio durante cinco años, al término de los cuales deberían volver junto a su padre para mostrarle sus logros.

Así marcharon los tres, cada uno a su lugar, alegres por poder ejercer como reyes. Pero al llegar descubrieron decepcionados que tan sólo se trataba de pequeñas villas con un puñado de aldeanos, en las que ni siquiera había un castillo.

- Seguro que a mis hermanos les han dado reinos mayores, pero demostraré a mi padre que puedo ser un gran rey - se dijo el mayor. Y juntando a los pocos habitantes de su villa, les enseñó las artes de la guerra para formar un pequeño ejército con el que conquistar las villas vecinas. Así, su pequeño reino creció en fuerza y poder, y al cabo de los cinco años había multiplicado cien veces su extensión. Orgulloso, el joven príncipe reunió a aquellos primeros aldeanos, y viajó junto a su padre.

- Seguro que a mis hermanos les han dado reinos mayores; sin duda mi padre quiere probar si puedo ser un gran rey - pensó el mediano. Y desde aquel momento inició con sus aldeanos la construcción del mayor de los palacios. Y tras cinco años de duro trabajo, un magnífico palacio presidía la pequeña aldea. Satisfecho, el joven príncipe viajó junto a su padre en compañía de sus fieles aldeanos.

- Seguro que a mis hermanos les han dado reinos mayores, así que la gente de esta aldea debe de ser importante para mi padre - pensó el pequeño. Y resolvió cuidar de ellos y preocuparse por que nada les faltara. Durante sus cinco años de reinado, la aldea no cambió mucho; era un lugar humilde y alegre, con pequeñas mejoras aquí y allá, aunque sus aldeanos parecían muy satisfechos por la labor del príncipe, y lo acompañaron gustosos junto al rey.

Los tres hermanos fueron recibidos con alegría por el pueblo, con todo preparado para la gran fiesta de coronación. Pero cuando llegaron ante su padre y cada uno quiso contar las hazañas que debían hacerle merecedor del trono, el rey no los dejó hablar. En su lugar, pidió a los aldeanos que contaran cómo habían sido sus vidas.

Así, los súbditos del hijo mayor mostraron las cicatrices ganadas en sus batallas, y narraron todo el esfuerzo y sufrimiento que les había supuesto extender su reino. El hermano mayor sería un rey temible, fuerte y poderoso, y se sentían orgullosos de él.

Los súbditos del mediano contaron cómo, bajo el liderazgo del príncipe, habían trabajado por la mañana en el campo y por la tarde en la obra para construir tan magnífico palacio. Sin duda sería un gran rey capaz de los mayores logros, y se sentían orgullosos de él.

Finalmente, los súbditos del pequeño, medio avergonzados, contaron lo felices que habían sido junto a aquel rey humilde y práctico, que había mejorado sus vidas en tantas pequeñas

¹¹ Fuente: <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-grandeza-de-un-rey>

cosas. Como probablemente no era el gran rey que todos esperaban, y ellos le tenían gran afecto, pidieron al rey que al menos siguiera gobernando su villa.

Acabadas las narraciones, todos se preguntaban lo mismo que el rey ¿Cuál de los príncipes estaría mejor preparado para ejercer tanto poder?

Indeciso, y antes de tomar una decisión, el rey llamó uno por uno a todos sus súbditos y les hizo una sola pregunta:

- Si hubieras tenido que vivir estos cinco años en una de esas tres villas, ¿cuál hubieras elegido?

Todos, absolutamente todos, prefirieron la vida tranquila y feliz de la tercera villa, por muy impresionados que estuvieran por las hazañas de los dos hermanos mayores.

Y así, el más pequeño de los príncipes fue coronado aquel día como el más grande de los reyes, pues la grandeza de los gobernantes se mide por el afecto de sus pueblos, y no por el tamaño de sus castillos y riquezas.

Pedro Pablo Sacristánⁱ

- Si hubieras sido un personaje del cuento ¿en cuál de las villas te hubiera gustado vivir?
- Si hubieras sido uno de los príncipes herederos ¿con cuál te identificas?
- ¿Qué significa para ti *TENER PODER*?
- ¿Qué significa tener *AUTORIDAD*?

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- En tu historia familiar ¿Cómo se ha repartido el poder entre los miembros de la familia?
- ¿Cómo se ha ejercido ese poder?
- ¿Qué logros se han alcanzado entre los miembros?
- ¿Qué mejorarías del reparto de poder y la forma de ejercerlo en tu historia familiar?

1.10. Círculos familiares

Objetivos

- Ejemplificar la teoría ecológica de desarrollo humano.
- Analizar la importancia del contexto en la vida de las personas.
- Entender las implicaciones que tiene el contexto en su historia personal.

Materiales

- Documento de Trabajo 1.10

Guía para el ejercicio

- Con este ejercicio vamos a intentar acercarnos al modelo ecológico de desarrollo humano de una manera práctica. La idea es visualizar mediante una serie de ejercicios esta teoría que se basa en la influencia de los entornos en los que nos encontramos inmersos para comprender nuestra realidad.
- Se pedirá a la persona participante que lea los diferentes casos incluidos en el documento de trabajo 1.4. (Se podrán seleccionar aquellos que se considere más adecuados).
- Posteriormente se le pedirá que vaya contestando a las preguntas incluidas en el documento. La idea de contestar estas preguntas es poder reflexionar de una manera abierta sobre cómo influyen diferentes factores en nuestras decisiones y nuestra manera de ver las cosas y también cómo puede enfrentarse a la misma situación otro miembro de la familia en un contexto diferente.
- El ejercicio está abierto a la inclusión de otras preguntas que el/la terapeuta crea que pueden ser pertinentes en cada caso.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

1.10. Círculos familiares

Caso 1. Mapa de Manuel

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<p>Su familia adquirida (compuesta por su pareja y sus dos hijos) Su familia de origen (sus padres y su hermana) Su familia política (sus suegros y sus cuñados) Su grupo de amistades que mantiene desde el Instituto que siguen siendo su círculo íntimo.</p>
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>Las relaciones entre su familia de origen y su familia política. Marcada por la mala relación entre la familia de origen de Manuel y la de su pareja Lucía. Son familias que se conocían del barrio de toda la vida. El origen de las dificultades de relación está en que los padres de Lucía nunca vieron con buenos ojos a Manuel ya que creían que su hija, ya que había ido a la universidad, “se merecía algo mejor”. Los padres de Manuel llevan mal el rechazo a su hijo y eso se ha trasladado a su relación con los consuegros.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluido pero que le afectan)</p>	<p>Los problemas en la empresa de Lucía que están pendientes de presentar un ERE.</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(Cultura y momento sociopolítico)</p>	<p>La cultura en la que Manuel ha sido educado El momento sociopolítico actual: la crisis económica.</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿La mala relación entre sus padres y sus suegros afectará a Manuel y a su relación con Lucía?
- ¿La tensión en el trabajo de Lucía tendrá algún tipo de impacto en él?
- ¿Los problemas laborales de Lucía se vivirían igual en un momento histórico sin crisis y sin una tasa de paro tan alta como la actual (2015)?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Manuel?
- ¿Por qué?

Caso 2. Mapa de Ana María

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<p>Su familia de origen (sus padres y su hermano mayor). Sus padres están separados, su hermano convivía con ellos hasta su mayoría de edad. A su padre le ve fines de semana alternos y los miércoles.</p> <p>Su familia actual (su madre, la pareja de su madre, sus hermanos) en la actualidad convive sólo con su hermano pequeño.</p> <p>Su familia extensa. Sus abuelos paternos con los que mantiene relación habitual, así como con sus tíos y primos.</p> <p>Su pandilla del instituto</p> <p>El instituto</p>
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>Las relaciones entre su familia actual y los amigos de la pandilla. La madre y su pareja achacan la bajada de notas y la rebeldía que muestra Ana María desde hace dos años a su grupo de amigos, lo que ha hecho que la relación se haya tensado y los amigos no vayan a casa y los amigos hablen mal de la madre de Ana y viceversa.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluida pero que le afectan)</p>	<p>Los problemas de su madre en el trabajo con horarios flexibles y teniendo que hacer muchas horas extra.</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(cultura y entorno sociopolítico)</p>	<p>La cultura en la que ha sido educada, momento socio político actual: crisis económica; leyes sobre custodia...</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿La mala relación entre sus padres afectará a Ana María?
- ¿La custodia de Ana María sería igual si sus padres se hubiesen divorciado ahora y no hace doce años?
- ¿Los horarios de trabajo de la madre tienen algún impacto sobre la educación de Ana María?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Ana María??
- ¿Por qué?

Caso 3. Mapa de Carmen

Microsistema (Los grupos a los que pertenecen)	Su familia adquirida (su marido Arturo y sus tres hijas, Carla, Clara y Laura). Su familia extensa, primos en su mayoría. Su grupo de amigas.
Mesosistema (Las relaciones entre los microsistemas)	Las relaciones entre Laura y su familia extensa. La familia de Carmen no comparte la forma de vida de Laura lo que ha llevado a un distanciamiento entre la familia de Carmen con la que si mantienen fuertes vínculos y Laura. Esto ha provocado, por ejemplo, que Carmen no pueda recurrir a su familia en las tareas de cuidado de sus nietos lo que le dificulta mucho su día a día.
Exosistema (Los entornos en los que no está incluida pero que le afecta)	Las dificultades laborales de Laura, con trabajos precarios y mal pagados.
Macrosistema (cultura y momento sociopolítico)	La cultura en la que Carmen ha sido educada, sus ideas sobre la familia, el cuidado de los hijos... el momento socio político actual: la crisis económica

En vista de lo expuesto...

- ¿La idea que los hermanos de Carmen tienen sobre el tipo de vida de su sobrina Laura la habrá afectado a ésta de alguna manera?
- ¿La estabilidad laboral de Laura y un sueldo adecuado a sus necesidades cómo habría influido sobre Carmen?
- ¿Influye la edad de Carmen para enfrentarse a la situación de su hija Laura?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Carmen?
- ¿Por qué?

Caso 4. Mapa de Sara

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<p>Su familia adquirida, su marido Antonio. Mantienen una relación simbiótica. No mantiene relación con su hijastro y no lo entiende como parte de su familia.</p> <p>Su familia de origen. Sus padres (mayores y dependientes). Ha sido hija única. Sus padres se han centrado mucho en ella, con un estilo educativo sobreprotector e indulgente.</p> <p>Su grupo de amiga con el que mantiene contactos puntuales. Se han ido distanciando desde que inició convivencia con Antonio.</p>
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>Las relaciones entre Antonio y su familia de origen. Antonio entiende por familia aquella que uno elige y en ese sentido no reconoce obligaciones con sus padres ni con los padres de Ana. Situando a Sara en una situación de tener que elegir constantemente entre ellos y él.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluida pero que le afectan)</p>	<p>Los recortes en los servicios sociales que han reducido el número de horas de ayuda a domicilio para sus padres.</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(cultura y contexto sociopolítico)</p>	<p>Encontramos la cultura en la que Sara ha sido educada, en la que las hijas tienen el deber de cuidar de sus padres y el momento vital en el que entiende que debe vivir su vida sin obligaciones.</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿La resistencia de Antonio a hacerse cargo de los padres de Sara afecta a los padres de ésta?
- ¿Si los servicios sociales dedicasen más recursos a este caso se solucionarían las cosas?
- ¿La idea de que las hijas solteras deben cuidar a sus padres crees que puede llegar a afectar a Sara?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Sara?
- ¿Por qué?

Caso 5. Mapa de Juan

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<p>Su familia adquirida. Formada por Juan. Su familia de origen. Padres y hermanos. Su grupo de amigos de la infancia. Su entorno de trabajo.</p>
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>Las relaciones entre su familia de origen y su pareja que son lo que a Juan le gusta denominar de “tensa calma”.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluido pero que le afectan)</p>	<p>Las relaciones de Pedro y sus amigos del equipo de fútbol. EL equipo ha ascendido en la liga y se han intensificado los entrenamientos, da la casualidad de que varios de sus miembros se han separado y también se han intensificado las salidas del grupo a cenar y de copas.</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(Cultura y momento sociopolítico)</p>	<p>La cultura en la que Juan ha sido educado. Un entorno donde la homosexualidad no se vive con normalidad y donde existen muchos prejuicios.</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿Los prejuicios del entorno sobre la homosexualidad pueden influir en la relación entre Juan y Pedro aunque ellos no los compartan?
- ¿Cómo puede afectar la tensión con su familia de origen a su vida diaria?
- ¿La no aceptación de los amigos de tu pareja puede afectar a la relación de pareja? ¿Cómo?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Pedro?
- ¿Por qué?

Caso 6. Mapa de Concha

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<p>Su familia adquirida, formada por su marido y sus tres hijas y sus respectivas familias.</p> <p>Su familia de origen, formada por sus hermanos.</p> <p>Su grupo de amigas del barrio.</p>
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>Las relaciones entre las dos familias (de origen y adquirida) se han ido distanciando con el paso del tiempo. Concha se encuentra en ocasiones “entre dos aguas”</p> <p>Con el paso del tiempo y las dificultades que se le han ido presentando en su entorno familiar cercano han hecho que Concha se haya ido aislando progresivamente centrando su vida en sus hijas y sus familias.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluida pero que le afectan)</p>	<p>Los servicios sociales que gestionan el expediente de sus nietos.</p> <p>Las amistades de su hija</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(Cultura y contexto sociopolítico)</p>	<p>Cultura en la que Concha ha sido educada. Un entorno donde se “penaliza” de alguna manera el estilo de vida de María.</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿El conflicto entre su familia de origen y su familia adquirida puede suponer un conflicto de lealtades para él??
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Concha?
- ¿Por qué?

Caso 7. Mapa de Bryan

<p>Microsistema</p> <p>(Los grupos a los que pertenece)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su familia de España: <ul style="list-style-type: none"> - Madre - Marido de su madre - Hijo de ambos • Su familia de Ecuador <ul style="list-style-type: none"> - Abuela materna - Hermanos • Pandilla
<p>Mesosistema</p> <p>(Las relaciones entre los microsistemas)</p>	<p>La relación entre su familia en España y su familia en Ecuador. La relación se establece fundamentalmente a través de internet. Es una relación marcada por las tensiones que existen entre la madre y la abuela de Bryan a raíz de decidir la primera traerle a España, algo con lo que su abuela nunca estuvo conforme.</p>
<p>Exosistema</p> <p>(Los entornos en los que no está incluido pero que le afectan)</p>	<p>El entorno laboral de su madre marcado por jornadas largas con mucha flexibilidad horario que la mantienen muchas horas fuera de su casa</p>
<p>Macrosistema</p> <p>(Cultura y contexto sociopolítico)</p>	<p>Encontramos el proceso migratorio de Bryan y la situación de discriminación que el joven ha percibido en diferentes momentos de su vida.</p>

En vista de lo expuesto...

- ¿El que la decisión de migrar la tomaran sin contar con Bryan puede afectar a su proceso de adaptación?
- ¿El conflicto entre su madre y su abuela puede suponer un conflicto de lealtades para él?
- ¿Pasar a formar parte de la familia de aquí de su madre, cómo puede afectarle?
- ¿Qué elementos crees de los diferentes sistemas crees que pueden afectar directamente a Bryan?
- ¿Por qué?

1.11. Los círculos de mi vida

Objetivos

- Reflexionar acerca de los diferentes entornos en los que la persona participante está inmersa.
- Analizar un suceso de su vida bajo la teoría ecológica del desarrollo.

Materiales

- Documento de trabajo 1.11.

Guía para el ejercicio

- Se le pedirá a la persona participante que elija un acontecimiento o suceso o momento vital relevante para su familia. Este momento puede estar relacionado con los diferentes momentos de su desarrollo vital como un nacimiento, algún suceso situado durante su infancia adolescencia o vida adulta.
 - Recuerda algún momento importante de tu vida (positivo y/o negativo) situado durante:
 1. Tu infancia
 2. Adolescencia
 3. Juventud
 4. Vida adulta
 - ¿Cuál de estos momentos de tu vida te apetece analizar con mayor profundidad?
- Una vez seleccionado el momento vital que quiere analizar cada participante, se irán realizando preguntas sobre las diferentes influencias de los contextos en las que se produjo ese suceso vital. Para facilitar el análisis se podrán colocar las respuestas en los diferentes círculos concéntricos del modelo ecosistémico presentado en la exposición psicoeducativa. (Documento de trabajo 1.11).

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

1.11. Los círculos de mi vida

UN MOMENTO DE MI VIDA: _____

¿QUE SUCEDIÓ?

PARA LA REFLEXIÓN:

MACROSISTEMA

- ¿Dónde sucedió?
- ¿En qué año?
- ¿De qué forma tenía influencia la cultura o el lugar donde sucedió?

EXOSISTEMA

- ¿Cómo crees que influyó tu familia extensa? ¿Cómo les afectó este momento de tu vida?
- ¿Cómo crees que influyó el barrio donde vivías, la vecindad, el ámbito laboral de otras personas de la familia...?

MESOSISTEMA

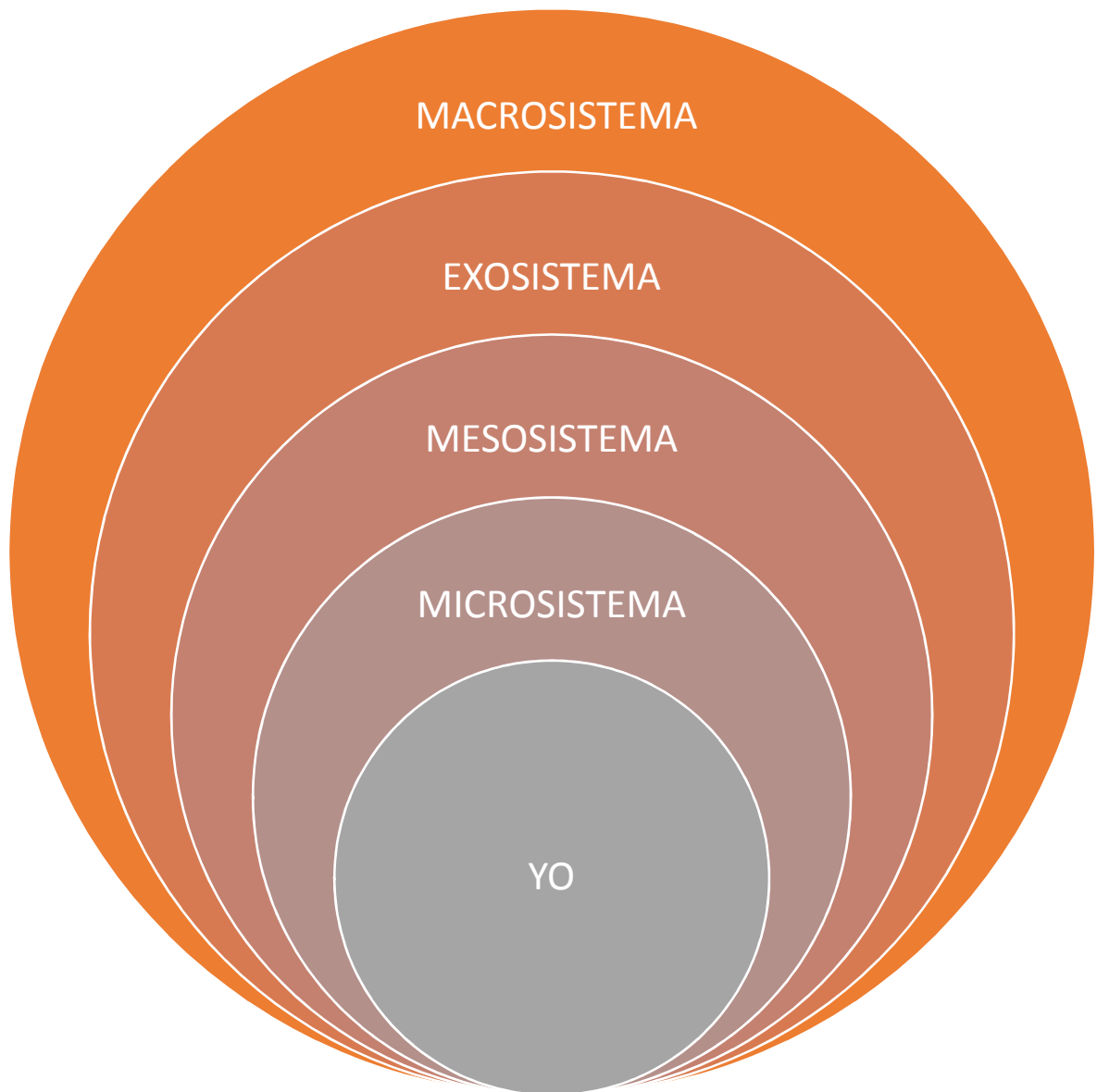
- ¿Cómo afectó a las relaciones entre la familia y otros ámbitos de tu vida?

MICROSISTEMA

- ¿Qué personas te apoyaron en ese momento de tu vida?
- ¿De qué personas echaste en falta un mayor apoyo?
- ¿Cómo les afectó este hecho a tu familia?
- ¿Y a tus amistades?

YO

- ¿Qué pensabas cuando sucedió?
- ¿Cómo te sentías?
- ¿Cómo te comportabas?
- ¿Cómo afrontaste ese momento de tu vida?



1.12. Álbum Familiar

Objetivos

- Identificar experiencias vitales que ejemplifiquen los conceptos teóricos expuestos sobre la historia familiar

Materiales

- Documento de trabajo 1.12.

Guía para el ejercicio

- Este ejercicio está diseñado para su realización entre sesiones. Se le pedirá a la persona que seleccione una serie de fotografías de su vida que nos permita conocer mejor a las personas que formaron parte de su infancia, adolescencia juventud y vida adulta. Se le pedirá que identifique entre 5 y 10 fotografías de cada periodo vital.
- Si la persona manifiesta resistencias para traer las fotografías podemos pedir que traiga objetos o recuerdos de cada etapa. Otra posibilidad pueden ser las imágenes (recortes de revistas) donde se puedan representar las diferentes etapas de su vida en un collage.
- En la siguiente sesión se realizará una reflexión con cada participante sobre las preguntas establecidas en el Documento de Trabajo 1.12.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a los/as usuarios/as que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.
- Una vez mostradas las fotografías familiares se pueden exponer las respuestas al Documento de trabajo 1.12 de manera individual al resto del grupo, o bien se trabajan de forma individual con el/la terapeuta.

1.12. Álbum Familiar

IMÁGENES DE LA INFANCIA

¿Quiénes aparecen en las fotografías?

¿A quiénes echas en falta?

¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?

¿Cómo crees que funcionaba la familia en ese momento de tu vida?

¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento?

IMÁGENES DE TU ADOLESCENCIA

¿Quiénes aparecen en las fotografías?

¿A quiénes echas en falta?

¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?

¿Cómo crees que funcionaba la familia en ese momento de tu vida?

¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento?

IMÁGENES DE TU JUVENTUD

¿Quiénes aparecen en las fotografías?

¿A quiénes echas en falta?

¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?

¿Cómo crees que funcionaba la familia en ese momento de tu vida?

¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento?

IMÁGENES DE TU VIDA ADULTA

¿Quiénes aparecen en las fotografías?

¿A quiénes echas en falta?

¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?

¿Cómo crees que funcionaba la familia en ese momento de tu vida?

¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento?

ANEXO¹²

DESIGUALDADES DE GÉNERO EN EL ÁMBITO FAMILIAR

ANÁLISIS DE LAS DESIGUALDADES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

El sexo de las personas ha marcado un papel determinante en el tipo de actividad que se tenía que desempeñar en las sociedades tradicionales. En esa división sexual del trabajo, las mujeres han sido asignadas al *trabajo reproductivo* (actividad no remunerada que implica la reproducción de la vida, el cuidado de las personas dependientes del entorno familiar y el mantenimiento y la transmisión del código de valores) y al *trabajo doméstico* (actividad no mercantilizada que abarca todas las tareas y funciones relacionadas con el mantenimiento del hogar) que se desarrollan en la esfera privada y doméstica. Por su parte, los hombres han tenido encomendado tradicionalmente el *trabajo productivo o empleo* (actividad reglamentada reconocida jurídica y socialmente a partir de la Revolución Industrial, que tiene como contraprestación una remuneración económica), y que se desarrolla en el espacio público (Instituto de la Mujer, 2013).

DESIGUALDADES EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Aunque podamos reconocer la progresiva incorporación masculina a las responsabilidades domésticas y reproductivas, los datos indican que las mujeres españolas, en su realidad cotidiana, siguen ocupándose mayoritariamente de las tareas de cuidado del hogar y la familia, manteniéndose en muchos casos la estructura funcional de las familias basada en la división sexual de las tareas.

A pesar de la gran relevancia económica y social del trabajo reproductivo y del trabajo doméstico, pueden resultar “trabajos invisibles” ya que las personas que los realizan (mayoritariamente mujeres), no reciben ninguna contraprestación económica, derivando en una falta de reconocimiento y valoración social de ese trabajo. Así, observamos que este trabajo realizado en la esfera privada, no está recogido en las estadísticas referentes al Producto Interior Bruto (P.I.B.), ya que no se entiende que haya de incluirse como un trabajo que contribuye al crecimiento y desarrollo de una nación. ¿Qué pasaría en cualquier nación si se diera una huelga general del sector doméstico? ¿Qué repercusiones económicas podría suponerles a las familias si tuvieran que dotar de valor monetario el trabajo doméstico y reproductivo? Algunas investigaciones recientes han cuantificado su valor económico a nivel estatal. Las conclusiones de estos estudios apuntan a que si se tuviese en cuenta el trabajo que se desarrolla en el hogar (mantenimiento del hogar y cuidado de las personas dependientes), el Producto Interior Bruto aumentaría entre un 40% y un 55%.

Este uso diferencial del tiempo en las familias no sólo refleja distintas tareas o responsabilidades asumidas en lo cotidiano, sino que deriva en una desigualdad de derechos económicos y sociales. ¿Quiénes tienen mayores dificultades para conciliar la vida personal, familiar y laboral? ¿Qué significa ejercer la maternidad? ¿Y la paternidad? ¿Quiénes asumen el cuidado de las personas mayores y dependientes? ¿Quiénes tienen el poder de decisión sobre la economía familiar? ¿Y sobre la economía personal?

¹² Extracto de Suárez y cols. (2015) “PRIA- MA. Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas” Madrid: Documentos Penitenciarios.

A pesar de que, en los últimos años, se ha producido una equiparación en la forma en la que emplean su tiempo hombres y mujeres, en los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2014) se refleja que siguen existiendo diferencias significativas. En términos generales, las mujeres dedican menos tiempo que los hombres a todas las categorías de actividades, a excepción de aquellas que tienen que ver con el cuidado del hogar y la familia. Las mayores diferencias se concentran en las siguientes áreas.

- **TIEMPO DEDICADO AL CUIDADO DEL HOGAR Y LA FAMILIA.** La dedicación de las mujeres a tareas domésticas y reproductivas es superior en todos los tipos de hogares: el 91,9% de las mujeres ocupan una media de 4 horas y 29 minutos al día, mientras que un 74,7 % de hombres le dedican una media de 2 horas y 32 minutos. Las diferencias son mayores en las familias formadas por la pareja e hijos, donde la dedicación de las mujeres casi duplica la dedicación de los hombres (mujeres: 4 horas 37 minutos frente a hombres: 2 horas 34 minutos). Si analizamos la situación laboral, también se señala que las mujeres con empleo dedican una mayor proporción de su tiempo a la realización de tareas del hogar y cuidado de menores, mayores y dependientes (promedio de 3 horas y 46 minutos) frente a los hombres empleados (dedicación media de 2 horas y 21 minutos). Las diferencias son mucho mayores en el caso de inactividad (estudiantes, jubilados, pensionistas,...).
- **TIEMPO DEDICADO AL TRABAJO REMUNERADO.** Los datos reflejan que el 28,2 % de las mujeres le dedican un promedio de 6 horas y 43 minutos a la realización de actividades remuneradas, frente al 38,7% de hombres que dedican un promedio diario de 7 horas y 55 minutos a dichas tareas.
- **TIEMPO DEDICADO AL OCIO:** Los datos del INE en relación a los diferentes usos del tiempo en la población Española correspondientes al año 2014, indican que en todos los tipos de hogares, los hombres dedican más tiempo al día a la vida social y a la diversión. La diferencia más reducida corresponde a los hogares unipersonales (especialmente padre o madre sola, con algún hijo). Los hombres ocupados dedican más tiempo al día a actividades de ocio que las mujeres ocupadas, siendo las principales actividades de ocio, en primer lugar los medios de comunicación, en segundo lugar la práctica de deportes y actividades al aire libre y como tercera actividad la vida social y diversión.

¿Quién tiene más derecho a descansar al llegar a casa, el hombre o la mujer? ¿Y al terminar la comida o la cena, cuando aún queda la cocina por recoger? ¿Y los domingos? ¿Y en verano? Normalmente ¿quién descansa menos? ¿Cómo está repartido el ocio en la población adulta? ¿Quiénes están en los bares a la hora del baño de los niños? ¿Quiénes están jugando la partida a las cinco de la tarde? ¿Dónde están las mujeres en los restaurantes al mediodía? ¿Quiénes leen los periódicos por la mañana en los parques, en las terrazas o en los bares? ¿Quiénes están en el mercado a la misma hora?

- Los datos aportados documentan cómo la integración de las mujeres al mercado laboral y al resto de las esferas del ámbito público no ha tenido una respuesta recíproca por parte de los hombres en la esfera privada y doméstica asumiendo más responsabilidades familiares y de gestión del hogar. La igualdad en este ámbito requiere cambios estructurales de nuestra sociedad, como por ejemplo la creación de servicios e infraestructuras públicos de apoyo, nuevas formas de organización

del trabajo compatibilizar las esferas y cambios personales de mentalidad que permita avanzar en el reparto de las tareas familiares/domésticas, reconociéndolas y asumiéndolas como responsabilidad de todo el grupo familiar.

- La violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico es una realidad que se constata en las estadísticas y la vida cotidiana de muchas familias, siendo un indicador revelador de las desigualdades de poder y autonomía existentes entre hombres y mujeres en las relaciones más íntimas (OMS, 2014)

DESIGUALDADES EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN

Desde el nacimiento, el proceso de socialización ejerce una profunda influencia en el desarrollo físico y moral. Las diferencias de género en esta socialización diferencial se terminan convirtiendo en desigualdades prácticas y comportamientos discriminatorios.

La potenciación de características atribuidas tradicionalmente a cada sexo es una pauta de socialización ampliamente compartida en nuestra sociedad. Existen prácticas educativas de los progenitores que estimulan ciertas conductas de forma diferencial en relación al sexo. En este sentido encontramos investigaciones que han encontrado resultados significativos en diferentes áreas donde se observan unas pautas educativas diferenciales: conductas motoras (más estimuladas en los varones), interacción verbal (forma y cantidad diferentes en función del sexo), afectividad positiva y cercanía (mayor empleo del castigo físico y refuerzos positivos en los varones), autonomía y restricción (en niñas se da mayor permisividad y libertad en el desarrollo de conductas exploratorias a edades tempranas, aunque posteriormente se les fomenta la dependencia y el acercamiento verbal, mientras que los varones se les anima más a conductas independientes). Del mismo modo, se observa que los niños reciben más presiones educativas para desarrollar conductas típicas de su género, y son más censurados cuando realizan conductas incongruentes con éste, encontrándose que los padres suelen establecer más diferencias en relación al género que las madres, respondiendo con reacciones negativas cuando los menores realizan conductas no asociadas a su sexo. Los estudios indican que durante la adolescencia muchos estereotipos sobre la feminidad y masculinidad adquiridos con anterioridad se intensifican tanto en la relación con los progenitores como entre los iguales, acentuando las diferencias intersexo y pudiendo generar repercusiones relevantes en el estilo de vida en la juventud y la vida adulta (Matud, Rodríguez, Marrero y Carballeira, 2002).

Las prácticas cotidianas indican que las conductas tradicionalmente atribuidas a cada sexo son impuestas y modeladas en el proceso de socialización de niños y niñas. Por ejemplo, es probable que vistamos a las niñas de un color más claro, las acariciemos más que a los niños y con éstos juguemos a juegos más bruscos y de movimiento... También regalaremos juguetes sexistas (al niño un camión y herramientas, a la niña una cocina y muñecas) antes de que ellos puedan elegir qué prefieren. ¿Nos preocupa que el hijo varón disfrute con las ropitas de los muñecos?, ¿regañamos a la niña cuando se mancha jugando a la pelota?, ¿llamamos “chicazo” a la niña que pelea con palos? Así también estamos transmitiendo esos roles desiguales y, paulatinamente, será el niño el que disfrute de mayor tiempo libre y su ocio tenga que ver más con el exterior, los deportes, el movimiento y la libertad (sobre todo en la adolescencia) y la niña terminará jugando a las casitas, leyendo, charlando con las amigas, yendo de compras o haciendo deportes más propios de interior.

OTRAS DESIGUALDADES

En nuestra realidad cotidiana observamos diferentes ejemplos de discriminación y desigualdad que afectan de forma diferencial a hombres y mujeres: existen múltiples

diferencias de género en el ámbito laboral, en los medios de comunicación , desigualdades en la educación formal e informal, en la representación política y el liderazgo; la prostitución y tráfico de personas donde las víctimas son esencialmente mujeres; la situación de inferioridad de las mujeres en las cárceles; el papel de las mujeres en las guerras; el mayor impacto de la pobreza y la emigración en las mujeres; los problemas diferenciales de salud (embarazo y parto, sida y otras enfermedades de transmisión sexual); la desigual distribución de la riqueza; etc. Sin denostar la relevancia y consecuencias de las mismas, no podemos profundizar en estas realidades ya que superan los objetivos de este material.

SESIÓN 3

Las familias en movimiento

Objetivos

- Conocer las diferentes hitos o momentos evolutivos por los que pueden pasar las familias.
- Facilitar la construcción de su propia biografía familiar identificando los momentos más relevantes de su vida en clave familiar.
- Analizar cómo afrontó los diferentes hitos evolutivos analizados.
- Identificar creencias y esquemas personales y familiares.

Ejercicios

- ¿Eliges tu destino?
- El itinerario del viaje
- Hitos evolutivos de las familias
- Documental: Mi vida familiar.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

La familia... en movimiento

[SE INTRODUCE LA CORRECCIÓN DE LA ACTIVIDAD 1.12 ALBUM FAMILIAR, ATENDIENDO A LA GRAN CANTIDAD E EXPERIENCIAS VITALES QUE PUEDE APORTAR EL EJERCICIO PARA EJEMPLIFICAR POSTERIORMENTE LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTA SESIÓN]

En esta sesión vamos a seguir hablando de las familias. En esta ocasión nos vamos a centrar en la importancia del CAMBIO.

Vamos a analizar una frase recogida en un grafiti de arte urbano:

**“CUANDO YA SABIA TODAS LAS RESPUESTAS...
ME CAMBIARON LAS PREGUNTAS”**

¿Qué crees que expresa esta frase? ¿Qué emociones crees que puede tener una persona que está viviendo esa situación? ¿Alguna vez te has preparado mucho para conseguir algo y de pronto las condiciones para conseguir tus objetivos... simplemente han cambiado?

Todo cambio puede generar cierto grado de malestar en las personas, ya que implica que debemos modificar hábitos, pensamientos, proyectos, etc. Los cambios implican habitualmente que debemos aprender cosas nuevas, debiendo transformar antiguas estructuras o hábitos a los que nos habíamos acostumbrado, pero que ahora ya no sirven para resolver adecuadamente las situaciones que nos plantea la vida.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1. 13]

Cuando se nos presentan cambios en nuestras vidas las personas podemos experimentar sensaciones de amenaza, peligro e incertidumbre ante lo desconocido. Podemos afrontar los cambios de diferentes formas y esto nos puede generar confusión, críticas, negación de

la realidad, desviar la atención o generar distracciones para que los cambios no se materialicen, indiferencia y alejamiento emocional, resistencias, resignación, aceptación, etc.

Aunque nos gustaría poder elegir todas las situaciones que experimentamos en nuestras vidas, a lo largo de nuestra existencia afrontamos muchos cambios, unos son elegidos personalmente y otros no... pero todos ellos pueden ser interpretados como verdaderas oportunidades que ponen a prueba nuestras habilidades y destrezas personales y sociales, mostrándonos nuevas experiencias vitales que podemos disfrutar y que amplían nuestra perspectiva sobre nosotros mismos y el mundo en el que nos desarrollamos.

*¿Crees que las familias cambian? ¿Cambia la forma de relacionarse? ¿Cambian las dinámicas de poder?
¿Cambian las lealtades? ¿Crees que es positivo que las familias cambien y evolucionen?*

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1. 14]

La formación de una familia requiere inicialmente que varias personas decidan emprender un proyecto conjunto de vida, el desarrollo de este sistema supone sucesivas readaptaciones y cambios personales, de pareja, en los hijos e hijas, sociales, etc. Estos cambios implican el ejercicio de nuevos roles, de tal forma que exigen que vayamos adaptándonos.

Según se va avanzando van apareciendo nuevos referentes y sistemas en los que se van insertando los miembros de la familia, lo cual va modificando el panorama familiar. En las diferentes realidades familiares se producen una serie de momentos de especial relevancia que son normales en el desarrollo vital de las personas y de las familias. En estos momentos o hitos evolutivos el sistema familiar tiene una serie de objetivos o prioridades, unas tareas o funciones destacadas y una serie de conflictos o crisis previsibles. La forma en la que se afrontan y experimentan estos cambios en la vida de las personas, puede modificar los resultados y las vivencias emocionales derivadas de cada momento evolutivo.

NOTA:

La exposición psicoeducativa que aparece a continuación incluye información amplia sobre diferentes hitos evolutivos que ha podido experimentar la persona participante. El/la terapeuta seleccionará aquella información que es más relevante para el caso, conectando los contenidos teóricos con las respuestas aportadas en el ejercicio 1.13, sobre las vivencias personales en cada uno de los momentos vitales expuestos.

No vamos a analizar el ciclo evolutivo de la familia a través de etapas, sino que tendremos en cuenta algunos hitos por los que pueden pasar los sistemas familiares a lo largo de su evolución. Se trata de una mera guía orientativa que tendrá que ser adaptada a la realidad de cada caso.

Hitos o momentos evolutivos relevantes

LA PAREJA

¿Cuáles crees que son los momentos más relevantes de la vida familiar en pareja?

La formación de una pareja

¿Crees que formar una pareja puede ser un evento importante en la vida de las personas?

¿Cómo han sido tus experiencias con parejas estables?

¿Cuáles crees que son los beneficios de convivir en pareja?

¿Qué cambios implica iniciar la convivencia en pareja?

La formación de una vida en pareja puede atravesar por diferentes etapas o fases. El objetivo es establecer un compromiso y un vínculo afectivo permanente. Cuando formamos una pareja establecemos normas y tareas en función de las características de los miembros de la misma y del momento en el que se forme. No todas las parejas que una persona tiene a lo largo de su vida son iguales. De hecho, en ocasiones se pueden tener experiencias muy distintas, por ejemplo una persona puede formar una pareja la cual dedica todo el tiempo libre a estar junta aislándose del resto de personas de su entorno, y en otro momento formar parte de una pareja en la que sus miembros mantienen relaciones de amistad independientes que compaginan con la pareja.

¿Qué cuestiones crees que es importante negociar cuando se inicia una convivencia en pareja?

En el momento en que iniciamos una relación de pareja, hay algunas decisiones que se pueden tomar:

- Acordar si se va a formalizar la relación mediante un vínculo legal o no y en caso de hacerlo si se formalizará mediante un matrimonio religioso, civil o mediante el registro como pareja de hecho.
- Determinar si se convivirá o no.
- Establecer conjuntamente y adaptarse a nuevas normas y límites que garanticen una convivencia satisfactoria y el desarrollo de los miembros de la pareja.
- Tomar decisiones acerca de la constitución familiar, es decir, si se va a tener descendientes o no.
- Establecer una intimidad e identidad de pareja.
- Establecer patrones de resolución de los conflictos.

La separación o divorcio

¿Has experimentado una separación o divorcio en tu vida familiar?

¿Qué situaciones fueron más difíciles de solucionar?

¿Qué emociones tenían los miembros de la familia en ese periodo (miembros de la pareja, descendientes, amistades, otros familiares)?

La separación o divorcio supone una ruptura de muchos proyectos y elementos comunes de la pareja. Las personas que rompen una relación necesitan aclarar muchos aspectos que les influyen en su vida como son el reparto de bienes económicos, régimen de custodia de los descendientes... Del mismo modo, las personas pueden atravesar por duelos (romper

supone perder, no sólo la pareja, también puede suponer la separación de familiares políticos significativos, amigos...). Que una separación sea un suceso estresante o incluso traumático va a depender de cómo se gestione. Supone una toma de decisiones, entre otras, sobre:

- Bienes en común
- Amistades
- Espacios
- Cómo va a ser la relación después de la separación, etc.

Nueva pareja... nuevo proyecto familiar

Tras una ruptura uno o los dos miembros de la pareja pueden iniciar la formación de otra familia. En este caso estaríamos hablando de *familias reconstituidas* donde podemos encontrar personas que se encuentran en diferentes momentos. Se pueden dar situaciones variadas, a título de ejemplo señalar algunas situaciones:

- Una persona que está planeando tener descendientes con su nueva pareja y, a la vez, está atravesando la etapa de adolescencia con los hijos o hijas de la relación anterior.
- Jóvenes que tienen diversos sistemas fraternales; hermanos/as con iguales o distintos progenitores y hermanos/as derivados de las nuevas parejas de sus figuras parentales.

En estos casos las combinaciones son variadas y, en ocasiones, complejas.

La muerte de uno de los miembros de la pareja

La muerte es un hecho traumático, especialmente en los casos en los que las muertes son “prematuras”. Especialmente dolorosas son aquellas pérdidas de seres queridos jóvenes o de muertes inesperadas (Ejemplos: sobrevivir a un hijo, muerte de progenitores con descendientes pequeños.)

Prematura o no, inesperada o no, toda muerte supone la necesidad de reorganizarse. A nivel emocional hay que superar la pérdida de un ser querido y a nivel práctico es necesario reorganizar tareas por temas económicos (ej. la muerte implica pérdida de poder adquisitivo de la familia) y de gestión familiar (ej. necesidad de organizar el cuidado de un hijo ante la pérdida de un progenitor).

La forma de enfrentar la muerte de un familiar va a depender de muchos factores. Los seres humanos, por naturaleza, tenemos una gran capacidad de superar positivamente las situaciones adversas de la vida. Pero algunas personas se enfrentan a los que se llama duelo complicado. Son aquellos casos en los que el proceso de duelo lleva más tiempo porque se sienten incapaces de llevar a cabo sus actividades cotidianas.

LA LLEGADA DE LOS DESCENDIENTES

¿Cuáles crees que son los cambios que se dan en las familias tras la llegada de los hijos e hijas?

El nacimiento de descendientes

Con el nacimiento de descendientes se originan nuevas realidades. Los miembros de la pareja pasan a cumplir nuevos roles y funciones en la familia (la paternidad y/o maternidad), lo que implica nuevas relaciones entre ellos y establecer relaciones y vínculos emocionales con el nuevo miembro de la familia: hija y/o hijo.

¿Crees que se experimenta de igual forma una maternidad/paternidad deseada que un nacimiento no esperado?

Si tradicionalmente se entendía que la llegada de los descendientes se producía en el contexto de la pareja, en la actualidad también es habitual encontrar personas que acceden a la maternidad o paternidad en solitario, por ejemplo, parejas o personas que han tenido que recurrir a técnicas de reproducción asistida (TRA), parejas que se enfrentan a la paternidad a través de la adopción., etc.

La paternidad y maternidad implica cambios para la pareja y para sus miembros, aunque estos cambios pueden ser diferentes para cada uno de ellos.

¿Qué significado tiene para ti ser madre/padre?

¿Qué obligaciones y responsabilidades implica?

¿Qué cualidades has descubierto en ti tras el nacimiento de tus descendientes?

¿Cuáles han sido tus miedos y tus preocupaciones después de la paternidad/maternidad?

¿Cuáles han sido tus ganancias tras la llegada de tus descendientes?

¿Cuáles han sido las renunciaciones que has tenido que hacer?

¿Crees que la otra figura parental contestaría lo mismo que tú a todas las preguntas?

¿Cómo cambia una relación tras la llegada de los hijos/as?

Las diferencias en la asunción de la maternidad/paternidad pueden tener su base en el significado que dicha experiencia tiene para cada persona. El significado que una persona le da a la paternidad/maternidad, está influido por sus experiencias familiares, por los cambios personales, laborales, sociales que se generan tras el nacimiento, las habilidades y destrezas que se aprenden, etc.

Pese a que muchas parejas buscan en la descendencia una forma de afianzar su relación, lo cierto es que su nacimiento constituye una fuente importante de estrés ya que se producen importantes reestructuraciones en la identidad personal y en las relaciones entre los miembros de la familia.

En esta etapa son habituales los siguientes elementos:

A nivel individual:

- Disminuye el tiempo para uno mismo.
- Aparece el cansancio, nuevas tareas, dificultades para dormir, etc.
- Aparición de una nueva identidad, como padre y como madre que conlleva nuevos roles y sentimientos específicos.

- Uno de ellos puede establecer un vínculo con el hijo excluyendo del mismo al otro progenitor.

La familia de origen:

- La participación en la crianza de los hijos e hijas puede ser de índole económica, material o afectiva. En la actualidad son muchos los abuelos y abuelas que se hacen cargo de las nietas y nietos, ofreciendo un apoyo instrumental y afectivo de valor incalculable para la organización familiar. Sin embargo, a veces asumen funciones parentales, lo que conlleva dificultades en términos de desequilibrio de poder, conflictos intergeneracionales, desgaste físico y emocional, etc.

Como pareja:

- Disminuye el tiempo para la vida en pareja.
- Aparecen nuevos gastos asociados a la crianza y educación.
- Hay menos intimidad y cambios en la sexualidad.
- En el caso de que existan conflictos en la pareja, éstos pueden ser desplazados hacia el cuidado de los descendientes, entrando las cuestiones de educación a ser materia de disputa entre los miembros de la pareja.
- Tienen que asumir nuevos roles, la paternidad y la maternidad, y comenzar a educar individual o conjuntamente.

La llegada de nuevos descendientes

¿Tienes hermanos o hermanas?

¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? ¿Cómo afecta ocupar ese lugar?

¿Qué significado ha tenido para ti ser hermano/a?

¿Qué cambios se han generado en tu familia tras la llegada más de un descendiente?

¿Qué has aprendido de la experiencia como hermana/o?

¿Qué ganancias tiene tener hermanos/as?

¿Qué renuncias se han producido en tus hermanos tras la llegada de nuevos miembros?

¿Crees que tus hermanos/as contestarían lo mismo que tú a estas preguntas?

Aunque existen muchas familias con hijo/a único, la llegada de los hermanos o hermanas, supone la aparición de un nuevo tipo de relaciones en la familia. Habitualmente supone un espacio donde las personas se relacionan con iguales, aunque este tipo de relación depende de muchos factores como la edad de los hermanos, el orden de nacimiento, etc. También es un nuevo escenario para las figuras parentales, que tienen que cuidar y educar a más de un menor con características y necesidades distintas.

¿Crees que los padres y madres deben tratar a sus descendientes de forma idéntica?

Querer igual significa querer de modo distinto a cada persona y en eso radica el sentido de identidad. La idea de educar a todos los hijos y/o hijas por igual es muy ambiciosa. Aunque quisiéramos, lo cierto es que hay diferencias individuales entre descendientes y entre los momentos vitales en los que se han producido su nacimiento y educación. Esta realidad hace difícil asegurar que la relación con todos pueda ser idéntica. Por ejemplo, influyen factores como la edad, el lugar que ocupan, su temperamento, etc.

*¿Sería adecuado que un padre vistiera a su hijo de 7 años porque también lo debe hacer con el de 2 años?
¿Se establecerán las mismas responsabilidades y tareas para una hija de 13 años que para una de 5 años?
¿Las exigencias deben ser las mismas para un hijo con una discapacidad mental que para el otro que no la tiene?*

Durante esta etapa de llegada de los hermanos/as, resulta necesario que se establezcan límites, normas claras y un estilo educativo adecuado que regulen la convivencia, permitiendo el crecimiento y desarrollo integral de TODAS las personas que forman parte de la familia. Este tema se desarrollará ampliamente en el módulo 8.

Cuando los hijos e hijas van creciendo, la pareja tiene que ir adaptando su tiempo y su relación de pareja a la nueva situación. Las relaciones de progenitores y descendientes se van estableciendo, siendo necesario:

- Establecer canales de comunicación adecuados y eficaces.
- Tratar a los miembros de la familia en función de sus necesidades.
- Establecer normas y límites ajustados.
- Mantener una relación de autoridad equilibrada, orientada al desarrollo equitativo de sus miembros.

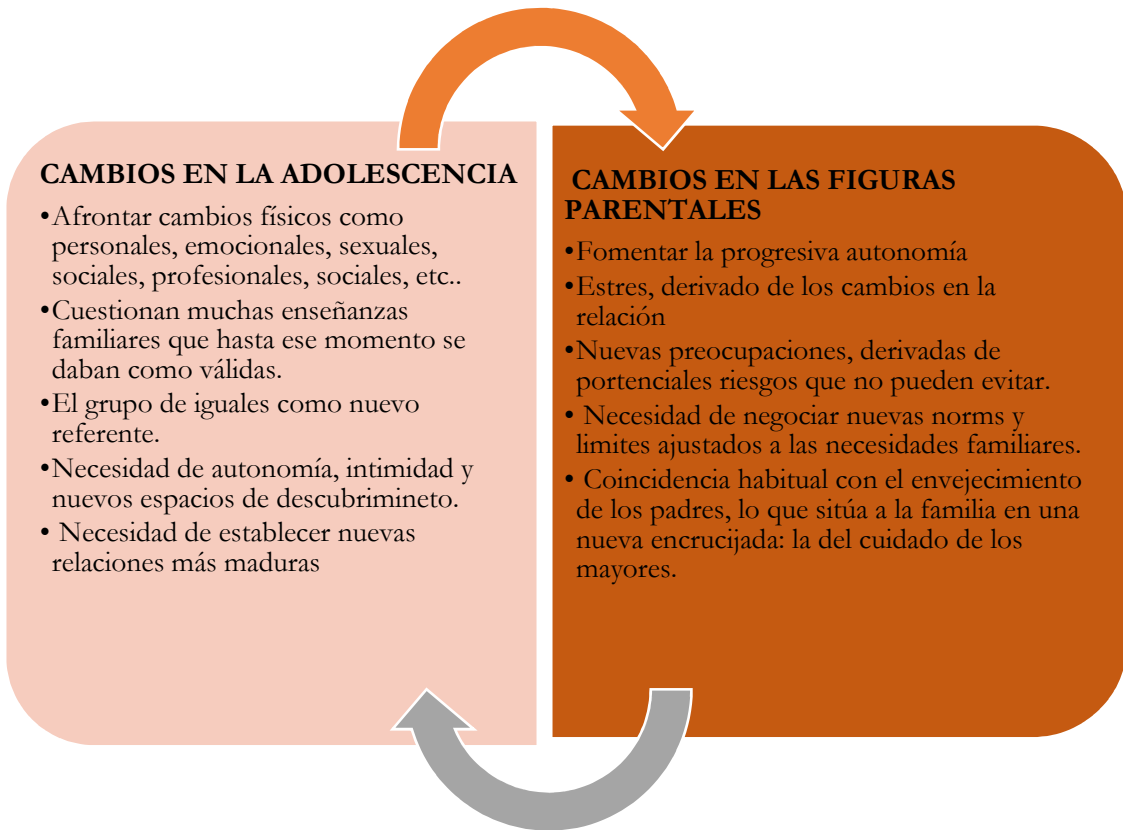
La adolescencia de descendientes

*¿Recuerdas cómo fue tu adolescencia?
¿Qué cambios recuerdas en tu vida en aquel período de tu vida?
¿Qué responsabilidades asumías?
¿Cómo era tu relación con tus figuras parentales? ¿Y con tus amistades?
¿Cuáles eran tus prioridades y tus sueños en aquel momento?
¿Qué emociones recuerdas con mayor intensidad?
¿Cómo te gustaba que te trataran los demás en aquel periodo?*

La adolescencia es un periodo de la vida que suele conllevar grandes cambios, tanto en los miembros de la familia como en su relación con otros entornos. Muchas personas experimentan esta etapa como una situación de crisis. En esta etapa se produce una transformación de la persona de su infancia a la adultez con lo que no podemos considerar que la persona sea totalmente madura, pero tampoco se reconoce como un niño o una niña.

Es un PERIODO DE BÚSQUEDAS Y DESCUBRIMIENTOS personales y del mundo. Se trata de un trayecto vital que puede durar varios años dependiendo de la persona y el entorno donde se desarrolle, desde los 10 u 11 años (*adolescencia temprana*) hasta los 18 o 19 años (*adolescencia tardía*). Durante estos años las personas vamos descubriendo la propia identidad (psicológica, sexual, emocional, social, profesional o vocacional, etc.), normalmente reivindicando su autonomía, espacios de intimidad y autodeterminación con respecto de la familia de origen, pero a su vez necesitando su orientación y apoyo emocional e instrumental para emprender los cambios de esta etapa vital.

¿Qué tipo de conflictos familiares recuerdas en esta etapa de tu vida?



¿Cómo recuerdas que se afrontaron estos cambios en tu vida familiar?

La adultez de los descendientes

- ¿Cómo se puede determinar cuándo una persona es adulta?*
- ¿En qué momento de tu vida sentiste que ya eras una persona adulta?*
- ¿Qué cambios personales experimentaste? ¿Cómo cambió tu relación con los demás?*
- ¿Qué responsabilidades asumiste en ese período de tu vida?*
- ¿Se dieron cambios en la relación con tu familia de origen?*
- ¿Qué nuevos conflictos aparecieron en ese momento de tu vida?*
- ¿Cómo has superado esos problemas?*

A pesar de que no es una tarea fácil determinar de manera precisa en qué momento se inicia esta etapa de la vida, en la mayoría de las legislaciones existe un criterio legal que establece la mayoría de edad a los 18 años. *¿Crees que las personas jóvenes de 18 años han alcanzado la adultez?* Hay personas que dicen que se sintieron adultas cuando nacieron sus descendientes, otras personas dicen que alcanzaron su verdadera madurez cuando fallecieron sus progenitores, otras pueden identificar ese momento cuando consiguen un empleo estable o se independizan de la familia de origen, cuando alcanzan sus sueños juveniles, cuando han afrontado una adversidad con mucho sufrimiento, etc.

La llegada de la adultez depende de cambios personales progresivos y graduales, que además dependen de las circunstancias que acompañan a cada persona en su vida. La Adultez se produce en el momento vital en que la persona alcanza la plenitud en su desarrollo físico, biológico y psicológico.

¿En qué año de tu vida has alcanzado esa cima en la evolución de tus capacidades físicas y biológicas, y de tu desarrollo psicológico, mental y emocional?

Es una pregunta simple que requiere una respuesta muy compleja.... ¡DEPENDE! Podríamos contestar.... El desarrollo evolutivo de cada persona depende de muchos factores, donde los relojes y el calendario no son siempre la medida más fiable para determinar el inicio de esta etapa vital. Cada persona desarrollará su cuerpo y sus potenciales funciones biológicas con un ritmo variable, pero además su desarrollo personal y social dependerá de las distintas circunstancias que acompañan su existencia.

¿Crees que es igual el desarrollo psicológico de una mujer de 30 años que nació hace seis décadas que el de una mujer de 30 años en la actualidad? ¿Y crees que influye el lugar y la cultura donde esa persona desarrolla su vida? ¿Y las experiencias y adversidades que haya tenido en su infancia, adolescencia y juventud influyen en el grado de madurez adulta de la persona?

Normalmente se considera que el ser humano alcanza su madurez más tarde que el resto animales. Aunque una persona haya alcanzado un criterio jurídico de edad y haya completado su desarrollo biológico, normalmente se considera que una persona alcanza su madurez adulta cuando presenta una personalidad estable y consolidada, cuando tiene adquiridas las habilidades y competencias para asumir los deberes propios de la existencia de forma autónoma e independiente, participando en su entorno de una forma activa. Desde esta perspectiva *¿Crees que todos los seres humanos alcanzamos la adultez?*

Independientemente del grado de madurez adulta alcanzada por cada persona, es habitual que nos enfrentemos a alguno de estos retos en la vida adulta: la emancipación, la vida laboral y profesional, el sostenimiento económico, la formación y consolidación de la pareja, la paternidad/maternidad, separación de pareja, muertes y pérdidas de seres queridos, enfermedades y adversidades no previstas.... Ante todas estas situaciones las personas nos veos sometidos a cambios continuos que debemos afrontar tanto a nivel personal como a nivel familiar:

*¿Crees que las relaciones familiares cambian cuando los miembros alcanzan la edad adulta?
¿Cambian el tipo de relaciones que se tiene entre los miembros adultos de la familia?*

En esta etapa pueden darse los siguientes fenómenos familiares:

LA EMANCIPACIÓN

- Los descendientes se independizan, pudiendo producirse el síndrome del nido vacío. Después de muchos años ejerciendo la maternidad y/o paternidad, la marcha de los hijos o hijas puede suponer una sensación de vacío. En los casos donde un progenitor (habitualmente la madre), dejó de trabajar para dedicarse al cuidado y educación, la independización de los descendientes puede suponer un conflicto personal y familiar... Es necesario reestructurar la vida, buscar actividades alternativas para su desarrollo y redefinir la relación con sus descendientes, con lo cuales se sigue conservando un vínculo emocional especial aunque no exista convivencia y las funciones parentales en esta etapa han de ser distintas a otros periodos, cualitativa y cuantitativamente.

NIDO REPLETO

- Se produce por la vuelta de descendientes que se habían independizado o la convivencia de adultos de diferentes generaciones porque nunca se llegaron a independizar. En estos momentos es necesario organizar la convivencia, desde unas normas y límites flexibles, que permitan la horizontalidad de las relaciones y el desarrollo integral de todos los miembros.

EL REENCUENTRO DE LA PAREJA

- La salida de los descendientes del hogar implica que los miembros de la pareja convivan en soledad después de algunos años ... y es necesario reorganizar sus hábitos, sus formas de relacionarse y los espacios y afinidades comunes. Para muchas personas éste es un reencuentro no exento de dificultades. Esta salida cambia el sistema siendo necesario que se produzca una reorganización de tareas y funciones. El objetivo es que se vivencie esta salida de los descendientes como una oportunidad y no como un abandono. Hay quien verbaliza que es como reencontrarse con una persona extraña, en los casos en los que durante muchos años la relación de la pareja, sus actividades y prioridades se han centrado en el ejercicio de la paternidad/maternidad.

LA JUBILACIÓN

- La salida del mercado laboral supone que las personas dispongan de mucho tiempo libre, se produce la ruptura o distanciamiento de la relación con los compañeros y compañeras de trabajo, etc. La sociedad da mucha importancia al desarrollo laboral y profesional en términos de identidad. Existen muchas personas a las que le cuesta mucho mantener el autoconcepto y la autoestima cuando se ven fuera del mercado laboral.

EL CUIDADO DE FAMILIARES DEPENDIENTES

- Durante la vida habitualmente nos encontramos con procesos de deterioro de la salud, enfermedades, dependencia, etc. de familiares cercanos (habitualmente los abuelos y abuelas y nuestros padres) que requieren tareas de cuidado y apoyo emocional e instrumental. Este periodo implica una gran demanda, nuevas preocupaciones y son una fuente importante de estrés. La forma en la que se afronte este periodo dependerá de cómo se organice la familia y cómo distribuya sus funciones para hacerse cargo de estas necesidades. También es muy importante contar con apoyos y recursos externos para generar un mayor bienestar tanto en la persona afectada por el problema de su salud, como en los miembros de la familia, responsables de su cuidado y apoyo.

LA MUERTE DE SERES QUERIDOS

- La muerte de los seres queridos implica una importante demanda de recursos emocionales y personales para un afrontamiento saludable. Especialmente cuando se trata de las figuras parentales, este proceso es vivenciado por muchas personas como un momento vital de ruptura emocional muy importante. El duelo es un proceso psicológico normal por el que habitualmente transitamos los seres humanos, especialmente en determinados periodos de la vida. El afrontamiento de estos sucesos requiere de una serie de recursos personales que son necesarios para superar estos momentos de una manera satisfactoria.

¿Recuerdas alguna de estas situaciones en tu historia familiar? ¿Cómo se afrontaron por parte de tus familiares? ¿Qué emociones recuerdas en esos periodos?

LA EDAD ADULTA TARDÍA: ¿TERCERA EDAD?

- ¿Cuándo podríamos decir que una persona alcanza la vejez?*
- ¿Qué cambios se dan en las personas mayores?*
- ¿Qué cambios familiares se producen durante la vejez de alguno de los miembros?*
- ¿Cómo ha sido tu relación con tus abuelos/abuelas?*

Las personas mayores no son un grupo homogéneo. En este colectivo encontramos más variaciones que en otros grupos de edad. Durante el proceso de envejecimiento, las diferencias individuales entre las personas se siguen manteniendo. Además, también existen diferencias en función del lugar y la cultura donde vive cada persona, de los recursos económicos y de los apoyos sociales con los que cuenta.

- ¿Crees que los hombres y las mujeres experimentan de igual forma la vejez?*

Las diferencias entre hombres y mujeres en este periodo se observan no sólo en el hecho de que las mujeres suelen ser más longevas, sino además de cómo les afectan y qué implicaciones tienen los diferentes cambios de éste periodo vital como la jubilación, convertirse en abuelos y abuelas, la forma de participación social, los hábitos de cuidado de la salud, etc.

- ¿Cambia el papel de las personas mayores en la familia?*

Las consecuencias del envejecimiento pueden afectar de forma distinta a las personas y a las familias. Como en el resto de la trayectoria vital, es una etapa en la que se producen cambios, en ocasiones graduales y en otras de manera drástica: cambios físicos, biológicos, emocionales y familiares. También se produce un cambio en los roles de cuidado, ya que aquellos que han dedicado gran parte de su vida al cuidado y protección de otras personas y han tomado las decisiones, en este momento pueden ocupar un papel más pasivo en la dinámica familiar. En muchos casos son los descendientes quienes que tienen que cuidar de sus progenitores.

- ¿Qué implica a nivel personal y familiar cuidar a una persona dependiente?*
- ¿Crees que es fácil delegar el cuidado propio, tras una vida activa e independiente?*

Como hemos analizado anteriormente, cuidar a una persona dependiente implica necesariamente reestructurar y distribuir funciones entre los miembros de la familia y contar con los apoyos sociales y sanitarios adecuados. Pero junto a esta realidad de las personas cuidadoras nos encontramos otra realidad: en la actualidad son muchos los mayores que pasan a ocuparse de la crianza de sus nietos y nietas, apoyan a las familias de sus descendientes, tanto a nivel económico como instrumental, encontrando muchas familias en las que abuelos y abuelas vuelven a asumir roles de etapas anteriores. En las puertas de los colegios, los servicios médicos, los parques, etc. nos encontramos habitualmente a muchos abuelos y abuelas encargándose de tareas de cuidado y crianza de sus nietos y nietas.

- ¿Qué cambios deben afrontar las personas durante su envejecimiento?*

- **Aceptar los cambios a nivel corporal**, algunos de ellos especialmente complejos de asumir:

- La fragilidad.
- La dependencia.
- Las enfermedades crónicas
- Las limitaciones de movimiento.
- **Enfrentar duelos:**
 - Pérdida de seres queridos, la muerte de hermanos/as, familiares cercanos, amistades, etc. La red social va disminuyendo con la característica de que los que mueren son de la misma generación, por lo que se empiezan a generar pensamientos sobre la propia muerte.
- **Transmitir la historia, ritos y costumbres a las nuevas generaciones,** ayudando así a establecer su identidad individual y familiar.

NOTA:

Se ampliará la información sobre los momentos evolutivos de especial relevancia terapéutica para cada participante.

Existen otros hitos que puede ser relevante analizar, en función del caso:

- Fallecimiento de un miembro de la familia.
- Discapacidad de uno de los miembros de la familia.
- Descubrimiento y asunción de una orientación sexual o de género no normativa.
- Desempleo.
- Procesos migratorios

En los casos de personas con una identidad sexual o de género no heterosexual, el momento del descubrimiento y el apoyo familiar recibido se considera un suceso vital de especial relevancia, por lo que se ampliará información atendiendo a su experiencia personal y respuesta familiar.

[INTRODUCIR EJERCICIO 1.15].

Como hemos venido haciendo en sesiones anteriores vamos a terminar el trabajo de hoy con un ejercicio personal.

[INTRODUCIR EJERCICIO 1.16]

Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña.
Heráclito de Efeso (540 AC-470 AC) Filósofo griego.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

1. 13. ¿Eliges tu destino?

Objetivos

- Reflexionar sobre la actitud de la personas ante los cambios vitales.
- Identificar mecanismos personales de resistencia al cambio desde una perspectiva general, no confrontativa.
- Motivar cambios personales que permitan la consecución de los objetivos del PMI.

Materiales

- Papeles de varios colores
- Material Audiovisual “EL HUEVO Resistencia al Cambio”

Guía para el ejercicio

- Esta actividad requiere la preparación por parte de el/la terapeuta de propuestas de actividades o tareas que sean importantes para la persona participante en relación a su cambio personal. Las tareas deben ser realistas y susceptibles de poder ser realizadas en un día o a lo largo de la semana entre sesiones. Se podrá seleccionar alguna tarea relacionada con el Plan Motivacional Individualizado establecido para cada participante al inicio del programa, o tareas que se consideren relevantes desde el punto de vista terapéutico (Ej. Buscar información sobre asociaciones o recursos con fines prosociales en su localidad de residencia, contactar con una persona con la que se quiere retomar contacto, etc.). Se han de establecer una serie de tareas o pruebas de menor a mayor dificultad y escribirlas en tarjetas de colores.
- Se ha de realizar una presentación motivante y sugerente de la actividad “*Existen algunas teorías que indican que las personas tienen sus vidas condicionadas por un destino predeterminado e inalterable... pero imagínate que a un grupo de personas, entre los que te encuentras, se les da la posibilidad de elegir libremente su DESTINO. Tenemos estas tarjetas de diferentes colores donde está escrito tu destino para el día de hoy. Las tarjetas rojas contienen un destino con mucho riesgo, con lo que debes saber que la prueba será dura. Las tarjetas verdes tienen un destino con riesgo medio y las tarjetas amarillas presentan un plan de poco riesgo*”. Pero antes de elegir un destino has de tener clara una advertencia:
Sólo debes elegir un destino si estás totalmente dispuesto/a a intentar cumplirlo hasta el final.
- Tras unos momentos para la reflexión se pide a la persona la elección de su “Destino”. Se ofrece las tarjetas y se dedican unos minutos para compartir las emociones que ha experimentado, los motivos de su elección y su voluntad de cumplir la prueba. Se deben incluir estrategias motivacionales para propiciar que la persona realice efectivamente la tarea propuesta en la tarjeta con un resultado favorable, como Actividad entre Sesiones. Se pueden utilizar las siguientes preguntas para la reflexión:
 - ¿Por qué has elegido ese nivel de riesgo?
 - ¿Te gusta los riesgos y los cambios en tu vida o los evitas?

- *¿Cómo sueles reaccionar cuando tienes que modificar tus hábitos, tus rutinas o tus proyectos?*
- *Si realizas el reto o tarea descrita en la tarjeta que has elegido ¿Qué cambios positivos puedes experimentar o impulsar?*
- Posteriormente se puede exponer el siguiente video sobre las resistencias al cambio, antes de la exposición psicoeducativa.



EL HUEVO Resistencia al Cambio

Disponible en <https://youtu.be/qjxtOl64H9k>

- Finalmente, se pasará a la exposición psicoeducativa sobre las actitudes personales ante los cambios vitales.
- Al finalizar la sesión se podrá realizar una reflexión personal sobre sus mecanismos de resistencia o afrontamiento a los cambios en su vida, centrándonos en algún hito o momento evolutivo de especial relevancia terapéutica.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual (elección de tarjetas) haciendo una puesta en común de las reflexiones y “destinos” seleccionados, con la finalidad de fomentar una mayor motivación y adherencia con las pruebas personales propuestas.

1.14. El itinerario del viaje

Objetivos

- Reflexionar sobre los diferentes momentos vitales o hitos evolutivos relevantes de la persona participante.
- Identificar los retos y tareas que los diferentes hitos han supuesto en su vida.
- Facilitar la rememoración de vivencias familiares que permitan conectar emocional y experiencialmente los contenidos del programa.

Materiales

- Documento de trabajo 1.14

Guía para el ejercicio

- Se introduce la actividad utilizando la metáfora del “Viaje” para ejemplificar la trayectoria vital familiar de cada persona.
- Posteriormente se pide cumplimentar el Documento de trabajo 1.14.
- Una actividad complementaria a esta actividad sería incluir un ejercicio empático, donde la persona se ponga en el lugar del familiar víctima de su delito e intente cumplimentar su itinerario vital familiar (Cumplimentado el Documento de trabajo 1.14 desde la perspectiva de la víctima).
- Finalmente se introduce la exposición psicoeducativa de los hitos evolutivos, seleccionando aquellos con mayor relevancia terapéutica para cada persona.

NOTA:

Esta actividad se retomará en el módulo 8 (sesión 2), para aquellas personas que realicen el Itinerario 2 (Violencia Familiar en relaciones adultas).

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

1.14. El itinerario del viaje

Tu existencia como ser humano se inicia en la trayectoria de viaje elegida por otras personas (tus progenitores), quienes incorporaron tu presencia en su trayecto vital. Durante un tiempo has compartido su trayecto, aprendiendo de estas personas habilidades y competencias necesarias para poder emprender tu propio itinerario. De este modo, en un momento de la ruta llega una etapa en el que debes construir tu propio proyecto de viaje. El primer paso es elegir el destino. Habrás tenido un panorama donde has observado un gran mapa donde elegir múltiples itinerarios.... Para facilitar tus respuestas te facilitamos el siguiente cuadro:

¿Cuáles crees que son las etapas más importantes que has recorrido de tu itinerario de vida familiar?	¿Cuáles eran tus prioridades y objetivos en cada una de esas fases?	¿Cuáles eran tus funciones y las tareas que te ocupaban mayor energía en esos momentos de tu vida?	¿Qué habilidades o fortalezas personales fueron más importantes para superar esa etapa?	¿Cuáles eran tus mayores dificultades en ese periodo?	¿Qué conflictos eran frecuentes en ese momento de tu vida?	¿Qué emociones experimentaste con mayor intensidad en esa etapa?	¿Cuáles fueron tus mejores fuentes de apoyo?

1.15. Hitos evolutivos de las familias

Objetivos

- Reflexionar sobre los diferentes hitos que se pueden dar a lo largo de la vida.
- Identificar los retos y tareas que los diferentes hitos pueden suponer.

Materiales

- Documentos de trabajo 1.15. 1. y 1.15.2.

Guía para el ejercicio

- Una vez explicados en la exposición psicoeducativa los hitos evolutivos, se le pedirá a la persona participante que piense los retos y tareas que le supondrían diferentes hitos evolutivos a los casos planteados en el documento de trabajo 1.15. 1.
- Se presentan algunas sugerencias de respuesta en el documento de trabajo 1.15.2.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

1.15.1. Hitos evolutivos de las familias (preguntas)

LA FAMILIA DE MANUEL

HITO	RETOS Y TAREAS
Adolescencia. Manuel tiene un hijo adolescente y una hija preadolescente.	

LA FAMILIA DE ANA MARÍA

HITO	RETOS Y TAREAS
Divorcio. Los padres de Ana María se divorciaron y su madre se ha vuelto a casar y tiene un hijo con su nueva pareja	

LA FAMILIA DE CARMEN

HITO	RETOS Y TAREAS
Nacimiento hijo. La hija de Laura ha tenido tres hijos de dos relaciones diferentes.	

LA FAMILIA DE SARA

HITO	RETOS Y TAREAS
Vejez. Los padres de Laura son mayores. Su madre es dependiente y su padre tiene dificultades para atender a su mujer	

LA FAMILIA DE PEDRO

HITO	RETOS Y TAREAS
Formación pareja. Pedro y Juan inician su relación de pareja coincidiendo con el divorcio de Pedro de su mujer.	

LA FAMILIA DE CONCHA

HITO	RETOS Y TAREAS
Muerte de un familiar. La hija de Concha ha vivido la muerte de sus dos parejas.	

LA FAMILIA DE BRYAN

HITO	RETOS Y TAREAS
Migración. Bryan llega a España por reagrupación familiar. Aquí está su madre, allí queda su abuela que lo ha cuidado y sus hermanos	

LA FAMILIA DE ARANCHA

HITO	RETOS Y TAREAS
Nido vacío. Arancha ha visto salir a sus tres hijos de casa en muy poco tiempo.	

1.15.2. Hitos evolutivos de las familias (respuestas)

LA FAMILIA DE MANUEL

HITO	ELEMENTOS
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none">• Cambio en los roles parentales.• Dificultades con las jerarquías.• Establecimiento de nuevos roles• Miedos de los padres ante esta etapa evolutiva.• Importancia de grupo de pares y grupo de igual.

LA FAMILIA DE ANA MARÍA

HITO	RETOS Y TAREAS
Divorcio	<ul style="list-style-type: none">• Duelo por un proyecto de familia fracasado• Nuevo límites y normas para compaginar los roles de expareja y los roles parentales.• Judicialización de la separación.

LA FAMILIA DE CARMEN

HITO	RETOS Y TAREAS
Nacimiento hijo	<ul style="list-style-type: none">• Reorganización ante la llegada de un nuevo miembro a la familia.• Nuevas necesidades, nuevas obligaciones.• Expectativas no realistas• Reorganización del subsistema de pareja• Relaciones con las familias de origen

LA FAMILIA DE SARA

HITO	RETOS Y TAREAS
Vejez	<ul style="list-style-type: none">• Nuevas necesidades de cuidado de los padres.• Reorganización de roles• Incompatibilidad entre responsabilidades como padres y como hijos

LA FAMILIA DE PEDRO

HITO	RETOS Y TAREAS
Formación pareja	<ul style="list-style-type: none">• Adaptación a la convivencia• Nuevos límites y normas• Influencia del entono

LA FAMILIA DE CONCHA

HITO	RETOS Y TAREAS
Muerte de un familiar	<ul style="list-style-type: none">• Duelo• Perdida de un pasado y un presente pero también un futuro• Reorganizar la familia con una ausencia

LA FAMILIA DE BRYAN

HITO	RETOS Y TAREAS
Migración	<ul style="list-style-type: none">• Duelo migratorio• Dificultades de adaptación• Emociones divididas

LA FAMILIA DE ARANCHA

HITO	RETOS Y TAREAS
Nido vacío	<ul style="list-style-type: none">• Duelo por los miembros que se van• Reencuentro de la pareja• Nuevos límites y normas• Vacío

1.16. "Documental: Mi vida familiar"

Objetivos

- Reflexionar sobre su realidad familiar desde un punto de vista evolutivo.
- Identificar personas que conforman la red social y que cumplen "funciones familiares".

Materiales

- Documento de trabajo 1.16.

Guía para el ejercicio

- Se trata de una actividad orientada a su realización entre sesiones, donde se ha de construir una autobiografía familiar, atendiendo a los elementos de análisis expuestos a lo largo de la sesión.
- Se propondrá la siguiente metáfora cinematográfica: *"Una importante directora de cine te ha seleccionado para rodar una serie que versará sobre tu vida, quiere que sea muy realista y se ajuste a tu historia y a la de tu familia. Va a rodar varias temporadas y varios capítulos para cada temporada. Para poder pasarle la información a la productora, necesita recopilar aspectos fundamentales que sólo tú puedes proporcionarle, al fin y al cabo tú vas a ser protagonista! Vamos por tanto a centrarnos en tu personaje y cómo ha llegado a ser quien eres hoy a través del guion de tu historia familiar. Para ello debes completar el Documento de trabajo 1.15, que te guiará respecto a qué información es relevante para ambientar las diferentes temporadas de la Serie: Mi vida Familiar"*

Aplicación grupal:

- Se realiza el ejercicio de manera individual y posteriormente puesta en común en el grupo.
- Se les podría plantear "rodar" en sesión (roleplaying) alguna escena recogida en la autobiografía familiar de alguno de los participantes (opcional).

1.16. "Documental: Mi vida familiar"

1.- PRIMERA TEMPORADA: INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN FAMILIA

¿Dónde transcurrió?, ¿cómo era tu vecindario?, ¿quién conformaba tu familia cuando naciste?, ¿en esta etapa quien dirías que era el miembro de tu familia con más influencia?, ¿en qué aspectos influía?, y los demás ¿qué papel tenían?, ¿hay algún actor secundario en esta etapa que luego cobró relevancia (por ejemplo, hubo algún fallecimiento que supuso que algún miembro de la familia asumiese un rol que antes no tenía)?.

Intenta traer escenas de cada año de esta "temporada", ya que cada año será un "capítulo" Debes indicar qué personajes estuvieron presentes, cómo fue la relación con cada uno de ellos, ¿y entre ellos?, ¿hubo algún suceso estresante en tu familia en esta etapa?, ¿cómo se afrontó?, ¿hay alguna escena que te resultaría dura tener que representarla de nuevo?, ¿hay alguna escena que te gustaría que os dejasen volver a grabar nuevamente para que fuera diferente el episodio?...

Si la directora quisiera inspirarse en alguna familia conocida de ficción (películas, series, personajes...) ¿en quién podría inspirarse para describirte a ti y a tu familia?

2.- SEGUNDA TEMPORADA: ULTIMA HORA DE LA FAMILIA!

En esta etapa el documental se quiere centrar en el último periodo que has vivido en tu familia y en la etapa en la que tuvo lugar el problema por el que estás aquí.

¿Qué destacarías de esta etapa?, ¿hubo algo que creas que supuso estrés en estos momentos para ti o para la familia?, ¿qué papel ocupabas en esos momentos en la familia?, ¿te sentías como un/a actor/actriz principal, como un/a actor/actriz secundario/a, como un/a figurante...?

¿A qué momentos evolutivos crees que la película debería dedicar un capítulo especial en mayor profundidad?, ¿por qué?

3.-TERCERA TEMPORADA: ¿AMISTADES O FAMILIA DE CORAZÓN?

Por último, céntrate en el resto de actores y actrices del reparto que deben figurar en la película y que también forman parte de tu vida, nos referimos a amistades, compañeros y compañeras de trabajo, relaciones de pareja previas que hayas tenido. ¿A quiénes crees que se debería incluir?, ¿qué han supuesto esas personas para ti?, ¿Qué necesidades tuyas han cubierto?, ¿A qué personas consideras como de tu familia aunque no lo sean?

SESIÓN 4

Familias y estrés

Objetivos

- Identificar algunos estresores familiares.
- Comprender el impacto de los estresores sobre el funcionamiento personal y familiar.
- Identificar formas positivas de afrontar el estrés

Ejercicios

- ¿Tenemos algo en común?
- Sucesos naturales en mi vida
- La rejilla de factores
- Crisis vitales: "La temida crisis de los 40"
- Las piedras y la vasija

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

El estrés

En esta sesión vamos a cambiar un poco de tema para centrarnos en el estrés. Seguro que es una palabra que te resulta muy conocida.

*¿Qué es para ti el estrés?
¿Cuándo están las personas estresadas?*

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.17]

La Real Academia de la Lengua Española define el estrés como: *Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves*. Desde un punto de vista psicológico, esta definición incluye diversas perspectivas en las que profundizaremos en siguientes unidades del programa.

Los personajes de las Películas/historias que hemos visto en la actividad anterior tienen en común que se enfrentan a situaciones que pueden ser potencialmente estresantes, algunos incluso a situaciones de alto riesgo y amenaza que pueden originarles consecuencias importantes para su bienestar (físico, psicológico y social) o sufrimiento.

Podemos anticipar que en función de cómo estos personajes o estas familias se enfrenten a esos sucesos y cómo los afronten, les podrá conducir hacia la superación, el crecimiento y desarrollo personal, al fortalecimiento de sus relaciones familiares o a la disfuncionalidad, sufrimiento incrementado y consecuencias negativas tanto para la persona como para alguno de los miembros de la familia. Pero antes de continuar profundizando en estos temas...

¿Con qué asocias el estrés?

Existen múltiples situaciones en la vida de las personas que pueden ser potencialmente estresantes, por ejemplo, el exceso de trabajo, estar enfermo, los problemas de pareja, etc. Normalmente las personas experimentamos estrés cuando creemos que la situación que estamos viviendo es “demasiado para nosotros”, cuando creemos que “no podemos controlar la situación”, cuando vemos que “no llegamos”.

*¿Qué situaciones son estresantes para ti?
¿Qué sientes ante estas situaciones?*

Estresores habituales y estresores extraordinarios

Al igual que las personas pueden experimentar estrés, las familias también pueden experimentarlo.

¿Recuerdas que en sesiones anteriores decíamos que la familia es un sistema?

Es casi como si fuera un ser con vida propia... y por tanto, también puede experimentar estrés.

¿Cuándo es habitual que las familias experimenten estrés?

Como recordarás de la sesión anterior, las familias atraviesan hitos o momentos relevantes a lo largo de su vida que requieren adaptación, cambio y aprendizaje de nuevas tareas y retos. El estrés que experimentan las familias va a estar relacionado con esos cambios y con la manera en que las familias tienen de afrontar dichos cambios.

Vamos a ver todo este tema a través de una comparación que puede resultarnos útil para entenderlo mejor. Vamos a comparar la trayectoria de la vida de una familia con un triatlón. Como sabes, un triatlón es una prueba deportiva en la que una persona participante pasa por tres *etapas* (natación, bicicleta y carrera). En el caso de las familias, veíamos que esos periodos importantes pueden ser la formación de la pareja, el nacimiento de descendientes, la adolescencia, la llegada a la vida adulta, etc.

Cuando el deportista se inscribe en el triatlón sabe que tendrá que pasar por esas tres fases deportivas diferentes y que, por tanto, tendrá que enfrentarse a *cambios* cuando pase de una *etapa* a otra. Son cambios esperables y normales, que el deportista sabe que tiene que abordar si quiere seguir avanzando en la prueba. Por ejemplo tendrá que quitarse el neopreno que usó para nadar y coger la bici para la siguiente etapa, o tendrá que calentar determinados músculos para poder afrontar determinados retos en cada uno de los deportes. En el ámbito de la vida de las personas y de las familias, a este tránsito de una etapa o momento importante de su vida a otro, le llamamos *transición*, y los cambios a los que hay que enfrentarse son denominamos *cambios normativos*. Estos cambios son normales, esperables, forman parte del desarrollo de la vida y permiten madurar y crecer. Según veíamos en la sesión anterior, por ejemplo, una pareja que tiene una hija o hijo, sabe que tendrá que reorganizar sus hábitos cotidianos, su tiempo, su ocio, etc. para adaptarse a esta nueva situación.



A pesar de ser cambios esperables, las personas y las familias (al igual que el deportista) tienen que realizar *ajustes* para *adaptarse* a las *demandas/exigencias* de la siguiente etapa, lo que puede implicar tener que sustituir sus modelos de funcionamiento previo, poner en marcha sus recursos de afrontamiento y hacer un mayor o menor esfuerzo para adaptarse a las exigencias de la siguiente etapa.

Sigamos ahora con nuestro/a deportista. Además de pasar por las diferentes pruebas, puede que tenga que enfrentarse a situaciones o *sucesos* que no esperaba y que obstaculicen el previsible desarrollo de la prueba. Por ejemplo, inclemencias meteorológicas que obliguen a cambiar el circuito, un compañero/a con quien tenía una vinculación especial

que abandone la prueba, un accidente, un conflicto con otra persona participante, que pierda una carrera y piense que le puedan echar del equipo, y otras más cotidianas como que el pelotón no le permita avanzar y pierda tiempo en sus marcas, etc. El o la deportista tendrá que enfrentarse a estas situaciones inesperadas, lo que le requerirá también cierto esfuerzo y adaptación a las circunstancias.

En el ámbito de la vida de las personas y de las familias ocurre lo mismo. Además de los cambios normales y esperables, tenemos que afrontar situaciones o sucesos inesperados, con los que no contábamos y que requieren que hagamos un esfuerzo de adaptación. Por ejemplo, la muerte de una persona joven, una enfermedad inesperada, despido, una situación de desempleo de larga duración, etc.

Si relacionamos este tema con el estrés, tanto los *cambios normativos* (los habituales al pasar de por los diferentes hitos o momentos importantes de la vida) como los *sucesos* (los que aparecen de manera impredecible) pueden ser potenciales fuentes de estrés (*estresores*) para las personas y las familias. A los primeros se les denomina estresores habituales y a los segundos, estresores extraordinarios.

 <p>ESTRESORES FAMILIARES HABITUALES:</p> <p>Eventos de carácter más normativo y previsible relacionados con los momentos evolutivos naturales de la familia, como la muerte de un familiar mayor, salida de un miembro familiar por emancipación, el nacimiento de un nuevo miembro, etc.</p>	 <p>ESTRESORES FAMILIARES EXTRAORDINARIOS:</p> <p>Por cambios significativos en la estructura familiar: (Ej. muerte de algún miembro, separación de un miembro, incorporación de un nuevo miembro-nacimiento, convivencia, acogimiento, etc.)</p> <p>Derivados de problemas físicos o psicológicos de alguno de sus miembros: (Ej. Miembros con discapacidad, enfermedad, problemas de adicción, etc.)</p> <p>Extra-familiares, que afectan a uno de los miembros de la familia (Ej. Problemas laborales, traslado forzoso, despido, acoso laboral o escolar etc.)</p> <p>Extra-familiares, que afectan a toda la familia (Ej. Dificultades económicas o un proceso migratorio, etc.)</p>
---	---

NOTA:

- Pueden existir estresores extraordinarios relacionados con la denuncia, la orden de alejamiento, etc., que sea interesante abordar también en esta parte.
- Se tendrá en cuenta la información incluida en la introducción del módulo sobre estos temas para trabajarla con la persona participante.

¿Has experimentado alguno de estas situaciones en tu vida? ¿Crees que han sido positivas o negativas para tu desarrollo como persona?

El objetivo de la sesión de hoy es que analicemos "Tu Triatlón personal y familiar" y algunas acontecimientos estresantes que hayan podido ser relevantes en tu trayectoria vital.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.18]

¿Cómo aparece el estrés?

Sin embargo, no todas las personas y familias experimentan estrés en las misma situación.

- ¿Todo el mundo reacciona igual por ejemplo ante la enfermedad, ante el exceso de trabajo?
- ¿De qué crees que depende que unas personas reaccionen de una manera y otras de otra?
- ¿Crees que todas las personas afrontan de la misma forma las situaciones adversas de su vida?

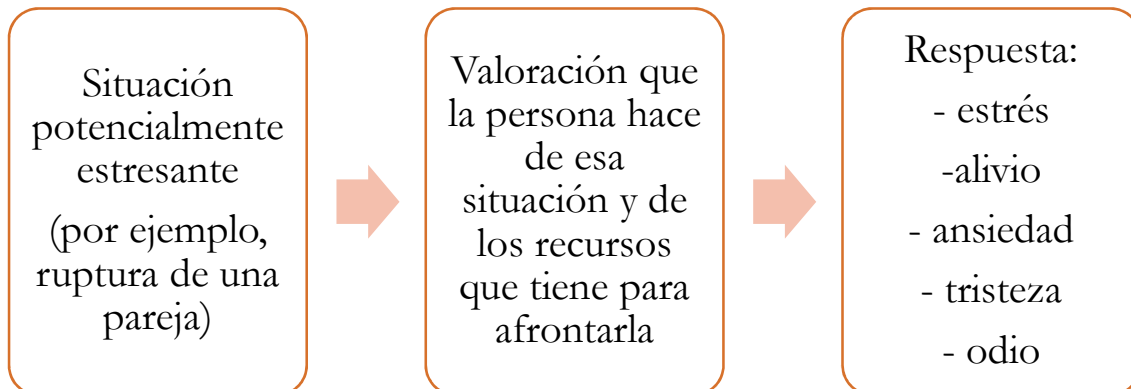
Las personas y las familias no reaccionan igual ante las diferentes situaciones porque dependerá de los recursos con los que cuenten para enfrentarse a ellas. Podemos anticipar que en función de cómo las personas se enfrenten a esos sucesos, sentirán más o menos estrés y las consecuencias serán diferentes.



Para poder entender esto un poco mejor, vamos a ver el proceso por el cual aparece el estrés.

[PARA LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA SE UTILIZARÁN LOS DIFERENTES EJEMPLOS PERSONALES EXPUESTOS POR CADA PARTICIPANTE EN LAS SESIONES ANTERIORES Y DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS AL INICIO DE LA SESIÓN]

De manera sencilla diremos que el estrés es una respuesta, una reacción de las personas ante una determinada situación o estímulo. Sin embargo, existen una serie de valoraciones que realiza el sujeto que se sitúan entre el estímulo y la respuesta.



Vamos a detenernos un poco más despacio en esa valoración intermedia entre lo que ocurre y cómo reacciona la persona. La podemos dividir en evaluación primaria y evaluación secundaria:

Evaluación primaria:

Cuando a la persona le acontece una situación potencialmente estresante (por ejemplo, la pérdida de su empleo), realiza una primera valoración destinada a determinar si la situación le supone alguna repercusión para su bienestar (físico, psicológico o social)

¿Las exigencias que me requiere la situación tienen para mí alguna implicación positiva-beneficiosa? o ¿es irrelevante la situación? o ¿pueden tener alguna repercusión negativa?

¿Y si considera que puede tener repercusión negativa...?:

*¿En qué medida me **daña** o me supone una **pérdida** en la actualidad? (un perjuicio para su bienestar y que le requerirá esfuerzos para reponerse)*

*¿En qué medida me supone una **amenaza** (Un perjuicio que no ha ocurrido pero que será inminente si no evita la situación o un perjuicio para su futuro)?*

*¿En qué medida me supone un reto, un **desafío**? (aunque percibe la situación como amenazante para su bienestar, considera una posibilidad de ganancia si moviliza sus recursos para afrontar la situación)*

El resultado final de esta valoración puede originar que la persona considere la situación como **irrelevante** o **positiva-beneficiosa** (no experimentará reacción de estrés) o como *estresante* (Daño-Amenaza o Desafío) y en este caso pasará a valorar los recursos que dispone para hacerle frente.

Recuerda una situación de tu vida donde hayas experimentado estrés ...

¿Cómo evaluaste la situación?, ¿otras personas de tu entorno familiar también evaluaron la situación de la misma forma?, ¿qué consecuencias pensabas que podías tener ante esa situación?

Evaluación secundaria: Aquí la persona valora los recursos que dispone para hacer frente a la situación.

*¿Son suficientes los **recursos** (personales, sociales o materiales) que dispongo para hacer frente a las exigencias que me genera la situación?:*

¿Tengo la habilidad y las destrezas necesarias para afrontar la situación?

¿Podré controlar y gestionar mis emociones y sentimientos?

¿Tengo la energía y la motivación para hacerle frente a esta situación?

¿Tendré el apoyo de otras personas?

¿Me apoyarán mis seres queridos?

¿Dispongo de los medios económicos necesarios?

¿Son suficientes esos recursos?

Evaluación primaria y secundaria de las fuentes de estrés.



Finalmente, la persona relaciona ambas valoraciones y si, por ejemplo, aunque valorase inicialmente la situación como amenazante (porque percibe que puede tener consecuencias negativas para su bienestar), a su vez considera que dispone de recursos suficientes para superarla satisfactoriamente, puede que considere la situación como menos amenazante. Sin embargo si al relacionar las dos valoraciones el resultado es que considera que la situación es amenazante o considera que no dispone de los recursos para hacer frente a las exigencias de la situación, tendrá una reacción de estrés.

Cada persona tiene una historia llena de experiencias, de aprendizajes, de afrontamiento de situaciones pasadas, de características personales,... que influyen en cómo se interpreta todo aquello que le sucede y cómo reacciona ante esas situaciones.

De manera consciente o inconsciente, las personas estamos realizando constantemente valoraciones de las exigencias de cada situación y analizamos de qué recursos disponemos para hacer frente a aquello que nos sucede.

Vamos a analizar ahora algunas situaciones potencialmente estresantes que hayas vivido y qué respuesta diste ante las mismas.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.19]

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.20]

Afrontando el estrés familiar

Los procesos de estrés-afrontamiento no solo ocurren en las personas de manera individual. Las familias también usan estrategias para afrontar el estrés, y lo hacen con el objetivo de mantener y/o recuperar el equilibrio familiar y garantizar el bienestar de sus miembros.

¿Será igual tener que afrontar por parte de la familia un despido, por ejemplo, si se tiene una hipoteca, el miembro al que despiden es la única persona que aportaba ingresos, se acaba de tener un hijo, se tiene otro en plena adolescencia y además se tiene al cuidado a una persona mayor dependiente,... que si no se dan todos estos estresores a la vez?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.21]

Las fases del proceso de afrontamiento familiar no difieren mucho del que hemos visto a nivel individual sin embargo entran en juego otros elementos

En primer lugar, **se analizará la situación o el estímulo potencialmente estresante.**

En esta fase, los miembros de la familia pondrán el foco de atención en los temas que deben resolver, que pueden ser variados. Deberán priorizar aquellas demandas más fundamentales pero sin descuidar el resto de necesidades que tienen sus miembros.

En esta parte del proceso, el análisis o valoración de la situación tendrá que hacerse en equipo, y permitir que todos los miembros puedan *expresar sus necesidades* y sus opiniones, de forma que puedan *contribuir en generar estrategias para acciones específicas*. Para ello, es necesario que sientan la *confianza* para poder hacerlo. También serán importantes las pautas de *comunicación y relación* que favorezcan estos elementos.

*¿Cómo crees que ha sido la comunicación en tu historia familiar? ¿Fluida?
¿Se permite que todos los miembros expresen lo que piensan y lo que sienten abiertamente?
¿Crees que os mostráis unidos cuando surge un problema?*

En esta valoración, las familias pueden considerar la situación o la demanda como algo *normal, como parte de su proceso evolutivo* o como *algo que supone una amenaza para su estabilidad, un desastre que no pueden afrontar* o como un *desafío* y un reto a superar.

En una segunda fase, valorarán los **recursos** de los que disponen para atender a las demandas de la situación. Aquí entrarán en juego las *características y capacidades de cada uno de los miembros*, la habilidad para resolver problemas por ejemplo, las propias de la *organización y funcionamiento familiar*, (no afrontarán igual los eventos estresantes las familias que tienen

límites claros y reparto de funciones adecuado que aquellas sin reparto de funciones o con límites difusos) y los *recursos externos a la familia* (el apoyo de otros subsistemas).

Según la valoración que hagan de las DEMANDAS-RECURSOS, aparecerán respuestas de estrés e inestabilidad (si se valora que no pueden hacer frente de manera adecuada a la situación, si valoran que las exigencias son muchas, que se acumulan las demandas, que están desbordados) o de afrontamiento (se pondrán en marcha estrategias para resolver la situación).

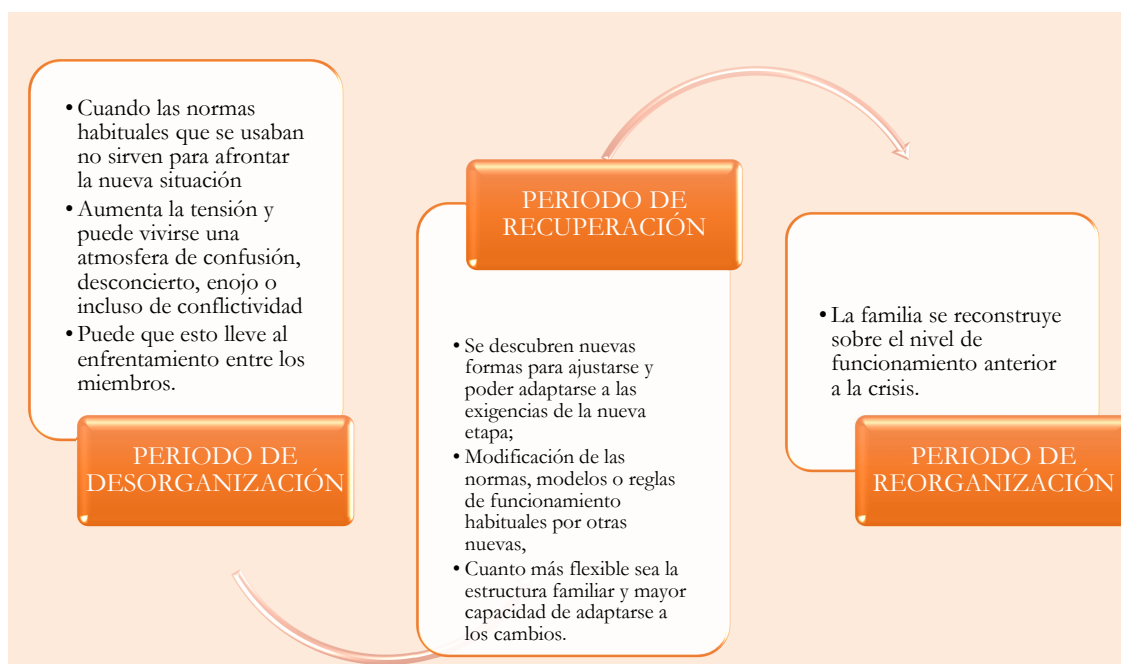
En tu caso particular, cuando existe un problema que afecta a algún miembro de tu familia...

¿Cómo suele responder tu familia? ¿Crees que se cumple el esquema de “yo me lo guiso yo me lo como y las cosas de cada uno las tiene que resolver uno mismo” o compartís lo que os ocurre, pedís ayuda o consejo y si os lo ofrecen lo aceptáis?

*¿Recuerdas alguna situación estresante, alguna crisis que superasteis en tu familia?
¿Cómo lo lograsteis? ¿Fue algo inmediato?*

Posiblemente, al pensar en la situación que lograsteis afrontar te has dado cuenta de que fue un proceso y de que pasasteis por distintas etapas durante la crisis o después de esta. Analicemos las fases en este gráfico:

Etapas de afrontamiento de las crisis familiares



¿Qué ocurre cuando una familia no afronta adecuadamente una situación de estrés o crisis?

Sin embargo, también es posible que un sistema familiar no avance del periodo de desorganización, que se quede atascado en esta fase. En estos casos, puede ocurrir que su funcionamiento no sea saludable o suponga la ruptura del sistema.

NOTA:

- La ruptura en las relaciones familiares es un evento que debemos tener en cuenta a nivel terapéutico, atendiendo no sólo a los requisitos legales que puede establecer el cumplimiento de la orden de alejamiento, sino además como una alternativa saludable a nivel personal y familiar cuando la preservación de las relaciones familiares no es posible (los daños personales y familiares son irreparables, la continuidad de las relaciones pueda generar un riesgo de violencia hacia los miembros, etc.).
- El abordaje terapéutico de la “ruptura familiar” es un tema que será tratado en profundidad en la unidad 8. En esta primera fase del programa se trata de incorporar la idea de que la ruptura con algunos miembros de la familia es una alternativa posible y en muchos casos saludable desde el punto de vista personal y familiar.

Esto puede ocurrir, por diferentes motivos: que alguno de los miembros niegue el conflicto o la crisis ("*si niego algo... ¿Cómo voy a enfrentarme a ello?*"), que los miembros de la familia tengan dificultad para identificar las amenazas y riesgos, o los identifiquen pero no encuentren el cómo afrontarlos (piensen que no tienen recursos, que no pueden hacer nada), bien porque en esa situación culpabilicen a otros miembros, o piensen que no depende de ellos, que no tienen control sobre la situación... También puede ocurrir que consideren que sólo hay una manera de resolver la situación y nieguen otras posibilidades de solución (rigidez e inflexibilidad),...

Las rupturas y separaciones de las parejas son fenómenos habituales en nuestra sociedad. Tal y como hemos analizado en la sesión anterior, entre los diferentes momentos evolutivos de las personas y las familias, la separación, ruptura o divorcio es uno de esos momentos evolutivos o hitos normales, que generan una serie de cambios en las personas que los atraviesan y en las dinámicas familiares posteriores.

*¿Las rupturas de pareja son momentos agradables desde el punto de vista emocional?
¿Son eventos vitales positivos o negativos en la vida de las personas?*

Las rupturas en las relaciones de pareja pueden ser entendidas como un paso más en el proceso de crecimiento y adaptación de la realidad familiar, como el final de la familia o como un episodio degenerativo que dificulta el desarrollo de los miembros que la sufren. La existencia de un conflicto entre los miembros y cómo se resuelva este conflicto puede hacer que vivamos la ruptura de distintas maneras:

- *Como una oportunidad o solución*, que favorece el desarrollo personal y posibilita la distancia emocional necesaria entre personas dolidas, para construir otras formas de relación más saludables a nivel psicológico y familiar.
- *Como un evento vital destructivo* a nivel personal y familiar, cuando conlleva tensión prolongada, con hostilidad crónica, con problemas no resueltos, que perjudica el bienestar personal y destruye las relaciones entre familiares".

*¿Crees que las relaciones familiares se pueden romper?
¿Puede desaparecer el vínculo entre personas que han formado parte de la familia?
¿Cómo se pueden afrontar positivamente un proceso de ruptura con un padre, madre, hermanos?*

El que una familia y una persona se recupere tras los conflictos y eventos vitales de su trayectoria o bien se produzcan rupturas entre sus miembros, dependerá de cómo afronten

los cambios y los problemas que les acontezcan. Pues bien, a lo largo del programa nos proponemos entrenar tus destrezas para afrontar las adversidades, cambios y situaciones de estrés futuras. Durante este proceso debemos aceptar que posiblemente en tu vida sigan produciéndose situaciones adversas, pero has de conocer los recursos de los que dispones, potenciar los que te resultan más funcionales y/o adquirir nuevas herramientas (muchas de ellas nos ayudarán a superar las consecuencias de los desastres a los que hayamos podido estar expuestos/as).

Del mismo modo también deberemos asumir las consecuencias que nuestros "desastres" han podido tener para los demás, reconocer los errores para poder aprender de ellos y a partir la responsabilidad, asumir que:

¡PUEDES ELEGIR!

PUEDES ELEGIR hacia dónde quieres conducir tu vida
PUEDES ELEGIR las diferentes formas de responder ante las adversidades
PUEDES ELEGIR las alternativas que te permitan crecer y fortalecer tu realidad personal y familiar.

A largo de la sesión has identificado diferentes fuentes de estrés en tu vida personal y familiar, a partir de ahora tendrás que analizar cómo las has afrontado y cuáles han sido las consecuencias a nivel personal y familiar de esos eventos, encontrando estrategias alternativas que te permitan CRECER en todos los ámbitos de tu vida. Todo un reto en el que vamos a acompañarte durante este programa.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

1.17. ¿Tenemos algo en común?

Objetivos

- Analizar diferentes tipos de estresores y adversidades en personajes y familias de ficción para introducir la sesión y aproximarles al concepto de estrés, adversidad, y afrontamiento.

Materiales

- Diversos cortometrajes y tráilers de películas.

Guía para el ejercicio

- Se propone el visionado de tráilers, por su breve duración, (alrededor de un minuto), suficiente para identificar diferentes tipos de situaciones vitales estresantes o adversidades, crisis (normativas o no normativas), características del funcionamiento familiar, de la organización, de algunos personajes que pueden constituir factores de protección o de riesgo, así como de vulnerabilidad o resiliencia. Alguno de ellos, se podrá retomar o emplear en la próxima sesión.
- Se introducirá la actividad preguntando a las personas participantes *¿Qué tienen en común los personajes, familias que presentamos a continuación?*



CORTOMETRAJE "GLOBOS DE AGUA"

DIRECCIÓN: Fernando Canet

PRODUCCIÓN: Producido por el Proyecto Europeo Equal Camp de Túrria. Concilia.

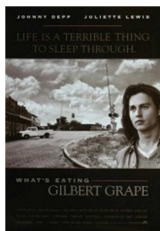
AÑO: 2006

PAIS: España

SINOPSIS: *Ana y Juan son un matrimonio con 2 menores a su cargo, y aunque trabajan fuera de casa, sólo ella se hace cargo de las responsabilidades familiares y domésticas.*

[VISIONADO HASTA MINUTO 6':20']

DISPONIBLE en: https://www.youtube.com/watch?v=PkO-gXdb_70



"¿A QUIEN AMA GILBERT GRAPE?"

DIRECCIÓN: Lasse Hallström

GUION: Peter Hedges (Novela: Peter Hedges)

AÑO: 1993

DURACIÓN: 118 min.

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: *Gilbert, es un joven abrumado por sus responsabilidades familiares: su padre falleció, tiene que cuidar de su madre inmensamente obesa y con depresión, de un hermano con discapacidad intelectual. Tiene una aventura con una mujer casada. Su vida emocional cambiará al conocer a una chica.*

[VISIONADO HASTA MINUTO 1':40']

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=UYTys3HoXeo>



"LO IMPOSIBLE"

DIRECCIÓN: Juan Antonio Bayona

GUION: Sergio G. Sánchez (Historia: María Belón)

AÑO: 2012

DURACIÓN: 107 min.

PAIS: España

SINOPSIS: Diciembre de 2004. Tailandia Una mañana, estando esta familia en la piscina del complejo vacacional a orillas del mar, un tremendo tsunami destroza el hotel y gran parte de la costa del sudeste asiático. Este desastre cambió para siempre la vida de millones de personas. Esta es la historia de una familia en los momentos críticos tras el suceso.

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=aurSS82DvCI>



"JUNO"

DIRECCIÓN: Jason Reitman

GUION: Diablo Cody

AÑO 2007

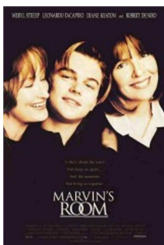
DURACIÓN: 92 min.

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: Juno tiene 16 años, es inteligente, ingeniosa y sarcástica. Sarcasmo que oculta sus miedos y dudas. Tiene una relación con un compañero que se desentiende y toma una decisión que su familia apoya: Tendrá el niño y lo dará en adopción. A partir de esta decisión inicia la búsqueda de unos padres adecuados.

[VISIONADO HASTA MINUTO 1':00']

TRAILER DISPONIBLE EN: https://www.youtube.com/watch?v=8iZN_F_SSUE



"LA HABITACIÓN DE MARVIN"

DIRECCIÓN: Jerry Zaks

GUION: Scott McPherson (Novela: Scott McPherson)

AÑO: 1996

DURACIÓN: 98 min.

PAÍS: Estados Unidos

SINOPSIS: La historia de dos hermanas, Bessie se encarga hace años del cuidado de su padre, quien yace hace años en cama tras una embolia, mientras Lee lleva una vida muy azarosa, está separada y tiene dos hijos, uno de los cuales está internado en un centro psiquiátrico tras incendiar su casa. Cuando a Bessie le diagnostican un cáncer terminal, Lee coge a sus hijos y va a visitarla, lo que supondrá un cambio significativo en su vida.

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=zEo9hqfYFFw>



"LA VIDA ES BELLA"

DIRECCIÓN: Roberto Benigni

GUIÓN: Roberto Benigni, Vincenzo Cerami

AÑO: 1997

DURACIÓN: 117 min.

PAIS: Italia

SINOPSIS: 1939, Guido conoce a Dora y, a pesar de que es la prometida del fascista Ferruccio, consigue conquistarla, se casa con ella y tienen un hijo. Al estallar la 2ª Guerra Mundial, los tres son internados en un campo de exterminio, donde Guido hará lo imposible para hacer creer a su hijo que la terrible situación que están viviendo es tan sólo un juego en el que están participando y en el que compiten con otras familias por la consecución de un premio (un tanque de verdad), TRAILER

DISPONIBLE EN: https://www.youtube.com/watch?v=z_bgAw5KLLK4 (Resumen de las secuencias más importantes de 4 minutos duración)



"LOS PADRES DE ÉL"

DIRECCIÓN: Jay Roach

GUIÓN: John Hamburg, Jim Herzfeld

AÑO: 2004

DURACIÓN: 115 m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: Una pareja que van a casarse...pero antes, los futuros consuegros deberán pasar un fin de semana juntos para conocerse mejor y para que el padre ella, pueda "estudiar" a los padres de él. Todo parece ir bien hasta que el padre de la novia descubre que los padres de su futuro yerno son demasiado liberales: él cuida de la casa y ella es una terapeuta sexual de la tercera edad.

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=zWKjYCKI8Vk>



"LA GUERRA DE LOS ROSES"

DIRECCIÓN: Danny De Vito

GUIÓN: Michael Leeson (Novela: Warren Adler)

AÑO: 1989

DURACIÓN: 116 min.

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: Un matrimonio perfecto, aparentemente modélico, sus vidas tan cómodas, como vacías...La desintegración tiene lugar cuando la esposa, madre y ama de casa "perfecta" cae en la cuenta de que desea algo más: recobrar su propia identidad.

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6WlgNsykJ8>



"EN TIERRA DE HOMBRES"

DIRECCIÓN: Niki Caro

GUIÓN: Michael Seitzman (Libro: Clara Bingham & Laura Leedy Gansler)

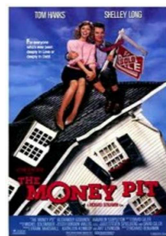
AÑO 2005

DURACIÓN: 126 m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: Josey, una madre soltera, para salir adelante, busca trabajo en las minas de hierro. No se imagina a qué clase de humillaciones se ven sometidas las mujeres en el trabajo y a lo que tendrá que enfrentarse, acoso laboral, vejaciones y discriminaciones, acoso sexual y un proceso judicial en el que no recibe apoyo por parte de compañeros/as e incluso inicialmente en su entorno familiar.

TRAILER DISPONIBLE EN: https://www.youtube.com/watch?v=IHiuJR_Zong



"ESTA CASA ES UNA RUINA"

DIRECCIÓN: Richard Benjamin

GUIÓN: David Giler

AÑO: 1986

DURACIÓN: 90 min.

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: Una casa maravillosa, una "ganga" ¿o no? Averías y proceso de reforma

TRAILER DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=AjpAYGrVNKI>



“BOYHOOD”

DIRECCIÓN: Richard Linklater

GUION: Richard Linklater

AÑO 2014

DURACIÓN: 159 m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS: *La vida de Mason de los 6 a los 18 años y los cambios durante este período*

TRAILER EN: <https://www.youtube.com/watch?v=fPCzKI8W5P8>

1.18. Los sucesos naturales en mi vida

Objetivos

- Identificar situaciones de estrés familiar en su biografía familiar y normalizar la existencia de éstos en la vida de las personas y de las familias.

Materiales

- Documento de trabajo 1.18.

Guía para el ejercicio

- Se indicará a la persona participante que cumplimente el documento de trabajo 1.18 donde se expone una amplia variedad de estresores que pueden permitir un acercamiento cualitativo a las situaciones estresantes y a los sucesos de especial significación que han estado presentes a lo largo de la vida de cada participante.
- Adicionalmente, se puede profundizar con las Preguntas para la Reflexión Personal que aparecen después, con la finalidad de profundizar en la importancia de las formas de afrontamiento de las adversidades vitales.
- Los sucesos identificados en este ejercicio pueden servir de anclaje experiencial con los contenidos psicoeducativos de la sesión.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual del Documento de trabajo 1.18, se realizará una puesta en común de los sucesos identificados por las personas participante y sus diferentes formas de afrontarlos.

1.18. Los sucesos naturales de mi vida¹³

Por favor, señala aquel o aquellos acontecimientos vitales que te han sucedido en los últimos años en tu familia.

1. Muerte de pareja
2. Separación / Divorcio
4. Matrimonio o formalización de la relación de pareja
5. Reconciliación
6. Rotura de un noviazgo o relación similar
7. Enamorarse o iniciar una amistad íntima y profunda
8. Embarazo deseado
9. Embarazo no deseado
10. Aborto provocado /
11. Aborto no deseado
12. Relación sexual al margen del matrimonio/ pareja estable
13. Ruptura de la relación sexual al margen del matrimonio / pareja estable
14. Dificultades sexuales
15. Dificultades en la educación de los hijos
16. Niños bajo el cuidado de otras personas
17. Muerte de un familiar cercano
18. Enfermedad o mejoría de una enfermedad de un miembro cercano a la familia
19. Incorporación de un nuevo miembro a la familia
20. Un miembro de la familia deja de vivir en la casa familiar
21. Ruptura en la familia (separación de padres)
22. Problemas con vecinos o familiares que no viven en la casa familiar
23. Desaparición de problemas con los vecinos o familiares que no viven en la casa familiar
24. Periodo de alejamiento del hogar
25. Hijos lejos del hogar
26. Quedarse sin trabajo
27. Retiro laboral
28. Despido
29. Cambio de lugar de trabajo
30. El cónyuge/ pareja comienza o deja de trabajar fuera de casa
31. Ascenso en el trabajo
32. Problemas con superiores en el trabajo
33. Nuevo empleo en la misma línea de trabajo / nueva línea de trabajo
35. Cambio de horario o de las condiciones del trabajo actual
36. Problemas con compañeros de trabajo
37. Préstamo o hipoteca
38. Ingresos aumentados al menos 25%
39. Ingresos reducidos un 25% o más
40. Problema legal grave que puede terminar en encarcelamiento
41. Problema legal menor (multa)
42. Complicación en una pelea
43. Enfermedad o accidente que requiera guardar cama
44. Muerte de un amigo
45. Cambio de casa
46. Compra de casa
47. Accidente o situación de violencia física
48. Éxito personal de gran envergadura
49. Exámenes
50. Reformas en la casa

¹³ Se presenta la Escala de sucesos vitales de González de Rivera y Morera (1983) – que es una adaptación de la Escala de Holmes y Rahe de 1967-con ítems adicionales incorporados por las autoras del programa.

51. Cambio en las costumbres personales (de salir, de vestir, de estilo de vida, etc.)
52. Cambio en opiniones religiosas
53. Cambios en opiniones políticas
54. Cambios en costumbres sociales
55. Cambios en el sueño
56. Cambio en las costumbres alimenticias o de apetito
57. Vacaciones fuera de casa
58. Fiesta de Navidad y Reyes
59. Problemas relacionados con el alcohol o drogas
60. Enfermedad prolongada que requiere tratamiento médico
61. Repentino y serio deterioro de la audición y/o visión o movilidad

Otros sucesos de interés

1. Identidad de género u orientación sexual no convencional
2. Haber reconocido a otros tu orientación sexual hacia personas de tu mismo sexo o bisexualidad
3. Desalojo de la vivienda
4. Contar con Orden de Protección
5. Tener que cumplir una Orden de Alejamiento o Prohibición de Aproximación o comunicación con alguna persona o a algún lugar.
6. Acoso laboral o escolar
7. Proceso migratorio con distanciamiento familiar
8. Situación de irregularidad legal durante el proceso migratorio

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

¿Cuándo un "suceso natural" se convierte en un "desastre natural"? ¿En una desgracia, es una catástrofe?... Un suceso natural se convierte en un desastre natural cuando supera ciertos límites, sobrepasa los recursos disponibles para hacerle frente y se convierte en una situación de riesgo que genera consecuencias negativas (por ejemplo, un volcán que al erupcionar afecta a una comunidad que habita cerca...) pudiendo provocar auténticas tragedias. Piensa de nuevo en tu historia de vida y en la de tu familia,...

- ¿Recuerdas algún "suceso natural", algún suceso especialmente significativo que te ocasionara consecuencias negativas?
- ¿Crees que esas situaciones resultaron ser un "desastre"?

A lo largo de la historia, los desastres han acarreado múltiples pérdidas y han generado grandes costes (cosechas por las heladas y/o sequías o granizadas, comunidades devastadas por riadas, volcanes, inundaciones...) Piensa ahora en los "desastres" personales o familiares que has mencionado...

- ¿Qué costes ha tenido cada uno de ellos?
- ¿Qué consecuencias tuvieron?
- ¿Perdiste algo importante?
- ¿Cómo te afectó?
- ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo actuaron otros miembros de tu familia?
- ¿Qué comportamientos de tus familiares facilitaron el que superaras ese momento de tu vida?
- ¿Qué comportamientos de tus familiares te hicieron más difícil o impidieron que afrontaras ese momento de tu vida de una forma más satisfactoria?
- ¿Hubo otros damnificados? ¿Cómo les afectó? ¿Sufrieron algún daño psicológico?
- ¿Crees que este suceso te influyó en algún aspecto de tu vida de manera importante? ¿En tus relaciones, en tus sentimientos, en tus proyectos, en tu forma de entender la vida?

1.19. La rejilla de estresores

Objetivos

- Identificar situaciones de estrés en la relación familiar así como estrategias de afrontamiento empleadas.
- Reconocer alternativas de respuesta al estrés, recursos personales, familiares y estrategias de afrontamiento.

Materiales

- Documentos de trabajo 1.19.1 y 1.19.2

Guía para el ejercicio

- Se indicará a la persona participante que cumplimente el cuadro del Documento de trabajo 1.19.1, buscando ejemplos de estresores que haya sufrido en las distintas etapas de su vida (Infancia, adolescencia y adultez).
- Si se estima oportuno a nivel terapéutico, se pedirá a la persona participante que identifique ejemplos de situaciones que ha vivido en su familia. En el apartado “estresores recientes- actuales” se podrá especificar que se centre en explicar el entorno familiar en el momento en el que se produce el delito.
- Es posible que la persona participante tenga dificultades para describir cómo afrontó el suceso o situación al que hace referencia, motivo éste por el que si se considera oportuno se puede hacer entrega del documento de trabajo 1.19.2 Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)
- Los resultados de esta escala pueden resultar de especial interés para la unidad 3 y algunos itinerarios específicos de intervención, donde el foco terapéutico retoma las estrategias de afrontamiento al estrés.

Aplicación grupal:

- Se cumplimentan los documentos de trabajo de forma individual, realizando una puesta en común de las respuestas que quieran compartir grupalmente las personas participantes.
- Al tratarse de vivencias personales con cierto grado de intimidad, se motivará la participación sin ser invasivos/as con aquellos aspectos que las personas requieran confidencialidad.

1.19.1. Identificando mi afrontamiento al estrés

Los estresores pueden ser muy diversos y las situaciones que pueden producir estrés son normales en nuestras vidas... Te vamos a pedir que recuerdes 4 estresores (puedes elegir alguno de los sucesos vitales que has marcado en el ejercicio anterior) que identifiques en cada una de las 3 etapas de tu vida que te proponemos Niñez (0-12 años), Adolescencia (13-18 años), 2 de tu etapa adulta (a partir de los 19 años) y que contestes a las siguientes preguntas:

	¿Qué sentiste?	¿Cómo lo afrontaste?	¿Cómo respondieron otros miembros de tu familia?
Estresor que identifico en mi niñez ----- ----- ----- ----- -----			
Estresor que identifico durante mi adolescencia ----- ----- ----- ----- -----			
Estresor que identifico durante mi etapa adulta ----- ----- ----- ----- -----			
Estresor reciente actual ----- ----- ----- ----- -----			

1.19.2. Mis estrategias de afrontamiento

Para ayudarte a responder en la columna ¿Cómo lo afrontaste?, puedes marcar si llevaste a cabo alguna de las siguientes estrategias que te proponemos en esta lista. Puedes poner el número del estresor al lado de cada una de estas afirmaciones

1. Luché para resolver el problema
2. Me culpé a mí mismo/a
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado
8. Pasé algún tiempo solo/a
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché
11. Expresé mis emociones, lo que sentía
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase
13. Hablé con una persona de confianza
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas
15. Traté de olvidar por completo el asunto
16. Evité estar con gente
17. Hice frente al problema
18. Me criticqué por lo ocurrido
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más
24. Oculté lo que pensaba y sentía
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera
27. Dejé desahogar mis emociones
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido
29. Pasé algún tiempo con mis amigos
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo
31. Me comporté como si nada hubiera pasado
32. No dejé que nadie supiera como me sentía
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas
39. Evité pensar o hacer nada
40. Traté de ocultar mis sentimientos
41. Otras _____

1.20. Crisis Vitales ¿La temida crisis de los 40?

Objetivos

- Introducir el concepto de crisis y las diferentes etapas que se pueden identificar en ella.

Materiales

- Audiovisual sketch "Llegar a los 40". EITB programa Vaya Semanita

Guía para el ejercicio

- Para introducir el tema de las crisis vitales y crisis familiares se plantea “En la sesión anterior estuvimos hablando de diferentes momentos evolutivos de especial relevancia en la vida de las personas y las familias ¿Se te ocurre algún ejemplo de crisis que tenga que ver con el desarrollo, con la trayectoria vital de las personas?... Seguro que has oído hablar de la crisis de la mediana edad, la conocida coloquialmente como "crisis de los 40"... vamos a ver un curioso caso... Se introduce el ejercicio realizando una proyección de un sketch sobre la "crisis de los 40"



Sketch "LLEGAR A LOS 40".

PROGRAMA: Vaya Semanita, Temporada 6, capítulo 34.

CADENA: EITB

PRODUCTORAS: Euskal Telebista /Pausoka

AÑO: 2009

DURACIÓN: 05:21 MINUTOS

RESUMEN: Se trata de un sketch sobre la "crisis de los 40", lo que se considera puede permitir abordar los temas propuestos de una manera más distendida y captar la atención de las personas participantes.

DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=rwWL3Tzd1yI>

Abordar el tema de una manera más distendida permitirá captar la atención de las personas participantes, ofreciendo estrategias de afrontamiento adaptativas como la llave del HUMOR.

- Posteriormente se formulan nuevas preguntas de reflexión:
 - a. *¿Crees que todo el mundo afronta igual el hecho de llegar a la mediana edad?*
 - b. *¿De qué va a depender?*
 - c. *¿Es algo que afecte a todo el mundo por igual?*
 - d. *¿Por qué crees que puede actuar así una persona en una etapa de transición, de cambio?*
 - e. *¿Cómo puede afectar a otros miembros de la familia la crisis evolutiva de otro miembro o un suceso que le ocurra?*
- *¿Por qué decimos que esa situación es una crisis? una crisis es un estado temporal de desorganización, de desequilibrio, caracterizado principalmente, por la incapacidad de la persona o de familia para abordar situaciones particulares empleando los métodos habituales de afrontamiento o los modelos de funcionamiento familiar previos*

- Se utilizan las reflexiones realizadas en este debate compartido con la apersona participante para ejemplificar los contenidos psicoeducativos que se describen a continuación.

Aplicación grupal:

- Tras la visualización del material audiovisual propuesto se realiza un debate con las preguntas propuestas para la reflexión personal

1.21. Las piedras y la vasija

Objetivos

- Analizar las consecuencias de la acumulación de demandas vitales simultáneas y la influencia en su afrontamiento personal y las familiar.

Materiales

- Documento de trabajo 1.21

Guía para el ejercicio

- Lectura del Documento de trabajo 1.21
- Tras su lectura se propondrán una serie de reflexiones sobre la necesidad de establecer prioridad en las demandas y tareas importantes para mantener nuestra satisfacción vital, tanto a nivel personal y familiar.

Ideas clave para el debate:

¿Orden perfecto e inalterable de prioridades? No existe el orden perfecto definitivo e inalterable de establecer prioridades, dependerá del momento de tu vida, de tu situación personal en ese momento y de otras cuestiones que te puedan influir...

¿Mi orden perfecto es universal? El orden que tú has elegido en la vida para tus prioridades no es universal, otras personas no tiene por qué coincidir en esas prioridades. Lo que para ti es una piedra, para otro es arena y viceversa...

¿Y mañana qué? Las prioridades también pueden cambiar en ti... aunque en tu vida existen cosas que HOY te resultan menos importantes, quizá en el futuro incrementen su valor... y por eso necesitas dejarle siempre espacio en tu vida a cuestiones que no parecen de mucho interés.

Ocuparme de lo importante sin descuidar lo urgente... Es normal que establezcamos un orden lógico para resolver todas nuestras obligaciones, responsabilidades y necesidades, dándoles la importancia que corresponde.

Las vasijas compartidas... cuando compartes tu vida con otras personas no debes olvidar que deben encajar tus prioridades y necesidades con las de las otras personas, debiendo respetar que todas las personas tengan su espacio y sus responsabilidades. *¿En algunos momentos de la vida en familia debes posponer alguna de tus necesidades para no invadir el espacio de los demás? ¿Necesitas que tus prioridades también se tengan en cuenta en la dinámica familiar? ¿Cuál sería el orden perfecto de prioridades en tu espacio familiar? ¿Ha sido siempre así?*

1.21. Las piedras y la vasija

LAS PIEDRAS Y LA VASIJA

Una vez, un profesor de filosofía apareció en su clase con una gran vasija de cristal y un cubo lleno de piedras redondas del tamaño de una naranja.

- ¿Cuántas piedras podrían entrar en la vasija?—preguntó. Y mientras lo decía, demostrando que la pregunta no era sólo retórica, empezó a colocarlas de una en una, ordenándolas en el fondo y luego por capas hasta arriba. Cuando la última piedra fue colocada sobrepasando el borde de la vasija, los que habían arriesgado el número de catorce murmuraron satisfechos. El maestro dijo:

-Catorce... ¿Estamos seguros de que no cabe ninguna piedra más? Todos los alumnos asintieron con la cabeza o contestaron afirmativamente.

- Error... -dijo el docente, y sacando otro cubo de debajo del escritorio empezó a echar piedras de canto rodado dentro de la vasija. Las piedrecillas se escabulleron entre las otras ocupando los espacios entre ellas. Los alumnos aplaudieron la genialidad de su docente. Y cuando hubo terminado de llenar el recipiente, dejó el cubo y volvió a preguntar:

- ¿Está claro que ahora SÍ está lleno?

-Ahora sí- contestaron los alumnos, satisfechos... Pero el maestro sacó de abajo del escritorio otro cubo más. Éste venía lleno de una fina arena blanca. Con la ayuda de una gran cuchara, el profesor fue echando arena en la vasija, ocupando con ella los espacios que habían quedado entre las piedras.

- Ahora sí podemos decir que está lleno de piedras-aseguró el profesor-. Pero ¿cuál es la enseñanza?

Un murmullo invadió la sala. Se hablaba de la necesidad de orden, de colocar las cosas, de astucia e ingenios, de no confiar en las apariencias y de tantas otras cosas muy simbólicas.

-Todo eso es verdad-intervino el creativo docente-. Pero hay un aprendizaje más trascendente. El docente hizo una pausa muy teatral y luego concluyó:

-Es importante hacer primero lo primero y después de ello ocuparse de lo demás, cada cosa a su tiempo. No se trata de darse prisa y poner todo en cualquier lugar, ansiosa y descuidadamente. Si yo no me hubiera ocupado de poner primero lo primero y hubiera empezado por la arena, las piedras más grandes no hubieran tenido espacio.

Bucay, 2007

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida? ¿Cuáles son las cuestiones a las que les das más valor?
- ¿Crees que en tu vida siempre le has dedicado el tiempo y la energía suficiente para darle su importancia?
- ¿De qué otras cuestiones te tienes que ocupar y son importantes también?
- Podrías establecer cuales son tus prioridades actuales?
- ¿Crees que en otro momento de tu vida hubieras contestado lo mismo?
- Si le diéramos estas preguntas a otro miembro de tu familia ¿cuál crees que hubiera sido su orden de prioridades?
- Si la vida en familia fuera el jarrón cuales serían las piedras con las que habría que rellenarlo? ¿Cuáles serían personas con prioridades para ocupar el espacio?
- ¿Es necesario distribuir el espacio disponible?
- ¿Debe existir un orden y una jerarquía donde unos miembros ocupan más espacio que los demás?

SESIÓN 5

Mi resiliencia personal y familiar

Objetivos

- Conocer el concepto de resiliencia.
- Identificar y fomentar capacidades resilientes, tanto personales como familiares.

Ejercicios

- Imágenes resilientes
- La metáfora del café
- Construyendo una casa resiliente

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

La Resiliencia

En la sesión anterior hemos analizado cómo determinadas situaciones -habituales o excepcionales- pueden resultar altamente estresantes para las personas y las familias. Dependiendo de cómo las personas afronten esas condiciones, pueden generar alto grado de malestar tanto en sí mismas como en su entorno familiar.

Vamos a retomar los fenómenos y desastres naturales a los que hacíamos referencia en la sesión anterior...

¿Crees que un mismo desastre natural (un terremoto que alcanza un alto grado de magnitud y afecta a una ciudad, por ejemplo) provoca resultados diferentes en función de dónde ocurra? ¿Tendrá las mismas consecuencias un terremoto, por ejemplo, en Tokio, en Tailandia o en Nueva York? ¿De qué crees que depende? ¿Cómo les afectará y superarán ese fenómeno natural las personas a las que les afecte? ¿Todas por igual?

¿Existen soluciones desde la arquitectura para construir edificios en zonas de alto riesgo de terremotos?

Sabemos que los fenómenos naturales no se pueden evitar, que forman parte de la naturaleza. Las personas que viven en zonas con alto riesgo de que ocurran determinados fenómenos naturales, como los terremotos, deben *aceptar esta realidad*. Desde la arquitectura, es importante que se conozcan cuáles son los *riesgos* a los que deben enfrentarse los edificios que proyecten, en base a ese análisis, adecuan la *construcción* empleando materiales que *amortigüen* los *impactos* y absorban las energías, *afianzan la base*, creando unos buenos cimientos y, a partir de esos cimientos elevan *los pilares* que sostendrán la *estructura*, evitando la *concentración de tensiones* para que el edificio no se derrumbe ante un temblor de la tierra. De esta manera, logran construcciones *resistentes pero no excesivamente rígidas*. En definitiva, se diseñan los edificios para que sean resistentes, y puedan enfrentarse lo mejor posible a las futuras presiones y/o aquellos fenómenos naturales...

¿Y si el edificio ya está construido? En ese caso, seguirán teniendo en cuenta las condiciones ambientales (el entorno) donde está enclavado el edificio, los *factores de riesgo* que pueden afectarle (propios o externos a la construcción) y los *mecanismos de protección y fortalezas* con las que ya cuenta la edificación (estado de los pilares, grado de ajuste del edificio a las necesidades del entorno y de las personas que residen en él, distribución de las cargas y tensiones, necesidad de incluir vigas o elementos que refuercen la estabilidad...etc.). Así, teniendo en cuenta *las fortalezas de la edificación e incorporando nuevos elementos que la protejan*,

compensan los factores que pueden hacer más vulnerable el edificio ante futuros fenómenos naturales o acumulación de tensiones en su estructura y con ello el edificio podrá enfrentarse mejor a ellos cuando surjan y proteger a las personas que allí habitan.

¿Qué ocurre en el caso de las personas y las familias?... ¿También hay elementos o factores que pueden influirnos cuando aparece una situación o un suceso vital estresante, crítico? ¿Respondemos todas las personas por igual ante las adversidades? ¿Hay algún aspecto que pueda hacernos más vulnerables ante las adversidades, ante las dificultades? ¿Tendremos fortalezas que nos ayuden a superar satisfactoriamente las situaciones adversas de nuestra vida?

Vamos a pensar, por un momento, en un muelle, o en una pelota que fueran sometidos a estrés (presionados con fuerza)... *¿qué pasaría con ellos?*



Efectivamente... Tanto el muelle, como la pelota se encogerían y se deformarían en función de la presión a la que se vieran sometidos... Pero, *¿y una vez cesara la presión ejercida sobre ellos?... ¿qué ocurriría entonces con el muelle o con la pelota?* Ambos volverían a su forma original *¿Verdad? ¿Por qué crees que ocurre esto?. ¿Quizá sea porque ambos objetos son elásticos y poseen esta capacidad para resistir la presión y recuperarse?* En la Física, a esta capacidad de los cuerpos para reponerse de una presión sufrida se le denomina RESILIENCIA.

Ahora bien,

¿Crees que las personas contamos con esta capacidad para recuperarnos después de una situación de mucha presión o tras enfrentarnos a una situación especialmente difícil o adversa?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.22.1]

La resiliencia es precisamente esa **capacidad del ser humano para afrontar y superar las adversidades de la vida**,... gracias a sus capacidades mentales, de conducta y adaptación. Pero no sólo para poder afrontarlas y resistir sin derrumbarse, sino para **aprovecharlas positivamente saliendo de ellas incluso con mayores fortalezas y habilidades**.

La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la infancia, sin embargo, como toda capacidad no se reduce sólo a esta etapa, sino que puede ser desarrollada a lo largo del ciclo vital en etapas posteriores a la infancia. Posiblemente las personas que hemos visto que respondieron de manera resiliente tuvieron historias y pasaron por procesos de adaptación distintos, pero en cualquiera de los casos, seguramente ninguno de ellos/as logró construir su capacidad resiliente solo/a, ya que la resiliencia no sólo tiene que ver con nuestras cualidades y capacidades personales (con nuestras fortalezas personales) sino que se construye y desarrolla en la relación de la persona con su entorno, con la familia, con el medio social.

¿Crees que todas las personas poseen capacidades resilientes?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.23.]

*Piensa en tu historia... ¿Encuentras algún modelo de superación personal, de entereza ante la adversidad?
¿Quién? ¿Qué le caracteriza?*

[SE TOMA NOTA DE LO QUE VAYAN APORTANDO Y OPCIONALMENTE SE PUEDE INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.22.2.]

Construyendo la Resiliencia

Hemos visto que en el ámbito de la arquitectura se investigan las cualidades de los materiales para poder construir edificios resistentes. Pero la resiliencia no es sólo resistir a los embistes de la vida, sino poder recuperarse de ellos e incluso salir fortalecidos o con más recursos tras una adversidad. Ahora bien,

¿Cómo crees que se construye y desarrolla nuestra resiliencia?

La construcción de la Resiliencia es un proceso dinámico, que se inicia desde la infancia y se va desarrollando durante toda nuestra vida. Vamos a ir analizando conjuntamente cada una de las zonas y estancias de esta casita que te presentamos:



Si tuvieras que construir una casa ¿Cuáles serían los primeros pasos que tendrías que tomar? ¿Cuál es la base de la construcción?

El suelo

Desde una perspectiva arquitectónica, se llama SUELO al terreno donde se fabrica un edificio. Si esto lo aplicamos al ámbito de las personas, entendemos que nuestra “casita” se construye en un ambiente determinado, lo que quiere decir que se verá influida por la cultura, sociedad, por las fuentes y oportunidades que nos ofrezca la comunidad (educativas, sanitarias, sociales...).

Cuando se realiza una construcción se estima inicialmente cubrir las necesidades de las personas que allí habiten, entendemos que para que las personas obtengan un desarrollo y

¹⁴ Fuente: <https://disparefuturo.files.wordpress.com/2013/03/image5.png>. Imagen basada en el Modelo de la casita de Vanistendael (1996).

madurez personal y afronten positivamente las adversidades de la vida necesitan tener una base sólida. Afrontar positivamente las adversidades, será más fácil si se tienen cubiertas necesidades básicas como la alimentación, vivienda, higiene, salud, posibilidades de reposo.

Piensa en tu trayectoria de vida...

¿Siempre has tenido cubiertas esas necesidades básicas del ser humano? ¿Los lugares donde has vivido te ofrecían oportunidades y recursos suficientes, educativos, sanitarios? ¿Han sido vecindarios seguros? ¿Has tenido buenas pautas de alimentación, cuidados para tu salud? ¿Cómo crees que eso te ha influido en tu forma de afrontar los problemas y conflictos de la vida?

En esta parte de nuestra casita, **en el suelo, se alojarán nuestras necesidades básicas**, pero también irán residiendo las **opciones que tenemos para conseguirlas o favorecerlas**, tanto las que dependan de nosotros (hábitos saludables: alimentación, descanso, ocio saludable, evitar consumo de sustancias...) como las que nos pueden proporcionar los recursos de nuestro entorno (recursos sanitarios, sociales...)

Los cimientos

Los cimientos son la parte de la estructura que está debajo de la tierra y sobre la que se asienta y se da estabilidad a la construcción.

*¿Dónde están nuestros cimientos como personas? **Los vínculos afectivos y apoyo social:** Nacemos y nos desarrollamos en un entorno con otras personas. La construcción de nuestra resiliencia encuentra su raíz en la *confianza* adquirida a través de las experiencias y el vínculo con los seres más cercanos. Sentirnos protegidos, aceptados, comprendidos y tener relaciones basadas en el cariño, así como contar con oportunidades para desarrollar nuestras capacidades y sentirnos alentados para conseguirlo, constituyen un *mecanismo protector* importante para nuestra resiliencia.*

¿Cómo dirías que fue tu infancia? ¿Recuerdas sentir el cariño y la aceptación por parte de tus seres más cercanos? ¿Se mostraban disponibles para ti esas personas? ¿Te animaban, alentaban? ¿Te transmitían que confiaban en ti y tus capacidades? ¿Crees que fueron buenos modelos a imitar? ¿Tuviste alguna experiencia negativa que consideres que pudo afectar tu confianza?

¿Estas sensaciones de cariño, comprensión, aceptación, apoyo por parte de tus relaciones más cercanas han sido distintas en otros momentos de tu vida?

¿Crees que contar con el apoyo de otras personas es importante cuando tienes que afrontar una adversidad en la vida?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.24.1. COLUMNA YO TENGO]

Si el edificio ya cubre esas expectativas y necesidades básicas *¿Por qué seguir construyendo?*

Sentirnos aceptados y contar con personas que nos proporcionen apoyo (familia, amistades, compañeros...) es importante en cualquier etapa de nuestra vida, pero también **aceptarnos** (con nuestras fortalezas personales y limitaciones), lo que no significa aceptar cualquier conducta o comportamiento. De igual manera también será importante **aceptar a los demás y aceptar las dificultades** sin culpabilizar a otros...

¿Crees que te conoces y te aceptas? ¿Dirías que confías en ti en tus capacidades? ¿Crees que las dificultades y problemas forman parte de la vida?

Para contestar a estas preguntas es necesario que las personas podamos conocernos y para ello contamos con **La introspección** (*mirar hacia nuestro interior, preguntarnos y contestarnos con sinceridad y así fomentar la reflexión personal*), nos permite saber quiénes somos y como somos y es un pilar básico para poder desarrollar la resiliencia, así que... ¡¡Vamos a ejercitarla!!

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.24.1. COLUMNA YO SOY]

*¿Por qué crees que debes superar las adversidades?
¿Qué te mueve a luchar contra realidades que no te gustan?
¿Qué sentido tiene hacerle frente las adversidades de la vida?*

La primera planta

En esta planta de nuestra casita reside **nuestra manera particular de dar sentido** a nuestras experiencias y con ella de *proyectarnos hacia el futuro*, lo que nos llevará a definir *los proyectos concretos*, metas, objetivos, aspiraciones que se irán hospedando en esta estancia... así vamos dando sentido a nuestra vida y construyendo nuestro proyecto vital...

*¿Cómo creías que sería tu vida cuando eras niño/a? ¿Cómo recuerdas que veían las dificultades las personas que se ocupaban de tu cuidado? ¿Qué valoras de la realidad, a qué cuestiones le das más importancia?
¿Qué dirías que da sentido a tu vida?
¿Crees que nos influye el sentido que le damos a nuestras experiencias, dificultades, en cómo podemos afrontarlas, superar un fracaso, afrontar una crisis...?
¿Tienes objetivos vitales, Metas, Propósitos? ¿Tienes expectativas respecto a poder conseguirlos?*

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.22.3-OPCIONAL]

La forma que tenemos de mirar la realidad es importante cuando nos encontramos ante una dificultad, una crisis, una adversidad. Contar con **Expectativas positivas de futuro**, supone un buen enfoque de superación de las dificultades, nos permitirá avanzar y tomar papel activo en lo que nos sucede. Esto tiene mucho que ver con el **optimismo**, la *esperanza*, con la *espiritualidad*

La segunda planta

Subiendo a la segunda planta vamos a encontrar otros elementos que nos permitirán ir afrontando de manera positiva los desafíos, las situaciones estresantes, las adversidades que vamos encontrando en nuestra andadura vital y que suponen mecanismos de protección importantes para estar resilientes, vamos a verlos:

- **La Autoestima** que favorece nuestra *sensación de eficacia* y *control* sobre las circunstancias, nos ayuda a encarar las dificultades y a su vez favorece la *confianza* y la *fuerza de voluntad*,
- **El humor constructivo**: nos permite relativizar, positivizar y nos hace más resistentes al estrés. No debemos confundirlo con la ironía o el sarcasmo.
- **Aptitudes personales y sociales**: En esta estancia de nuestra casita podemos encontrar:
 - **La autonomía**: La capacidad para tomar decisiones y actuar con independencia, nos permite distanciarnos de mensajes, ambientes negativos y apartarnos de los

riesgos. **El Control interno** (aquí estaría nuestro *autocontrol* y la *capacidad de regular nuestras emociones*.)

- **La competencia social:** tiene que ver con nuestras *habilidades sociales*, de *comunicación*, con la *empatía* (la *capacidad para percibir las necesidades de los demás*), con la *capacidad para establecer relaciones y vínculos afectivos*, con la *moralidad* (*capacidad para comprometernos con valores sociales y el deseo por el bienestar de los demás*), con la *flexibilidad y capacidad para adaptarnos a los cambios*...
- **La habilidad para resolver problemas:** la *capacidad de pensar reflexiva y flexiblemente*, *orientarnos hacia soluciones y crear alternativas*. Tiene que ver con la *creatividad*, con la *iniciativa*, pero también con el *espíritu crítico* que nos permite analizar errores del pasado para tenerlos en cuenta al generar alternativas...

¿En qué situaciones recuerdas haber superado positivamente una adversidad? ¿Qué habilidades y capacidades te fueron útiles en aquella ocasión?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.24.1 COLUMNA YO PUEDO]

El altillo

Finalmente, en la parte más alta de la casa nos encontramos **el altillo o buhardilla**, que es donde se acumulan las experiencias vividas, dejando espacio para guardar nuevas experiencias, ya que aquí reside nuestra apertura y disposición para incorporar conocimientos, nuevas habilidades y experiencias significativas que nos ayuden en el mantenimiento de nuestra resiliencia y con ella la motivación.

¿Qué papel tienen las experiencias vividas en la forma en la afrontamos los problemas de la vida? ¿Crees que mantienes la apertura suficiente para que la vida te sorprenda con nuevas experiencias?

¡¡Aquí te proponemos que vayan alojándose todas las que vayas descubriendo durante este programa!!

La chimenea

Otro elemento importante de una edificación es su sistema de calefacción...*¿qué elementos nos dan calor en la vida y nos hacen sentir confortables ante las inclemencias de la vida?*

En nuestro ejemplo de la casita puede ser la **chimenea**, que sería el sistema de calefacción que representa el amor. El amor entendido como el afecto, apoyo y reconocimiento de los demás respetando sus individualidades.

"Una casa, como una estructura resiliente, no es estática, tiene su historia, por eso es posible que te en tu vida te hayas sentido más resiliente en unas etapas u otras de tu vida. Así mismo, como cualquier edificación, necesita recibir cuidados y hacer las revisiones y mejoras pertinentes. Las distintas habitaciones y plantas de nuestra casita resiliente se comunican con escaleras y puertas, lo que significa que los diferentes elementos que están en cada una de ellas se relacionan entre sí"

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.24.2.]

¿Crees que depende de ti potenciar y seguir desarrollando tu resiliencia?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 1.22.4-OPCIONAL]

Durante el programa vamos a ir profundizando en todos los elementos que hemos mencionado y ofreciéndote técnicas y estrategias para que puedas seguir potenciando tu capacidad resiliente y puedas responder mejor ante los obstáculos y dificultades de la vida.

¿Y tú? ¿Crees que has contribuido en promocionar en algún miembro de tu familia, amistad o persona conocida su capacidad resiliente?

La resiliencia familiar

¿Y las familias?, ¿También pueden ser resilientes?

Cuando compartimos nuestra vida en familia, aprendemos a superar juntos las dificultades de la vida...

¿Qué cualidades de la familia pueden ayudar a superar mejor las adversidades?

Algunas características importantes de las familias que responden de manera resiliente ante las dificultades y que les ayudan a continuar su andadura familiar tras una adversidad o una crisis son:

- a. **Habilidad para amortiguar los impactos** de determinados sucesos que pueden ocasionar estrés en los miembros de la familia.
- b. Comparten **creencias que les ayudan a encaminarse hacia la recuperación y el crecimiento**, intentando dominar lo posible y aceptando aquello que es inevitable... como los arquitectos que mencionábamos al principio de la sesión...
- c. Mantienen una **visión positiva y optimista**, pero a la vez **realista** de las situaciones, manteniendo una **actitud crítica**, considerando posibles errores del pasado y con una visión constructiva del futuro, elaborando **metas y propósitos comunes**
- d. **Creatividad** para generar mejores alternativas para afrontar los problemas
- e. **Se muestran flexibles** para adaptarse a los cambios y **perseverantes ante las dificultades**. Cuanto menos rígida sea la estructura familiar y cuenten con mayor capacidad para adaptarse a los cambios más sencillo les resultará Movilizarse y pasar a la acción para no quedarse atascadas en las crisis y propiciar la recuperación y reorganización.
- f. **Fomentan el cariño y la confianza, propician una vinculación afectiva positiva** y se muestran disponibles para apoyarse mutuamente teniendo en consideración todas las necesidades de sus miembros.
- g. **Fomentan el humor y evitan culparse.**
- h. Resuelven los problemas desde la **colaboración y cooperación** teniendo en cuenta los aspectos prácticos pero también los emocionales.
- i. **Tienen un estilo de comunicación** y de relación entre sus miembros que se caracteriza por **mensajes claros y comprensibles** por todos, **respeto a las individualidades** de cada uno de ellos/as, **sinceridad** y **fomento de la expresión emocional** de todos los miembros de la familia
- j. Muestran **disposición para abrirse a otros y para recibir apoyo**, ayuda o adquirir nuevas pautas y estrategias que les permita incorporarlas y avanzar en su proceso de superación o regeneración.

¿En qué medida crees que tu realidad familiar ha amortiguado los impactos de tus problemas en la vida?

- Cuando existe un problema o adversidad ¿cómo lo interpretan en tu familia?*
- ¿Crees que sois creativos buscando diferentes alternativas para solucionar los problemas?*
- Cuando existen problemas en alguno de los miembros ¿se le proporciona afecto y apoyo?*
- ¿Se habla de los problemas y las contrariedades de una forma clara y emocional?*
- ¿Recuerdas que se pida ayuda cuando no se han podido resolver los problemas?*
- ¿En qué medida tú has contribuido para que las cosas sean así en tu realidad familiar?*

Factores de riesgo y factores de protección

Ahora que ya sabemos qué es la RESILIENCIA, y los elementos que contribuyen en su construcción y mantenimiento, te vamos a pedir que vuelvas a pensar en los objetos de los que hablábamos al principio de la sesión de hoy (en el muelle, la pelota y el edificio que se encuentra en zona de riesgo de terremotos)...

¿Qué crees que ocurriría con el mismo muelle si estuviera oxidado? ¿y si hiciera mucho frío y el plástico de la pelota estuviera endurecido? ¿y si el edificio fuera antiguo y además tuviera aluminosis? ¿responderían igual a la misma presión que les aplicamos antes? ¿y ante un terremoto?

Seguramente tendrían mayor riesgo de derrumbarse, serían más vulnerables *¿verdad?* Mientras que si han tenido un mantenimiento y condiciones adecuadas, han estado protegidos de las inclemencias les ayudaríamos a favorecer su resistencia ante la presión. Pues bien, con las personas y las familias, también ocurre algo similar. Ninguna persona ni familia es invulnerable. Las personas intentamos mantener un nivel de ajuste personal y social adecuado, sin embargo, como al edificio o a los objetos que hemos visto, cuando surge una dificultad, una adversidad nuestro nivel de ajuste puede verse afectado

Nivel de ajuste personal y social.



Todas las personas contamos con elementos de ambas partes de la figura.

Como hemos visto existen muchos factores que *nos pueden proteger* para que estemos resilientes: personales familiares y sociales (Ej. nuestras cualidades, creencias, capacidades, potencialidades, las experiencias positivas, los modelos que hemos tenido, el apoyo social que tenemos); aunque también debemos reconocer que podemos tener factores que *nos colocan en situación de riesgo* ante las adversidades (Ej. hábitos no saludables, experiencias negativas vividas, comportamientos inadecuados previos, la conflictividad en nuestras relaciones, determinadas creencias y formas de resolver los problemas, etc.). Estos factores de protección y de riesgo contribuyen a que estemos más resilientes o que podamos ser más vulnerables cuando surge una dificultad. Nuestro objetivo durante este programa es que puedas entrenar y potenciar tu capacidad de resiliencia para afrontar tu presente y tu futuro.

Es muy posible que durante el transcurso de esta unidad hayas ido identificando muchos de los elementos que pueden influir en tu nivel de ajuste y satisfacción personal y familiar, si es así ¡enhorabuena! Recuerda que uno de los elementos que veíamos que contribuyen a nuestra resiliencia es la *introspección*... ese saber mirar hacia uno/a mismo/a para conocerse.

Pues bien, te vamos a pedir un último esfuerzo,

Ahora fíjate un momento en el nivel del dibujo anterior ¿hacia dónde crees que se inclinaría tu propio nivel? Piénsalo...mide bien...pero no lo digas....

Sabemos que no existen recetas únicas para resolver los problemas de la vida, pero existen algunas claves que te pueden ayudar a fomentar tu RESILIENCIA:

Identifica tus potencialidades	Ver las situaciones no sólo en términos de problemas sino de recursos que tengo para enfrentarme a los retos a los que me tengo que enfrentar, favorecerá la aparición de soluciones alternativas.
Analiza tu entorno	Nuestra fortaleza también está en aquello que nos rodea. Analiza los apoyos que tienes y, en la medida de tus posibilidades, busca entornos que te cuiden y aporten cosas positivas y evita aquellos entornos que puedan ser perjudiciales.
Piensa en ti como una unidad	Cuando pienses en ti, hazlo integrando todas tus cualidades, fortalezas y vulnerabilidades.
Tienes capacidad de elección	Hay que aprender a reflexionar en términos de escoger y de dibujar estrategias a lo largo de la vida.
Integra tu pasado en tu presente	El pasado no determina el presente pero es necesario integrarlo.
Sé espontáneo/a	La aceptación de la persona, el descubrimiento del sentido, la autoestima, el humor, se construye de manera no intencional.
Reconoce la imperfección	Tenemos que construir una estrategia existencial que integre la aceptación de la imperfección con la voluntad de mejorar.
Relativiza el fracaso	Una vida rica se teje con una mezcla de actividades que aportan un sentido para nosotros y para los demás, con éxito o sin él.

Adáptate a las situaciones	Y para ello es necesario tratar de discernir qué me protege y qué me genera más riesgo en cada situación.
Lucha por un mundo justo	Construye una realidad resiliente.

Ahora que conoces los beneficios de estar resiliente y algunas claves para desarrollar esta capacidad, te proponemos que continúes trabajando durante el programa en:

- Potenciar las fortalezas que has identificado
- No perder de vista los factores de riesgo y vulnerabilidad que vayas descubriendo y que pueden afectarte tanto a ti como a tu sistema familiar

¿QUÉ REFORMAS TE GUSTARÍA HACER EN TU CASA PARA CONSEGUIR QUE SEA UNA ESTRUCTURA MÁS RESILIENTE ANTE LOS DESAFÍOS DE LA VIDA Y LAS FUTURAS ADVERSIDADES?

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

1.22. Imágenes resilientes

Objetivos

- Ilustrar con audiovisuales de apoyo los distintos puntos que se están tratando durante el desarrollo de la sesión

Materiales



1.22.1 "Creían que iban a una terapia de grupo normal pero lo que les sucedió les devolvió la esperanza"

AUTOR: Dulcineaestudios

DURACION: 5':38''

AÑO: 2015

PAÍS: España

Experimento real del inicio de un grupo de terapia al que asisten personas que exponen muy brevemente las situaciones que les están afectando (hombre víctima de violencia doméstica, 2 mujeres víctimas de violencia de género y discriminación, una chica abandonada cuando era pequeña y refiere que sus padres viven ahora muy cerca de su domicilio, una chica con cáncer y que debió someterse a 24 operaciones perdiendo el pecho y la visión, una mujer con problemas de alcoholismo abstinente desde hace 24 años... estas 3 últimas cuentan su experiencia de superación)

DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=F9J-UTWZHYE>



1.22.2. "EL SER RESILIENTE".

AUTOR: Jorge Montoya.

Expuesto en congreso de RESILIENCIA FESI UNAM.

DURACIÓN: 4':20''

AÑO: 2011

PAIS: México

DISPONIBLE EN: <https://www.youtube.com/watch?v=7cng4zOfLNc>



1.22.3 "OPTIMISMO INTELIGENTE"

PRODUCTORA: Ideanimación

DURACION: 6 MINUTOS

AÑO: 2013

PAIS: España

DISPONIBLE EN : <https://www.youtube.com/watch?v=4SnJjLc7-0E>



1.22.4 "El jabón-un video para reflexionar".

AUTOR: Concept by Rob Bell.com

AÑO: 2013

DURACIÓN: 3':20''

DISPONIBLE EN:

<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5>

1.23. La metáfora del Café

Objetivos

- Profundizar en la comprensión del concepto de resiliencia y sus implicaciones cotidianas.

Materiales

- Documento de trabajo 1.23.

Guía para el ejercicio

- Se utilizará el documento de trabajo 1.23 donde se narra una metáfora para explicar los diferentes elementos de la resiliencia.
- Posteriormente se procede a contestar las Preguntas para la Reflexión Personal, compartiendo su contenido si se considera oportuno.

Aplicación grupal:

- Se narra la historia del Documento de trabajo 1.23 de forma grupal. Posteriormente se contestan de forma individual las preguntas previstas para la *reflexión personal*, realizando una puesta en común para finalizar el ejercicio.

1.23. La metáfora del Café

"Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente. Mirando a su hija le dijo:

- "Querida, ¿qué ves?"

- "Zanahorias, huevos y café"- fue su respuesta.

Le hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó:

"¿Qué significa esto, padre?"

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café sin embargo eran únicos; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

- "¿Cuál eres tú?", le preguntó a su hija. "Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una adversidad te has vuelto duro y rígido? ¿O eres como un grano de café?"

El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

"La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil"

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Te identificas con alguno de los tres alimentos?
- ¿Cómo respondes ante los contratiempos? ¿Ante las adversidades?
- ¿En qué aspectos de tu vida crees que eres más resiliente?
- ¿Tuviste alguna experiencia por la que aprendiste a reponerte?
- ¿Aprendiste algo de aquella situación?
- ¿Qué personas fueron importantes para ti en este aprendizaje?

1.24. Construyendo una casa resiliente

Objetivos

- Aplicar el modelo de la casita a su caso personal.
- Favorecer que la persona participante conozca los recursos que puede disponer, tanto personales como de su entorno social, favorecer la capacidad reflexiva sobre sí mismo/a e identificar los puntos clave en los que considera que debe profundizar durante las sesiones del programa.
- Reflexionar acerca de las propias capacidades resilientes.

Materiales

- Documento de trabajo 1.24.1 y 1.24.2

Guía para el ejercicio

- Se realizará la actividad 1.24.1. a medida que se vaya avanzando en la explicación de las plantas de la casita de resiliencia. En primer lugar deberán rellenar la columna Yo Tengo (que se correspondería con la base y los cimientos), posteriormente rellenarían las dos columnas yo soy/Yo estoy y Yo puedo.
- Se introducirá la actividad 1.24.2 exponiendo previamente lo siguiente...
"Periódicamente, como sabes, todos los edificios pasan su ITE (Inspección Técnica de Edificaciones), con el fin de que un técnico especialista valore cómo está la estructura del edificio y si precisa alguna mejora para garantizar la estabilidad del mismo. Pues, de igual manera, te vamos a pedir que valores, como técnico/a especialista en el conocimiento de "tu casa" algunos puntos clave de este momento de tu vida..."

Aplicación grupal:

- Este ejercicio se realizará de forma individual. Se puede proponer una puesta en común de las respuestas pudiendo facilitar el refuerzo de las fortalezas detectadas y la motivación para el abordaje de las vulnerabilidades, estableciendo compromisos públicos de cambios (o reformas de la casita- documento de trabajo 1.24.2.)

1.24.1 Construyendo una casa resiliente¹⁵

Vamos a pedirte que te fijes en esta casa...Lee los elementos recogidos en los pilares en que se sustenta esta casa y marca de cuáles crees que dispones (puedes ir subrayando total o parcialmente lo que se recoge en cada una de las columnas.

Yo Tengo...	Yo soy/Yo estoy (fuerza interior)	Yo puedo....
<ul style="list-style-type: none"> - Una o más familiares en las que puedo confiar y que me quieren de forma incondicional. - Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente. - Personas que me animan a ser independiente. - Buenos modelos a imitar - Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito - Una familia y entorno social estables. - Hábitos de vida saludable (alimentación, higiene, sueño, ejercicio físico, no consumo alcohol o drogas, Aficiones y hobbies individuales y compartidos) - Una visión positiva, optimista y realista ante los problemas de la vida en mi entorno 	<ul style="list-style-type: none"> - Una persona que agrada a la mayoría de la gente - Una persona generalmente tranquila y con buena predisposición - Alguien que logra aquello que se propone y que planea su futuro - Una persona que se respeta a sí misma y a los demás - Alguien que se pone en el lugar de los demás y se preocupa por su bienestar - Generosa, compasiva, altruista - Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias - Segura/o de mí mismo/a, optimista, confiada/o y con esperanzas - Una persona disciplinada y constante - Una persona que tiene una buena imagen de sí misma - Una persona que se interesa por las cosas, con curiosidad y que le gusta aprender. - Una persona que no se asusta porque haya cambios, imprevistos, ante los retos. - Íntegra, Auténtica y Honesta - Vitalista: Afronto la vida con entusiasmo y energía, con convicción y dando todo de mí - Leal y que trabaja bien en equipo, intentando motivar a otros para cumplir objetivos. - Prudente y cauteloso/a a la hora de tomar decisiones, sin asumir riesgos innecesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Generar nuevas ideas o caminos para hacer las cosas. - Realizar una tarea hasta finalizarla. (Persistencia) - Pensar y analizar las cosas viendo otros puntos de vista, sin precipitarse. - Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones - Expresar mis pensamientos y sentimientos al comunicarme con los demás - Resolver conflictos en diferentes ámbitos. - Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos. - Identificar mis emociones y sentimientos y los de los demás, comportarme en las diferentes situaciones sociales teniendo en cuenta los intereses de los otros/as - Pedir ayuda si la necesito y permitir que me ayuden - Buscar alternativas y tomar decisiones ante un problema - Analizar las situaciones sin exagerar ni restar importancia. - Aprender de mis errores y mirar hacia el futuro. - Tratar a todas las personas de manera igualitaria, dando las mismas oportunidades - Perdonar a otros/as cuando han actuado mal, aceptar los defectos ajenos, evitar el rencor y la venganza

¹⁵ Para la construcción de esta dinámica se han integrado los factores de resiliencia del Modelo de Grotberg explicado en la introducción y las fortalezas humanas incluidas en el cuestionario VIA (Values in action Institute, 2002) de Seligman.

1.24.2 De Reformas... ¡Tomando medidas!

Ahora vamos a recuperar la casita que te hemos presentado. Fíjate bien en cada una de las partes de la casa ¿Crees que actualmente en alguna de las plantas o elementos de "tu casa" sería recomendable realizar alguna "reforma"? Especifica en qué estancia y qué elementos de cada área te gustaría mejorar en tu vida:



LAS REFORMAS QUE PODRÍAN VENIRLE BIEN A MI CASITA SERÍAN EN:

MI BASE:

MIS CIMIENTOS:

MI PRIMERA PLANTA:

MI SEGUNDA PLANTA:

MI ALTILLO:

MI CHIMENEA:

Referencias

- Allan, G. (1985). *Family Life: Domestic Roles and Social Organization*. Nueva York: Wiley-Blackwell.
- Alonso, M. (2005). *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Disponible en https://www.uv.es/lisis/otras-publica/tesis_manuela.pdf.
- Andolfi, M. (1984). *Terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia familiar*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Belsky, J. (1980). Child maltreatment: an ecological integration, *American Psychologist*, 35(4), 320-335.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: a process model, *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Bucay, J. (2007). *20 años hacia adelante*. Barcelona: RBA Libros.
- Cabezuelo, F (2015). *El mito de la familia normal*. Congreso SEVIPIF (Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-parental).
- Cicchetti, D., y Lynch, M. (1993). Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development. *Psychiatry*, 56, 96-118.
- Cicchetti, D., y Rizley, R. (1981). Developmental perspectives on the etiology, intergenerational transmission and sequelae of child maltreatment. *New Directions for Child Development*, 11, 31-55.
- De La Revilla, L. (2009). *Disfunción familiar o crisis de desarrollo en la adolescencia*. Atención primaria: Publicación oficial de la Sociedad Española de Familia y Comunitaria, 485-486.
- Desatnik, O (2004). El modelo estructural de Salvador Minuchin. En Luz de Lourdes (comp.) *Terapia familiar. Su uso hoy en día*. (pp. 49-80). México: Pax.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chólez y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Ferreira, A. J. (1963). Family myth and homeostasis, *Archives for General Psychiatry*, 9, 457-463.
- Garzón, A. (2012). Incorporación y adaptación del sistema de creencias postmodernas. *Psicothema*, 24(3), 442-448.
- Garzón, A. (2014) Cambios políticos y sociales de la familia. *Psicología Política*, 49(20), 27-57.
- Gittins, D. (1985). *The Family in Question. Changing Households and Familiar Ideologies*. Londres: Macmillan Educ.
- Glick, I. Berman, E. Clarkin, J. y Rait, D. (2001). *Marital and family therapy*. Arlington: American Psychiatric Press.
- Godoy, D., Godoy, J.F., López-Chicheri, I., Martínez, A., Gutiérrez, S. y Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20(1), 155-165.
- Gomez, E. y Kotliarenco, M.A. (2010) Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 19(2), 103-132.
- González, J.L. y Morera A. (1983). La valoración de sucesos vitales: Adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis*, 4(1), 7-11.

- Gracia, E. (2002). Visibilidad y tolerancia social de la familia. *Intervención psicosocial*, 11(2), 201-211.
- Gracia, E., Musitu, G. y García, F. (1991). Sucesos y cambios estresantes y ajuste psicológico: un análisis del apoyo social como variable moduladora en padres normales y padres que maltratan a sus hijos. *Iniciativas: Revista de Investigación y Estudios Sociales*, 3, 81-94.
- Grotberg, E.H. (1995). *The international resilience project: Research, application, and policy*. Symposium International Stress e Violencia, Lisbon, Portugal.
- Haley, J. (1999). *Terapia para resolver problemas: nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Barcelona: Amorrortu.
- Herrera, M. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(6), 591-595.
- Hidalgo M.V. (1994). *El proceso de convertirse en padre y madre. Un análisis ecológico desde la psicología evolutiva*. Universidad de Sevilla: Tesis Doctoral no publicada
- Horno, P. (2009). *Amor y violencia: La dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Inbar, J. (2011). Resiliencia, prevención y afrontamiento de la depresión y crecimiento posterior desde una perspectiva psicoterapéutica integrativa. *Revista Electrónica de Psicología*, 15(1), Disponible en <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/viewFile/1218/1127/>
- Inglehart, R. (1997). *Modernization and Postmodernization: Cultural, economic and political change in 43 societies*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Instituto de la Mujer (2013) Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres: conceptos fundamentales y situación general en España. Material del Curso “Igualdad de oportunidades: aplicación práctica en servicios sociales”. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.
- Instituto Nacional de Estadística (2014) *Mujeres y hombres en España*. 6 de Abril de 2015, de Servicio de publicaciones INE y Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Sitio web: http://www.ine.es/ss/Satellite?L=0&c=INEPublicacion_C&cid=1259924822888&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayoutm1=PYSDetalleGratuitas
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Limonero, J.T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Aradilla, A. (2008). *Relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: estudio preliminar*. Comunicación presentada en: 9º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis.
- Luengo, T. y Román, J.M. (2005). La familia posmoderna: procesos constitutivos y parentalidad. En J. Romay y R. García (Eds.) *Psicología social y problemas sociales*, vol. 5 (pp. 581-588). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Luthar S.S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti, D.J. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation* (pp. 740-795). Nueva York: Wiley.
- Luthar S.S., Cicchetti D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Macedo, CG y García T.A (2015) Trascendencia del rol de género en la educación familiar. *Campo Abierto*, 33(2), 97-114.
- Martínez-Monteagudo, M.C., Estévez, E. e Inglés, C. (2013). Diversidad familiar y ajuste psicosocial en la sociedad actual. *Revista internacional on-line*, 17(6). Recuperada el 15 de enero de 2016 de <http://hdl.handle.net/10401/6171>

- Matud, P., Rodríguez, C., Marrero, R. y Carballeira, M. (2002) *Psicología del Género: Implicaciones en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- McCubbin, H.I. y Patterson, J.M. (1983). The family stress process: the double ABCX model of adjustment and adaptation. En H.I. McCubbin, M.B. Sussman y J.M. Patterson (Eds.) *Social Stress and the Family Advances and Developments in Family Stress Theory and Research* (pp. 7-38), Nueva York: The Haworth Press.
- Mestre, M.V., Samper, P. Tur, A. y Diez, I. (2001). Estilos de crianza y desarrollo prosocial de los hijos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54, 691-703.
- Minuchin, S. (1979). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S. (1985). *Caleidoscopio familiar: imágenes de violencia y curación*. Barcelona: Paidós.
- Moratto, N.S., Zapata, J.J. y Messenger T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121.
- Moreno, A. (2008), El reducido empleo femenino en los estados del bienestar del sur de Europa. Un análisis comparado, *Revista Internacional de Sociología*, 66(50), 129-162.
- Musitu, G. y Herrero, J. (1994). La familia: Formas y funciones. En G. Musitu y P. Allat (Comps.), *Psicosociología de la familia*, (pp. 17-46).Valencia: Albatros.
- Olson, D. (1991). Family types, family stress and family satisfaction: A family development perspective. En C. Falicov (Ed.), *Family transitions, continuity and change over the life cycle*. (pp. 55-79). Nueva York: Guildford Press.
- OMS, 2014. Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer, Nota descriptiva N.º 239. Consultada el 10 de febrero de 2015 en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- Otero, H. (2009). Familias para todos los gustos. De la familia tradicional a los nuevos modelos familiares. *A vivir*, 228, 6-13.
- Pinto, B. (1997). *Terapia familiar cognitivo sistémica*. Congreso Internacional de la SIP en São Paulo.
- Requena, M. (1995). Estructuras familiares complejas: La formación de familias complejas en España. *Revista internacional de sociología*, 10, 59-86.
- Rodrigo, M.J y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín J.C. y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar: un enfoque positivo para la intervención en familias*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez, L.M., Carrera, M.V., Lameiras, M. y Rodríguez, Y. (2015). Violencia en parejas transexuales, transgénero e intersexuales: una revisión bibliográfica. *Saude Soc. Sao Paulo*, 24(3), 914-935.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., Byrne, S., y Rodríguez, B. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.). *Manual de psicopatología (vol. 2)* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sastre, G. y Moreno, M (2004) Una perspectiva de género sobre conflictos y violencia. En E. Barbera y I. Martinez (Coord.) *Psicología y Género* (p. 121-142) Madrid: Pearson Educación.
- Seoane, J., Garzón, A. (1996). El marco de investigación del sistema de creencias postmodernas. *Psicología Política*, 13, 81-98.
- Staggenborg, S. (1998). *Gender, Family and Social Movements*. Londres: Pine Gorge.
- Suárez, N. E. (2004). Perfiles de Resiliencia. En N. E. Suárez, Munist, M., Kotliarenco, M. A (Eds.), *Resiliencia tendencias y perspectivas*. Argentina: Fundación Bernard van Leer. UNLA.
- Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V. y Terreros, E. (2015). *PRLA-MA:*

- Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas.* Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica
- Urzagasti (2006). Estructura de la familia de origen y nuclear en varones que ejercen violencia física en el ámbito conyugal. *Ajayu, IV(2)*, 268-289.
- Vanistendael, S. (1996). *Cómo crecer superando los percances: Resiliencia.* BICE, Oficina Internacional Católica de la Infancia, Ginebra.
- Vargas, I. (2013). *Familia y Ciclo Vital Familiar.* OMS, 1-9.
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar: Estrategias para su fortalecimiento.* Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Watzlawick, P. (1989). *Teoría de la comunicación humana.* Barcelona: Herder.
- Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity.* Nueva York: Villard Books.

2 ¿Cómo soy? Mejorando mi autoestima

Introducción

En el presente módulo la intervención se centrará en una variable de gran significación para el equilibrio psíquico y el bienestar emocional de los seres humanos: la autoestima.

A nivel genérico, la autoestima es considerada desde la óptica de la Psicología Positiva como un elemento saludable y protector que facilita el desarrollo de mecanismos adaptativos (Maddux, 2002; Snyder y López, 2002; Peterson y Seligman, 2004), actuando como modulador de la capacidad para establecer relaciones sociales sanas y satisfactorias. En el contexto concreto que nos ocupa; esto es, las relaciones familiares y la violencia, autores como Noller, Feeney y Peterson (2001), refieren que las interacciones que se mantienen en la familia marcan de manera importante, para bien o para mal, el funcionamiento del individuo, siendo fuertes predictores de la autoestima y del comportamiento social, influyendo también en las relaciones futuras.

Dada la relevancia que dicha variable posee en el ajuste psicosocial de los individuos y el importante papel que las relaciones familiares tienen en el origen y desarrollo de la autoestima, el presente módulo dedica dos sesiones de intervención al trabajo terapéutico de la misma, desde una óptica positiva que favorezca la asimilación de contenidos básicos sobre la *estima que cada persona establece consigo misma*.

A su vez, la toma de contacto de las personas participantes con su propia autovaloración pretende ser la piedra angular sobre la que se asiente la construcción de relaciones libres de violencia. Por ende, al igual que sucede con otros contenidos abordados en el presente manual, los elementos terapéuticos incluidos en el este módulo tendrán un carácter transversal. De tal modo que, la adquisición de una autovaloración equilibrada será la base sobre la que se construirán los contenidos relacionados con el establecimiento de relaciones sanas y satisfactorias; tanto en el ámbito de las relaciones de pareja como en el establecimiento de vínculos afectivos seguros con los hijos e hijas, así como en la adopción de comportamientos basados en el respeto hacia las figuras parentales y otros miembros de la familia. Asimismo, una adecuada autoestima será fundamental para mejorar habilidades de gestión emocional, habilidades de comunicación y, por supuesto, en el adecuado afrontamiento de los conflictos de la vida cotidiana.

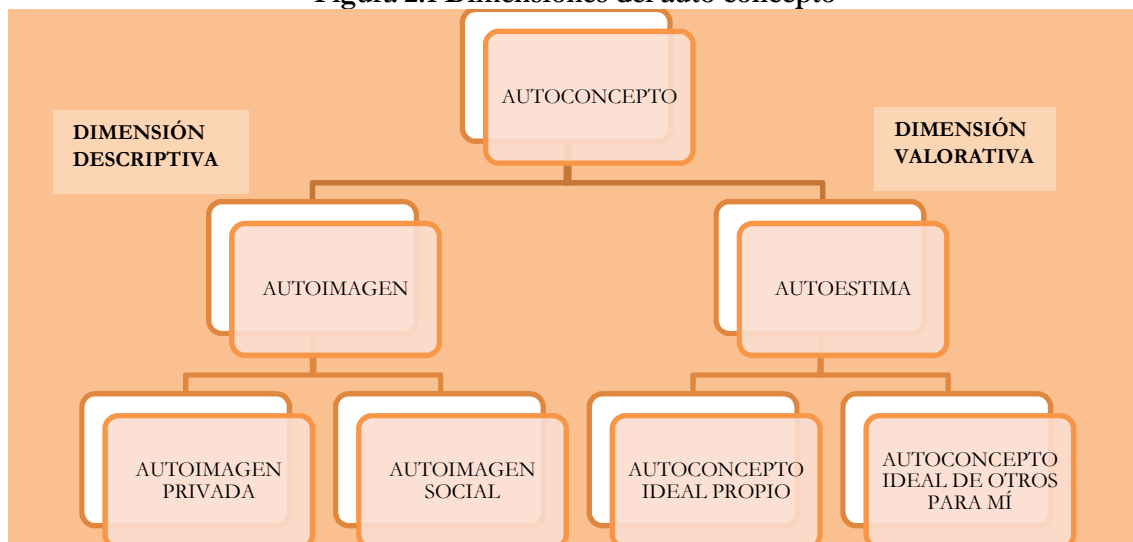
A continuación, realizaremos un breve acercamiento teórico sobre la variable autoestima que puede resultar de interés para la mejor comprensión y desarrollo terapéutico de la exposición psicoeducativa.

La importancia de la autoestima: factor de protección vs factor de riesgo

Dentro de las variables socio-afectivas con gran peso en la conducta de los seres humanos, se destaca la autoestima, la cual es definida como una *actitud o sentimiento, positivo o negativo*,

hacia uno mismo, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo (Rosenberg, 1965). La autoestima constituye, por tanto, un componente del auto concepto, una especie de sentimiento de valía que nos atribuimos, revelando el nivel o grado de valor, respeto y amor que cada persona tiene hacia sí misma.

Figura 2.1 Dimensiones del auto concepto



Fuente: Elaboración propia a partir de González – Pienda, Núñez, González – Pumariiega y García (1997)

Tal y como se adelantaba en la introducción, en el ámbito de la investigación psicológica se admite que la autoestima es un factor de gran importancia para el desarrollo personal satisfactorio y para la adquisición de conductas adaptativas y saludables (Romero, Sobral y Luengo, 1999). Así, el desarrollo de una autoestima positiva es un *factor protector* clave en la consecución de un buen ajuste emocional y cognitivo, de una buena salud mental y de unas relaciones sociales satisfactorias (McKay y Fanning, 1999). Sin embargo, una autoestima negativa es un *factor de vulnerabilidad genérica*, que predispone al individuo a un amplio espectro de desajustes afectivos y comportamentales (Romero y cols., 1999).

La autoestima, en suma, es valorada como un potencial *factor de riesgo/vulnerabilidad* o de *protección* en el estudio del ajuste psicosocial y, por tanto, con amplia implicación en la génesis de los comportamientos desadaptativos:

Tabla 2.1. Características diferenciales entre los sujetos con autoestima equilibrada vs sujetos con baja autoestima

AUTOESTIMA EQUILIBRADA (FACTOR DE PROTECCIÓN)	BAJA AUTOESTIMA (FACTOR DE VULNERABILIDAD)
Afecto positivo: sentimientos de valía personal, autorrealización y autovaloración positiva.	Afecto negativo: sentimientos de inferioridad, soledad y/o inseguridad. Vulnerabilidad a la depresión y a la ansiedad.
Sobrevaloración de los aspectos positivos de su auto concepto y minusvaloración de las características negativas.	Hipersensibilidad a la crítica y al <i>feedback</i> negativo.
Son personas independientes, auto-dirigidas y autónomas.	Manifestación de retraimiento, timidez y falta de interés.
Foco atencional no centrado en sí mismo, amplitud de sentimientos y emociones.	Egocentrismo, estrechez de sentimientos y emociones.

Alta asertividad.	Baja asertividad.
Flexibilidad cognitiva.	Rigidez cognitiva.
Efectividad en el afrontamiento de las diferentes tareas y retos de la vida, mostrando mayor capacidad en sus habilidades.	Escasa efectividad en el afrontamiento de las situaciones problemáticas.
Alto rendimiento: esfuerzo en la consecución de los objetivos propuestos (alta autoeficacia).	Bajo rendimiento: pérdida de motivación por la consecución de objetivos (baja autoeficacia).

Fuente: Adaptado de Suárez, Arce y Novo (2004: 165)

En definitiva, la investigación parece otorgar un peso importante a la relación existente entre niveles de autoestima *poco equilibrados* y la aparición de conductas desadaptativas en los sujetos. No obstante, en el presente apartado es preciso concretar cómo se relaciona la variable autoestima con la violencia que se ejerce en el ámbito familiar, centrándonos en tres niveles de análisis:

- El papel de la familia en el desarrollo de la autoestima: el apego y los estilos parentales.
- Análisis de la relación existente entre un ambiente familiar violento y una autoestima poco equilibrada.
- Relación de la autoestima con otras variables de interés para el presente programa de intervención: relaciones sociales, afrontamiento al estrés, resolución de conflictos, etc.

Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima

El “sí mismo” o autoconcepto es una construcción social; esto es, representa en gran medida, el conjunto de las actitudes que los *otros significativos* mantienen acerca del concepto de uno tiene de sí mismo (Harter, 1990, 1999). De manera similar, la autoestima o la actitud positiva o negativa que un ser humano tiene de sí mismo, también se va formando paulatinamente, de manera sistemática, según las vivencias personales y el feedback que proporcionan los demás. En este contexto; la familia, considerada como el primer y más importante agente socializador que condiciona el desarrollo emocional desde la infancia, tiene una influencia vital en este proceso de construcción personal de la *estima de uno mismo* (Cicchetti, Rogosch, Toth y Spagnola, 1997; Román, Sánchez y Secadas, 1997; Alonso, 2002).

Dentro del contexto familiar, dos variables parecen tener un peso relevante en el desarrollo de la autoestima, la *afectividad o el estilo de apego* fomentado por los progenitores (Satir, 1990; Edwards, 2002) y el *estilo educativo* o estilo de socialización parental. (Maccoby y Martín, 1983; Kochanska, 1993, Musitu y García, 2001; González-Pienda y cols., 2002). Detengámonos un momento en estas importantes variables:

La influencia del apego en el desarrollo de la autoestima

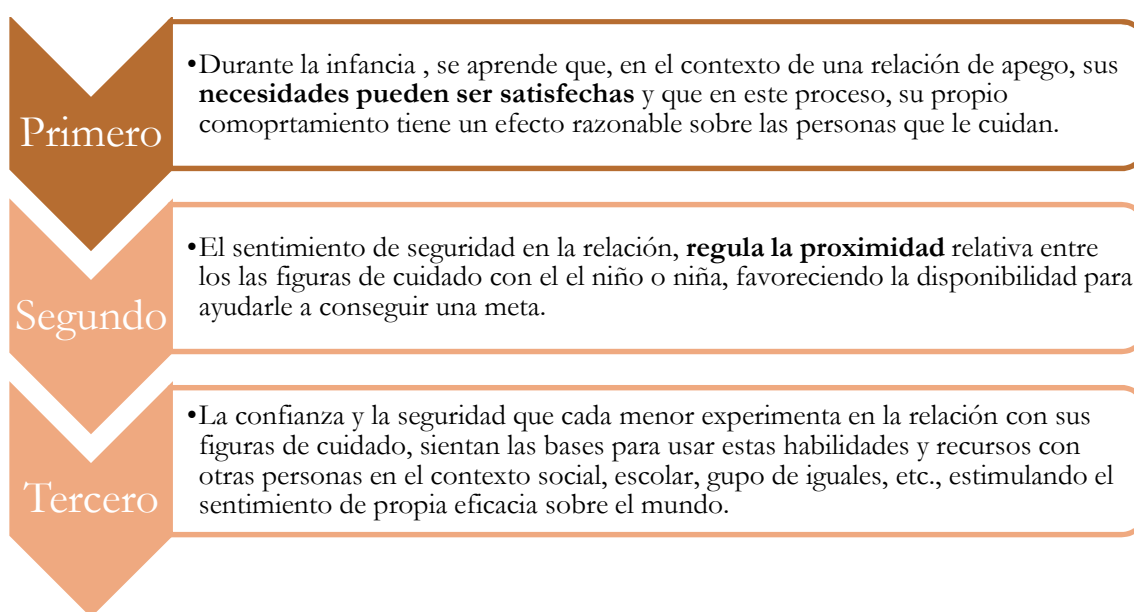
El concepto de apego hace referencia a un sistema motivacional y conductual que dirige la atención del bebé a buscar la proximidad con los cuidadores más próximos cuando siente malestar o miedo con la expectativa de que recibirá protección y apoyo emocional para restablecer su bienestar personal (Cantero y Lafuente, 2010). Dichas relaciones de apego que se desarrollan entre el lactante y quienes lo cuidan están reforzadas biológicamente porque aseguran su supervivencia y proporcionan los cimientos para su posterior desarrollo

cognitivo, emocional y social. En este sentido, Bowlby (1969, 1973) refiere que los seres humanos construimos en la primera infancia *representaciones mentales* sobre la base de las experiencias de interacción con las figuras parentales y de cuidado. Estas representaciones contienen pensamientos, sentimientos, significados acerca de cómo dichas figuras responden a las demandas del niño o la niña. Así, a medida que el ser humano se desarrolla y se enfrenta al mundo, que existe más allá de esa primera relación, estas representaciones mentales o modelos personales de interacción, guían su comportamiento y expectativas en las relaciones posteriores (Thompson, Laible y Ontai, 2003).

Por tanto, el apego o vínculo que establecemos en la infancia tendrá implicaciones en los distintos ámbitos de la vida, tales como la competencia social, la predisposición emocional, la curiosidad, la autonomía, la cooperación, la confianza y, por supuesto, *la autoestima* (Thompson, 1999).

Concretamente, en el caso de la influencia del *apego* en el desarrollo de la autoestima, Edwards (2002), señala que un apego seguro favorece el desarrollo del *sentimiento de propia eficacia y autovalía* en, al menos, tres formas distintas:

Figura 2.2. Papel del apego seguro en el desarrollo de una autoestima equilibrada



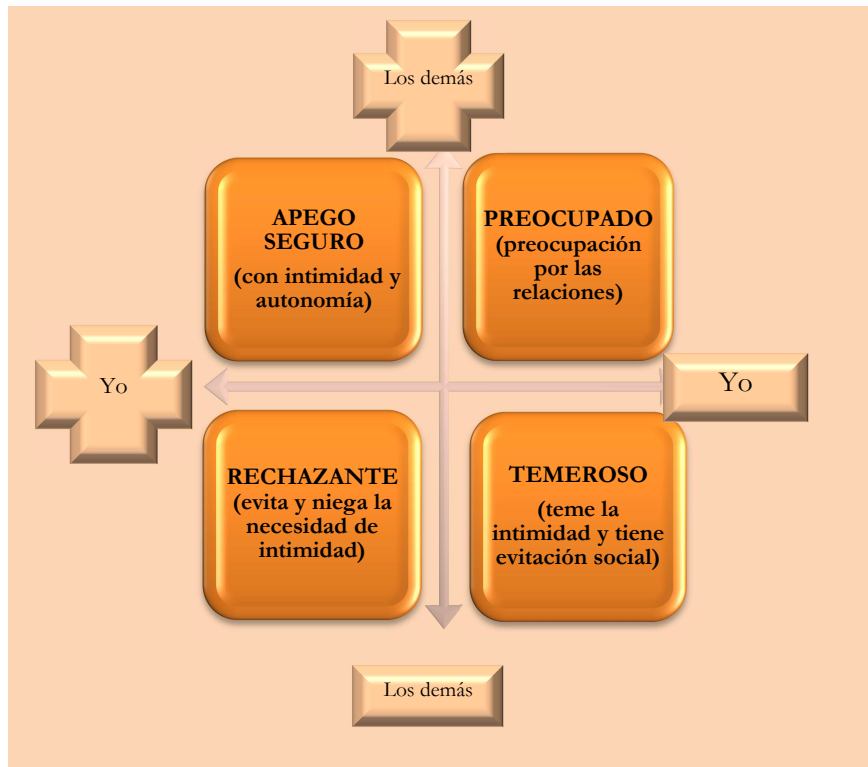
Fuente: Elaboración propia a partir de González y Méndez (2006)

Por el contrario, según Satir (1990) cuando en el contexto familiar el niño, niña o adolescente siente rechazo, cuando cree que nada de lo que hace puede satisfacer a sus figuras parentales con quienes convive, se originan en su interior *sentimientos de minusvalía*, denominado apego inseguro. Asimismo, desde una perspectiva evolutiva, los retrasos en el desarrollo de habilidades interpersonales y en la necesidad de aprobación por los demás durante la infancia a menudo se asocian con alteraciones psicológicas como la depresión.

Diversas investigaciones afirman que los estilos de apego en la infancia se mantienen en la edad adulta, determinando en gran medida el funcionamiento social y relacional (Mikulincer y Shaver, 2007; Cassidy y Shaver, 2008; Melero, 2008).

Una de las clasificaciones de los estilos de apego adulto más ampliamente aceptadas es la propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991):

Figura 2.3. Estilos de apego



Fuente: Elaboración propia a partir de Bartholomew y Horowitz (1991)

Los individuos con **apego seguro** o estilo afectivo seguro se caracterizan por tener un modelo mental positivo tanto de sí mismo como de los demás (Bartholomew y Horowitz 1991), *elevada autoestima*, ausencia de problemas interpersonales serios, confianza en sí mismo y en los demás y un deseo de tener intimidad sintiéndose cómodo con ella (Melero y Cantero, 2008).

Los individuos con un **apego rechazante** o evitativo muestran *un concepto positivo de sí mismo pero negativo de los demás* (Bartholomew y Horowitz, 1991), una elevada autosuficiencia emocional, una baja activación de las necesidades de apego y una orientación al logro (Maysel, 1996). Presenta además una elevada incomodidad con la intimidad y una consideración de las relaciones interpersonales como algo secundario a cuestiones materiales (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994).

Los individuos con un **apego preocupado** se preocupan constantemente por las relaciones personales, poseen una *evaluación negativa de sí mismos pero positiva de los demás* y están en constante búsqueda de la evaluación social positiva. Estas personas se muestran inquietud y persistencia en el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones con los demás.

Finalmente, los individuos con un **apego temeroso** tienen un modelo mental negativo tanto de sí mismos como de los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991). Se caracterizan por sentirse incómodos en situaciones de intimidad, por una elevada necesidad de aprobación, por considerar las relaciones como algo secundario a cuestiones profesionales o laborales y por **una baja confianza en sí mismos y en los demás** (Melero y Cantero, 2008).

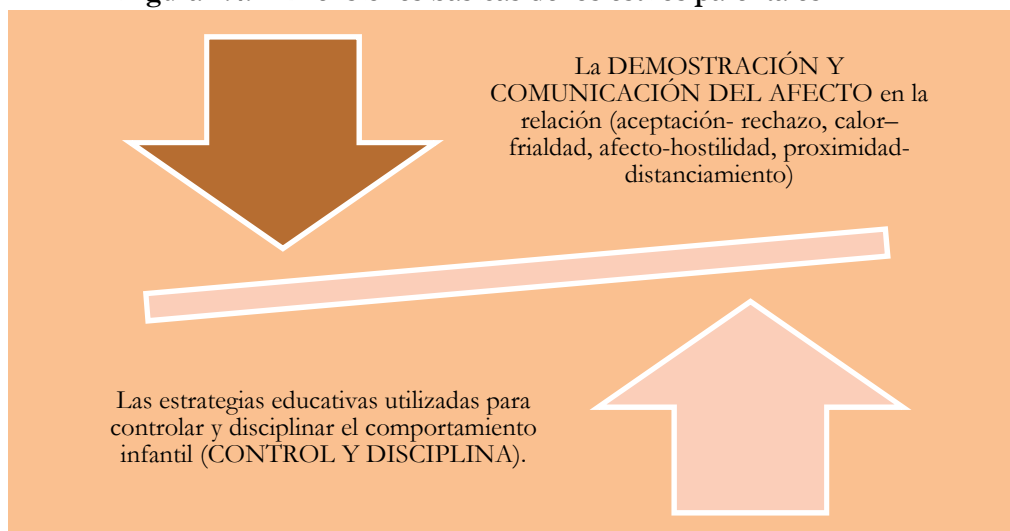
Buchheim, Brisch y Kächele (1998) sostienen que los problemas de apego, a menudo se *transmiten generacionalmente a menos que alguien rompa la cadena*. Por ejemplo, un padre o madre con estilo de apego inseguro puede mostrar dificultades para establecer un apego fuerte con su hijo o hija, debido a su forma de proporcionarle los cuidados que requiere para su desarrollo emocional; este hecho puede llegar a influir en dificultades del menor para relacionarse con otras personas. De hecho, algunos autores consideran que existe lo que se denomina *transmisión intergeneracional* del estilo de apego (Hetherington y Parke, 1993; Benoit y Parker, 1994).

Atendiendo a lo expuesto, resulta de interés explorar en cada participante su trayectoria biográfica de vínculos afectivos, analizando desde los apegos establecidos en su familia de origen y los primeros mensajes recibidos sobre su propio autoconcepto y autovalía, con la finalidad de conocer las *raíces* de su propia estima y de su estilo de apego adulto. En definitiva, se facilitará la reflexión personal sobre la influencia de ambas variables en el establecimiento de sus relaciones personales y familiares. En el caso de aquellas personas con descendencia, se resaltará la importancia de proporcionar un ambiente familiar basado en las características del apego seguro.

Influencia de los estilos parentales en el desarrollo de la autoestima

Diferentes investigaciones han confirmado la relación existente entre los diferentes estilos educativos con diversos aspectos del desarrollo humano e, igualmente, se han relacionado con el nivel de autoestima (Alonso y Román, 2005). Las características de los estilos parentales incluyen dos aspectos básicos y relacionados (Vargas y Oros, 2011):

Figura 2.4. Dimensiones básicas de los estilos parentales



Fuente: Elaboración propia a partir de Vargas y Oros (2011)

A partir de estas dimensiones básicas se desarrollan las denominadas *tipologías parentales*: democrático, autoritario, permisivo y negligente (Maccoby y Martin, 1983).

Tabla 2.2. Estilos parentales y repercusiones en la autoestima de los niños y niñas

ESTILO PARENTAL	REPERCUSIONES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS
ESTILO DEMOCRÁTICO	Menores con figuras parentales democráticas (equilibrados en control y aceptación-afectividad) se destacan por su competencia social, por su elevada autoestima , por su capacidad de autocontrol, por su mayor autonomía y baja impulsividad (Palacios y Rodrigo, 1998).

ESTILO PERMISIVO	Menores con figuras parentales permisivas (escaso control y altos en aceptación-afectividad) son alegres, vitales, creativos y con autoestima elevada , sin embargo, muestran dificultades para el control de sus impulsos, la constancia en la finalización de las tareas y son más sensibles a las presiones por parte del grupo de pares (Palacios y Rodrigo, 1998).
ESTILO AUTORITARIO	Menores con figuras parentales con estilo autoritario (alto en control y bajo en aceptación) muestran dificultades en la expresión del afecto y comunicación, aunque tienen alta capacidad de autoexigencia y autocontrol; priorizan el cumplimiento de las normas y pueden asociarse con bajos niveles de autoestima (Alonso y Román, 2005).
ESTILO NEGLIGENTE	Menores con figuras parentales con estilo negligente (Ausencia de control y afectividad) pueden estar expuestos a situaciones peligrosas porque no cuentan con la supervisión o el apoyo adecuado. Presentan problemas de autorregulación emocional (altos niveles de intolerancia a la frustración) y de autocontrol (dificultades para dominar su impulsividad, conducta disruptiva, etc.) y baja autoestima . Lo que conlleva a graves problemas en su desarrollo social, sobre todo a la hora de seguir normas en la escuela y en la relación con sus iguales (González, Martín y Roig, 2013).

Fuente: Elaboración propia

Atendiendo a lo expuesto, el desarrollo de una autoestima equilibrada parece estar relacionada con ambientes familiares donde existe un adecuado grado de control del comportamiento, pero se toleran los errores, donde la comunicación es abierta y las reglas flexibles, características propias de un estilo educativo democrático. En el otro extremo se encontraría el ambiente familiar donde el número de conflictos es elevado, la comunicación está distorsionada, las reglas son inflexibles y los errores se critican duramente de manera que aumentan los sentimientos de inferioridad (Satir, 1990).

A su vez, un aspecto a destacar en el presente apartado es la relación existente entre determinados estilos parentales y el riesgo de violencia filiofamiliar. Así, un estudio llevado a cabo por Gámez-Guadix, Jaureguizar, Almendros y Carroble (2012), con población española, reveló que haber recibido en la infancia un estilo negligente incrementaba la probabilidad de abuso físico y verbal hacia las figuras parentales; el estilo autoritario mostró una relación significativa con el abuso verbal, aunque no con el físico. Por último, el estilo indulgente no incrementó la probabilidad de ningún tipo de abuso hacia los padres o madres, en la línea de lo informado por estudios previos efectuados en muestras españolas.

En definitiva, parece constatado que las relaciones positivas entre las figuras parentales y sus descendientes contribuyen al desarrollo de una autopercepción y de una autoestima positiva (Harter, 1990, 1999; Lila y Musitu, 1993; DuBois, Bull, Sherman y Roberts, 1998). Estos elementos de autoestima un importante factor de protección frente al desajuste personal y, por ende, frente a la emisión de conductas violentas tanto dentro como fuera de la familia (DuBois y cols., 1998; McCullough, Huebner y Laughlin, 2000).

Por todo ello, en el presente módulo de intervención se considera necesario introducir, al menos brevemente, la relación existente entre los estilos parentales y el desarrollo de la autoestima. Dicha temática será trabajada con mayor amplitud en los itinerarios psicoeducativos centrados en la prevención de la *violencia familiar descendente* y entre *familiares en la etapa adulta*.

Violencia familiar y autoestima

Tal y como se ha indicado en párrafos anteriores, la familia es el primer referente social, por lo que su papel es esencial a la hora de configurar los esquemas que regularán la interacción futura de los seres humanos con el entorno (Musitu y Cava, 2001; Trianes, 2002). Por tanto, parece lógico indicar que, unas buenas relaciones familiares pueden garantizar una adecuada adaptación social, entendiendo que estas relaciones incluyen las de pareja, las de las figuras parentales con sus descendientes y las de los hijos e hijas entre sí (Mikulincer y Florian, 1999). Siguiendo con esta lógica, unas relaciones familiares empañadas por una elevada conflictividad y violencia tendrán repercusiones negativas en el adecuado desarrollo de los miembros que la componen.

Así, crecer en contextos familiares donde existe violencia es un predictor para la aparición de diversos problemas emocionales, cognitivos y de conducta, tanto a corto como a largo plazo (González, 2003). Existen evidencias que establecen una asociación entre las dificultades emocionales presentes en personas jóvenes con la exposición continuada a conflictos interparentales, ya que éstos *disminuyen la seguridad interna* y aumentan la vulnerabilidad a la psicopatología asociada, sobre todo a los síntomas depresivos. Por tanto, los conflictos interparentales son una variable relevante y se relacionan con una *menor satisfacción personal y baja autoestima* en jóvenes (Buehler y Welsh, 2009; Mota y Matos, 2009).

A su vez, la cronificación e intermitencia de la exposición a las situaciones de victimización en la infancia provoca la pérdida del *sentimiento de invulnerabilidad*, que en ese período psicoevolutivo afecta a un aspecto fundamental para el desarrollo de la personalidad adulta: el sentimiento de seguridad y de confianza en el mundo, y en las personas que le rodean. Surgen así sentimientos de indefensión y un elevado nivel de ansiedad ante la falta de control sobre la situación (Patró y Limiñana, 2005). En definitiva, estas situaciones victimizantes desbordan las posibilidades de entender y asimilar cognitivamente y emocionalmente la experiencia, *alterando la percepción de sí mismo, de la afectividad y del mundo* (López-Soler, 2008).

También puede ocurrir que la persona afectada por un clima familiar violento reproduzca dichas conductas en el futuro y transmita intergeneracionalmente la humillación o el maltrato a personas más vulnerables. En este contexto, es muy probable que las figuras parentales con apego desorganizado, donde suele ser característica la existencia de conductas de maltrato, se hayan expuesto a experiencias de hostilidad y/o indefensión, y que extrapolen los efectos y las representaciones de estas experiencias a la relación con sus hijos e hijas. Así, los abusos sufridos en la infancia pueden instaurar un guion o marco, donde se construyen los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima. Al describir la violencia y la forma en que ésta se presenta en ámbito familiar, se evidencia en ocasiones la existencia de un círculo vicioso, donde las personas que crecen en familias violentas reproducen los patrones de violencia sufridos, y posteriormente al formar sus propias familias, tendiendo a perpetuar así las relaciones conflictivas y un clima familiar inadecuado. En definitiva, se trataría de una *transmisión generacional* de las pautas violentas aprendidas en la familia (Main y Hess, 1990; George y Solomon, 1996; Lyon-Ruth y Block, 1996).

A lo largo del módulo es fundamental transmitir que, un buen clima familiar y pautas educativas adecuadas favorecen niveles de autoestima satisfactorios. El buen ajuste de autoestima constituye un factor protector de situaciones negativas y será predictor de una buena adaptación psicosocial dentro del núcleo familiar. En definitiva, será preciso *motivar* a

las personas participantes para que *rompan la cadena de la violencia*, mediante el fortalecimiento de sus capacidades, la mejora de sus relaciones afectivas y el equilibrio intrafamiliar, como forma de prevención de las conductas violentas en el futuro.

Vínculos de la autoestima con otras variables de interés terapéutico

La autoestima es un factor de suma trascendencia en el desarrollo de los individuos, relacionándose con importantes elementos de salud mental como adaptabilidad, control de ansiedad, relaciones interpersonales, resiliencia entre otros (Galorza, 2013).

Una de las características de la autoestima, de gran interés terapéutico en este programa de intervención, es su influencia en la percepción de la realidad y el comportamiento. Así, el concepto que cada persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que da a la realidad y a sus acciones consiguientes (Verduzco, Gómez-Maqueo y Durán, 2004). Ello repercutirá en su capacidad empática, su habilidad para gestionar conflictos de manera adecuada, su capacidad de relacionarse con los demás y la gestión de sus emociones.

En este contexto, la autoestima se considera como una pieza importante para mitigar el estrés. Si se tiene una autoestima ajustada, la persona puede valorar de forma realista sus recursos para afrontar las adversidades y sucesos evolutivos relevantes de su vida, generando una percepción de control sobre su realidad. Por el contrario, cuando la persona presenta una autoestima baja, infravalorará sus recursos personales y habilidades para afrontar los problemas de la vida, con lo que sus estrategias de afrontamiento y su comportamiento se verá bañado por la duda, la actitud defensiva y el miedo (Verduzco y cols., 2004). Centrándonos en la problemática de la violencia en las relaciones familiares, diversos estudios han apuntado al estrés como elemento significativo en la etiología del maltrato infantil (Belsky, 1980), en el maltrato a personas mayores y/o dependientes (De Miguel, 2011), y en la presencia de relaciones familiares disfuncionales (Barudy y Dantagnan, 2011). En este contexto, contar con una autoestima equilibrada puede funcionar como un factor protector favoreciendo un afrontamiento adecuado a las situaciones familiares estresantes (Gracia, Herrero y Musitu, 1995).

Abordaje terapéutico

“La autoestima se vincula a la capacidad de percibirse, de conocerse y reconocerse, a las ideas y calificación que cada quién se da e implica valoraciones y calificaciones aprendidas” (Mieses, 1997).

De acuerdo con esta definición, debemos enfatizar una de las principales características de la autoestima: **es aprendida**. Del mismo modo que cualquier otra conducta aprendida, la autoestima desequilibrada puede ser extinguida y reaprendida como autoestima positiva o equilibrada. Por tanto, el objetivo fundamental del presente módulo es el de brindar a las personas usuarias la posibilidad de *repensar* su propia autovaloración personal, para ello deberemos motivarles, visualizando y enfatizando los beneficios de alcanzar una autoestima sana. De ese modo, y siguiendo a Branden (1995), indicaremos que, la autoestima positiva conlleva una serie de beneficios para las personas que la experimentan:

- Se sienten bien consigo mismas: son efectivas, productivas y responden adecuadamente a los demás.

- Se cuidan a sí mismas de manera saludable, interpretan su realidad de forma positiva y facilitan su crecimiento personal y el cambio.
- No necesitan humillar a los demás para sentirse bien.
- Establece relaciones basadas en el respeto y buen trato a los demás y a sí misma
- Tiene claras sus propias limitaciones y establece límites adecuados a las conductas de los demás.
- Identifica el amor con la alegría no con el sufrimiento.

Por todo ello, tal y como avanzábamos en la introducción, se abordará la variable autoestima en dos sesiones de intervención, en las que avanzaremos en los objetivos terapéuticos. Concretamente:

En la primera sesión:

- Se favorecerá la asimilación de contenidos básicos sobre la autoestima y especialmente, la toma de conciencia sobre la gran importancia de ésta variable en la salud y calidad de sus relaciones con los demás, dentro y fuera de la familia.
- Se analizará la relación entre género y autoestima
- A su vez, se potenciará la reflexión sobre la influencia de las primeras experiencias en el ámbito de la familiar de origen (estilo de apego y estilo educativo) en su propia autovaloración y en el tipo de relaciones afectivas que mantienen en la actualidad (estilo de apego adulto).
- Toma de conciencia sobre el papel negativo del ambiente familiar violento en el desarrollo de la autoestima.

En la segunda sesión:

- Nos centraremos en explorar técnicas concretas para mejorar la autoestima y el entrenamiento de las mismas, con el objetivo de incorporarlas a sus experiencias y situaciones vitales.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se incluyen varios temas transversales:

- El *género*, en su relación con la autoestima, y que ya fue introducido en el módulo 1.
- Se inicia el trabajo terapéutico con el *apego*, el cual se retomará en el módulo 6 (en su relación con la empatía) y en el módulo 8 (en su relación con el tipo de violencia ejercida).
- Se introducen los *estilos educativos*, en su relación con la autoestima. Se retomarán en el itinerario 3 del módulo 8 (violencia hacia menores), donde se trabaja parentalidad positiva.
- Se hará hincapié en la autoestima como una variable que contribuye a la *resiliencia* y a un adecuado *afrentamiento del estrés*, continuando con el trabajo terapéutico iniciado en el módulo 1.

De los resultados que consigamos en este módulo dependerán los logros terapéuticos en las siguientes sesiones puesto que es muy importante que las personas participantes perciban la utilidad este tema en sus vidas y en su propio bienestar personal. Si alcanzamos este objetivo, conseguiremos también una actitud positiva favorable al cambio. En definitiva, es importante generar un clima positivo que promueva la modificación de valores y actitudes, favorables al aprendizaje y a la mejora de sus competencias y habilidades personales.

Finalmente, como terapeuta, debes tener en cuenta que las personas usuarias pueden presentar distintos niveles autoestima, lo que hace necesaria una adecuada individualización

del tratamiento. Es importante tener en cuenta que cada grupo o persona, dependiendo de sus características, facilitarán o dificultarán la creación y mantenimiento de una buena dinámica de trabajo y alianza terapéutica. Por ello, en las primeras sesiones del programa es muy importante prestar especial atención a la posible presencia de individuos con bajos niveles de aceptación y escasa motivación al cambio que pueden tratar de crear un ambiente negativo o perjudicar la dinámica de intervención. Individualizar las intervenciones teniendo en cuenta estas diferencias aumentará su eficacia y favorecerá la creación de un clima propicio para la modificación de valores y actitudes y consecución de objetivos terapéuticos.

Objetivos terapéuticos

1. Explorar las ideas previas sobre el concepto de la autoestima y favorecer un acercamiento positivo a su análisis.
 2. Aumentar el autoconocimiento, favoreciendo la autovaloración sus cualidades personales, sus acciones y las de los demás de forma equilibrada y saludable.
 3. Analizar la influencia de los estilos de apego y estilo educativo en el desarrollo de una autoestima equilibrada.
 4. Tomar conciencia de la imagen que cada persona tiene de sí misma y de la influencia que ejerce en su bienestar personal y en las relaciones que establece con los demás, en especial con su familia.
 5. Revisar y aprender a analizar los pensamientos autocríticos negativos, buscando ideas alternativas que permitan el ajuste de la estima personal, la autoaceptación y la mejora del nivel de autovaloración.
 6. Explorar los recursos y habilidades personales disponibles para mejorar su autoconcepto y elevar su bienestar personal.
-

SESIÓN 1

¿Me conozco? ¿Me aprecio?

Objetivos

- Favorecer la toma de contacto inicial con el concepto de autoestima.
- Analizar la influencia de las relaciones afectivas mantenidas en la familia de origen (apego y estilo educativo) en el desarrollo de la autoestima adulta.
- Analizar la relación entre la socialización diferencial de género y autoestima.
- Analizar la relación de la autoestima con el bienestar personal, social y familiar.
- Favorecer el autoconocimiento como una base para adquirir una autoestima adecuada.

Ejercicios

- Sonrisas para sentirme bien
- El verdadero valor del anillo
- Los recortes de mi autoestima
- Un recorrido por mi autoestima
- La influencia de las primeras experiencias: conociendo nuestro apego adulto
- Influencias en mi autoestima: las pautas educativas
- Cómo nos vemos y cómo nos ven los demás

Dinámicas optativas

- El elefante encadenado
- Conociendo mi autoestima
- Contenidos audiovisuales sobre el género y la autoestima
- ¿Cuál es mi cotización en la *bolsa* de mi vida?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de situaciones que le hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En este módulo vamos a profundizar en el concepto de la autoestima. El objetivo principal será el que comprendas que la autoestima es una parte importante de tu bienestar personal dado que influye en tu manera de sentir, actuar y relacionarte con los demás. Vamos a intentar ser conscientes de todo ello, con la finalidad de descubrir aquellas mejoras y cambios que puedas emprender para sentirte mejor contigo y con quienes te rodean.

Lo primero que tenemos que hacer es definir adecuadamente el término, esto es, saber realmente qué es y en qué consiste la autoestima, pero antes vamos a realizar un ejercicio:

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.1]

Ahora que hemos hecho el ejercicio me gustaría hacerte una pregunta:

¿Qué es para ti la autoestima? ¿Sabrías definirlo? ¿Se te ocurre algo?

[VAMOS ESCRIBIENDO EN UN FOLIO/PIZARRA, A MODO DE LLUVIA DE IDEAS, LAS REPUESTAS Y REFORZANDO AQUELLAS RESPUESTAS POSITIVAS O LAS APORTACIONES QUE CONSIDEREMOS INTERESANTES]

¿Qué es la autoestima?

Una definición sencilla de autoestima sería la siguiente: “grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos hacia sí mismo”. Es, en definitiva, una valoración o juicio que una persona tiene acerca de sí misma.

Autoestima¹⁶



A su vez, la autoestima tiene que ver con la autoaceptación, con quererse, valorarse y respetarse con las propias cualidades, defectos y limitaciones. Esta autovaloración puede plantearse en relación a distintas facetas de la persona como son el aspecto físico, a nivel emocional, de relación con los demás, de competencia académica o laboral, etc.

¹⁶ Fuente de la imagen: <http://www.aumentandomiautoestima.com>

En suma, la autoestima es un factor crucial que determina “*el modo en como valoramos nuestra vida*”. Interviene en la construcción de tu identidad e influye de forma decisiva en todas las esferas de nuestra propia existencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo; en cómo nos relacionamos con los demás; hasta nuestro proceder como pareja, como padres/madres o como hijos/hijas. En definitiva, tal y como has podido comprobar en el ejercicio 2.1, la autoestima es un buen indicador del *tu nivel de felicidad y bienestar*.

¿Tú eres feliz?, ¿crees que tu autoestima influye en cómo te sientes, en tus emociones?, ¿la forma en la que te valoras influye en lo que piensas sobre los demás, sobre tu pareja, sobre tus hijos o hijas, sobre tus progenitores o figuras parentales...?

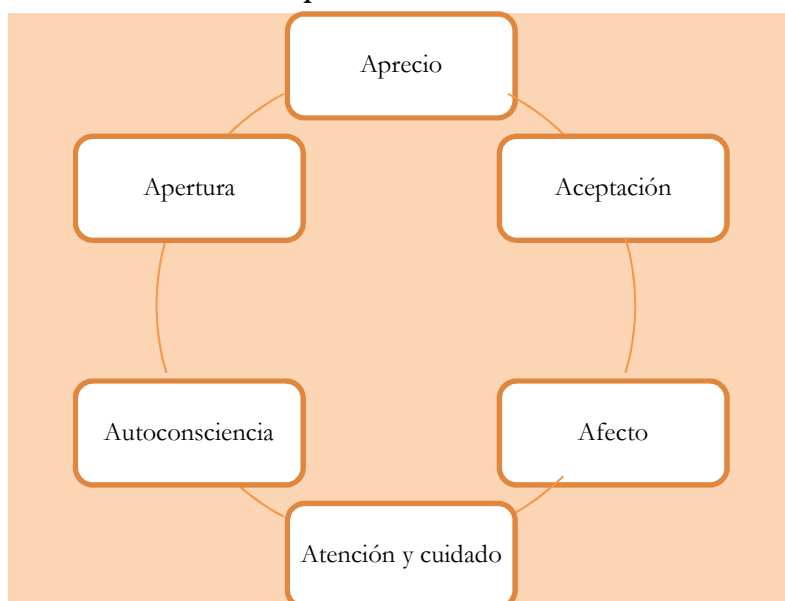
NOTA:

Es relevante que la persona participante reflexione sobre su propio estado emocional y la relación que éste tiene con la autoestima. Si bien es cierto que la gestión emocional será abordará en profundidad en el módulo 4 del presente programa, es importante que iniciemos una toma de conciencia de sus emociones y la influencia de la autoestima en las mismas.

Asimismo, a lo largo del presente módulo se hará referencia a la relación de la autoestima con la forma de analizar e interpretar la realidad y con los esquemas personales de relación interpersonal. Aunque dichos contenidos son centrales en el abordaje terapéutico de otros módulos, es importante que la persona participante entienda que el ser humano y, concretamente su comportamiento, está influenciado por numerosas variables en constante interacción. Por tanto, si mejoramos en un elemento tan relevante como la autoestima, se generarán diversos cambios en el resto de facetas personales, sociales y familiares.

Vamos a seguir profundizando en este tema. Para comprender el concepto de autoestima e intentar mejorarla de algún modo, primero tienes que conocer sus componentes:

Componentes de la autoestima¹⁷



- **¿Te aprecias como persona?...** Se trata de tu capacidad para valorar tus singularidades, en igualdad de condiciones a otras personas, independientemente de lo que puedas hacer o poseer.

- **¿Te aceptas?** Se trata de la aceptación y tolerancia de las propias limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos

¹⁷ Fuente de la imagen: Elaboración propia a partir de Bonet (1997)

desagradables de la propia personalidad.

- **¿Te quieres?** Se trata de la actitud positiva de afecto y respeto hacia ti a, de tal manera que puedas encontrar *satisfacción y bienestar dentro de tu propia piel*.
- **¿Te atiendes y te cuidas?** Se refiere a la dedicación que prestas en atender y cuidar tus propias necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.
- **¿Observas tu interior?** Es la capacidad de autoconsciencia, es decir, darte cuenta y explorar tu propio mundo interior, escuchándote amistosamente.
- **¿Te abres al mundo?** Se refiere a la perspectiva de apertura a las demás personas, actitud abierta y atenta ante el mundo, reconociendo su existencia y afirmándolo. Es decir, reconocer que necesitamos formar parte de la sociedad, que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás, pero apostando por unas normas que garanticen el respeto y la convivencia.

La autoestima: la brújula de nuestro estado de ánimo

La brújula emocional¹⁸



Como has podido comprobar, la autoestima es un buen indicador de nuestro nivel de bienestar o felicidad. Actúa como una brújula de nuestras emociones y sentimientos; es decir, nuestra propia valoración es determinante para *sentirnos bien* o para *sentirnos mal*.

¿Cómo de calibrada está tu brújula emocional?, ¿Hacia dónde te dirige?

Pues bien, la respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio; nuestra manera de relacionarnos, el modo en que nos enfrentamos a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, profesionales, de salud, etc.), incluso nuestra apariencia externa..., todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá de nuestro autoconcepto y autoestima. *¿Qué piensas de esta idea?*

Es importante que entiendas que, la *forma de estar en el mundo*, es decir, la manera en la que una persona afronta las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio; nuestra manera de relacionarnos, el modo en que nos enfrentamos a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, profesionales, de salud, etc.), incluso nuestra apariencia externa..., todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá de nuestra autoestima.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.2].

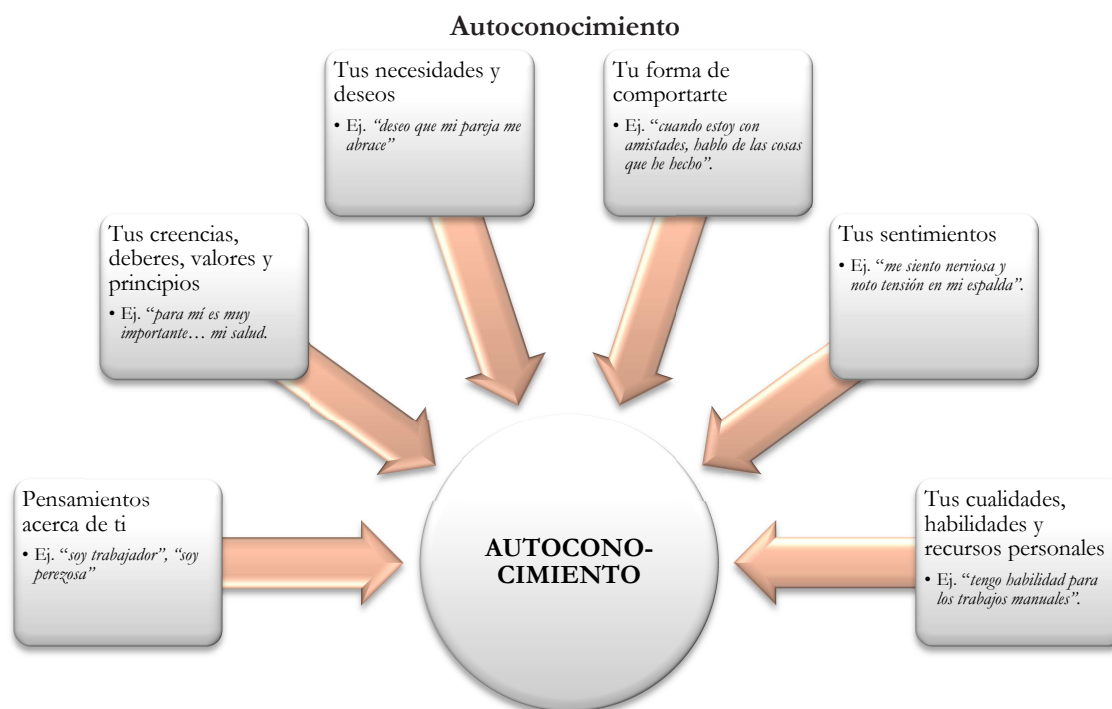
[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA – EJERCICIO 2.11]

La autoestima es un sentimiento de valía, de confianza y de respeto por uno/a mismo/a y está íntimamente conectada con el desarrollo de la responsabilidad personal, con el

¹⁸ Fuente de la imagen: <https://pixabay.com/es/br%C3%BAjula-antig%C3%BCedad-mapa-del-mundo-429772/>

mantenimiento de la buena salud y con el comportamiento más solidario que se pueda mostrar con las demás personas. Cuanto más equilibrada sea la autoestima, más preparada estará la persona para enfrentarse a problemas y dificultades de la vida, para entablar con los demás relaciones enriquecedoras y para ser generosa, respetuosa y benévola. Teniendo en cuenta los beneficios de una autoestima equilibrada, *¿Te gustaría mejorar la tuya?*

Por todo ello, es de suma importancia el autoconocimiento, esto es, el ser consciente de qué es lo que piensas de ti, qué imagen muestras a las demás personas, etc. Se trata por tanto de identificar diferentes elementos sobre ti:



Como puedes comprobar, las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Existen muchas cualidades a tener en cuenta y no siempre se manifiestan de la misma forma, es de suma importancia no hacer generalizaciones.

Ejemplos:

Puedes ser una persona muy habladora con las amistades y ser más reservada con la familia.

Que no se te dé bien jugar a fútbol no indica que seas un desastre en todos los deportes.

Que no te salga bien un examen no significa que no sirvas para los estudios.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.3]

[POSTERIORMENTE ANALIZAREMOS EL NIVEL DE AUTOESTIMA PERCIBIDO, SE SOLICITA QUE VALORE SU AUTOESTIMA DE 0 A 10, SIENDO 0 MUY BAJA AUTOESTIMA Y 10 UNA AUTOESTIMA EN EXCESO ELEVADA. LOS RESULTADOS APORTADOS SERÁN UTILIZADOS POSTERIORMENTE PARA EJEMPLIFICAR LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS].

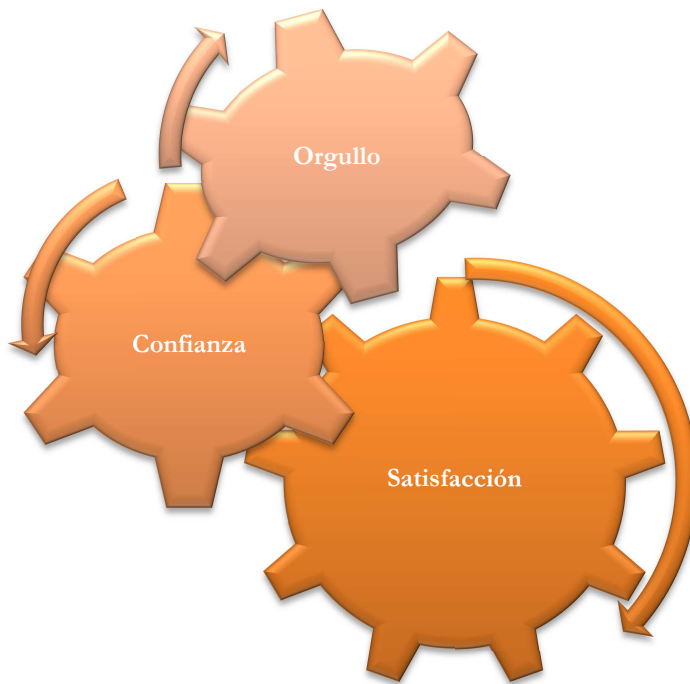
¿Todas las personas tienen la misma autoestima?

¿Consideras que todas las personas tienen la misma autoestima?,

¿Existen diferentes niveles de autoestima?

No todo el mundo posee la misma autoestima. Hay gente que posee una autoestima equilibrada, otros tienen una autoestima excesivamente elevada y otras personas tienen una autoestima baja. En los dos últimos casos, esa autovaloración está distorsionada. El nivel de nuestra autoestima dependerá del equilibrio de los siguientes factores:

Factores de la autoestima



- **Confianza:** seguridad y fe en ti, en tus recursos y habilidades. *“Tengo toda la confianza en mi habilidad para tener éxito”.*

- **Orgullo:** pensamientos positivos sobre ti.

- **Satisfacción:** valoración personal de tus cualidades.

Atendiendo a estos tres elementos podemos distinguir tres niveles diferentes de autoestima. Dependiendo del grado de equilibrio de nuestra autoestima, se podrá ver afectado también nuestro estado emocional de forma positiva o negativa:

Una **autoestima equilibrada y sana**. Si tienes esta autoestima te sientes...

- Con seguridad y autoconfianza en ti, de quien eres y de lo que necesitas.
- Capaz de tener intimidad sana en tus relaciones.
- Con satisfacción de mostrar tus verdaderos **sentimientos**.
- Capaz de reconocer tus propios logros.
- Capaz para hacer frente a los problemas de la vida.
- Con habilidad para perdonarte y perdonar a los demás.
- Con apertura a nuevos cambios vitales.
- Más resistente y perseverante en la adquisición de metas y logros.
- Con méritos para alcanzar **felicidad y bienestar**, con disposición a encontrarlas.

Una **autoestima demasiado elevada**. Si tienes esta autoestima te sientes...

- **Superior a las demás personas**, ya que valoras exageradamente tus cualidades.
- Actitud de **desprecio** hacia el resto de las personas.
- Incapaz para tener intimidad sana en las relaciones, ya que te consideras mejor que los demás.

- Consideras que tú mereces la felicidad pero no los demás.
- No perdonas que los demás no ensalcen tus habilidades.

Una **autoestima baja**. Si tienes esta autoestima te sientes...

- **Con inseguridad** acerca de quién eres y sin confianza en ti.
- **Con emociones de indignidad e incompetencia.**
- Con **temor** a los cambios vitales, a la incertidumbre a lo desconocido.
- **Con desconfianza y sumisión** en la relación con otras personas, a quienes percibes como fuentes de aprobación o desaprobación.
- Con **problemas de intimidad** en las relaciones familiares y de pareja. Frecuentemente fomentas el rechazo o el abandono, engrandesces las pequeñas catástrofes y exiges a los demás aquello que te crees incapaz de proporcionarte.
- Con vergüenza para mostrar tus verdaderos sentimientos.
- Poco hábil para premiarte por tus logros.
- Incapaz de perdonarte y perdonar a los demás.

Llegados a este punto, posiblemente te hayas identificado con alguna de las características presentes en los tres tipos de autoestima. Te voy a pedir que reflexiones sobre ello y que valores tu propia autoestima de forma objetiva.

Pero... ¿cómo se forma la autoestima? Un proceso de construcción personal.

¿Cómo crees que se forma nuestra autoestima? ¿De qué crees que depende? ¿Qué cosas influyen en que nuestra autoestima sea alta o baja?

[LANZAMOS PREGUNTAS ABIERTAS Y GENERAMOS IDEAS QUE INVITEN A LA REFLEXIÓN PERSONAL ANTES DE APORTAR NUESTROS CONTENIDOS EXPLICATIVOS]

La valoración que cada persona tiene de sí misma va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.

Construyendo la autoestima¹⁹



Por tanto, es importante que comprendas que **la autoestima no es innata**, no nacemos con un nivel de autoestima determinada, sino que se construye y define a lo largo de la vida, con influencia de las personas significativas del medio familiar, escolar y social, y como consecuencia de las experiencias cosechadas de éxito y fracaso ante los diferentes retos y adversidades vitales. Podríamos decir que a lo largo de nuestra trayectoria vital **aprendemos a valorarnos**. De este modo, podemos aprender a modificar, cambiar y equilibrar nuestra autoestima. Por ello, tenemos que saber qué podemos hacer para

¹⁹ Fuente de la imagen: Ángeles (2012)

ajustar y equilibrar nuestro nivel de autoestima, mejorando nuestra imagen y valoración personal de una forma saludable y realista.

A continuación vamos a ver diferentes elementos de nuestra vida que han influido en nuestra construcción de la autoestima. Vamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

¿Consideras que el modo en que te educaron en tu infancia y adolescencia ha influido en tu propia valoración?

¿Crees que la forma en la que te mostraron su afecto ha influido de algún modo?

¿Podrías recordar a alguien en tu vida que te ha ayudado a valorarte mejor?

¿Y alguien que ha conseguido que te autodesprecies?

Pues bien, a lo largo de nuestra vida son muchas las personas y vivencias que pueden influir en el desarrollo de la autoestima, concretamente:

ETAPAS	FACTORES DE INFLUENCIA
INFANCIA	<p>En la <i>infancia</i> descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay unas personas que nos aceptan y otras que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y qué cualidades son apreciadas.</p> <p>Las personas más cercanas, como los progenitores, figuras de cuidado, los hermanos y hermanas, tienen una importancia primordial para influir en la autoimagen del niño o la niña en las primeras etapas de su desarrollo. A medida que crece irán tomando importancia otras personas ajenas a la familia (profesorado, amistades, personas admiradas, etc.).</p>
ADOLESCENCIA	<p>Durante la <i>adolescencia</i>, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima. La persona necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades y fortalezas. En este periodo necesita apoyo y referentes significativos, rodeándose de personas cuyos valores coincidan con los propios, para hacerse valioso ante su grupo de iguales y avanzar con confianza hacia el futuro. Es un periodo de transición entre la dependencia de sus referentes familiares y la búsqueda de la autonomía e independencia, para lo cual es necesario tener confianza en sus propios recursos y habilidades para hacer frente a las adversidades y retos vitales. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez personal. Si la persona no se valora de una forma equilibrada, corre el riesgo de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos.</p>
ADULTEZ	<p>En la etapa <i>adulta</i>, la autoestima que poseemos también sigue recibiendo influencias de nuestro entorno, de las personas que nos rodean. Siguen siendo importantes la calidad de las relaciones familiares, pero también adquieren importancia otras personas con las que nos relacionamos en otros ámbitos nuestra vida. Un papel primordial tendrán las relaciones de pareja.</p> <p>En esta etapa de la vida, la autoestima más que desarrollarse, se mantiene o modula en este periodo.</p>

Si en etapas anteriores (infancia y adolescencia) hemos adquirido un nivel aceptable de seguridad en nosotros mismos y una autoimagen positiva y equilibrada, será más probable que seamos capaces de establecer relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo. Por

otro lado, niveles de autoestima deficientes, facilitarán relaciones de dependencia emocional propiciadas por un sentimiento de inseguridad o miedo al abandono.

En ocasiones, aunque hayamos conseguido construir una buena autoestima en nuestra infancia y adolescencia, el mantenimiento de una relación en la que no nos sentimos valorados o respetados puede también influir también en el empeoramiento de nuestro autoconcepto y sentimiento de autovalía.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.4.]

El papel de la familia en la construcción de nuestra autoestima: acercándonos al apego y los estilos educativos

En el apartado anterior has aprendido cómo la autoestima se ve influenciada por los demás a lo largo de la vida. A continuación voy a pedirte que recuerdes y reflexiones sobre cómo fueron tus primeras relaciones familiares, es decir, cómo te trataron tus padres, el afecto que te proporcionaron y cómo te enseñaron.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.5.1. PARA INTRODUCIR DE FORMA VIVENCIAL LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS].

Las vivencias de cada persona en su realidad familiar forman parte del escenario en el que se construye su autoestima, especialmente en la calidad de los *primeros vínculos afectivos*.

Los seres humanos tenemos una predisposición innata para establecer vínculos afectivos y emocionales, necesarios para conseguir un sentimiento de seguridad y protección. El proceso de desarrollo de un niño o una niña durante su infancia, requiere que sienta amor y seguridad por parte de sus figuras de cuidado. Así, la forma en la que se manifiesta el afecto en la familia tiene un gran impacto en su desarrollo emocional, su **autoestima** y, en definitiva, el *modo particular de estar y relacionarse con el mundo*.

La forma en la que mostraron el cariño o el afecto nuestros padres, madres o figuras educativas, influye en gran medida nuestro propio estilo afectivo o de apego, esto es, nuestra manera particular de establecer relaciones íntimas en la edad adulta. La investigación actual revela que el estilo de apego que desarrollan las niñas y niños está principalmente influenciado por el patrón de apego de sus figuras de cuidado.

A continuación vamos a analizar los diferentes estilos de apego, quiero que prestes atención, ya que la dinámica que haremos a continuación se centrará en que determines cuál ha sido tu *historia de apego*, es decir, el tipo de relación afectiva que tus progenitores o cuidadores han mantenido contigo.

Historia de apego y estilo de apego adulto²⁰

	ESTILO SEGURO	ESTILO ALEJADO	ESTILO PREOCUPADO	ESTILO TEMEROSO	ESTILO DESORGANIZADO
	Sensibilidad parental a las necesidades	Rechazo emocional. Sobrevalorización	Inconsistencia en el comportamiento	Rechazo, patología parental,	Presencia de abusos y trato negligente en la

²⁰ Fuente: Adaptado de Melero (2008: 82).

HISTORIA DE APEGO	del niño o niña. Normas claras.	ón del logro, estrictos.	nto de los progenitores.	abandono emocional o físico.	infancia. Progenitores con trastornos mentales severos. Historia de maltrato.
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Desconfianza de los demás.	Sentimiento de inconsistencia en el comportamiento de los demás. Miedo al abandono.	Expectativas de temor al rechazo afectivo. Baja confianza en sí mismo y en los demás.	Desorientación en el manejo de cuestiones emocionales. Controlador.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto y atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.	Búsqueda de cercanía combinada con evitación. Conductas extrañas.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y el logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.

Como puedes observar, las personas con un apego inseguro (preocupado y temeroso) suelen referir en sus biografías – historias de vida, escasos vínculos con sus progenitores, episodios de pérdidas de afecto imprevistas e injustificadas, sensación de abandonos varios y, en general, una **baja autoestima**. Lo cual suele propiciar la profecía auto-cumplida (“*ya sabía yo que nadie podría amarme de verdad*”). Sin embargo, este estilo de apego o forma de establecer vínculos afectivos no tiene por qué ser determinante ni irrevocable. Una persona adulta con un apego inseguro, puede alcanzar un “apego seguro ganado”, fomentando su propio crecimiento emocional. Para ello es necesario iniciar un proceso de reflexión personal, donde en primer lugar exploremos nuestras vivencias emocionales, nuestro proceso educativo y los esquemas de relación adquiridos en nuestra trayectoria vital, para poder identificar nuestro estilo de apego infantil y adulto.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.5.2.]

El vínculo que establecemos con nuestra figuras parentales (padre, madre, personas cuidadoras) es de suma importancia, ya que tiene relación con nuestra propia autoestima, con la forma de relacionarnos con los demás, con nuestro desarrollo emocional, etc. A su vez, el estilo de apego de estas personas ha sido determinado por sus propias vivencias y por la manera en fueron educadas, que también influye en nuestro propio desarrollo y autovaloración. Así, el modo en el que nos transmitieron normas, el cómo se comunicaban contigo, la forma de resolver determinados conflictos en la familia, etc. tienen repercusión en nuestra autoestima, pudiendo influir en futuras generaciones a nuestro cuidado.

¿Qué piensas de lo que acabo de explicarte?, ¿consideras que el modo en cómo te educaron tus progenitores afectó al desarrollo de tu autoestima?

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.6. - CONTENIDO AUDIOVISUAL].

NOTA:

Debido a la importancia del *tipo de apego* y su relación con otras variables relevantes, en el presente programa de intervención se continuará abordando terapéuticamente esta temática en siguientes módulos, profundizando y ampliando contenidos.

Del mismo modo, los contenidos relacionados con los *estilos educativos*, se introducen en el presente módulo de manera sucinta, teniendo su máximo desarrollo en los itinerarios dedicados a las relaciones paterno-filiales.

*¿Crees que es necesario el castigo físico para educar adecuadamente?
¿Cómo crees que afecta la violencia o el abandono sufrida en la infancia?
¿Crees que influirá en cómo educarán a sus propios descendientes en un futuro?*

La forma en la que cada familia educa a sus hijos e hijas, o su estilo educativo, depende de la interacción de diferentes factores:

Factores que intervienen en el estilo educativo



En muchos casos, los progenitores asumen estilos educativos que reproducen patrones negativos o disfuncionales que sufrieron durante su infancia, manifestando reacciones desproporcionadas y poco oportunas para el desarrollo adecuado de sus hijos e hijas.

Podemos distinguir los siguientes *estilos educativos parentales* y los efectos que tienen sobre los niños, niñas y adolescentes:

Estilo autoritario

ESTILO AUTORITARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Se caracteriza por un elevado nivel de control y un bajo nivel de afecto. - Se emplea el castigo indiscriminado y la crítica mediante el reproche. - Dificultades de comunicación con los hijos y las hijas, ausencia de diálogo. Se espera que acaten órdenes y el diálogo es inexistente. - La desobediencia, sin entrar en explorar los motivos, se percibe como un desafío a la autoridad del padre o la madre.
---------------------------	--

Vamos a ver algunos ejemplos de este estilo educativo:

- *“Las cosas se hacen así porque lo digo yo”*,
- *“Hasta que vivas en mi casa, se hace lo que yo digo”*,
- *“Ya estás como siempre”*,
- *“No se puede confiar en tí”*.

¿Qué consecuencias puede tener este estilo educativo en los niños y niñas?

[SE TOMA NOTA DE LAS RESPUESTAS APORTADAS, COMPLETANDO LAS MISMAS EN LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA]

ESTILO AUTORITARIO: CONSECUENCIAS

- Genera en los niños y las niñas sentimientos de impotencia y rabia, ya que no pueden defenderse u opinar sobre cuestiones que les afectan.
- Conlleva que los niños y las niñas opten por la sumisión y la falta de implicación respecto a lo que ocurre a su alrededor (no actuar en caso de presenciar una injusticia, por ejemplo), o por el contrario, muestren una conducta rebelde y huidiza.
- **Provoca sentimientos de escasa valía personal y un bajo autoconcepto.**

Estilo permisivo

ESTILO PERMISIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Las figuras parentales son permisivas y afectuosos, pero no plantean límites cuando el niño o la niña manifiesta una conducta inapropiada. - Se caracteriza por un comportamiento exento de límites y normas, o éstas no son consistentes. - Un padre o madre con este estilo suele atribuir a los demás el mal comportamiento de sus hijos e hijas y ceden a sus deseos para evitar que tengan que lidiar con la frustración que provoca una negativa.
-------------------------	---

Vamos a ver algunos ejemplos de este estilo educativo:

- *“Déjale, tampoco es para tanto”*.
- *“Son cosas de niños...”*

¿Qué consecuencias puede tener este estilo educativo en los y las menores?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

ESTILO PERMISIVO: CONSECUENCIAS

- El niño o la niña se crea una imagen distorsionada de cómo funciona el mundo que le rodea y le aleja de valores necesarios para convivir en una sociedad justa.
- Pueden llegar a ser personas exigentes con los demás, pero no cuestionar su propia conducta y actitudes por la falta de límites en su educación.

- Suelen ser menores con baja tolerancia a la frustración, lo que provoca un sufrimiento emocional muy intenso cuando no consiguen lo que desean o se proponen.

Estilo sobre protector

ESTILO SOBRE- PROTECTOR

- Ejercido habitualmente por padres o madres excesivamente vigilantes, con inseguridad y temor constante en sus prácticas educativas.
- Intervienen precipitadamente para evitar cualquier obstáculo que pueda hacer errar o fallar a sus hijos e hijas; hacen las cosas por ellos y toman todas las decisiones en su lugar.
- Este estilo educativo transmite a los niños y las niñas que el mundo es un lugar amenazante y que, de manera autónoma nunca serán capaces de superar las dificultades.

Vamos a ver algunos ejemplos de este estilo educativo:

- *“No puede hacer nada sin mí, siempre hay que decirle lo que tiene que hacer”.*
- *“El mundo es un lugar hostil... no puedo dejarle sola en ningún momento”.*

¿Qué consecuencias puede tener este estilo educativo para los niños y niñas?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

ESTILO SOBREPOTECTOR: CONSECUENCIAS

- Son niños y niñas que pueden presentar muchas dificultades para resolver problemas por sí mismos.
- Las situaciones nuevas o los retos son un foco de gran ansiedad porque no se sienten preparados para enfrentarse a ellos, lo cual daña seriamente su autoestima a largo plazo.
- No conocen sus fortalezas y límites.
- **Dependencia excesiva, muy perjudicial para el desarrollo de la autonomía.**

Estilo negligente

ESTILO NEGLIGENTE

- Ausencia de límites y de contención, pero tampoco existe calidez, ni comunicación por parte de los padres hacia los hijos e hijas.
- Las figuras de cuidado cuentan con un déficit en sus capacidades parentales para guiar o atender las necesidades del niño o la niña.
- Son madres o padres ausentes, que no muestran compromiso hacia la educación de sus descendientes.

Vamos a ver algunos ejemplos de este estilo educativo:

- *“Puede cuidarse solo, desde muy pequeño siempre ha sido muy responsable”*
- *“Ya tiene 10 años... puede quedarse sola en casa al cuidado de su hermana pequeña”.*

¿Qué consecuencias puede tener para los y las menores este estilo?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

ESTILO NEGLIGENTE: CONSECUENCIAS

- El niño o la niña pueden estar expuestos a situaciones peligrosas porque no cuentan con la supervisión o el apoyo necesario de sus padres.
- Presentan problemas de autorregulación emocional (altos niveles de intolerancia a la frustración) y de autocontrol (dificultades para dominar su impulsividad, conducta disruptiva, etc.).
- **Graves problemas en su desarrollo social**, sobre todo a la hora de seguir normas en la escuela y en la relación con sus iguales.

Tal y cómo puedes comprobar, los estilos **autoritarios, sobreprotectores permisivos o negligentes**, generan consecuencias negativas en las niñas y niños.

El estilo adecuado es el llamado estilo democrático o asertivo:

Estilo democrático

ESTILO DEMOCRÁTICO O ASERTIVO	<ul style="list-style-type: none"> - “Escuchar, dialogar y orientar”. - Las figuras parentales que aplican este estilo estimulan la autonomía de los niños y las niñas, les ayudan a reflexionar sobre las consecuencias de su comportamiento. - Ofrecen pautas y límites razonables y claros - Son sensibles a los sentimientos y necesidades de sus hijos e hijas. - Orientan su comportamiento mediante el uso del refuerzo positivo y les ofrecen la opción de reparar los errores, en lugar de castigarles o concentrarse en la mala conducta.
--------------------------------------	--

ESTILO NEGLIGENTE: CONSECUENCIAS EN LOS MENORES

- **Desarrollo de un buen nivel de autoestima.**
- Adquieren sentido de la responsabilidad, ya que conocen las consecuencias de sus conductas.
- Saben tomar decisiones.
- Respetan las normas.
- Están preparados para enfrentarse con éxito a la vida real.

¿Qué estilo educativo tenían tus progenitores?, ¿qué estilo parental crees que tienes tú?

[LA PERSONA PARTICIPANTE RESPONDE A LAS PREGUNTAS CONTENIDAS EN EL EJERCICIO 2.6., FAVORECIENDO LA REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS].

A continuación vamos a detenernos en una serie de **pautas o claves** para un buen desarrollo de la autoestima de un niño o niña en el núcleo familiar:

- **Sentirse un miembro importante dentro de su familia**, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.
- **Percibir una comunicación fluida y profunda** con sus progenitores, no sólo porque le escuchan, sino también porque comparten con él sus experiencias como adultos, su vida pasada, sus expectativas...
- **Sentir orgullo de su familia** para generar sensación de seguridad.

Se trata, por tanto, de transmitir sentimientos positivos hacia el niño o la niña, que sienta que se le quiere y valora, que se confía en sus capacidades, que se le admira y se le respeta... para que esos sentimientos formen parte de su autoimagen.

Como vemos, nuestro nivel de autoestima depende de muchos factores y se alimenta de diferentes fuentes a lo largo de nuestra vida. Nuestra autovaloración no es estática, está en constante cambio, por lo que debemos entrenar nuestras capacidades de autocuidado y confianza, apreciando de forma consiente, realista y equilibrada nuestras cualidades y recursos personales.

El papel de la socialización diferencial: el género y la autoestima

¿Consideras que el nacer hombre o mujer tiene influencia en el desarrollo de tu autoestima?

Como has podido comprobar, nuestra identidad empieza a desarrollarse desde edades muy tempranas en la infancia, y se va construyendo a partir de la imagen que las demás personas nos transmiten sobre nuestras cualidades, comportamientos, defectos, etc. El inicio de nuestra imagen persona se edifica a partir de las opiniones nuestras personas cercanas: la familia, la pareja, las amistades, profesorado, compañeros y compañeras de clase, del trabajo, etc. También los acontecimientos y experiencias a lo largo de nuestra vida influyen en el desarrollo de nuestra autoestima.

Pues bien, en nuestra sociedad nacer niño o niña marca en gran medida el modo en el que nos educan. Como hemos analizado en la unidad anterior, existen una serie de expectativas y creencias distintas sobre las mujeres y los hombres. A lo largo de nuestro desarrollo vamos aprendiendo una serie de estereotipos, modelos y normas sociales que nos indican las expectativas que se tienen socialmente por el hecho de ser mujer u hombre (es lo que se denomina género). Así, como recordarás de la unidad anterior, tradicionalmente en la mayoría de las culturas, se han asignado funciones sociales diferentes a hombres y mujeres:

- el cuidado de la casa, la educación de los hijos, el cuidado de las personas mayores,... ha sido tradicionalmente asociado a mujeres.
- el trabajo fuera de casa, determinados tipos de trabajo o cargos (la construcción, la mecánica del automóvil, dirección de empresas,...), la práctica de deportes,... ha sido asociado a hombres.

Esto ha tenido y tiene consecuencias negativas para la autoestima de unas y otros. Así, por ejemplo:

- Las mujeres pueden infravalorarse, debido a que las funciones y tareas tradicionalmente asumidos por ellas son poco valorados socialmente, dificultan las posibilidades de relacionarse con otras personas, dedican menor tiempo a su propio autocuidado porque priorizan el cuidado de sus familiares y personas queridas.
- Los hombres pueden sentirse poco competentes en la relación con sus hijos e hijas, poco autónomos en su propio autocuidado, presionados por lo que se espera de ellos en determinadas áreas (por ejemplo en la sexualidad, en el trabajo, en el poder económico ...)

Todo ello hace que no se sientan bien e influya en su salud mental y física pudiendo aparecer problemas de depresión, ansiedad, estrés, problemas cardiovasculares, etc.

Afortunadamente, los papeles o roles tradicionales de género están cambiando en las diferentes culturas con el paso del tiempo. Los hombres y las mujeres están cuestionando los roles que tradicionalmente han asumido y se están desarrollando algunos avances en relación a las desigualdades y discriminaciones cotidianas que por razón de género se han observado en nuestra sociedad. Por ejemplo, en las sociedades más avanzadas y democráticas se observa un incremento de la implicación de los hombres en las actividades del hogar y de la educación de los hijos e hijas y algunos avances hacia la integración equitativa de las mujeres en el entorno social y laboral.

¿Estás de acuerdo en esto que hablamos sobre la relación entre autoestima y género?

*En tu caso particular, ¿Crees que el género y los roles sociales de género han podido influir en algún momento en la formación de tu autoestima?
Si es así, ¿de qué forma lo han hecho?, ¿ha sido una influencia positiva o negativa? , ¿Crees que es algo que puedes o deberías cambiar o mejorar?*

[INVITAMOS A LA REFLEXIÓN PERSONAL]

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA – EJERCICIO 2.10]

Pero... ¿por qué es importante intervenir sobre la autoestima en el presente programa?: Su influencia en las relaciones personales y familiares

[PARA INTRODUCIR LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS SE PROPONE EL EJERCICIO 2.7]

Como has podido comprobar, nuestra capacidad para valorarnos y aceptarnos de manera equilibrada influirá en gran medida nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad para establecer relaciones afectivas sanas y satisfactorias. A su vez, las experiencias que tengamos con los demás y el tipo de relaciones que establezcamos, ayudarán a mantener o elevar nuestra autoestima o, por el contrario influirán negativamente.

Es muy importante incorporar a nivel terapéutico el análisis de la autoestima en un programa como el nuestro, ya que tiene gran influencia en la salud de las relaciones personales y familiares.

Como participante, ¿se te ocurre por qué puede ser tan importante analizar la autoestima en este programa?, ¿cuáles piensas que pueden ser los motivos? ¿Crees que es importante nuestra autoestima para relacionarnos con los demás de manera adecuada? ¿De qué manera piensas que puede influir?

Una autoestima sana y equilibrada es importante porque las personas experimentan un mayor bienestar, se sienten seguras de sí mismas y capaces de afrontar los retos de la vida cotidiana. En la medida que nos sentimos a gusto con nosotros mismos (o nosotras mismas) y nos gustamos y queremos, afrontaremos de una manera más ajustada la realidad cotidiana y tendremos una actitud más positiva y tolerante con las demás personas. Si me gusta, sentiré mayor satisfacción y bienestar, tendré un buen estado de ánimo y seré capaz de apreciar mejor a quienes me rodean. Si acepto mis debilidades y limitaciones, también toleraré y aceptaré mejor las de los demás, mejorando mi actitud hacia otras personas. En conclusión, podremos establecer relaciones afectivas más sanas, satisfactorias y duraderas.

Las personas que tienen una autoestima equilibrada, afrontan de una manera más adecuada tanto las adversidades como los retos y proyectos que se planteen en su vida, facilitando su crecimiento, evolución y madurez personal. Saben que pueden recibir amor, tienen menos sentimientos de inseguridad, se cuidan y pueden cuidar mejor a quienes les rodean. No necesitan humillar para sentirse bien, porque sienten seguridad personal. Son capaces de relacionarse de forma asertiva y defender sus derechos sin violar los de otras personas, superando los conflictos de manera más positiva.

¿Qué piensas sobre lo que te acabo de explicar?, ¿crees que son razones suficientes para dedicar un tiempo a cultivar la autoestima?

Pero ¿y si nuestra autoestima no es tan equilibrada como quisiésemos?, ¿y si influye negativamente en nuestras relaciones?, ¿podemos cambiarla?, ¿podemos mejorar?

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL. EJERCICIO 2.8]

Ya hemos visto que la **autoestima se construye** y, por tanto, podemos modificar nuestra forma de valorarnos y, en eso precisamente nos vamos a centrar en la siguiente sesión. Aprenderás técnicas para mejorar como ser humano y para mejorar las relaciones que estableces con los demás y, principalmente, las relaciones que mantienes con los miembros de tu familia. *¿Quieres mejorar tu autoestima?* **Recuerda, nunca es tarde para crecer como ser humano.**

Para concluir la sesión de hoy, vamos explicar los ejercicios que realizarás entre sesiones

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.9 - EJERCICIO INTERSESIÓN – DINÁMICA OPCIONAL]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

2.1. Sonrisas para sentirme bien

Objetivos

- Conocer y comprender el concepto de autoestima y su relación con el “sentirse bien”.

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.

Guía para el ejercicio

- Se solicita mediante una lluvia de ideas: *¿Qué significa SENTIRSE BIEN?*
- Se le pide al participante que rellene las tarjetas-sonrisa incluidas en el documento de trabajo 2.1. Las frases que se han de completar son: “Para estar alegre y feliz, necesito...” “Las cosas más importantes en mi vida para sentir bienestar y felicidad son...” “Me gusta de mí...” “Disfruto mucho cuando ...” Se le pide que intente centrar su atención en aspectos que tengan que ver con:
 - *Tu persona: aspecto físico, forma de ser, de pensar, etc.*
 - *Actividades que realiza diariamente: estudios, trabajos, etc.*
 - *Cómo se relaciona con otras personas (familia, amistades, etc.)*
- Una vez rellenas las frases-sonrisas y después de leer las aportaciones, se plantean las siguientes preguntas:
 - *¿Qué necesitas para sentirte bien?*
 - *¿Todas las personas tenemos las mismas necesidades?*
 - *¿Cuáles son tus necesidades básicas?*
 - *¿Por qué en algunas situaciones en las que tienes problemas te resulta difícil sentirse bien? ¿Qué te hace falta?*
 - *A pesar de estas dificultades ¿qué puedes hacer o pensar para poder sentirte bien?*
- Tras unos minutos para la reflexión se genera un debate con la persona participante donde se oriente hacia las conclusiones planteadas para la actividad.
- A partir de las ideas anteriores, se pide a la persona que conteste a la siguiente pregunta: *¿Qué significa para ti la autoestima?*

Aplicación grupal:

Este ejercicio podrá realizarse en grupo, para ello:

- En primer lugar, las personas participantes rellenan las tarjetas sonrisa de manera independiente y, posteriormente, se pondrán en común.
- Las preguntas serán realizadas en grupo y se favorecerá el debate y la reflexión compartida.
- Se buscará el consenso en torno al significado de la variable autoestima.
- Se guiará al grupo hacia la relación existente entre la autoestima y *sentirse bien*.

Ideas clave para el debate

Receta para el bienestar y satisfacción personal ante la adversidad: Autoestima: Las personas experimentan bienestar y satisfacción por diferentes motivos. No obstante este estado de felicidad es más difícil experimentarlo cuando no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas (de alimentación, vivienda, apoyo social, trabajo, etc.), los problemas y las adversidades vitales pueden generar malestar. Pero a pesar de ello, podemos afrontar estas situaciones desde una actitud personal positiva donde nos esforcemos en reconocer y valorar nuestras cualidades y las de las demás personas con las que convivimos y nos relacionamos, valorar nuestras fuentes cotidianas de bienestar, explorar los recursos y capacidades a nuestro alcance que vamos descubriendo y/o estamos desarrollando, darnos cuenta de lo importante que son las pequeñas cosas que nos hacen esbozar una sonrisa, etc. Por tanto, sentir bienestar y satisfacción está muy relacionado con nuestro nivel de autoestima.

2.1. Tarjetas “Sonrisas para sentirme bien”

Me gusta de mí...

Para estar alegre y feliz necesito...

Las cosas más importantes en mi vida para sentir bienestar son...

Disfruto mucho cuando ...

2.2. El verdadero valor del anillo

Objetivos

- Tomar conciencia sobre la importancia de potenciar la autovaloración.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que lea con atención el documento de trabajo 2.2. Tras la lectura se plantearán las siguientes cuestiones:
 - *¿Qué quiere decir el texto?*
 - *¿Es importante la autoestima?*
 - *La valoración que haces de ti mismo, ¿afecta a tus decisiones?, ¿y a tus conductas?*
 - *La autoestima ¿de quién depende, de ti o de las demás personas?*

Aplicación grupal:

- Se lee en el grupo la historia planteada en el Documento de trabajo 2.2.
- Tras la lectura, se les plantearán las siguientes cuestiones para la reflexión individual:
 - *¿Qué nos quiere decir el texto?*
 - *¿Es importante la autoestima?*
 - *La valoración que hacemos de nosotros mismos, ¿afecta a nuestras decisiones?, ¿y a nuestras conductas?*
 - *La autoestima ¿de quién depende, de ti o de las demás personas?*
- Posteriormente, se realizará una puesta en común favoreciendo el debate.

2.2. El verdadero valor del anillo

Un joven acudió a un sabio en busca de ayuda: *Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?*

El maestro, sin mirarlo, le dijo: *¡Cuánto lo siento muchacho!, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.*

E....encantado, maestro -titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

Bien -asintió el maestro-. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho agregó: *Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo para pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.*

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, así que rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡Cuánto hubiese deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro! Podría habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y su ayuda.

Maestro -dijo- *lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir 2 o 3 monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.*

¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! -contestó sonriente el maestro- *Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas.*

Vuelve aquí con mi anillo. El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo: *Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.*

¿¿¿¿58 monedas???? -exclamó el joven-

Sí, -replicó el joyero-. *Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...*

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

Siéntate -dijo el maestro después de escucharlo-. *Tú eres como este anillo: una joya única y valiosa. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que*

cualquiera descubra tu verdadero valor? Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

Fuente: Bucay, 2012

A continuación responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos quiere decir el texto?
- ¿Es importante la autoestima?
- La valoración que hacemos de ti, ¿afecta a tus decisiones?, ¿y a tus conductas?
- ¿De quién depende la autoestima, de ti o de las demás personas?

2.3. Los recortes de mi autoestima

Objetivos

- Favorecer la reflexión sobre el equilibrio de su propia estima.

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.
- Periódicos, revistas o cualquier medio que permita seleccionar y recortar imágenes.

Guía para el ejercicio

- Se solicitará que **elabore un collage** con diferentes imágenes que le representen como persona, con la finalidad de favorecer la reflexión sobre su autoestima en las diferentes esferas de su vida (apariencia física, capacidad intelectual, personalidad, salud, relaciones con los demás, afectividad, etc.).
- Para ello, tras la realización del collage, se preguntará sobre su propia valoración y analizando si es elevada, equilibrada o si se minusvalora.
- En el presente ejercicio se proporcionan unas imágenes de muestra, quedando a criterio del terapeuta el emplear aquellas que tenga disponibles en otros medios como revistas, etc.

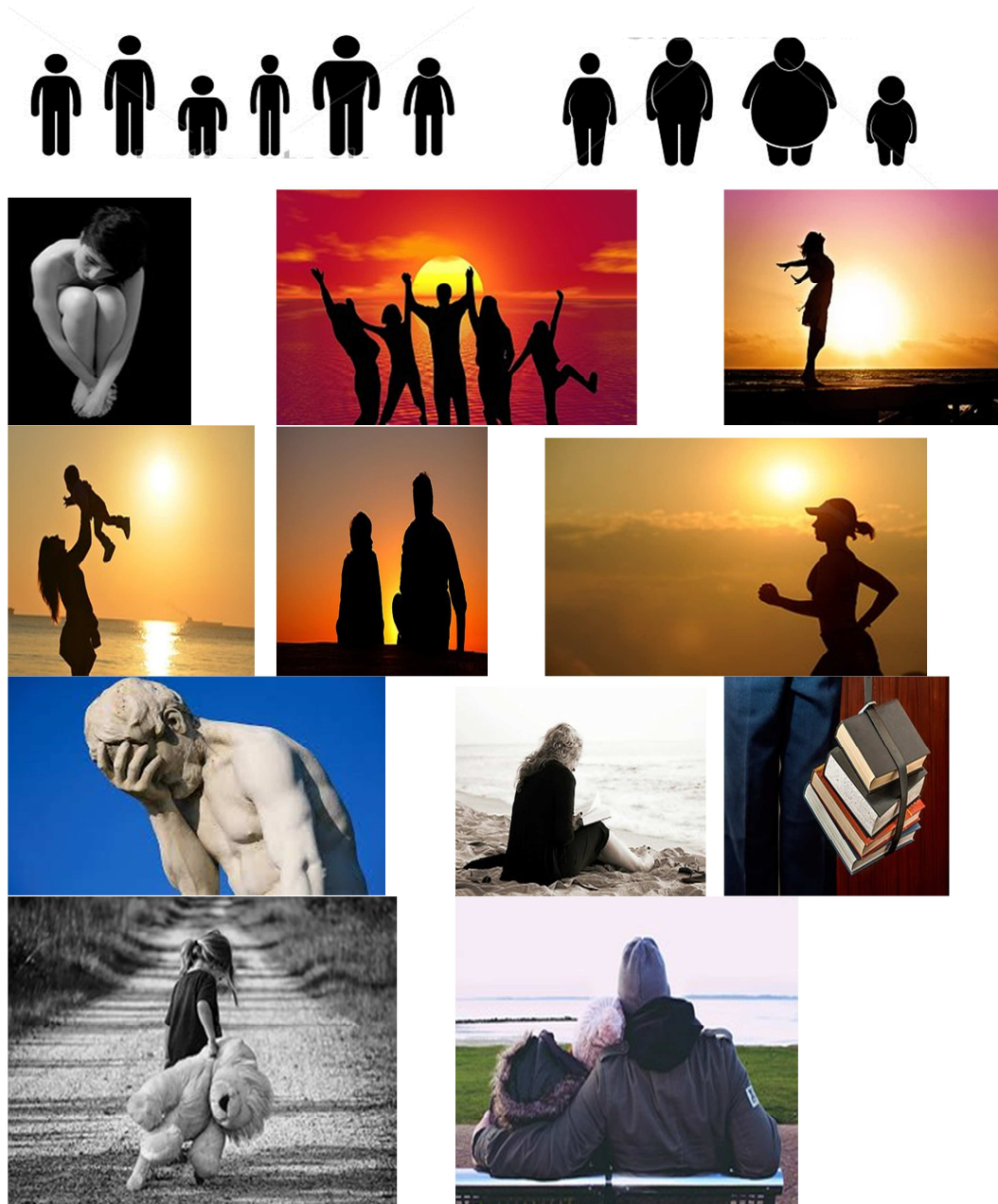
Aplicación grupal:

- Se solicitará que elaboren individualmente un collage sobre la imagen que tienen de su persona, con la finalidad de favorecer la reflexión sobre su propia autoestima.

2.3. Los recortes de mi autoestima

A continuación te invito a que pienses en ti, en los diferentes papeles que has representado en tu vida, en tus cualidades, en tus relaciones personales y familiares... Ahora, utilizando las imágenes que te mostramos a continuación, elabora un collage, componiendo a partir de recortes de fotos y de imágenes una representación global de cómo te percibes a ti misma/o.

IMÁGENES DE MUESTRA²¹



²¹ Fuente de las imágenes: <https://pixabay.com/es/photos/>

2.4. Un recorrido por mi autoestima

Objetivos

- Reflexionar sobre la influencia “personas significativas” en el desarrollo de la autoestima.
- Favorecer que la comprensión del proceso de desarrollo de la autoestima a lo largo del ciclo vital.
- Identificar la repercusión de determinados acontecimientos vitales en la construcción de la autoestima.

Materiales

- Documentos de trabajo 2.4.1 y 2.4.2.

Guía para el ejercicio

- Tras explicar cómo se desarrolla la autoestima a lo largo del ciclo vital, se solicita que reflexione sobre su propio proceso evolutivo. Para ello, en un primer momento le pediremos que cumplimente el Documento 2.4.1.
- Posteriormente, le solicitaremos que exponga de forma gráfica los acontecimientos vitales que cree que han podido influir, positiva o negativamente, en el desarrollo de su autoestima (Documento 2.4.2).

Aplicación grupal:

- Se cumplimentan individualmente los documentos de trabajo 2.4.1. y 2.4.2. Si se valora oportuno, se podrá proponer una exposición grupal de las reflexiones personales. No obstante, como terapeutas debemos prestar atención ante la posibilidad de que algún miembro describa episodios de abuso y/o negligencia durante la infancia o adolescencia, en cuyo caso será preferible su análisis individualmente, si la persona participante no se muestra receptiva a compartirlo en grupo.

2.4.1. Un recorrido por mi autoestima

¿Qué vivencias crees que han influido en la construcción de tu autoestima? (Pueden ser vivencias positivas o negativas)

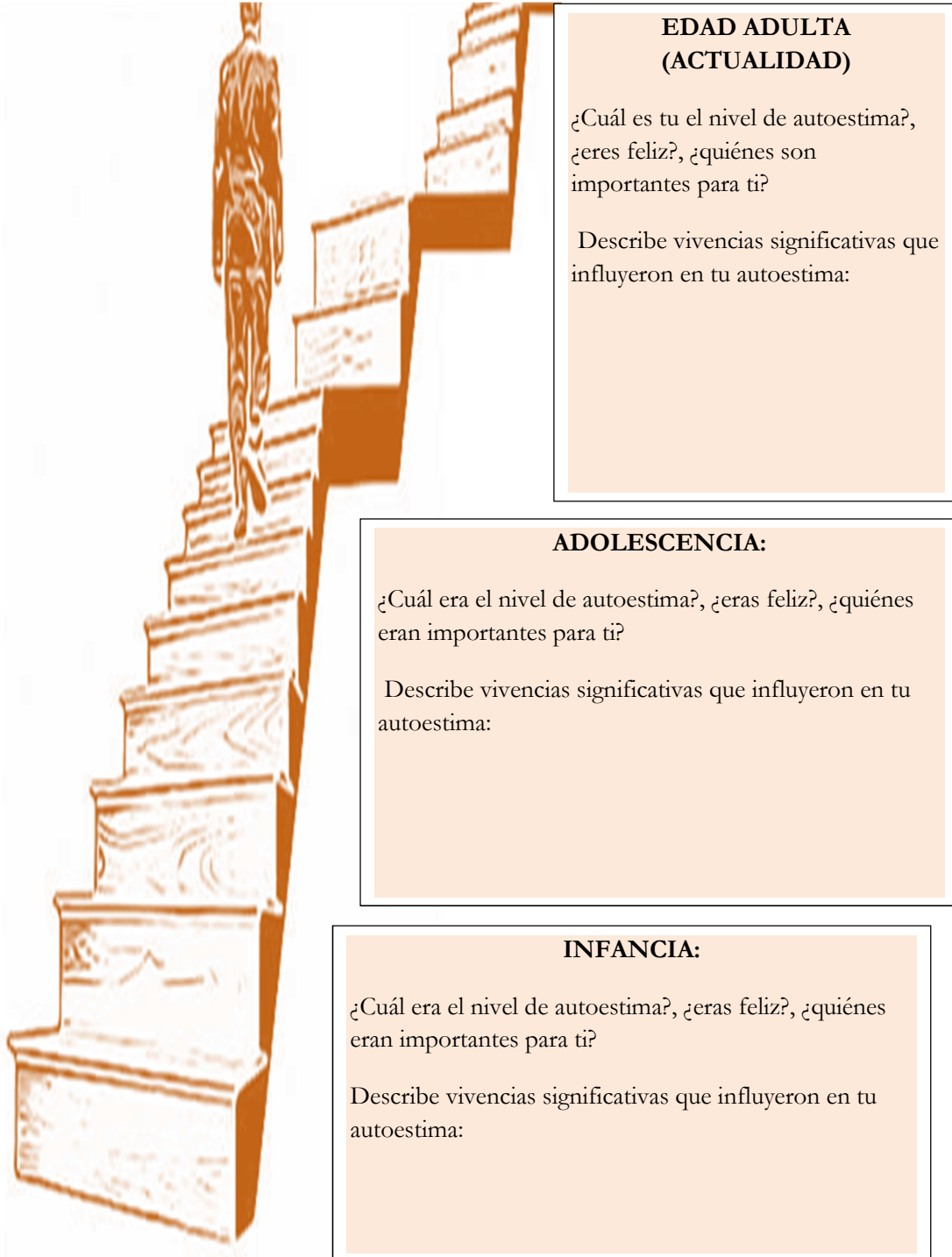
¿Crees que tu familia (madre, padre/pareja/hijos/otros) ha podido influir de alguna forma en tu nivel de autoestima? ¿De qué manera?

¿Qué otras personas de tu vida han sido importantes en este sentido? ¿De qué forma?

2.4.2. Un recorrido por mi autoestima

A continuación te solicitamos que describas gráficamente cómo se ha desarrollado tu autoestima desde tu infancia hasta el momento presente. Para ello podrás valerte del gráfico que aparece a continuación (tendrás que empezar el ejercicio por la etapa correspondiente a la infancia):

Escalera de la vida²²



EDAD ADULTA (ACTUALIDAD)

¿Cuál es tu el nivel de autoestima?, ¿eres feliz?, ¿quiénes son importantes para ti?

Describe vivencias significativas que influyeron en tu autoestima:

ADOLESCENCIA:

¿Cuál era el nivel de autoestima?, ¿eras feliz?, ¿quiénes eran importantes para ti?

Describe vivencias significativas que influyeron en tu autoestima:

INFANCIA:

¿Cuál era el nivel de autoestima?, ¿eras feliz?, ¿quiénes eran importantes para ti?

Describe vivencias significativas que influyeron en tu autoestima:

²² Fuente de la imagen: <http://www.helix3c.com/es/pensar/metaforas/la-escalera-de-la-vida>

2.5. La influencia de las primeras experiencias: conociendo tu apego adulto

Objetivos

- Introducir el concepto de *estilo de apego* desde una perspectiva vivencial.
- Identificar el estilo de apego que mostraron sus figuras parentales durante la infancia y adolescencia.
- Reconocer el propio estilo de apego adulto y su relación con la historia de afecto familiar.
- Comprender la relación existente entre el estilo de apego adulto y la autoestima.

Materiales

- Anexo 1 : Estilos de Apego
- Documentos de trabajo 2.5.1 y 2.5.2.

Guía para el ejercicio

- Tras la exposición psicoeducativa sobre el concepto de apego y los diferentes estilos (tanto infantil como adulto), se le solicitará que recuerden cómo expresaban el afecto sus figuras parentales, si recuerda experimentar sentimientos de seguridad, protección y afecto por parte de su familia. A su vez, se le pedirá que reflexionen sobre su propio estilo de apego adulto, y cómo afecta éste en sus relaciones (tanto de pareja como con otros miembros de la familia). Se facilitará para la reflexión el *Anexo 1: Estilos de Apego*.
- Se prestará especial atención a la detección de posibles *historias de abuso en la infancia (historia de victimizaciones)* y la posible existencia de sintomatología traumática asociada (consultar Anexo del programa – **Detección del trauma: pautas básicas de actuación**).
- Se dispone del Anexo 1 (estilos de apego), para que la persona participante pueda identificar su estilo de apego adulto.

Aplicación grupal:

Se cumplimentan los Documentos de Trabajo de forma individual, valorando la adecuación de la corrección grupal, atendiendo a criterios terapéuticos. Se considera que la corrección del ejercicio es más adecuada a nivel individual, especialmente si se detectan *historias de abuso en la infancia*. En este caso, se dispone del anexo – **Detección del trauma: pautas básicas de actuación**.

ANEXO 1.

	ESTILO SEGURO	ESTILO ALEJADO	ESTILO PREOCUPADO	ESTILO TEMEROSO	ESTILO DESORGANIZADO
HISTORIA DE APEGO	Sensibilidad parental a las necesidades del niño niña Normas claras.	Rechazo emocional. Sobrevalorización del logro, estrictos.	Inconsistencia en el comportamiento de los progenitores.	Rechazo, patología parental, abandono emocional o físico.	Presencia de abusos y trato negligente en la infancia. Progenitores con trastornos mentales severos. Historia de maltrato.
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Desconfianza de los demás.	Sentimiento de inconsistencia en el comportamiento de los demás. Miedo al abandono.	Expectativas de temor al rechazo afectivo. Baja confianza en sí mismo y en los demás.	Desorientación en el manejo de cuestiones emocionales. Controlador.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto/atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.	Búsqueda de cercanía combinada con evitación. Conductas extrañas.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y el logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.

2.5.1. La influencia de las primeras experiencias: conociendo nuestro apego adulto (I)

Reflexiona sobre cómo fue la relación que mantuviste con tus figuras parentales o de cuidado (madre, padre, otras personas encargadas de tu cuidado) durante la infancia/adolescencia (hasta los 16 años). Para ello deberás recordar cómo te manifestaban su afecto y cariño; cómo te cuidaban y qué te decían cuando te portabas bien o, cuando hacías alguna *trastada*. Para que te resulte más sencillo, te proponemos que contestes a una serie de preguntas:

- En general, ¿cómo era la relación con tus figuras parentales?
 - Madre
 - Padre
 - Otras personas importantes
- ¿Consideras que tus figuras de cuidado fueron afectuosas y cariñosas contigo?
- ¿Comprendían tus problemas y preocupaciones?
- ¿Te hablaban de forma cariñosa o solían gritarte?
- ¿Disfrutaban hablando contigo?
- ¿Te dedicaban tiempo? ¿Jugaban contigo? ¿Te ayudaban a hacer tus deberes escolares?
- ¿Consideras que tus padres no te ayudaron tanto como necesitabas?
- A veces ¿te hacían sentir que no eras deseado?
- ¿Te criticaban demasiado? ¿Solían insultarte? ¿Qué te decían?
- ¿Controlaban todo lo que hacías o te dejaban hacer lo que querías?
- ¿Te sentías querido (a)?
- ¿Había diferencias entre tu padre y tu madre a la hora de expresar el cariño/afecto? ¿Quién te expresaba más cariño?
- ¿Guardas algún reproche hacia tus figuras parentales? Si es así, ¿Cuál?
 - Madre
 - Padre
 - Otras personas
- ¿Quieres decir algo más respecto a tus figuras parentales?

2.5.2. La influencia de las primeras experiencias: conociendo nuestro apego adulto (II)

Tras haber reflexionado sobre la infancia y la relación afectiva que has mantenido con tus progenitores, quiero que reflexiones un poco más contestando a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que tu historia de apego con tus progenitores ha afectado de algún modo a tus relaciones en la edad adulta (con tu pareja, con tus hijos y/o hijas, con tus propios progenitores durante tu edad adulta)?

- ¿Cuál crees que es tu estilo de apego adulto? ¿Por qué? ¿Tiene alguna relación con tu autoestima?

- ¿Crees que necesitas cambiar tu estilo de apego? ¿Por qué?

2.6. Influencias en mi autoestima: las pautas educativas

Objetivos

- Reflexionar acerca de las influencias recibidas en la construcción de la propia autoestima, fundamentalmente en el ámbito familiar.
- Introducir la relación entre las pautas educativas y la autoestima.

Materiales

- Vídeo “Cómo influimos en la autoestima de nuestros hijos” (www.guiainfantil.com; 2011)
- Documento de trabajo 2.6.

Guía para el ejercicio

- Antes de la exposición psicoeducativa se procede al visionado del documento audiovisual. Vídeo “Cómo influimos en la autoestima de nuestros hijos” (www.guiainfantil.com; 2011)
- SINOPSIS: La psicóloga Alicia Banderas explica algunas claves acerca de la influencia de los padres en la autoestima de sus hijos.
- Disponible en <https://youtu.be/a9Scb0dxCZk>
- Duración: 2 minutos 25 segundos
- Posteriormente, se entrega el Documento de trabajo 2.6. orientado a la reflexión personal del participante acerca de los contenidos que hemos estado abordando favoreciendo el autoconocimiento. Se dan unos minutos para reflexionar y responder a las preguntas. Si se considera más oportuno, esta dinámica también puede emplearse como tarea inter-sesiones y que la reflexión pueda hacerse durante la semana en un ambiente más relajado y con más tiempo.
- Después se comentan las respuestas y se guía la reflexión hacia las conclusiones adecuadas.

Aplicación grupal:

- Tras el visionado del video se solicita que respondan individualmente a las cuestiones contenidas en el documento de trabajo 2.5.
- Posteriormente, dichas preguntas serán analizadas en grupo favoreciendo el debate.
- Se guiará la reflexión hacia la relevancia de los estilos educativos en el desarrollo de la autoestima.

2.6. Influencias en mi autoestima: las pautas educativas

*¿Crees que la forma en la que te educaron ha podido influir de alguna forma en tu nivel de autoestima?
¿De qué manera?*

¿Podrías identificar el estilo educativo que emplearon contigo?

¿El modo en el que te educaron te ha influido en tus relaciones de pareja?, ¿y en el modo de educar a tus hijos o hijas? Desarrolla la respuesta

2.7. Cómo nos vemos y cómo nos ven los demás

Objetivos

- Analizar la forma (a veces negativa) en que nos juzgamos a nosotros mismos y la importancia que tienen esos juicios en nuestro bienestar.
- Reflexionar sobre la diferencia entre la visión que tenemos de nosotros y la que transmitimos a los demás.
- Aprender a valorarnos de manera más objetiva para conseguir una autoestima más equilibrada.

Materiales

- Cortometraje “**VALIDATION**” de Kurt Kuenne (Davis Communications)
- Documento de trabajo 2.7.

Guía para el ejercicio

- Tras la visualización del video se solicita que conteste a las preguntas contenidas en el Documento 2.7.
 - Cortometraje “**VALIDATION**” de Kurt Kuenne (Davis Communications)
 - SINOPSIS: Cortometraje donde se muestra cómo una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás favorece el bienestar propio y el de los demás.
 - Duración: 16 minutos 24 segundos
 - Disponible en: <http://www.amarseaunomismo.com/frases-sobre-autoestima-y-autoayuda/>
- Se corregirá el ejercicio favoreciendo el debate sobre el mismo.
- Se cierra la dinámica escribiendo las conclusiones a las que se ha llegado.

Aplicación grupal:

- Tras el visionado del video se solicita a las personas participantes que respondan a las cuestiones contenidas en el documento de trabajo 2.7.
- Posteriormente, dichas preguntas serán analizadas en grupo favoreciendo el debate.

2.7. Cómo nos vemos y cómo nos ven los demás

Después de ver el cortometraje contesta a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué nos quiere decir el cortometraje?, ¿cuál es la *moraleja*?

2. ¿Es importante tener una buena autoestima?, ¿Crees que la visión que uno tiene de sí mismo(a) influye en las emociones?, ¿y en los comportamientos?

3. ¿Es importante la autoestima en la *actitud ante la vida*? ¿Por qué?

4. ¿Una autoestima positiva y equilibrada favorece las relaciones sociales?

5. ¿La actitud positiva *se contagia*?

4 ¿Sueles adoptar una actitud positiva en tu día a día? Si tu respuesta es sí, describe cómo desarrollas esa actitud. Si tu respuesta es no, indica el porqué.

Dinámicas y Materiales

2.8. El elefante encadenado

Objetivos

- Tomar conciencia de cómo nuestra autoestima puede condicionar nuestras emociones y nuestras conductas.
- Analizar las experiencias vitales y aprendizajes que han marcado la construcción del autoconcepto y autoestima

Materiales

- Documentos de trabajo 2.8.1 y 2.8.2

Guía para el ejercicio

- Se lee el cuento “El elefante encadenado” (Documento de trabajo 2.8.1). Posteriormente, se pide que responda a las preguntas incluidas en el Documento de trabajo 2.8.2 y se invita a la reflexión personal en torno al tema. Se pueden anotar las conclusiones.

Aplicación grupal:

- Se reparte el Documento de trabajo 2.8.1 que contiene el cuento “El elefante encadenado” y se pide a un miembro del grupo que lo lea en voz alta. Después se dedican unos minutos para la reflexión personal sobre las preguntas del Documento de trabajo 2.8.2.
- Finalmente se genera un debate grupal en torno al tema.

Ideas clave para el debate:

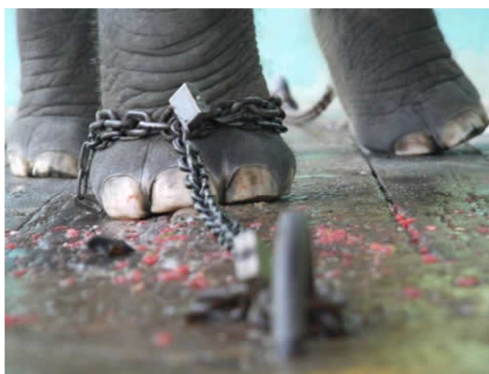
- **El simbolismo de la estaca.** La estaca simboliza nuestras experiencias y aprendizajes pasados. Aquellos momentos en los que nos hemos sentido superados por un problema o una circunstancia que no hemos podido superar y cómo esas situaciones pasadas han influido en la construcción de nuestra propia autoestima. Cada miembro del grupo puede pensar en una estaca diferente en su vida: problemas en las relaciones con sus progenitores, fracasos en las relaciones, una imagen negativa de uno mismo, o experiencias traumáticas graves.
- **Estacas que limitan nuestra libertad.** Durante nuestro proceso de aprendizaje adquirimos gran parte de nuestros conocimientos, valores y actitudes ante la vida. En algunas ocasiones estos mandatos limitaban nuestra libertad, orientándonos a pensar, sentir y actuar de una determinada forma.
- **La continuidad de las experiencias pasadas en nuestro comportamiento actual.** Aunque no son obviamente el único determinante de nuestra conducta, nuestra historia de aprendizajes determina en parte cómo nos comportamos en la actualidad. El elefante

aprende desde muy pequeño que no puede librarse de la estaca, y esa idea perdura en la edad adulta. Muchas de nuestras representaciones y esquemas personales y, en definitiva, nuestra autoestima, están fundamentados en experiencias pasadas que actualmente no se encuentran vigentes, aunque muchas veces nos seguimos comportando como si marcaran nuestra realidad.

- **¿Estacas Familiares?** Dada la problemática que tratamos en el programa, intentaremos poner énfasis en aquellas experiencias y situaciones del ámbito de las relaciones familiares que hayan podido actuar como “estacas” o influencias para la construcción de su autoestima, o las posibles estacas que hayan supuesto sus comportamientos negativos en la autoestima de otros miembros de su familia.

2.8.1. El elefante encadenado (cuento)

²³ Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacia despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas, atado a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin



embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra, y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún adre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía. Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree –pobre- que NO PUEDE. El tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás, jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Fuente: Bucay, 2008

Fuente de la imagen:

http://4.bp.blogspot.com/_msnFSYWK5yE/TUrGKy9yejI/AAAAAAAAAHU/qqRM312ojKI/s1600/Elefante+encadenado+1.jpg

2.8.2. El elefante encadenado (reflexión personal)

Tras la lectura del cuento responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué mantiene encadenado al elefante?, ¿realmente lo mantiene encadenado una estaca?

2. ¿Por qué no intentó poner a prueba su fuerza otra vez?, ¿qué se lo impedía?

3. Ahora es preciso que reflexiones, ¿consideras que existe alguna *estaca* en tu vida que te impide avanzar?, ¿es posible que tu propia autovaloración te impida plantearte metas vitales positivas?

4. ¿Qué puedes hacer para *librarte de esas estacas* que te impiden seguir avanzando?

2.9. Conociendo mi autoestima

Objetivos

- Reforzar la asimilación vivencial de contenidos relacionados con la autoestima.
- Favorecer el autoconocimiento

Materiales

- Documentos de trabajo 2.9.1 y 2.9.2

Guía para el ejercicio

- La persona participante deberá realizar un ejercicio en el que tendrá que tomar conciencia de sus cualidades positivas y negativas. Para ello, tendrá que leer el Documento de trabajo 2.9.1 y, posteriormente cumplimentar el Documento de trabajo 2.9.2 (Inventario de Autoconcepto, de Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo; 2007).
- Leerá el inventario y, de las diez áreas que allí figuran, elegirá las cinco áreas que considera más importantes. Una vez elegidas esas cinco áreas, deberá numerarlas por orden de importancia. Posteriormente, deberá señalar los aspectos positivos y negativos que se le ocurran de las cinco áreas seleccionadas.
- Este ejercicio será analizado en la siguiente sesión y servirá de base para la exposición psicoeducativa.

2.9.1. Conociendo mi autoestima

“CONOCIÉNDOTE: TUS CUALIDADES Y DEFECTOS”²⁴

Para la consecución de una autoestima equilibrada, primero es necesario conocernos. Así, con el presente ejercicio se pretende que tomes conciencia de las cualidades y los posibles aspectos negativos que crees que tienes. De este modo, podrás ser consciente de tus cualidades e identificar objetivamente los aspectos que te gustaría cambiar. Los pasos que hay que seguir son los siguientes:

Primer paso. Descripción de cualidades y defectos:

- Lee el Inventario del autoconcepto. De las diez áreas que figuran elige las cinco que consideras más importantes para ti.
- Señala los aspectos positivos y negativos que se te ocurran de las cinco áreas seleccionadas.

Segundo paso. Autoevaluación precisa:

- Apunta los aspectos negativos para estudiarlos después.
- Seguramente tienes aspectos negativos que puedes modificar. Piensa en ello y busca formas de mejorar.
- En relación a aquellos aspectos negativos que no puedas cambiar, intenta ser justo y acéptalos.
- Finalmente, haz una redacción – resumen sobre ti, incluyendo los aspectos positivos y negativos analizados.

²⁴ Actividad adaptada de Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo, 2007.

2.9.2. Conociendo mi autoestima

Ordena las áreas de mayor a menor importancia según tu criterio.

ÁREAS A EXPLORAR	
Nº...	APARIENCIA FÍSICA (p.e. altura, peso, aspecto, .etc.)
Nº...	CAPACIDAD INTELECTUAL (p.e. memoria, estudios, etc.).
Nº...	PERSONALIDAD/FORMA DE SER (p.e., soy muy alegre, soy muy tímido/a, etc.).
Nº...	SALUD
Nº...	RELACIONES CON LOS DEMÁS (p.e. caigo bien, mal; evito a la gente, etc.)
Nº...	CONDUCTA AFECTIVA (p.e., soy cariñosa/o, no suelo mostrar afectos, etc.)
Nº...	RENDIMIENTO LABORAL (p.e., tengo trabajo, me llevo bien/mal con mis superiores, etc.)
Nº...	ESTATUS SOCIOECONÓMICO (nivel social y económico)
Nº...	LOGROS ALCANZADOS Y ÉXITOS EN LA VIDA
Nº...	CÓMO CREO QUE ME VEN LOS DEMÁS

Ahora, de las cinco áreas seleccionadas, indica lo positivo y lo negativo

ÁREAS A EXPLORAR	ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
Nº 1	+ + + +	- - - -
Nº 2	+ + + +	- - - -
Nº 3	+ + + +	- - - -
Nº 4	+ + + +	- - - -
Nº 5	+ + +	- - -

Seguramente tienes aspectos negativos que puedes modificar. Piensa en ello y busca formas de mejorar. En relación a aquellos aspectos negativos que no puedas cambiar, intenta actuar con justicia y acéptalos.

ASPECTOS NEGATIVOS	VALORACIÓN JUSTA	¿CÓMO PUEDO MEJORARLOS?
<p>1. Por ejemplo: “no terminé los estudios”</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p><i>Realmente sí estudié hasta 8° EGB, no pude seguir estudiando, tenía que trabajar.</i></p>	<p><i>Siempre puedo retomar los estudios.</i></p>

RESUMEN SOBRE MÍ

2.10. Contenidos audiovisuales sobre el género y la autoestima

Objetivos

- Favorecer la comprensión en torno a la influencia de la socialización diferencial de género en el desarrollo de la autoestima

Materiales

- *Video 1: Roles sexistas en la familia (2011)*
 - Sinopsis: En el presente video se realiza un crítica sobre lo que la sociedad espera de los hombres y de las mujeres y cómo la forma en la que se educa a las nuevas generaciones influye en la perpetuación de estos roles y estereotipos de género.
 - Duración: 9 minutos 59 segundos.
 - Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Ynz8MC-EpR4>
- *Video 2: ¿Cómo niña=insulto? (Greenfield, 2014 – www.always.com)*
 - Sinopsis: La campaña # LikeAGirl intenta visualizar cómo los estereotipos de género minan la autoestima de las chicas. Concretamente, el emplear como un insulto “ser como una niña” es un duro golpe en contra de cualquier adolescente. Mediante esta campaña publicitaria se intenta que las niñas de todo el mundo mantengan su confianza a lo largo de la pubertad y más allá, y hacer un nuevo comienzo, mostrándoles que hacerlo # LikeAGirl es una cosa impresionante.
 - Duración: 3 minutos 18 segundos.
 - Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qo6NRAPWWCc>
- *Video 3: Estereotipos en la infancia (Ramírez, 2005)*
 - Sinopsis: Mediante el presente video se explica cómo la socialización diferencial desde la infancia marca nuestras preferencias por el mero hecho de nacer hombres o mujeres.
 - Duración: 1 minuto 24 segundos
 - Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6XgyQ-Bw3fk>

Guía para el ejercicio

- Se procede a la visualización de los contenidos audiovisuales que se consideren relevantes para la adecuada comprensión de la exposición psicoeducativa. Los videos que se muestran en el presente ejercicio sólo constituyen un ejemplo, pudiendo seleccionar otros que consideren más relevantes.
- Tras la visualización se solicitará que reflexione sobre su propia socialización en base al género y la influencia de ésta en su propia autoestima.

Aplicación grupal:

- Tras el visionado se favorecerá el debate grupal en torno a la influencia de la socialización diferencial de género en el desarrollo de su autoestima.

2.11. “¿Cuál es mi cotización en la "Bolsa" de mi vida?”

Objetivos

- Reflexionar sobre la autoestima: el grado de aceptación y valoración personal.

Material

- Documento de trabajo 2.11

Guía para el ejercicio

- Podrían existir dos versiones de aplicación:
 - 1.- Lectura de la historia Documento de trabajo 2.11 y reflexión
 - 2.- Escenificación de la citada historia por parte de la o el terapeuta.
- Tras la lectura o escenificación se puede favorecer la reflexión dedicando unos minutos a responder las cuestiones presentadas en el Documento de trabajo.
- Tras la reflexión personal sobre la historia se plantea a la persona participantes *“Imagina que eres un científico importante y has creado una vacuna importante pero no cuentas con la financiación para desarrollarla y poder proveerla a la población... ¿Perdería su valor tu descubrimiento?, ¿perderías tu valor como científico? Investiga cómo respondes entonces tú ante una crítica, ante la desaprobación de alguien pero recordando que TU VALOR como persona no fluctúa...”*

Aplicación grupal:

- Se lee la historia contenida en el Documento de trabajo 2.11, realizando un debate grupal sobre las preguntas establecidas en dicho documento.

2.11. “¿Cuál es mi cotización en la "Bolsa" de mi vida?”

Clara y Alfredo, dos amigos, toman un café en un bar. Alfredo que está pasando por un mal momento, descarga en Clara sus angustias.

Tiene deudas importantes, está mal en el trabajo, la relación con su pareja está en una profunda crisis. Todo parece estar mal en su vida. Clara que escucha con interés a su amigo, de repente, saca un billete de 20 euros de su monedero y dice:

– Alfredo, ¿quieres este billete?

Alfredo, un poco confundido al principio, inmediatamente le dice:

– Claro que lo quiero, Clara. Son 20 euros, ¿quién no los querría?

Entonces Clara coge el billete en una de sus manos y lo arruga hasta hacerlo una pequeña pelota. Muestra la pelotita azul a Alfredo y vuelve a preguntarle:

– Y ahora, ¿todavía lo quieres?

– Clara, no sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo 20 euros. Está claro que los acepto si me los das. Entonces Clara despliega el arrugado billete, lo tira al suelo y lo pisa. Ahora está sucio y marcado, dice Clara,

– ¿Lo sigues queriendo?

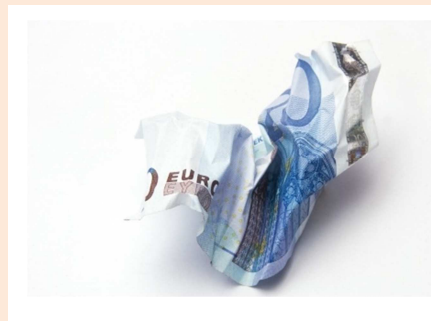
– Mira Clara, sigo sin entender que quieres. Este es un billete de 20 euros y mientras no lo rompas conserva su valor.

– ¡Bien! Alfredo, tienes que saber que aunque a veces las cosas no salgan como quieres, aunque la vida te golpee, sigues siendo único y especial y no pierdes nunca tu valor, tal como este billete de 20 euros.

Alfredo quedó mirando a Clara sin acertar a decir ninguna palabra mientras el impacto del mensaje penetraba profundamente en él. Clara coge el arrugado billete y con una sonrisa cómplice agrega:

– Toma, consérvalo para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal. Pero me debes un billete nuevo de 20 euros. ¡Para poderlo usar con el próximo amigo que lo necesite!

Clara finalmente se despide de Alfredo con un abrazo y sale del bar dejando a Alfredo a solas. Alfredo vuelve a mirar el billete arrugado y sucio. Sonríe y lo guarda en su cartera. Con una renovada energía avisa al camarero para pagar la cuenta.



Fuente: autor desconocido

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL...

- ¿Cómo se comporta una persona que no se valora a sí misma? ¿Cómo se cotizaría en "el mercado bursátil de su vida"? ¿al alza o a la baja?
- ¿Qué cosas hacen que te deprecies?
- ¿Qué cosas hacen que te revalorices?
- ¿La autoestima es como la Bolsa? ¿Sube o baja tu valor de cotización en función de la aprobación o desaprobación que recibes?

SESIÓN 2

Aprendiendo a quererme

Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento como clave imprescindible para mejorar la autoestima.
- Revisar y aprender a analizar los pensamientos autocríticos negativos, buscando ideas alternativas que permitan el ajuste de la estima personal, la autoaceptación y la mejora del nivel de autovaloración.
- Explorar los recursos y habilidades personales disponibles para mejorar su autoconcepto y elevar su bienestar personal.

Ejercicios

- Consecuencias de mi autoestima
- Doble personalidad
- ¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba?
- Interpretando mi realidad
- Re-interpretando mi autoestima
- Decálogo de autoestima

Dinámicas optativas

- El cofre mágico
- Conociéndome

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de situaciones que les hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la anterior sesión has aprendido cómo la autoestima se va construyendo a lo largo de todo tu ciclo vital, a través del afecto proporcionado por tus progenitores o figuras de cuidado, sus estilos educativos, tus experiencias en la adolescencia y edad adulta... A su vez, hemos analizado cómo tu autoestima influye en tu estado de ánimo y en la forma en la que *analizas el mundo*. Es relevante que asumas la gran influencia que la familia y las relaciones significativas han tenido en tu propia valoración. Del mismo modo, es importante que asumas que tu papel como pareja, madre/padre/cuidador/a, hermano o hermana e incluso como hijo hija, ... ya que la forma que la que cumplas esos roles tiene gran repercusión en la autoestima de los demás miembros de tu familia.

[SE ANALIZA EL EJERCICIO INTERSESIONES - DINÁMICA 2.9].

¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima? Claves básicas para potenciar las autoestima



a) **Conocerse:** El primer paso es el autoconocimiento. Si te exploras y reconoces, con tus propias virtudes y defectos, podrás aceptarte y proponerte los cambios que mejoren tu bienestar.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL – EJERCICIO 2.18].

²⁵ Fuente de la figura: Elaboración propia a partir de Quiles y Espada (2010)

b) Aceptarse

Aceptarte es asumir que lo que piensas, sientes y haces, reconociendo tus virtudes, defectos y contradicciones. Supone aceptar las cosas que te gustan y las que no te gustan.

c) Valorarse

Quererte siendo consciente de tus propias fortalezas y debilidades.

d) Autoafirmarse

Es aprender a comunicarte de forma clara y segura tus necesidades, deseos y sentimientos a otras personas.

e) Asumir la responsabilidad

Es hacerte cargo de tu bienestar, de tu salud, de tu trabajo, tiempo, etc. No esperar que otras personas hagan realidad tus sueños, ilusiones o metas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.12].

Como has podido comprobar, tener una autoestima positiva o una autoestima negativa tiene una serie de consecuencias. Detengámonos un momento en ellas:

Consecuencias personales de la autoestima ²⁶

CONSECUENCIAS DE UNA AUTOESTIMA EQUILIBRADA

- Aumenta la capacidad de superar dificultades personales.
- Fomenta la capacidad de adquirir compromisos.
- Potencia la creatividad.
- Fundamenta la autonomía personal y la capacidad emprender proyectos.
- Favorece la creación de relaciones sociales más satisfactorias.

CONSECUENCIAS DE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

- Disminuye la calidad de vida.
- Falta de confianza personal.
- Evitación de compromisos.
- Actitudes sumisas o agresivas en las relaciones
- Búsqueda continua de aceptación o valoración ajena.
- Sentimientos de inferioridad.
- Timidez
- Baja tolerancia a la frustración.

¿Cómo puedo saber si tengo un nivel de autoestima con consecuencias negativas?

²⁶ Fuente: Programa PROBECA (2015)

Existen algunos indicios que nos pueden orientar... ¿Crees actualmente presentas alguno de estos elementos?

Autocrítica desmesurada que genera un estado de insatisfacción continúa.	Excesiva sensibilidad a la crítica ajena.	Indecisión crónica	Deseo innecesario de complacer.
Perfeccionismo.	Sentimientos de culpa.	Irritabilidad	Tendencias pesimistas
Metas poco realista.	Pensamiento fatalista.	Evitación de compromisos	Indecisión.
Frustración.	Falta de confianza.	Infravaloración de las propias capacidades.	Bloqueo de la acción.

Pues bien, ahora que has analizado las diferencias existentes entre una autoestima equilibrada y una autoestima negativa, a continuación vamos a aprender una serie de técnicas que te ayudarán a fortalecer y equilibrar tu propia autovaloración.

Técnicas para mejorar la Autoestima

Veamos ahora algunas técnicas sencillas para mejorar la autoestima

1. Detecta y elimina los pensamientos inadecuados sobre ti

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (interpretación deformada de la realidad). Las personas con baja autoestima tienen una perspectiva muy desfigurada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que *deberían ser o lograr*.

La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye creencias poco racionales y deformadas sobre sí misma; ideas que no son objetivas, generando sentimientos de inseguridad y miedos (miedo a no agradar, miedo a ser juzgado/a, miedo al fracaso...). Si tienes pensamientos negativos sobre ti, aumentará tus sentimientos de inseguridad y miedos, y con ellos tus limitaciones autoimpuestas.

Si yo me valoro como una persona torpe y poco capaz, me sentiré insegura y desanimada, por lo que será menos probable que comience proyectos nuevos o intente perseguir logros en mi vida.

Como vemos, nuestra forma de pensar, influye directamente en nuestro nivel de autoestima, en nuestras emociones y manera de comportarnos y afrontar la realidad. ¡Es como la pescadilla que se muerde la cola! ...puesto que a su vez, esa forma de actuar y lo que consigamos con ella, vuelve a influir en nuestra autovaloración y autoestima.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.13]

2. Transforma lo negativo en positivo

Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, intenta cambiar todo lo que parezca mal o que no tiene solución. Puedes intentar sustituir los pensamientos negativos por otros pensamientos alternativos:

Pensamientos negativos

"No hables"

"¡No puedo hacer nada!"

"No esperes demasiado"

"No soy suficientemente bueno"

Pensamientos alternativos

"Tengo cosas importantes que decir"

"Tengo éxito cuando me lo propongo"

"Haré realidad mis sueños"

"¡Soy buena persona!"

3. No generalizar

Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que puedas haber sufrido en ciertos ámbitos de tu vida. Debes aceptar que puedes haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de tu vida seas "un desastre". Todas las personas cometemos errores, pero esos errores no deben determinar toda tu existencia, lo importante es saber aceptarlos y tener la capacidad para intentar mejorar y evolucionar positivamente. Esta idea te ayudará a no despreciarte por tus defectos, aceptarte tal como eres (con puntos fuertes y débiles, cualidades y aspectos negativos) y con ello aceptar también los fallos de las demás personas, siendo más tolerante.

Generalizaciones

"Todo me sale mal"

"Soy un desastre"

Alternativas más objetivas

"A veces las cosas no me salen como querría"

"Hay cosas que no se me dan bien, pero otras sí"

4. Focalizar lo positivo

En conexión con lo anterior, debes acostumbrarte a observarte y centrar tu atención de manera realista en tus cualidades y fortalezas. Todas las personas tenemos algo bueno de lo cual podemos sentir orgullo; debes apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando te evalúes.

Pensamientos negativos

"Todo me sale mal"

"Soy un desastre"

Alternativas positivas

"Hay cosas que me salen bien como..."

"También tengo cualidades positivas como..."

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.14]

5. Hacer consciente tus logros o éxitos

Una estrategia para mejorar tu autopercepción consiste en “observar lo bueno”, es decir hacerte consciente de tus logros o éxito pasados, presentes e intentar emprender nuevas metas que permitan celebrar nuevos éxitos en el futuro.

El mayor éxito que tuve el año pasado fue...

Recuerda que todas las personas debemos reconocer nuestras capacidades para desempeñar adecuadamente las funciones y responsabilidades en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos que deseamos para el futuro.

6. No compararse

Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos continuamente ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.

Comparación

"Soy peor que los demás"

Alternativas positivas

"Todos tenemos cualidades positivas y otras que podemos mejorar. Todos somos muy valiosos por ser quién somos y cómo somos"

"Hay cosas que se me dan bien y otras en las que puedo mejorar más. Pero mi valía no depende ello"

7. Confiar en ti

Muestra confianza en ti, en tus capacidades y en tu potencial para mejorar tu vida desarrollarte positivamente a nivel persona, laboral, familiar, etc.

Falta de confianza

"Si piensan que me he equivocado, es que ha sido así"

"Si otros creen que he actuado mal, es que lo he hecho"

Confianza

"En ocasiones puedo equivocarme, pero he actuado como he creído mejor"

"Creo que he tomado la decisión adecuada aunque no todo el mundo esté de acuerdo"

8. Aceptarte

Es fundamental que te aceptes como persona, con tus cualidades y defectos,... Eres una persona importante y valiosa.

No aceptación

"Tengo muchos defectos y eso no es bueno"

Autoaceptación

"Tengo muchos defectos, pero también muchas virtudes, como todo el mundo. Nadie es perfecto, pero siempre se puede mejorar y cambiar"

"Lo importante es conocer nuestros límites y saber rectificar, cuando sabemos que nos hemos equivocado"

9. Esforzarte en mejorar

Una buena estrategia que puede mejorar la autoestima es tratar de superarte en aquellos aspectos de tu vida con los que no tengas satisfacción. El reto personal es transformar y mejorar esos aspectos que te generan malestar a ti o tus seres queridos. Para ello es útil que identifiques qué es lo que te gustaría cambiar de ti, qué metas u objetivos te gustaría alcanzar,.. tus retos han de ser realistas y progresivos, por lo que tu esfuerzo es la única garantía de tus éxitos y tu desarrollo personal. Esta perspectiva te posibilita celebrar pequeños objetivos según vas dando pasos. Tu autoestima irá aumentando y crecerá también tu motivación para nuevos esfuerzos y retos.

No aceptación

"Tengo muchos defectos y eso no es bueno, pero no puedo cambiar"

Autoaceptación y motivación para mejorar

"Tengo muchos defectos, pero también muchas virtudes. Intentaré mejorar cada día para ser más feliz"

Ahora que tenemos más información ¡Intenta aplicar lo que has aprendido a tus situaciones personales!

Las personas estamos permanentemente pensando e interpretando la realidad. Existe un diálogo interno constante, esos pensamientos influyen en nuestra autoestima. Si transformas os pensamientos negativos sobre ti en otros pensamientos alternativos puedes contribuir a mejorar el equilibrio de tu autoestima. Esta estrategia no siempre resulta fácil

de aplicar, pero se puede conseguir si te lo propones y la practicas. Sobre todo si tienes la convicción de que ayudará a mejorar tu bienestar y satisfacción vital.

[SE INTRODUCEN LOS EJERCICIOS 2.15 Y 2.16]

Como resumen y cierre, vamos a leer el decálogo de la autoestima. Para repasar muchas de las cosas de las que hemos hablado en estas dos sesiones y hacer propósito de incorporarlas a nuestro día a día. Si se sientes bien contigo mejorará tu relación con las demás personas, aumentando tu grado de satisfacción y bienestar, y de quienes te rodean ¿Te atreves a ser feliz?

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.17] [TRAS LEER EL DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA, SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN QUE SIRVA COMO CIERRE DE LA SESIÓN]

[SE DISPONE ADEMÁS DEL EJERCICIO 2.19 - DINÁMICAS OPTATIVAS].

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

2.12. Consecuencias de mi autoestima

Objetivos

- Analizar las consecuencias de nuestra autoestima en diferentes esferas vitales.

Materiales

- Documentos de trabajo 2.12.1 y 2.12.2

Guía para el ejercicio

- Se le indica que rellene los espacios en blanco de la tabla contenida en el Documento de trabajo 2.12.1, reflexionando sobre las consecuencias que tiene una baja o alta autoestima en las diferentes áreas que se le pregunta (percepción de sí mismo/a, trabajo, relaciones sociales, comportamiento, autovaloración).
- Posteriormente, se podrá apoyar la exposición psicoeducativa en la tabla incluida en el documento 2.12.2 para favorecer la adquisición de contenidos psicoeducativos. Es importante que se resalte la importancia de una autoestima equilibrada en la mejora de las diferentes áreas.

Aplicación grupal:

- Se realiza del mismo modo, relleno los Documentos de Trabajo individualmente, para compartir las respuestas a nivel grupal si se estima oportuno.
- Se podrá apoyar en la tabla incluida en el documento 2.12.2 para favorecer la adquisición de contenidos psicoeducativos. Es importante que se resalte la importancia de una autoestima equilibrada en la mejora de las diferentes áreas.
- Si se estima oportuno, este ejercicio también puede ser adecuado como tarea inter-sesiones.

2.12.1. Consecuencias de mi autoestima

A continuación analizarás las diferencias que pueden existir en diferentes áreas vitales dependiendo de si tu autoestima es equilibrada o si tu autoestima es baja:

	Con Autoestima equilibrada:	Con Baja Autoestima:
¿Cómo te percibes?		
¿Cómo realizas sus actividades y responsabilidades cotidianas?		
¿Cómo te relacionas con las demás personas (en especial con mi familia/pareja)		
¿Cómo actúas o afrontas tu realidad cotidiana?		
¿Cómo te valoras?		

2.12.2. Consecuencias de mi autoestima²⁷

	Consecuencias de la Autoestima Equilibrada	Consecuencias de una Baja Autoestima
Autopercepción	Consciente de sus virtudes y defectos. Autoimagen realista. Trata de mejorar sus puntos débiles.	Autoimagen distorsionada, maximizando los puntos débiles y minimizando los fuertes. Actitud pasiva, no intenta superarse.
Desempeño de tareas y responsabilidades	Preocupación por el buen resultado y la satisfacción personal. Intenta mejorar.	Inseguridad, no asume riesgos, insatisfacción.
Relaciones cercanas	Expresa sentimientos y opiniones con seguridad. Se comunica asertivamente. Sus relaciones son productivas y positivas. A veces puede liderar.	Depende de las demás personas, busca reconocimiento y no se expresa con libertad ni sinceridad. Actitud pasiva y/o agresiva.
Afrontamiento de las demandas cotidianas	Confía en sus capacidades, recursos personales y en sus posibilidades. Busca soluciones cuando algo no funciona adecuadamente. Toma decisiones y asume responsabilidades. Dirige su proyecto vital.	Desconfía de sus posibilidades. Evita responsabilidades, anticipa el fracaso. Actúa a partir de “deberías” y “tendrías”. Frecuentemente experimenta alto grado frustración. Duda constantemente de sus decisiones.
Autovaloración	Se gusta y aprecia a sí mismo/a y a las demás personas.	No se gusta y piensa que no gusta a las demás personas, a quienes valora negativamente.

²⁷ Fuente: Adaptación de Castillo y cols. (2005)

2.13. Los cambios en mi estima...

Objetivos

- Concienciar acerca de la naturaleza cambiante de la autoestima.
- Tomar conciencia de los pensamientos o dialogo interno en la autoestima.
- Introducir el modelo ABC (Pensamiento- Emoción- Conducta), para analizar el comportamiento humano.

Materiales

- Documento de trabajo 2.13

Guía para el ejercicio

- Explicar la naturaleza fluctuante de la autoestima, algunas veces de forma muy extrema dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar los pensamientos asociados a una baja autoestima.
- Se le pedirá que rellene el documento de trabajo 2.13
- Posteriormente, se compartirán las reflexiones con la o el terapeuta quien ayudará a identificar el tipo de pensamientos que afectan para elevar o disminuir su autoestima.
- Al finalizar llevará a cabo una lluvia de ideas, motivando creatividad para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima y cómo se puede aplicar en su vida diaria.

Aplicación grupal:

Se seguirá el mismo formato pero tras las reflexiones individuales, se realizará una puesta en común. Se podrán organizar en grupos de 3 o 4 personas para tratar de identificar el tipo de pensamientos afectan para elevar o disminuir su autoestima y así concretar lo que origina sentir bienestar o malestar consigo mismo/a.

2.13. Los cambios en mi estima...

CUANDO SIENTO BIENESTAR CONMIGO MISMO/A...

- ¿qué pienso?
- ¿cómo me siento?
- ¿cómo actúo?

CUANDO SIENTO MALESTAR CONMIGO MISMO/A...

- ¿qué pienso?
- ¿cómo me siento?
- ¿cómo actúo?

2.14. ¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba?

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia del auto *refuerzo positivo*.
- Aplicar el auto refuerzo para mejorar la autoestima.

Materiales

- Documento de trabajo 2.14.

Guía para el ejercicio

- Se solicita que lea con atención la historia contenida en el Documento de trabajo 2.14. Tras la lectura se solicita que responda a las cuestiones que aparecen en el mismo documento.
- Se trasladará la *moraleja* de la historia a la necesidad de valorarnos adecuadamente, centrándonos en nuestras cualidades positivas.

Aplicación grupal:

- Se solicita a las personas participantes que lean con atención la historia contenida en el documento de trabajo 2.14.
- Tras la lectura se solicita que respondan a las cuestiones que aparecen en el mismo documento de forma individual. Finalmente, se realiza una puesta en común.

2.14. ¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba?²⁸

Lee con atención el siguiente texto:

Existe una tribu en el sur de África con una costumbre verdaderamente hermosa. Cuando alguien se comporta de forma inadecuada lo llevan al centro de su aldea y entre todos lo rodean. Durante dos días ellos le recuerdan a esa persona todas las cosas buenas que él hizo.



Esta tribu cree que cada uno de nosotros venimos al mundo siendo buenos y deseando seguridad, amor, paz y felicidad. Ocurre que en la búsqueda de nuestro lugar, en el devenir de nuestra vida, podemos cometer errores. Estos deslices son para ellos gritos impacientes de auxilio.

Creen que el anhelo de sentirse seres especiales y buenos a veces les lleva a fallar en su comportamiento. Entonces, se reúnen para enderezarlo

y reconectarlo con su verdadera naturaleza, recordándole quién es en realidad y que puede darle la mano de nuevo a su verdad.

Así, cuando esto ocurre, todos le repiten “Sawabona” que significa “yo te respeto, te valoro y eres importante para mí” y esa persona responde “Shikoba”, que quiere decir “entonces...yo soy bueno y existo para ti”. Este acto de reconocimiento reconstruye el interior malherido de la persona que agravió sabiéndose querido y valorado.

De esta forma, utilizando el lenguaje con amor, en esta tribu se recuerdan diariamente que todos son especiales y que su interior es bueno, aunque a veces no actúen de forma correcta. Y lo cierto es que con este hermoso acto y sencillo saludo transmiten el mensaje de que nunca es demasiado tarde o demasiado pronto para ser quien quieras ser. No tienes un tiempo concreto para hacerlo o no hacerlo, puedes empezar cuando quieras, pero recuerda que **se gana más con la paciencia que con la violencia.**

- ¿Qué reflexión sacas tras la lectura del texto?
- ¿Es importante *recordar* a los demás lo que hacen bien?, ¿su conducta es diferente?
- ¿Es importante recordarte a ti misma/o lo que haces bien?, ¿eso te ayudaría a sentirte mejor?, ¿crees que mejoraría tu autoestima?, ¿te respetarías más?

²⁸ Fuente del texto y de la imagen: <http://lamenteemaravillosa.com/sawabona-shikoba/>

2.15. Interpretando mi realidad

Objetivos

- Analizar la influencia de los pensamientos e interpretaciones en el nivel de autoestima.
- Identificar el tipo de pensamientos que contribuyen a la valoración que hacemos de nosotros mismos.

Materiales

- Documentos de trabajo 2.15.1 y 2.15.2

Guía para el ejercicio

- Se le pide a la persona participante que cumplimente el documento de trabajo 2.15.1. Posteriormente se analizan las respuestas. El objetivo es que la persona se dé cuenta de cómo es la valoración que hace de sí mismo en diferentes situaciones cotidianas.
- Se puede ampliar el ejercicio pidiendo al participante que cumplimente el documento de trabajo 2.15.2, en el cual se relaciona las técnicas aprendidas durante la exposición psicoeducativa, con las situaciones personales del participante.
- En ambos casos, debemos guiar el comentario de las respuestas con el objetivo de que el participante sea consciente de la influencia de los pensamientos y diálogos internos en su nivel de autoestima.

Aplicación grupal:

En caso de aplicación grupal se recomienda la cumplimentación individual de los Documentos de trabajo y la posterior puesta en común de las reflexiones, orientando el debate hacia las conclusiones adecuadas con las oportunas orientaciones terapéuticas.

2.15.1. Interpretando mi realidad

Situación 1. Cuando suspendes un examen o no superas una entrevista de trabajo ¿Qué te dices a ti mismo/a?

Situación 2. Cuando discutes con algún miembro de tu familia y la situación se te va de las manos y acabas diciendo cosas que hieren ¿Qué te dices a ti mismo/a?

Situación 3. Cuando consigues algo que has deseado, ganas una partida de juego o competición deportiva ¿Qué te dices a ti mismo/a?

Situación 4. Cuando te equivocas, ¿Qué te dices a ti mismo/a?

Situación 5. Cuando alguien de tu familia te hace una crítica o un comentario despectivo ¿Qué te dices a ti mismo/a?

2.15.2. Interpretando mi realidad

Piensa en tu vida cotidiana y responde a las siguientes preguntas:

1. *Recuerda alguna situación en la que hayas hecho alguna generalización sobre ti mismo/a. ¿Es justo pensar eso o podrías cambiar ese pensamiento por otro más adecuado?*
2. *Describe alguna ocasión en la que te hayas comparado con los demás. ¿Se te ocurre algún pensamiento alternativo?*
3. *¿Crees que tienes suficiente confianza en ti mismo/a? ¿Por qué? ¿Crees que podrías mejorarla?*
4. *Piensa en los éxitos más importantes de tu vida... ¿cuáles son? ¿crees que a veces te olvidas de valorar suficientemente tus logros y éxitos cotidianos?*
5. *¿Piensas que es bueno esforzarse por mejorar? ¿cómo crees que podrías hacerlo tú?*

2.16. Re-interpretando mi autoestima

Objetivos

- Modificar los pensamientos negativos disfuncionales por otros alternativos que contribuyan a equilibrar el nivel de autoestima.

Materiales

- Documento de trabajo 2.16

Guía para el ejercicio

- Se le pide al participante que cumplimente el Documento de trabajo 2.16. Conviene introducir aclaraciones sobre algunos conceptos que serán objeto de intervención en la siguiente unidad del programa (modelo ABC), introduciendo una explicación básica acerca de cómo los pensamientos condicionan nuestras emociones y conductas. Estos contenidos serán trabajados de forma más exhaustiva en sesiones posteriores.
- Se pueden utilizar los ejemplos de las situaciones de la dinámica anterior para iniciar la actividad. Posteriormente se cumplimenta el documento de trabajo incluyendo situaciones nuevas de su vida cotidiana.
- Finalmente, se relacionan las respuesta portadas con os contenidos psicoeducativos de la sesión.

Aplicación grupal:

En caso de aplicación grupal, se hará una puesta en común de lo que cada persona ha reflexionado individualmente.

2.16. Re-interpretando mi autoestima

Hemos hablado de la importancia de nuestros pensamientos en nuestra autoestima. A veces hacemos una interpretación deformada y negativa de nuestra realidad, que no nos beneficia y nos hace sentir más inseguridad. Vamos a intentar cambiar esos pensamientos negativos por otros más adecuados, que nos hagan valorarnos de una forma más equilibrada.

Para ello, describe algunas situaciones en las que hayas tenido pensamientos negativos sobre ti mismo/a y rellena el resto de los recuadros con otros pensamientos alternativos que podrían ayudarte a sentirte mejor y más seguro de ti mismo.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVO SENTIMIENTO	NUEVA CONDUCTA

2.17. Decálogo de autoestima

Objetivos

- Sintetizar y clarificar las ideas más significativas para mejorar la autoestima.
- Finalizar el módulo en clave positiva y constructiva.

Materiales

- Documentos de trabajo 2.17.1 y 2.17.2

Guía para el ejercicio

- Se entrega el Decálogo de la Autoestima y se lee en voz alta (documento 2.17.1)
- Se le pedirá a la persona participante que comparta alguna otra sugerencia que se le ocurra para mejorar la autoestima.
- Finalmente se leerá el documento de trabajo 2.17.2 que sirve como conclusión para cerrar la actividad en clave de humor.

Aplicación grupal:

En caso de aplicación grupal, se pedirá a cada participante que lea una frase del documento 2.17.1 y del documento 2.17.2.

2.17.1. Decálogo de la Autoestima

Sugerencias para mejorar la autoestima:

1. Por las mañanas, piensa que tienes la oportunidad de vivir y siéntete feliz por ello.
2. No tomes tan a pecho los comentarios negativos y las críticas de las personas; no te conocen y no saben todas las cosas positivas que guardas en tu interior.
3. Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta que, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal o has contribuido al bienestar de otras personas.
4. En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.
5. Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan: disfruta el aire, observa una flor, disfruta del saludo de un amigo, etc. La vida se va construyendo con momentos pequeños pero importantes.
6. Trata de sonreír el mayor tiempo posible; esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y a tus acciones.
7. No te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir persona importante.
8. Piensa en todo momento que eres una persona importante, que vales mucho y que sólo tú eres el único responsable de cuidarte.
9. Fija metas claras, realistas y precisas; te ayudarán a ver tu presente y tu futuro más claro.
10. Ama, disfruta que te amen y fomenta un espacio de amor con las personas que quieres: amistades, familiares, descendientes, compañeros, etc.

2.17.2. El té

Para terminar, y a modo de conclusión es importante que entiendas lo siguiente:

**LO MEJOR
PARA LA
AUTOESTIMA
ES EL TÉ...**

QUIERE - TÉ

PERDÓNA - TÉ

SONRÍE - TÉ

REGÁLA - TÉ

CONSIÉNTE - TÉ

EDÚCA - TÉ

CUÍDA - TÉ

SUPÉRA - TÉ

VALÓRA - TÉ

Dinámicas optativas

2.18. El cofre mágico

Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento, autocuidado y valoración positiva.

Materiales

- Documentos de trabajo 2.18.1 y 2.18.2
- Un cofre o caja con un espejo dentro.

Guía para el ejercicio

- Se formulará la siguiente pregunta: *¿Quién ha sido o es la persona más importante de tu vida?* A continuación se pedirá a la persona que escriba la respuesta en una hoja de papel y deberá doblarla hacia dentro con el fin de que nadie vea la respuesta. Para continuar la actividad se realiza un planteamiento dinámico que cree cierto grado de intriga en las personas participantes, por ejemplo *“Diremos que tenemos un “cofre mágico” que sabe la respuesta que ha contestado. Lo sacaremos a continuación para comprobar si la respuesta a la pregunta que ha anotado en la tarjeta coincide con la respuesta que tiene el cofre”*. Éste contendrá un espejo, que será lo que verá cada participante cuando lo abra.
- Posteriormente diremos, *“colócate al borde de esta mesa y cuando yo abra el maletín, dime qué ves”*. Preguntaremos sobre la respuesta anotada en la tarjeta. Las respuestas posibles son: *“mi cara”, “el techo”, “la luz reflejada”, “no veo nada”, “a mí mismo”...*
 - Si responde “Yo”, le diremos: ¡es la misma respuesta que yo había pensado y la misma que te ha contestado el cofre mágico!
 - Si responde “mi madre”, “mi marido”, “mis hijos”, “mi pareja”..., etc. El o la terapeuta dirá: “Entonces el cofre y yo nos hemos equivocado, pensábamos que la respuesta que tú habías escrito era “yo”.
- Finalmente planteamos algunas preguntas para la reflexión personal ¿Cómo te has sentido? ¿Qué ha supuesto para ti este juego? ¿Qué piensas que habrían respondido otras personas? ¿Por qué no pensamos más en nosotros mismos? ¿Por qué nos cuesta confiar en nosotros y darnos prioridad?
- Se finaliza la actividad leyendo el cuento del Documento de trabajo 2.18.2 y reflexionando sobre las cuestiones plantadas en el mismo.

Aplicación grupal:

Se inicia la actividad de la misma forma que en el formato individual, escribiendo en un papel *¿quién es o ha sido la persona más importante de tu vida?*

Tras la exposición sobre la existencia del cofre mágico que adivinará la respuesta, dirigimos a las personas a otra sala donde puedan asomarse a dicho cofre de manera individual, indicándoles que no pueden revelar el contenido al resto de participantes.

Tras cumplimentar individualmente el Documento de trabajo 2.18.1., se realiza una puesta en común de las reflexiones personales derivadas de la actividad. 4. Se finaliza la actividad leyendo el cuento del Documento de trabajo 2.18.2 y reflexionando sobre las cuestiones plantadas en el mismo.

Ideas clave para el debate:

¡ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA! Necesitas quererte y confiar en ti! Aunque existan personas importantes en tu vida, no debes olvidar que eres la persona más importante y prioritaria de tu vida, y no debes sentirte culpable por ello. Para poder establecer relaciones sanas con otras personas, primero debes cuidarte, valorarte y mimarte. ¡Sólo si estás bien contigo mismo/a, estarás bien con las demás personas. Sólo si eres feliz, harás felices a los demás!

2.18.1. El cofre mágico (tarjeta)

A continuación deberás responder a la siguiente pregunta: ¿Quién ha sido o es la persona más importante en tu vida?

- 1.- Cuando tengas la respuesta, anótala en la tarjeta que te han entregado.
- 2.- Dobra la tarjeta por la mitad para que no se vea la respuesta y déjala sobre la mesa.
- 3.- El terapeuta te dirá que debes observar un “cofre mágico”, que adivinará la respuesta que has escrito en la tarjeta.

Tras observar el contenido del cofre mágico, reflexiona sobre estas cuestiones:

Me he sentido...

Esta dinámica me ha supuesto....

¿Qué prioridad ocupas en tu vida?

¿Crees que te cuesta confiar en ti mismo/a y no le das prioridad a tus necesidades?

¿Qué dificultades encuentras para cuidarte y sentirte importante en tu vida? ¿Por qué a veces no lo haces?

¿Qué ventajas tendría si lo hicieras?

2.18.2. El cofre mágico (cuento)²⁹

Lee el siguiente cuento y responde a la pregunta:

“Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable conversador,...

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero, todas las noches, pasaba grandes ratos. Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

El jefe lo encontró casualmente y lo escondió, para poder contemplarlo también él, largamente al anochecer, cosa que su mujer dedujo, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado... Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar de que el cofre poseía la imagen de una bella mujer, de la que, enamorado, sacaba fuerzas e ilusiones escondidas antes. Un día logró arrebatárselo sin ser vista y, ella también, pasaba horas de la noche, adorando la prodigiosa estatua: fue cambiando de carácter y trato, y sus maneras fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.

También el hechicero sospechó y temió que el extranjero hubiera dejado un amuleto o un unguento mágico, de fuerzas superiores a las por él conocidas. No le costó hacerse con el cofre, con cuya contemplación reiterada consiguió mejorar sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones...

A las pocas lunas, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente: “Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver, cada poco, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni que hacer de mí”

- ¿Para qué te ha servido hacer este ejercicio?

- ¿Qué relación tiene con tu autoestima?

²⁹ Fuente: López (s.f). Disponible en http://iniciativacomunitaria.weebly.com/uploads/2/5/6/2/2562722/material_didactico_2_-_dr_sebastian_lopez.pdf

2.19. Conociéndome

Objetivos

- Fomentar el autoconocimiento como una habilidad fundamental para tener una autoestima equilibrada y sana.

Materiales

- Documento de trabajo 2.19.

Guía para el ejercicio

- Se inicia la actividad recordando la importancia del autoconocimiento: *“Conocerte a ti misma/o es un herramienta indispensable para saber cómo eres, cuáles son tus cualidades y limitaciones (todos las tenemos) y valorar tus logros y éxitos cotidianos. Sólo mirando en tu interior podrás valorar aquellas cualidades de las que sientes orgullo y satisfacción, distinguiéndolas de aquellas otras que no te gustan. Nuestra limitaciones o defectos pueden ser modificables o no, para ello debes reconocerlas para después poder aceptarlas o intentar mejorarlas.”* Se reparte el documento de trabajo 2.19 y se pide a la persona que lo rellene reflexionando sobre sus características personales y la visión que tienen de sí mismo/a.
- Para finalizar la actividad se realiza una reflexión compartida sobre las respuestas aportadas a las cuestiones.

Aplicación grupal:

Se pedirá que cumplimenten el Documento de trabajo 2.19 de manera individual, finalizando la actividad con una puesta en común que refuerce las respuestas aportadas por cada participante.

2.19. Conociéndome

Defínete de forma general en cada uno de los apartados que se indican.

Me defino como una persona...
Físicamente...
Emocionalmente...
Cuando me relaciono con mis amistades soy ... Cuando me relaciono con mi familia soy ...
En mis actividades y responsabilidades cotidianas soy...
Mis cualidades positivas son...
Lo que me gustaría mejorar de mi es...

Referencias

- Alonso, J. (2002). *Prácticas educativas familiares y autoconcepto. Estudio con niños y niñas de 3, 4 y 5 años*. Universidad de Valladolid. Departamento de Psicología. Tesis doctoral.
- Alonso, J. y Román, J.M. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, 17(1), 76-82.
- Ángeles, I. (2012). *Reinvención tras la derrota*. Disponible en: www.eluniversal.com
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults. A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La Fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Barcelona: Gedisa.
- Belsky, J. (1980). Child maltreatment: an ecological integration. *American Psychologist*, 35, 320-335.
- Benoit, D. y Parker, K. (1994). Stability and transmission of attachment across three generations. *Child Development*, 65, 1444 – 1457.
- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo*. Madrid: Editorial Sal Terrae.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.
- Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado*. Madrid: RBA.
- Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA
- Buchheim, A., Brisch, K.H. y Kächele, H. (1998). Einführung in die Bindungstheorie und ihre Bedeutung für die Psychotherapie. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 48, 128-138.
- Buehler, C. y Welsh, D. P. (2009). A process model of adolescent's triangulation into parent's marital conflict: The role of emotional reactivity. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 167-180.
- Cantero, M.J. y Lafuente, J. (2010). *Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor*. Madrid: Pirámide.
- Cassidy, J. y Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York, NY: The Guilford Press.
- Castillo, T., Estepa, Z., Guerrero, J., Rivera, G., Ruíz-Alvarado, A. y Sánchez, C. (2005). *Programa de Tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar*. Ministerio del Interior: Dirección General de Instituciones Penitenciarias.
- Cicchetti, D., Rogosch, F.A., Toth, S.L. y Spagnola, M. (1997). Affect, cognition and emergence of self-knowledge in the toddler offspring of depressed mothers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 67, 338-362.
- De Miguel, A. (2011). Maltrato a los ancianos en el ámbito familiar. En P. García, J.M. Bethencourt, E. Sola, A.R. Martín y E. Armas (eds.). *Violencia y Psicología Comunitaria. Aspectos psicosociales, clínicos y legales*. Granada: Comares.
- Dubois, D. L., Bull, C. A., Sherman, M. D. y Roberts, M. (1998). Self-esteem and adjustment in early adolescence: a social-contextual perspective. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 557-583.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Fernández – Montalvo, J.F. (2007). *Vivir sin violencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Edwards, M. (2002). Attachment, mastery and interdependence: a model of parenting processes. *Family Process*, 41, 389-404.

- Feeney, J., Noller, P. y Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment: Development in the conceptualization of security and insecurity. En M.B. Spearling y W.H. Berman (eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp 128- 152). New York: Guilford Press.
- Galorza, A. (2013). *Niveles de autoestima y su relación con las estrategias de afrontamiento al estrés*. Informe de investigación. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Ecuador.
- Gámez-Guadix, M., Jaureguizar, J., Almendros, C. y Carrobles, J.A. (2012b). Estilos de socialización familiar y violencia de hijos a padres en población española. *Psicología Conductual*, 20, 585-602.
- George, C., y Solomon, J. (1999). The development of caregiving: An attachment theory approach. En J. Cassidy y P. R. Shaver (eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical Implications* (pp. 649-670). New York, NY: Guilford Press.
- González, R. (2003). Jóvenes y violencia. De lo complejo a lo operativo. *Encuentros violencia social y juventud*. Gobierno de Canarias. Mimeografiado.
- González, L. y Méndez, L. (2006). Relación entre autoestima, depresión y apego en adolescentes urbanos de la comuna de concepción. *Terapia Psicológica*, 24(1), 5-14.
- González, R., Martín, S. y Roig, S. (2013). *Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales*. España: Save the Children.
- González-Pienda, J.A., Núñez Pérez, J.A., Álvarez, L., González-Pumariega, S., Roces, C., González, P., Muñoz, R. y Bernardo, A. (2002). Inducción parental a la autorregulación, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 14, 853-860.
- Gracia, E., Herrero, J. y Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona: PPU.
- Harter, S. (1990). Self and identity development. En S. S. Feldman y G. R. Elliot (eds.): *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge MA: Harvard University Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hetherington, E.M. y Parke, R.D. (1993). *Child psychology: A contemporary viewpoint*. New York: McGraw-Hill.
- Kochanska, G. (1993). Toward synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Child Development*, 64, 325-347.
- Lila, M. y Musitu, G. (1993). Autoconcepto y comunicación familiar: un análisis de sus interrelaciones. *Revista de Orientación Educativa y Vocacional*, 4 (6), 67-85.
- López-Soler, C. (2008). Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: El trauma complejo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(3), 159-174.
- Lyon-Ruth, K. y Block, D. (1996). The disturbed caregiving system: Conceptualising the impact of childhood trauma on maternal caregiving behavior during infancy. *Infant Mental Health Journal*, 17, 257-275.
- Maccoby, E.E. y Martín, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. En P.H. Mussen y E.M. Hetherington (eds.): *Handbook of child psychology: socialization, personality and social development* (pp. 1-102) (vol. IV.). New York: J. Wiley.
- Maddux, J. (2002). Stopping the madness: Positive Psychology and the deconstruction of illness ideology and DSM. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds). *Handbook of positive psychology (cap.2)*. New York: Oxford University Press.
- Main, M. y Hess, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?. En M. Greenberg, D. Cicchetti y M. Cummings (ed.), *Attachment in the preschool years* (pp. 161-182). Chicago, University of Chicago press.
- Mayseless, O. (1996). Attachment Patterns and their outcomes. *Human Development*, 39, 206-223.

- McCullough, G., Huebner, E. S. y Laughlin, J. E. (2000). Life events, self concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McKay M., y Fanning P. (1991). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Melero, L. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Melero, R. y Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clinica y Salud*, 19(1), 83-100.
- Mieses, N. (1997). *El poder de la autoestima*. Barcelona España. Editorial Paidós.
- Mikulincer, M. y Florian, V. (1999). The association between spouses' self-reports of attachment styles and representations of family dynamics. *Family Process*, 38, 69-83.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Mota, C. P., y Matos, P. M. (2009). Apego, conflicto e auto-estima en adolescentes de familias intactas e divorciadas. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 22(3), 317-325.
- Musitu, G. y Cava, M^a. J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.
- Musitu, G. y García, J.F. (2001). ESPA 29. *Escala de socialización parental en la adolescencia*. Madrid: TEA Ediciones.
- Noller, P., Feeney, J.A., y Peterson, C. (2001). *Personal relationships across the lifespan*. East Sussex: Psychology Press.
- Palacios, J. y Rodrigo, M. J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Madrid: Alianza.
- Patró, R. y Limiñana, R. M^a (2005). Víctimas de violencia familiar: consecuencias psicológicas en hijos de mujeres maltratadas. *Anales de Psicología*, 21(1), 11-17.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Quiles, M. J. y Espada, J.M. (2010). *Educación y autoestima*. Madrid: CCS Editorial.
- Román, J.M., Sánchez, S. y Secadas, F. (1997). *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Romero, E., Sobral, J. y Luengo, M. A. (1999). *Personalidad y delincuencia. Entre la biología y la sociedad*. Santiago de Compostela: Grupo Editorial Universitario.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós
- Satir, V. (1990). *Say it Straight from compulsions to choices*. Palo alto, California: Science and behaviour books.
- Snyder, C. R. y Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Suárez, A., Arce, R. y Novo, M. (2004). *Afrontamiento: Estructuración – Desestructuración personal, laboral y clínica en educadores de centros de menores en protección o reforma*. Memoria de Licenciatura. Facultad de Psicología: Universidad de Santiago de Compostela.
- Thompson, R. (1999). Early attachment and later development. En Cassidy, J. y Shaver, P. *Handbook of Attachment*, (pp. 265–286). London: The Guilford Press.
- Thompson, R.A., Laible, D.J., y Ontai, L.L. (2003). Early understandings of emotion, morality, and self: developing a working model. En R.V. Kail (ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 137-71). San Diego, California: Academic Press.
- Trianes, M. V. (2002). *Estrés en la infancia*. Madrid: Narcea.
- Vargas, J.A. y Oros, L.B. (2011). Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Apuntes de Psicología*, 1(1), 156-171.
- Verduzco, M.A., Gómez – Maqueo, E.L. y Durán, C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés. *Salud Mental*, 27(4), 20-35.

3

¿Qué pienso?

Los pensamientos como fuente de bienestar.

Introducción

La diferente forma en la que el pensamiento humano interpreta la realidad desencadena reacciones emocionales y comportamentales diversas. En esta unidad abordaremos las distorsiones cognitivas y creencias irracionales que cuentan con mayor evidencia empírica para explicar la génesis de la violencia. Las personas participantes aprenderán a analizar sus creencias disfuncionales utilizando criterios de racionalidad. También aprenderán a proponer pensamientos alternativos que les permitan conseguir un mayor bienestar y una mayor adaptabilidad social.

En el contexto terapéutico que nos ocupa, resulta de especial interés introducir el entrenamiento en técnicas de reestructuración cognitiva al principio del programa. De esta forma, se podrán utilizar estas técnicas de forma transversal a lo largo de toda la intervención, para analizar y cuestionar las creencias que irán apareciendo según se vayan trabajando las diferentes áreas terapéuticas.

Esquemas cognitivos, operaciones cognitivas y productos cognitivos

Ingram y Kendall (1986) destacan tres elementos cognitivos que van a resultar fundamentales en el trabajo terapéutico que se propone con las personas participantes: esquemas cognitivos, operaciones cognitivas y productos cognitivos.

Los **esquemas cognitivos** son abstracciones personales derivadas de la experiencia previa, cuyo objetivo es organizar la información disponible de la realidad. La persona construye esquemas sobre sí misma, sobre los otros y sobre las diferentes situaciones de interacción interpersonal y social. Estos esquemas orientan la interpretación de la realidad, el procesamiento de la información y las pautas de actuación. Por su parte, Rumelhart (1980) los describe como “paquetes o unidades de conocimiento que incluyen tanto conocimiento en sí como información de cómo debe utilizarse tal conocimiento”.

Las **operaciones cognitivas** son los procesos utilizados por el sistema cognitivo para su funcionamiento, definidas como la actividad generada por los esquemas cognitivos (ej. proceso de codificación y recuperación de la información, mecanismos atencionales y de selección de la información, etc.). Entre las operaciones cognitivas, destacamos por su relevancia psicoterapéutica las distorsiones cognitivas y las creencias irracionales.

Las *distorsiones cognitivas* hacen referencia al mecanismo por el que se produce una evaluación distorsionada del procesamiento de la información, con sus consecuentes implicaciones en la selección inadecuada de estrategias de actuación. Beck (1979) describe en un primer momento las siguientes distorsiones básicas: la inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la generalización excesiva, la maximización y minimización, la personalización y el pensamiento absolutista o dicotómico.

El sistema de creencias del ser humano modula el impacto entre los acontecimientos vitales externos (experiencias o situaciones) y sus reacciones emocionales y conductuales. Este sistema de creencias puede contener un conjunto de ideas o *creencias irracionales* con un alto potencial y eficacia en la modulación de las respuestas emocionales y conductuales. Estas creencias irracionales pueden clasificarse a partir de tres nociones básicas: a) En relación a sí mismo: la necesidad de ser extremadamente competente o de lo contrario la persona se considera inútil, b) En relación a los demás: la exigencia de un trato considerado y amable, o de lo contrario los demás son definidos como completamente estúpidos y c) En relación con el entorno: la exigencia de que el mundo ha de garantizar las condiciones para la felicidad de una forma fácil e inmediata o de lo contrario la persona no lo soportará (Ellis, Marañón y Grieger, 1981; Ellis, 2000). Según la Teoría de la Terapia Racional Emotiva las creencias irracionales se pueden agrupar en dos categorías de perturbaciones psicológicas: *Perturbación del Yo* (la persona se reprueba a sí misma fruto de las exigencias absolutistas sobre sí misma, los demás o su entorno); o *Perturbación de la Incomodidad* (la persona presenta exigencias absolutistas sobre la necesidad de disfrutar las condiciones de una vida cómoda) (Lega, 1998).

El concepto de creencias hace referencia a las opiniones o convicciones aceptadas como verdaderas sin requerir de pruebas o confirmaciones lógicas, con especial relevancia de su papel como trasmisoras intergeneracionales del bagaje cultural y familiar.

Los **productos cognitivos** son los pensamientos y cogniciones que la persona experimenta de forma consciente. Un ejemplo de estos productos los encontramos en los *pensamientos automáticos* negativos, con gran relevancia en la génesis de los estados emocionales generadores de malestar. A nivel terapéutico, hemos de tener en cuenta que los pensamientos automáticos pueden ser accesibles conscientemente por parte del sujeto, aunque procedan de operaciones cognitivas disfuncionales más centrales y profundas a las que sólo podemos acceder a través del patrón de pensamientos automáticos (Dobson y France, 1998).

Cogniciones y conducta violenta

En el ámbito de la psicología criminal existe un sólido conocimiento sobre la relación entre cognición y delincuencia, que ha dado lugar a la conceptualización de los estilos cognitivos denominados “patrones de pensamiento delictivo” (Yochelson y Samenow, 1976; Glick, 2003; McGuire, 2006). La evidencia empírica sugiere que el colectivo de delincuentes tiene dificultades en la adquisición de determinadas destrezas cognitivas interpersonales presentando elevados niveles de impulsividad, un estilo cognitivo externalista, pensamiento concreto, rigidez conceptual, egocentrismo y déficit de empatía, valores individualistas y egocéntricos, autopercepción como víctimas de sus circunstancias y de la sociedad, desajustes en el proceso de toma de decisiones y pensamientos irracionales o distorsionados (Redondo, 2010).

En concreto, existen numerosos enfoques que han señalado el papel central de las *creencias* en la explicación de la *violencia interpersonal*. Estos sistemas de creencias actuarían como un factor de riesgo ya que sostienen y mantienen los ciclos de violencia (Ravazolla, 1997; Barudy, 1998; Blanco y De la Corte, 2003).

Montero (2003) ha profundizado en la relevancia de los esquemas cognitivos en la comprensión de la **violencia sistemática**. Este autor considera que las creencias son construidas de forma bidireccional entre el individuo y la influencia de su contexto

personal. Las creencias, una vez internalizadas, influyen directamente en la percepción, elaboración y filtrado de la información procedente del entorno, de tal forma que se aceptará aquella que sea coherente con los esquemas y se reinterpretará o refutará aquella que resulta disonante. En este contexto, los esquemas mentales que están en la base de las creencias asumen paulatinamente el control del comportamiento en situaciones donde el contenido de los esquemas sea más propenso a activarse. De este modo, los esquemas “que alojan el centro de mando de la violencia del agresor son agrupaciones neuronales que están programadas para ligar determinadas percepciones con creencias o actitudes, y todas, a su vez, con creencias más o menos automatizadas” (Montero, 2003). Los comportamientos violentos de las personas que agreden de forma sistemática están integrados por esquemas encapsulados que se anclan en estructuras cognitivas específicas, favoreciendo una alta resistencia al cambio. Por ejemplo, en el caso de la violencia familiar, las personas agresoras presentarían esquemas cognitivos encapsulados conformados por unos patrones ideológicos y una serie de creencias previas sobre la familia y sobre la violencia. Además, dichos esquemas giran “en torno a las justificaciones necesarias para racionalizar las agresiones y los mecanismos para evitar las auto-sanciones derivadas de la transgresión de códigos morales. Una vez activados, los esquemas actuarían como algoritmos inconscientes que tienden a completarse de modo automático (Montero, 2003).

Por otra parte, Beck (2003) ha aplicado el **enfoque cognitivo al análisis de la ira, la hostilidad y la violencia**. Destaca que las personas violentas tienden a tener una percepción o interpretación distorsionada de sí mismos y de los demás. En primer lugar, parte de la observación de un denominador común en muchas de las personas que se comportan violentamente, los cuales se perciben a sí mismos como seres vulnerables, mientras que los comportamientos de los demás los interpretan como hostiles. Estos conceptos y creencias median en la interpretación de las palabras y acciones de los demás, de tal forma que la sensación de vulnerabilidad se materializa en la hipersensibilidad hacia determinadas confrontaciones o situaciones cotidianas. Ante estas interpretaciones erróneas que suponen un ataque contra su integridad (física o psicológica), la reacción consiste en contraatacar o atacar a un adversario más débil y accesible. Este autor profundiza en el proceso por el cual la persona va construyendo una imagen distorsionada de la víctima, interpretando su comportamiento y engendrando hostilidad y sentimientos de odio. Estas emociones finalmente provocan la justificación y la activación del comportamiento violento (Boira, 2010).

Además de las creencias disfuncionales que puedan estar operando como catalizadoras de los conflictos, el ejercicio de la violencia habitualmente genera malestar y sensación de culpa en la persona que agrede, ya que estos comportamientos contradicen los valores promovidos por nuestra sociedad. Es frecuente detectar en estos casos el *error fundamental de atribución*. Este sesgo condiciona que las conductas propias sean atribuidas a factores externos, temporales y específicos, mientras que las conductas ajenas son explicadas atendiendo a factores internos, permanentes y generalizados (Maruna y Mann, 2006). Para poder ser legitimada, la violencia requiere de la puesta en marcha de una serie de mecanismos psicológicos que le permiten la desconexión de sus principios éticos y morales (Bandura, 1996). Estos mecanismos psicológicos reestructuran la interpretación de la propia conducta, minimizando sus efectos y permitiendo al sujeto mantener intactos sus principios y criterios morales, evitando las auto-sanciones y la experiencia de disonancia o conflicto moral (Ortega, Sánchez y Menesini, 2002). Según diversos autores estos mecanismos psicológicos de defensa operan en cuatro niveles (Bandura, 1991; Detert, Treviño, y Sweitzer, 2008):

1) **Conducta dañina:** a través de mecanismos como la *justificación moral*, el *lenguaje enfemístico* y la *comparación ventajosa* las personas reinterpretan cognitivamente una conducta reprobable en una actuación bondadosa.

2) **Relación entre la persona y sus efectos:** A través de mecanismos de *desplazamiento* y *difusión de la responsabilidad* la persona elude la asunción del propio comportamiento inadecuado.

3) **Consecuencias:** se refiere a las interpretaciones que distorsionan las consecuencias negativas de sus comportamientos inapropiados (*minimizándolas* o *ignorándolas*), desacreditando la evidencia del daño.

4) **Víctima:** Se refiere a mecanismos que *atribuyen la culpa a la víctima* del propio comportamiento violento o la presentan como merecedora del mismo (*deshumanización*).

En concreto, la desconexión moral se considera un riesgo para la conducta antisocial (Hyde, Shaw y Moilanen, 2010). La desconexión moral propicia la desinhibición comportamental, incrementándose la probabilidad de reiterar los comportamientos violentos, debido a la liberación de los sentimientos de culpabilidad anticipada, la legitimación de la conducta violenta y la reducción de la conducta prosocial (Hymel, Rocke-Henderson y Bonano, 2005).

Factores cognitivos del conflicto y la violencia en el ámbito familiar

Las relaciones familiares tienen una serie de características diferenciadoras que deben ser tenidas en cuenta a la hora de entender el conflicto y la violencia en este contexto. Tal y como se decía en la introducción de este manual, por un lado, los elementos de la familia que pueden dar lugar a conflictos son los mismos que pueden generar y propiciar un entorno de bienestar, favorable, cálido y seguro. Por ejemplo, las relaciones familiares son intensas y duraderas, lo cual es positivo para la creación de una red de apoyo para el individuo. Sin embargo, esa intensidad y duración hacen que, en el caso de existir conflicto y violencia, éstos sean también más intensos y duraderos, y, por tanto, sus consecuencias, peores. Por otro lado, tradicionalmente se ha considerado que hay que respetar de forma escrupulosa la privacidad de la familia, dejándola al margen de cualquier forma de intervención por parte de terceros, lo cual dificulta la visibilidad de la violencia (Musitu, Estévez, Jiménez y Herrero, 2007; Sanmartín, 2008).

Tal y como veíamos en el módulo 1, dentro de las características de la familia que hay que tener en cuenta al analizar el tipo de violencia que se ejerce en ese contexto está el *sistema de creencias compartido por los miembros de la familia*. En el contexto familiar, los miembros mantienen una serie de teorías implícitas, que son conocimientos experienciales con cierta organización y coherencia sobre la vida cotidiana de la familia y el papel de los diferentes miembros. Estas teorías implícitas se encuentran conectadas y construidas en base a sus vivencias familiares y socioculturales creando un sentido de continuidad y proyección de futuro a su existencia, constituyendo un marco de referencia para interpretar la realidad familiar (Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne, 2008). Las creencias (implícitas o explícitas) incluyen, por una parte, una amplia gama de significados, interpretaciones y premisas acerca de aquello que se considera como cierto, añadiendo además un componente emotivo sobre lo que “debe” ser cierto. Estas creencias son adquiridas y asimiladas individualmente a través del proceso de socialización nutriéndose de la influencia del contexto familiar y social (Dallos, 1996). Estas creencias no son cuestionadas por los miembros de la familia, incluso en aquellos casos que se muestran claramente inadecuadas para dar respuesta a las necesidades de la familia. Por lo tanto podríamos hablar de creencias familiares *adecuadas* como aquellas que ayudan a la familia a preservar su identidad y sirven para narrar su

historia e *inadecuadas* como aquellas que no permiten a las familias adaptarse al cambio (Ferreira, 1963). Las creencias o mitos familiares comparten una serie de características:

- Son compartidos por los miembros de la familia a los que atribuyen roles.
- Influyen en las relaciones entre los miembros de la familia.
- Dan equilibrio a las familias por lo que cuesta cambiarlos o eliminarlos ya que suponen cuestionar parte de la historia de la familia.
- Se transmiten de manera intergeneracional.
- Contienen reglas tácitas y secretas de funcionamiento.

Uno de los ejemplos de esas creencias compartidas es el “mito de la familia normal”. Cabezuelo (2015) plantea que la necesidad de preservar el *mito de la familia normal* está detrás de la conducta de ocultación de todo aquello que las familias consideran que puede ser objeto de crítica social o provocar vergüenza, lo que hace que en el caso de existir violencia, sea más difícil que pueda detectarse. La normalidad es un concepto relativo ya que las personas establecen la normalidad en función de su experiencia por lo que se pueden acabar “normalizando” modelos disfuncionales que pueden ser muy resistentes al cambio.

Sin embargo, las creencias de cada uno de los miembros de la familia no están constituidas exclusivamente por las creencias compartidas por el sistema familiar. Por el contrario, cada miembro de la familia, de manera individual, tiene su propio conjunto de creencias, influido por su pertenencia a otros sistemas (escuela, trabajo, amigos, contexto social, etc.) (Bronfenbrenner, 1987). Además, las diferencias de género e intergeneracionales de los miembros de la familia pueden ser también fuente de influencia en el sistema de creencias de cada uno de ellos de manera individual. En suma, cada miembro de la familia tendrá un sistema de creencias individual influenciado por su pertenencia a diversos sistemas, por su edad, por su género, su contexto social, etc. y un sistema de creencias compartido con el resto de miembros de la familia.

Los conflictos pueden aparecer cuando los sistemas de creencias individuales de cada miembro de la familia discrepan o están en desacuerdo. Los temas sobre los que suele existir una mayor discrepancia entre los miembros de un sistema familiar son aquellos relacionados con las metas y expectativas personales, los derechos y deberes, la autoridad, la individualidad y diferenciación con respecto a los hermanos/as, la autonomía deseable, las relaciones intergeneracionales, las identidades y roles de género, etc. (Dallos, 1996; Lacasa, 1997; Lalueza y Crespo, 1996). Las creencias que se encuentran en la base de estos conflictos suelen ser creencias asociadas a la cultura tradicional patriarcal, a la función correctora parental y las pautas educativas eficaces, creencias sobre el control ejercido por los fuertes sobre los más débiles, la concepción de la violencia como forma adecuada de resolución de conflictos interpersonales, los mitos y creencias disfuncionales sobre el poder, las desigualdades de género y las funciones intergeneracionales, etc. La existencia del “conflicto” no es sinónimo de “violencia”, pero los problemas se desencadenan cuando los conflictos no se resuelven de manera pacífica, y se recurre a la violencia como alternativa de actuación (Iborra, López y Sanmartín, 2011).

Del mismo modo, los sistemas de creencias familiares tienen una gran influencia en la forma en las que sus miembros interpretan las situaciones de crisis, el sufrimiento generado por las mismas y sus formas de afrontamiento (Wright, Watson y Bell, 1996; Walsh, 2005).

Teniendo en cuenta esta heterogeneidad de realidades, a lo largo de esta unidad se han tenido en cuenta diversos grupos de creencias irracionales o disfuncionales que pueden

estar sustentando o impulsando parte de los conflictos familiares y relacionales que anteceden al delito.

Estas creencias están presentes tanto en las víctimas como en las personas agresoras. Además, suelen estar también presentes en las personas del contexto más cercano a la diada víctima/agresor, las cuales participan como observadoras “supuestamente neutrales” y permiten o justifican los abusos haciéndolos invisibles o naturalizándolos. Estas personas, a su vez, reciben las consecuencias personales y relacionales derivadas del ejercicio de la violencia.

Como se destacaba anteriormente, en el ámbito familiar, se pueden producir las situaciones violentas más intensas y con efectos más perjudiciales, atendiendo al contexto de privacidad y a la supuesta afectividad incondicional y seguridad de las relaciones familiares (Comellas, 2012). Del mismo modo, las creencias tradicionales sobre la inviolabilidad de la privacidad familiar y la lealtad incondicional entre sus miembros hacen que las situaciones de violencia que se puedan producir en este contexto no se denuncien y se cronifiquen a lo largo del tiempo. Probablemente, en gran parte de los casos de violencia intrafamiliar que reciben una respuesta del sistema penal y penitenciario, la denuncia constituye la última alternativa para resolver unas relaciones disfuncionales insostenibles para los miembros del sistema familiar.

Abordaje terapéutico

Los programas de tratamiento con delincuentes que han demostrado efectividad cuentan entre sus objetivos terapéuticos el abordaje del componente cognitivo. De este modo, el entrenamiento en habilidades del pensamiento actúa como un factor protector del comportamiento delictivo, potenciando una resolución adecuada de los conflictos personales y sociales (Redondo, 2010).

En el caso concreto de la violencia familiar, es necesario que uno de los componentes fundamentales de la intervención sean las cogniciones distorsionadas de las personas agresoras, como forma de prevenir y eliminar la violencia en diferentes contextos sociales y familiares. Desde el punto de vista de la intervención psicoeducativa, el objetivo esencial se centra en modificar el sistema de creencias disfuncionales y a menudo rígidas sobre la violencia, el conflicto y las relaciones familiares, que pueden o no estar acompañadas de otro tipo de distorsiones y creencias (sexismo, edadismo, autoritarismo, etc.).

El objetivo de este módulo no es solamente modificar estas cogniciones sino también ayudar a las personas participantes en la construcción de un pensamiento enfocado hacia el bienestar y competencia personal y relacional, partiendo de valores fundamentales para el desarrollo humano.

Desde el punto de vista metodológico, la intervención está basada en el **modelo experiencial**, donde el objetivo terapéutico se centra en la reconstrucción del conocimiento episódico cotidiano. Para ello, resulta primordial la conexión vivencial con las prácticas y hábitos familiares, a partir de las cuales se identifican sus teorías implícitas previas o creencias distorsionadas. Esta metodología requiere una reconstrucción del conocimiento cotidiano-experiencial, mediante la participación activa de las personas usuarias que motiven la verbalización y explicitación de sus formas de actuación cotidianas. De este modo, mediante un proceso inductivo y flexible, se posibilita la identificación de

las creencias disfuncionales y su reconstrucción desde una perspectiva más flexible y funcional (Rodrigo y cols., 2008).

Por otra parte, el enfoque terapéutico del módulo está basado en las **terapias racionales-emotivas o de reestructuración cognitiva** que encontramos en los modelos de Ellis (2000), Beck (1997), Meichenbaum (1977) y Goldfried y Goldfried (1987). Las personas participantes aprenderán a identificar y reconstruir los esquemas disfuncionales, pensamientos erróneos o distorsiones cognitivas que se encuentran en la base de sus comportamientos desadaptativos, causantes del malestar propio y ajeno (Redondo, 2010).

En concreto, se potenciará en los participantes el desarrollo de cinco habilidades cognitivas que, según Spivack y Shure (1974) son esenciales para las relaciones interpersonales: pensamiento causal, pensamiento alternativo, pensamiento consecuencial, pensamiento empático y pensamiento medios-fin.

Esta unidad se inicia con la aplicación de *técnicas de autoobservación*, donde aprenderán a discernir sus pensamientos de sus sentimientos y la diferencia entre sentimientos, emociones y conductas. Es de suma importancia iniciar la unidad con este trabajo cognitivo, ya que se ha encontrado que las personas agresoras presentan dificultades para diferenciar la expresión de los sentimientos agresivos (sentir enfado), de la conducta violenta (agredir a una persona), unido a serias dificultades para discriminar entre sentimientos y pensamientos (Dohmen, 2006).

Además, se enseñará a las personas participantes a atender a su propia realidad interna y a los mensajes de sus propias interpretaciones, en oposición a la dinámica habitual consistente en la focalización en los demás y externalización de la responsabilidad hacia los otros. En ocasiones las personas agresoras justifican las conductas violentas como formas unívocas de eliminar sus enfados o enfrentarse a un supuesto “ataque” o “provocación”.

De forma progresiva, se van desarrollando contenidos cuyo objetivo es el entrenamiento en la *identificación* de aquellos pensamientos o interpretaciones generadoras de malestar, señalando las diferentes formas de gestionarlo y la frustración asociada a él. Una vez identificados los sesgos cognitivos que limitan o modulan la percepción global y racional de las situaciones, se aplicarán *técnicas de reestructuración cognitiva*, propiciando el cuestionamiento de los significados e interpretación de vivencias pasadas y una flexibilización cognitiva que permita la deconstrucción de pensamientos y creencias disfuncionales.

Entre las recomendaciones de Albert Ellis para las y los terapeutas se encuentran el “ser muy didáctico, repetitivo y persistente”. Por esta razón esta unidad y las siguientes tienen un importante contenido psicoeducativo. En la dinámica propia de las sesiones surgirán de forma espontánea conceptos, asuntos y cuestiones formalmente introducidas en diferentes unidades. No debe preocupar al terapeuta volver sobre sus pasos o anticiparse. De hecho, así lo demandará el curso de la terapia y la evolución del grupo.

En el contenido psicoeducativo de la unidad se presentan conceptos que forman parte de distintas teorías cognitivas. Su inclusión responde más a su consideración como una herramienta terapéutica que como parte de una exposición del conocimiento científico. Obviamente se persigue la modificación de los esquemas nucleares disfuncionales, tales como creencias o teorías implícitas, actitudes y estereotipos. Para ello, resulta fundamental que las personas participantes comprendan la interacción entre las interpretaciones deformadas de la realidad y las reacciones emocionales y comportamentales disfuncionales

hostiles que se desencadenan. Se utilizarán diversas técnicas psicoterapéuticas que faciliten el inicio de un cambio hacia la construcción de un sistema de creencias funcionales y generadoras de un bienestar para conseguir un equilibrio consigo mismo y en su relación con los demás.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se incluyen varios temas transversales:

- El trabajo terapéutico de las *creencias irracionales* no se llevará a cabo exclusivamente en este módulo, sino que será transversal a lo largo del programa. El objetivo de esta unidad es el entrenamiento en el debate racional y que entiendan la influencia que los pensamientos y las creencias tienen en las emociones y comportamientos. Este entrenamiento se seguirá aplicando a lo largo del programa, donde se analizarán diferentes creencias que sustentan la violencia en el ámbito familiar.
- La *asunción de la responsabilidad* sobre la conducta violenta es una de las metas terapéuticas más importantes del programa. Debido a la experiencia con usuarios de Medidas Alternativas, se ha decidido trabajar la asunción de la responsabilidad de manera transversal y no confrontativa. La persistencia tratamental en el reconocimiento de los hechos delictivos suele generar serias resistencias entre las personas participantes impidiendo el avance terapéutico. Por ese motivo, aunque se inicia en esta unidad la intervención sobre los mecanismos de defensa y la asunción de la responsabilidad, el y la terapeuta incidirá en este tema a lo largo de todo el programa, especialmente en los módulos 6 (dedicado a la empatía), 8 (dedicado al análisis de la violencia específica ejercida) y 9 (dedicado a la resolución de conflictos). En el módulo 9 se replicará el ejercicio sobre mecanismos de defensa que se realiza en este módulo, para observar si ha habido cambios en la percepción de la persona participante respecto a su responsabilidad en la violencia ejercida. Por otra parte, se considera importante no tanto que asuma su responsabilidad por los hechos probados específicos de la sentencia, sino que lo haga por haber ejercido violencia en general. En muchas ocasiones, se han encontrado resistencias a reconocer el delito en concreto por el que están condenados, pero sí reconocen otras conductas abusivas, algunas incluso de mayor gravedad, en las relaciones familiares y sociales.
- La influencia del *género* en las creencias familiares es también trabajada en este módulo.

Dificultades de la terapia cognitiva con personas agresoras

Abordar terapéuticamente las construcciones cognitivas asociadas a la violencia es un reto, ya que suelen estar muy arraigadas en las personas agresoras. Son elementos con los que han construido su propia realidad e identidad y son creencias ampliamente compartidas socialmente, por lo que se refuerzan constantemente. Además, las creencias son esquemas

de pensamiento que “filtran” la información a la que se presta atención, de tal forma que el individuo tiende a concentrarse solamente en la información que coincide con dichas creencias.

Como se ha comentado anteriormente, los miembros de la familia comparten teorías implícitas en relación a su vida familiar y al rol de cada uno de ellos en el sistema. Una particularidad de estas teorías es que no son percibidas como hipótesis, sino que las personas identifican estas creencias como conocimientos verdaderos, lo que las hace altamente resistentes al cambio, encontrándose en la base vital desde la que las personas analizan su realidad familiar, aunque difícilmente accesibles a la conciencia (Rodrigo y cols., 2008). Es relevante en este sentido, realizar una intervención que conecte con esas experiencias vitales, para poder avanzar hacia el cuestionamiento y, en su caso, la modificación de aquellas teorías implícitas disfuncionales.

Es importante también tener en cuenta que, en términos generales este programa está dirigido a un amplio rango de realidades personales y familiares. Esto significa que, por una parte, nos podemos encontrar a individuos que en su contexto más cercano se presentan como una “persona normal” y así suelen ser considerados por los demás y por sí mismos. Sus creencias y actos los asumen como “normales”. Tras la denuncia, una parte de su realidad se transforma y pueden ser etiquetados como personas violentas en su contexto cercano, recibiendo reproches sociales por su comportamiento. Esto supone una amenaza para su autoestima y para su visión del mundo y su relación con los demás. Aparecen entonces numerosos mecanismos de defensa e inmunización contra el cambio que les llevan a no asumir la responsabilidad sobre sus comportamientos y las consecuencias de los mismos. En otros casos, las personas agresoras presentan comportamientos de violencia generalizada con un perfil más delictivo, donde además de otras creencias disfuncionales, existen creencias que justifican el uso generalizado de la violencia como respuesta a los conflictos en cualquier ámbito. Por otra parte, podemos encontrar personas que cuentan con problemáticas específicas como las asociadas al consumo/abuso de sustancias psicoactivas, problemas de salud mental, etc. Este amplio abanico de realidades individuales a las que va dirigido el programa nos obliga a la necesidad de proponer un conjunto de creencias disfuncionales genéricas sobre el uso de la violencia y luego adaptar la intervención para incluir otros contenidos cognitivos desadaptados.

Por otra parte, las distorsiones cognitivas, las creencias irracionales y los pensamientos automáticos son operaciones cognitivas que no aparecen exclusivamente en la población delincinencial, sino que podemos identificarlos frecuentemente en todas las personas en cualquier ámbito de su vida. Debe dejarse claro a las personas participantes que estos elementos cognitivos distorsionados pueden aparecer también con alguna frecuencia en cualquier persona. Con esta explicación, se evitan las resistencias que suelen presentar las personas participantes al identificar estos elementos como definitorios exclusivamente del colectivo de personas delincuentes o agresivas.

A lo largo del módulo se han incluido ejemplos que reflejan diversos tipos de violencia familiar: violencia en la relación de pareja, violencia ascendente y descendente. El objetivo es incluir una variedad de ejemplos para que cada profesional seleccione aquéllos que son más adecuados para trabajar con cada caso en particular. Además, se tenderá a utilizar ejemplos concretos del participante para posibilitar un mayor entendimiento e individualización de los contenidos terapéuticos.

Objetivos terapéuticos

1. Describir la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.
 2. Examinar elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, pensamientos automáticos).
 3. Identificar pensamientos generadores de emociones desagradables.
 4. Identificar y “deconstruir” ideas y creencias estereotipadas relacionadas con uso de la violencia y los roles familiares.
 5. Identificar mecanismos atribucionales disfuncionales (desconexión moral) que limitan la asunción de responsabilidad sobre los comportamientos violentos.
 6. Aplicar estrategias cognitivas (reglas de la evidencia, consideración de explicaciones alternativas, solución de problemas, examen y modificación de creencias, modificación de las reglas y los imperativos) con la finalidad de construir sistemas de creencias funcionales generadores de bienestar/equilibrio personal y relacional.
-

SESIÓN 1

Pienso, siento y actúo

Objetivos

- Explicar la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.
- Identificar pensamientos generadores de emociones desagradables.
- Diferenciar entre pensamiento racional e irracional.

Ejercicios

- Realidad difusa
- Adivina ¿qué pensaba?
- ¿Qué ideas disparan mis emociones?
- Interpretar la realidad
- Todo lo demás
- ¿Dónde se encuentra el problema?
- Malestar-Bienestar ¿Qué me ha pasado esta semana?

Dinámicas optativas

- Esperando mi turno
- Modelo ABC
- ¿Racional o irracional?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa³⁰

Pensamiento, emoción y acción

Muchas veces se ha dicho que lo que diferencia al ser humano del resto de animales es nuestra capacidad de pensar y razonar. Pero además de pensar, también sentimos y actuamos. Unos y otros se condicionan, de modo que en esta unidad veremos algunos ejemplos de cómo actúa nuestra manera de pensar.

Para profundizar en estas ideas, empezaremos esta sesión realizando un ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 3.1 o EJERCICIO OPTATIVO 3.8]

Como has podido comprobar LA MISMA REALIDAD puede interpretarse desde múltiples puntos de vista, aunque en muchas ocasiones pienses que tu forma de interpretar la realidad es la correcta y verdadera.

- Lo que pensamos condiciona lo que sentimos.
- Lo que pensamos nos sirve para interpretar la realidad.
- Con nuestra manera de pensar justificamos lo que hacemos y sentimos.

En general, el hecho de sentir ira, ansiedad, tristeza o alegría ante un determinado encuentro depende de tu interpretación, del significado que le des a cada situación. Si no interpretas el significado de los acontecimientos antes de reaccionar, tus emociones y comportamiento serían impulsivos, sin relación con las circunstancias del momento.

Piensa en una situación desagradable que hayas vivido recientemente.

¿Crees que esta situación es la causante de las emociones?

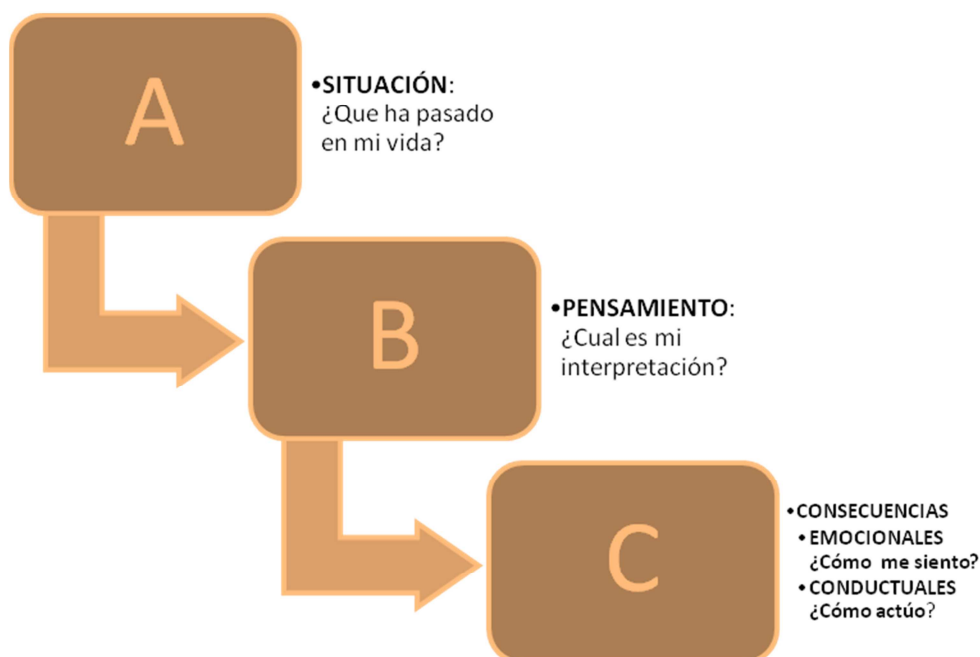
[SE PEDIRÁ AL USUARIO O USUARIA EJEMPLOS DE SITUACIONES PERSONALES DESAGRADABLES, QUE SE IRÁN ANOTANDO EN LA PIZARRA SIGUIENDO EL ESQUEMA ABC. JUNTO A LAS EMOCIONES QUE SE PUEDEN

³⁰ Las exposiciones psicoeducativas de esta unidad corresponden a una adaptación de Ruiz, S. y cols., (2010). Distorsiones cognitivas y creencias irracionales. Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa. En *Violencia de Género. Programa de Intervención para Agresores (PRLA)*. (págs. 129-164) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

DESENCADENAR. SE ACLARARÁ QUE NO ES LA SITUACIÓN LA QUE GENERA LAS EMOCIONES, SINO QUE LA INTERPRETACIÓN QUE SE REALIZA DE LA SITUACIÓN ES LA QUE MODULA LAS EMOCIONES, TANTO AGRADABLES COMO DESAGRADABLES]

Ante la misma situación existen diferentes interpretaciones, que darán lugar a distintos pensamientos y éstos serán los que generarán emociones y comportamientos diferentes. Podemos explicar este tema a partir del Modelo ABC. Se esquematiza de la siguiente forma: $A \rightarrow B \rightarrow C$, donde A representa los acontecimientos observados por la persona, B representa "Belief" (creencia – racional o irracional) o interpretación del evento observado, y C representa las consecuencias emocionales y conductuales de las interpretaciones que pueden deseadas o no deseadas).

Modelo ABC



Vamos a poner un ejemplo: Supongamos que muere una persona que tiene tres hijos, el mayor piensa “La voy a echar mucho de menos...”, el segundo piensa “no podré vivir sin ella...” y el pequeño piensa “ Ya era hora de que falleciera...” ¿Pensamos que las tres personas sentirán lo mismo?

En nuestro día a día, los seres humanos vivimos muchas situaciones con otras personas. Vamos a exponer distintos ejemplos de situaciones que hayan surgido en nuestras relaciones cotidianas y sus diferentes interpretaciones.

- Ejemplos: *Me encuentro con una persona conocida y no me saluda; voy a una cafetería y me encuentro a varias amistades tomando café y yo no sabía que iban a quedar; veo a mi pareja tomando café con alguien que no conozco; tengo una llamada perdida del colegio de mi hijo, quedo con una persona y no acude; me llama mi padre a una hora poco habitual, etc.*

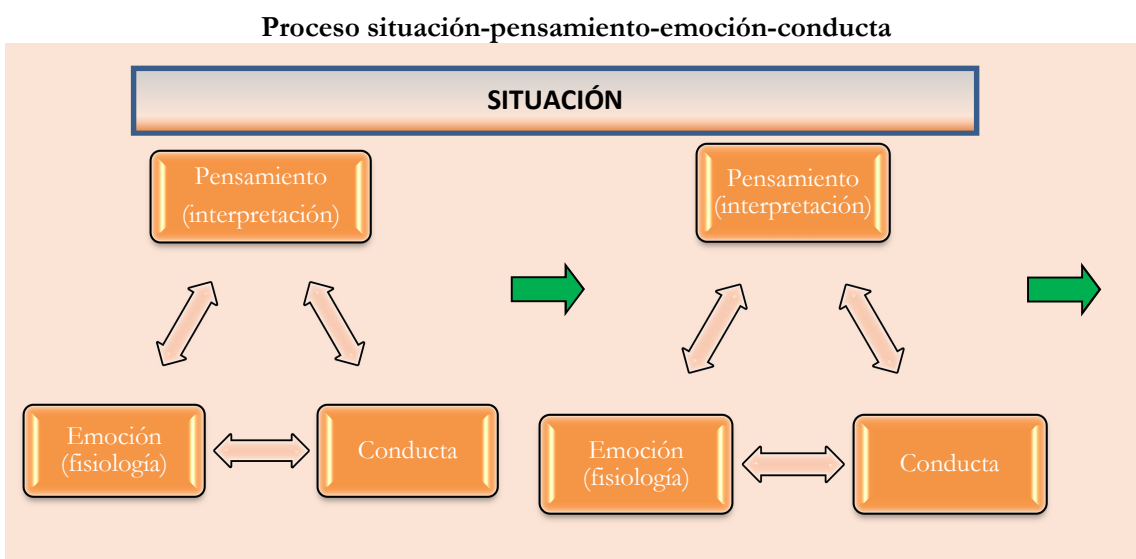
[SE ANOTARÁN EN LA PIZARRA Y SE SEÑALARÁ LA VERSATILIDAD DE INTERPRETACIONES DE CADA SITUACIÓN CONCRETA Y CÓMO ESTAS DAN LUGAR A EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS DIFERENTES.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 3.2 O ACTIVIDAD OPTATIVA 3.9].

Como has visto, las emociones tienen una relación directa con el pensamiento y en gran parte vienen determinadas por ellos. Según como interpretes una situación concreta afloran unas emociones u otras. Podemos decir entonces que la forma de *sentir* ante una determinada situación es una cuestión personal y está en función, entre otras cosas, de cómo se interprete o analice lo que sucede. Las emociones no aparecen de manera espontánea, sino que están directamente relacionadas con tu forma de interpretar lo que te pasa.

[PARA PROFUNDIZAR EN LA RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y EMOCIÓN, PODEMOS REALIZAR EL EJERCICIO 3.3]

La fase final del proceso es la **conducta**, es decir, lo que hacemos. El comportamiento humano, por tanto, estará determinado mayoritariamente por lo que pensamos y por lo que sentimos. De esta manera hemos formado una especie de triángulo cerrado, como representamos en la Figura 3.2.



Cundo a la persona le ocurre algo (*situación*), interpreta lo que le sucede (*pensamiento*) de acuerdo a su estilo y personalidad, experimentando una emoción que se manifiesta en su cuerpo (*fisiología*), y reacciona en consecuencia (*conducta*). Pero el triángulo en realidad forma parte de un bucle, porque el proceso continúa. Tras responder a los estímulos de la situación, se vuelve a interpretar, a sentir y a actuar.

Por ejemplo. Compruebo que tengo un billete de lotería agraciado con el primer premio del sorteo. De forma casi automática me doy cuenta (pienso) que he ganado mucho dinero. Siento alegría, también ansiedad (emoción) y sus correlatos fisiológicos (temblor de manos, sudor, inquietud). Compruebo nuevamente que los números de mi billete son los que corresponden con el primer premio (conducta). A medida que voy comprobando los números, siento más ansiedad. No me he equivocado, doy saltos de alegría. Pienso en

llamar a mi familia. Desconfío del pedigüero de mi cuñado, me entra un sudor frío, me paro a reflexionar, etc.

Después de haber visto cómo *funcionan* los pensamientos, las emociones y las conductas, es importante que comprendas que **no existen pensamientos aislados al igual que tampoco hay acciones sin reflexión**. Puede que todas las cosas que te suceden las sientas casi como si no hubieran sido pensadas previamente, pero no es así. Cuando te ejercites en detectar tus emociones y la forma en que las expresas, te darás cuenta de cómo influye tu manera de pensar sobre dichas emociones y sobre lo que haces.

“*Lo hice sin pensar*”, “*la rabia pudo conmigo*”, “*no noté lo que pasaba*”. Esas frases tan habituales son **autoengaños**. Antes, durante y después han estado presentes los tres vértices del triángulo.

Esquemas personales y representaciones sociales

Como hemos podido comprobar, todas las personas disponemos de una manera particular de entender la realidad y conducirnos en la vida. Cada cual interpreta lo que ocurre a través de sus propios criterios, que forman su manera particular de pensar, es decir, sus “**esquemas personales**”.

¿Cómo se construyen esos esquemas personales?

Vamos a recordar el momento en el que te expusiste por primera vez a conducir un vehículo. Al principio no sabías cómo afrontar ese reto, pero poco a poco empezaste a recopilar información de cómo conducen otras personas, de la autoescuela, de las prácticas que realizaste, de tu propia experiencia de la conducción, etc., creando tu manera particular de conducir. En relación al concepto del que nos ocupa, finalmente las personas construyen un “esquema personal de conducción”.

¿Cómo construimos las personas nuestra forma de pensar?

[SE PUEDEN INTRODUCIR A MODO DE EJEMPLO TEMAS PARA REFLEXIONAR PERSONALMENTE, PARA POSTERIORMENTE DEBATIR]

¿De dónde viene mi postura política? ¿Cómo he llegado a mi idea de lo que es una familia o una pareja normal? ¿Cómo crees que debe ser una familia normal? ¿Y cómo definirías una relación de pareja normal? ¿Qué papel deben tener los padres y las madres en la vida de sus hijos e hijas a lo largo de la vida? ¿Qué responsabilidades tienen los hijos/as en relación a sus progenitores?

Desarrollamos nuestros esquemas a lo largo de los años casi sin darnos cuenta, mediante la educación y la vida en común con otras personas, es decir, que han sido aprendidos y forman parte de nuestra manera de ser y de valorar la realidad.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 3.4]

A lo largo de nuestra vida, las personas vamos adquiriendo conocimientos y experiencias sobre diversas formas de interpretar la realidad (a través de la educación, la familia, las amistades, los productos culturales, etc.). Como has comprobado, algunas personas

compartimos maneras de entender determinados aspectos de la realidad ya que nuestras experiencias pertenecen a la misma cultura, y hemos construido nuestro conocimiento en base a experiencias similares (“**representaciones sociales**”).

Si recuerdas el ejemplo anterior, puedes observar cómo la forma habitual de conducir puede ser muy diferente entre los conductores de diferentes países ¿se conduce igual en España que en Colombia, en la India o en Inglaterra?

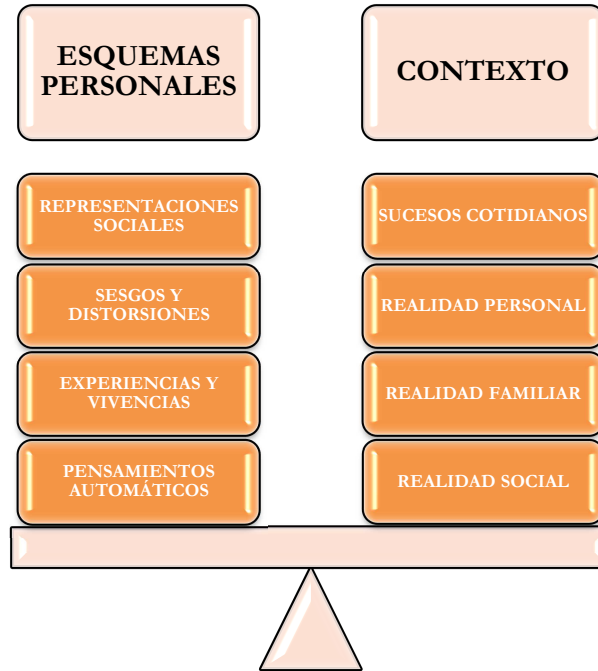
Como puedes comprobar en los ejemplos que hemos analizado anteriormente, estos esquemas personales y representaciones sociales, los “moldes para interpretar la realidad”, en ocasiones puede que no funcionen correctamente por haberse quedado anticuados, por estar incompletos o simplemente por ser erróneos.

Por ejemplo imagina a una persona que haya aprendido a conducir hace treinta años en un país de Sudamérica y mantenga de forma rígida esos “esquemas personales de conducción” (o forma de conducir un vehículo) en España en la actualidad, ¿crees que tendrá aun problema relacionado con el tráfico y la seguridad vial?

Otro ejemplo podría ser el “esquema personal de familia”, imagina que una persona en su esquema de familia incluye sólo a aquellas “personas con las que comparte la misma sangre” ¿Cómo se sentiría si descubre que ha sido adoptada? Respecto a sus padres adoptivos, ¿puede considerarlos su familia si no comparte con ellos lazos de sangre?

Si tus esquemas mentales son erróneos, muy rígidos o deformados, puede que tu visión de la realidad se encuentre en ocasiones distorsionada y también tu manera de sentir y actuar, generando problemas y conflictos, como has analizado anteriormente en el modelo ABC (Ej. Me falta información, me centro en mi manera de pensar, soy poco flexible, mis creencias son rígidas...). Para generar mayor bienestar y ajuste personal es importante que los esquemas personales o teorías implícitas que orientan tu manera de interpretar la realidad sean flexibles y permeables a la información que obtienen de la realidad. Ello implica que debemos abrirnos a los demás, a sus interpretaciones de nuestros actos y de sus propios actos como fuente donde inspirarnos para “refrescar” nuestras creencias y emociones. Si no existiera esta permeabilidad y flexibilidad entre los esquemas y los del entorno donde nos movemos, nos quedaríamos anclados a ciertas formas de pensar y de sentir desajustadas que nos producirían gran malestar personal y social.

Ajuste esquemas-contexto



Siguiendo el ejemplo de la conducción ¿Qué pasa si he aprendido a conducir de una forma y con unas normas concretas y con el tiempo esas normas cambian o mi forma de conducir no se adapta a las situaciones del tráfico? ¿Cuántos vicios o hábitos inadecuados tenemos cuando conducimos? ¿Son fáciles de cambiar o eliminar?

Los esquemas personales funcionan de forma inconsciente y cuesta mucho esfuerzo modificarlos. Además, los esquemas contribuyen a que las personas justifiquemos o racionalicemos lo que hacemos y por ello mantenemos esa conducta en el futuro. Como puedes ver, se trata de un bucle que se sustenta a sí mismo continuamente.

Modelo ABC- Esquemas y representaciones sociales³¹.



En la vida cotidiana las personas toman decisiones y realizan múltiples conductas influenciados por sus creencias y por las interpretaciones que realizan de cada situación. Por ejemplo, si te encuentras con un perro desconocido de raza peligrosa que empieza a ladrarte, probablemente creerás que va a atacarte e intentarás protegerte (corriendo, gritando...). Seguramente no intentarás acariciarlo aunque te digan que no muerde y que es inofensivo.³²

Cuando una persona se encuentra en alguna situación que no encaja con sus creencias tratará de hacer que encaje para devolver la coherencia y eliminar así las contradicciones. Es decir que “forzará” la realidad para que se adapte a sus ideas y no al contrario. Las creencias tienen por tanto una función adaptativa, aunque también se observa una cara oscura ya que pueden derivar en situaciones en que la gente se mantenga y perpetúe un mundo subjetivo e irreal.

Veamos algunos ejemplos.

A) Si una persona tiene la creencia de que todos los perros de raza X son muy peligrosos, y se encuentra un ejemplar muy dócil y obediente, en lugar de cambiar su creencia sobre esta raza, pensará que este animal es una excepción, pero que el resto son todos iguales.

B) Si una persona cree que “Las mujeres conducen mal” y observa a muchas mujeres buenas conductoras realizando maniobras complicadas al volante, en lugar de cambiar su esquema, podría pensar que los datos que observa son simples excepciones, forzando las interpretaciones de una manera poco realista: “algunas mujeres conducen bien, pero son una excepción”.

C) Si una persona tiene un esquema personal sobre los hombres que incluye ideas como “todos los hombres son infieles por naturaleza” y observa que el compañero de una amiga

³¹Fuente: Ruiz y cols., 2010:139

³² Fuente: Echeburúa, Amor y Fernández- Montalvo, 2002.

está sentado en una cafetería con una mujer, probablemente su primera interpretación sea que le está siendo infiel. Si posteriormente descubre que esta mujer es un familiar cercano, en lugar de rectificar su forma de pensar, interpretará que quizá en esta ocasión no era infiel, pero seguro que tendrá alguna aventura amorosa que no ha reconocido o incluso que *a pesar de ser familia están teniendo una relación sentimental*, alimentando su esquema personal sobre la infidelidad innata de los varones.

D) Si una persona cree que “todas las personas mayores se quejan para llamar la atención” y su familiar mayor se muestra molesto quejándose de dolores de estómago, probablemente interprete inicialmente que esta queja no es real y sólo quiere tener un tema de conversación o evitar comer algo que no le gusta. Después de acudir a la consulta del especialista le informan que su familiar tiene una patología del sistema gastrointestinal, lejos de cambiar su creencia probablemente piense que a pesar de tener esta patología *está exagerando su dolencia o su malestar para llamar la atención*.

Como has podido comprobar, las creencias que mantienen las personas no siempre son correctas. Las interpretaciones que realizan pueden estar influidas erróneamente por diferentes factores (contexto familiar, social, escolar, sexo, edad, prejuicios, etc.). Se ha dicho que los esquemas mentales forman parte de tu manera de ser y que los has ido conformando con el tiempo. De este modo, lo que aprendiste en su día se puede modificar y cambiar. La única manera para acercarnos a una mayor certeza sobre nuestras ideas es mediante el contraste de nuestras creencias con los hechos más objetivos.

Ya has empezado a darte cuenta de que no siempre piensas de forma racional y objetiva. También has visto que en la vida te orientas en función de tus ESQUEMAS o creencias básicas sobre ti mismo, el mundo y los demás.

Ahora vamos a dar un paso más. Para ello te voy a pedir que cojas un papel en blanco.

[ESPERAMOS A QUE LA PERSONA TENGA UN PAPEL SOBRE LA MESA]

Seguro que cuando te he pedido que cojas un papel, de forma inmediata te habrán venido a la cabeza una serie de pensamientos, casi sin darte cuenta porque son espontáneos, breves e inmediatos. Por esto los llamamos **PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**.

Por ejemplo: “*¡Otro ejercicio de escritura!*”
“*¡Vaya lata, otra vez a contar historias!*”

Por experiencia, sabes que si te digo que saques una hoja en blanco es para que escribas algo en ella. “Otro ejercicio de escritura” es un pensamiento que se basa en lo que hasta ahora ha sido lo habitual.

[SE PIDE QUE TOME EL PAPEL Y QUE DIBUJE ALGO O QUE LO ROMPA EN TROCITOS PEQUEÑOS]

El segundo ejemplo de pensamiento automático, “*¡vaya lata, otra vez a contar historias!*”, probablemente se sustente en algo más profundo, en un **ESQUEMA**: “*Yo no me sé expresar. No escribo bien. No me gusta contar cosas de mí*” “*yo soy poco interesante y no quiero hablar de mí*”; “*Los hombres no hacemos estas cosas*” “*Las mujeres nos expresamos mejor hablando que escribiendo*”.

En las situaciones cotidianas donde convivimos y nos relacionamos con otras personas es fácil encontrarnos con múltiples conflictos o malos entendidos que se producen por la existencia de esquemas personales o sistemas de creencias diferentes o contrapuestos. Si las personas comparten perspectivas y creencias similares sobre sí mismos, sobre las relaciones o sobre el mundo, probablemente no necesiten exponer ni negociar los valores que rigen la convivencia. Pero cuando observamos a personas con concepciones culturales o esquemas personales distintos, además de aparecer desacuerdos pueden aparecer numerosos malentendidos y conflictos. Esto se produce porque habitualmente se dan por supuestas determinadas cuestiones que en realidad carecen de acuerdo, creándose expectativas sobre los demás que muchas veces no son certeras.

Ejemplo: Imagina que María tiene un concepción sexista tradicional sobre las funciones y tareas que deben desempeñar hombres y mujeres, mientras que su pareja, Ángel mantiene unas creencias igualitarias de género. Podríamos encontrar situaciones de conflicto cuando Ángel quiere realizar tareas domésticas o reproductivas en el hogar y María se lo toma como una intromisión, ofensa o cuestionamiento de su labor cotidiana como “buena mujer”.

Ejemplo: Roberto (62 años) mantiene sus creencias autoritarias sobre la educación de los descendientes y el papel relevante de los métodos educativos punitivos (como el castigo físico) para controlar su comportamiento, mientras que su hija Elena (29 años) mantiene unas pautas educativas más democráticas que no incluyen el castigo físico. Desde que Elena se incorporó al trabajo tras su baja de maternidad su hijo Pablo (3 años) se queda en casa de los abuelos... Hace unos días Pablo se queja de “un azote que le dio el abuelo por portarse mal”. Elena contrata una persona para cuidar a su hijo y deja de tener contacto con su padre.

RECUERDA:

- A lo largo del programa se incluyen ejemplos diversos de violencia familiar. Se seleccionarán aquellos más relevantes para el caso objeto de intervención.
- Es importante intentar utilizar ejemplos específicos del caso particular para individualizar los contenidos terapéuticos y facilitar la identificación y comprensión.

Los mitos o creencias familiares

Cuando analizas a los miembros de tu familia, te darás cuenta de que existen una serie de creencias bien integradas, compartidas que tratan de cada uno de ellos y de sus respectivas posiciones en la vida familiar. Estas creencias no se suelen cuestionar por los miembros de la familia, incluso en aquellos casos que se muestran claramente inadecuadas, generando malestar entre sus miembros.

Podrás observar que existen mitos familiares adecuados (aquellos que ayudan a la familia a preservar su identidad y sirven para narrar su historia) y los inadecuados (los que no permiten a las familias adaptarse al cambio). En los mitos o creencias familiares podrás distinguir una parte de realidad y otra que pertenece a un ideal imaginado.

Características:

- Los mitos son compartidos por los miembros de la familia a los que atribuyen roles o papeles.
- Influyen en las relaciones entre los miembros de la familia.
- Dan equilibrio a las familias, por lo que cuesta cambiarlos o eliminarlos ya que suponen cuestionar parte de la historia de la familia.
- Se transmiten de generación en generación.
- Contienen reglas sobrentendidas y secretas de funcionamiento.

Una de las creencias que encontramos más frecuentemente en las familias es el mito de la familia normal... ¿Te has planteado qué es una familia normal? ¿Cuál es tu modelo de familia ideal? ¿Crees que en nuestra sociedad este modelo ha cambiado a lo largo de la historia?

En nuestra sociedad, existen en la actualidad múltiples modelos de familia, con muy diversos roles o papeles que pueden asumir sus miembros generando bienestar en las relaciones.

¿Crees que los proyectos de vida de las mujeres en la actualidad son los mismos que tenían las mujeres hace un siglo? ¿Cuáles crees que son las diferencias entre las funciones que la sociedad otorga a las mujeres en las familias españolas... y en otros países como Afganistán, Irán, etc.? ¿Cuáles son las formas normales de corregir a los niños y niñas en las “familias normales” y en otras familias? ¿Cuáles crees que son las funciones de los abuelos y abuelas en las familias actuales? ¿Son las mismas funciones que tenían hace un siglo? ¿El verdadero amor se da en una pareja hasta que la “muerte los separa”? ¿Crees que las “familias normales” han de ser siempre “armoniosas y felices”?

Tu realidad familiar ha generado bienestar a sus miembros. ¿Has intentado aparentar armonía y felicidad en tu familia para sentir que formas parte de una familia normal?

[ATENDIENDO A LAS RESPUESTAS APORTADAS POR LA PERSONA SE PODRÁN IR DETECTANDO E IDENTIFICANDO DISTINTOS MITOS O CREENCIAS FAMILIARES QUE SE ABORDARÁN A NIVEL TERAPÉUTICO EN LAS SESIONES POSTERIORES]

Los sistemas de creencias familiares pueden tener una gran influencia en la forma en la que sus miembros interpretan las situaciones de crisis, el sufrimiento generado por las mismas y sus formas de afrontamiento. A lo largo de la presente unidad podrás identificar algunas creencias o formas de interpretar la realidad que pueden estar influyendo en los distintos conflictos que experimentas en tu vida.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 3.5].

Pensamiento racional y pensamiento irracional

Después todos los ejemplos que has analizado, ya habrás podido comprobar que los mismos hechos pueden ser interpretados de formas distintas. Ahora me gustaría que reflexionaras sobre otro tema.

¿Qué crees que diferencia al ser humano del resto animales?

[NORMALMENTE TRAS UN BREVE DEBATE, SE CONCLUYE QUE EN EL PENSAMIENTO INTELIGENTE Y RACIONAL DEL SER HUMANO RADICA LA

DIFERENCIA CUALITATIVA DEL SER HUMANO CON EL RESTO DE ANIMALES].

¿Crees que el pensamiento de las personas normales funciona correctamente o a veces carece de lógica y fundamento?

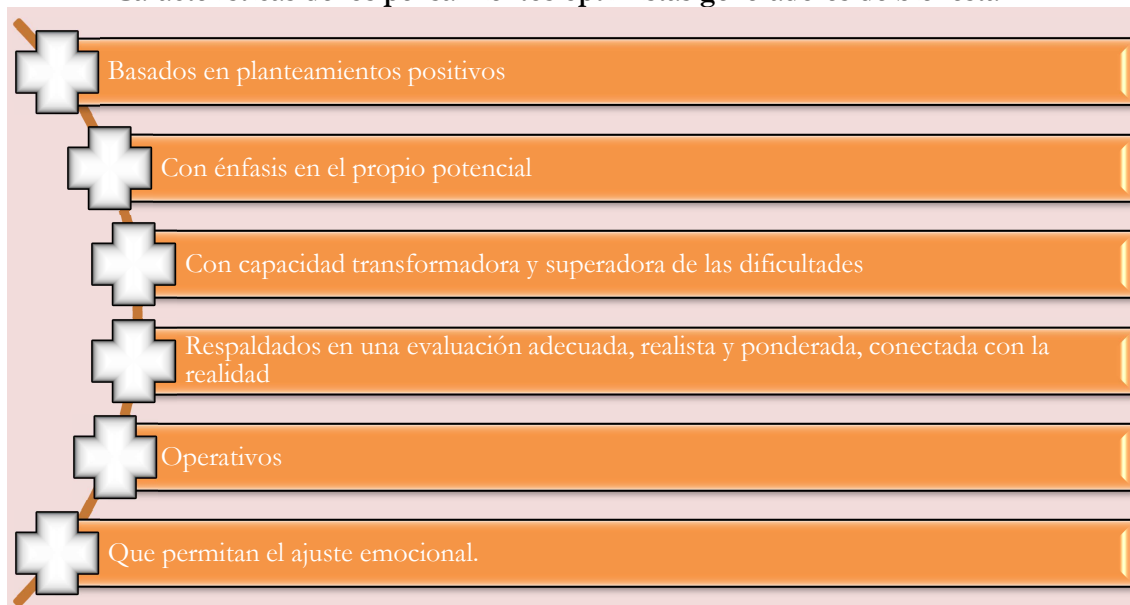
En ocasiones el ser humano puede confundir entre hechos reales y sus opiniones sobre los mismos. Esto puede generar conflictos tanto a nivel personal como en la forma en la que nos relacionamos con los demás.

En el proceso de evolución, el ser humano se ha ido dotando de una inteligencia que le ha permitido lograr grandes hitos científicos y tecnológicos. Estos avances han tenido consecuencias en las formas de vida de nuestra población. Durante la primera década del siglo pasado, las novedades fueron el automóvil, la radio, la luz eléctrica, el cine, el gramófono, los alimentos congelados, la aspiradora y la limpieza en seco.

Podemos decir que el ser humano está dotado de una serie de capacidades mentales que le permiten avanzar hacia una sociedad mejorando sus condiciones de vida, a través de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades, y de la creación de un entorno en el que respeten los derechos humanos y se genere una mejor calidad de vida. Aunque también observamos cómo las capacidades intelectuales del ser humano pueden utilizarse para todo lo contrario, generando consecuencias nefastas en el desarrollo de la sociedad y en el medio ambiente.

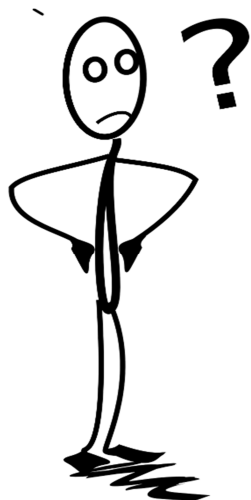
Del mismo modo que en la ciencia debemos apostar por el desarrollo de aquellos avances que generen mayor calidad de vida a la humanidad, en tu vida cotidiana debes potenciar aquellos pensamientos que te generen mayor calidad en la relación contigo mismo y con las personas que te rodean.

Características de los pensamientos optimistas generadores de bienestar³³



³³ Fuente: Elaboración propia a partir de Hernández-Guanir, 2009.

A lo largo la vida has ido construyendo tu manera de pensar y tu escala de valores, a través de la experiencia y los aprendizajes que has ido acumulando. Esa escala de valores hace que interpretes la realidad de una determinada manera y que tus pensamientos sean más o menos realistas. Aprender a diferenciar aquellos pensamientos racionales de los irracionales, resulta decisivo para lograr el equilibrio, el bienestar y la armonía personal.



³⁴Cuando en tu vida chocas una y otra vez con los mismos problemas en el trabajo, en pareja, con la familia, puede ser por tus esquemas y creencias. Es decir, puede ser que tu manera de pensar esté complicando la forma en la que afrontas determinadas situaciones.

En ese momento es cuando tienes que revisar tus creencias. ¿Pienso de manera irracional? ¿Cometo errores al pensar sobre estas situaciones, las interpreto de manera equivocada? Muchas veces, para poder resolver una situación, la solución está en cambiar tu manera de interpretar dicha situación.

¿Cómo puedo distinguir cuándo mis pensamientos son racionales de cuándo no lo son?

[UNA VEZ FINALIZADA LA REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN PROPICIADO POR LA CUESTIÓN PREVIA, PRESENTAMOS LAS CARACTERÍSTICAS Y DIFERENCIAS ENTRE LOS PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES]

PENSAMIENTO RACIONAL

Esta forma de pensar está basada en la probabilidad, son ideas relativas, es decir, pueden ocurrir o no, pero tienen una base cierta y realista. Se expresan en forma de preferencias y deseos. Por ejemplo: “*Me gustaría que mi pareja me acompañara a esta fiesta*”, “*me gustaría que mi hijo no se ponga esa ropa*”, “*me gustaría que mis padres sean más flexibles en su forma de pensar*”, “*preferiría no tener que cumplir este programa*”, etc. Si los deseos no se alcanzan puede surgir tristeza o decepción pero esto no lleva a distorsionar la realidad ni impide o limita a la persona el logro de nuevas metas o deseos. Vamos a centrarnos en las características del pensamiento racional.

³⁴ Confundido. Fuente: Pixabay (s.f.,a)

Características del pensamiento racional

CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO RACIONAL

Es evidente y claro.

Está apoyado en datos, es verificable y lo puedo comprobar.

Puedo defender con argumentos contrastables y por tanto influyen positivamente.

Puedo modificar si surgen otras evidencias y ello no me causa malestar.

Ayuda a conseguir metas y facilita ponerme en marcha y actuar.

Favorece una buena imagen de mí mismo, como persona centrada y sabia.

No está planteado en términos de necesidad ni de vencer al que piensa distinto.

Produce emociones moderadas, de poca intensidad, poca duración y esperables.

No me causa daños a mí, ni a mis seres queridos.

ME AYUDA A VIVIR MÁS FELIZ Y A QUE MIS SERES QUERIDOS TAMBIEN LO SEAN.

PENSAMIENTO IRRACIONAL

Se trata de creencias o pensamientos de carácter absoluto y dogmático (Todo/nada, Siempre/nunca, es un pensamiento catastrófico, absolutista, no acertado, derrotista e irrealista). Las expresamos en forma de exigencia: *debería de..., estoy obligado a..., tengo que...*

Se produce cuando las personas no logran sus deseos y las emociones generadas llegan a ser muy negativas e intensas (cólera, depresión, sentido de culpa, ansiedad). Estas emociones sí pueden influir en el logro de otras metas a corto, medio y largo plazo. La frustración de no lograr lo que mentalmente la persona cree que está obligada a cumplir ("*estoy obligado a*") puede generar sufrimiento, culpabilidad, conductas de aislamiento y patologías como ansiedad, depresión, abuso de sustancias tóxicas u otros comportamientos de riesgo.

Estos pensamientos pueden llevar a consecuencias autodestructivas que interfieren en forma significativa con la supervivencia y bienestar.

Ejemplos:

- *Mi pareja me debe acompañar a la fiesta, si no lo hace, está claro que no me quiere ni se preocupa por mí.*
- *Mi hijo tiene que ponerse la ropa que yo le digo, si no lo hace estará faltándome el respeto. Si mi hija no tienen en cuenta mis consejos es una desagradecida y una mala persona.*

- *Mi familia debe apoyarme en todos mis proyectos, de lo contrario no están cumpliendo con sus obligaciones. Si mis padres me piden ayuda o colaboración en temas familiares significa que no están cumpliendo con su papel y funciones.*
- *No debo realizar este programa porque lo que he hecho no tiene importancia y nadie debe meterse en cómo nos relacionamos en mi familia.*

Vamos a centrarnos en las características del pensamiento irracional:

Características del pensamiento irracional

CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Se basa en juicios de valor, deseos y creencias en lugar de en los hechos.
Hacen que me empeñe en mantener mi postura a pesar de me voy dando cuenta de que estoy equivocado.
Provocan que defienda mis posturas a partir del autoritarismo y la imposición.
Solo tengo en cuenta la parte de la información o los hechos que me apoyan y no aquellos que me contradicen.
Exagero las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento.
No ayuda a que me consideren como una persona madura y digna de confianza
ME HACE VIVIR FUERA DE LA REALIDAD Y ME ALEJA DE LOS DEMÁS

Si analizas el pensamiento irracional, es frecuente que concluyas que las personas podemos pensar de forma exigente y absolutista sobre una serie de “necesidades que nos perturban”. Estas exigencias que hacemos hacia nosotros mismos, hacia los demás o en relación al mundo que nos rodea, pueden desconcertarnos y causarnos alto grado de malestar.

Tipos de ideas irracionales³⁵



*¿Por qué crees que estas ideas son irracionales?
¿Qué pensaría si cometo errores? ¿Qué pensaría si los demás no actúan como yo creo que deben hacerlo?
¿Qué pasa si mi vida no es tan fácil como me gustaría?
¿Qué emociones puede generar cada uno de estos pensamientos?
¿Existen otras alternativas más sanas para estos pensamientos?*

[SE REALIZA UNA REFLEXIÓN Y DISCUSIÓN SOBRE DIFERENTES RESPUESTAS APORTADAS A LAS PREGUNTAS PLANTEADAS Y SE PUEDE REALIZAR LA ACTIVIDAD OPTATIVA 3.10]

Cuando estas exigencias absolutistas o necesidades perturbadoras no se cumplen surge la frustración y de ésta se pueden desencadenar una serie de pensamientos catastrofistas, absolutistas y de condena que generan un gran malestar emocional.

Como has podido comprobar, la forma en la que interpretas la realidad condiciona tus reacciones ante diferentes situaciones de tu vida cotidiana. Para garantizar la correcta interpretación de los acontecimientos que experimentas en tu día a día, debes analizar cómo funciona el pensamiento humano, ya que en algunas ocasiones éste puede ser irracional y llevarte a situaciones que te generen un alto grado de malestar.

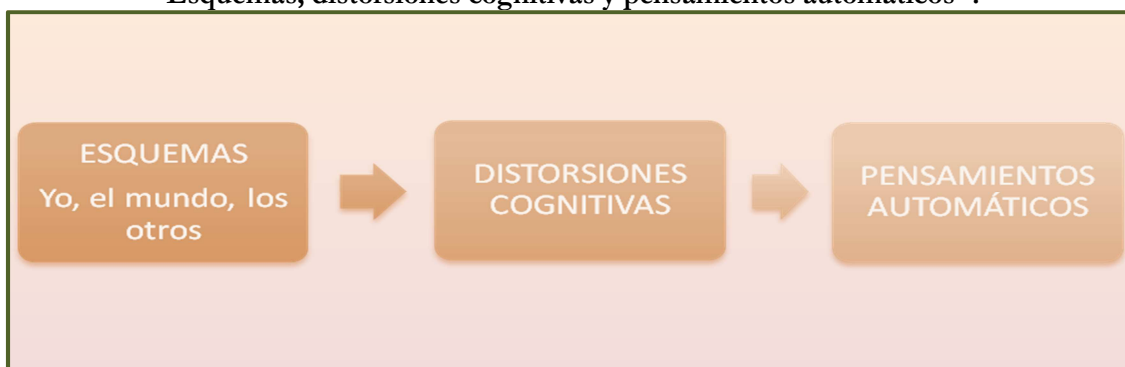
Entre las operaciones mentales que desarrolla el ser humano para interpretar la realidad nos encontramos unas "herramientas de interpretar" que llamamos "**DISTORSIONES COGNITIVAS** o "**ERRORES MENTALES**". Se llaman así porque su función es ajustar lo que sucede (la realidad) a nuestros esquemas o creencias, es decir a la nuestra "**REALIDAD IMAGINADA**", para que resulten consistentes y congruentes con ésta. Tienen una función de adaptación y conservación, pero al mismo tiempo pueden perpetuar esquemas que no funcionan, que son erróneos. Si recuerdas el ejemplo anterior, cuando te pedía que sacaras un papel y un bolígrafo...

ESQUEMA: "*Soy poco interesante. No quiero hablar de mí*"

DISTORSION: "*Lo voy a hacer fatal. Es horrible tener que hablar de tus cosas. Me sacarán algo que no quiero contar*".

³⁵ Fuente: Elaboración propia a partir de Ellis, 2000

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*Vaya lata, otra vez a contar historias.*”
Esquemas, distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos³⁶.



Vamos a ver otros ejemplos:

ESQUEMA	La violencia es inevitable para poder proteger a los tuyos.
HECHOS	Tu hijo va a cruzar la calle sin mirar, y en mitad de la calle, un coche casi lo atropella. Se ha salvado porque lo agarraste fuertemente del brazo para sacarlo de la vía y luego se llevó dos azotes, "para que aprenda " a mirar a ambos lados antes de cruzar!.
DISTORSIONES	“¡Quien más te quiere te hará sufrir!” “Los niños no entienden lo que se les enseña si no les duele”
PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	¡Los niños son incontrolables!

ESQUEMA	Las personas mayores son una carga para la familia
HECHOS	Tienes previsto pasar el fin de semana en la playa con unos amigos. Recibes una llamada de un vecino de tu madre para indicarte que se ha caído en la entrada de su casa.
DISTORSIONES	“Siempre está pensando en tonterías o hablando estupideces del pasado y no puso la atención que debía en subir el escalón”
PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	“¡Por su culpa ya no podré irme el fin de semana con mis amistades!

Los pensamientos automáticos y las distorsiones cognitivas son una señal de lo que realmente hay detrás, es decir, de los esquemas. A la hora de interpretar las situaciones, tu mente se basa habitualmente en pensamientos automáticos. Estos pensamientos pueden estar distorsionados y causarte malestar o problemas con otras personas.

³⁶ Fuente: Ruiz y cols., 2010

Para crecer como persona, cambiar y mejorar, es necesario que seas consciente de los errores de tu pensamiento, para confrontarlos y crear una visión más realista de lo que te sucede. Estos pensamientos automáticos están muy arraigados a los esquemas o creencias básicas de las personas. Si realizas un ejercicio de cuestionamiento profundo de estos pensamientos irracionales ganarás en autocontrol y bienestar personal.

Para conseguir este autocontrol y bienestar en la próxima sesión vamos a detenernos a estudiar más a fondo las distorsiones cognitivas o errores en el pensamiento.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 3.6. EL EJERCICIO 3.7 PUEDE SER UTIL COMO ACTIVIDAD ENTRE SESIONES]

[AL FINAL DE LOS EJERCICIOS OBLIGATORIOS, SE PROPONEN TRES DINÁMICAS OPTATIVAS QUE PUEDEN SER UTILIZADAS PARA PROFUNDIZAR EN ESTOS CONCEPTOS O COMO TAREAS INTER SESIONES]

NOTA:

- Una dificultad señalada por los y las profesionales en la implementación de este módulo es la posible limitación en la capacidad de abstracción de las personas usuarias. Para ello resulta fundamental utilizar estrategias que conecten con la realidad práctica, orientándoles a distinguir entre opiniones y hechos contrastados. Del mismo modo, resulta relevante identificar y adaptar los ejemplos utilizados, para ajustarlos a las experiencias próximas de las personas con las que se está trabajando.
- Un amplio grupo de usuarios y usuarias con condenas a Medidas Alternativas puede presentar dificultades para diferenciar entre situaciones, pensamientos, emociones y comportamientos. Para ello es importante utilizar esquemas explicativos simples y gráficos que faciliten la conexión con situaciones cotidianas.
- En cada uno de los ejercicios, se plantean preguntas de autorreflexión cuya finalidad es que las personas participantes asimilen los ejercicios desde su propia realidad y asuman la responsabilidad de sus comportamientos cotidianos.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

3.1. Realidad Difusa

Objetivos

- Distinguir entre la realidad y las diferentes interpretaciones que de ella realizamos los seres humanos.
- Identificar emociones relacionadas con las situaciones de conflicto.
- Identificar estrategias personales de afrontamiento del conflicto.

Materiales

- Documento de trabajo 3.1.

Guía para el ejercicio

- Se presentan diversas imágenes y se pide que identifique qué observa en cada una de ellas, reflejando las respuestas en el manual del usuario/a.
- Tras unos minutos se realiza un análisis de las respuestas donde la persona participante podrá comprobar que, a pesar de haber visto las mismas imágenes, su interpretación puede ser incompleta, llegando incluso a tener dificultades para diferenciar otros puntos de vista de la misma imagen.
- Después de orientarle para que comprenda otras interpretaciones alternativas de las *imágenes difusas* presentadas, se propone un espacio para la reflexión personal:
 - ¿Qué he pensado cuando he visto que existen otras respuestas diferentes a las mías?
 - ¿Cómo me he sentido?
 - ¿Qué estrategia me ha sido útil para poder observar otras alternativas?
 - En mi vida personal, ¿existen situaciones en las que creo que los demás están equivocados y me cuesta entender sus puntos de vista?
 - ¿Cómo suelo comportarme cuando mis ideas o mi forma de entender una situación es distinta de la perspectiva de mi pareja o de otros familiares?

Aplicación grupal:

- Se presentan las imágenes y se pide que identifiquen en un folio qué imagen puede observarse en cada recuadro, individualmente y en silencio.
- Posteriormente se realiza una puesta en común sobre el contenido de las distintas imágenes presentadas, observando las diferencias que existen entre las respuestas aportadas. Se solicita que aquellas personas que hayan identificado imágenes distintas del resto puedan explicarlas al resto del grupo.
- Se debe prestar especial atención a la forma en la que cada participante afronta estas diferentes opciones ya que en muchas ocasiones puede servirnos, a nivel terapéutico, para reflejar las formas de afrontamiento ante situaciones de conflictos donde existen distintas posturas ante un problema. Durante el ejercicio pueden darse múltiples reacciones, cuando no ven la otra forma algunas

personas intentan que los demás le expliquen, se acercan al dibujo, lo giran..., otras personas pueden aparentar que lo ven y pasar a realizar otra tarea, otras niegan que exista otra forma de interpretar el dibujo, otras piensan que se les está tomando el pelo y no se implican en tomar otras perspectivas... *Para afrontar los conflictos adecuadamente es importante que tengas en cuenta que la otra parte, puede que tenga tanta razón en sus interpretaciones como tú en las tuyas.*

- Finalmente, se propone el espacio para la reflexión personal.

Ideas clave para el debate:

El simbolismo de las imágenes difusas: De la misma forma que cada imagen puede llevarnos a diversas interpretaciones, muchas situaciones de nuestra realidad cotidiana también pueden generar diferentes formas de explicarlas. Muchas veces las personas tienden a pensar que su forma de interpretar la realidad es la correcta y verdadera. Corren el riesgo de que su pensamiento sea demasiado rígido y no contemple otras alternativas.

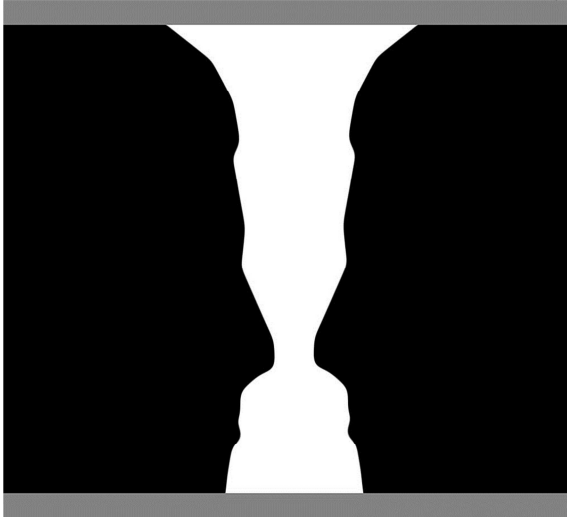



¿Quién se ha equivocado? Cuando observas que ante la misma realidad otras personas ofrecen interpretaciones alternativas a las tuyas, puedes experimentar diferentes pensamientos y emociones. Estos pensamientos pueden variar entre el cuestionamiento de tus propias capacidades hasta el posicionamiento competitivo donde intentes determinar los errores interpretativos de los demás. Si intentas enriquecer tu punto de vista con otras perspectivas, conseguirás un mejor acercamiento a la realidad.

Identificar emociones relacionadas con el conflicto: Atendiendo a los pensamientos generados por las diversas interpretaciones que puede tener la realidad, puedes experimentar diferentes emociones (Ej. sorpresa, desilusión, ansiedad, rabia, etc.). Estas emociones impulsan diferentes formas de afrontar los obstáculos que se presentan en tu vida cotidiana (Ej. En el presente ejercicio algunas personas pueden preocuparse por comprender otras alternativas, otras se acercaran a la imagen para observarla mejor, otras pueden abandonar la actividad y ponerse a pensar en otras cosas...).

¿Cómo afrontas las ambigüedades de tu realidad? En la realidad cotidiana, cuando se tienen perspectivas diferentes a otras personas, puedes asumir diversas formas de afrontamiento, entre las que resulta frecuente la posición competitiva donde se intenta “ganar” o “convencer” a los demás. Cuando intentas ganar y no respetas el punto de vista del otro se generan conflictos y emociones que se pueden desbordar. El problema no es que la otra persona ceda, sino que el problema es tu intolerancia y rigidez. Es importante destacar tanto la importancia de habilidades como la flexibilidad cognitiva: aceptar y respetar puntos de vista distintos al tuyo. ¿Cómo te sientes cuando piensas que tienes razón y la otra persona no cede? En tu dialogo interno podrías decir “no tiene razón, me está llevando la contraria apostá, etc.” ¿Qué emociones te generan estos pensamientos? ¿Cómo has actuado? ¿Sigues insistiendo hasta que el otro cede? ¿Has ido levantando el tono de voz? Todo esto es síntoma de rigidez y poca flexibilidad. El esfuerzo personal ha de dirigirse a encontrar aquellas formas de afrontar y solucionar los conflictos que te hagan encontrar la forma que genere mayor equidad y bienestar. El diálogo supone una estrategia de gran utilidad para la construcción de una perspectiva más adecuada de la realidad.

3.1. Realidad difusa

Imágenes Difusas³⁷

IMAGEN 1	IMAGEN 2
	
IMAGEN 3	IMAGEN 4
	

Identifica qué elementos puedes observar en las imágenes presentadas

³⁷ Fuente: Elaboración propia con imágenes corresponden a las siguientes referencias: Inaglory, B. (2009); Ely, W. (1915); Juegos de lógica.com,(s.f); Pinterest.com, (s.f)

IMAGEN 1		
IMAGEN 2		
IMAGEN 3		
IMAGEN 4		

- ¿Qué he pensado cuando he comprobado que pueden haber respuestas diferentes a las mías?
- ¿Cómo me he sentido?
- ¿Qué estrategia me ha sido útil para poder observar otras alternativas?
- En mi vida personal, ¿existen situaciones en las que creo que los demás están equivocados y me cuesta entender sus puntos de vista?
- ¿Cómo suelo comportarme cuando mis ideas o mi forma de entender una situación es distinta que la perspectiva de mi pareja?

3.2. Adivina... ¿qué pensaba?

Objetivos

- Distinguir entre situación, pensamiento y emoción.
- Conocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.
- Identificar pensamientos generadores de emociones desagradables.

Materiales

- Documento de trabajo 3.2

Guía para el ejercicio

- Se cumplimenta el documento de trabajo 3.2, y se pide que a partir de unos hechos, se infieran qué pensamientos corresponden a diferentes reacciones emocionales y conductuales.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual o grupal del documento de trabajo 3.2, se realiza una puesta en común y debate sobre las respuestas aportadas.

Ideas clave para el debate:

¿Las situaciones generan tus reacciones? A pesar de vivir una misma situación, las personas reaccionan de forma distinta, atendiendo a cómo interpretan esa situación concreta. La manera en la que interpretas la realidad y los pensamientos que tienes de los acontecimientos son importantes determinantes de tu comportamiento. Las interpretaciones negativas se asocian con emociones desagradables y conductas problemáticas. Las interpretaciones positivas restarán tensión a tu vida y mejorarán las relaciones que tienes con las personas que te rodean y que son importantes para ti.

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Los pensamientos negativos pueden ser “caldo” en el que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos con los demás no resueltos de forma adecuada.

El autodiálogo es aquello que te dices a ti misma/o sobre las situaciones y que influye en tu interpretación de las cosas que te ocurren a diario, influyendo en tus respuestas o reacciones.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y te comportas como si éstos fueran hechos irrefutables. Las personas podemos tener distintas explicaciones y pensamientos ante una misma situación

3.2. Adivina... ¿qué pensaba?³⁸

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIÓN Y CONDUCTA
Una persona se despide de su hijo de 11 años y no le besa.		Se enfada y lo hace volver para besarle.
		Sonríe y se despide haciendo un guiño.
Una persona llega a su casa y encuentra que su pareja está muy callado/a		Se pone nervioso/a e intenta evitarla.
		Se enfada y le pide gritando que le diga de una vez lo que le pasa
Una persona acude con su padre a una cita médica importante y su hermano no acude a acompañarlos.		Se enfada y se niega a darle información sobre los resultados de las pruebas
		Se preocupa y le llama para saber qué le ha pasado.
Una persona descubre que alguien de su familia ha cogido 20 euros de su cartera		Se enfada y le llama por teléfono gritándole para que devuelva el dinero
		Se preocupa y le llama para conocer el motivo.

³⁸ Fuente: Adaptación de Lila, García y Lorenzo, 2010:154

3.3. ¿Qué ideas disparan mis emociones?

Objetivos

- Identificar pensamientos asociados a diferentes estados emocionales.
- Reconocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.

Materiales

- Tarjetas de dos colores.
- Documento de trabajo 3.3

Guía para el ejercicio

- La actividad consiste en asociar tarjetas donde se exponen diferentes “pensamientos” con las emociones que pueden desencadenar. Para ello se pueden presentar las tarjetas con diferentes colores para que las personas participantes agrupen por parejas.

TIPO DE PENSAMIENTO	EMOCIÓN
<i>No debería ser, no es justo</i>	RABIA
<i>Algo malo podría sucederme</i>	TEMOR
<i>No creo que pueda lograrlo</i>	INSEGURIDAD
<i>Si me expongo me rechazan</i>	TIMIDEZ
<i>Debí (o no) hacer eso o de esa forma</i>	CULPA
<i>Algo en mí es inadecuado</i>	VERGÜENZA
<i>He perdido algo valioso</i>	TRISTEZA
<i>Nada cambia, todo es igual</i>	ABURRIMIENTO
<i>Nada puede mejorar las cosas</i>	DESESPERANZA
<i>Esto es horrible, insoportable</i>	ASCO
<i>Esto me molesta pero temo decirlo</i>	RESENTIMIENTO
<i>Esto debería ser para mí</i>	ENVIDIA
<i>Puedo perder esto valioso que es mío</i>	CELOS

Fuente: Yagonesky (2007)

- Una vez se han asociado las tarjetas PENSAMIENTO- EMOCION, se pueden exponer situaciones personales donde el participante identifique estos pensamientos y las reacciones emocionales que ha experimentado, para lo cual se puede utilizar el documento de trabajo 3.3.

Aplicación grupal:

- Por parejas o pequeños grupos se entregan las tarjetas relativas a los diferentes pensamientos y las emociones. La tarea consisten en asociar los pensamientos con las posibles reacciones emocionales que pueden desencadenar.
- Finalmente, se pedirá que expongan situaciones personales donde los miembros del grupo han experimentado estos pensamientos y las emociones asociadas. Resulta de utilidad para la actividad el documento de trabajo 3.3, que será cumplimentado de forma individual.

3.3. ¿Qué ideas disparan mis emociones?

¿Qué te parece lo que acabas de analizar?

¿Te sientes identificado/a con alguno de los pensamientos que acabamos de analizar?

¿Podrías relatar alguna experiencia en tu vida donde has experimentado este tipo de pensamientos? ¿Qué sentiste en esas situaciones?

TIPO DE PENSAMIENTO	¿EN QUE SITUACIÓN DE TU VIDA EXPERIMENTASTE ESTE PENSAMIENTO?	¿QUÉ EMOCIONES SENTISTE?
<i>No debería ser, no es justo</i>		
<i>Algo malo podría sucederme</i>		
<i>No creo que pueda lograrlo</i>		
<i>Si me expongo me rechazan</i>		
<i>Debí (o no) hacer eso o de esa forma</i>		
<i>Algo en mí es inadecuado</i>		

<i>He perdido algo valioso</i>		
<i>Nada cambia, todo es igual</i>		
<i>Nada puede mejorar las cosas</i>		
<i>Esto es horrible, insoportable</i>		
<i>Esto me molesta pero temo decirlo</i>		
<i>Esto debería ser para mí</i>		
<i>Puedo perder esto valioso que es mío</i>		

3.4. Interpretar la realidad

Objetivos

- Distinguir entre situación, pensamiento y emoción.
- Conocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.
- Diferenciar esquemas personales y representaciones sociales en las decisiones cotidianas.

Materiales

- Documento de trabajo 3.4

Guía para el ejercicio

- Se describen a continuación dos partes de una situación, expuestas en el documento 3.4.
- Una vez leída la primera situación se procede a rellenar la tabla ABC.
- A continuación se lee el resto del ejercicio, se comentan las sensaciones y emociones que se han sentido.

Aplicación grupal:

- Se realiza el ejercicio siguiendo las mismas pautas, con la singularidad de propiciar el debate grupal una vez se han cumplimentado los documentos de trabajo de forma individual.

Ideas clave para el debate:

¿Las situaciones generan nuestras reacciones? A pesar de vivir una misma situación, las personas reaccionan de forma distinta, atendiendo al modo en que interpretan esa situación concreta. La manera en la que interpretas la realidad y los pensamientos que tienes de los acontecimientos son determinantes importantes de tu comportamiento. Las interpretaciones negativas se asocian con emociones desagradables y conductas problemáticas. Las interpretaciones positivas restan tensión a tu vida y mejoran las relaciones que tienes con las personas que te rodean y que son importantes para ti.

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Los pensamientos negativos pueden ser “caldo” en que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

El auto-diálogo es aquello que te dices a ti mismo/a sobre las situaciones y que influye en la interpretación de las cosas que te ocurren a diario, influyendo en tus respuestas o reacciones.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y nos comportamos como si estos fueran hechos irrefutables. Las personas podemos tener distintas explicaciones y pensamientos ante una misma situación.

Primera parte:

Estás montando en bici por las afueras de la ciudad, por una tranquila carretera. Hay una cuesta muy empinada que no te gusta nada subir pero que te encanta bajar. Cuando llegas arriba puedes ver un grupo de chavales, de unos seis o siete años. Ellos te han visto a ti y piensas que entonces se mantendrán a un lado de la carretera cuando empieces a bajar a toda velocidad.

Empiezas el descenso, cada vez más rápido, todo va bien hasta que pasas al lado del grupo de niños. De repente, una piedra viene volando y te golpea en un lado de la cabeza. No lo puedes creer: uno de esos niños te ha tirado una piedra cuando más rápido ibas bajando y podrías haber perdido el equilibrio y darte un buen golpe del que no habrías salido muy bien parado.

¿Cómo te sentirías después de lo ocurrido?

¿Qué harías?

Segunda parte

Frenas hasta detenerte, saltas de la bici y corres hacia el grupo de niños. De camino ves como uno de ellos sale del grupo llorando. Te habla con franqueza. “Lo siento, yo te tiré la piedra” dice. “No sabía qué hacer. A mi hermano le ha picado una abeja y está muy enfermo. Necesitamos ayuda, y cuando te vi pensé que si conseguía pararte, a lo mejor podrías ayudarnos a llamar a mi madre con un móvil”

¿Qué sentimientos tienes después de leer la segunda parte?

¿Qué harías en esta situación?

3.5. “Todo lo demás”

Objetivos

- Distinguir entre la realidad y las diferentes interpretaciones que de ella realizamos los seres humanos.
- Explicar la influencia de las creencias personales, esquemas mentales o teorías implícitas tanto en la manera de sentir y de actuar propio como en las expectativas y formas de relacionarnos con las demás personas de nuestro entorno.

Materiales

- Cortometraje “Todo lo demás”

Guía para el ejercicio

- Se visualiza el cortometraje “TODO LO DEMÁS”



DIRECCIÓN: Federico Untermann
GUIÓN: Federico Untermann
INTÉRPRETES: Noelia Castaño, Javier Rey, Patricia Méndez
PAIS: España
DURACIÓN: 8 minutos
AÑO: 2015

SINOPSIS: Cortometraje que nos invita a reflexionar sobre las diferentes creencias personales sobre el amor y la pareja que coexisten en nuestra sociedad.

Reproducción online en <http://www.madridencorto.es/2015/todo-lo-demas>

- Se realiza un debate/reflexión sobre las diferentes creencias personales y su influencia en las relaciones cotidianas.

Aplicación grupal:

- Se realiza la actividad de la misma forma descrita para el formato individual.

Ideas clave para el debate:

Las creencias implícitas y los conflictos cotidianos: Las creencias implícitas o esquemas personales sobre uno mismo, las relaciones o el mundo generan dinámicas en las relaciones en las que damos por sentadas muchas realidades sin comprobarlas, generando expectativas sobre el comportamiento y objetivos de la relación con otras personas.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus creencias como verdades absolutas y te comportas como si los hechos fueran irrefutables.

3.6. ¿Dónde se encuentra el problema?

Objetivos

- Identificar el sesgo egocéntrico o personalización.
- Entrenar en habilidades de pensamiento alternativo.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.6.1 y 3.6.2

Guía para el ejercicio

- Se cumplimenta el documento de trabajo 3.6.1 donde se enumeran diversas acciones consideradas habitualmente como ofensas.
- Se deben enumerar diferentes explicaciones para cada situación.
- Se realiza una reflexión conjunta sobre de las respuestas de cada participante.
- Posteriormente, responderán a las preguntas contenidas en el documento 3.6.2.

Aplicación grupal:

- Se realiza la actividad de la misma forma descrita para el formato individual, fomentando el debate grupal de las respuestas aportadas por cada participante.

Ideas clave para el debate:

¡Cuidado con tu hipersensibilidad! Algunas personas pueden ser especialmente sensibles ante cualquier acción que pueda suponer una humillación, rechazo, imposición o interferencia. Intentan controlar la conducta de los demás para poder defenderse contra cualquier acción o declaración aparentemente nociva. Tienden a adjudicar significados personales adversos a acciones inocuas y exagerar la importancia que tienen realmente.

¿Podría explicarse de otra forma ese comportamiento? En ocasiones, puedes olvidar que son muchas las causas que pueden explicar el comportamiento de las personas y tener la tendencia a fijarte sólo en aquellos aspectos que te afectan personalmente.

¿Soy el protagonista de esta historia? Se refiere a la tendencia de las personas a percibirse a sí mismas como actores principales de una obra, juzgando el comportamiento de los demás exclusivamente en referencia a sí misma. Se refiere a la tendencia a atribuir un significado personal a hechos o comentarios impersonales. La persona interpreta los comportamientos de los demás como si estuvieran específicamente dirigidos hacia ella.

¿Quién es el enemigo/a? Cuando crees que los comportamientos de los demás están dirigidos contra ti, corres el riesgo de percibir a la otra persona como “enemiga” y puedes sentirte “víctima” de su comportamiento, desarrollando conductas defensivas y agresivas para protegerte.

3.6.1. ¿Dónde se encuentra el problema?³⁹

OFENSA TÍPICA	EXPLICACIÓN AUTOMÁTICA	EXPLICACIÓN ALTERNATIVA
No me devuelve una llamada o no responde un mensaje	No me respeta No soy importante No me quiere	
Me piden que asuma determinadas tareas en la familia	No respetan mi tiempo, ni mi libertad Se aprovechan de mi Me tratan como la oveja negra	
No tienen en cuenta mi opinión en un tema	Piensa que no soy importante Cree que no tengo buen criterio	
El camarero toma la comanda a una persona que llego después de mí.	Piensa que soy un don nadie. Quiere que me vaya a otro sitio	
Una persona atasca la cola del supermercado buscando la cartera para pagar	Está haciendo que me retrase	
No me devuelven un libro que he prestado	Me está utilizando sólo cuando necesita mis cosas	
Mi pareja no accede a una petición importante para mí	No se preocupa por mi No me quiere No me respeta	
En la empresa me asignan trabajo extra	Me están avasallando Se aprovechan de mi	
El docente me corrige	Es muy crítico conmigo Me tienen manía	
Mi pareja no llega puntual a la hora de cenar	No me considera importante No me respeta	

³⁹ Fuente: Adaptación de Beck, 2003:106

3.6.2. ¿Dónde se encuentra el problema?: Para la reflexión personal...

¿Te ves identificado en alguno de los ejemplos que hemos analizado?

¿Recuerdas alguna situación en la que pensaras de forma errónea que una situación tenía relación directa contigo, pero luego no fuera así?

3.7. MALESTAR- BIENESTAR ¿Qué me ha pasado esta semana?

Objetivos

- Identificar pensamientos asociados al bienestar personal.
- Identificar pensamientos generadores de malestar.

Materiales

- Documento de trabajo 3.7.

Guía para el ejercicio

- Se iniciará el ejercicio con la siguiente exposición “Como has podido observar durante la sesión existen situaciones cotidianas donde puedes experimentar emociones agradables o desagradables, dependerá de qué pensamientos ocupan tu mente... Ahora te concentrarás a lo largo de la semana en identificar situaciones en las que experimentes emociones agradables (BIENESTAR) y otras en las que sientas emociones desagradables (MALESTAR). Para ello puedes ayudarte del listado de emociones que aparece en el Documento de trabajo 3.7 que te puedan orientar en la identificación de emociones de cada situación.”

Para centrar la intervención si cada terapeuta lo considera oportuno puede orientar a la persona participante para que las situaciones analizadas se centren en el contexto familiar (parejas, hijos e hijas, padres y madres, etc.)

Aplicación grupal:

- Se realiza la actividad de la misma forma descrita para el formato individual, fomentando el debate grupal de las respuestas aportadas por cada participante.

Ideas clave para el debate:

¿Las situaciones generan tus reacciones? A pesar de vivir una misma situación, las personas reaccionan de forma distinta, atendiendo a cómo interpreten esa situación concreta. La manera en la que se interpreta la realidad y los pensamientos que se asocian, son importantes determinantes de tu comportamiento. Las interpretaciones negativas se asocian con emociones desagradables y conductas problemáticas, mientras que las positivas restarán tensión a tu vida y mejorarán las relaciones que tienes con las personas que te rodean y que son importantes para ti.

La responsabilidad de controlar.... Es mía: Si identificas tus pensamientos puedes controlar mejor tus reacciones y tu forma de afrontar las situaciones que se presentan en tu vida. En tu vida tú eres quien controla tus reacciones, no son las situaciones las que te manejan.

3.7. MALESTAR- BIENESTAR ¿Qué me ha pasado esta semana?

Durante la semana describe qué situaciones te han causado bienestar o malestar, cuáles fueron tus pensamientos, qué emociones sentiste y cómo fue tu forma de comportarte en esa situación.

SITUACIONES CON BIENESTAR

SITUACIÓN	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUÉ HICE?	¿QUÉ PENSABA?

SITUACIONES CON MALESTAR

SITUACIÓN	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUÉ HICE?	¿QUÉ PENSABA?

Listado de Emociones⁴⁰

LISTADO DE EMOCIONES			
Abandono	Decepción	Incompetencia	Rabia
Abatimiento	Depresión	Indecisión	Rebeldía
Aburrimiento	Desconfianza	Indiferencia	Rechazo
Aceptación	Desequilibrio	Ineficiencia	Represión
Aislamiento	Desgana	Inestabilidad	Responsabilidad
Alegría	Desilusión	Infelicidad	Retraído/a
Alienación	Despojado/a	Inhibición	Satisfacción
Alivio	Depresión	Inquietud	Seguridad
Amado/a	Disperso/a	Insatisfacción	Soledad
Amargura	Distracción	Inseguridad	Sorpresa
Ambivalencia	Diversión	Irracional	Sosiego
Angustia	Dolor	Irritabilidad	Susto
Ansiedad	Enfurecimiento	Letargo	Temor
Apatía	Enfado	Libre	Tensión
Aprensión	Entusiasmo	Malhumor	Ternura
Arrepentimiento	Errático/a	Melancolía	Tímidez
Asombro	Esperanza	Nerviosismo	Tranquilidad
Calma	Euforia	Nostalgia	Tristeza
Celos	Exclusión	Obsesión	Víctima
Codicia	Felicidad	Odio	Vergüenza
Competitividad	Frustración	Opresión	Vulnerabilidad
Compulsión	Herido/a	Orgullo	
Condenado/a (ser)	Histérico	Pasividad	
Confianza	Hostilidad	Paz (en)	
Confusión	Humillación	Persecución	
Culpabilidad	Ilusión	Perturbación	
	Improductividad	Preocupación	
	Impulsividad	Presión	
	Inadaptación		
	Inadecuación		

⁴⁰ Fuente: Ruiz y cols., 2010:121

Dinámicas optativas

3.8. Esperando mi turno...

Objetivos

- Distinguir entre la realidad y las diferentes interpretaciones que de ella realizamos los seres humanos.
- Identificar pensamientos generadores de emociones desagradables, especialmente relacionadas con situaciones de conflicto.
- Identificar estrategias personales de afrontamiento.
- Explicar la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.8.1 y 3.8.2.

Guía para el ejercicio

- Se lee el texto que aparece en el documento de trabajo 3.8.1 y se discuten las preguntas que aparecen en él.
- Posteriormente se pide a la persona participante que imagine que los personajes de la historia tienen diferentes circunstancias, según aparece en el documento de trabajo 3.8.2, completando las preguntas sobre los mismos.
- Finalmente se genera una reflexión conjunta sobre las respuestas aportadas.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a las personas participantes que formen pequeños grupos (2-3 personas) y que, imaginando que los personajes de la historia tienen diferentes circunstancias, según aparece en el documento de trabajo 3.8.2, contesten a las preguntas que aparecen en el documento.
- Para ejemplificar la situación descrita en la actividad se propone la realización de un role-playing donde un miembro de cada subgrupo escenifica las reacciones de cada personaje. Probablemente se genere una situación de conflicto donde los personajes increpen o pidan al personaje que se cuele que espere su turno.
- Se finalizará la representación cuando el personaje que no respeta el turno (representado por el/la terapeuta), explica que sólo iba a preguntar a qué hora cerraba la entidad bancaria.

Ideas clave para el debate

¿Las situaciones generan tus reacciones? A pesar de vivir una misma situación, las personas reaccionan de forma distinta, atendiendo a cómo interpretan esa situación concreta. La manera en la que se interpreta la realidad y los pensamientos que se asocian, son importantes determinantes de tu comportamiento. Las interpretaciones negativas se asocian con emociones desagradables y conductas problemáticas y las positivas restarán tensión a tu vida y mejorarán las relaciones que tienes con las personas que te rodean y que son importantes para ti.

Identificar emociones relacionadas con el conflicto: Atendiendo a los pensamientos generados por las diversas interpretaciones que puede tener la realidad, puedes experimentar diferentes emociones (ej. sorpresa, desilusión, ansiedad, rabia, etc.). Estas emociones impulsan diferentes formas de afrontar las situaciones cotidianas (ej. algunas personas increparon a la persona no esperaba su turno, otras resoplaban para que se diera cuenta del malestar causado, otras la interrumpieron al cajero para informarle de la situación, otras abandonaron la entidad bancaria dando prioridad a otras cuestiones, otras siguieron esperando sin darle importancia a la situación, etc.).

¿La gente no se da cuenta de lo que me hace? Distorsiones en la interpretación “Egocentrismo”: En algunos momentos puedes tener la tendencia a percibirte como el “centro” y juzgando las conductas de los demás en relación a ti. Puedes llegar a creer que los demás interpretan la situación igual que tú y que conocen el efecto negativo de su conducta. Esta interpretación te sitúa en una postura donde *te sientes víctima* del comportamiento de los demás, desencadenando reacciones de defensa, que muchas veces no se corresponden con ofensas reales.

¿Puedes controlar tus reacciones? Si haces un esfuerzo por realizar distintas explicaciones para una misma situación, mejorarás tu interpretación, controlando de este modo tus reacciones ante distintas situaciones.

3.8.1. Esperando mi turno

Estás en una entidad bancaria esperando tu turno, te quedan tres personas delante, y detrás dos personas más esperan su turno. Son las 13:45 y está próximo el cierre. Llega una persona de la calle y se dirige directamente al mostrador, sin esperar su turno.

- *¿Cómo crees que se comportaran las personas que están en la fila?*

- *¿Reaccionarán de la misma forma?*

3.8.2. Esperando mi turno. Ejercicios.

Los personajes de la historia tienen las siguientes circunstancias personales ¿Qué reacciones podemos deducir de estas personas?

CIRCUNSTANCIAS PERSONALES	EMOCIONES PROBABLES	CONDUCTAS PROBABLES	¿QUE CREES QUE PENSÓ?
PERSONAJE A: tiene que recoger a sus hijos del colegio que salen a las 14 horas y debe hacer el ingreso de la cuota de las actividades extraescolares.			
PERSONAJE B: trabaja distribuyendo productos en diferentes establecimientos, le quedan cuatro entregas que realizar antes de las 15 horas y además debe ingresar en el banco el dinero de varias facturas cobradas.			
PERSONAJE C: está en su horario laboral hasta las 14:30 y su superior le pide que se acerque al banco a pedir cambio de monedas.			
PERSONAJE D: está disfrutando de su día libre y quiere pedir información sobre los planes de pensiones que anuncian en la publicidad.			
PERSONAJE E: está en situación de desempleo y quiere saber si ya le han ingresado las prestaciones.			
PERSONAJE: YO MISMO			

3.9. Modelo A-B-C ⁴¹

Objetivos

- Distinguir entre situación, pensamiento y emoción.
- Explicar la influencia del pensamiento en la manera de sentir y actuar.
- Identificar el significado de los sucesos (interpretaciones personales)

Materiales

- Documento de trabajo 3.9

Guía para el ejercicio

- Se expone: “Vas a reflexionar sobre una serie de situaciones personales. Para ello debes describir de la forma más precisa posible, dos situaciones que hayas vivido recientemente, una agradable y otra desagradable, según aparece en el Documento de trabajo 3.9.”
- Una vez rellenada la primera y segunda casilla de cada situación, la o el terapeuta propondrá diferentes alternativas para cumplimentar las terceras casillas infiriendo los pensamientos probables, atendiendo a las respuestas de las casillas anteriores.
- Finalmente se desarrolla una reflexión conjunta, donde se subrayará el papel del pensamiento y de la interpretación de la realidad, para entender las propias emociones y comportamientos.

Aplicación grupal:

- Una vez rellenada la primera y segunda casilla de cada situación, se formarán parejas, que intercambiarán sus ejercicios. Cada participante deberá rellenar las terceras casillas infiriendo los pensamientos que tuvo el otro miembro, atendiendo a las respuestas de las casillas anteriores.
- Finalmente se desarrolla una puesta en común, donde se subrayará el papel del pensamiento y de la interpretación de la realidad, para entender las nuestras emociones y comportamientos.

⁴¹ Actividad adaptada de Lila y cols., 2010:153

Ideas clave para el debate:

¿Las situaciones generan tus reacciones? A pesar de vivir una misma situación, las personas reaccionan de forma distinta, atendiendo a cómo interpretan esa situación concreta. La manera en la que se interpreta la realidad y los pensamientos que se asocian importantes determinantes de tu comportamiento. Las interpretaciones negativas se asocian con emociones desagradables y conductas problemáticas y las positivas restarán tensión a tu vida y mejorarán las relaciones que tienes con las personas que te rodean y que son importantes para ti.

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Los pensamientos negativos pueden ser “caldo” en que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

El auto-diálogo es aquello que te dices a ti mismo sobre las situaciones y que influye en la interpretación de las cosas que te ocurren a diario, influyendo en tus respuestas o reacciones.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y te comportas como si estos fueran hechos irrefutables. Las personas pueden tener distintas explicaciones y pensamientos ante una misma situación.

3.9. Modelo A-B-C

SITUACIÓN AGRADABLE

Describe la situación

¿Cómo te sentiste y qué hiciste?

¿Qué pensamientos te llevaron a sentirte y comportarte de esa forma? (programa individual : rellenar por la o el terapeuta /programa grupal: por otro miembro del grupo)

SITUACIÓN DESAGRADABLE

Describe la situación

¿Cómo te sentiste y qué hiciste?

¿Qué pensamientos te llevaron a sentirte y comportarte de esa forma? (programa individual : rellenar por la o el terapeuta /programa grupal: por otro miembro del grupo)

3.10. ¿Racional o irracional?

Objetivos

- Distinguir entre pensamientos racionales e irracionales.
- Introducir técnicas cognitivas (Detección de pensamientos irracionales) para la construcción de pensamientos funcionales.

Materiales

- Documento de trabajo 3.10.

Guía para el ejercicio

- Se presenta el Documento de trabajo 3.10 donde se describen diferentes ejemplos de pensamientos racionales e irracionales. La persona debe diferenciar los que son racionales de los que no lo son.
- Una vez se han categorizado estos pensamientos se pueden corregir los errores o bien identificar las características expuestas de cada tipo de pensamiento.

Aplicación grupal:

- Esta actividad se puede aplicar fácilmente en formato grupal, generando el debate final sobre las categorías en las que han agrupado las tarjetas con los ejemplos.

3.10 ¿Racional o irracional?⁴²

PENSAMIENTOS IRRACIONALES	PENSAMIENTOS RACIONALES
“Necesito tener el aprecio y la aprobación de todas las personas y me muero de tristeza o de rabia cuando no lo consigo”	Me gusta sentir el cariño y la aprobación de los demás, pero no puedo gustarle a todo el mundo ya que sería excesivo y perjudicial. Aunque sienta frustración cuando alguien no me aprueba no es horroroso ni catastrófico
“Para considerarme una persona valiosa debo ser muy competente, autosuficiente y capaz de lograr todo lo que quiero”	Aunque me gusta alcanzar mis objetivos acepto el hecho que los seres humanos no somos perfectos. Debo encontrar el equilibrio y darme siempre un margen de error para cualquier meta que me proponga en mi vida.
“Algunas personas son malvadas y deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad”	Tus errores como los de los demás son mayoritariamente fruto de la ignorancia o del desequilibrio emocional. Es relevante aprender a diferenciar entre responsabilizar y no culpabilizar.
“Es catastrófico y terrible que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo deseo o quiero”	Cuando las cosas no resultan como esperábamos puede estar bien intentar cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son y no darles un sentido catastrófico.
“La desgracia de los seres humanos tiene su origen en causas externas y las personas no pueden hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que le producen”	Existen millones de personas que manejan sus estados emocionales y que viven una vida plena y satisfactoria a pesar de los problemas y circunstancias negativas de su realidad.
“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”	Evitar los problemas sólo sirve para agrandarlos y alargarlos en el tiempo. Es sano que afrontemos con esfuerzo las cosas desagradables de nuestra vida que sean necesarias y terminarlas lo más pronto posible, aceptando la vida con sus dificultades.
“Hay que estar permanentemente alerta de los peligros y cosas temibles que puedan ocurrir, me debo sentir terriblemente inquieto por ello y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor”.	La preocupación excesiva o anticipación preocupante de que una situación peligrosa o temible suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a que realmente ocurra. Cuando los acontecimientos inevitables de la vida aparecen de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos. En ocasiones la ansiedad o el miedo de que nos ocurran estas situaciones puede generar incluso más malestar y dolor que la propia situación temida.
“Siempre hay que tener a alguien más fuerte en quien confiar y que nos diga lo que tenemos que hacer”.	Para mejorar la autoconfianza y autoestima es necesario evitar la dependencia excesiva de los demás. La dependencia excesiva limita la confianza en uno mismo y se actúa por lo que nos dicen los demás, perdiendo la posibilidad de ser nosotros mismos y descubrir nuestras fuerzas y potencialidades.
“Mi pasado determina completamente mi presente y de mi futuro”.	Aunque una persona haya sufrido una situación traumática en el pasado, esto no implica que la sufra toda la vida. Si en nuestro presente nos esforzamos en detectar y transformar los comportamientos del pasado que generan malestar, se puede alcanzar un futuro distinto a nuestro pasado.
“Debo preocuparme constantemente de los problemas y perturbaciones de los demás”.	Habitualmente los problemas de los demás tienen poco o nada que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos. Las personas debemos aceptar que no tenemos el poder ni el derecho de cambiar a los demás. Las personas cambian en base a sus propias motivaciones y esfuerzo. Es necesario aprender a detectar cuando nuestra ayuda puede ser útil realmente.
“Cada problema tiene una solución acertada, correcta y perfecta, y es catastrófico no encontrarla”	En la realidad de los seres humanos no existe seguridad, perfección ni verdad absoluta. La búsqueda de soluciones perfectas sólo genera ansiedad y falsas expectativas. Cualquier solución tiene sus ventajas e inconvenientes. Los desastres que imaginamos que sobrevendrán si no conseguimos una solución perfecta a los problemas sólo existen en nuestra mente.

⁴² Fuente: Adaptado Ellis, 2000

SESIÓN 2

Si no lo creo, no lo veo

Objetivos

- Identificar los diferentes tipos de distorsiones cognitivas.
- Analizar los mecanismos de defensa y su influencia en la asunción de responsabilidades sobre comportamientos inadecuados.

Ejercicios

- Mis galletitas
- Del amor al odio
- "Ojos que no ven"

Dinámicas optativas

- La mirada del amor

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Si no lo creo, no lo veo: Distorsiones cognitivas... errores o pensamientos deformados

En esta sesión vamos a seguir profundizando en cómo funciona nuestro pensamiento. Nos centraremos ahora en las distorsiones cognitivas, las cuales son errores que cometemos cuando pensamos de manera irracional.

Las distorsiones cognitivas son formas típicas y habituales en muchas personas que modulan la forma en la que se interpreta y reacciona ante la realidad. Muestran un estilo de razonamiento. Se emplean de forma inconsciente, sin casi darte cuenta, creyendo que te ayudan y sin embargo pueden llegar a hacerte sentir desadaptado/a y generarte malestar.

Las distorsiones cognitivas funcionan en tu mente como lentes correctoras (gafas) que influyen en tu visión del mundo, estas lentes pueden aumentar o disminuir la imagen que observas, pueden estar desenfocadas, sucias, etc.

43



¿Qué consecuencias tiene ver la realidad a través de unas gafas desajustadas?

A pesar de las diferencias que existen entre los seres humanos, podemos encontrar factores psicológicos comunes en determinadas personas, fruto de la influencia de la personalidad, de sus experiencias y del entorno donde se han desarrollado. Como has comprobado con las actividades anteriores, en general, las emociones surgen de la interpretación de las situaciones, del significado que cada persona le asigne. Si a la información que recibo, le doy un significado incorrecto o exagerado, seré más propenso/a para reaccionar de una manera inapropiada.

⁴³ Fuente: Pixabay, (s.f.)

NOTA:

- A continuación se presenta un amplio listado de distorsiones cognitivas.
- Se seleccionarán las que sean más adecuadas para la persona/grupo con el que está trabajando.
- Cada vez que se explique una distorsión cognitiva se les pedirá a las personas participantes que pongan ejemplos de ocasiones en las que hayan utilizado esa distorsión en concreto. Se anotarán esos ejemplos en la pizarra. También pueden anotar en su cuaderno ejemplos que no quieran compartir con el grupo/terapeuta, para fomentar la sinceridad y el análisis personal.

Vamos a ver a continuación algunas de las maneras en las que razonamos que pueden ser perjudiciales para tu bienestar personal y pueden generar conflictos en la relación con otras personas. Entre los errores mentales más frecuentes que solemos cometer las personas, se han estudiado los siguientes:

[SE UTILIZARÁ UNA METODOLOGÍA INDUCTIVA DONDE PRESENTA INICIALMENTE UNA SERIE DE EJEMPLOS PARA FAVORECER LA CONEXIÓN EXPERIENCIAL DE LOS CONTENIDOS ABORDADOS FINALIZANDO CON LA EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS]

SESGO EGOCÉNTRICO-PERSONALIZACIÓN

¿Ofensor o Víctima?



⁴⁴ [PARA INICIAR LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE ACTIVIDAD 3.11]

Vamos a analizar los siguientes ejemplos para encontrar aspectos comunes en los pensamientos automáticos que presentan sus protagonistas:

⁴⁴ Fuente: Pixabay (s.f.)

RECUERDA:

- A lo largo del programa se incluyen ejemplos diversos de violencia familiar. Se seleccionarán aquellos más relevantes para el caso objeto de intervención.
- Es importante intentar utilizar ejemplos específicos del caso particular para individualizar los contenidos terapéuticos y facilitar la identificación y comprensión.

“Alfredo conduce un camión e insulta a otro conductor por atascar la circulación”.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Este se piensa que la carretera es suya, con la prisa que llevo y tener que aguantar las demoras de otros que no tienen nada que hacer, desde que me vio por el retrovisor inició la maniobra para que yo me detuviera, si no sabe conducir que utilice el autobús...”*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *En la circulación siempre podemos encontrar imprevistos, cuando tengo que hacer maniobras para aparcar el camión también puedo causar algún atasco, ahora me toca tener paciencia, ¿Tendrá alguna dificultad física el conductor? ¿Puedo colaborar para facilitar la circulación?*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

“Una persona acompaña a su familiar al centro médico. Cuando entra en la consulta expone lo siguiente: “Mire a ver qué puede hacer porque yo ya no puedo más con toda esta situación, llevo días que no duermo por las noches con su tos, luego me levanto temprano para ir al trabajo y no rindo, sin contar con las llamadas a media jornada para decirme lo mal que se encuentra, y lo mal que me siento por no poder hacer nada!! La situación es insostenible, ¿existe algún tratamiento que nos pueda ayudar?”

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Siempre soy la persona que más sufre las consecuencias de las cosas negativas que le pasan a la familia”*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *Todas las personas podemos tener problemas de salud en algún momento de nuestra vida y no es agradable para nadie, especialmente para la persona que los sufre, normalmente esta situación afecta a la dinámica familiar. Por ello es importante apoyar a la persona que enferma para favorecer su recuperación o mejorar su estado de salud.*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

“Elena llega a casa y encuentra a su pareja ensimismada/o leyendo un libro”.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Ya no me quiere, no se preocupa por mí, no le importo, el libro le resulta más interesante que yo”*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: Está cansado y está dedicando este momento del día a disfrutar de esta actividad. Está leyendo algo muy interesante. Está disfrutando igual que yo cuando sigo los deportes.

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

“Una persona observa que su pareja se ha puesto especialmente elegante para acudir a una reunión”

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Seguro que se puso esa ropa sólo para molestarme a mí y darme celos.”

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: ¡Qué elegante es mi pareja! Cada persona tiene derecho a vestirse como más le guste. Me alegro que se cuide y se encuentre bien.

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

“Una persona es informada que su hijo ha cometido una infracción”

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Seguro que lo ha hecho sólo para molestarme y avergonzarme a mí y a su familia”

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: Desearía que mi hijo no cometiera este tipo de infracciones. Me preocupa que se puedan repetir y tengo que hablar con él para valorar la situación y que no vuelva a repetirse.

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

“Los padres de Andrea le informan de que no pueden darle dinero”

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Me niegan el apoyo económico sólo para que lo pase mal y no pueda solventar mis necesidades, ... ¡me tratan como a la oveja negra!”

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos?

¿Existe alguna forma alternativa de interpretar esta situación?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: Mis padres no pueden ayudarme en esta ocasión, tengo que buscar otras fuentes de ingresos ya que ellos no pueden hacer frente a todas las demandas económicas de la familia.

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

Como hemos observado en los ejemplos analizados, **el sesgo egocéntrico-personalización** se refiere a la tendencia de las personas a percibirse a sí mismos como los actores principales de una obra, juzgando el comportamiento de los demás exclusivamente en referencia a su persona. Es decir, la tendencia a atribuir un significado personal a hechos o comentarios impersonales. La persona interpreta los comportamientos de los demás como si estuvieran específicamente dirigidos hacia ella.

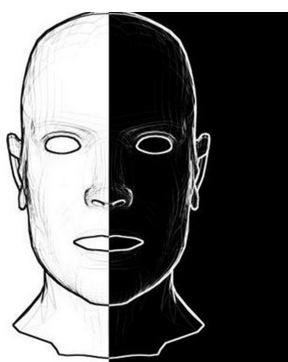
Como parte de nuestra herencia para la supervivencia, los seres humanos somos muy conscientes de los sucesos que podrían tener un efecto negativo sobre nuestro bienestar e intereses personales.

Somos especialmente sensibles ante cualquier acción que pueda suponer una humillación, rechazo, imposición o interferencia. Intentamos controlar la conducta de los demás para poder defendernos contra cualquier acción o declaración aparentemente nociva. Tendemos a adjudicar significados personales adversos a acciones inocuas y exagerar la importancia que tienen realmente para nosotros. Cuando estamos bajo presión o nos sentimos amenazados, este pensamiento distorsionado se acentúa. Nos olvidamos de que son muchas las causas que pueden explicar el comportamiento de las personas y nos fijamos sólo en aquellos aspectos que nos afectan personalmente.

Cuando crees que los comportamientos de los demás están dirigidos contra ti, corres el riesgo de percibir a la otra persona como “enemiga” y puedes sentirte “víctima” de su comportamiento, desarrollando conductas defensivas y agresivas para protegerte.

REALIDAD: El comportamiento de las personas puede estar determinado por muchas variables. Es un error atribuir de manera directa las conductas de los demás en referencia a nosotros.

Pensamiento dicotómico o de extremos



45

Se trata de la tendencia a percibir los hechos de forma extremista, blanco-negro, bueno-malo, todo-nada. En la vida los matices son importantes, la persona que tiene un pensamiento dicotómico o polarizado sólo entiende **dos extremos o todo o nada**. Este tipo de pensamientos distorsionados afectan a la manera en la que percibimos el mundo.

Por ejemplo, puedes admirar a alguien con entusiasmo y si esta persona comete un error, llegar a aborrecerla. Cuando cometes este tipo de errores en el pensamiento, no tienes en cuenta el término medio.

Las personas que usan este tipo de razonamiento corren el riesgo de tener una visión del mundo negativa, no suelen admitir que otras personas opinan distinto lo cual acaba afectando a su relación con los demás.

⁴⁵ Fuente: Depsicología.com (s.f.l.).

La dicotomía del pensamiento destruye la comunicación, no resulta fácil relacionarse con alguien que todo lo mide en términos de *todo o nada* o *si haces esto bien y sino mal*. Este tipo de razonamientos son frecuentes y se observan en personas sin ningún trastorno, se trata de una interpretación equivocada de la realidad, que puede generar malestar y conflictos.

Veamos algunos ejemplos:

Hechos: Cometo un error en mi trabajo

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Cometí una equivocación, soy un incompetente”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *“En ocasiones cometo errores, pero éstos me sirven para mejorar y darme cuenta de nuevas formas para evitar cometerlos en el futuro.”*

¿Qué emociones pueden generar este pensamiento alternativo?

Hechos: Un familiar me pide que deje de ir a su casa sin avisar, ya que le molesta mucho.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Si no me acepta tal y como soy, me está rechazando” “la familia siempre debe estar disponible, si tengo que avisar para ir a su casa es que no quiere que le visite”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *“Es positivo que tenga la confianza de pedirme que avise cuando yo vaya a visitarle, ya que así podemos encontrar momentos más adecuados para pasar un tiempo juntos”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento alternativo?

Hechos: Hablo con [mi pareja/ hijo/a; padre madre] sobre algunas cuestiones que me molestan de su comportamiento y se siente molesto/a rechazando mis peticiones.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“No es justo que no tenga en cuenta mi opinión, me desprecia”; “Al final, siempre yo soy el culpable de todo. Lo que voy a hacer es nunca decir nada, me guardo todo y listo”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *“Las personas podemos tener formas diferentes de pensar y de comportarnos, quizá deba invertir más tiempo en aceptar las decisiones o la forma de ser de los demás que en intentar controlar su comportamiento.”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento alternativo?

[PARA LOS CASOS DE VIOLENCIA EN LA RELACION DE PAREJA ES ADECUADA LA ACTIVIDAD 3.12 Y DINAMICA OPTATIVA 3.14. PARA LOS CASOS DE VIOLENCIA EN LA RELACION PADRES/HIJOS SE PUEDE REALIZAR ACTIVIDAD 3.13]

Dentro del pensamiento dicotómico, podemos encontrar dos tipos:

MAXIMIZACIÓN: Exagerar la magnitud de un suceso o situación, o darle más importancia de la que realmente tiene.

Veamos algunos ejemplos:

Hechos: **Tras el juicio el abogado me informa de que debo realizar un Programa de reeducación.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Venir a este programa es espantoso”, “Con esta denuncia, lo único que quiere es destruirme, realmente esto me mató”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *“Probablemente pueda aprender o reflexionar sobre cuestiones interesantes a lo largo del programa”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento alternativo?

Hechos: **Mi pareja me dice que nuestra relación se ha terminado.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“No puedo soportar que la relación se haya terminado”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Las relaciones de pareja se basan en la libertad de las dos personas, no puedo obligar a nadie a permanecer mi lado. Es positivo romper la relación de una forma adecuada, para conservar la amistad. Yo puedo superar esta ruptura, aunque sé que me generará sufrimiento. Con el tiempo aprenderé a vivir satisfactoriamente, sin su presencia”*

¿Qué emociones pueden generar estos pensamientos alternativos?

Hechos: **Mi [Madre/Hijo] me informa que va tomar una decisión con la que no estoy de acuerdo.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Es horrible que no tome en cuenta mis consejos, seguro que esta decisión le afectará al resto de su vida de forma irremediable. Es una desgracia que tome caminos erróneos, realmente esto me mató”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO: *“Cada persona adulta puede tomar las decisiones que considere oportunas en su vida, espero que esta sea la mejor. Si no es así, le servirá de experiencia para el futuro. Espero poder ayudarla/ o si las cosas no resultan como esperaba”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento alternativo?

MINIMIZACIÓN: Se trata de interpretaciones donde se le resta importancia o magnitud a situaciones o vivencias. Veamos un ejemplo:

Hechos: **Salgo de fiesta y consumo alcohol durante la noche. De regreso a casa tengo un accidente de tráfico.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Tuve un accidente porque había bebido, pero no fue para tanto, al final sólo se rompió el coche y a la chica del otro vehículo seguro que no le quedarán problemas importantes.”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Debo asumir mi responsabilidad en este accidente y sus consecuencias, he cometido el error de consumir alcohol y luego coger el coche, generando un riesgo para mi vida y para el de otras personas. He de cambiar mis hábitos cuando salga de fiesta”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

REALIDAD: Las situaciones de nuestra vida cotidiana pueden integrar consecuencias positivas y negativas, no de forma excluyente. Puedes encontrarte en tu vida con vivencias, expectativas, proyectos, encuentros, etc. que generan emociones y resultados agradables y desagradables a la vez.

Sobregeneralización

En los siguientes ejemplos podemos observar otro tipos de sesgos del pensamientos que suelen ser muy frecuentes:

Hechos: Me presento a una entrevista de trabajo y no me seleccionan.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Todo el mundo está contra mí, nunca encontraré trabajo”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Actualmente la situación de crisis hace que se ofrezcan pocos puestos de trabajo y existen muchas personas buscando empleo. Aunque sé que es difícil alcanzarlo, debo seguir buscando para tener más oportunidades de conseguir un trabajo”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi relación de pareja se ha roto recientemente.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Esta relación se acabó “ya nadie me querrá”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Ahora me encuentro derrotado, pero con el tiempo pueden llegar a mi vida otras relaciones que me hagan feliz”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: **En una situación problemática han tenido en cuenta el criterio de otras personas ajenas a la familia.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Nunca tiene en cuenta mis opiniones y mis criterios” “Tiene más importancia lo que digan los demás que mi opinión” “ya nadie me tendrá en cuenta”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Ahora me siento molesta/o, pero las personas son libres de tomar sus propias decisiones y tener su criterio, en este caso no han tenido en cuenta mi opinión, pero quizá en otras ocasiones podamos coincidir en las posturas ante un problema”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Otros ejemplos: *Me puse nervioso en esa reunión “siempre me pondré nervioso”, “Todos están siempre en mi contra, nadie me entiende”.*

Como has podido comprobar en los ejemplos existen pensamientos erróneos de **sobregeneralización** que se refiere a la tendencia a creer que si algo ha ocurrido una vez, seguirá sucediendo muchas veces. A partir de un elemento, situación o vivencia aislada se forjan conclusiones generalizadas.

En este sentido, verás cómo las personas podemos llegar erróneamente a conclusiones generales partiendo de experiencias insuficientes. Son conclusiones extraídas de uno o más hechos aislados y que son utilizadas como regla general para situaciones relacionadas y similares pero también para otras que no lo están.

Es decir, consiste en sacar conclusiones generales para todo en base a un caso aislado. Las palabras que suelen acompañar a esta distorsión son: “nadie”, “nunca”, “siempre”, “jamás”, “todos” o “ninguno”; etc. Ejemplos:

REALIDAD: Debes tener cautela para establecer conclusiones, deber procurar tener datos y argumentos necesarios para alcanzar una percepción más ajustada de la realidad.



En muchas ocasiones las personas pueden cometer errores al interpretar la realidad cuando se precipitan en sus conclusiones sin tener las evidencias o pruebas necesarias, incluso con evidencias contrarias, ni haber barajado otras alternativas para explicar una situación.

RECUERDA:

- A lo largo del programa se incluyen ejemplos diversos de violencia familiar. Se seleccionarán aquellos más relevantes para el caso objeto de intervención.
- Es importante intentar utilizar ejemplos específicos del caso particular para individualizar los contenidos terapéuticos y facilitar la identificación y comprensión.
- No obstante, también es útil que las personas conozcan otras situaciones y otras historias de vida para ejemplificar los contenidos.

Ejemplos:

Hechos: Me encuentro a una persona conocida y no me saluda.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “¿Qué se cree? ¿Por qué se enfadó conmigo?”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Es posible que esta persona no me haya visto o que no se encontrara bien. La próxima vez que nos encontremos me acercaré a saludarle.”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi pareja ha salido y se retrasa más de lo habitual en llegar a casa.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Me está siendo infiel, seguro que está con otra persona”.

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Es raro que no llegue, puede que se haya entretenido hablando con alguien conocido, puede haber atascos en el tráfico”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Observo en mi teléfono un aviso de llamada perdida del teléfono de mi padre durante el fin de semana muy temprano.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Ya está buscando en qué ocupar mi tiempo, seguro que quiere controlarme y ya ha pensado en planes sin contar conmigo”.

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Es raro que me llame a esta hora, quizás ha llamado por error, quizá le ha pasado algo...”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Dentro de este apartado, podemos encontrar dos tipos de errores o distorsiones:

ADIVINACIÓN DEL FUTURO: se trata de situaciones donde creemos que algo va a suceder con una alta probabilidad, anticipándonos a acontecimientos sin tener las evidencias necesarias (presentimientos). Hacemos adivinaciones del futuro sin esperar a que sucedan. Ejemplos:

Hechos: **Compro un billete de lotería**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Seguro que esta vez sí ganaré la lotería y podré cumplir muchos de mis sueños”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Comprando lotería tendré una pequeña probabilidad de ganar, pero es tan ínfima que tendré que pensar en otras formas más realistas de ingresar dinero en mi cuenta”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: **Mi pareja ha estado revisando ofertas de viviendas.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Seguro que quiere dejarme y está buscando donde ir a vivir cuando la relación se acabe”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Es posible que tenga curiosidad en ofertas de viviendas teniendo en cuenta la bajada actual de los precios, puede estar planteando una mudanza de la familia, o informarle a alguna persona conocida que tenga interés.”*

¿Qué emociones generarán estos pensamientos alternativos?

Hechos: **No puedo acudir a una fiesta porque esa noche me toca quedarme con mi abuela que está enferma.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“No volverán a invitarme a nada, nunca podré tener libertad para hacer lo que quiera con mi tiempo”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Seguro que habrá más fiestas en las que yo pueda divertirme con mis amistades. Ahora tengo la oportunidad de acompañar a la abuela que me necesita”*

¿Qué emociones generarán estos pensamientos alternativos?

Hechos: **Mi hijo me ha ocultado que tenía un dinero que le habían regalado los familiares en su cumpleaños.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“Si me ha mentado seguro que se convertirá en un delincuente”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Probablemente tenía planes para gastar el dinero y no quiso decírmelo para evitar que se lo quitara. Tengo que ganarme su confianza para que confíe en mí la próxima vez”*

¿Qué emociones generarán estos pensamientos alternativos?

REALIDAD: ninguno de nosotros somos adivinos y si no tenemos pruebas o evidencias, no podemos aventurarnos a realizar afirmaciones rígidas sobre el futuro.

LECTURA DE MENTE: cuanto se cree saber lo que piensa y siente la otra persona, sin tener suficiente información. Se trata de “adivinaciones” de cómo se sienten o piensan los demás dándolo por válido sin tener pruebas. Ejemplo:

Hechos: Una persona me saluda afectivamente

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*¡Algo quiere!, seguro que me va a pedir algo, ¡es un aprovechado!*”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “*¡Que buen humor tiene hoy esta persona!*”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi pareja me comenta que va a cambiar un regalo de cumpleaños que le he comprado.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*¡No me valora nada! ¡Lo único que pretende es dejarme como inútil! ¡Qué mal gusto tiene, sólo aprecia lo que le regalan otras personas!*”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “*He comprado un regalo sin preguntarle,... y quizá no he acertado con sus gustos o necesidades. La próxima ocasión le preguntaré para acertar con el regalo, pero me alegro que tenga la confianza de cambiarlo, ya que así evitamos acumular cosas que no se van a utilizar*”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi [hijo/padre] no me responde a los mensajes que le envío ni me responde el teléfono en toda la tarde.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*¡Sólo pretende que yo me preocupe y no pueda hacer nada! Es un egoísta que sólo me quiere cuando le interesa pero luego cuando yo le necesito prefiere ignorarme. Estará pensando que así me buscaré la vida por mi cuenta!*”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “*Es posible que no tenga el teléfono cerca, que se lo haya dejado en casa, que se haya quedado sin batería, que no pueda responder por algún motivo*”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

REALIDAD: Solo podemos tener la certeza de lo que piensa o siente algo si se lo preguntamos y verificamos que nuestras suposiciones son ciertas.

Abstracción selectiva

En algunas ocasiones las personas pueden cometer errores en sus interpretaciones de la realidad cuando tienden a fijarse sólo en los elementos de la situación que apoyan sus propias creencias, ignorando los datos que la contradicen. La persona tiende a fijarse sólo en las cuestiones que le convienen o le interesan. ¿Se te ocurre algún ejemplo de la vida cotidiana? Ejemplos:

Hechos: Pierde un partido mi equipo favorito de fútbol. Se han producido muchas faltas de ambos equipos que no han sido señaladas.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“¿El árbitro está vendido! ¡Ha habido muchas faltas del contrario y no las ha señalado, hemos perdido por su culpa!”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Me hubiera gustado que ganara mi equipo. El árbitro no señaló muchas faltas, me encantaría que las hubiera sancionado para saber cuál habría sido el resultado final del partido.”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: La guardia civil me para en un control y tras hacerme la prueba de alcoholemia, me ponen una multa.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“¡Sólo quieren recaudar dinero! Yo iba circulando correctamente, sin ningún problema y ellos lo único que buscan es sacarnos nuestro dinero”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“He cometido una infracción, debo tener en cuenta que no puedo beber alcohol si voy a conducir. Afortunadamente iba circulando bien y no tuve ningún accidente”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi pareja me pide que hablemos sobre los gastos familiares.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“¿Es un tacaño/a! ¡Con todo lo que yo me contengo para no hacer más gastos y ahora pretende limitarme y controlarme!”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Probablemente ambos estamos limitados en nuestras necesidades económicas. Es una oportunidad buena de planificar y organizar los gastos familiares para compartir más información y las preocupaciones”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: **Durante la separación de la pareja, el hijo comenta a su madre que prefiere convivir con su padre.**

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“¡Desagradecido! Con todos los sacrificios que he hecho en mi vida por él y termina eligiendo a su padre” “Ahora recuerdo todas aquellas cosas a las que he renunciado por él, dejando atrás muchos proyectos de mi vida y mi hijo ahora me demuestra que no me quiere”*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“Quiero a mi hijo y quiero que tengamos una buena relación, mientras conviva con su padre aprovecharé el tiempo que comparta con él para que esa relación mejore y se siga manteniendo”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Mis padres no me dejan su coche y no puedo desplazarme.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *“¡Son unos egoístas! Sabiendo la importancia que tiene para mi poder disponer del coche y ellos sólo piensan en sí mismos”.*

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: *“En muchas ocasiones mis padres me han apoyado para suplir mis necesidades. Ahora tengo que buscar alternativas para poder desplazarme, ya que mis padres tienen todo el derecho de poder disponer de sus bienes como ellos lo consideren”*

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

REALIDAD: La explicación de las situaciones suele ser más compleja de lo que nosotros queremos asumir o interpretar. Para poder ser racionales debemos mirar más allá de nuestras primeras impresiones.

La tiranía de los “debería”

A través de la experiencia y aprendizaje, las personas construimos una serie de “esquemas o creencias básicas” sobre nosotros mismos, el mundo y los demás. En nuestra vida cotidiana, estamos realizando una evaluación constante que nos hace valorar en qué medida la realidad se ajusta a nuestras expectativas.

Especialmente en los momentos en que la realidad no se ajusta a nuestras perspectivas, tendemos a tener más apremio en buscar culpable (en nosotros mismos o en los demás) de este resultado inesperado, utilizando para ello una serie de reglas o normas rígidas y absolutas, que pretenden salvaguardar nuestras “creencias personales” o “realidad idealizada”.

Estas reglas personales tienen como finalidad controlar nuestro comportamiento y el de los demás para acercarlo a esa “imagen perfecta” que hemos construido en nuestra mente. Los “debería” y los “no debería” modelan nuestras emociones generando **imperativos** de

cambio o de castigo por el comportamiento realizado, generando en ocasiones, reacciones exageradas y conflictos personales. Veamos algunos ejemplos:

Hechos: Una persona se encuentra haciendo cola para pagar en un supermercado. Quiere pagar y marcharse lo antes posible. Elige la caja que considera más rápida. Mientras espera observa como otras colas se mueven con mayor rapidez que la suya...

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “Yo *debería* hacer elegido otra cola” “El personal *debería* ser más rápido” “la gente *debería* llevar la cartera en la mano para pagar”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “He salido con el tiempo justo y no puedo pedirle al mundo que se adapte a mi ritmo y mis necesidades. Terminaré de hacer la compra unos minutos más tarde de lo que preveía”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Mi pareja ha quedado para salir a cenar con unas amistades.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*Debería* preguntarme mi opinión sobre esas personas” “*Debería* cuidar con qué amistades se rodea” “*Debería* consultarme si yo tenía planes más importantes ese fin de semana”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Me alegro que no descuide sus amistades y que desconecte un poco de la rutina diaria. Si no me apetece acompañarle, podré hacer mis planes para ese día y desconectar un poco yo también”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Los abuelos de Carlos le han educado desde que era un bebé mientras su madre se trasladó a otro país por motivos laborales. Cuando ésta regresa a buscar a su hijo, le niegan llevárselo.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*Debería* dejar el niño con nosotros y seguir ella su vida” “*Debería* consultarnos a nosotros antes de tomar decisiones en relación el menor” “*Debería* haber sido una buena madre y quedarse con su hijo”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Nos gustaría seguir disfrutando de la educación del niño y nos preocupa su estabilidad, para ellos es importante que encontremos las mejores soluciones para el niño”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

Hechos: Una mujer inicia una nueva relación de pareja pero sus hijos no aceptan esta relación.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: “*Debería* evitar nuevas relaciones” “*Debería* consultar con sus hijos antes de iniciar una nueva relación sentimental” “*Debería* respetarse a sí misma y no iniciar nuevas relaciones teniendo hijos que atender”

¿Qué emociones puede generar este pensamiento? ¿Podemos interpretar la situación de otra forma?

PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS: “Nos preocupa la felicidad de nuestra madre y esperamos que esta nueva relación de pareja la haga feliz”

¿Qué emociones generarían los pensamientos alternativos?

RECUERDA:

- Atendiendo a la relevancia de las distorsiones cognitivas y las creencias irracionales en la explicación de la conducta violenta y los conflictos relacionales, resulta de especial interés la comprensión de los conceptos. Para ello se debe simplificar y adaptar el contenido de la unidad a su nivel de comprensión, haciendo uso de diversos recursos didácticos y psicoterapéuticos que garanticen la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos a la realidad cotidiana de los mismos.
- La identificación y la categorización TEÓRICA de las diferentes distorsiones no garantiza su modificación, por tanto resulta de mayor relevancia terapéutica la comprensión práctica y vivencial de los contenidos aquí expuestos, conduciéndolos a la identificación de significados personales disfuncionales de los sucesos y de las emociones asociadas.
- Como estrategia didáctica es incluso pertinente el que se hagan las actividades y dinámicas experienciales y como final de las mismas se destaquen y afiancen los conceptos que se han querido exponer.
- Resulta especialmente importante que se comprenda el concepto de distorsiones cognitivas, aunque la profundidad con la que se analice e identifique cada una de ellas requiere una amplia temporalidad.
- Evitar la confrontación inicial: Con la finalidad de eliminar las resistencias y generar autorreflexión, se empiezan planteando en la sesión ejemplos que no tienen que ver con la violencia ejercida o con las relaciones familiares. Progresivamente, cuando se trabajan los mecanismos de defensa, se empiezan ya a poner ejemplos relacionados con esta problemática.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

3.11. Mis galletitas

Objetivos

- Distinguir entre la realidad y las diferentes interpretaciones que de ella realizamos los seres humanos.
- Conocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.
- Tomar conciencia de cómo los pensamientos distorsionados influyen en los comportamientos cotidianos.
- Identificar distorsiones cognitivas de pensamiento egocéntrico y personalización.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.11.1 y 3.11.2

Guía para el ejercicio

- Se lee el texto “Mis Galletitas” (Documento 3.11.1)
- Se propone una reflexión sobre el mismo, respondiendo a las preguntas contenidas en el documento 3.11.2

Aplicación grupal:

- Esta actividad tiene una fácil adaptación al formato grupal, ya que tras leer el texto por parte de las personas participantes, se plantea un debate sobre los aspectos relacionados con la temática a abordar, introduciendo finalmente la reflexión personal contenida en el documento 3.11.2

Ideas clave para el debate:

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Tus pensamientos negativos pueden ser “caldo” en que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

El auto-diálogo es la conversación interna que mantienes contigo mismo sobre las situaciones y que influye en tu interpretación de las cosas que ocurren a diario, influyendo en tus respuestas o reacciones.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y te comportas como si estos fueran hechos irrefutables.

Después de tirar la piedra... ¿Cómo evito los daños? En algunas ocasiones, puedes valorar de manera errónea los demás, cometiendo graves equivocaciones que te llevan decisiones desacertadas y unas consecuencias poco deseadas.

3.11.1. Mis galletitas

A una estación de trenes llega una tarde, una señora muy elegante. En la ventanilla le informan que el tren viene con retraso y que tardará aproximadamente una hora en llegar a la estación.

Un poco fastidiada, la señora va al kiosco y compra una revista, un paquete de galletitas y una lata de naranjada. Preparada para la forzosa espera, se sienta en uno de los largos bancos del andén.

Mientras hojea la revista, un joven se sienta a su lado y comienza a leer un diario. De pronto, la señora ve, por el rabillo del ojo, cómo el muchacho, sin decir una palabra, estira la mano, agarra el paquete de galletitas, lo abre y después de sacar una comienza a comérsela despreocupadamente.

La mujer está indignada. No está dispuesta a ser grosera, pero tampoco a hacer ver que no ha pasado nada; así que, con gesto ampuloso, toma el paquete y saca una galletita que exhibe frente al joven y se la come mirándolo fijamente.

Por toda respuesta, el joven sonríe y toma otra galletita. La señora gime un poco, toma una nueva galletita y, con ostensibles señales de fastidio, se la come sosteniendo otra vez la mirada en el muchacho. El diálogo de miradas y sonrisas continúa entre galleta y galleta. La señora cada vez más irritada, el muchacho cada vez más divertido.

Finalmente, la señora se da cuenta de que en el paquete queda sólo la última galletita.

– No podrá ser tan caradura – piensa

Y se queda como congelada mirando alternativamente al joven y a las galletitas. Con calma, el muchacho alarga la mano, toma la última galletita y, con mucha suavidad, la corta exactamente por la mitad. Con su sonrisa más amorosa le ofrece media a la señora.

– ¡Gracias! – dice la mujer tomando con rudeza la media galletita.

– De nada – contesta el joven sonriendo angelical mientras come su mitad.

El tren llega. Furiosa, la señora se levanta con sus cosas y sube al tren. Al arrancar, desde el vagón ve al muchacho todavía sentado en el banco del andén y piensa:

– Sinvergüenza.

Siente la boca reseca de ira. Abre el bolso para sacar la lata de gaseosa y se sorprende al encontrar, cerrado, su paquete de galletitas. ¡Intacto!

Maestro: las cosas no son siempre como pensamos.

Fuente: Bucay, 2012

3.11.2. Mis galletitas: Para la reflexión personal....

Piensa en alguna situación de tu vida donde “pensaste mal” de una persona y tiempo después tomaste conciencia de tu error.

¿Cómo te sentiste mientras tenías esos pensamientos negativos erróneos?

¿Cómo te comportabas con esa persona?

¿Has podido disculparte o reparar por tu error?

3.12. Del amor al odio

Objetivos

- Identificar pensamientos dicotómico o polarizado en situaciones de conflicto de pareja.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.12.1 y 3.12.2

Guía para el ejercicio

- Se introduce el documento de trabajo 3.12.1. Tras la lectura del caso de Germán y Conchi se pide que reflexione en torno a las siguientes cuestiones:
 - ¿Ha cambiado la forma de ser de los personajes?
 - ¿Qué errores de pensamiento detectas en los personajes?
- Posteriormente, se cubre el documento de trabajo 3.12.2 (reflexión personal).
- Para finalizar se realiza una reflexión sobre los puntos clave descritos para el ejercicio.

Aplicación grupal:

- Se introduce el documento de trabajo 3.12.1. Tras la lectura del caso de Germán y Conchi se pide a los participantes que reflexionen en torno a las siguientes cuestiones:
 - ¿Ha cambiado la forma de ser de los personajes?
 - ¿Qué errores de pensamiento detectan en los personajes?
- Posteriormente, se cubre el documento de trabajo 3.12.2 (reflexión personal).
- Para finalizar se realiza una puesta en común y debate sobre las aportaciones realizadas, orientado hacia los puntos claves descritos para el presente ejercicio

Ideas clave para el debate:

La realidad es siempre la misma. Y lo que es, es. Sin embargo, como en el cuento, el hombre puede interpretar una situación de una manera o de la contraria. Cuidado con tus percepciones, decía el sabio: “Si lo que ves se ajusta a medida con la realidad que a ti más te conviene... ¡Desconfía de tus ojos!

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Nuestros pensamientos negativos pueden ser “caldo” en que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

¿Ángel o demonio? La dicotomía del pensamiento destruye la comunicación, no resulta fácil relacionarse con alguien que todo lo mide en términos de todo o nada o si haces esto bien y sino mal. Este tipo razonamientos son frecuentes y los podemos tener personas sin ningún trastorno, se trata de una interpretación equivocada de la realidad, que puede generar malestar y conflictos.

3.12. 1. Del amor al odio

Germán y Conchi se conocieron en la esquina de una calle un día de tormenta mientras esperaban el autobús. Como no llegaba y se estaban empapando se resguardaron en una cafetería cercana. Mientras tomaban café inician una conversación muy entretenida y se despiden amablemente. Días más tarde coinciden nuevamente en la misma parada del autobús, donde se iniciaron una serie de encuentros que más tarde transformarían en una relación de pareja.

A Germán le admiraba la despreocupación de Conchi, era muy amable y agradable, le atraía su espontaneidad y su alegría de vivir, le gustaba la alegre chachara y su habilidad para describir situaciones cotidianas y personas. Por su parte, Conchi estaba encantada de conocer un hombre tan maduro, objetivo, decidido y bien organizado, admiraba su inteligencia y su capacidad para mantener largas conversaciones sobre diferentes temas.

Aunque al principio fueron felices juntos, con el tiempo se dieron diferentes conflictos relacionados con las tareas domésticas, las salidas con amistades, la relación con sus familias, cómo debía funcionar la pareja,....

Germán empieza a sentirse incómodo con la forma de ser de Conchi a quien describe como caprichosa, impulsiva, cabeza hueca, superficial y demasiado emocional. Mientras Conchi describe a su pareja como un hombre frío y rígido, compulsivo, controlador y cabeza cuadrada.

OPINION SOBRE GERMAN

<i>Antes</i>	<i>Después</i>
Constante	Rígido
Organizado	Compulsivo
Decidido	Controlador
Intelectual	Cabeza Cuadrada
Objetivo	Frío

OPINIÓN SOBRE CONCHI

<i>Antes</i>	<i>Después</i>
Despreocupada	Caprichosa
Espontánea	Impulsiva
Alegre	Cabeza Hueca
Simpática	Superficial
Viva	Emocional

3.12.2. Del amor al odio: Para la reflexión personal...

¿He tenido experiencias en mi vida donde he admirado a una persona muchísimo y con el tiempo he llegado a sentir lo contrario?

¿Qué características admirabas de esa persona?

¿Qué cuestiones desaprobabas en ella?

¿Cuáles son las situaciones que explican tu cambio de opinión?

¿Cómo describirías los comportamientos de persona en la actualidad de una forma realista y objetiva?

3.13. “Ojos que no ven”

Objetivos

- Tomar conciencia de cómo los pensamientos distorsionados influyen en los comportamientos cotidianos y en las relaciones.
- Identificar pensamientos distorsionados y polarizados en las dinámicas y relaciones familiares.
- Identificar diferentes mitos o creencias familiares.

Materiales

- Cortometraje “ Ojos que no ven”

Guía para el ejercicio

- Se visualiza el cortometraje “ Ojos que no ven” Mateo, 2012



DIRECCIÓN Y GUIÓN: Natalia Mateo

PROTAGONISTAS: Asunción Balaguer, Ana Wagener, Carlos Olalla, Luis Callejo, Esther Ortega, Raquel Pérez, Teo Planell, Canco Rodríguez y Jemima Vizcarro.

DURACIÓN: 14,40 minutos

LUGAR: España

AÑO: 2012

SINOPSIS: El cortometraje plantea la existencia de mentiras y secretos familiares que determinan las dinámicas de relación de la familia. Se trata de creencias disfuncionales sobre los roles, las relaciones intergeneracionales y las tradiciones familiares que pueden llevar al absurdo la escena de una celebración como la Nochebuena. ¿Realmente mañana los protagonistas conocerán toda la verdad?

Reproducción online <http://www.abc.es/videos-otros/20130922/fibabc-2013-ojos-2685162759001.html>

- Se propone una reflexión donde se ha de identificar las distorsiones de pensamientos polarizados y extremistas, analizando las consecuencias tanto en los personajes como en las relaciones entre ellos. Del mismo modo, se pueden identificar diferentes mitos o creencias familiares, que han sido abordados en la sesión anterior.

Aplicación grupal:

Después de visualizar el cortometraje, se pide a los miembros del grupo que identifiquen los pensamientos polarizados y extremistas que observan en los personajes, analizando conjuntamente las consecuencias en sí mismos y en las relaciones que establecen en la familia. Asimismo, se pueden identificar diferentes mitos o creencias familiares, que han sido abordados en la sesión anterior.

Ideas clave para el debate:

El papel del pensamiento polarizado en los conflictos cotidianos: Los pensamientos polarizados o extremistas pueden causar grave malestar en las personas desencadenando conflictos en las dinámicas de relación cotidiana.

Los mitos familiares son creencias erróneas que mantiene una familia para proteger su realidad distorsionada (protegiendo o dando coherencia a un sistema familiar). En el presente cortometraje es muy fácil identificar el *mito de la armonía*, presentándose a sí mismos y ante los demás con una imagen irreal de “familia feliz”, creando escenas surrealistas donde los dramas personales y familiares, entretrejen las dinámicas entre los miembros.

Dinámicas optativas

3.14. La mirada del amor

Objetivos

- Identificar el pensamiento dicotómico o polarizado

Materiales

- Documento de trabajo 3.14

Guía para el ejercicio

- Se introduce el Documento de Trabajo 3.14 realizando la lectura del cuento “La mirada del Amor”
- Posteriormente se pide una reflexión en torno a las siguientes cuestiones:
 - ¿Ha cambiado la forma de ser de Sabrina?
 - ¿Qué errores de pensamiento detectamos en el Rey?

Aplicación grupal:

- La aplicación se realiza de la misma forma que en la versión individual, aunque finalizando con un debate sobre las preguntas propuestas, en relación a los *puntos clave para el debate* propuestos para el presente ejercicio. Se finaliza la actividad con cumplimentando individualmente la reflexión personal descrita en el documento 3.16.

Ideas clave para el debate:

La realidad es siempre la misma. Y lo que es, es. Sin embargo, como en el cuento, las personas pueden interpretar una situación de una manera o de la contraria. Cuidado con tus percepciones, decía Badwin el sabio: “Si lo que ves se ajusta a medida con la realidad que a ti más te conviene... ¡Desconfía de tus ojos!

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Los pensamientos negativos pueden ser “caldo” en que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

¿Ángel o demonio? La dicotomía del pensamiento destruye la comunicación, no resulta fácil relacionarse con alguien que todo lo mide en términos de todo o nada o si haces esto bien y sino mal. Este tipo razonamientos son frecuentes y los pueden tener personas sin ningún trastorno, se trata de una interpretación equivocada de la realidad, que puede generar malestar y conflictos.

3.14. La mirada del amor

El rey estaba enamorado de Sabrina, una mujer de baja condición a la que había convertido en su última esposa.

Una tarde mientras el rey estaba de cacería, llegó un mensajero para avisar de que la madre de Sabrina estaba enferma. Pese a que estaba prohibido usar el carruaje personal del rey, infracción que se pagaba con la cabeza, Sabrina subió al coche y corrió junto a su madre.

A su regreso, el rey fue informado de la situación.

-¿No es maravillosa? –dijo-. Esto es verdadero amor filial. No le ha importado jugarse la vida para cuidar de su madre. ¡Es maravillosa!

Otro día, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y después le dio un mordisco al último melocotón que le quedaba en la cesta.

-¡Parecen buenos! –dijo el rey.

-Lo son –dijo la princesa. Y, alargando la mano, le cedió a su amado el último melocotón.

-¡Cuánto me ama! – comentó después el rey-. Renunció a su propio placer para darme el último melocotón de la cesta. ¿No es fantástica?

Pasaron algunos años y, a saber por qué, el amor y la pasión desaparecieron del corazón del rey.

Sentado junto a su amigo más íntimo, le decía: <<Jamás se comportó como una reina. ¿Acaso no desafió mi prohibición utilizando mi carruaje? Es más, recuerdo que una vez me dio a comer una fruta mordida>>.

Bucay, 2012

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL...

¿He tenido experiencias en mi vida donde he admirado a una persona muchísimo y con el tiempo he llegado a sentir lo contrario?

¿Qué características admirabas de esa persona?

¿Qué cuestiones desaprubas en ella?

¿Cuáles son las situaciones que explican tu cambio de opinión?

¿Cómo describirías los comportamientos de persona en la actualidad de una forma realista y objetiva?

SESIÓN 3

Eliminando mis mecanismos de defensa

Objetivos

- Identificar diferentes mecanismos de defensa que impiden la asunción de responsabilidad sobre la conducta delictiva a través de la desconexión moral.
- Iniciar reflexión biográfica que permita la toma de conciencia sobre su responsabilidad en la conducta delictiva.

Ejercicios

- El botón de la culpa
- ¿Quién es el responsable?
- ¿Creo que es cierto que...?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Un tipo de pensamientos a los que presentar especial atención...

[PARA INTRODUCIR ESTE TEMA, SE PIDE QUE RECUERDEN UNA SITUACIÓN EN LA QUE HAYA SENTIDO MUCHA VERGÜENZA- ¿QUÉ PENSASTE? ¿QUÉ HICISTE EN ESE MOMENTO? ¿Y DESPUES?- SE ANOTAN EN LA PIZARRA EJEMPLOS DE MECANISMOS DE DEFENSA MANIFESTADOS - PARA LUEGO INICIAR LA EXPOSICIÓN]

MECANISMOS DE DEFENSA: Errores de atribución de la responsabilidad

Se refiere a aquellas situaciones en las que se interpretan de manera errónea los motivos e intenciones propias y de los demás. Muchos estudios indican que las personas utilizan diferentes formas para explicar los sucesos que ocurren:

- Algunas personas se consideran a sí mismas responsables de las cosas positivas que les pasan, mientras culpan a los demás de los sucesos negativos.

Ejemplos: “He ganado la lotería porque he elegido el número correcto”; “Tengo mi herencia porque me la he ganado siendo un buen hijo/a”; “Tuve una recaída porque me echaron del trabajo”; “Yo insulté porque me provocaron”; “Mi hijo heredó mi inteligencia, aunque salió a su padre/madre en su poca perseverancia...”

- Otras personas tienden a atribuir el éxito a cuestiones externas, mientras que los fracasos los explican fijándose en causas internas. Esta tendencia puede derivar en un gran malestar personal con tendencias depresivas.

Ejemplo: “Sólo he tenido suerte en que me seleccionaran para esta oferta de empleo”; “Ya no sirvo para nada, por eso mi pareja me ha dejado”; “Mis hijos consumen drogas porque yo he sido una mala madre/padre”; “Mis hijos me mandan a callar porque no tengo cosas interesantes de lo

que pueda hablar con ellos” “Mis padres se han separado porque desde que nací siempre les cause muchas preocupaciones”.

El ser humano tiene generalmente la tendencia a buscar explicaciones para el comportamiento de los demás. Dependiendo de las conclusiones, felicitamos o castigamos el comportamiento. El problema surge por el hecho de que, aunque un suceso puede ser explicado por múltiples causas, nuestro pensamiento distorsionado nos puede impulsar a centrarnos en una **única causa**, excluyendo otras posibilidades.

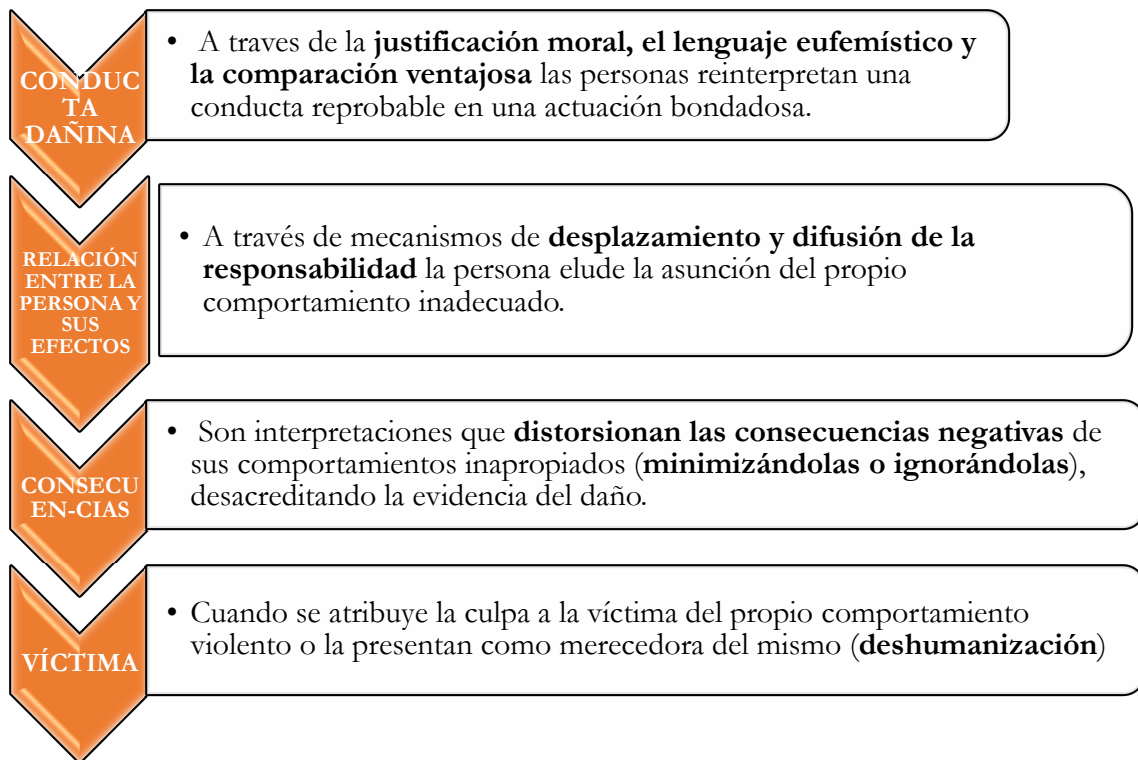
Ejemplos: “Mi hijo ha tenido un accidente con el coche porque en la autoescuela no le han enseñado correctamente”; “Los adolescentes suspenden porque no quieren estudiar”; “Todos mis problemas actuales son la culpa de la educación que recibí de mis padres”; “Las personas mayores sólo se quejan para llamar la atención”

Las personas en general tienen cualidades positivas y negativas, podrían ser capaces de realizar cosas extraordinarias y terribles. Seguro que has oído hablar alguna vez del Dr. Jekyll y Mr. Hyde, las dos caras de una misma moneda. Su problema era que ambas partes de sí mismo no se conocían, la parte “buena” no podía llegar a controlar a su opuesto.

Cuando las personas realizan comportamientos inadecuados que generan daños en otras personas o que están sancionados o mal valorados en nuestra sociedad (Ej. mostrarse de forma agresiva o violenta, cometer un delito, etc.), habitualmente sienten malestar, culpa o vergüenza ya que estos comportamientos contradicen sus propios valores o los principios que rigen a la sociedad o cultura donde vive. Cuando se actúa de forma socialmente no aceptada, las personas utilizan habitualmente una serie de estrategias para sentirse mejor o no sufrir malestar. Se trata de mecanismos bastante frecuentes que se utilizan de forma casi inconsciente, en aquellas situaciones en las que se podría deteriorar la imagen personal, es decir, cuando se quiere defender la autoestima. Las personas pueden utilizar una serie de mecanismos psicológicos que les permiten la desconexión de sus principios éticos y morales. Lo que hacen es reestructurar la interpretación de su propia conducta, para minimizar sus efectos manteniendo intactos sus principios y criterios morales, y evitando el malestar consigo mismo (autosanciones y el conflicto moral) y no deteriorar la valoración o imagen personal.

[INTRODUCIR AQUÍ ACTIVIDAD 3.15]

Como hemos visto, los mecanismos psicológicos de defensa operan en cuatro niveles:



NOTA:

- Hasta el momento, se han trabajado las distorsiones cognitivas desde un punto de vista neutral, sin especificar el papel que han podido tener en la conducta delictiva.
- Sin embargo, para analizar los mecanismos de defensa, se van a utilizar ejemplos relacionados con la violencia en el ámbito familiar.
- Es probable encontrar resistencias en los participantes al empezar a trabajar estos ejemplos. Se insistirá en que son ejemplos que se encuentran frecuentemente en personas que han ejercido la violencia, y que en este momento no se está hablando de su caso particular.
- Entre las resistencias frecuentes, es probable que confronten personalmente los contenidos, produciendo una situación de “pulso”, donde presentan habitualmente argumentos en la línea de descalificar la definición de los mecanismos de defensa, aludiendo a que estos hacen referencia a cómo las personas exponen la realidad de unos hechos. Resulta de especial interés terapéutico evitar inicialmente el debate en el territorio personal, en cada caso concreto. Las reflexiones personales y las técnicas de confrontación se pospondrán para las sesiones individualizadas, si se considera oportuno.

Vamos ahora a analizar los diferentes tipos de mecanismos de defensa, viendo algunos ejemplos. Es decir, son explicaciones o justificaciones que se suelen encontrar con frecuencia en personas que realizado un comportamiento violento o inadecuado:

Tipos de mecanismos de defensa

NEGACIÓN.

- Mediante este mecanismo la persona niega la acción, niega que ésta haya ocurrido.
- Ejemplos: "Pero cómo voy a hacer yo eso", "Yo no he hecho nada", "Me acusan por algo que no ha ocurrido", "todo es mentira"

COARTADA.

- La persona busca coartadas que intenten demostrar que la acción no ha podido ser ejecutada.
- Ejemplos: "Estuve todo el día trabajando", "Estaba enfermo/a y no me podía ni mover", "Si de verdad le hubiera dado, le habría matado".

CULPABILIZACIÓN.

- La persona desplaza la responsabilidad al otro/a, al que se considera verdadero culpable de lo acontecido.
- Ejemplos: "Que le pregunten a él, que tiene la culpa", "Yo lo único que he hecho es defenderme", "Me anda provocando continuamente"; "Si fuera verdad, me habría dejado", "que le pregunten a X que fue quien lo trasladaba a diario al centro" "Si se ponen en mi lugar sabrían que no es mi culpa, es que no hay otra forma de hacerle entender las cosas", "Parece que le gusta sacarme de mis casillas, parece que lo pide."

MINIMIZACIÓN.

- Mediante este mecanismo la persona pretende restar importancia, trascendencia o gravedad a los hechos.
- Ejemplos: "No es para tanto, exageran", "Sólo insulté, nunca le he puesto la mano encima", "Nos peleamos como cualquiera, lo normal".

JUSTIFICACIÓN.

- Aunque la persona reconoce el hecho, cree tener explicación razonable para el mismo.
- Ejemplos: "Lo hice porque se estaba pasando últimamente", "ocurrió porque estábamos jugando", "Las parejas discuten y es lógico lo que ha pasado porque es mi pareja", "es la única manera de que se comporte como debe".

DESPRECIO.

- Desprestigiando a la víctima, la persona cree que su actuación negativa está más justificada.
- Ejemplos: "Sin mí, no vale nada", "Es una mala persona, todo el mundo lo sabe", "Como es alcohólico / drogadicto, sólo quiere dinero", "los mayores siempre están estorbando", "Nunca asume sus responsabilidades y continuamente está quejándose para llamar la atención", "Como ha tenido problemas siempre, ahora lo único que hace es utilizarme para su beneficio".

DESHUMANIZACIÓN.

- Parecido al anterior, el desprecio llega al extremo de olvidar cualidades humanas.
- Ejemplos: "Es como un animal, no entiende las palabras", "Siempre ha vivido como le ha dado la gana, sin adaptarse a convivir con otras personas", "Aguanta lo que le echen", "Es como un psicópata que no tiene sentimientos", "Es masoquista, en el fondo les gusta que le traten así y luego se queja", "Está mal de la cabeza, para encerrarle, no se puede razonar".

SÍ, PERO NO TUVE MÁS REMEDIO.

- Este mecanismo hace referencia a la imposibilidad de la persona de actuar de otro modo, aludiendo presiones insalvables a las que estaba sometida y a la falta de libertad en la elección.
- Ejemplos: "No podía hacer otra cosa", "Se había puesto en un plan... que era imposible", "Las palabras no le bastan".

SÍ, PERO NO QUERÍA HACERLO.

- La persona se desvincula de la acción en cuanto a la voluntad e intencionalidad se refiere.
- Ejemplos: "Tuve un arrebato", "No pretendía hacerla daño", "Sólo quería asustarle para que escarmentará".

SÍ, PERO NO ERA REALMENTE YO.

- Este mecanismo es utilizado cuando la persona intenta salvaguardar su autoestima y su autoconcepto, que se encuentran totalmente en juego si reconoce la acción negativa.
- Ejemplos: "Yo había bebido tanto que no sé qué pasó", "Se me cruzaron los cables", "Me debí de volver loco en ese momento", "No es mi estilo, nunca había hecho antes algo así".

YO NO SOY, PERO.

- La persona inicialmente niega mantener una ideología inmoral o "políticamente incorrrenta", pero a continuación añade una justificación de una de esas creencias. Por tanto, se mezclan dos formas de mecanismos.
- Ejemplos: "Yo no soy racista, pero esta gente no quiere adaptarse, les dan casa y arrancan las ventanas para venderla", "Yo no soy una persona violenta, pero no puedo soportar las injusticias y alguien tiene que poner a las personas en su sitio", "Yo no soy racista, pero hay personas que no se merecen que se les acoja en nuestro país quitándonos nuestros recursos".

Los ejemplos que te hemos presentado muestran que las personas actúan de determinada manera para dejar de sentirse culpables. Afrontarás a continuación un camino hacia la madurez, el camino hacia la toma de responsabilidad sobre tus actos y de tu futuro. ¿Te parece que estas dos frases “suenan” igual?

Soy responsable de lo que he hecho y responsable de mi futuro.
Soy culpable por lo que he hecho y culpable de mi futuro.

¿Cuál es la diferencia?

CULPA	RESPONSABILIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Parálisis • Pasado • Emociones negativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Movilización • Presente • Madurez

EJEMPLO:

Imaginemos que salimos una noche de fiesta y durante la noche tomamos unas copas. De vuelta a casa tenemos un accidente: Atropellamos a una persona que cruzaba la calle.

¿Qué sucedería si asumes el accidente desde la culpabilidad?

En un primer momento posiblemente te quedarías inmóvil y con dificultades para reaccionar ante las demandas de la situación, presentando problemas para hacer cosas que antes desarrollabas de manera habitual (coger el coche, salir, etc.)

Podrías tener muchas imágenes en tu mente sobre aquella noche: lo que pudiste haber hecho y no hiciste, sobre la posible imprudencia del peatón en cruzar por esa parte de la carretera, sobre la falta de visibilidad de ese tramo, sobre el posible fallo de los frenos, etc. Si te centras en los argumentos que cargan la culpa en factores externos a ti (peatón, vehículo, tramo de carretera, mala suerte...), desarrollarás emociones negativas hacia éstas y tu vida seguirá transcurriendo de la misma forma, sin cambiar en absoluto tus hábitos y evitando asumir las consecuencias de los hechos.

Pero si asumes la culpa del accidente, probablemente se pueden generar emociones negativas hacia ti mismo/a que puede causar un alto grado de malestar, provocando dificultades para desarrollar tus actividades habituales.

¿Cómo asumirías la situación desde la asunción de la responsabilidad?

Centrarías tu esfuerzo en movilizar los recursos necesarios para afrontar la situación y resolver los problemas, asumiendo las consecuencias legales y relacionales que de ellas se desprendan. Reflexionarías sobre tu manera de pensar y de actuar en el presente de una forma madura, modificando aquellos hábitos e ideas que te acercan a la probabilidad de repetir situaciones similares en el futuro.

REALIDAD: ¡Rectificar es de personas sabias!: La inteligencia, la madurez y la sensatez se demuestra asumiendo la responsabilidad de tus errores y de los comportamientos de los que no sientes orgullo

[PARA PROFUNDIZAR EN ESTOS CONTENIDOS SE PUEDE UTILIZAR LA ACTIVIDAD 3.16. PARA IDENTIFICAR ALGUNOS DE LOS MECANISMOS DE DEFENSA PRESENTADOS EN LA EXPOSICION PSICOEDUCATIVA].

[ES HABITUAL QUE EN ESTE MOMENTO DEL PROGRAMA Y AL VER UN VIDEO DE VIOLENCIA EXPLÍCITA EXISTAN GRANDES RESISTENCIAS AL RECONOCIMIENTO. LA ACTIVIDAD 3.16. TIENE DOS PARTES, POR UN LADO EL DEBATE SOBRE EL CORTOMETRAJE/PELICULA QUE SE REALIZARÁ JUSTO DESPUÉS DE SU VISUALIZACION. EN LA SEGUNDA PARTE DEL EJERCICIO SE LE PIDE UNA REFLEXION SOBRE SUS PROPIOS MECANISMOS DE DEFENSA. ESTA PARTE DEL EJERCICIO SE REALIZARA EN CASA. ESTO PERMITE REDUCIR LA DESEABILIDAD SOCIAL Y ES UN PRIMER PASO DE CARA AL RECONOCIMIENTO DEL COMPORTAMIENTO VIOLENTO. ESTE EJERCICIO SE VOLVERÁ A REALIZAR EN EL MODULO 9, AL FINAL DEL PROGRAMA, DONDE SE PODRÁ VALORAR LA EVOLUCIÓN EN EL RECONOCIMIENTO.]

[PARA FINALIZAR LA SESIÓN SE PEDIRA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD 3.17 COMO EJERCICIO ENTRE SESIONES. ES IMPORTANTE SU CUMPLIMENTACIÓN PARA PODER EMPEZAR LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA EN LA PRÓXIMA SESIÓN]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

3.15. El botón de la culpa

Objetivos

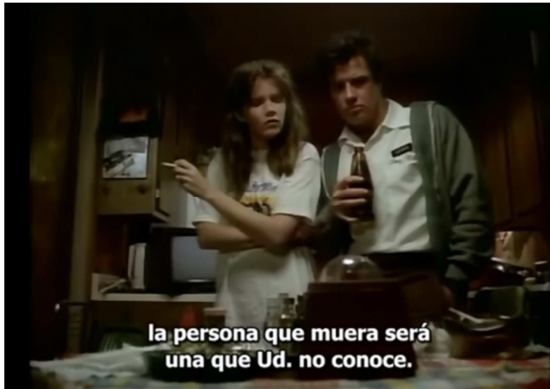
- Identificar mecanismos psicológicos de desconexión moral.
- Observar la influencia de los mecanismos de desconexión moral antes y después de la ejecución de comportamientos reprobables.
- Asumir que la propia conducta es voluntaria e intencionada.
- Asumir la responsabilidad sobre la propia conducta y las consecuencias que ella genera, introduciendo la empatía como mecanismo protector ante la desconexión moral.

Materiales

- Video “The New Twilight zone. "Button, Button, 1986”
- Video Opcional: “La Caja, 2009.
- Documento de trabajo. 3.15

Guía para el ejercicio

- Se proyecta el material audiovisual



Título: The New Twilight zone. "Button, Button"
Dirección: Peter Medak
Año: 1986
Duración total: 20:29 minutos.

Reproducción en <https://www.youtube.com/watch?v=h4W67inkPcY>

Argumento: Historia basada en el cuento de Richard Matheson, donde una pareja recibe en la puerta de su casa un paquete a su nombre que contiene una caja de madera, con un botón y una tapa de cristal “El dispositivo del botón” y una nota “El Sr. Stuart les visitará a las 20:00 p.m.”. Cuando el misterioso personaje se presenta, le hace entrega a la protagonista una llave que permite abrir la tapa del dispositivo y apretar el botón. Este le explica que si lo oprimen “dos cosas pasarán...Primero: En algún lugar, alguien que usted no conoce morirá, pero después Ud. recibirá 200.000 dólares libres de impuestos”. A partir de esta situación comienza el dilema moral...

De forma opcional a este capítulo subtítulo en español, se propone una selección de escenas de la película “The Box” – La Caja, 2009.



Película: La Caja. *The Box*

Dirección: Richard Kelly

Protagonistas Cameron Díaz; James Marsden; Frank Langella; James Rebhorn

Año: 2009

Duración 115 minutos

SINOPSIS: Historia basada en el cuento de Richard Matheson, donde un matrimonio normal que vive con su hijo de nueve años, reciben en su casa un hombre misterioso, que les propone una vida alternativa: la caja. La pareja dispone de 24 horas para tomar postura ante un espinoso dilema moral.

Reproducción (on line) <http://pelis24.com/peliculas-actualizadas/693-la-caja-2009-online.html>

- Tras el visionado del video propuesto se fomentaría el debate con algunas preguntas de reflexión establecidas en el documento de trabajo 3.15.
- Se podrán introducir elementos relacionados con la “CULPA”: la idea de las consecuencias de su acción (que muera alguien) le atormenta, le genera angustia, ansiedad, fuma compulsivamente, remordimientos, autodesprecio, autodevaluación, actitudes defensivas, le paraliza...
- Se introduce Exposición psicoeducativa: Se asociarán las respuestas de la persona participante con los 4 niveles a los que operan los mecanismos psicológicos de defensa y se toman nota de las frases que dice la protagonista para guiar la explicación de los tipos de mecanismos de defensa con que se correspondería cada uno y se explicaría cuáles pueden actuar tanto antes como después de la acción reproducible, de la conducta violenta...

Ideas clave para el debate:

Desconexión moral: Existen mecanismos psicológicos que permiten la desconexión de los principios éticos y morales, antes y después de realizar conductas inapropiadas y reprobables. ¿Cómo opera la culpa y qué consecuencias tiene en las justificaciones y comportamientos posteriores?

¡Lo hice sin querer! Normalmente tus comportamientos son voluntarios y por tanto intencionados. Las personas utilizan los mecanismos de defensa para justificar o negar un mal comportamiento y para evitar el malestar que genera asumir que ha cometido o va a cometer.

¿Podría ser yo la persona desconocida que asuma las consecuencias de actos inadecuados de otros? Fomentar la empatía es un antídoto eficaz para evitar la desconexión moral antes de emprender comportamientos violentos o inadecuados.

3.15. El botón de la culpa

¿Por qué crees que la protagonista se asusta cuando el misterioso personaje le explica lo que ocurriría si oprime el botón? (“Morirá una persona que usted no conoce...”)

¿Qué crees que piensa la protagonista desde que se va el misterioso personaje hasta que llega su pareja? ¿Qué le dice su pareja?

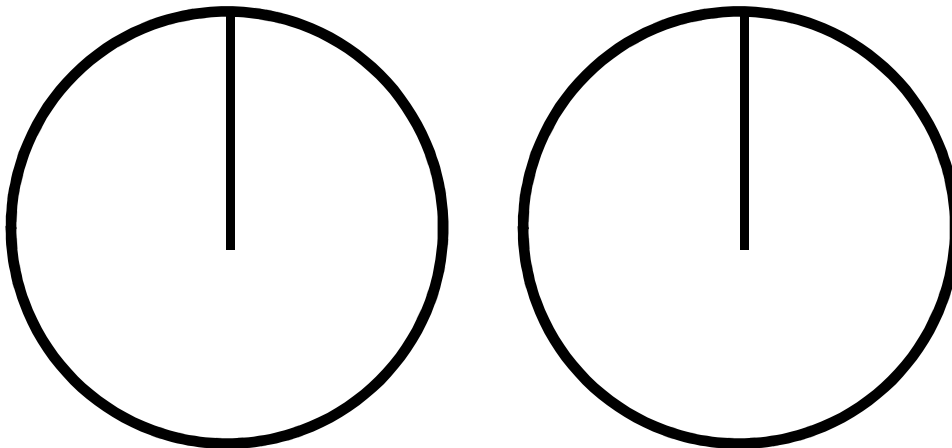
¿Por qué crees que tiene una actitud defensiva con su pareja? ¿De qué se defiende?

¿Qué mecanismos utiliza para librarse del malestar que le genera la culpa?

¿Qué le lleva a auto-convencerse para pulsar el botón?

Y, una vez que pulsa ¿Cómo se siente? ¿Qué piensa respecto de su acción después?

¿Qué cuota de responsabilidad en la muerte de una persona desconocida para ella, le atribuyes a la protagonista? Y ella, ¿cuál crees que se atribuiría una vez ha decidido pulsar el botón? ¿Por qué?



¿Crees que la protagonista se podría arrepentir de haber pulsado el botón? ¿Por qué?

¿Es lo mismo arrepentirse de una acción por las consecuencias que te puede acarrear a ti, que por las consecuencias que ha podido ocasionar a otras personas?

¿Crees que si hubiera previsto de antemano las potenciales consecuencias personales apretar el botón?

¿Crees que la empatía es un buen antídoto para evitar comportamientos violentos?

3.16. ¿Quién ES EL RESPONSABLE?

Objetivos

- Identificar mecanismos de defensa como distorsiones que impiden la asunción de responsabilidad.
- Comprender que, al responsabilizarse de sus actos, serán personas más maduras e integradas, con un mayor control sobre su vida.

Materiales

- Material audiovisual sobre justificaciones del comportamiento violento: Cortometraje “Amores que matan” (Iciar Bollaín, 2003) y película “El Bola” (Acheró Mañas, 2000). Adicionalmente podría emplearse extracto de la Película "Boyhood" minutos del 45:20 al 60´
- Documentos de trabajo 3.16.1, 3.16.2 y 3.16.3

Guía para el ejercicio

Este ejercicio tiene dos partes.

Parte I:

- Proponemos utilizar una selección de diferentes escenas donde se observan situaciones violentas (cortometraje “Amores que matan”; película “El Bola”; Extracto de "Boyhood")⁴⁶;



“AMORES QUE MATAN”

DIRECCIÓN: Iciar Bollaín.

GUIÓN: Iciar Bollaín y Alicia Luna

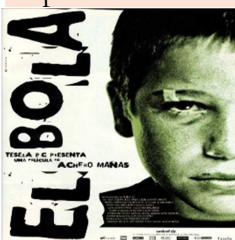
INTÉRPRETES: LuíS Tosar, Félix Cubero, Elisabet Gelabert, Pepo Oliva

PAIS: España

DURACIÓN: 20 minutos

AÑO: 2000

SINOPSIS: Cortometraje que nos acerca a la problemática de la violencia de género y la ideología machista, permitiendo explicitar algunos de los valores distorsionados sobre los que se construye esta ideología. Al mismo tiempo, nos invita a reflexionar sobre si es posible la rehabilitación de los hombres maltratadores.



“EL BOLA”

DIRECCIÓN: Acheró Mañas

GUIÓN: Acheró Mañas y Verónica Fernández

INTERPRETES: Juan José Ballesta y Pablo Galán

PAIS: España

⁴⁶ Cortometraje “Amores que Matan”. Fuente Iciar Bollaín, 2000, Cortometraje “El Bola”. Fuente: Mañas, 2000, Película "Boyhood". Fuente: Richard Linklater, 2014.

- Después de centrarnos en los mecanismos de defensa, se continuará trabajando con cada persona los factores que explican el comportamiento violento y las posibles alternativas de actuación (preguntas 3-7).

Parte II:

- Después de la reflexión guiada sobre las cuestiones relativas a los personajes, se le pide que haga un análisis personal sobre su delito y los posibles mecanismos defensivos que puede estar utilizando (Documento de trabajo 3.16.3). Esta segunda parte, **se realizará entre sesiones**, y no se analizará en la siguiente sesión, sino que la retomaremos en la última unidad del programa. Teniendo en cuenta las probables resistencias que puede despertar la temática, resulta de especial importancia que se insista en la importancia del “reconocimiento” para mejorar las habilidades de afrontamiento ante los problemas y, de este modo, no repetir los mismos errores en el futuro.
- Cuando responda a las preguntas, las personas no deben pensar exclusivamente en el delito por el que están cumpliendo la medida, sino en conductas de violencia en general que hayan podido cometer en sus relaciones familiares (Puede ocurrir con cierta frecuencia que reconozcan otros comportamientos más graves, aunque no asumen los “hechos probados” de la sentencia). Para ello, proponemos un listado de comportamientos de violencia física y psicológica con ejemplos, para que señalen la posible presencia de dichos comportamientos en sus relaciones familiares.

Aplicación grupal:

- La parte I del presente ejercicio se puede adaptar fácilmente a la aplicación grupal, fomentando el debate tras la visualización de las escenas propuestas. La parte II se realizará de forma individual, para facilitar una reflexión personal más profunda sobre la asunción de responsabilidad del delito por el que están cumpliendo el programa y otras situaciones de violencia ejercida en el ámbito familiar.

Ideas clave para el debate:

¿**RESPONSABILIDAD O CULPA?** Asumir las situaciones de conflicto de tu vida desde la responsabilidad y no desde la culpa te acerca al camino de la madurez personal. La culpa te paraliza, te deja atrás, anclándote en el pasado. Asumir tus responsabilidades te lleva hacia delante. Las personas utilizan mecanismos de defensa, casi a diario, siendo frecuente en todas aquellas situaciones en las que se podría deteriorar su imagen, es decir cuando se quiere defender la propia autoestima.

3.16.1. Análisis de material audiovisual

- ¿Cómo te sientes después de ver estas escenas?
- Escribe alguno de los errores de pensamiento o excusas para su conducta (mecanismos de defensa) que observes en los protagonistas o que crees que se pueden utilizar los personajes en estos casos para justificar estos comportamientos. Puedes utilizar el listado de mecanismos de defensa que aparece en la exposición psicoeducativa de esta sesión.
- Intenta entender a las personas que agreden ¿por qué actúan así? ¿Qué crees que sienten? ¿Qué piensan de la persona a la agreden?
- ¿Qué puede hacer al respecto?
- ¿Cuál sería la mejor solución?
- ¿Y eso cómo le haría sentir?
- ¿Y qué significaría para su vida?

3.16.2. ¿Quién tiene la responsabilidad?

Listado de mecanismos de defensa⁴⁷

LISTADO DE MECANISMOS DE DEFENSA	
NEGACIÓN	Mediante este mecanismo la persona niega la acción, niega que ésta haya ocurrido. Ejemplos: <i>“Pero cómo voy a hacer yo eso”, “Yo no he hecho nada”, “Me acusan por algo que no ha ocurrido”, “todo es mentira”.</i>
COARTADA	Consiste en buscar cobertura que demuestre que la acción no ha podido ser ejecutada por la persona. Ejemplos: <i>“Estuve todo el día trabajando”, “Estaba enfermo y no me podía ni mover”, “Si de verdad le hubiera maltratado, le habría matado”.</i>
CULPABILIZACIÓN	Con este mecanismo se desplaza la responsabilidad al otro, al que se considera verdadero culpable de lo acontecido. Ejemplos: <i>“Si se ponen en mi lugar sabrían que no es mi culpa, es que no hay otra forma de hacerle entender las cosas”. “Me anda provocando continuamente”; “Parece que le gusta sacarme de mis casillas, parece que lo pide.”</i>
MINIMIZACIÓN	Mediante este mecanismo se pretende restar importancia, trascendencia o gravedad a los hechos. Ejemplos: <i>“No es para tanto, exageran”, “Sólo le estaba corrigiendo, para que su comportamiento no fuera a más, nunca le he puesto la mano encima”, “Tenemos las peleas normales de cualquier familia, lo normal en este tipo de relaciones“.</i>
JUSTIFICACIÓN	La persona, si bien reconoce el hecho, cree tener explicación razonable para el mismo. Ejemplos <i>“Lo hice porque se estaba pasando últimamente”, “ocurrió porque estábamos jugando”, “es lógico que tenga que comportarme así es mi responsabilidad para protegerle o educarle “, “es la única manera de que se comporte como debe”.</i>
DESPRECIO	Desprestigiando a la víctima, la persona se cree más justificada en su acción negativa. Ejemplos <i>“Sin mí, no vale nada”, “Nunca asume sus responsabilidades y continuamente está quejándose para llamar la atención”, “Como ha tenido problemas siempre, ahora lo único que hace es utilizarme para su beneficio “.</i>
DESHUMANIZACIÓN	Parecido al anterior, el desprecio llega al extremo de olvidar cualidades humanas. Ejemplos <i>“Es como un animal, no entiende las palabras”, “Siempre ha vivido como le ha dado la gana, sin adaptarse a convivir con otras personas”, “Aguanta lo que les echen”, “Es como un psicópata que no tiene sentimientos”, “Es masoquista, en el fondo les gusta que le traten así y luego se queja”, “Está mal de la cabeza, para encerrarle”.</i>
SÍ, PERO NO TUVE MÁS REMEDIO...	Hace referencia a la imposibilidad de la persona a actuar de otro modo, al condicionamiento al que estaba sometido y a la falta de libertad en la elección. Ejemplos: <i>“No podía hacer otra cosa“, “Se había puesto en un plan... que era imposible”, “Las palabras no le bastan“.</i>
SÍ, PERO NO QUERÍA HACERLO...	La persona se desvincula de la acción en cuanto a la voluntad se refiere.

⁴⁷ Fuente: Elaboración propia a partir de Ruiz y cols., 2010

	Ejemplos: <i>“Tuve un arrebato”, “No pretendía hacerle daño”, “Sólo quería asustarle para que escarmentara”.</i>
SÍ, PERO NO ERA REALMENTE YO. ..	Se utiliza cuando la propia autoestima y autoconcepto están totalmente en juego, se pretende salvaguardar la “bondad” de la persona autora de la acción. Ejemplos: <i>“Estaba tan borracho que no sé qué pasó”, “Me debí de volver loco/a en ese momento”, “No es mi estilo, nunca había hecho antes algo así”.</i>
YO NO SOY, PERO. ..	Se niega inicialmente una ideología inmoral o rechazada y a continuación añadimos una justificación de una de esas creencias. Por tanto mezclamos dos formas de mecanismos. Ejemplo: <i>“Yo no soy una persona violenta, pero no puedo soportar las injusticias y alguien tiene que poner a las personas en su sitio”, “Yo no soy racista, pero hay personas que no se merecen que se les acoja en nuestro país quitándonos nuestros recursos”.</i>

3.16.3. Para la reflexión personal...

- ¿Crees que estas escenas representan situaciones similares a las que has vivido en tus relaciones familiares?

- Intenta recordar de forma sincera si te has comportado de alguna de las siguientes formas en la relación con tu pareja u otros miembros de tu familia:
 - Insulté, humillé o maldije.
 - Rechacé o degradé verbalmente
 - Critiqué su aspecto físico.
 - Grité o chillé.
 - Critiqué su falta de habilidades o competencias.
 - Hice algo para molestar o fastidiarle.
 - Amenacé con abandonarle o dejarle sin cuidados
 - Amenacé con pegarle o tirarle algún objeto.
 - Amenacé con suicidarme
 - Amenacé con hacerle daño físico
 - Amenacé con quitarle algo que valora especialmente
 - Negué muestras de afecto como forma de castigarle
 - Destruí algo que le pertenecía y valoraba especialmente.
 - Tiré un objeto que podía hacerle daño, aunque no pasó nada.
 - Me marché dando un portazo durante una discusión, negándome a hablar de un tema.
 - Agarré fuertemente del brazo o le tiré del pelo.
 - Empujé.
 - Usé un cuchillo o un arma.
 - Agarré mientras discutíamos.
 - Di una bofetada.
 - Empujé contra la pared durante una discusión.
 - Le di una patada.
 - Provoqué quemaduras.
 - Pegué con algo que podía hacerle daño (puñetazo, objeto).
 - Causé daños físicos durante una discusión.
 - No le proporcioné los cuidados que necesitaba
 - Limité su contacto con otras personas que no eran de mi agrado
 - Utilicé sus bienes materiales o económicos sin su autorización.

- Haz un esfuerzo y reflexiona. Es importante que seas sincero/a contigo mismo/a y trates de ser lo más fiel a la realidad de lo que pasó ¿Qué recuerdas del delito o de alguna de las situaciones en las que usaste comportamientos violentos? Describe por escrito la situación, para ello te puedes ayudar de los siguientes puntos:
 - a. Hechos – circunstancias

 - b. Pensamientos que tuviste antes, durante y después de que ocurriera

 - c. Emociones que sentiste

 - d. ¿Qué hiciste? ¿qué comportamientos tuviste?

- ¿Que podrías haber hecho TÚ para que la historia tuviera un final diferente y se hubiera resuelto de una forma positiva?

- Vuelve leer el relato y extrae todas las excusas que creas que contiene.

- ¿Crees que has restado gravedad a la situación o a algo que hiciste?

- ¿Hay alguno de tus comportamientos que no has señalado por vergüenza?

- ¿Podrías realizar nuevamente un relato desde la aceptación de tu responsabilidad sobre tus reacciones, eliminando todas las excusas y tratando de ser lo más fiel a la realidad posible?

- Después de contestar a los ejercicios anteriores ¿cómo te sientes?

3.17. ¿Creo que es cierto que...?

Objetivos

- Identificar ideas estereotipadas relacionadas con los roles familiares, creencias de género, relaciones de pareja y uso de la violencia.

Materiales

- Documento de trabajo 3.17

Guía para el ejercicio

- Se pedirá a la persona participante que rellene el documento de trabajo 3.17 como **tarea entre sesiones**. En este cuestionario se detallan diferentes creencias disfuncionales que pueden generar malestar en el entorno de la familia. Se puede seleccionar aquellas más relevantes para el caso concreto que esté abordando durante la intervención.
- Como FORMA ALTERNATIVA de abordar los contenidos de este ejercicio se propone que la/s persona/s participante/s respondan en un papel a las siguientes cuestiones abiertas:

- Si pudieras elegir... ¿Cómo sería tu relación de pareja ideal?
- ¿Cuáles son las características que definen a una familia de verdad?
- ¿Qué significa para ti ser un padre a una madre de verdad?
- ¿Qué características debe tener una personas para ser llamado un/a “Buen Hijo/a”?
- ¿Cuáles deben ser los valores que debemos transmitir como educadores/as para un niño llegue a ser un “hombre de verdad”?
- ¿Cuáles deben ser los valores que debemos transmitir como educadores/as para que una niña llegue a convertirse en una “mujer de verdad”?
- ¿En qué casos crees que es razonable que una persona use la violencia?
- ¿Cuáles crees que deben ser las formas más adecuadas para reprender a un hijo/a?
- ¿Cuáles crees que son las formas más adecuadas para conseguir lo que deseas o tus proyectos aunque tu familia se oponga?
- ¿Qué es un conflicto? ¿Cuál es la mejor forma de resolverlo?
- ¿Cómo sería un envejecimiento perfecto? ¿Cuando seas mayor como te gustaría que fuera la relación con tu familia?

3.17 ¿Creo que es cierto que...?

Reflexiona en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Escribe en la casilla V (Si estás de acuerdo) o F (Si estás en desacuerdo).

Creencias relacionadas con el uso de la violencia

Si alguien me ha ofendido o tratado injustamente tengo que darle su castigo.	
Tengo derecho a expresar mi ira si me siento molesto/a.	
Tengo derecho a decir cómo deben hacer las cosas si pienso que lo hacen mal.	
Espero que la gente se comporte de manera razonable si no es así, que asuman las consecuencias.	
La gente tiene lo que se merece: bueno o malo.	
Hay personas que provocan la violencia, parece que “lo están pidiendo”.	
Existen personas que sólo entienden a palos.	
La mano dura a tiempo puede prevenir muchos problemas.	
Si me ofenden a mí también ofenden a los míos.	
Si no respondo ante una ofensa, pierdo mi honor y mi estatus.	
Si no me vengo de una ofensa, perderé el respeto de los míos y seré más vulnerable ante los demás.	
Si una venganza sale bien, los demás me verán con más respeto y quedará intacto mi honor.	
Yo soy una persona pacífica, “si no me provocan”.	
Cuando dos hombres se pelean no hay violencia es una situación normal de combate entre iguales	
Las personas que agreden son más grandes y fuertes y las víctimas más pequeñas y débiles	
Un hombre que se deja agredir por una mujer tienen rasgos homosexuales	
Solo las mujeres heterosexuales sufren violencia por parte de la pareja, la violencia entre personas del mismo sexo es un problema poco frecuente	

Creencias relacionadas con el género

Los hombres de verdad...deben ser fuertes y valientes.	
Los hombres de verdad... tienen el poder y deben ser autosuficientes	
Los hombres de verdad...son más agresivos	
Los hombres de verdad...NO lloran ni demuestran lo que sienten	
Los hombres de verdad...son infieles por naturaleza	
Los hombres de verdad... determinan su valor por su trabajo y cuánto gana	
Los hombres de verdad...son competitivos	
Los hombres de verdad...son expertos en sexo	
Los hombres deben cumplir sus funciones como cabeza de familia.	
Los hombres de verdad...son heterosexuales	
Los hombres de verdad...No hacen cosas de mujeres	
Las mujeres son afectivas y tiernas	
Las mujeres son más débiles y temerosas	
Las mujeres son más solícitas y sumisas	
Las mujeres son siempre coquetas	
Hay dos tipos de mujeres: las “formales” y las “lagartas”	
A las mujeres se les dan mejor las cosas del hogar	
Las mujeres saben siempre lo que deben hacer en cuestión de menores	
A las mujeres les gusta hablar más de lo necesario.	

Una buena mujer debe mantener la unidad familiar	
Una buena mujer debe priorizar su familia frente a todo lo demás.	

Creencias relacionadas con el amor y con la relación de pareja

El amor verdadero debe sereterno	
El amor verdadero debe sertodopoderoso / omnipotente	
El amor verdadero es.... encontrar tu media naranja	
El amor verdadero es ...encontrar tu alma gemela	
El amor verdadero debe ser.... la felicidad plena	
El amor verdadero surge del enamoramiento	
El amor verdadero debe sersaber que piensa, siente y necesita tu pareja	
El amor verdadero compensa todas las frustraciones pasadas	
El amor verdadero es la lucha por mejorar a la persona amada	
El amor verdadero lo perdona todo	
El amor verdadero debe dar apoyo incondicional.	
El amor verdadero debe tener pasión eterna	
El amor verdadero debe ser fiel	
El amor verdadero debe desear el matrimonio o convivencia	
El amor verdadero debe celar a su ser amado	
El amor verdadero debe ser el objetivo de todo ser humano	
El amor verdadero debe dar la vida por su ser amado.	
El amor verdadero debe ocultar los conflictos de la pareja.	
El honor de una persona está en manos de su pareja. Si alguien la insulta o intenta quitársela, tendría derecho a defender su honor a cualquier precio.	
Es importante dar una buena imagen ante los demás, de modo que he de ocultar los conflictos con mi pareja	
Mi pareja me pertenece. Si no está conmigo, no estará con nadie	
Quiero demasiado a mi pareja por eso si me dejara no podría superarlo	
Si mi pareja hace algo que no deseo que haga, tengo derecho a castigarla	
Sé lo que es mejor para ella y para nuestra relación; por tanto debe atenerse a mis decisiones y hacer lo que yo diga	
Los celos son normales y necesarios en todas las relaciones de pareja	
En ocasiones mis reacciones hacen daño a mi pareja porque la quiero demasiado	
Yo apporto mucho a la relación de pareja y por tanto tengo más derechos en algunas cuestiones	

Creencias relacionadas con las relaciones familiares

Mientras los hijos/as vivan en el mismo techo que sus progenitores deben aceptar de forma incondicional sus normas y condiciones de convivencia.	
Los padres deben tener el control y el poder sobre sus hijos, porque son los mejores que conocen sus necesidades.	
Los hijos deben guardar respeto incondicional y aceptar todas las decisiones y consejos de sus padres y madres.	
Los padres y las madres deben apoyar siempre económicamente a sus hijos/as ya que es su obligación como progenitores.	

Creencias relacionadas con la familia

La “familia de verdad” debe estar siempre disponible para satisfacer las necesidades de sus miembros.	
Los verdaderos miembros de la familia son los que comparten “la misma sangre”.	
Los problemas de la familia no deben compartirse con otras personas (“los trapos sucios se lavan en casa”)	
Las tradiciones de la familia son incuestionables y deben mantenerse para conservar la unidad familiar.	
Sobre los problemas de la familia no debe opinar nadie que no sea miembro de la familia.	
Las madres deben estar dispuestas a cuidar y cubrir las necesidades de su familia, es su obligación.	
Los conflictos familiares se deben ocultar para garantizar la unidad familiar.	
Si un miembro de la familia es agraviado por alguien, debe ser respaldado y defendido por toda la familia de forma incondicional.	
Las mujeres deben cumplir sus funciones como proveedoras de cuidados del hogar y de las necesidades de los miembros de la familia.	
Las personas que mantienen económicamente a la familia deben tener mayor poder y autoridad sobre sus miembros.	
Las normas y tradiciones de una familia no deben modificarse, para garantizar la unidad y el buen funcionamiento.	
Los conflictos familiares siempre generan daños.	
Una buena forma de eliminar los conflictos familiares es ignorarlos.	
Hay que evitar los conflictos familiares.	
Si existe un conflicto familiar es necesario eliminarlo.	
Los conflictos familiares siempre destruyen las relaciones.	
Si existe un conflicto familiar es necesario afrontarlo de forma contundente para tener ventaja ante la otra parte en conflicto.	
Para resolver un conflicto familiar se debe hacer valer nuestra opinión o nuestras necesidades.	
Para resolver los conflictos familiares es mejor ceder ante la otra parte, para evitar que el conflicto se empeore.	
Para afrontar un conflicto familiar es importante que los demás acepten y cedan ante tus opiniones o necesidades.	
Es importante identificar a la persona culpable del conflicto familiar para controlarlo.	

Creencias relacionadas con las personas mayores

Las personas mayores son inflexibles e incapaces de cambiar.	
Las personas mayores son como niños, no pueden tomar decisiones por sí mismos.	
Las personas de la tercera edad están demasiado aferradas al pasado y no les gustan los cambios.	
Las personas mayores son una carga para la familia.	
Las personas mayores se quejan siempre para llamar la atención.	
Las personas mayores pasan demasiado tiempo entrometiéndose en los asuntos de los demás.	

SESIÓN 4

Construyendo creencias para el bienestar

Objetivos

- Identificar y deconstruir ideas y creencias estereotipadas relacionadas con los roles de género, las relaciones de pareja y de familia, el conflicto y el uso de la violencia.
- Aplicar estrategias cognitivas con la finalidad de construir sistemas de creencias funcionales generadores de bienestar /equilibrio personal y relacional.

Ejercicios

- Debate de racionalidad
- Tipos de pensamiento

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Cuestionando tus creencias irracionales

En las sesiones anteriores has analizado cómo influye tu manera de pensar y tus creencias en tu forma de comportarte. A lo largo de las sesiones has reflexionado sobre tus creencias en relación a diferentes temas como la familia, el rol de las mujeres y los hombres en la sociedad, los conflictos en la vida cotidiana y la legitimidad para usar la violencia en algunas circunstancias.

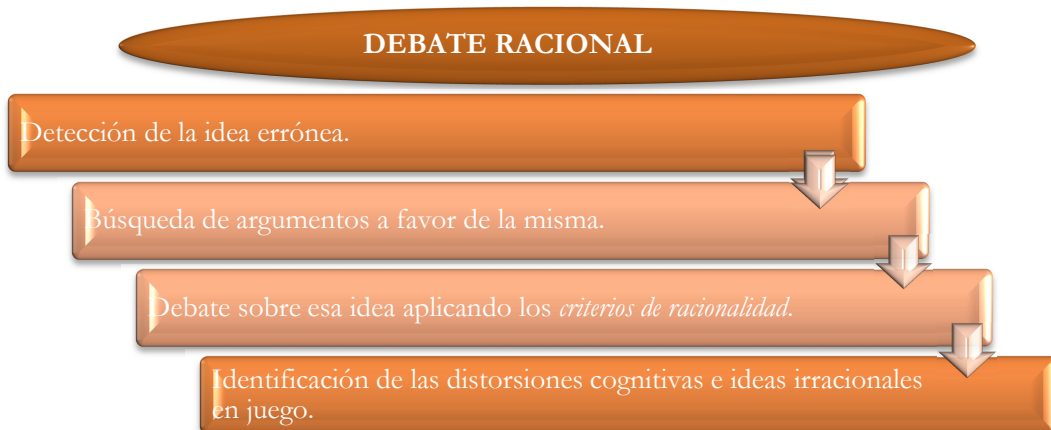
Como has podido comprobar, durante el proceso de aprendizaje las personas adquirimos gran parte de nuestros conocimientos, valores y actitudes ante la vida. En algunas ocasiones estos mandatos de la sociedad limitan nuestra libertad, orientándonos a pensar, sentir y actuar de una determinada forma. Algunas de nuestras creencias pueden encontrarse en la base de muchos de nuestros conflictos personales y en las relaciones con los demás, limitando nuestro desarrollo y madurez personal.

Si lo piensas bien, los problemas y conflictos que se te presentan habitualmente en tu trabajo, con tu pareja, y tu familia, etc., son verdaderas oportunidades que te permiten revisar tu manera de pensar, permitiéndote la posibilidad de evitar los mismos errores en el futuro.

Vas a aprender ahora una nueva técnica para poder cuestionar ese tipo de creencias, se llama el **DEBATE RACIONAL**. Lo que puedes conseguir a través del debate racional es detenerte a reflexionar en una determinada idea, analizarla y ver si está basada en información objetiva. Si no es así, buscaras una idea alternativa que sí esté basada en hechos objetivos y por tanto te sea más útil en tu vida cotidiana.

Los pasos para llevar a cabo un debate racional son los siguientes:

Debate racional



Antes de practicar el debate racional, veamos qué son los **criterios de racionalidad**. Si tus propias creencias y valores pueden estar limitando tu desarrollo y tu bienestar, además del bienestar de las personas que te rodean, debes realizar un esfuerzo para iniciar un proceso de reflexión que te conduzca a distinguir entre los pensamientos racionales de los irracionales.

Es tu responsabilidad actuar como “*Especialista del bienestar*”, debiendo probar el grado de realismo de esos pensamientos, para aceptarlos o bien para rechazarlos y proponer otras alternativas. Además de entrenar tus habilidades para resolver problemas, debes establecer unos criterios, que actúen como filtros que sólo permitan el paso de los pensamientos realistas y racionales.



Vas a realizar un ejercicio para aprender adecuadamente a aplicar el debate racional. Esta técnica es fundamental para una buena gestión de las emociones. Recuerda el modelo ABC y el hecho de que tus emociones y su intensidad dependen de cómo interpretes las cosas que te pasan, y eso es clave para entender tus reacciones emocionales y tus comportamientos. Aprender adecuadamente esta técnica es fundamental, ya que volveremos sobre ella a lo largo del programa.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 3.18]

NOTA:

- En la exposición psicoeducativa se presentan ahora los conceptos de Pensamiento Causal, Pensamiento Alternativo, Pensamiento Consecuencial, Pensamientos Medios-Fin y Pensamiento Empático.
- Se pondrán ejemplos específicos de cada tipo de pensamiento, adaptados a la realidad personal de cada participante. También le pedirá que ponga ejemplos de cómo aplicar este tipo de pensamientos en su vida cotidiana.
- Los beneficios de entrenar este tipo de habilidades cognitivas es de gran relevancia terapéutica, por lo que se prolongará de manera transversal a lo largo del programa debiendo tenerse en cuenta a nivel terapéutico cuando se aborden las siguientes áreas temáticas del programa.

Tipos de pensamientos para construir el bienestar...

Ya has aprendido a “cazar” y cuestionar aquellas ideas o creencias que puedan ser negativas para tu bienestar. También hemos empezado a generar ideas alternativas basadas en hechos objetivos que puedan sernos más útiles para nuestro bienestar. Sigamos ahora trabajando en construir pensamientos que nos ayuden a relacionarnos mejor y a tener una vida más equilibrada.

Aunque parezca que el pensamiento tiene una única forma, no es así. "Pensar" se compone de diversas habilidades. El entrenamiento en estas habilidades mentales puede generar maneras flexibles de pensar, alcanzando soluciones más adecuadas y realistas a los problemas de tu vida.

*¿De qué me sirve echar balones fuera para evitar asumir la responsabilidad de mis problemas?
¿De qué me sirve pensar y reaccionar como lo he hecho siempre si no me genera los beneficios que yo espero en mi vida y en las personas que quiero?
¿De qué me sirve reaccionar en caliente y luego tener que arrepentirme de las consecuencias que se producen?*

Vamos a ver algunas *formas flexibles de pensar*, presta atención porque esto te ayudará a entender mejor esta unidad, que es la parte más importante y de la que mayor provecho puedes sacar.

PENSAMIENTO CAUSAL

Es la capacidad de entender correctamente el por qué suceden las cosas, es decir de realizar un buen diagnóstico de la situación, de un conflicto, de un problema. Para conseguirlo es imprescindible que seas imparcial, que diferencies entre hechos y opiniones y que tengas suficiente información y que la utilices.

Las personas que no tienen desarrollado este tipo de pensamiento suelen atribuir las causas de sus problemas a los demás (Ej. “*Me ponen muchas porque la policía la ha tomado conmigo*”) o a cuestiones inexplicables (Ej. “*tengo mala suerte*” “*este problema me lo manda el destino*”).

Veamos si tenemos habilidad para averiguar cuál es el problema del protagonista de esta historia:

Era un hombre que había sido encarcelado. A través de un ventanuco enrejado que había en su celda gustaba de mirar al exterior. Todos los días se asomaba al ventanuco y cada vez que veía pasar a alguien al otro lado estallaba en sonoras e irrefrenables carcajadas. El guardián estaba realmente sorprendido. Un día ya no pudo más y le preguntó al preso: -Oye, hombre, ¿a qué viene esas risotadas día tras día? Y el preso contestó: - ¿Cómo que de qué me río? ¡Pero estás ciego! Me río de todos esos que están ahí. ¿No ves que están presos detrás de estas rejas?

A pesar de lo divertida que te pueda parecer esta historia, probablemente en tu vida cotidiana muchas veces buscas las causas de tus problemas en los demás, en la mala suerte, en el destino, etc. mientras observas cómo los conflictos continúan y el malestar aumenta. Para resolver y afrontar las preocupaciones de tu vida es importante desarrollar este tipo de pensamiento causal, asumiendo con responsabilidad aquellas situaciones o soluciones que dependen de ti.

¿Puedes ponerme un ejemplo de pensamiento causal?

¿Cómo podrías aplicar este tipo de pensamiento en tu vida cotidiana y en tus relaciones familiares?

¿Cuáles crees que son las causas de los conflictos que has vivido en tus relaciones familiares?

PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Se refiere a la capacidad de generar diferentes soluciones u opciones de actuación ante una situación o un problema. A veces las personas pueden creer que están haciendo muchas cosas distintas para solucionar un problema cuando en realidad lo que hace es aportar variantes de la misma solución. Pero no sólo eso, también las personas deben valorar y aclarar las ventajas, los inconvenientes y las dudas sobre las diferentes alternativas de solución que se plantean antes de ponerlas en marcha.

¿Qué puedo hacer?

Antonio Machado decía que de cada diez cabezas españolas, una piensa y nueve embisten. Quienes embisten son los que no tienen pensamiento alternativo.

EJEMPLOS: Pongamos a prueba nuestro pensamiento alternativo....⁴⁸

⁴⁸ Soluciones:

- a) Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Cómo es posible eso?
- b) Tenemos tres tazas de café y catorce terrones de azúcar. ¿Cómo puedo endulzar las tres tazas empleando un número impar de terrones en cada una?
- c) Tengo que llegar al trabajo en media hora. ¿Qué puedo hacer si mi hijo ha perdido las llaves del coche y no tengo copia...?
- d) Mis ingresos no me cubren los gastos que tengo en la actualidad. ¿Qué puedo hacer para llegar a fin de mes?
- e) Una familia está reunida en la sala y de pronto entra uno de los hijos precipitadamente sin saludar, se nota que llega muy enfadado y no quiere hablar. Se encierra en su habitación con llave y pone la música a un volumen elevado. ¿Cómo puede esta familia resolver la situación?
- f) Una joven pareja atraviesa por una situación económica muy precaria y deciden pedir apoyo a sus padres. Ambos reciben una negativa por parte de sus familias, por distintos motivos. ¿Cómo crees que será la relación con sus familias a partir de estas conversaciones? ¿Qué alternativas tiene la pareja para resolver su situación económica?
- g) Una pareja pasea por el parque, mientras alguien se acerca y dice un piropo bastante obsceno. ¿Qué alternativas tiene la pareja para resolver la situación?
- h) Germán está bastante cansado después de una dura semana laboral. Llega el fin de semana y se entera por una tercera persona que su pareja ha hecho planes de salida sin consultarle. ¿Qué alternativas tiene Germán para aclarar esta situación con su pareja?
- i) Noah recoge a su hija de 10 años después del trabajo. Se encuentra muy cansado por la jornada laboral. Tras la comida lee una nota del colegio en el que le informan que deben pasar por la dirección para aclarar “el comportamiento de su hija”. ¿Qué alternativas tiene ante esta situación?
- j) Andrés convive con su madre que es bastante mayor y tiene una discapacidad que le impide realizar muchas actividades de la vida cotidiana. Tras varios años en situación de desempleo, dedicado exclusivamente al cuidado de su madre, le llaman para informarle que ha sido seleccionado en una oferta laboral. ¿Qué alternativas tiene ante esta situación?

¿Puedes ponerme un ejemplo de pensamiento alternativo?

¿Cómo podrías aplicar este tipo de pensamiento en tu vida cotidiana y en tus relaciones familiares?

¿Cuáles son las alternativas para resolver adecuadamente los conflictos que has vivido en tus relaciones familiares?

PENSAMIENTO CONSECUCIONAL

Es la capacidad de anticipar lo que puede ocurrir, basándonos en los hechos actuales y en la experiencia acumulada. Para ello es necesario otra vez actuar con absoluta objetividad y sobre todo actuar con prevención. ¿Qué pasaría si...?

Ejemplos:

a) **Félix se encuentra actualmente en situación de desempleo y con muchas necesidades económicas. Una persona le debe dinero (1000 euros). Le cuenta un**

-La presunción errónea es que café significa "líquido". El pendiente puede haber caído en una taza de café en grano o en polvo.

-Poniendo un terrón en cada taza. En ningún momento se dice que haya que utilizar todos los terrones.

amigo que esta persona se va de viaje al Caribe la próxima semana ¿Cómo se sentirá Félix? ¿Qué alternativas tienen para recuperar su dinero? ¿Qué consecuencias tendría cada una de esas alternativas?

b) **A Berto y a Manuela no les agrada la nueva pareja de su hijo.** ¿Qué alternativas tienen para relacionarse con esta persona? **Han decidido que no le permitirán a esta persona que entre en el domicilio como forma de presionarlo para que acabe la relación** ¿Qué consecuencias tendrá esta decisión en su hijo? ¿Y en su pareja? ¿Y en la relación con el resto de la familia?

c) **Delia está un poco celosa porque su pareja se arregla mucho últimamente. Decide revisar su teléfono cuando está en la ducha y encuentra algunos mensajes de personas desconocidas** ¿Qué consecuencias puede tener este comportamiento de Delia en su relación?

d) **Imaginemos que te invitan a una celebración de una persona muy querida. El convite es a las 14 horas en un restaurante de las afueras.** ¿Qué preparativos haces antes de ir a la celebración? (Ej. Vestido, calzado, peluquería, regalos, limpiar el coche...). Al finalizar la celebración te dispones a regresar a casa. ¿Qué medio de transporte utilizas? ¿Has bebido alcohol durante la celebración? ¿Cuántas copas? ¿Cuáles son las consecuencias que pueden darse si conduces bajo los efectos del alcohol?

e) **¿Qué pasaría si quebrantaras la orden de alejamiento o abandonarás el programa?** Muchas veces valoramos la situación actual intentando evitar el malestar o acercándonos a situaciones que nos generen placer en un momento determinado pero... ¿Qué consecuencias podrían darse si quebranto la orden de alejamiento? ¿Son todas positivas? ¿Qué probabilidad tengo de que esas consecuencias se presenten? ¿Me gustaría asumir esas consecuencias? ¿Y si abandono el Programa?

f) **¿Qué pasaría si conocieras a una persona y te enamorarás?** ¿Qué cambios se daría en tu vida? ¿Cómo cambiarían tus hábitos actuales? ¿Le darías la misma importancia a las situaciones que hoy te preocupan o no te dejan dormir? ¿Cómo afectaría tu pasado en esa relación?

¿Puedes ponerme un ejemplo de pensamiento consecuencial?

¿Cómo podrías aplicar este tipo de pensamiento en tu vida cotidiana y en tus relaciones familiares?

¿Cuáles son las consecuencias que han tenido tus comportamientos ante los conflictos que has vivido en tus relaciones familiares en ti? ¿Y en otros miembros?

¿Qué consecuencias tendrías si resuelves los conflictos de otras formas?

PENSAMIENTO MEDIOS-FIN

Es la capacidad para aclarar tus objetivos y determinar qué pasos y condiciones son necesarias para alcanzarlo. También debes reflexionar si lo que deseas (tus objetivos) es justo y si los medios para alcanzarlo son legítimos.

Ejemplos:

a) **Situación 1 .PRINCIPIO DE LA HISTORIA:** La dirección de la empresa donde trabaja Inés, les ha pedido a ella y a tres personas más, que realicen un trabajo en equipo y que lo tengan finalizado antes de las cinco de la tarde. Inés se

ha puesto manos a la obra, pero sus compañeros no colaboran y se dedican a hablar de deportes. La dirección exige que todos colaboren.

FIN DE LA HISTORIA: La persona responsable del grupo ha conseguido que al final del día el trabajo esté terminado y todos lo hayan realizado en conjunto.

PREGUNTA: ¿Qué pasos tuvo que dar la persona responsable para que todos colaborasen y terminasen el trabajo a tiempo?

b) **Situación 2.** PRINCIPIO DE LA HISTORIA: Adrián no tiene pareja y vive solo en la actualidad. El suele ir a comer en un restaurante cercano a su trabajo, y allí generalmente ve a una persona que no conoce pero por la que se siente muy atraído.

FIN DE LA HISTORIA: Adrián y Denis contraen matrimonio.

PREGUNTA: ¿Qué pasos tuvo que dar Adrián para conocer Denis y casarse?

c) **Situación personal 3:** En muchas situaciones de la vida cotidiana vemos como nos enfadamos ante las adversidades ¿Merece la pena enfadarse tanto para conseguir que las cosas sean *como a mí* me gustan...?

¿Puedes ponerme un ejemplo de pensamiento medio-fin?

¿Cómo podrías aplicar este tipo de pensamiento en tu vida cotidiana y en tus relaciones familiares?

¿Cuáles crees que serían los pasos adecuados que tendrías que haber dado para resolver satisfactoriamente los conflictos que has vivido en tus relaciones familiares?

PENSAMIENTO EMPÁTICO

Es la capacidad de ponerse en el lugar de las demás personas, de comprender su punto de vista y su manera de sentir.

¿En qué grado crees que tienes esta capacidad? De uno a 10.

¿Por qué nos resulta útil ser empáticos?

[APROVECHAREMOS ESTA AUTOVALORACIÓN A LA HORA DE TRABAJAR LA EMPATIA EN LA UNIDAD 6] [PARA PROFUNDIZAR EN ESTOS CONTENIDOS SE REALIZA EL EJERCICIO 3.19]

¿Cómo podrías aplicar este tipo de pensamiento en tu vida cotidiana y en tus relaciones familiares?

¿Cómo crees que se han sentido otros miembros con los conflictos que has vivido en tus relaciones familiares?

Como has podido comprobar, cada persona tiene en sus manos la posibilidad de mejorar su visión del mundo que le rodea, generando un mayor bienestar en sí misma y en las personas con las que comparte su vida. Para ello es importante que realices un esfuerzo diariamente en limpiar esas “gafas mentales” que te impiden tener una perspectiva correcta de las experiencias y vivencias cotidianas, además de ejercitar tu mente con técnicas eficaces para alcanzar una postura más inteligente ante los conflictos, afrontando la vida de una forma más realista y madura.

RECUERDA:

- A lo largo de las sesiones que venimos realizando habremos detectado en los participantes multitud de creencias disfuncionales en relación con diferentes aspectos de la vida (masculinidad y feminidad tradicional, relaciones familiares, el conflicto y la justificación del uso de la violencia). Debemos afrontar ahora un proceso que finalice con la desaparición de éstas y su sustitución por una creencia más adaptativa.
- Somos conscientes de que con una simple presentación de evidencias en contra de una creencia disfuncional o de una distorsión cognitiva, no se modifica directamente el comportamiento. Es posible que los usuarios rechacen las ideas planteadas en la sesión aludiendo a situaciones extremas, creencias disfuncionales socialmente aceptadas o rigidez cognitiva basada en interpretaciones emocionales... para ello es importante señalar estrategias que permitan generar interpretaciones alternativas generadoras de soluciones y bienestar.
- Entre las dificultades más citadas en este módulo se encuentra el fuerte arraigamiento de las creencias, que por otra parte son los elementos con los que el individuo construye su propia realidad y su autoconcepto. Además, para reafirmar las creencias a menudo las personas actúan defensivamente provocando reacciones o sucesos que resulten coherentes con ellas, desarrollando actitudes inflexibles que limitan las interpretaciones y las posibilidades de actuación ante diversas situaciones cotidianas. Ante estos mecanismos defensivos resulta fundamental señalar las ganancias y el bienestar que pueden alcanzar ampliando sus perspectivas o formas de interpretar y afrontar la realidad.
- Otra dificultad radica en que muchas de las creencias son ampliamente compartidas y por tanto se refuerzan constantemente. En este sentido, cabe desarrollar estrategias motivacionales que señalen la importancia de las situaciones de crisis como motores del cambio. El desarrollo humano requiere la modificación de esquemas disfuncionales socialmente compartidos, para lograr que las personas amplíen sus opciones y oportunidades generadoras de un mayor bienestar personal y social.
- No debemos cuestionar o rechazar directamente las creencias de las personas participantes. Esto se puede hacer con los comportamientos pero no con las creencias que, al fin y al cabo, constituyen el “suelo” por donde caminan y el filtro por donde ven la realidad. Esa no es nuestra misión, sino que debemos proporcionarles estrategias e interpretaciones alternativas, así como fomentar la práctica del pensamiento causal, consecuencial y de medio-fin para propiciar que ellos mismos las puedan cuestionar y comenzar a cambiar.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

3.18. Debate de racionalidad

Objetivos

- Entrenar en herramientas cognitivas que permitan la generación de alternativas de pensamientos racionales y realistas.
- Aplicar estrategias cognitivas: aplicación de las reglas de la evidencia, consideración de explicaciones alternativas, solución de problemas, examen y modificación de creencias, modificación de las reglas y los imperativos.
- Identificar y construir sistemas de creencias funcionales generadores de bienestar /equilibrio personal y relacional.
- Modificar ideas estereotipadas relacionadas con los roles de género, familiares y uso de la violencia.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.18.1, 3.18.2 y 3.18.3

Guía para el ejercicio

- El objetivo de este ejercicio es el entrenamiento en la técnica del debate racional y empezar la deconstrucción de ideas irracionales relacionadas con la conducta delictiva. Para ello, se puede empezar realizando una revisión de las respuestas que ha dado a lo largo de la semana al ejercicio 3.17. Las respuestas de este ejercicio son indicadores de sus creencias respecto a la pareja, la violencia y las relaciones familiares.
- Una vez identificadas las diferentes creencias disfuncionales, se introducirá la técnica del debate racional. Para el debate racional se siguen los siguientes pasos:
 - a. Detección de la idea errónea.
 - b. Búsqueda de argumentos a favor de la misma.
 - c. Búsqueda de argumentos en contra.
 - d. Identificación de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales en juego
 - e. Generación de una nueva idea.Una posible variante aplicación del debate racional sería el abordaje de las creencias o mitos identificados en el cortometraje “Ojos que no ven”, visualizado en la actividad 3.13.
- Se ha de orientar el debate a la racionalidad racional, apoyado en hechos objetivos o normas jurídicas y no sobre opiniones. En el Documento de trabajo 3.18.2 se incluye un modelo de tabla para el debate racional y varios ejemplos cumplimentados. Los ejemplos incluyen creencias que pueden estar en la base de los conflictos en las relaciones interpersonales en el ámbito familiar, aunque no son exhaustivas y se ha de realizar un esfuerzo en identificar aquellas ideas o creencias irracionales generadoras de malestar en cada caso particular.
- Para iniciar en la técnica, se elegirá algunas de las creencias disfuncionales identificadas, aplicando de forma guiada el debate racional, utilizando para ello los criterios de racionalidad incluidos en el documento de trabajo 3.18.3.

Aplicación grupal:

- La adaptación al formato grupal se desarrollará mediante el debate y participación de los miembros del grupo en la identificación de las creencias disfuncionales más comunes y la aplicación de la técnica de debate racional de forma guiada a nivel terapéutico. Una posible variante aplicación del debate racional sería el abordaje de las creencias o mitos detectados en el cortometraje “ojos que no ven”, visualizado en la actividad 3.13.

Ideas clave para el debate:

¿Qué normas personales he impuesto en mi vida y no generan bienestar? Existen reglas personales y privadas que gobiernan nuestro comportamiento reacciones, suelen tener un reflejo en normas o convencionalismos sociales o familiares que no siempre resultan adaptativos o coherentes con el desarrollo de la humanidad. Podemos encontrar múltiples mitos y creencias irracionales en nuestra sociedad y en el contexto familiar (mitos familiares) que nos pueden llevar a situaciones de conflicto.

Criterios de racionalidad: La mayor dificultad de la técnica reside en mantener el debate bajo términos racionales y objetivos. Algunas sugerencias para conducir el ejercicio son las siguientes:

- Definir los términos de forma clara y precisa.
- Pedir pruebas de lo afirmado, tanto a favor como en contra.
- Pedir una interpretación alternativa.
- Identificar las consecuencias emocionales de la creencia. ¿Te ayuda pensar así?, ¿Adónde te conduce?
- Comprobar la “gravedad” de las predicciones catastróficas. ¿Qué sería lo peor que le puede suceder?
- Mostrar extrañeza ante una creencia, reducir al absurdo, utilizar el humor.
- Hacer de abogado del diablo mediante un intercambio de roles. Defender la creencia irracional del participante al tiempo que se le pide que trate de convencerte de lo contrario.

3.18.2. Debate de racionalidad: Tabla de debate racional

IDEAS A CONTRASTAR:	
ARGUMENTOS A FAVOR	
DEBATE: CRITERIOS DE RACIONALIDAD	
ARGUMENTOS EN CONTRA	
NUEVA IDEA :	

EJEMPLO 1
TABLA DE DEBATE RACIONAL

IDEA A CONTRASTAR: QUIEN MÁS TE QUIERE TE HARÁ SUFRIR	
ARGUMENTOS A FAVOR	<ul style="list-style-type: none"> - Para proteger o educar a una persona en muchas ocasiones es necesario hacerle daño. - El fin justifica los medios - El sufrimiento es necesario para aprender determinadas cosas importantes de la vida - A mí me duele más que a nadie cuando tengo que hacer daño a un ser querido por su propio “bien”.
DEBATE	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Realmente estás protegiendo? ¿Qué significa educar bien? - ¿Tienes pruebas para asegurar que el sufrimiento de la otra persona es la mejor opción para protegerla o educarla? - El sufrimiento de esa persona ¿es realmente necesario para protegerla o educarla o sólo genera malestar? - ¿Estoy justificando un comportamiento que si lo hubiera pensado en frío no lo hubiera realizado? - ¿Estoy distorsionando la realidad con esa forma de pensar?
ARGUMENTOS EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none"> - Existen muchas formas de demostrar el amor y el afecto, dañar a la persona no es la mejor opción. - Para proteger y educar a las personas es más efectivo el dialogo, el razonamiento la negociación, etc.
NUEVA IDEA: PARA DEMOSTRAR EL AFECTO Y AMOR POR UNA PERSONA SE HA DE BUSCAR SU BIENESTAR. LA VIOLENCIA GENERA DAÑOS QUE PROVOCAN MALESTAR Y LA RUPTURA DE RELACIONES SANAS Y DURADERAS.	

TABLA DE DEBATE RACIONAL

IDEA A CONTRASTAR:

EN LAS RELACIONES DE PAREJA NO DEBEN EXISTIR LOS SECRETOS

ARGUMENTOS A FAVOR	<ul style="list-style-type: none">- Para que una relación de pareja funcione adecuadamente es importante la intimidad y la confianza entre sus miembros- Es normal que los miembros de la pareja se preocupen e interesen por todas las actividades que hace su pareja.
DEBATE	<ul style="list-style-type: none">- ¿Realmente te interesas por las actividades de tu pareja o controlas lo que hace para evitar infidelidades?- ¿Tienes pruebas para asegurar que tu pareja esconde secretos? ¿Le cuentas todos tus pensamientos a tu pareja?- ¿Estás justificando un comportamiento de control y celos que, si lo hubieras pensado en frío, no hubieras realizado?- ¿Estás distorsionando la realidad con esa forma de pensar?
ARGUMENTOS EN CONTRA	<ul style="list-style-type: none">- En una relación de pareja sana cada miembro ha de mantener su propia individualidad, intereses, aficiones... que en ocasiones no son compartidas con el otro miembro de la pareja.- El respeto y la confianza en la pareja incluye su intimidad.

NUEVA IDEA:

LA INTIMIDAD Y LA CONFIANZA NECESARIA PARA QUE UNA RELACIÓN DE PAREJA FUNCIONE SATISFACTORIAMENTE, NO DEBE CONVERTIRSE EN LA EXIGENCIA DE REVELACIÓN DE INTIMIDADES PERSONALES QUE CADA PERSONA TIENE DERECHO A NO COMPARTIR. EL CONTROL DE LA PAREJA Y LA DESCONFIANZA GENERA PAUTAS DE RELACIÓN GENERADORAS DE MALESTAR.

<p>IDEA A CONTRASTAR: LAS PERSONAS MAYORES SIEMPRE SE ESTAN QUEJANDO PARA LLAMAR LA ATENCIÓN</p>	
<p>ARGUMENTOS A FAVOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A las personas mayores no les gusta estar solas y llaman la atención de sus familiares mediante quejas sobre su estado de salud. - Las personas mayores no tienen otros entretenimientos que observar su cuerpo y por eso están continuamente quejándose.
<p>DEBATE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Realmente se quejan para llamar la atención? ¿Por qué necesita tanta atención? - ¿Tienes pruebas para asegurar que estas personas no tienen motivos reales para quejarse? - ¿Estoy justificando mi falta de atención cuando me pide algo? - ¿Estoy distorsionando la realidad con esa forma de pensar?
<p>ARGUMENTOS EN CONTRA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las personas mayores pueden quejarse por motivos orgánicos que requieren atención. - Las personas mayores pueden quejarse por otras necesidades afectivas o psicológicas que requieren atención.
<p>NUEVA IDEA: LAS PERSONAS MAYORES PUEDEN QUEJARSE POR DIFERENTES MOTIVOS, ES NECESARIO GARANTIZAR QUE SUS NECESIDADES FISICAS Y PSICOLOGICAS ESTEN CUBIERTAS POR AQUELLAS PERSONAS QUE LES ACOMPAÑAN EN ESTA PARTE DE SU VIDA.</p>	

3.18.3. Debate de racionalidad: Criterios de racionalidad

¿MIS PENSAMIENTOS SON DISTORSIONADOS? ¿MIS CREENCIAS SON IRRACIONALES?

Ya sabes cómo tus pensamientos influyen en tus emociones. Discutirte tus propios pensamientos es la mejor manera para mejorar tu estado de ánimo. Lo mejor es utilizar la PREGUNTA. Existen tres tipos de preguntas:

1.- PRUEBAS OBJETIVAS: ¿En qué hechos me baso para mantener este pensamiento? ¿Tengo pruebas o son sólo suposiciones u opiniones? ¿Qué prueba tengo para llegar a esa conclusión? ¿Puedo demostrarlo? ¿Qué datos tengo para pensar así? ¿Tengo suficiente información como para generalizar de esta manera? ¿Qué otra cosa puede querer decirme esta persona? ¿Qué otra intención puede tener? ¿Por qué otros motivos podría estar comportándose así? **No supongas, comprueba.** ¿Qué otra cosa podría significar? **Seamos más precisos.** La “intuición” no es más que un pretexto para seguir teniendo ideas irracionales. ¿Es una paranoia? ¿Una obsesión? **Desconfía de todos los sentimientos automáticos y repentinos.** Todo el mundo es diferente, con distintos valores y distintas necesidades que no tiene por qué ser igual que las tuyas. ¿Dónde está la evidencia de que esto es como yo me lo digo? ¿Dónde está escrito que eso es así? ¿Por qué es eso verdad? ¿Es eso una buena prueba?

2.- UTILIDAD DEL PENSAMIENTO PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA: ¿Me sirve de algo pensar así? Pensando así, ¿estoy solucionando algo? ¿Arreglo mis problemas? ¿Qué ocurriría si...? ¿Merece la pena arriesgarse? ¿Por qué sería tan terrible? ¿Puedo encontrarme bien aun cuando esto sea así? ¿Puedo estar contento incluso si no tengo lo que quiero? ¿Qué consecuencias tiene para mí pensar de esa manera?

3.- FORMA DEL PENSAMIENTO: ¿Estoy distorsionando la realidad con mi forma de pensar? catastrofismo, parcialidad, egocentrismo... **Nada de utilizar absolutos** (todo, nada, nunca, siempre). **Hay que ser más exacto.** No puedo predecir el futuro. No etiquetes a las personas, las etiquetas siempre exageran. Hay cualidades y defectos en todas las personas. Nada es totalmente nada. Recuerda que entre el blanco y el negro hay muchos grises. Corrige esos pensamientos y desaparecerá el malestar. Las comparaciones son inútiles y sólo hacen sufrir.

4.- INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES: ¿Este pensamiento me está llevando a hacer o decir cosas que en frío no haría? ¿Puedo controlar la intensidad de las emociones que produce? **Mis emociones me engañan.** Analiza lo que piensas y por qué te estás sintiendo así. Todo el mundo comete errores, puedo reconocerlos y progresar. No sirve de nada machacarme con lo mal que lo he hecho. Ni machacar al otro una y otra vez. Arrepentirse ayuda al cambio, culparse inmoviliza. ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo que me hace sentir triste, ansioso y enojado?

3.19. Tipos de pensamiento

Objetivos

- Diferenciar entre las habilidades cognitivas (tipos de pensamiento) para resolver problemas y sus implicaciones en la vida cotidiana.
- Desarrollar estrategias adecuadas de gestión emocional.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.19.1, 3.19.2 y 3.19.3

Guía para el ejercicio

- Se presenta una situación problema que no conlleva relaciones personales pero que genera algún tipo de frustración.
- En el Documento de trabajo 3.19.1 podrán leer la situación problema y las preguntas para la reflexión.
- En el Documento de trabajo 3.19.2 se presenta un cuadro resumen de los tipos de pensamiento que ayudará a la reflexión.
- En el Documento de trabajo 3.19.3 se plantean tres conflictos personales que haya vivido la persona usuaria y se propone la aplicación de los tipos de pensamientos para finalizar proponiendo desenlaces diferentes de la historia.

Aplicación grupal:

- Para la aplicación grupal se propiciará el debate grupal de las reflexiones personas realizadas por los participantes individualmente.

Ideas clave para el debate:

La frustración es una respuesta emocional común relacionada con la ira y la decepción. Esta emoción surge cuando no se cumplen tus objetivos o expectativas ante una situación. Cuanto más importantes sean para ti esos objetivos o mayores sean los obstáculos para alcanzarlos, probablemente tu frustración también será mayor. La causa de la frustración puede ser interna o externa. La frustración interna puede surgir del conflicto interior, como por ejemplo cuando uno tiene metas contrapuestas que interfieren unas con otras. Las causas externas de la frustración implican condiciones fuera de la persona, como una carretera cortada o una tarea difícil. Una respuesta común ante la frustración es la agresión, ya sea dirigida o bien a las *presuntas* causas de la misma.

Desarrollar habilidades que nos permitan pensar de forma racional y entrenar aquellas destrezas mentales para resolver los problemas interpersonales de forma adecuada, te permitirá reducir también la frustración y el dolor... no sólo el dolor físico sino también el dolor o daño psicológico, que muchas veces deriva de tus formas de afrontar los conflictos en tu vida cotidiana.

3.19.1. Tipos de pensamiento: Situación problema

“Tu amigo Juan ha sacado entradas para un concierto que han costado un pico. Tienes muchas ganas de ir porque hace tiempo que no vas a un concierto y este grupo es muy difícil de verlo en directo, lo pasarás bien y saldrás un rato de casa. Poco antes de salir hacia el bar donde has quedado para tomar algo antes de entrar al concierto, empiezas a buscar tu entrada. No la encuentras a pesar de mirar por todas partes. Te empiezas a poner nerviosa/o, el tiempo se echa encima, pero no la encuentras. ¿Qué es lo que puedes hacer?”

Recordaremos las habilidades de pensamiento que están en juego de acuerdo al listado expuesto en la parte teórica. Podemos utilizar nuevamente el esquema ABC.

En cada una de las situaciones planteadas los participantes deben responder de forma individual o en parejas las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la causa(s) del problema o conflicto?
- ¿Cuántas soluciones podemos generar para resolver el problema o conflicto?
- ¿Qué consecuencias tendría cada una de las soluciones?
- ¿Qué pasos tengo que dar para alcanzar cada solución? ¿Qué medios necesito?
- ¿Qué puede opinar y sentir las otras personas implicadas en el conflicto o problema?

3.19.2. Tipos de pensamiento

Pensamiento causal	Capacidad para diagnosticar dónde está el problema	¿Cuál es el problema?
Pensamiento alternativo	Habilidad para generar el mayor número de soluciones posibles ante un problema	¿Qué puedo hacer para resolverlo?
Pensamiento consecuencial	Capacidad de prever las consecuencias de lo que decimos o hacemos en los demás y en el medio.	¿Qué sucedería si...?.
Pensamiento de perspectiva	Habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender lo que le sucede y cómo se siente.	¿Cómo se siente esa persona? ¿Cómo se ven las cosas desde su punto de vista?
Pensamiento medios-fin	Capacidad para proponerse una meta y elegir los mejores medios para alcanzarla.	¿Qué puedo hacer para conseguir...?

3.19.3. Tipos de pensamiento: Ejercitando los tipos de pensamiento

Piensa ahora en tres conflictos graves que hayas tenido en tu vida y que hayan acabado con consecuencias negativas y poco deseadas: Describe esas situaciones.

En el ámbito laboral

En el ámbito familiar

En el ámbito de la pareja

Ahora vamos a aplicar las habilidades del pensamiento e imaginemos un final para cada una de las historias.

MI HISTORIA N° 1: ÁMBITO LABORAL

- ¿Cuál es la causa(s) del problema o conflicto?
- ¿Cuántas soluciones podemos generar para resolver el problema o conflicto?
- ¿Qué consecuencias tendría cada una de las soluciones?
- ¿Qué pasos tengo que dar para alcanzar cada solución? ¿Qué medios necesito?
- ¿Qué puede opinar y sentir las otras personas implicadas en el conflicto o problema?

MI HISTORIA N° 2: ÁMBITO FAMILIAR

- ¿Cuál es la causa(s) del problema o conflicto?
- ¿Cuántas soluciones podemos generar para resolver el problema o conflicto?
- ¿Qué consecuencias tendría cada una de las soluciones?
- ¿Qué pasos tengo que dar para alcanzar cada solución? ¿Qué medios necesito?
- ¿Qué puede opinar y sentir las otras personas implicadas en el conflicto o problema?

MI HISTORIA N°3: ÁMBITO DE PAREJA

- ¿Cuál es la causa(s) del problema o conflicto?
- ¿Cuántas soluciones podemos generar para resolver el problema o conflicto?
- ¿Qué consecuencias tendría cada una de las soluciones?
- ¿Qué pasos tengo que dar para alcanzar cada solución? ¿Qué medios necesito?
- ¿Qué puede opinar y sentir las otras personas implicadas en el conflicto o problema?

Referencias

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. *Handbook of moral behavior and development*, 1, 45-103.
- Bandura, A. (1996). Failures in Self-Regulation. Energy Depletion or Selective Disengagement? *Psychological Inquiry*, 7, 20-24.
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia: Una lectura ecosistémica del maltrato infantil*. España: Paidós.
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Beck, A. (1997). Terapia cognitiva: pasado, presente y futuro. En M.J. Mahoney (ed.). *Psicoterapias cognitivas y constructivistas: teoría, investigación y práctica* (pp. 49-61). Bilbao: DDB.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del Odio. Las bases de la ira, hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.
- Blanco, A. y De la Corte, L. (2003). *Poder, ideología y violencia*. Madrid: Editorial Trotta.
- Boira, S. (2010). *Hombres maltratadores. Historias de violencia masculina*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. RBA Editores.
- Cabezuelo, F. (2015). *El mito de la familia normal*. Congreso SEVIPIF.
- Comellas, C. (2012) Crisis familiares, vulnerabilidad y riesgo social. Familias con problemas múltiples. En material del *Curso Intervención psicosocial con familias en dificultad o en riesgo social*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Dallos, R. (1996) *Sistema de creencias familiares. Terapia y cambio*. Barcelona: Paidós.
- Detert, J., Treviño, L. y Sweitzer, V. (2008). Moral disengagement in ethical decision making: a study of antecedents and outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 374-391.
- Dobson, K. y France, R.L. (1998) La práctica de la Terapia Cognitiva. En V. Caballo (Comp.) *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta* (pp. 493-526). Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Dohmen, M. (2006). Aspectos Cognitivos. En J. Corsi (ed.) *Violencia masculina en la pareja: Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención* (pp. 51-67). Buenos Aires: Paidós.
- Ellis, A. (2000). *Manual de Terapia Racional Emotiva-Vol. 1*. Bilbao: Desclée De Brouwer-Biblioteca de Psicología.
- Ellis, A., Marañón, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Biblioteca de Psicología
- Ferreira, A. J. (1963). Family myth and homeostasis. *Archives of General Psychiatry*, 9, 457-463.
- Glick, B. (2003). Aggression replacement training: a comprehensive intervention for aggressive youth. En B. Schwartz (Ed.) *Correctional Psychology: practice, programming and administration*. Kingston: Civic Research Institute.
- Goldfried, M.R. y Goldfried, A.P. (1987). Métodos de cambio cognitivo. En F.H. Kanfer y A.P. Goldstein (Eds.), *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia: Un manual de métodos* (pp.123-165). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Hernández-Guanir, P. (2009). ¿Qué moldes mentales conforman un optimismo inteligente?. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 66(23), 109-127.
- Hyde, L., Shaw, D. y Moilanen, K. (2010). Developmental precursors of moral disengagement and the role of moral disengagement in the development of antisocial behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(2), 197-209.
- Hymel, S., Rocke- Henderson, N. y Bonano, R. (2005). Moral disengagement: a framework for understanding bullying among adolescents. *Journal of Social Sciences*, 8, 1-11.

- Iborra, I., López, M. J. y Sanmartín, J. (2011). *Ancianos asesinados por familiares en España (2005-2007)*. Editorial Académica Española.
- Ingram, R. E. y Kendall, P. C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. En R.E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. San Diego: Academic Press.
- Lacasa, P. (1997). *Familias y escuelas. Caminos de la orientación educativa*. Madrid: Visor.
- Lalueza, J.L. y Crespo, I. (1996). Algunas dificultades generadas por el sesgo cultural en el estudio del desarrollo humano. *Cultura y Educación*, 3, 51-69.
- Lega, L. (1998). La Terapia Racional- Emotiva: Una conversación con Albert Ellis. En V. Caballo (Comp.) *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Lila, M., García, A. y Lorenzo, M. (2010). *Manual de Intervención con Maltratadores*. Valencia: Editorial Publicaciones de la Universidad de Valencia.
- Maruna, S., y Mann, R. E. (2006). A fundamental attribution error? Rethinking cognitive distortions. *Legal and Criminological Psychology*, 11, 155-177.
- McGuire, J. (2006). General Offending behaviour programmes: concept, theory and practice. En C. Hollin y E. Palmer (Eds.) *Offending behaviour programmes*. Chichester: Wiley.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum Press.
- Montero, A. (2003). Una hipótesis psicológica sobre los correlatos neurocognitivos de la violencia sistemática del terrorismo. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(1), 87-99.
- Musitu, G., Estévez, E. Jiménez, T. y Herrero, J. (2007). Familia y conducta delictiva y violenta en la adolescencia. En S. Yubero, E. Larrañaga y A. Blanco (Coords.), *Convivir con la violencia*, Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ortega, R., Sánchez, V. y Menesini, E. (2002). Violencia entre iguales y desconexión moral: un análisis transcultural. *Psicothema*, 14(1), 37- 49.
- Ravazzola, C. (1997). *Historias infames: Los maltratos en las relaciones*. Buenos Aires: Paidós.
- Redondo, S. (2010). *Manual de tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C. y Byrne, S. (2008) *Preservación Familiar: Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.
- Ruiz, S., Negredo, L., Ruiz, A., García-Moreno, C., Herrero, O., Yela, M. y Pérez, M. (2010). Distorsiones cognitivas y creencias irracionales. Asunción de la responsabilidad y mecanismos de defensa En *Violencia de Género. Programa de Intervención para Agresores (PRLA)*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Rumelhart, D.E. (1980). Schemata: The buildingblocks of cognition. En R.J. Spiro, B.C.Bruce, y W.F. Brewer (eds.) *Theoretical Issues in Reading Comprehension*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sanmartín, J. (2008). *El enemigo en casa. La violencia familiar*. Barcelona: Nablá ediciones.
- Spivack, G. y Shure, M.B. (1974). *Social adjustment of young children: a cognitive approach to solving real-life problems*. San Francisco: Jossey Bass.
- Walsh, F. (2005). Resiliencia familiar: un marco de trabajo para la práctica clínica. *Revista Sistema Familiares*, 21, 76-95.
- Wright, L. M., Watson, W.L y Bell, J. M. (1996). *Beliefs. The heart of healing in families*. Nueva York: Basics Books.
- Yochelson, S. y Samenow, S. (1976). *The criminal personality: A profile for change process*. Nueva York: Janson Aronson.

Introducción

En este módulo vamos a trabajar sobre las emociones, sobre la capacidad de identificarlas, expresarlas y manejarlas, fomentando el desarrollo de la Inteligencia Emocional como forma de potenciar la resolución adecuada de los conflictos interpersonales.

La inteligencia emocional es considerada como uno de los elementos protectores que facilitan el desarrollo de mecanismos adaptativos (Maddux, 2002; Snyder y López, 2002; Peterson y Seligman, 2004), los cuales van a favorecer el establecimiento de relaciones positivas en el seno de las familias, facilitando la resolución positiva de los conflictos que de manera inevitable se generan en su seno.

Desde una perspectiva criminológica, el componente emocional constituye uno de los factores con gran peso en el análisis de la conducta violenta (Shaver y Mikulincer, 2011).

En este módulo nos vamos a centrar en que las personas participantes reflexionen sobre su mundo emocional, iniciando el entrenamiento de inteligencia emocional a través de las competencias de autoconciencia y gestión de las emociones. A lo largo del programa se irá profundizando en diferentes competencias que configuran este tipo de inteligencia. Para la última sesión se ha diseñado un doble itinerario: (1) entrenamiento de habilidades personales para el manejo de situaciones familiares potencialmente generadoras de *estrés*, potenciando estilos de afrontamiento adaptativos (2) identificación y detección de *celos* no adaptativos o patológicos en las relaciones. El/la terapeuta, según la evaluación de las necesidades de cada caso, elegirá el itinerario más adecuado.

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Durante mucho tiempo se ha considerado la inteligencia académica como el pilar fundamental para la consecución del éxito vital. Sin embargo, desde finales del siglo pasado, la investigación en el ámbito de las ciencias del comportamiento comenzó a cuestionar esta premisa, atendiendo a una clara evidencia: la inteligencia académica no era suficiente para alcanzar el éxito profesional y, a su vez, tampoco garantizaba el éxito en la vida. Es a partir de autores como Gardner (1983), y su *Teoría de las Inteligencias Múltiples*, cuando comienzan a incluirse elementos propios de la emocionalidad en las teorías de la inteligencia, como por ejemplo, la capacidad interpersonal e intrapersonal de adaptarse al contexto.

Paulatinamente, se fue acreditando que el Cociente Intelectual de las personas no contribuía, por sí mismo, al equilibrio personal ni al ajuste o estabilidad mental, evidenciándose la necesidad de tener en cuenta otras aptitudes o habilidades incluidas en lo que pasó a denominarse, *Inteligencia Emocional* (Sánchez, 2011).

Daniel Goleman (1995) define la **Inteligencia Emocional** como la habilidad personal para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad de asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. Se puede decir que es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la

agilidad mental, etc. Todas ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo, que resultan indispensables para una adaptación social efectiva y creativa (Rodríguez y Márquez, 1988).

La evidencia empírica ha puesto de manifiesto los efectos positivos de la inteligencia emocional. Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y contribuye a mejorar el rendimiento académico/laboral. De hecho, muchos de los problemas personales y sociales son una manifestación del *analfabetismo emocional*. El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida (Bisquerra y Pérez, 2012). La educación emocional sería una forma de prevención primaria general, ya que nos permite adquirir competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones (desde prevenir la ansiedad o el consumo de drogas a la violencia) minimizando la vulnerabilidad de la persona a determinadas situaciones o previniendo su ocurrencia (Bisquerra, 2012).

Las competencias emocionales

La Inteligencia Emocional está conformada por cinco competencias: conocimiento de las propias emociones, capacidad para controlar las emociones, capacidad de motivarse a sí mismo, reconocimiento de emociones ajenas y control de las relaciones (Salovey y Mayer, 1990). Otros autores como Steiner (1997) distinguen dos tipos de Inteligencia Emocional: a) la inteligencia *intrapersonal*, considerada como la capacidad que tiene el individuo de poder entender e identificar sus emociones, además de saber cómo se mueve subjetivamente en torno a ellas y, b) la inteligencia *interpersonal*, que se refiere a la capacidad que tiene el individuo de entender las emociones de las otras personas y actuar de manera concordante con ellas.

A continuación, se muestra el modelo descriptivo de competencias emocionales propuesto por el GROU (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra, 2008), donde se describe cada una de las competencias y algunas de las técnicas terapéuticas recomendadas para su desarrollo:

Figura 4.1. Competencias emocionales



Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra (2008)

La conciencia emocional: consiste en el conocimiento de las propias emociones y de las de los demás. Dicha competencia se consigue a través de la autoobservación, así como a partir de la observación de otras personas. Implica distinguir entre pensamientos, acciones y emociones, comprender las causas y consecuencias de las últimas, evaluar su intensidad, y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación emocional: significa dar una respuesta apropiada a las emociones que se experimentan. No debe confundirse la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación: la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo y el desarrollo de la empatía. Algunas técnicas concretas para favorecer el desarrollo de esta competencia son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control de estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc.

La autonomía emocional: es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de vivir las situaciones con sensibilidad, pero sin dejarse arrastrar emocionalmente por ellas. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.

Las habilidades sociales: son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales.

Las competencias para la vida y el bienestar: son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. Los estados emocionales positivos hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva.

Como se puede comprobar, la adquisición de competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y contribuye a mejorar el rendimiento académico/laboral. De hecho, muchos de los problemas personales y sociales son una manifestación del *analfabetismo emocional* (Bisquerra, 2012). Por todo ello, el desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional, constituye un objetivo fundamental en este programa de intervención dado que puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida de los participantes, favoreciendo la resolución adecuada de los conflictos y la eliminación de comportamientos violentos.

En el ámbito familiar, existen evidencias empíricas que relacionan el desarrollo de competencias emocionales con una mejor percepción del clima familiar y la autonomía de los miembros de la familia (Palomera, 2005; Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo, 2006; Sánchez y Latorre, 2012). Asimismo, las personas que evalúan satisfactoriamente su vida y tienen un alto grado de bienestar consigo mismos y en sus relaciones familiares, recuerdan en mayor medida el establecimiento de relaciones de apego seguro. Además, han aprendido competencias emocionales en su ámbito familiar y presentan en la actualidad formas más funcionales de afrontamiento de los conflictos (autocontrol, resolución directa, reconfortarse y reevaluación positiva) y mayores competencias relacionadas con la inteligencia emocional (Páez y cols., 2006).

Por tanto, el entrenamiento en habilidades de gestión emocional puede ser un precursor de un mejor clima familiar y un mayor bienestar y satisfacción vital de las personas. Del mismo modo, el entrenamiento en competencias emocionales está relacionado con el desarrollo de formas funcionales de afrontamiento y gestión emocional de los conflictos.

¿Qué es la Educación Emocional?

La **Educación Emocional** se define como un “*proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social*” (Bisquerra, 2005). Es en la familia, en los primeros momentos de la vida, cuando debería iniciarse la educación emocional, aunque como proceso continuo y permanente debe estar presente a lo largo de toda la vida adulta.

En la familia resulta imprescindible que se favorezca el desarrollo de competencias emocionales dados los fuertes lazos emocionales que se establecen entre sus miembros. Los progenitores, y/o cuidadores, pueden ser un referente socializador en el desarrollo de las competencias emocionales en sus descendientes. Constituyen uno de los principales modelos de comportamiento, y por tanto, es necesario que desarrollen su inteligencia emocional de cara a favorecer la de sus hijos e hijas (Bisquerra, 2012). No obstante, a lo

largo de los últimos años, se han encontrado evidencias empíricas que demuestran la existencia de un modelo bidireccional de efectos sobre la conducta emocional entre las figuras parentales y sus descendientes (Valiente y cols., 2006; Sánchez y Latorre, 2012).

Desde una perspectiva ecosistémica, en la socialización de las competencias emocionales intervienen diferentes elementos en continua interacción: características emocionales de los descendientes y sus figuras parentales, sus actitudes, creencias y estilos educativos, el ambiente familiar y el entorno sociocultural (Zeidner, Matthews, Roberts y MacCann, 2003; Solís, Covarrubias, Díaz y Rivera, 2004; De la Torre, Casanova, García, Carpio y Cerezo, 2011; Siracusa y cols., 2011). La intervención terapéutica que fomenta las competencias de gestión emocional puede ser una herramienta adecuada para modificar las relaciones familiares, con una influencia potencial sobre la socialización emocional del resto de miembros.

Emociones, control de la ira y violencia

Conocer nuestra dimensión emocional, implica tener un mayor y mejor control sobre nuestra vida, y por ende, sobre nuestras relaciones familiares. Pero además, la relación de esta dimensión con la aparición de la violencia y/o la comisión de ciertos delitos, también es clara. Múltiples investigaciones han señalado la conexión probabilística entre un mayor acaloramiento emocional y una mayor propensión a agredir, por lo que un objetivo fundamental de los programas en contextos penitenciarios es enseñar a los participantes estrategias que les permitan controlar adecuadamente sus emociones (Redondo, 2008), especialmente la emoción de la ira.

“En la clínica encontramos más probabilidades de que los sujetos que no procesan cognitivamente las emociones de una forma adecuada y que no evalúan correctamente la realidad recurran a la violencia como modo de expresión e influencia en el ambiente?” (Espina y Ortego, 2002).

Dado que las emociones “se aprenden” y regulan en las interacciones tempranas, resulta fundamental incidir en cómo los progenitores, o las figuras de referencia en la infancia, establecen estas relaciones, tal y como se ha abordado en el módulo 2, en relación a los vínculos de apego. Si las personas que ejercen los cuidados son empáticas y los vínculos establecidos son los adecuados, el individuo en desarrollo podrá aprender a manejar sus emociones y ser empático con el otro, estableciéndose relaciones en las que prima el respeto. Pero si el desarrollo no tiene lugar en un contexto relacional seguro, la persona tendrá dificultades para aprender a manejarse con las emociones propias y ajenas, pudiendo generar desencuentros en los que la violencia puede fácilmente instaurarse (Espina y Ortego, 2002).

Así, las familias, debido al elevado nivel de implicación emocional existente, pueden convertirse en factores de protección, cuando favorecen el sentimiento de cercanía, pertenencia y solidaridad, pero también, en un factor de riesgo o vulnerabilidad. Crecer en contextos familiares donde existe violencia es un predictor para la aparición de diversos problemas emocionales, cognitivos y de conducta, tanto a corto como a largo plazo. Las pautas educativas que transmiten los progenitores son fundamentales en la modulación de los conflictos internos de sus descendientes. La ausencia de un ambiente cálido y de afecto positivo, es un factor que puede favorecer la aparición de violencia entre hermanos, por ejemplo (Alonso y Castellanos, 2006).

En las relaciones afectivas de pareja, existen estudios que señalan que la menor inteligencia emocional de sus miembros está relacionada con la inestabilidad afectiva y con el uso de la violencia como forma de resolución de conflictos. Asimismo señalan la relación entre la

inteligencia emocional y los celos, encontrando que las personas con mayores puntuaciones en inteligencia emocional reaccionan con menor intensidad emocional a la infidelidad de sus parejas que las personas con baja inteligencia emocional (Canto, Gómez-Jacinto y García, 2007; Perles, SanMartín, Canto y Moreno, 2011). En este módulo se introducirá el entrenamiento de diversas habilidades que favorezcan la conciencia y regulación emocional, como base para profundizar posteriormente a lo largo del programa en otras competencias emocionales más complejas, especialmente en las estrategias de autocontrol de la ira (Modulo 5).

Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés

Tal y como se analizó en la primera unidad de este programa, existen múltiples situaciones evolutivas o circunstanciales capaces de generar estrés en una persona o en una familia. Las vivencias personales de estrés normalmente suelen presentarse asociadas a experiencias con un alto e intenso contenido emocional negativo, generador de malestar (Costa, Somerfield y McCrae, 1996). Estas emociones se entremezclan con una serie de procesos psicológicos que generan distintas estrategias de afrontamiento de la situación estresante.

El afrontamiento del estrés podría definirse como las diferentes acciones (cognitivas o conductuales) que lleva a cabo el individuo para hacer frente a las demandas estresantes. Estas acciones podemos dirigir las tanto a los estresores, tratando de reducirlos o cambiando nuestra percepción de amenaza respecto a ellos, como a nuestras propias respuestas físicas, psicológicas o sociales, existiendo diferentes estrategias o estilos de afrontamiento (Sandín, 2003). Diversas investigaciones han señalado la relevancia del afrontamiento para la comprensión de los ajustes que realiza cada persona en su medio, generando una distinta percepción de su niveles de bienestar y calidad de vida (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Las investigaciones establecen diferencias entre los estilos y las estrategias de afrontamiento al estrés (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995; Suls, David y Harvey, 1996; Fernández-Abascal, 1997):

- Estilos de Afrontamiento: Factores disposicionales generales que orientan a la persona a presentar una forma relativamente estable de hacer frente a los problemas, estableciendo preferencias individuales en la utilización de distintos tipos de estrategias de afrontamiento.

- Estrategias de afrontamiento: Procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes.

Otros autores consideran la complementariedad y vinculación de estos conceptos, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación. Igualmente, otros estudios han combinado la perspectivas disposicional y contextual y han apoyado la vinculación de ambos constructos (David y Suls, 1999; Pelechano, 2000; Bouchard, 2003; Moos y Holahan, 2003; Felipe y León del Barco, 2010).

El término afrontamiento o “coping” hace referencia a los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que los individuos realizan para manejar las situaciones o sucesos que perciben como amenazantes o perjudiciales (Lazarus y Folkman, 1986). Por tanto, se habla de afrontamiento en relación a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar las demandas excesivas que se plantean en su acontecer vital, y

reestablecer el equilibrio para adaptarse a la nueva situación (Rodríguez-Marín, López y Pastor, 1990). Los modelos transaccionales resaltan el papel de los moduladores psicosociales, analizando la relación del individuo y su entorno. Para Lazarus, representante de este modelo, la relación individuo-ambiente será o no estresante dependiendo de la evaluación cognitiva que realice la persona (González y Lorenzo, 2012).

La concepción del concepto de afrontamiento como proceso, incluye tres elementos fundamentales (O’Driscoll y Cooper, 1994):

- 1) Presencia de un evento que afecta a la persona.
- 2) Interpretación del evento como amenazante.
- 3) Puesta en marcha de estrategias de afrontamiento (respuesta cognitiva o comportamental para eliminar o aliviar dicha amenaza).

Las estrategias de afrontamiento de los individuos han sido categorizados en relación a su funcionalidad desde una perspectiva comunitaria, distinguiendo además de las categorías propuestas por Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento centrado en el problema o en la emoción y añadiendo la función prosocial o antisocial de las estrategias (Dalton, Elías y Wandersman, 2001):

Figura 4.2. Funcionalidad de las estrategias de afrontamiento



Fuente: Elaboración propia

La inteligencia emocional se relaciona con la eficiencia en las estrategias utilizadas de afrontamiento al estrés y auto-regulación emocional. Existen evidencias que indican que aquellas personas que cuenta con mayor inteligencia emocional afrontan el estrés con estrategias centradas en la reflexión y la resolución de problemas, mientras que aquellas con menores puntuaciones en inteligencia emocional presentan un afrontamiento al estrés

basado en la evitación, la rumiación y la superstición. Las evidencias acumuladas hasta el momento indican que la inteligencia emocional juega un papel muy importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa del individuo para afrontar situaciones estresantes (Martínez, Piqueras e Inglés, 2011).

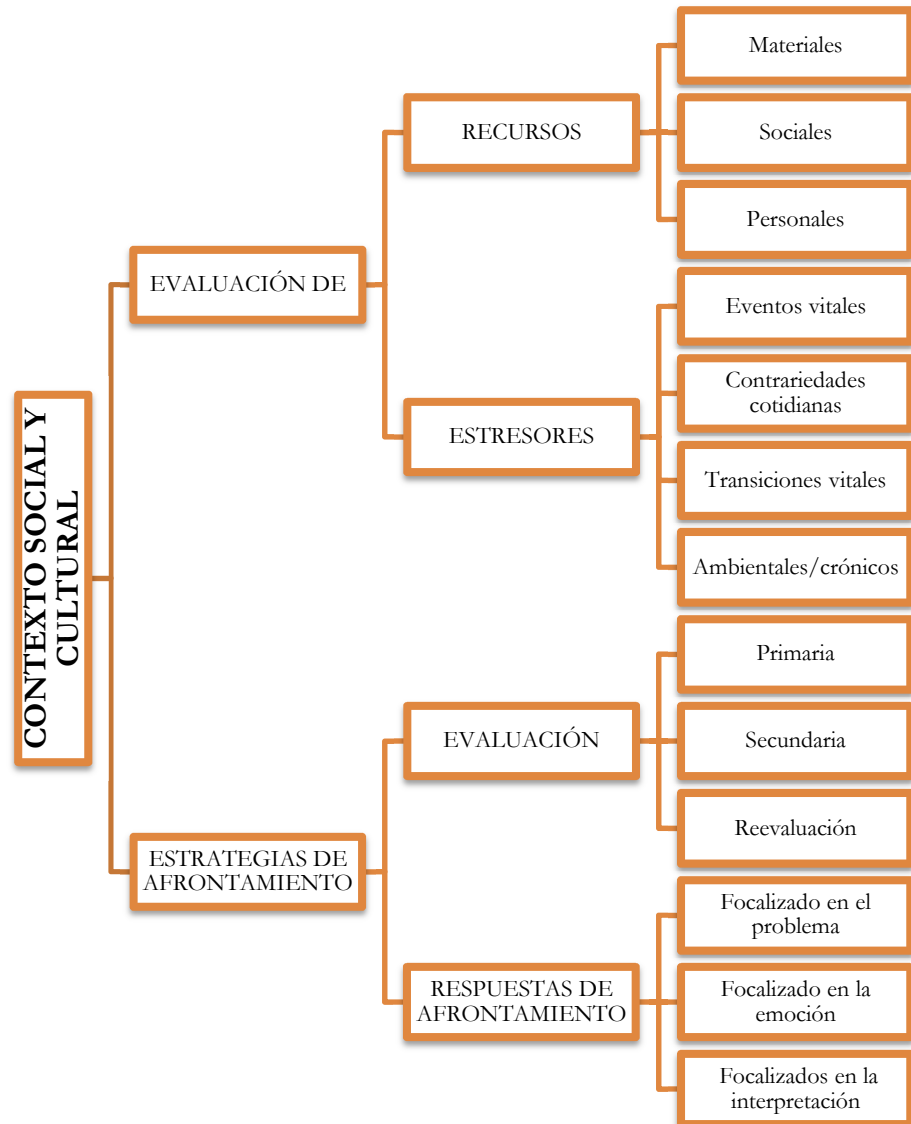
Las estrategias de afrontamiento que han sido identificadas usualmente como adaptativas o funcionales son aquellas que generan el afrontamiento activo, es decir, las orientadas a solucionar la situación estresante. Por su parte, las estrategias denominadas pasivas son consideradas disfuncionales o desadaptativas, implicando la ausencia de afrontamiento a través de la evitación- escape y del distanciamiento (Lazarus y Folkman, 1986; Brissette, Scheier y Carver, 2002).

Esta distinción entre las estrategias de afrontamiento ha sido cuestionada por los propios autores, atendiendo a posibles solapamientos de categorías en relación a su funcionalidad. Las estrategias de distanciamiento y escape o evitación del problema han sido categorizadas como estrategias centradas en la emoción, pero existen amplias diferencias entre ambas (Folkman y Moskowitz, 2004):

- *Distanciamiento*: la persona reconoce un problema pero realiza esfuerzos deliberados por alejarlo de su mente. Aunque puedan aparentar disfuncionalidad, estas estrategias pueden ser efectivas ante problemáticas no susceptibles de modificación por parte del sujeto.
- *Escape-evitación*: la persona reconoce el problema, pero intenta evadirse a través de conductas socialmente desadaptadas.

Desde una perspectiva ecológica, diversos autores desarrollan un modelo centrado en el estudio del afrontamiento desde el contexto de la comunidad, postulando que los individuos no afrontan los problemas o estresores de forma aislada sino en relación con los demás. Concretamente, el Modelo Ecológico (Dalton y cols., 2001) parte de una premisa fundamental: concibe el afrontamiento como un proceso contextual donde la cultura, la estructura social y las normas comunitarias afectan al afrontamiento individual. Así, se plantea que las fuerzas culturales y sociales influyen sobre cómo son valorados los recursos del individuo, sobre la definición de los estresores y sobre los propios resultados del afrontamiento.

Figura 4.3 Modelo Ecológico de Afrontamiento



Fuente: Elaboración propia a partir de Dalton y cols., 2001

Por otra parte, el modelo que dio lugar al análisis del estrés en el ámbito familiar fue el modelo ABC-X de Hill en 1958, que concebía el estrés como un proceso lineal, causal y mecanicista. Este modelo clásico fue ampliado incorporando otros elementos, y actualmente encontramos modelos multidimensionales del estrés familiar, centrados en la interacción entre elementos intra y extra familiares, habiéndose abandonado las teorías de corte lineal (Pérez, Lorence y Menéndez, 2010).

Como consecuencia, para abordar el afrontamiento del estrés tendremos que poner en relación diferentes elementos. Se entiende que la “salud familiar” va más allá de la suma de la salud individual de los miembros de la familia. Su origen es multicausal (intervienen diferentes elementos socioeconómicos, psicológicos, el funcionamiento familiar, la salud individual...), y no es estático sino que está sujeto a un proceso de transformación, donde la ocurrencia de crisis, acontecimientos o eventos, introducen cambios en el funcionamiento familiar o en su estructura, actuando como fuentes generadoras de estrés. El estrés familiar dependerá tanto de las demandas del medio, de esos estresores, como de

la percepción que tiene la familia de dichas demandas y de los recursos adaptativos con los que cuenta (Herrera, González y Soler, 2002).

Desde esta perspectiva es fácil entender por qué los estresores no afectan por igual a todos los individuos o a todas las familias, y que un mismo suceso provoque niveles de estrés distintos, o importantes consecuencias en la salud de algunas personas pero no en otras.

De la misma manera que podemos hablar de afrontamiento individual al estrés, existe una línea de investigación que trabaja desde la perspectiva del “afrontamiento familiar”. El afrontamiento familiar se define como “*la habilidad de la familia para movilizar los recursos internos y externos para actuar sobre el problema buscando soluciones que contribuyan a neutralizar o minimizar el impacto del acontecimiento significativo de la vida familiar*” (González y Lorenzo, 2012:425).

Se puede hablar de afrontamientos *adaptativos*, cuando las familias ponen en marcha recursos que les permiten realizar cambios, ajustes de roles, reacomodaciones, etc... y cuentan con apoyo social, y *desadaptativos*, cuando no disponen de esos recursos para reajustarse y responder ante dicho acontecimiento.

Las familias, ante determinadas situaciones estresantes, deberán realizar un proceso de adaptación modificando su estructura, acoplándose a otros sistemas, flexibilizando las reglas y los roles que antes regían el sistema familiar, siendo necesario desplegar los siguientes recursos, que potencian su capacidad de resiliencia, si quieren llevar a cabo un afrontamiento adaptativo (Comellas, 1996):

Figura 4.4. Características familiares que favorecen el afrontamiento funcional al estrés

PLASTICIDAD ESTRUCTURAL	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de adaptarse a los cambios en el sistema sin perder la organización y funcionalidad.
FLEXIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Si la organización interna de la estructura familiar es flexible, se podrán adoptar nuevos roles y reglas, facilitando la resolución de los conflictos.
ADAPTABILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de la familia para enfrentar los cambios y adaptarse al medio social cambiando la estructura de poder, las relaciones de rol, etc... • Capacidad para trabajar las emociones generadas.
COHESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Definida por el apoyo mutuo, el afecto y la confianza entre los familiares.
PERMEABILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de la familia para abrirse a otras instituciones de la sociedad, otros sistemas, con los que intercambiar información, pedir ayuda...
APOYO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • La familia puede actuar como sistema de apoyo, ayudando a todos sus miembros, o puede recibir el apoyo de otras personas o grupos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Comellas, 1996.

Como se ha señalado, una circunstancia estresora no genera por si sola una crisis familiar, sino que hay que tener en cuenta además otros elementos que pueden estar implicados, como podemos observar en la siguiente figura.

Figura 4.5. Elementos implicados en la génesis de una crisis familiar



Fuente: Elaboración propia.

Para prevenir el estrés familiar desde una perspectiva individual, es importante, por tanto, trabajar para que las personas que forman parte de una familia sean conscientes de sus recursos, sus habilidades, sus competencias, las fuentes de apoyo con las que cuentan y de cómo la educación emocional es decisiva en todo este proceso. Además de haberse encontrado evidencia de las consecuencias negativas que el estrés tiene sobre la salud física y psicológica de las personas, se sabe que el estrés también afecta a ámbitos sociales como el crimen, la delincuencia, el absentismo laboral, etc. (Sandín, 2003).

Dentro de la violencia familiar, también podemos poner en relación la aparición de la violencia y la presencia de estrés y de un inadecuado afrontamiento al mismo. Si nos centramos, por ejemplo, en el estrés parental (que haría referencia al que sufren los y las progenitores y/o cuidadores al enfrentarse a las demandas concretas de su rol parental), encontramos diversas evidencias en los estudios sobre la relación entre niveles elevados de estrés relacionados con el desbordamiento respecto a la tarea de cuidado de los hijos e hijas, con la presencia de síntomas depresivos, ansiedad, etc... y prácticas educativas disfuncionales y maltratadoras. Según las conclusiones del meta-análisis de Stith y colaboradores (2009), altos niveles de estrés parental suponen un factor de riesgo importante para el maltrato físico y la negligencia en el hogar hacia los menores, de la misma manera que otros estudios relacionan el uso de estrategias desadaptativas ante el estrés, por parte de los progenitores con la presencia de maltrato (Pérez y Menéndez, 2014).

Asimismo, también han sido estudiadas las consecuencias del estrés en los cuidadores no profesionales, el cuidado a los mayores y/o dependientes, que se podría relacionar también con la aparición de violencia. El cuidado familiar de un mayor dependiente es estresor crónico, que produce consecuencias negativas en el cuidador, como síntomas de ansiedad, depresión, bajos niveles de bienestar, etc. (Crespo y Fernández-Lansac, 2015).

Por tanto, siguiendo la línea que guía nuestra intervención, nos centraremos en aquellos elementos que se relacionan con la capacidad de resiliencia de las personas participantes, potenciando evaluaciones realistas y funcionales tanto de los estresores que les afectan, los recursos con los que cuentan para hacerles frente y el análisis de las estrategias de afrontamiento que despliegan ante situaciones estresantes en el ámbito familiar.

Atendiendo a la heterogeneidad de los casos que aborda este programa y las diferentes evidencias empíricas que relacionan el estrés con la violencia intrafamiliar (especialmente en la violencia ascendente y descendente), se configura como un contenido terapéutico de especial relevancia en un amplio número de casos (sesión 3a). En este sentido, el/la terapeuta debe determinar la inclusión de los contenidos relacionados con el entrenamiento en la detección y gestión del estrés en el ámbito familiar, atendiendo a las necesidades detectadas y los objetivos terapéuticos individualizados de cada participante.

Inteligencia emocional y gestión de los celos en las relaciones interpersonales

Una de las perspectivas dominantes en el estudio de las emociones ha sido el análisis de la universalidad de las mismas y su relación con determinados estados de activación del organismo. Así, la perspectiva *fisiológica* de las emociones constituyó durante décadas el principal centro de atención. En el caso de las conductas violentas, el análisis de la influencia de emociones básicas como la ira o el miedo (o su ausencia) han sido objeto de estudio de numerosas investigaciones en el ámbito de la criminología y la psicología, constituyendo variables de trabajo imprescindibles en los programas de tratamiento reeducativo.

Aunque resulta primordial el conocimiento en torno a las emociones básicas y sus correlatos fisiológicos y conductuales, no podemos dejar de prestar atención a determinadas *emociones complejas* y cómo el contexto cultural y social influye en la manifestación de las mismas. Una de las características de las emociones sociales es que se trata de experiencias que tienen sentido en su relación con los demás. Surgen en un contexto social determinado, que es el que les confiere significación. Así, experiencias como la vergüenza, el enamoramiento, la envidia, los celos, etc., constituyen emociones complejas o secundarias ya que están conformadas por otras más elementales (emociones primarias o básicas) y porque no pueden entenderse si no se analiza el contexto en el que aparecen (Chóliz y Gómez, 2002).

En este contexto, la Psicología ha prestado especial interés al papel que desempeña una emoción compleja como los celos en las *relaciones interpersonales*. Así, los celos aparecen de forma sistemática cuando se aborda el tema de la violencia en la pareja y más concretamente, en relación a los comportamientos abusivos o controladores que persiguen el aislamiento de la víctima (Buss y Schackerford, 1997; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2001; Perles, SanMartin y Canto, 2009). También, según comentábamos en la introducción del programa, los celos están en la base del comportamiento violento entre hermanos (García y Guerrero, 2016).

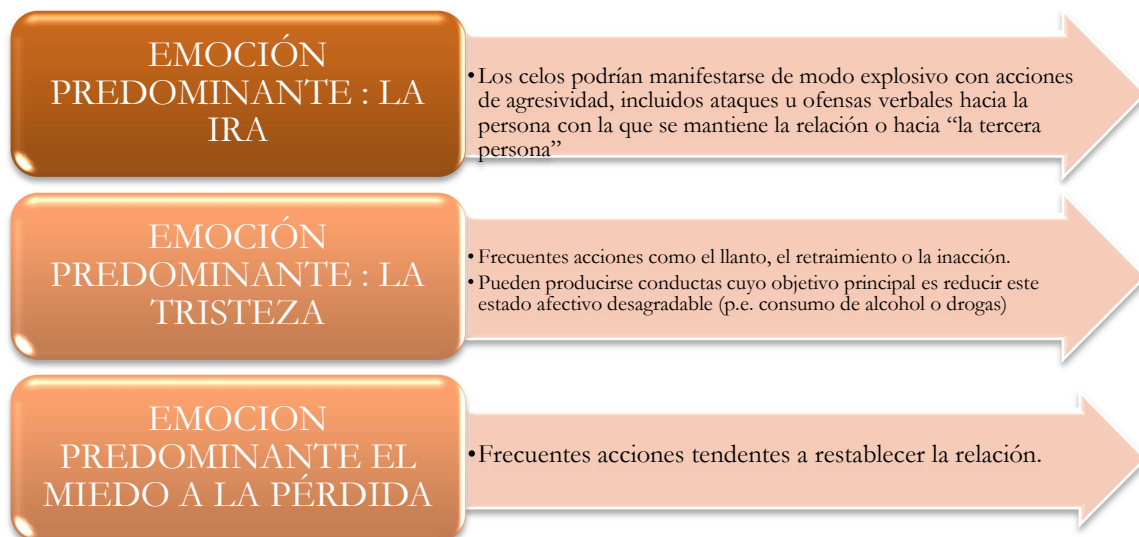
En general, las personas celosas suelen mostrarse muy inseguras tanto en la expresión de sus afectos, como en la satisfacción de sus necesidades afectivas, poco conscientes de sus carencias y con escaso control de sus emociones en general (Pérez, 2004). En este sentido, los celos abusivos están negativamente relacionados con la inteligencia emocional. Así, las personas que presentan puntuaciones elevadas en inteligencia emocional reaccionan con

menor intensidad emocional a la posible infidelidad de sus parejas que las personas con una baja inteligencia emocional (Canto y cols., 2007). A su vez, la relación entre baja inteligencia emocional y presencia de celos problemáticos correlaciona con el empleo de estrategias violentas de resolución de conflictos en la pareja (Perles y cols., 2011).

Abordar una emoción compleja como los celos no puede hacerse *en el vacío*, dado que ésta se encuentra relacionada con otras variables de interés como el estilo de apego adulto, la autoestima, las creencias personales y culturales que posea el individuo y, la propia asunción de responsabilidad de sus comportamientos violentos. Estas variables han sido introducidas en anteriores módulos terapéuticos, cuestión que nos permite incorporar contenidos que posibiliten la detección e identificación de los celos no adaptativos o patológicos en aquellas personas participantes que así lo requieran, especialmente en aquellos delitos violentos que hayan sido cometidos en el ámbito de la pareja. Entre las manifestaciones violentas citadas por diversos estudios en el ámbito de la parejas transexuales, transgénero e intersexuales se encuentran las de tipo psicológico y/o emocional en cualquiera de sus formas, destacando sobre todo el aislamiento, el control, las amenazas verbales, **los celos**, la humillación pública y el abuso emocional transfóbico (Ortega, 2014; Rodríguez, Carrera, Lameiras y Rodríguez, 2015). Del mismo modo, la presencia de celos ha sido señalada, entre otros factores de riesgo, en revisiones recientes de estudios sobre mujeres que ejercen la violencia en la pareja (Loínaz, 2014).

La emoción de celos ha sido analizada desde dos perspectivas claramente diferenciadas. La primera de ellas defiende que los celos constituyen una emoción universal, existente en todas las culturas e incluso en las relaciones no románticas. Desde esta perspectiva, los celos serían considerados como una respuesta de malestar innata que surge ante la amenaza de la pérdida de una relación valiosa como consecuencia de la existencia de una tercera persona (Renata y Sánchez, 2008). La segunda perspectiva afirma que los celos son producto de la socialización de determinadas culturas, siendo propios de sociedades que defienden la exclusividad y la posesividad en ciertas relaciones. Desde una perspectiva integradora se entiende que los celos son una emoción universal; sin embargo, lo que se vivencia como “amenaza” y las formas en que se manifiestan, varían de acuerdo al género, la cultura y las subculturas (Scheinkman y Werneck, 2010).

Esta emoción compleja está compuesta por al menos tres emociones básicas: la ira, la tristeza y el miedo; no obstante, la forma de manifestarlos está relacionada con la emoción básica dominante en cada caso y con la capacidad de control que posea el individuo sobre dicha emoción (Chóliz y Gómez, 2002), de modo que:



En sentido amplio, los celos podrían considerarse como un tipo de *inseguridad ansiosa*, consecuencia de la percepción de amenaza de pérdida de una relación significativa para el sujeto que los experimenta. Esta amenaza percibida hace que la persona se sienta insegura tanto sobre su relación como sobre sí mismo. Siguiendo este razonamiento, los celos pueden entenderse como una experiencia estresante en la que la valoración cognitiva de amenaza es la pérdida de una relación significativa, así como amenazas sobre el propio autoconcepto. En este sentido, los procesos de valoración y afrontamiento que adopte el sujeto que experimenta la emoción de celos determinarán el modo de actuar ante la situación (Chóliz y Gómez, 2002).

En todo caso, el problema no reside en el hecho de sentir celos, sino en la *intensidad* de los mismos, su frecuencia y en la manera en que éstos influyen en la conducta de la persona que los padece, al igual que en cualquier otra emoción. Así, los *celos normales*, serían entendidos como una *emoción no placentera asociada a la percepción que tiene el sujeto de que una relación significativa está amenazada y puede llegar a desaparecer, o deteriorarse como consecuencia de la acción de una tercera persona, con independencia de que dicha amenaza sea real o imaginaria* (Bringle y Buunk, 1985). Dentro de ciertos límites, y **siempre que no tengan lugar conductas de control o violentas hacia terceros**, la emoción de celos implicaría preocupación e interés por la relación significativa que se teme perder. Desde este planteamiento, la emoción de celos cumpliría la función de *proteger* las relaciones que el individuo considera importantes para su propio bienestar psicológico. Chóliz y Gómez (2002) ofrecen una clasificación de los diferentes tipos de celos:

Tabla 4.1. Clasificación de los celos

<p align="center">Celos provocados en las relaciones de amistad:</p> <p>Las relaciones de amistad producen satisfacción, apoyo emocional y social y son una fuente importante de refuerzos. Las principales funciones de este tipo de relaciones son: minimizar conflictos y suministrar experiencias reforzantes. En este caso, los celos surgirían de la percepción de una amenaza sobre la cualidad de la relación personal que se desea mantener.</p>
<p align="center">Celos románticos:</p> <p>Amenaza de pérdida de la cualidad de la relación amorosa a causa, principalmente, de la aparición en escena de un tercero que hace peligrar dicha relación. Dicha amenaza de deterioro de la relación se experimenta de forma intensa y desagradable.</p>

Celos sospechosos:

Se producen cuando la amenaza es incierta, su naturaleza no está clara, aunque quién los padece está convencido de su existencia. Están caracterizados por la aparición de reacciones de temor, ansiedad, incertidumbre e inseguridad. Se acompañan de sospechas, falta de concentración, rumiaciones, preocupación, fantasías de su pareja con el rival, etc. Se consideran el *prototipo* de celos.

Celos consumados:

Surgen cuando la relación ya está deteriorada o terminada. No cursan con ansiedad dado que no existe amenaza de pérdida. Los estados emocionales asociados serán: tristeza, cuando se enfatiza la pérdida de la relación; ira, si piensa que ha sido traicionado; depresión, si se centra en los defectos de uno mismo como responsable de la ruptura; o envidia, si se evidencia la superioridad del rival.

Celos patológicos:

Trastorno en el cual un individuo mantiene una convicción o creencia anormal de que su pareja sexual es, o le será infiel. Son clasificados como patológicos porque la creencia se mantiene con motivos infundados. La preocupación por mantener la relación significativa se convierte en una obsesión y deriva en conductas de control.

Fuente: Elaboración propia a partir de Chóliz y Gómez, 2002

En todo caso, las manifestaciones conductuales de los celos son variadas, dependerán tanto de las condiciones sociales o culturales (los celos son un fenómeno social, dado que las manifestaciones de los mismos están relacionadas con las normas y valores de la cultura imperante), como de las diferencias individuales (autoestima, estilo de apego, locus de control, etc.), y principalmente, de las habilidades de afrontamiento adquiridas (directas vs indirectas).

En este módulo se pretende sentar las bases que permitan identificar y detectar los celos patológicos o disfuncionales en las relaciones personales, desde un punto de vista genérico. Con la finalidad de no suscitar resistencias en las personas usuarias del programa, inicialmente analizaremos la temática de los celos desde una perspectiva neutra (como emoción displacentera pero controlada por el sujeto) para, en un segundo momento, abordar la problemática de los celos como *estrategia* de control o aislamiento de la pareja, en el módulo correspondiente al itinerario terapéutico orientado a la violencia en las relaciones de pareja (sesión 3b).

Del mismo modo, la complejidad terapéutica requerida para el abordaje de esta emoción, hace necesario introducir diferentes componentes treatmentales, como las técnicas de autocontrol y gestión emocional de la ira, para posteriormente profundizar en la gestión emocional de los celos en el módulo 8, donde se abordarán aspectos específicos de la relación de pareja (condicionantes sociales y culturales de los celos relacionándolos con la cultura del honor y los mitos sobre el amor romántico, estilos de apego adulto, autoestima y dependencia emocional, estrategias personales de gestión de los celos en las relaciones de pareja).

Abordaje terapéutico

El abordaje de los contenidos psicoeducativos relativos a la inteligencia emocional, suelen generar menos resistencias en las personas penadas, debido a que redundan en el propio bienestar y son generalizables a diferentes contextos de la vida cotidiana, sin tener que relacionarse exclusivamente con el delito. Es decir, que independientemente de que la persona asuma o no el delito, encuentra con facilidad la utilidad de trabajar estos contenidos para su adaptación y funcionamiento diario, por lo que suele resultar más fácil generar motivación hacia esta temática. Este enfoque positivo del módulo, es compatible con mantener durante todas las sesiones el foco de interés en la diversidad de los modelos

familiares, su funcionalidad o disfuncionalidad, incidiendo siempre en la importancia del trabajo sobre las habilidades y competencias emocionales para generar dinámicas positivas en el seno de la familia, potenciando aquellas herramientas personales que permitan una mejor gestión y afrontamiento de los conflictos y problemas cotidianos.

Otro aspecto a considerar a nivel terapéutico es la heterogeneidad de casuísticas a las que se dirige el programa. No sólo nos encontraremos con una amplia diversidad de realidades familiares que contextualizan la violencia ejercida por las personas penadas, sino que además las variables individuales y distintas necesidades terapéuticas personales (diversidad funcional, salud mental, adicciones, etc.) van configurando una alta complejidad en la intervención que requieren su abordaje individualizado. Estos grupos de intervención suelen presentar además distintos niveles de comprensión y gestión emocional entre sus miembros. En este sentido, es importante tener en cuenta que cada individuo, dependiendo de sus características, facilitará o dificultará la creación y mantenimiento de una buena dinámica terapéutica. Adaptar las intervenciones teniendo en cuenta estas diferencias aumentará su eficacia y favorecerá la creación de un clima propicio para la intervención.

Este módulo consta de tres sesiones. En la primera sesión se abordarán aspectos genéricos de la Inteligencia emocional, mediante la adquisición de contenidos básicos sobre emociones y la conciencia emocional. En la segunda sesión, se avanzará en el entrenamiento de competencias de gestión emocional, mediante el aprendizaje de técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas. Finalmente la tercera sesión presenta dos recorridos tratamientos distintos, atendiendo a las necesidades terapéuticas del colectivo objeto de la intervención, cada terapeuta optará por introducir:

- La sesión 3a orientada al **entrenamiento de estrategias funcionales de gestión del estrés** (especialmente relevante para el itinerario de usuarios con violencia ascendente y descendente), o bien
- La sesión 3b cuya finalidad es **favorecer la conciencia emocional sobre la emoción de los celos**, identificando los celos patológicos o disfuncionales en las relaciones personales (orientada al itinerario terapéutico de violencia en las relaciones de pareja y violencia en las relaciones fraternales).

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- El *género*, en cuanto a su influencia en la socialización diferencial relacionada con las emociones.
- El *estrés* ya fue introducido en el módulo 1, desde el enfoque de la detección de situaciones estresantes en las diferentes transiciones vitales de la persona y de la familia. En este módulo, en el caso de que se elija la sesión 3a, se retoma el estrés, profundizando en las técnicas de afrontamiento existentes.
- Las *creencias*, que han sido trabajadas a lo largo del programa, con especial profundidad en el módulo 3, son retomadas en este módulo en su relación con los celos, con las formas de gestión del estrés familiar, de cómo influyen en el impacto que tiene el estrés en el individuo y en la familia, etc.

Objetivos terapéuticos

1. Desarrollar la inteligencia emocional como medio para afrontar adecuadamente los conflictos familiares, previniendo la resolución violenta de los mismos.
 2. Fomentar la conciencia emocional, mediante el entrenamiento de habilidades de identificación y autoconciencia emocional.
 3. Potenciar competencias de gestión emocional, mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas.
 4. Reflexionar sobre el estrés personal y familiar, identificando y fomentando estrategias funcionales de afrontamiento.
 5. Entrenar la conciencia emocional sobre los celos patológicos o disfuncionales.
-

SESIÓN 1

Explorando el mundo afectivo: mis emociones

Objetivos

- Favorecer la adquisición de contenidos básicos sobre emociones.
- Reflexionar sobre la capacidad de identificación y reconocimiento emocional.
- Desarrollar la conciencia emocional.

Ejercicios

- Mi listado de emociones.
- Emociones y situaciones.

Dinámicas optativas

- Las emociones agradables y las emociones desagradables.
- La historia de mis emociones.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En las siguientes sesiones vas a trabajar la Inteligencia Emocional, es decir, vas a entrenar tu capacidad para reconocer tus propias emociones y las de las demás personas, a controlarlas y a expresarlas de manera adecuada. La habilidad de reconocer y manejar adecuadamente tu mundo afectivo es fundamental para establecer relaciones positivas en el seno de la familia, facilitando la resolución positiva de los conflictos que de manera inevitable en ella se generan y previniendo la aparición de violencia.

El mundo afectivo: ¿qué son las emociones?

Para empezar a conocer el mundo de las emociones, vamos a plantear una serie de preguntas que iremos contestando a medida que avanza la sesión:

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN Y DEBATE SOBRE EL TEMA PARA QUE EXPRESE INICIALMENTE LO QUE SABE SOBRE LAS EMOCIONES E IR VALORANDO SU CONCIENCIA EMOCIONAL].

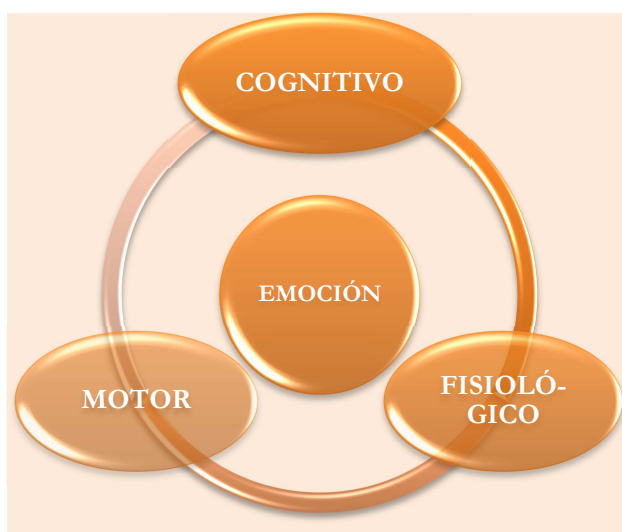
- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cuántas emociones conoces?
- ¿Sueles ser consciente de tu estado de ánimo?
- ¿Existen emociones *buenas* y emociones *malas*?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- ¿Cómo nos afectan en nuestro día a día?

Una emoción es una variación de estado de ánimo que puede ser agradable o insatisfactorio para la persona, aparece como una reacción ante una situación (externa) o ante un determinado pensamiento (interno).

En las emociones podemos distinguir varios componentes o elementos. Si eres capaz de tomar conciencia de tus estados emocionales, podrás controlarlos,... y no como sucede en ocasiones que las emociones se apoderan de ti.

Para entender mejor este proceso, vamos a centrarnos en los elementos que componen las emociones:

Elementos de las emociones



- **Cognitivo:** el contenido psicológico que le doy a esa reacción, la experiencia subjetiva consciente. Ante una situación determinada las personas tenemos ciertos **pensamientos**, ideas, creencias. *Por ejemplo: Maite está viendo una película en su casa y hay una escena en la que se cuenta un chiste. Maite piensa que es una situación muy graciosa.*

- **Fisiológico:** es la reacción corporal, la reacción física del cuerpo cuando se experimenta una emoción, es decir, cambios en el ritmo cardíaco, en la respiración, aumento de la sudoración, cambios en la tensión muscular, etc. *Por ejemplo, Maite siente que se pone roja y que su corazón late más deprisa.*
- **Motor:** finalmente, la emoción se expresa desde el punto de vista motor, es decir, es la expresión de las emociones que ven los demás: sonrisa, llanto, expresiones faciales de ira, movimientos repetitivos, conductas de evitación, etc. En nuestro ejemplo, *la risa de Maite ante el chiste de la película sería la expresión motora de su emoción.*

Además, podemos añadir el significado social o cultural, que cada cultura otorga a las emociones, y que también va a tener importancia en cómo una persona experimenta una determinada emoción.

Por tanto, nuestras emociones se componen de pensamientos, de sensaciones fisiológicas y de conductas o reacciones motoras. Pongamos otro ejemplo, Carlos está en un tanatorio porque ha fallecido su padre. Su emoción, en este caso, la TRISTEZA, se compondría de:

- Pensamientos: “me he quedado solo”, “por qué la vida es tan injusta”, “cómo voy a superar esta pérdida”, etc.
- Fisiológico: disminución de la tensión muscular, dolor de cabeza, falta de energía, etc.
- Motor: llorar, no hablar con otras personas, tono de voz bajo, etc.

Entrenando tu Conciencia Emocional

La **inteligencia emocional** o **conciencia emocional** es la capacidad de reconocer tus propias emociones, la capacidad de controlarlas y de expresarlas adecuadamente de forma que puedas adaptarte a las diferentes situaciones en las que te encuentres.

En la actualidad, se sabe que la inteligencia académica (medida durante décadas a partir del cociente intelectual) no garantiza el éxito en la vida; esto es, no garantiza la felicidad o el mantenimiento de buenas relaciones con la pareja, familia o con nuestros amigos/as. Sin

embargo, está demostrado que, lo que sí ayuda a que las personas puedan sentir mayor bienestar y satisfacción con su vida y en la relación adecuada con los demás es la llamada *Inteligencia Emocional*, un tipo de inteligencia que va más allá de los estudios que hayas cursado.

La inteligencia emocional incluye las siguientes competencias:



La inteligencia emocional comprende un conjunto de habilidades que se pueden entrenar. Hay contenidos que se irán desarrollando durante todo el programa, y otros que tendrán sesiones específicas como la empatía, las habilidades de comunicación, la resolución de conflictos, etc.

Pero para iniciarte en el *mundo emocional*, en esta sesión nos vamos a centrar en **tomar conciencia de tus estados emocionales**, esto es, en **percibir** y en **prestar atención** a lo que sientes, y cómo las emociones influyen en tu vida. Es el primer paso para que te conozcas un poco mejor. Para ello, te pido que mires a tu interior y reflexiones, sólo de esa manera podrás responder a preguntas tan importantes como:

- ¿Cómo te sueles sentir a diario, cuáles son tus emociones más frecuentes?
- ¿Te gustaría sentir de otro modo?
- ¿Puedes controlar tus emociones?
- ¿En ocasiones te sientes hundido/a?
- ¿Con qué frecuencia te sientes enfado?
- ¿Crees que eres feliz?

⁴⁹ Elaboración propia a partir de Goleman, Boyatzis y Mckee (2002)

Dedicar tiempo a resolver estas preguntas, te ayudará a comprenderte mejor y a tomar las riendas de tus propias emociones y, en definitiva, de tu actitud hacia la vida. ¿Estás en disposición de aceptar el reto? Quizá tu felicidad depende de ello.

Si en este momento te preguntase, ¿qué estás sintiendo?, posiblemente me contestarías que nada, pero tus emociones te acompañan constantemente. En todo momento las personas sentimos, con más o menos intensidad, seamos más o menos conscientes de ello. Vas a comprobarlo ¿qué emoción estás sintiendo en este momento?

[EN FORMATO GRUPAL SE REALIZA UNA RONDA EN LA QUE CADA PARTICIPANTE INDICA QUE EMOCIÓN ESTÁ SINTIENDO EN ESE MOMENTO].

Como acabas de comprobar, en todo momento estás sintiendo emociones, y si piensas en ello, comprobarás cómo sueles expresar verbalmente muchos estados emocionales que te ocurren a diario. Lo que sucede es que habitualmente las personas se expresan de forma indirecta e imprecisa, dando rodeos y a veces no son totalmente conscientes de cómo se sienten realmente. Esto hace que muchas personas tengan dificultades para identificar y expresar la gran variedad de emociones que tenemos como seres humanos.

Las emociones se expresan de distintas formas, como por ejemplo:

- a) Con una palabra: “Me siento mal”
- b) Con una frase hecha o con metáforas: “Me siento como un cero a la izquierda”
- c) Con algo que te está sucediendo: “Siento que no se me tiene en cuenta”
- d) Con algo que te gustaría hacer: “Me dan ganas de mandarlo todo al garete”

¿Puedes decirme algún ejemplo más?

Por ejemplo, si alguien te dice “se me hizo un nudo en el estómago”, ¿qué emoción está intentando transmitir?, y si alguien te comenta que “estaba como un flan”, ¿te está diciendo que se encontraba nervioso?

Cuando las personas expresan las emociones de manera indirecta, o son menos claras con lo que sienten, resulta más difícil que los demás le comprendan. Es preferible no dar rodeos, sabiendo que unas formas de expresión son más directas e informativas que otras. Esto cobra especial importancia en el ámbito familiar, donde, por la propia naturaleza de las relaciones familiares, los conflictos pueden enquistarse y desembocar en violencia, si no se gestionan adecuadamente.

Llegados a este punto, **¿puedes decirme cuántas emociones conoces?** Vamos a profundizar en este tema, para ello realizaras un ejercicio que te ayudará a identificar emociones.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 4.1].

RECUERDA:

- Es importante evitar que la sesión se convierta en una “clase” sobre emociones, por lo que hay que procurar que resulte más vivencial, partiendo de las experiencias de cada

participante, siendo flexibles en la exposición de los contenidos, adaptándonos al ritmo y nivel de la persona.

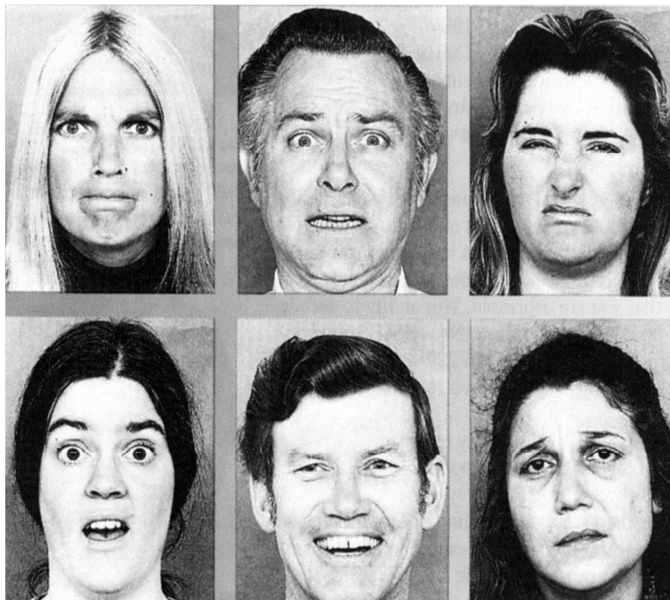
Emociones primarias y emociones secundarias

Aunque existen distintas clasificaciones, muchos autores coinciden en distinguir las **emociones básicas o primarias**, de otras secundarias o complejas, que serían variedades o combinaciones de las primeras, existiendo un amplio conjunto emocional.

Las emociones básicas están presentes en todas las culturas y serían universalmente identificables.

*¿Cuáles crees que serán emociones básicas?
¿Podría decirme con qué cara se corresponde cada emoción?*

Las seis emociones básicas ⁵⁰



- IRA
- MIEDO
- ASCO O AVERSIÓN
- SORPRESA
- FELICIDAD
- TRISTEZA

Desde el nacimiento contamos con estas seis emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco/aversión), que se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos

símbolos, signos y significados, dando lugar al amplio conjunto emocional.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones básicas nos han acompañado en toda nuestra historia evolutiva, y las podemos encontrar en cualquier persona, independientemente del contexto cultural en el que viva. Esto es así, porque las emociones tienen una función adaptativa, es decir, ayudan a los seres humanos a adaptarse al ambiente, a afrontar las situaciones en las que se encuentra.

¿Para qué piensas que sirve la alegría? ¿Y el miedo o el enfado?

[FAVORECER EL DEBATE PARA QUE SE REFLEXIONE INDUCTIVAMENTE SOBRE LA UTILIDAD DE LAS EMOCIONES].

⁵⁰ Fuente: Ekman y Friesen, 1975.

Las emociones cumplen una función adaptativa, preparando al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales. Nos ofrecen información y nos vinculan con nuestras necesidades. Al mismo tiempo, cumplen una función social, facilitando las relaciones con otras personas, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo conductas solidarias. Todas las emociones son útiles, por lo que no se debe hablar de emociones “buenas” o “malas”.

En la siguiente tabla se exponen las 6 emociones básicas y algunas de sus funciones:

Funciones de las emociones	
EMOCIÓN	FUNCIÓN
Sorpresa	Nos prepara para afrontar de forma efectiva acontecimientos repentinos o inesperados.
Miedo	Se activa por la percepción de daño o peligro, confiriendo una sensación de tensión nerviosa que nos permite protegernos o encarar el objeto temido.
Ira	Acontece ante la percepción de un obstáculo, una amenaza o una ofensa, alertándonos de ello, y preparándonos para protegernos y actuar.
Asco/Aversión	Causada por la repugnancia que se tiene hacia algo, la persona elimina y aparta objetos impresentables o poco higiénicos, protegiendo y manteniendo la salud física.
Alegría	Nos permite expresar el estado de bienestar, asociado con la sensación de éxito y los acontecimientos positivos, haciendo que la vida resulte agradable.
Tristeza	Provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad, su manifestación constituye una petición de ayuda a los demás, favoreciendo la cohesión social.

Pensamiento, emoción, comportamiento

Como has aprendido en el módulo anterior, las interpretaciones que haces de las situaciones, es decir, los pensamientos o ideas que se generan, tienen una gran relación con las emociones que experimentas en cada suceso de tu vida.

Puedes decir entonces que la forma de *sentir* ante una determinada situación es una cuestión personal y está en función, entre otras cosas, de cómo se interprete o analice lo que sucede... Por otra parte, ya has analizado en numerosos ejemplos cotidianos en el módulo anterior, cómo en múltiples ocasiones de tu vida puedes estar interpretando la realidad de una manera errónea o deformada, debido a las distorsiones que frecuentemente utiliza tu mente. Los seres humanos pueden analizar objetiva y racionalmente sus interpretaciones de la realidad, por lo que debes ser consciente de que **siempre eres responsable de tus emociones** y de gestionarlas adecuadamente.

Las emociones también se encuentran íntimamente relacionadas con nuestro organismo y se pueden identificar como una **actividad fisiológica**. Lo que sentimos en un momento dado se manifiesta en el plano corporal. La rabia, la alegría, el miedo son sentimientos o emociones que “pueden verse o notarse” a través de la tensión en la mandíbula, el sudor, la

forma de respirar acelerada. Quien siente *angustia* podrá notar un vacío en el estómago, quien se siente *sereno* podrá percibir que su cuerpo está relajado.

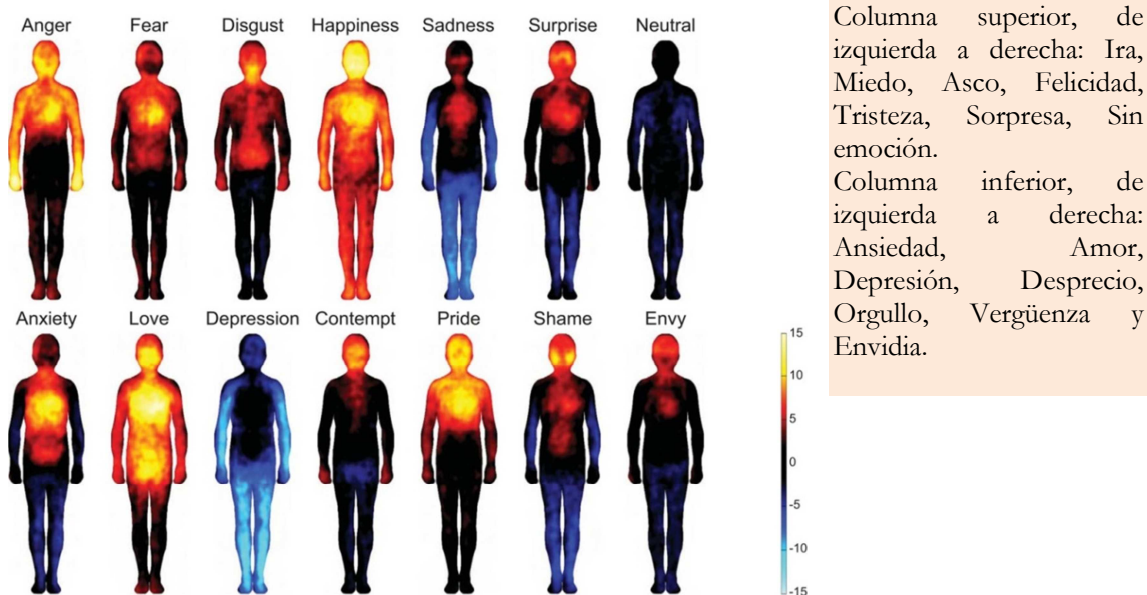
¿En qué parte de tu cuerpo sientes el miedo?, ¿y la alegría?, ¿y la sorpresa?, ¿y la ira?

[SE ORIENTARÁ QUE EL PARTICIPANTE SEÑALE LAS ZONAS DEL CUERPO DONDE APRECIA LAS DIFERENTES EMOCIONES].

Es importante que empieces a distinguir *dónde sientes las emociones*; es decir, que aprendas a identificar cómo se comporta tu cuerpo cuando experimentas alegría o euforia, pero también cuando sientes la ira, rabia o miedo. De esa forma aprenderás a detectarlas a tiempo, siendo un paso fundamental para su regulación.

A continuación te voy a mostrar los resultados de una interesante consistente en determinar los *mapas corporales de las emociones*; es decir, en qué lugar del cuerpo se reflejan los estados emocionales. Como puedes ver en el siguiente gráfico, todas las emociones tienen una relación con la activación de diferentes partes del cuerpo. Son mecanismos biológicos que preparan o responden a estímulos del entorno.

Mapa Corporal de las Emociones⁵¹



Si te fijas en la imagen, las emociones que más se sienten en el cuerpo son el **amor** y la **felicidad**. Fíjate en la **depresión**, parece que es una ausencia de emociones.

Con esta imagen que acabas de ver, quería resaltar el gran impacto que tienen las emociones en nuestro organismo,

¿Crees que tu cuerpo reaccionará de la misma manera si sientes miedo o ira de una manera muy frecuente, que si experimentas emociones como la felicidad o amor?, ¿los estados emocionales prolongados y no controlados pueden dañar a tu organismo?, ¿qué opinas de éste tema?

La fase final del proceso es la **conducta**, es decir, lo que haces en cada situación de tu vida. El comportamiento, por tanto, estará determinado por lo que piensas y por lo que sientes.

⁵¹ Fuente: Nummenmaa y cols. (2014)

Tal y como aprendiste en el anterior módulo del programa, **no existen pensamientos aislados al igual que tampoco hay acciones sin reflexión.**

Emociones ¿buenas y malas?

Aunque todas las emociones cumplen una función, algunas nos pueden resultar más agradables que otras. Es por eso que coloquialmente se habla de emociones buenas-positivas o malas-negativas. Pero es importante no caer en este error.

Todas las emociones son “buenas”, en cuanto que son adaptativas. No hay emociones buenas o malas, aunque algunas como los celos, la ira o la preocupación te pueda resultar desagradable experimentarlas.

Habitualmente se dice que las emociones positivas son aquellas que resultan agradables y se valoran como deseables ya que cuando se experimentan generan un estado de satisfacción o bienestar. Del mismo modo, es frecuente escuchar que las emociones negativas son aquellas que se consideran desagradables y no deseables, ya que generan malestar y normalmente se intentan evitar. Es importante recordar que todas las emociones son necesarias, incluso las desagradables, ya que su existencia es importante para nuestra supervivencia y adaptación al mundo.

Ahora se trata de que identifiques en tu listado de emociones personales las emociones agradables y desagradables

[SE PUEDE REALIZAR LA DINÁMICA OPCIONAL 4.3]

Aunque pueda parecer que sólo tienes que preocuparte de la gestión de las emociones desagradables, ya que son las que se relacionan con el descontrol y la inadecuada resolución de los conflictos, hay personas que también tienen dificultades en la expresión de emociones agradables, y no son capaces, por ejemplo, de expresar el afecto hacia los miembros de su familia o sus amistades.

¿Cómo ha sido la expresión de emociones agradables en tu familia? ¿Te gustaría que fuera diferente?

EMOCIONES AGRADABLES:			
Esperanza	Fascinación	Satisfacción	Ternura
Atracción	Orgullo	Comasión	Enamoramiento
Gusto	Placer	Pasión	Euforia
Asombro	Entusiasmo	Sorpresa	Seguridad
Alivio	Alegría	Felicidad	Paz
Amor	Diversión		
EMOCIONES DESAGRADABLES:			
Ira	Nerviosismo	Odio	Inseguridad
Tristeza	Infelicidad	Vergüenza	Enfado
Decepción	Miedo	Sufrimiento	Arrepentimiento
Desilusión	Preocupación	Dolor	Frustración
Depresión	Envidia	Humillación	Remordimiento
Rechazo	Nostalgia	Rabia	

RECUERDA:

- A pesar que la literatura científica clasifica las emociones como positivas y negativas en relación a la percepción de bienestar o malestar generado, habitualmente las personas usuarias de los programas interpretan “positivo” como *bueno* y “negativo” como *malo*. En el contexto terapéutico en el que nos encontramos, si nos referimos a determinados estados emocionales como negativos, se podría dificultar el reconocimiento de los mismos por parte del colectivo destinatario.

Se ha optado por designarlas como emociones “AGRADABLES o DESAGRADABLES”, para facilitar la coherencia de los contenidos psicoeducativos expuestos y mejorar el reconocimiento de los estados emocionales negativos. No obstante, se ha de reconocer que estas emociones son denominadas en el lenguaje coloquial como positivas o negativas.

[PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.2]

La influencia de tu historia vital

Para finalizar la sesión, te voy a pedir que reflexiones sobre tu historia de vida. Tu mundo emocional tiene una historia; esto quiere decir que se ha ido construyendo con el paso de los años, ya que las experiencias que has tenido desde tu infancia han contribuido a crear el universo emocional que tienes en la actualidad.

Es importante que seas consciente del papel que tu pasado ha tenido en cómo expresas las emociones como persona adulta, para poder entenderte mejor y aumentar tu capacidad de análisis personal. Es fundamental que durante la próxima semana reflexiones y hagas un esfuerzo en recordar algunas cuestiones que te planteamos en el ejercicio 4.4.

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 4.4. DISPONIBLE EN EL APARTADO DE DINÁMICAS OPTATIVAS].

Se sabe que ya desde el nacimiento el ser humano experimenta sentimientos intensos (rabia, disgusto, afecto...) siendo los bebés muy sensibles a los estados emocionales de sus cuidadores. Podemos decir que todas las interacciones modelan al niño, y que éstas no son neutras emocionalmente hablando. De los 2 a los 5 años maduran las emociones “sociales” como la envidia, los celos, el orgullo, la confianza... que requieren la capacidad de compararse con los otros. Esta etapa es crucial para establecer las bases de una buena conciencia emocional. Es importante que los niños crezcan entendiendo que las emociones no son reacciones incontrolables e impredecibles ante lo que nos sucede, sino que son un medio de expresión que puede ser educado. En la escuela, pero también en casa, debemos acostumbrarnos a hablar de lo que sentimos, y los adultos deben ejercer como modelos para los niños y niñas⁵².

El aprendizaje de la regulación emocional comienza, por tanto, en las interacciones tempranas, donde la familia tiene un papel crucial. Si las personas que realizan las funciones

⁵² Fuente: Ibarrola, 2011.

de cuidado y protección son empáticas y los vínculos son adecuados, el niño o la niña aprenderán a manejar sus emociones estableciendo relaciones en las que destaque el respeto hacia los demás. Pero, si no se desarrolla en un espacio de relaciones seguras, esa persona tendrá dificultades para aprender a manejar sus propias emociones y las ajenas, pudiendo darse desencuentros en los que la violencia puede instaurarse fácilmente⁵³.

No obstante, aunque sabemos el papel fundamental en el aprendizaje emocional de los primeros años, no podemos olvidar que los procesos de socialización de las emociones se realizan a lo largo de toda la vida. Por eso, todos somos referentes de socialización para las otras personas con las que compartimos nuestra vida. En la convivencia en el seno de las familias esto supone un elemento fundamental para la adecuada adaptación y funcionamiento de las mismas.

Además, aunque de pequeños tuviéramos un aprendizaje emocional inadecuado, con esfuerzo y dedicación, durante la vida adulta, se puede incidir sobre nuestro mundo emocional, nuestra autorregulación y modificar y aumentar nuestra Inteligencia Emocional.

RECUERDA:

Es importante que la persona participante comprenda que la competencia de gestión emocional requiere de la identificación de las emociones, tanto las agradables como las desagradables, siendo todas necesarias, ya que forman parte de los recursos personales con lo que cuenta el ser humano para adaptarse al medio.

No se trata de suprimir o reprimir las emociones, sino de gestionarlas bien. Para muchas personas, las emociones desagradables, son emociones a evitar (“no hay que enfadarse”), lo que en la práctica conlleva a la represión emocional y a una inadecuada gestión de las mismas.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

⁵³ Fuente: Espina y Ortego, 2002.

Dinámicas y Materiales

4.1. Mi listado de emociones

Objetivos

- Evaluar e incrementar el nivel de conciencia emocional.

Materiales

- Documentos de trabajo 4.1.1 y 4.1.2
- Tarjetas de emociones

Guía para el ejercicio

- Se introduce el ejercicio indicando que complete el documento 4.1.1 donde deberá anotar a modo de **listado todas las emociones significativas** experimentadas a lo largo de su vida, señalando en la parte superior del listado el número de emociones que reconoce o ha experimentado.
El objetivo es que sea consciente del número, amplio o no, de emociones que es capaz de identificar, por eso es importante aplicarlo al inicio del trabajo con emociones. Esto también nos va a permitir adaptar mejor la sesión a cada participante. Habrá personas que traigan un amplio vocabulario emocional, que señalen unas 15 ó 20 emociones, y sepan identificar en ellas mismas los diferentes matices de sus estados emocionales, y otros que por el contrario comenten que solo hay un número muy limitado de emociones, “bien/mal” o “alegría, tristeza y enfado”, por ejemplo. Cada vez que durante el trabajo en estas sesiones sobre conciencia emocional aparezca una emoción no citada con anterioridad, el o la terapeuta comentará algo sobre ella e indicará que debe ser anotada en el listado si la han experimentado alguna vez.
- **Emociones agradables y desagradables.** Tras finalizar el listado de emociones se pide que identifique las emociones agradables y desagradables. Posteriormente se reflexiona sobre la presencia significativa de más de un tipo que de otro. Muchas personas pueden plantear que esto sucede porque “en la vida siempre hay más cosas malas que buenas”. Se puede identificar en este sentido las distorsiones cognitivas que se han trabajado en el módulo anterior, donde se puede estar realizando una abstracción selectiva focalizando hacia lo negativo (Ej. Cuando tienes un mal día, eres muy consciente de ello, lo verbalizas y relatas a los demás, mientras que si no te ha sucedido algún acontecimiento positivo asociado a una emoción intensa, no le das importancia o lo consideras “normal” aunque hayas experimentado muchas emociones agradables a lo largo del día). También se puede señalar como una emoción puede resultar agradable o no en función de su intensidad.
- Utilizar el listado de emociones general 4.1.2. para ampliar el número de emociones. Este conjunto de 40 emociones no pretende representar la totalidad de las emociones que puede experimentar el ser humano, es solo una muestra del conjunto total de emociones para que cada participante comprenda su focalización emocional y su nivel de conciencia emocional. Se puede convertir este listado en **tarjetas de emociones**. Se inicia un espacio de reflexión personal sobre distintas emociones experimentadas. Para evocar estos estados emocionales se presentan las

tarjetas de sentimientos de forma aleatoria (sacándolas de un cofre, por ejemplo). Asimismo, también se pueden extender todas las tarjetas sobre la mesa y que elija aquellas emociones que recuerda con mayor intensidad. Con el objetivo de incrementar el nivel de conciencia emocional, se pide que piense situaciones en las que haya experimentado las emociones que aparecen en las tarjetas. En aquellos casos que la persona no reconozca situaciones vitales donde haya estado presenta alguna emoción se le pide que piense situaciones hipotéticas.

Aplicación grupal:

- Se completa individualmente el documento 4.1.1. Antes de iniciar la puesta en común, se puede hacer una ronda rápida en la que digan el número de emociones identificadas, evaluando así las diferencias en los niveles de conciencia emocional de las personas participantes. Posteriormente se realiza una puesta en común, y se les pide que vayan añadiendo a su listado aquellas emociones identificadas por otros miembros y que también han experimentado. La idea es que su Listado de Emociones Personales se vaya ampliando con cada emoción nueva que pueda surgir en el grupo y con la que se identifiquen.
- Individualmente se identifica el número de emociones agradables y desagradables de su listado elaborado. Se realiza puesta en común de los resultados orientando las conclusiones hacia los puntos clave establecidos para el presente ejercicio.
- Posteriormente se utilizan las tarjetas de emociones (documento de trabajo 4.1.2). Se realiza una o varias rondas donde cada participante expone situaciones vitales donde ha experimentado las emociones que aparezcan en la tarjeta (ya sea extrayéndolas de un cofre o caja, o bien extendiendo las tarjetas sobre la mesa para que cada persona seleccione aquellas emociones que desea compartir con el grupo). Este ejercicio no sólo genera un incremento de la conciencia emocional sino que favorece la cohesión grupal. Los miembros pueden ir añadiendo situaciones en las que reconozcan que también han vivido las diferentes emociones seleccionadas, con lo cual se crea un buen clima de confianza.

Ideas clave para el debate:

Pobreza en el lenguaje emocional. Puede ser que algunas personas sólo identifiquen un número pequeño de emociones, o incluso verbalicen que solo hay dos opciones: estar mal o bien. Es fundamental entonces trabajar sobre la importancia de ampliar el nivel de conciencia emocional, especialmente para favorecer la relación consigo mismo y con los demás, profundizando en las implicaciones que para las relaciones familiares desencadena la baja conciencia emocional (ej. no es lo mismo “estar mal” porque estoy enfadado con alguien de mi familia, que sentirme preocupado por él).

Dificultades para diferenciar entre emoción y situación. Algunos participantes, pueden tener dificultades para separar la emoción, de la situación que la provoca, y en lugar de nombrar emociones, realizan un listado de situaciones en las que se suele asociar un estado emocional intenso (Ej “cuando me detuvieron...”, “cuando nació mi hijo”, etc.). También pueden confundir una emoción con una conducta (Ej. Tristeza con llorar).

Intensidad emocional. Las emociones son estados que pueden presentarse en mayor o menor intensidad, no es una cuestión dicotómica del tipo estoy enfadado/no enfadado,

sino que se da una graduación. Con el lenguaje expresamos habitualmente estas graduaciones. (Ej. En la emoción de ira, no es lo mismo estar molesto que estar muy cabreado). Habitualmente, las personas perciben mejor las emociones cuando se presentan de manera intensa, pero tenemos que prestar atención también a aquellos estados en los que las emociones se presentan con menor intensidad, pero que son las que llenan la mayor parte de la vida.

4.1.1. Lista de emociones personales

Anota, a modo de listado, aquellas emociones más significativas que recuerdes que has experimentado a lo largo de tu vida. Al finalizar, cuéntalas y escribe el número.

LISTADO DE EMOCIONES PERSONALES:

Nº EMOCIONES RECONOCIDAS:

4.1.2. Lista de emociones generales

CONJUNTO EMOCIONAL MÍNIMO					
Esperanza	Atracción	Gusto	Ira	Tristeza	Decepción
Asombro	Alivio	Amor	Desilusión	Depresión	Nerviosismo
Fascinación	Orgullo	Placer	Infelicidad	Miedo	Preocupación
Entusiasmo	Alegría	Diversión	Envidia	Odio	Vergüenza
Satisfacción	Compasión	Pasión	Sufrimiento	Dolor	Humillación
Sorpresa	Felicidad	Ternura	Rechazo	Nostalgia	Remordimiento
Enamoramiento		Euforia	Inseguridad		Arrepentimiento

Tarjetas de emociones

ESPERANZA	ASOMBRO	FASCINACIÓN
ENTUSIASMO	SATISFACCIÓN	SORPRESA
ENAMORAMIENTO	ATRACCIÓN	ALIVIO
ORGULLO	ALEGRÍA	COMPASIÓN
FELICIDAD	GUSTO	AMOR
PLACER	DIVERSIÓN	PASIÓN
TERNURA	EUFORIA	IRA
DESILUSIÓN	INFELICIDAD	ENVIDIA
SUFRIMIENTO	RECHAZO	INSEGURIDAD
TRISTEZA	DEPRESIÓN	MIEDO

ODIO	DOLOR	NOSTALGIA
DECEPCIÓN	NERVIOSISMO	PREOCUPACIÓN
VERGÜENZA	HUMILLACIÓN	REMORDIMIENTO
ARREPENTIMIENTO		

4.2. Emociones y situaciones

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional a través de la autoobservación.
- Identificar las diferencias individuales en el modo de experimentar las emociones.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.

Guía para el ejercicio

- Se completa el documento de trabajo 4.2, donde se exponen distintas situaciones y la persona debe identificar qué emoción cree que sentiría. Se incluye posteriormente una reflexión personal sobre otras posibles emociones que pudieran experimentarse por parte de otras personas.

Se pretende que sea consciente de la diversidad de la vida emocional, y de cómo cada persona puede sentir emociones diferentes ante las mismas situaciones, o sentir las mismas emociones ante situaciones distintas. Que perciba como la creencia habitual de que lo que sentimos ante determinadas situaciones, es lo “normal” o “lo que todo el mundo siente”, no es así.

Aplicación grupal:

- Se completa individualmente el documento de trabajo 4.2, donde se exponen distintas situaciones y la persona debe identificar qué emoción cree que sentiría.
- Posteriormente se incluye una puesta en común, donde quedarán reflejadas otras posibles emociones que pudieran experimentarse por parte de otras personas.

Ideas clave para el debate:

- **¿Parece una casa de locos?** En algunas situaciones familiares de conflicto donde habitualmente se produce una elevada carga emocional, puede resultar difícil entender las reacciones de los demás. En ocasiones las personas se centran en sus propias formas de interpretar la situación, porque su reacción siempre le parece la “normal” o la “lógica”. Algunas personas piensan que su modo de reaccionar es el adecuado o el correcto, no comprendiendo la reacción de los demás, juzgándola o frustrándose cuando esta reacción ajena no coincide con la esperada. ¿Existe alguna distorsión o error en esta forma de interpretar la realidad? (Se pueden recordar contenidos abordados en el módulo anterior sobre el sesgo egocéntrico o de personalización).

A nivel terapéutico es relevante desarrollar el **pensamiento empático**, con el objetivo de fomentar el respeto por las reacciones emocionales distintas a las vivenciadas en primera persona. Para ello, resulta fundamental cada participante valore las emociones como un hecho personal, y comprenda que los demás no tienen por qué vivenciar las situaciones de la misma manera

Del mismo modo, también puede utilizarse el ejercicio para ir abordando el **pensamiento alternativo y la gestión emocional**. En ocasiones las personas valoran sus reacciones como única formas de afrontar una situación, en este sentido se puede flexibilizar esta perspectiva incorporando formas alternativas de afrontamiento de otras personas ante la misma situación (Ej: ante una situación de atasco no todos reaccionamos igual. Se puede utilizar la metáfora de que si pusieramos una cámara en cada coche del atasco, veríamos desde personas que se cabrean mucho y se tiran la media hora que están parados activando su enfado, hasta otros que tras la frustración inicial aprovechan ese rato para escuchar música y relajarse, por ejemplo). Señalar como una situación se puede gestionar de distintas maneras, y que puede haber varias formas correctas de hacerlo. Al mismo tiempo, se puede reflexionar sobre cuando se gestiona inadecuadamente y las consecuencias de ello.

Algunos participantes en lugar de señalar qué sienten, expresarán un pensamiento o una acción, por lo que habrá que insistirles para que se centren en la emoción, detectando personas con dificultades para manejarse en su mundo afectivo.

4.2. Emociones y situaciones

Lee atentamente las siguientes situaciones e intenta ponerte en el lugar de los distintos personajes que te presentamos. Imagina las emociones que es probable que puedas experimentar en cada caso.

Situación 1.- Lleváis muchos días esperando la llegada de las vacaciones, y por fin vas a poder hacer esa escapada que tanto deseas. Sales pronto porque quieres llegar con tiempo para aprovechar el día, y has madrugado mucho para ello. Pero cuando vas a salir con el coche, llegas a un gran atasco y calculas que por lo menos estaréis retenidos más de una hora.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 2.- Estás en un bar donde están retransmitiendo por televisión la final de España en la Eurocopa, finaliza el partido y España se proclama campeona después de tantos años sin lograrlo.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 3.- Estás esperando a alguien que no llega, van pasando los minutos y no recibes ningún aviso ni consigues contactar con la persona.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 4.- Vas conduciendo un coche por una carretera, llueve mucho y sin darte cuenta pierdes el control del vehículo y chocas contra un árbol. No te ha pasado nada.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 5.- Hoy es tu cumpleaños, van pasando las horas y nadie te felicita, y cuando llegas a casa, tampoco tu familia se acuerda de felicitarte.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 6.- Ante un problema familiar que ha sucedido, todos los demás miembros de tu familia mantienen una postura opuesta a la tuya.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 7.- Vas a recoger a tus hijos al colegio, y la profesora te comenta que uno de ellos se ha peleado con otro compañero y que es posible que le expulsen.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 8.- Llegas a casa con la idea de cenar todos juntos y contarle a tu familia algo muy positivo que te ha sucedido, pero ellos tienen otros planes.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 9.- Has tenido una fuerte discusión con la pareja sobre un tema que no es la primera vez que tratáis.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 10.- Te ha salido un nuevo trabajo pero es en el extranjero, se lo comentas a tu familia pero no todos quieren mudarse a vivir fuera de España.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 11.- El abuelo de la familia, que hasta ahora vivía solo, se ha puesto enfermo y hay que atenderle.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Situación 12.- Te acabas de enterar que ese viaje de vacaciones familiares que tenías previsto hacer, se ha cancelado porque ha empeorado el estado de salud del abuelo.

¿Qué emociones crees que podrías experimentar en esa situación?

Dinámicas optativas

4.3. Emociones agradables y desagradables

Objetivos

- Identificar emociones que generan bienestar y malestar.

Materiales

- Documento de trabajo 4.3

Guía para el ejercicio

- Se le solicita a la persona participante que clasifique las emociones que aparecen en el documento de trabajo 4.3., en función de si considera que son agradables o desagradables.

Otra opción de aplicación del ejercicio es con las tarjetas de emociones, elaboradas para el ejercicio 4.1. Se colocan sobre la mesa y la persona deberá ir clasificando en función de si le parece una emoción agradable o desagradable.

Se pretende que sean conscientes de su posible focalización emocional en el conjunto de emociones generadoras de malestar. En ocasiones es posible que las personas sean más sensibles a las emociones negativas que a las positivas (generadoras de bienestar), con la pérdida de la calidad de vida que ello conlleva.

Además, las emociones desagradables se vivencian como más intensas y, por tanto, es más fácil ser conscientes de ellas. Las emociones agradables suelen ser vivenciadas de forma más sutil, siendo necesario desarrollar la conciencia emocional para evitar que este tipo de *emociones generadoras* de bienestar pasen desapercibidas.

Aplicación grupal:

- Se rellena el documento de trabajo 4.3 de manera individual y luego se trabajan las respuestas en grupo.

4.3. Emociones agradables y desagradables

Lee atentamente el siguiente listado de emociones y escribe en la columna de la izquierda todas aquellas emociones agradables que normalmente generan bienestar y en la columna de la derecha las que sean desagradables generando malestar en nosotros o en los demás cuando las experimentamos.

Ira, fascinación, atracción, tristeza, esperanza, celos, decepción, desilusión, gusto, depresión, asombro, alivio, amor, rechazo, orgullo, nerviosismo, placer, infelicidad, miedo, entusiasmo, preocupación, alegría, envidia, diversión, satisfacción, nostalgia, odio, compasión, vergüenza, sufrimiento, pasión, sorpresa, felicidad, dolor, humillación, rabia, ternura, enamoramiento, inseguridad, enfado, euforia, seguridad, arrepentimiento, paz, frustración, remordimiento.

EMOCIONES AGRADABLES	EMOCIONES DESAGRADABLES

4.4. La historia de mis emociones en familia

Objetivos

- Analizar los modelos de socialización de la expresión emocional en su familia de origen y su evolución a lo largo de la vida.
- Mejorar la comprensión sobre su “aprendizaje emocional”.

Material

- Documentos de trabajo 4.4.1 y 4.4.2

Guía para el ejercicio

- Esta actividad es adecuada para su utilización como ejercicio de reflexión personal inter sesiones.
- El presente ejercicio consta de dos partes.

PARTE I

- Se explica la cumplimentación del documento de trabajo 4.4.1. donde la persona participante ha de reflexionar y recordar cómo fueron las relaciones entre y con sus principales figuras de apego durante su infancia (Ej. la expresión de afecto y otras emociones, diferencias de género en la socialización de la expresión emocional, etc.). La reflexión autobiográfica sobre los primeros modelos afectivos y de gestión emocional puede ser útil para la identificación y comprensión de las carencias que puedan tener en este ámbito en la actualidad.

PARTE II

- En la segunda parte, tendrá que realizar un recorrido autobiográfico por aquellos sucesos vitales que recuerda con mayor carga o intensidad emocional (documento de trabajo 4.4.2). Para ello, tendrá que recordar la situación y la emoción asociada, debiendo indicar cómo experimentó la emoción.

Aplicación grupal:

- Se realiza el ejercicio entre sesiones de manera individual y, si se considera adecuado, se pueden revisar algunas de las respuestas en la siguiente sesión grupal y afianzar las conclusiones.

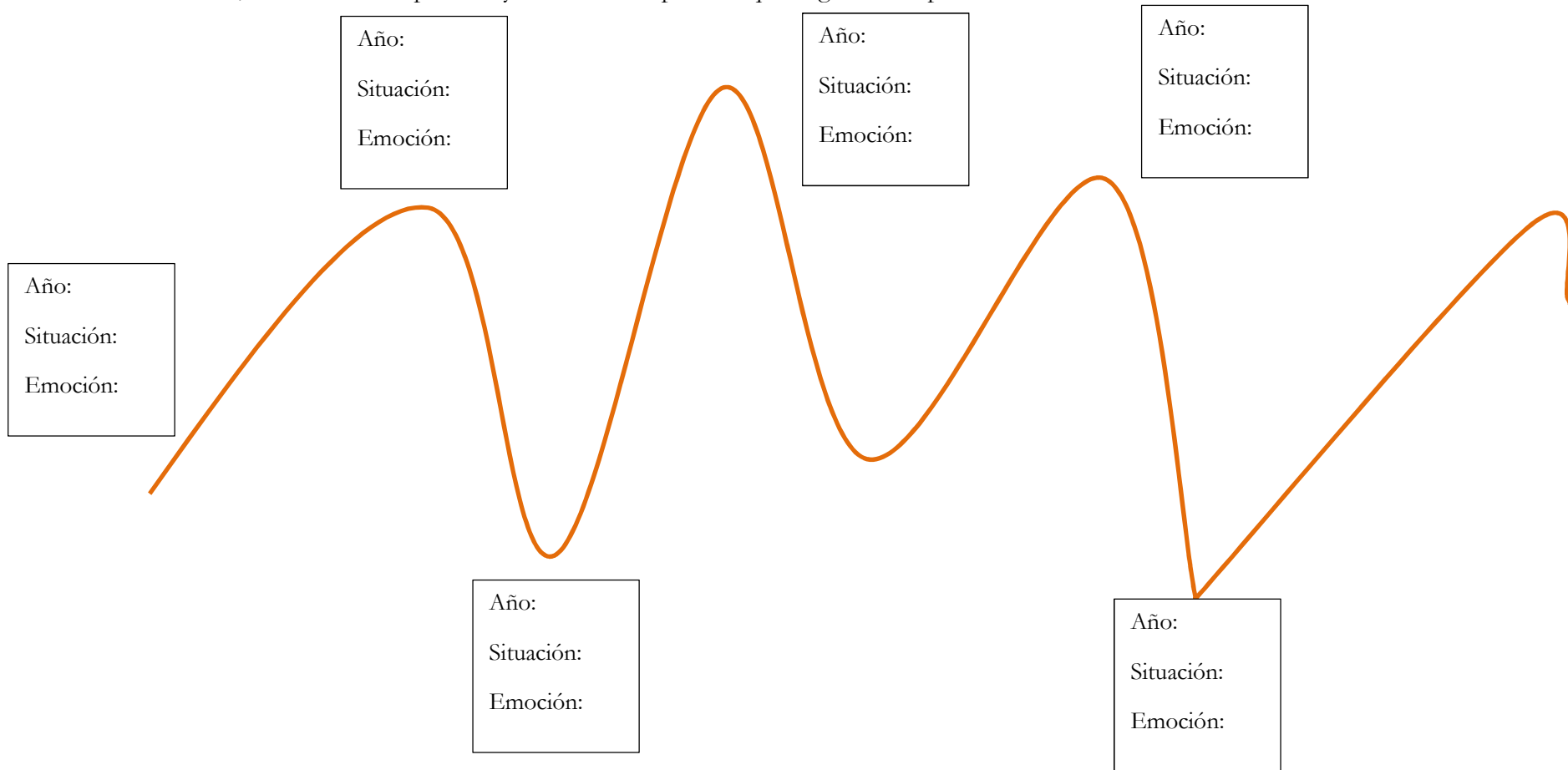
4.4.1. La historia de mis emociones en familia (parte 1)

Responde de manera individual a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo expresaban las emociones las mujeres que te cuidaban y educaban durante tu infancia? ¿Qué emociones expresaban con mayor intensidad y frecuencia?
- ¿Cómo expresaban las emociones los hombres que te cuidaban y educaban durante tu infancia? ¿Qué emociones expresaban con mayor intensidad y frecuencia?
- ¿Tienes hermanas y hermanos, primas y primos? Si es así, indica si existían diferencias a la hora de educaros, sobre todo si existían diferencias en los afectos ¿A quiénes se les mostraba más afecto?
- Los mayores de la familia (las personas encargadas de tu cuidado y educación), ¿cómo manifestaban las emociones entre ellos durante tu infancia?
- ¿Alguna vez sentiste mucha angustia durante tu infancia al ver una discusión entre tus progenitores o cuidadores? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Qué aprendiste en familia sobre cómo expresar las emociones? ¿De quién aprendiste más sobre el mundo emocional? ¿qué emociones aprendiste a expresar?
- ¿Alguna vez te dijeron que no expresases alguna emoción (p.e., “no llores, eso no es de hombres”, “sé valiente, no tengas miedo a nada”, “las mujeres no deben llevar la contraria”, “calladita como una buena niña”, etc.)?
- ¿Qué cosas aprendiste durante tu infancia para poder solucionar los problemas?
- ¿Qué aprendiste para poder enfrentarte a situaciones donde sentías dolor, tristeza, rabia, impotencia?
- ¿En qué piensas y cómo te sientes cuando recuerdas esos aspectos de tu infancia?

4.4.2. La historia de mis emociones en familia (parte 2)

Indica, en la imagen que aparece a continuación, los momentos de tu vida con mayor impacto emocional (durante tu infancia, adolescencia y edad adulta), tanto agradables como desagradables. Para ello, deberás indicar en los cuadros que aparecen en la imagen el año y los acontecimientos vitales relevantes, señalando la emoción asociada (por ejemplo: año 2001, nacimiento de mi hijo/a, emoción: felicidad). Finaliza el ejercicio indicando una fecha futura, una situación hipotética y una emoción positiva que te gustaría experimentar.



SESIÓN 2

Mejorando mi gestión emocional

Objetivos

- Potenciar competencias de gestión emocional.
- Entrenar técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas.

Ejercicios

- Las emociones desagradables
- Mi mapa emocional
- Me hubiera gustado decir...
- Las palabras clave para mi equilibrio
- La parada del pensamiento

Dinámicas optativas

- Los cinco pasos para el dominio emocional
- Se abre el telón.
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Donde las palabras sobran

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la anterior sesión has aprendido qué son y en qué consisten las emociones. Has invertido tiempo y esfuerzo en pensar en tu mundo emocional, en recordar cómo te has sentido ante determinadas situaciones y cómo esas emociones pueden condicionar una determinada forma de comportarte. A su vez, mediante la tarea que has realizado en casa has reflexionado sobre tu historia atendiendo a las vivencias que has experimentado con mayor intensidad emocional; has analizado cómo tu forma actual de gestionar sus sentimientos se ha visto influenciada por los primeros aprendizajes durante la infancia y adolescencia en el ámbito de la familia.

[SE PROCEDE A LA CORRECCIÓN DEL EJERCICIO INTERSESIONES 4.4]

Sin duda, los conocimientos que has adquirido son importantísimos y te ayudarán a incrementar tu conciencia emocional. Sin embargo, es importante que entiendas que una cosa es identificar emociones y otra muy distinta la expresión de las mismas. En la anterior sesión clasificaste las emociones en AGRADABLES o DESAGRADABLES en función del bienestar o malestar que te genera cuando las experimentas, teniendo en cuenta que todas ellas poseen un valor adaptativo. Sin embargo, en muchas ocasiones los seres humanos tendemos a reprimir esas emociones que, como la ira, la tristeza, la angustia, nos resultan dolorosas o nos causan malestar. En otras ocasiones las dejamos salir sin control. Esta forma de afrontar estas emociones puede causar gran malestar y en ocasiones hacemos daño a otras personas. No debes olvidar que siempre eres responsable del manejo de tus emociones.

En esta sesión te centrarás en explorar formas adecuadas para expresar las emociones. Durante esta sesión repasaremos una serie de técnicas que te pueden ser de utilidad para alcanzar el control y regulación de las mismas. Pero antes de comenzar este aprendizaje, tienes que aprender a *reconciliarte* con las llamadas emociones desagradables o negativas, para ayudarlas a fluir con normalidad.

Aprendiendo a reconciliarnos con las emociones desagradables

Las emociones contienen energía. Si recuerdas lo que aprendiste en la sesión anterior, cuando experimentas una emoción se producen una serie de cambios en tu organismo. Así,

cuando está presente una emoción y no la expresas, el flujo emocional se embota, y puedes sufrir lo que se conoce como **represión emocional** o impotencia emocional.

¿Alguna vez te has callado algo que sentías?, ¿qué te ha frenado?

A veces se actúa de esa manera por miedo a las consecuencias, por vergüenza, por evitar un conflicto, etc. A corto plazo puede ser útil, pero si se reprimen las emociones, especialmente si son desagradables, hace que se enquisten provocando un estado de continuo malestar. Es necesario prestar atención a este tipo de emociones afrontando directamente el motivo por el cual te has sentido de esa manera. Lo incorrecto es evitarlas, hacer como si no estuvieran. Algunas veces le llamamos a esto “mirar hacia otro lado”, como si la situación que ha generado esa emoción negativa fuera a desaparecer sola, sin hacer nada para resolverla.

Por ejemplo: Hay personas que, ante una situación problemática que les genera malestar emocional, como un problema de pareja, de trabajo, o de cualquier otro tipo, en vez de afrontarlo activamente, buscando soluciones, prefieren tratar de olvidarlas consumiendo alcohol o drogas.

¿Por qué crees que esto se produce?, ¿qué cosas positivas consiguen las personas que deciden enfocar así sus problemas?

Efectivamente, lo que se busca con ese tipo de comportamiento es la **evitación del problema y de la emoción** (angustia, miedo, enfado, etc.) y el sentirse bien en ese momento. De esta manera, se produce una asociación entre el consumo de droga y la sensación de bienestar, al evitar el problema. Actuando de esa manera, ¿qué crees que ocurrirá en el futuro? Probablemente, cuando la persona vuelva a tener un problema al que no se quiere enfrentar, o una emoción desagradable que no sabe cómo gestionar, volverá a consumir esa droga que el pasado le ha generado alivio y le ha ayudado a olvidarse de su sentimiento de malestar. Sin embargo, *¿qué consecuencias puede tener en la práctica este comportamiento para la persona? ¿Crees que es positivo para su futuro y sus problemas?*

A continuación vas a realizar un ejercicio que te permitirá identificar las emociones desagradables.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.5].

Las emociones pueden ser vividas como bestias salvajes. El objetivo es que tú logres subirte a la bestia y conducirla, llevarla hacia donde deseas (conducir la emoción). El objetivo no es encerrar la bestia en el establo, para que no te asuste (reprimir la emoción).

Como dice el sabio refrán: *las emociones pueden ser tus mejores sirvientes o los peores tiranos*. Si sientes que el caballo te domina a ti, y te lleva donde quiere... es hora de empezar a “aprender de las emociones” y a mejorar el control de las mismas: aceptar que las emociones existen y te ofrecen una información valiosa sobre ti. Darse cuenta que es necesario reconocerlas en el momento que suceden para lograr conducirlas e integrarlas a tu vida.

Vas a realizar un ejercicio que puede ayudarte a reconciliarte con estas emociones.

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 4.6]

Un adecuado autocontrol implica el reconocimiento y la expresión equilibrada de las emociones desagradables. Cada una de ellas tiene una función adaptativa y, en principio, no existen emociones “malas”, sólo indican algún aspecto que estás percibiendo como amenazante para que te protejas física o psicológicamente, para que te adaptes sanamente a cada situación. Podemos afirmar que inclusive las emociones percibidas como más negativas, que producen alto grado de sufrimiento tienen una función positiva porque templan el carácter y ayudan a responder más eficientemente en el futuro. Las emociones dan información sobre el mundo interior. Para ello, cuando reconozcas que estás sintiendo alguna de estas emociones desagradables, pregúntate:

- ¿Qué es lo que más te molesta o fastidia?⁵⁴
- ¿Qué es lo que piensas al respecto?
- ¿Algunas de esos pensamientos son inadecuados?
- ¿Puedes estar equivocado en tu manera de interpretar la situación?
- ¿Cuáles son tus necesidades al respecto?
- ¿Cómo puedes satisfacerlas por tí mismo

A su vez, intenta lo siguiente:

- Reconstruye la situación detalladamente como una oportunidad de resolverlas y crecer.
- Cambia tu actitud demandante hacia los demás y asume la responsabilidad de tus propias necesidades.

La expresión emocional: primeras claves

La falta de expresión de las emociones te aleja de los demás, te aísla. Por tanto, es **siempre bueno expresar lo que se siente de un modo racional y controlado**. Te voy a hacer una pregunta: Si no expresas tus sentimientos *¿cómo van a saber los demás cómo te sientes?, ¿crees que los que te conocen deberían saber cómo te sientes?* Nadie puede saberlo si no explicas, esa es la *primera norma* a tener en cuenta.

Pero, ¿por qué crees que a veces las personas ocultan las emociones?, ¿hay unas emociones bien vistas socialmente y otras que son mal vistas?, ¿las personas pueden sentir miedo o vergüenza de expresar determinadas emociones?

- La sociedad, la cultura, nos dicta normas no escritas sobre la manera en que debemos EXPRESAR nuestro mundo emocional, de tal modo que nos encontramos con **emociones permitidas y emociones no permitidas**. Por ejemplo ¿es bueno sentir celos?, ¿es bueno sentir odio? En principio no es muy bueno, pero no se puede castigar a nadie sólo por sentir. Te haremos la pregunta de otro modo, ¿a la gente le gusta que alguien sea celoso?, ¿te gusta relacionarte con alguien que odia a otra persona? No mucho, ¿verdad? Una pregunta más ¿está bien visto alegrarse de un mal ajeno y que además se te note?

⁵⁴ Fuente: CENCADE, 2006

Parece que no. Desde la infancia se nos enseña que algunas emociones están *mal vistas* y aprendemos reprimirlas para no ser *juzgados por los demás*. El problema es que no se nos enseña a regularlas. Las escondemos para dar una mejor imagen ante la gente, pero esas emociones siguen ahí, en tu interior. Tal y como avanzábamos en la anterior sesión, las emociones no son ni buenas ni malas, tan sólo hay que aprender a entenderlas y gestionarlas de manera adecuada. Para ello, tenemos que *averiguar* por qué las sientes. Así, por ejemplo, si experimentas celos, tendrás que preguntarte, ¿qué temes perder?, si sientes alegría por el mal ajeno, ¿qué problema no resuelto tengo con la persona que sufre ese mal?, ¿por qué no soy capaz de ponerme en su lugar?

- **Emociones fingidas u obligadas.** En otras ocasiones, las personas pueden verse obligadas a fingir emociones para lograr determinados objetivos personales o para evitar consecuencias negativas. ¿Puedes poner un ejemplo?

- Fingir que alguien te cae fenomenal cuando no es así.
- Mostrar que estás triste porque alguien de tu trabajo ha recibido una carta de despido, cuando en realidad sientes mucho alivio y felicidad porque tú no has entrado en el expediente de regulación de empleo.

- **Emociones que se desean expresar pero se teme hacerlo.** Nos referimos a situaciones en las que algunas personas no se atreven a expresar una emoción que están experimentando en su interior. A diferencia de las emociones no permitidas, en este caso no existe una presión social para reprimirlas. ¿Alguna vez, te has quedado sin decir *un te quiero?*, ¿es sencillo decir *te quiero?*

- **Emociones y género.** ¿Existen diferencias en la expresión y el manejo emocional según el género? ¿Hay emociones que los hombres “no deben” expresar”? En caso de existir diferencias, ¿a qué se deberían? En la actualidad, todavía está presente el estereotipo que dice que las mujeres son más emocionales que los hombres. Distintos estudios confirman estos estereotipos, apuntando que las mujeres, en comparación con los varones, suelen ser emocionalmente más expresivas, reconocen mejor las emociones en los demás y son más perceptivas y empáticas, y en general exhiben un conocimiento más extenso de la experiencia emocional. Para buscar el origen de estas diferencias debemos mirar a la infancia, donde se fragua la inteligencia emocional. Las diferencias sexuales en la socialización de niños y niñas serían las causantes de las diferencias posteriores observadas en las distintas competencias que componen la Inteligencia Emocional entre hombres y mujeres. Diversos estudios muestran los distintos mundos emocionales en los que crecen las niñas y los niños⁵⁵. No obstante, actualmente los roles de género están cambiando, por lo que se maneja la hipótesis de que en las nuevas generaciones, por influencia de la cultura y la educación, estas diferencias se minimizarían.

[PARA APOYAR LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTE APARTADO SE RETOMARÁN LAS RESPUESTAS APORTADAS EN EL EJERCICIO INTERSESIONES 4.4]

⁵⁵ Fuente: Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008.

Vas a realizar un ejercicio para identificar todas aquellas emociones que, en alguna ocasión pueden haberse quedado escondidas en tu interior, sin expresarlas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.7]

Antes de finalizar con este apartado, conviene que tengas presente lo siguiente:

- Tus sentimientos negativos son expresiones de tus necesidades emocionales insatisfechas.⁵⁶
- Cada sentimiento o emoción desagradable, tiene un valor positivo, que te permite adaptarte mejor a las situaciones de tu vida.
- La conciencia de tus sentimientos y emociones es la llave del autoconocimiento. Este conocimiento sobre ti, es la llave de tu desarrollo personal.
- Juzgar y analizar a los demás y no analizarte tú no es más que una forma de autoevasión y autoengaño.
- Aceptando la responsabilidad de gestionar tus propias emociones, liberas el resentimiento.
- Existe una delgada línea entre necesidad insatisfecha y odio, no entre amor y odio.
- Todas las acciones están motivadas o van asociadas a sentimientos.

Ahora que ya has logrado mejorar la autoconciencia y has entendido tus propias emociones, has valorado algunas posibles carencias y necesidades emocionales insatisfechas, eres capaz de reconocer y nombrar tus estados emocionales cuando están ocurriendo, ya estás en el buen camino para conseguir mejorar tu autorregulación emocional. A ello vamos a dedicar los siguientes apartados.

La comunicación no verbal en la expresión emocional

En la expresión de las emociones, la comunicación NO VERBAL juega un papel fundamental. Como has aprendido en la sesión anterior, las emociones tienen un componente fisiológico y un componente comportamental. Aunque no expreses con palabras tus estados emocionales, tus gestos, las expresiones de tu cara, la postura y tus movimientos corporales... dicen mucho de ti. Cuando encuentras una incongruencia entre lo que se dice verbalmente, por ejemplo “no estoy enfadado, no me pasa nada”, y lo que se expresa mediante la comunicación no verbal, “gesto serio, tono de voz duro, postura rígida...”, ¿a qué información le darías más valor?

En el ámbito familiar, debido a la elevada carga emocional de las relaciones, resulta crucial tener en cuenta lo que están sintiendo las demás personas, ya que conocer sus estados emocionales puede facilitar la convivencia y te permite modificar tu comportamiento o detectar climas familiares que generan malestar. Si cuando llegas a casa, en tu familia hay un constante clima de tensión, esto podría ser una señal que te indique que algo debes modificar en tu forma de relacionarte o en probar distintas alternativas para mejorar el bienestar en este ámbito de tu vida.

⁵⁶ Fuente: CENCADE, 2006.

Vas a poner a prueba tu habilidad para identificar y expresar emociones mediante el lenguaje no verbal.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 4.13 QUE SE INCLUYE EN LAS OPCIONALES]

Técnicas de autorregulación emocional

La autorregulación emocional te va a permitir conducir tus propias emociones. De alguna manera, con lo que has trabajado hasta el momento, ya has potenciado algunas de las habilidades necesarias para mejorar la regulación de tus estados emocionales. Por ejemplo, el ser capaz de identificar adecuadamente una emoción, saber si te resulta agradable o desagradable experimentarla, reconocer la situación que ha generado esa emoción y, sobre todo, entender que la manera en que tienes de interpretar esa situación es la que determina la emoción que experimentas, son pasos muy importantes.

Ya no podrás pensar que las emociones aparecen porque sí, o que no tienes control sobre ellas. Las emociones aparecen como parte de un proceso, y solamente conocer ese proceso, ya es un avance importante para controlar la emoción.

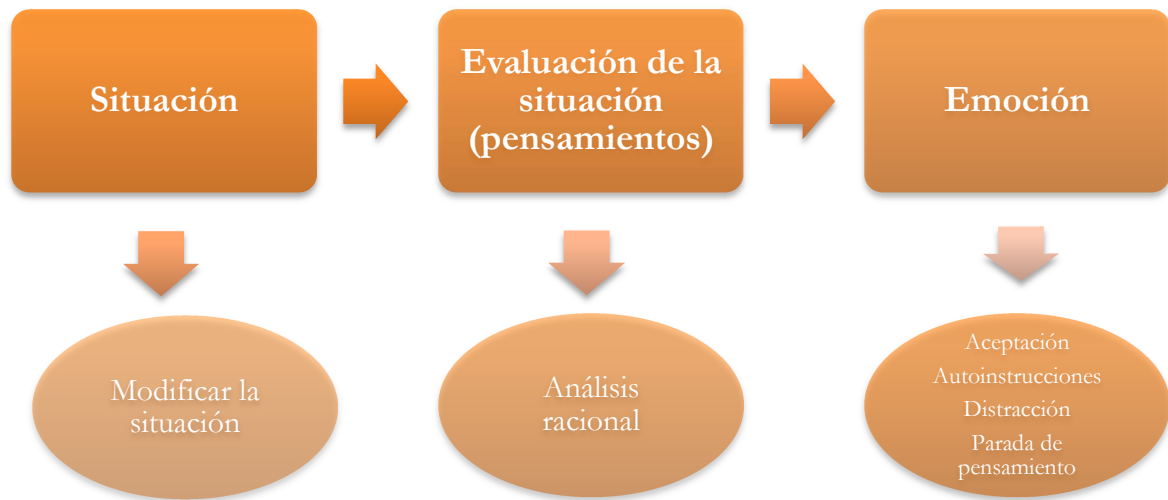
Además de lo aprendido hasta ahora, vas a conocer algunas estrategias específicas que te pueden ayudar a gestionar emociones desagradables cuando aparecen.

NOTA:

- En este apartado se expondrán algunas de las técnicas que pueden ser empleadas para la mejora de la autorregulación emocional. No obstante, no pretende ser una guía exhaustiva de todas las técnicas que pueden ser empleadas para esta finalidad. Por ello, quedará a criterio de cada terapeuta la aplicación de todas ellas, o de aquellas que considere más oportunas atendiendo al nivel de asimilación de contenidos de cada participante.
- Asimismo, se podrán emplear todas aquellas técnicas que, sin aparecer en el módulo, se consideren oportunas para la mejora de la regulación emocional, teniendo en cuenta que, las técnicas de relajación o de mejora de la competencia social serán trabajadas en profundidad en próximas sesiones por lo que ahora sólo se realizará una introducción de las mismas.

Las estrategias que puedes poner en marcha cuando sientes malestar, variarán según la parte del proceso sobre la que quieras intervenir.

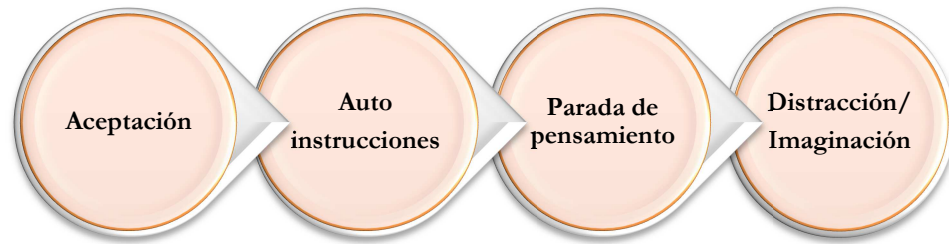
Estrategias de autorregulación emocional



Nos centraremos por tanto en tres tipos de estrategias de autorregulación emocional:

- **MODIFICAR SITUACIONES.** Para ello, primero necesitas reflexionar sobre cuáles son las emociones desagradables que más habitualmente sientes, y en qué situaciones sueles experimentarlas. Si esas situaciones se pueden cambiar, debes pararte unos segundos a reflexionar... *¿Depende sólo de ti que se modifiquen?, ¿existen otras personas implicadas en esa situación?, ¿tienes derecho a controlar el comportamiento de las demás personas?* Las situaciones que dependen únicamente de ti puedes intentar modificarlas, pero no siempre puedes o debes intentar cambiar lo que hacen, piensan, dicen otras personas. Las situaciones no son las que producen tus emociones, sino cómo tú las interpretas.
- **REINTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN:** No siempre se pueden evitar esas situaciones en las que experimentas emociones desagradables. Cuando esto ocurre, tienes otras herramientas que puedes usar cuando empiezas a interpretar o evaluar la situación. Como recordarás, las emociones que experimentas van a depender directamente de cómo has interpretado la situación que estás viviendo. En este caso, puedes poner en marcha **técnicas de análisis racional**, *¿realmente estoy interpretando adecuadamente la situación?, ¿existe alguna alternativa a la manera en que estoy entendiendo lo que me está ocurriendo?* En el módulo anterior has aprendido diversas herramientas como el debate racional que pueden serte de utilidad para ajustar tus interpretaciones de la realidad.
- **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:** Por último, hay técnicas que van dirigidas a trabajar con la emoción cuando finalmente aparece.

Técnicas de regulación emocional



Te centrarás en este último grupo de técnicas o estrategias que puedes utilizar cuando estás experimentando una emoción desagradable:

a) Aceptación de emociones

Ya has aprendido en apartados anteriores que, culturalmente, existen emociones que no son socialmente aceptadas, y se orienta a las personas a pensar que no deben sentir las o expresarlas, que hay que evitarlas a toda costa, ya que pueden producir malestar (como por ejemplo, la tristeza o la inseguridad). Sin embargo, ya has visto que todas las emociones tienen una función adaptativa, son normales en el ser humano. Además, la realidad es que cuando las personas intentamos evitar las emociones que no nos gustan, lo único que conseguimos es aumentarlas y darles más valor del que realmente tiene.

La próxima vez que identifiques una emoción desagradable, recuerda lo siguiente:

- Una estrategia básica para afrontar una emoción no deseada es esperar a que pase el primer impulso. No actuar. En caliente se suelen tomar decisiones equivocadas.
- Todas las emociones te dan información sobre ti y pueden resultarte útiles si las manejas adecuadamente.
- Tú no eres tu emoción. Si “piensas en tu emoción” como en algo ajeno a ti puedes disminuir su intensidad. (Ej: “Me siento así ahora, pero yo no soy así”, “es momentáneo, si controlo la emoción, pasará”).

b) Las autoinstrucciones o el control del diálogo interno

Como ya sabes, la manera en que se forman tus emociones depende de tus pensamientos y, más concretamente, de **tu diálogo interno** y, precisamente en ello te vas a centrar a continuación al entrenar la técnica llamada autoinstrucciones.

Muchas veces, aunque no te des cuenta, hablas contigo mismo o misma. Te das ánimos (*venga, adelante, vamos, un día más, superado*), te dices cómo tienes que hacer las cosas (*no conduzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso*), hasta te ríes y te regañas o te insultas (*torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay las prisas*). Las personas tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos ¿verdad? Esa habilidad que posees la podrías utilizar cuando estés experimentando alguna emoción no deseada. En esos momentos puedes darte mensajes, órdenes o

instrucciones que te ayuden a no empeorar las cosas y a controlarte. Estos mensajes, que han de ser claros y muy detallados se llaman **autoinstrucciones** (Ej. *seguro que este problema lo acabaré solucionando, he salido de otras cosas peores, tengo que ser fuerte y no caer en tentaciones, etc.*)

Sin embargo, en ocasiones, cuando las emociones te sobrepasan es probable que disminuya tu capacidad de razonamiento, te puedes sentir con un cierto embotamiento, no eres capaz de pensar de una forma clara y correcta. Es lo que se conoce como **desbordamiento**.

RECUERDA:

A continuación se presentan tres ejemplos de desbordamiento emocional, centrados en situaciones familiares que dan lugar a diferentes tipos de violencias (correspondientes a los tres itinerarios de intervención del Programa Encuentro). Se recomienda que en la exposición psicoeducativa se elija uno de los tres ejemplos solamente, aquél que pueda generar mayor conexión experiencial con la persona participante.

Te presentamos algunos ejemplos para explicar este fenómeno emocional tan dañino:

Alex convive con Noa desde hace tres años. Junto a la pareja, vive su hija Sara de 4 años fruto de una relación anterior, e Irene, hija de ambos, que tiene un año y medio. Los fines de semana alternos se incorpora el hijo de Noa, Carlos, de 18 años.

La vivienda de alquiler está situada en un barrio residencial, tienen dos habitaciones una sala-comedor la cocina y baño- sin garaje y un vehículo. Noa trabaja unas pocas horas diarias en una hamburguesería, se encontraba en situación de desempleo desde hace 2 años y a pesar de esforzarse mucho, encontrar empleo no ha sido fácil, más que algún contrato por horas y la realización de cursos de reciclaje. Alex tiene un contrato temporal en una empresa con alta expansión nacional. La economía familiar se encuentra limitada, cubren los gastos habituales y cuando surgen problemas reciben el apoyo económico de algunos familiares.

SITUACIÓN 1

“Alex no ha pegado ojo en toda la noche porque Irene tampoco ha dormido, se ha despertado inquieta, y no ha vuelto a coger el sueño profundo. Noa en cambio dice no “haberse enterado de nada”. Al estrés habitual de las mañanas, se une una noticia inesperada, los suegros de Alex, con los que no tiene muy buena relación, vienen a pasar unos días. Alex siente mucho cansancio y agobio. Se le olvida que Sara debía llevar al colegio un traje para disfrazarse y a media mañana le llaman al trabajo para que solucione el tema. Su jefe vuelve a llamarle la atención por tercera vez en este mes por tener que ausentarte a media mañana para un tema de sus hijos, y le dice que hoy se quedará a recuperar las horas. Llama a Noa para decirle que llegará tarde y que se encargue de dar de cenar a las niñas. Cuando llega a casa, ve de refilón la cocina hecha un desastre. Entra en el salón y ve a su pareja esperándole con una copa de vino y algo de cena hecha, en una actitud muy festiva. Entonces Alex empieza a recriminar que no puede más, entre el agotamiento y el sentimiento de soledad... Mientras que Noa se pone a la defensiva. Alex termina insultando a Noa y diciéndole que “ojala nunca se hubieran conocido, me has arruinado la vida”.

Ahora vamos a ir analizando, paso a paso, lo que nos sucede cuando una persona se desborda:

- Disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar: Se le olvida el traje de Sara por las prisas y la sobrecarga. Se le olvidan los buenos momentos disfrutados por la pareja, no presta atención a la cena y la copa que le tenía preparada a la llegada... no escucha los argumentos de Noa para explicarle su situación.

- Reacciones inmediatas: Empieza a reprochar a su pareja en lugar de hablar de su sobrecarga de trabajo y responsabilidades y de las posibles alternativas para cambiar ciertas cosas en las dinámicas cotidianas.

- Superficialidad: Aunque sabe que no es cierto, acusa a su pareja de haberle arruinado la vida, ya que sólo interpreta las conductas de su pareja como ofensas, interpretando que debe sentir su mismo cansancio y agotamiento y molestándose porque no sea así, sino incluso al contrario, que esté en una actitud festiva.

- Pensamiento concreto: ¿Cree realmente que porque desprecie a su pareja las cosas van a mejorar? ¿Ha pensado en tomarse un tiempo con su pareja para explicarle las cosas que le molestan: el desigual reparto de las tareas del hogar y del cuidado de los descendientes, el que tome decisiones como invitar a sus padres sin si quiera preguntarle, el sentir que su trabajo vale menos que el suyo...?

- Utilización de conductas sobre aprendidas: Discutir con tu pareja, insultarle y descalificarla.

SITUACIÓN 2

“Noa lleva varios días en tensión porque como se suele decir “las desgracias nunca vienen solas”: van a hacer un ERE en su empresa y sabe que probablemente se quede sin trabajo. Además, su hermana lleva varios días insistiendo en que debería pasarse por casa de sus padres, que cada vez están tan mayores, y no entiende por qué se queja su hermana ahora, cuando ella lleva tanto tiempo encargándose de ellos. Su ex pareja ha vuelto a pedirle otros 200€ extras para los gastos compartidos de Carlos, y ayer se le estropeó el coche y lo ha tenido que dejar en el taller. Llega tarde a recoger a las niñas al colegio porque no tiene el coche, y siente que la profesora le ha mirado juzgándole una vez más. Tenía previsto una escapada al campo pero sin coche imposible. El sábado además llueve y tienen que estar todo el día en casa.

Las dos pequeñas no paran quietas y el mayor, Carlos, esta insoportable porque no va a salir con sus amistades, “para un fin de semana que lo ve, le ha dicho que no se encuentra muy bien porque no puede quedar con sus colegas” y no se separa del móvil. No entiende que sea tan desagradecido. Durante la cena regaña a las pequeñas porque no dejan de jugar sobre la mesa. No sabe cuándo es peor, si cuando discuten o cuando se divierten y se alían para molestarle. De repente, descubre que Carlos, que sabe perfectamente que no le gusta que se use el móvil en la mesa, lo está utilizando. Empieza a discutir con él y en lugar de callarse y respetarle, le empieza a contestar. Noa le quita el móvil de la mano y al tiempo que dice “soy yo quién manda en esta casa y tú no eres nadie para llevarme la contraria, eres un niño mimado que siempre te dejan hacer lo que te da la gana, ¡parasito, que para pagar tus llamadas tengo yo que amargarme la vida!” y lo estrella contra el suelo”.

Ahora analizaremos, paso a paso, lo que sucede cuando se produce un desbordamiento emocional:

- Disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar: Noa sólo piensa en sus problemas, centrando su atención en sus necesidades: aunque lleva poco tiempo en la empresa, trabaja unas pocas horas semanales y el escaso salario que gana, no le alcanza ni para los traslados, insiste en centrar la atención en un posible despido frente a interpretar esta posibilidad como una oportunidad para disponer de más tiempo para buscar un empleo mejor... en lugar de escuchar la demanda de su hermana pidiendo apoyo para el cuidado de sus padres que además han empeorado su estado de salud, lo valora como una carga y una responsabilidad que le agobia y no quiere asumir. En lugar de valorar el esfuerzo de su expareja en hacerse cargo de la mayor parte de responsabilidades con su hijo Carlos, se centra sólo en la solicitud de ayuda económica. En lugar de agradecer y valorar positivamente el apoyo del profesorado del colegio cuando ha tenido dificultades para recoger a tiempo a las niñas, interpreta su actitud de preocupación como un juicio negativo hacia su persona. Se centra en la imposibilidad de llevar a cabo los planes previstos para el fin de semana, en lugar de aprovechar el tiempo para disfrutar con su familia en casa, interpretando cualquier comportamiento de los miembros de su familia como una ofensa. No presta atención a la necesidad de juego de las pequeñas, interpretando sus actividades lúdicas como ofensas molestas de estas. No presta atención a las ojeras de su hijo Carlos, los ojos enrojecidos de llorar y un estado de ánimo triste que le dificulta relacionarse como lo hace habitualmente, sin recordar que su expareja le comentó que esta semana había tenido un desamor con una chica.

- Reacciones inmediatas: Reacciona con estrés y ansiedad ante el posible despido, con desprecio y desatención a las demandas de apoyo por parte de su hermana, con enfado por la demanda económica de su expareja, con humillación hacia el profesorado que cuida a sus hijas durante su retraso; con enfado e indignación ante los juegos de las niñas, y con agresiones verbales y psicológicas a su hijo Carlos.

- Superficialidad: Se centra en sus necesidades y sus preocupaciones sin valorar mínimamente los problemas de las demás personas

- Pensamiento concreto: Sólo presta atención a las conductas actuales sin plantearse el porqué de las demandas de las demás personas, sin valorar las consecuencias de tus comportamientos a medio largo plazo...

- Utilización de conductas sobre aprendidas: si los conflictos los suele resolver mediante explosiones agresivas, es probable que cuando crea encontrarse ante un conflicto u ofensa reaccione de forma violenta.

SITUACIÓN 3

“Hace una semana que a Carlos le dejo Lucía y siente que cada vez va a peor. Aunque siempre había dicho que en realidad no era su novia, y que por eso podía acostarse con otras, se siente muy dolido. Se ha dado cuenta de lo mucho que la quería al perderla y la echa terriblemente de menos. Ante sus amistades tiene que aparentar que está bien, así que evita salir mucho para no encontrarse con nadie. Pero estar más en casa lo hace todo más complicado con sus progenitores. No paran de decirle que estudie o que encuentre un trabajo, que no le van a mantener de por vida. Él sabe que existen dificultades económicas, pero le molesta enormemente que entren en su cuarto sin llamar y que le recriminen que para unos días que está más tiempo en casa, se la pase encerrado en el cuarto. Carlos piensa que sus padres no entienden nada, y

encima están separados y debe pasar un fin de semana con cada uno.... Aunque no tiene hambre, piensa que debería comer algo y hace el esfuerzo por cocinar, pero cuando va a empezar a comer recibe una foto de un amigo donde sale Lucía con otro chico. Se cabrea tanto que tira el plato al suelo y se va a su cuarto. Cuando llega Noa y ve la cocina, le llama denotando mucho enfado en su voz. Antes de que diga nada, Carlos comienza a gritarle y a decirle que “no tienes ni puta idea por lo que estoy pasando, solo te preocupa tener la casa limpia y las apariencias, sus nuevas hijas y su nueva familia....eres insoportable! Después te quejas de que no esté nunca en casa,... nunca me has querido!” Le da un empujón a Noa y se marcha a la calle.

Ahora analizaremos, paso a paso, lo que sucede cuando se produce un desbordamiento emocional:

- Disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar: Carlos presta atención sólo a su malestar y su dolor, sin importarle los esfuerzos de sus progenitores porque no le falte nada, por apoyarle en los peores momentos, por motivarle y darle ánimo para que emprenda sus propios proyectos... interpretando todas sus palabras como molestias, intrusismo en su intimidad y ofensas, en lugar de escuchar sus consejos y preocupaciones.

- Reacciones inmediatas: Reacciona con ira ante la imagen de Lucía con otro chico, rompiendo el móvil, sin calcular las consecuencias que puede tener este comportamiento, para sí mismo y para sus progenitores.

- Superficialidad: Solo se centra en la foto que recibe de Lucía, sin valorar que puede haber muchos tipos de relaciones y que ella puede que no tenga nueva pareja....

- Pensamiento concreto: Rompe el teléfono para destruir simbólicamente la imagen. Pero ¿va a desaparecer esa imagen de su mente, va a mejorar su estado de ánimo, va a cambiar la realidad que el mismo ha elegido en su relación con Lucía? ¿Va a mejorar su relación con sus progenitores?

- Utilización de conductas sobre aprendidas: Si las emociones desagradables se afrontan con violencia o intentando cambiar situaciones que no depende de la propia persona, se corre el riesgo de invertir mucho tiempo controlando y aleccionando al resto del mundo, sin intentar gestionar las propias emociones de una manera más satisfactoria.

Está en tus manos evitar llegar a este tipo de situaciones. No debes engañarte con un “*se me cruzó el cable*” porque esto sólo es la parte final del proceso. En este punto concreto, es importante que seas consciente de ese diálogo interno, principalmente para evitar el **desbordamiento emocional**. Para ello, vas a practicar las **autoinstrucciones**, se trata de identificar las frases que te sean más útiles y llevarlas escritas en una tarjeta siempre contigo. Podría ayudarte cuando estés pasando un mal rato.

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 4.8]

c) **Entrenamiento en la parada de pensamiento.**

Cuando estés muy enfadado/a con otra persona y no seas capaz de dejar de pensar en lo *mezquino* y *perverso* que es el otro, y además notas que cada vez os enfadáis más y más y las autoinstrucciones que acabáis de aprender no sirven, puedes emplear otra técnica: **Parar de pensar** ¿cómo? Simplemente diciéndote ¡basta! Vamos a ponerlo en práctica

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.9].

d) **Distracción.**

Por momentos, las emociones parecen capaces de gobernar tu atención. Son las que establecen prioridades en referencia a las cosas a las que prestas atención. ¿Sobre qué cosas piensas más frecuentemente? Probablemente sobre aquellas que te han producido una emoción intensa. Eso hace que te sea difícil pensar en otras cosas. Esto es especialmente relevante cuando la que gobierna nuestra atención y pensamiento es una emoción que te genera malestar. Las emociones desagradables suelen tener bastante más poder “gobernado tu mente” que las emociones agradables, pero eso no quiere decir que los asuntos a los que nos hacen dirigir tu atención sean más importantes. Simplemente, tú los evalúas como más importantes, de manera errónea ⁵⁷.

Para poder cambiar el foco de la atención, existe una técnica que se llama **distracción**. Consiste en crear la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga la mente cuando los pensamientos asociados a una emoción desagradable te desbordan. Es importante que cada persona busque su propia clave y que ésta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un momento feliz de tu vida, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debes practicarlos frecuentemente aunque no te encuentres en una situación de malestar. Este entrenamiento junto con el de parada de pensamiento ayuda a disminuir el nivel de activación. En esta sesión sólo te centraras en generar una **imagen o recuerdo positivo** que te ayude a distraerte, el resto de técnicas serán trabajadas en próximas sesiones.

[SE SOLICITA QUE CIERRE LOS OJOS Y QUE RECUERDE UNA SITUACIÓN DONDE HAYA EXPERIMENTADO TRANQUILIDAD. POSTERIORMENTE SE PEDIRA QUE EVOQUE AQUELLAS EMOCIONES QUE LE TRASMITIA ESA SITUACIÓN].

El entrenamiento en la aplicación de estas técnicas reducirá la intensidad de la emoción desagradable y te permitirá realizar un mejor manejo de la misma. Es importante que las practiques antes de que llegue la *situación problemática*, lo que te permitirá tener una preparación para cuando llegue una emoción intensa.

Estas técnicas son, en definitiva, el primer paso para una gestión eficaz de tus emociones.

⁵⁷ Fuente: Morgado, 2010

Llenando tu vida de emociones agradables

Por último, para finalizar el trabajo sobre la expresión emocional, vamos a hablar de emociones agradables y de cómo podemos aumentar su presencia en nuestra vida.

Recuerda que este programa tiene como objetivo que aprendas cosas sobre ti que te ayuden a sentirte mejor, y a establecer relaciones familiares más positivas. Además, fomentar las emociones agradables es también una técnica muy efectiva afrontar los estados emocionales generadores de malestar y mantener una mayor satisfacción y bienestar en tu vida.

La mejor manera de que las emociones agradables estén más presentes en tu vida es recordar que hay muchas más emociones de las que pensabas al inicio de este módulo. Puedes echarle un vistazo en la siguiente tabla.

Listado de emociones positivas		
EMOCIONES AGRADABLES		
Alegría	Ecuanimidad	Plenitud
Alivio	Empatía	Regocijo
Amor	Entusiasmo	Satisfacción
Añoranza	Esperanza	Seguridad
Armonía	Euforia	Serenidad
Asombro	Excitación	Solidaridad
Calma	Éxtasis	Sorpresa
Cariño	Interés	Ternura
Compasión	Optimismo	Tranquilidad
Confianza	Paciencia	Valentía
Curiosidad	Pasión	
Deseo	Placer	

Pasos a seguir para potenciar los estados emocionales positivos:

- Debes esforzarte por identificar, pensar y fomentar las situaciones en que aparecen con más frecuencia estas emociones agradables.
- Ser consciente de los beneficios que generan:

- Mejoran la autoestima
- Aumentan la creatividad, la flexibilidad y la eficacia
- Aumenta la probabilidad de que experimentes más emociones agradables
- Disminuye la intensidad de las emociones generadoras de malestar.
- Abren tu mente para encontrar soluciones a tus problemas
- Te ayudan a protegerte del estrés
- Mejoran tu salud
- Te ayudan a establecer vínculos sociales
- Mejoran tu capacidad de cooperación

[FINALMENTE, SE INTRODUCIRÁ EL EJERCICIO 4.10 – DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPTATIVAS- CONSISTENTE EN UN RESUMEN DE LAS FASES A SEGUIR PARA LA CONSECUCCIÓN DE UN ADECUADO CONTROL

EMOCIONAL. ESTE MATERIAL DE LECTURA SE ENTREGARÁ COMO EJERCICIO INTER SESIONES].

Valorando tu conciencia emocional

Para finalizar, vas a hacer un último ejercicio, donde puedas poner en práctica todo lo aprendido sobre las emociones relacionándolo con situaciones de elevada carga emocional en el ámbito familiar.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 4.11 DE LAS DINÁMICAS OPCIONALES]
[SE PODRÁN EMPLEAR LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES DE LA ACTIVIDAD 4.12, DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPTATIVAS, PARA FAVORECER LA PRIMERA TOMA DE CONTACTO CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, PARA ASENTAR LOS CONTENIDOS AL FINALIZAR O UTILIZAR ALGUNAS PARTES DURANTE LAS SESIONES].

RECUERDA:

De manera transversal a todas las sesiones, es necesario incorporar la idea de la importancia de la educación emocional en el ámbito familiar. No sólo los que ejercen el rol de cuidadores en las familias tienen que tener presente que la educación emocional debe ser prioritaria, sino que todos los miembros del grupo familiar deben saber que pueden actuar como agentes de socialización en el adecuado manejo de las emociones, y que todo redundará en el sistema familiar.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

4.5. Las emociones desagradables

Objetivos

- Fomentar la identificación de las emociones negativas/desagradables que experimentan con mayor frecuencia

Material

- Documento de trabajo 4.5

Guía para el ejercicio

- Se propone la cumplimentación individual del documento de trabajo 4.5. Se favorecerá que la persona participante exprese sin temor a ser juzgado las emociones negativas que normalmente reprime, favoreciendo la expresión y gestión emocional en un entorno controlado.
- Posteriormente se valorará a nivel terapéutico, en una reflexión conjunta, las respuestas aportadas por la persona, proponiendo formas funcionales alternativas de gestión de las emociones planteadas y reforzando positivamente aquellas propuestas donde la persona propone estilos de afrontamiento adecuado.

Aplicación grupal:

- Se propone la cumplimentación individual del documento de trabajo 4.5. Se favorecerá que cada participante exprese sin temor a ser juzgado las emociones negativas que normalmente reprime, favoreciendo la expresión y gestión emocional en un entorno controlado.
- Posteriormente se realizará una puesta en común de las emociones identificadas. Proponiendo formas funcionales alternativas de gestión de las emociones planteadas por cada participante. Se debe reforzar positivamente aquellas propuestas donde los miembros de grupo proponen estilos de afrontamiento adecuado

4.6. Mi mapa emocional

Objetivos

- Favorecer la identificación y gestión adecuada de las emociones desagradables que experimenta con mayor frecuencia.

Material

- Documento de trabajo 4.6

Guía para el ejercicio

- Se explicará el documento de trabajo 4.6, motivando a la persona para que exprese libremente las emociones negativas que normalmente reprime, favoreciendo la expresión y gestión emocional en un entorno controlado, sin temor a sentirse juzgada por sus comentarios.
- El documento de trabajo 4.6 podrá ser empleado como modelo para la detección y autorregulación de las diferentes emociones que producen mayor malestar en cada persona.

Aplicación grupal:

- Se propone la cumplimentación individual del documento de trabajo 4.6. Se favorecerá que cada participante exprese sin temor a ser juzgado las emociones que le producen mayor malestar y que normalmente reprime, favoreciendo la expresión y gestión emocional en un entorno controlado.
- Posteriormente se realizará una puesta en común de las emociones identificadas. Proponiendo formas funcionales alternativas de gestión de las emociones planteadas por cada participante. Se debe reforzar positivamente aquellas propuestas donde los miembros de grupo proponen estilos de afrontamiento adecuado.

4.6. Mi mapa emocional

Responde con sinceridad a las preguntas que aparecen a continuación:

1. Elige una de las emociones desagradables del ejercicio anterior, es decir, aquella que crees que te ha producido una mayor grado de malestar. Busca un ejemplo en tu vida donde la hayas experimentado: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc. y descríbelo:

2. En general, ¿cuándo se te dispara esta emoción (externamente – en qué situación)?

Cuando VES que...
Cuando ESCUCHAS que ...
Cuando SIENTES que ...

3. ¿Cómo la vivencias internamente?

Te IMAGINAS que...	
SENSACIONES físicas que tienes...	
PALABRAS o frases que te dices...	

4. ¿Cómo sueles reaccionar ante esa emoción?

Lo que haces...	
Lo que no haces...	
Lo que dices...	
Lo que no dices...	

4.7. Me hubiera gustado decir...

Objetivos

- Entrenar las competencias de expresión emocional, favoreciendo la identificación personal de aquellas emociones con mayores dificultades para su gestión eficaz.

Material

- Documento de trabajo 4.7

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a cada participante que piense en emociones que le hubiese gustado expresar y que no ha podido. Para ello, tal y cómo aparece en el documento de trabajo 4.7, deberá indicar la situación en la cual reprimieron las emociones y qué se lo impidió.

Aplicación grupal:

- Se propone la cumplimentación individual del documento de trabajo 4.7. Se favorecerá que cada participante exprese sin temor a ser juzgado las emociones negativas que normalmente reprime, favoreciendo la expresión y gestión emocional en un entorno controlado.
- Posteriormente se realizará una puesta en común de reflexiones realizadas, proponiendo formas funcionales alternativas de gestión de las emociones planteadas por cada participante. Se debe reforzar positivamente aquellas propuestas donde los miembros de grupo proponen estilos de afrontamiento adecuado

Ideas claves para el debate:

Emociones prohibidas... ¿Dónde se esconden? Se podrá plantear la idea de que unas emociones son más fáciles de expresar que otras. Así, en el caso de las emociones negativas o desagradables, la rabia es mucho más fácil que el miedo, la vergüenza o la inferioridad. Además, es importante insistir que, en algunas ocasiones, la rabia o la ira esconde otras emociones que no pueden o no se permiten reconocer (p.e., miedo).

4.7. Me hubiera gustado decir...

Di que emociones te hubiera gustado expresar y no has podido y en qué situaciones. Para ayudarte a completar este ejercicio, responde a los siguientes apartados:

1. ¿Qué emociones te hubiese gustado expresar? Describe las situaciones concretas en las que no expresaste esas emociones.

2. ¿Qué te impidió expresar la emoción? ¿Fuiste tú mismo/a?

3. ¿Qué emociones no expresas normalmente para demostrar que eres “un hombre de verdad” o “una buena mujer”? ¿Para aparentar que eres al “padre/o madre ideal”? ¿Para sentirte que eres “el mejor hijo/a”?

4. Completa las siguientes frases, en relación a lo que has contestado anteriormente:

- Me hubiera gustado decir.....

- Quería que hubiese sabido.....

- Ahora me arrepiento de haber.....

4.8. Las palabras clave para mi equilibrio

Objetivos

- Entrenar en la técnica de autoinstrucciones.
- Favorecer la adecuada gestión emocional y evitar situaciones de desbordamiento.

Material

- Documento de trabajo 4.8

Guía para el ejercicio

- Se explica el documento de trabajo 4.8 para su cumplimentación individual. Posteriormente se realiza una reflexión guiada, donde cada terapeuta irá señalando todas las autoinstrucciones adecuadas y añadiendo otras que pudieran ser válidas para cada persona.
- Del mismo modo, se señala la importancia de escribir “Las palabras claves para mi equilibrio” en una tarjeta o en una nota del teléfono móvil, con el objetivo de que cada participante lleve siempre consigo esas frases y puedan ser utilizadas en los momentos de donde experimente malestar y emociones desagradables que puedan llevarle a un desbordamiento emocional.

Aplicación grupal:

- Se propone la cumplimentación individual del documento de trabajo 4.8.
- Posteriormente se realiza una puesta en común, donde cada terapeuta irá señalando todas las autoinstrucciones adecuadas y añadiendo otras que pudieran ser válidas para cada persona.
- Del mismo modo, se señala la importancia de escribir “Las palabras claves para mi equilibrio” en una tarjeta o en una nota del teléfono móvil, con el objetivo de que cada participante lleve siempre consigo esas frases y puedan ser utilizadas en los momentos de donde experimente malestar y emociones desagradables que puedan llevarle a un desbordamiento emocional.

4.8. Las palabras clave para mi equilibrio

Piensa en una situación en donde la emoción te haya desbordado, para ello sigue los siguientes pasos:

- Describe la situación:

- Ahora piensa en aquellos mensajes que te podías haber dicho a ti mismo/a para controlar la situación. Tienen que ser mensajes lo más concretos y personalizados posible, para que te sirvan de verdad en situaciones futuras:

4.9. La parada de pensamiento

Objetivos

- Introducir la técnica de parada de pensamiento.

Material

- No son necesarios materiales para la realización de la presente dinámica.

Guía para el ejercicio

- Tras la explicación psicoeducativa, se le pedirá a la persona que cuente, con la mayor cantidad posible de detalles, un momento de su vida donde haya experimentado una fuerte emoción de humillación.
- Cuando haya avanzado en su relato, se dará un fuerte golpe en la mesa, interrumpiendo el relato de la persona participante.
- Posteriormente se realiza una reflexión conjunta donde la persona ha de analizar cómo se sentía al contar esta experiencia, y qué ha ocurrido después de la parada de pensamiento.
- Por último se explica el objetivo de la técnica y en qué momentos usarla.

Aplicación grupal:

- Se pide una persona voluntaria del grupo para relatar con la mayor cantidad posible de detalles, un momento de su vida donde haya experimentado una fuerte emoción de humillación.
- Posteriormente se desarrolla la dinámica de la misma forma explicada para el formato de aplicación individual del programa.

Dinámicas optativas

4.10. Los cinco pasos para el dominio emocional

Objetivos

- Reforzar los contenidos mediante un resumen de algunas técnicas eficaces para la adecuada gestión emocional.

Material

- Documento de trabajo 4.10

Guía para el ejercicio

- Este ejercicio resulta adecuado para su ejecución como actividad de refuerzo entre sesiones. El documento 4.10 contiene una ficha resumen de los contenidos abordados durante las sesiones 1 y 2. Se pide a cada participante que realice una lectura reflexiva de los contenidos de éste documento de trabajo e intente aplicarlos a alguna situación durante la semana donde haya experimentado una emoción que le genere malestar. En la siguiente sesión, la persona expondrá la situación y cómo fue modificando su interpretación de la misma en la medida que aplico las técnicas aprendidas durante las sesiones.

Aplicación grupal:

- Esta técnica se puede aplicar de la misma forma descrita para el formato de intervención individual.

4.10. Los cinco pasos para el dominio emocional

→ Identifica una situación de la semana donde hayas experimentado malestar:

1) **Identifica qué estás sintiendo realmente:**

Cuestiona tus emociones. Define con la mayor exactitud cómo te estás sintiendo. Usa preguntas como:

- ¿Qué estoy sintiendo en este momento? (dolor, angustia, ira, etc.)
- ¿Es una sensación real o la estoy confundiendo con otras emociones? (por ejemplo, hacerse el enfadado cuando realmente siento tristeza)

Si es una sensación real, y sé cuál es...

- ¿Es lo único que siento?
- ¿Hay otra sensación escondida?

2) **Reconoce y aprecia tus emociones:**

Recuerda que tus emociones no son ni buenas ni malas. Si ya están ahí, confía en las señales que te envían y aprovéchalas.

3) **Descubre los mensajes y señales:**

La curiosidad te ayuda a manejar tus emociones, pregúntate cosas como:

- ¿Es posible que esté malinterpretando o exagerando la situación?
- ¿Cómo quiero sentirme en este momento?
- ¿Qué debo hacer para pasar de “cómo me siento” a “cómo quiero sentirme”?

4) **Gana confianza en ti:**

Gana confianza en ti, confía en que puedes manejar la emoción. Recuerda situaciones similares (o aún peores) y cuestionate:

- ¿Qué hice en qué momento?
- Lo que hice entonces, ¿Funcionó o fracasó?

Si funcionó:

- ¿Por qué? ¿Cómo puedo repetirlo sin caer en los mismos errores?
- ¿Ha tenido consecuencias positivas o negativas para mí? ¿Y para otras personas?

5) **Aprende:**

Asegúrate de que puedes manejar tus emociones ahora y en el futuro.

- ¿Qué debo aprender de mis experiencias?
- ¿Qué debo hacer para no caer en errores otra vez?
- ¿Qué puedo mejorar para obtener mayor bienestar para mí y para las personas que me rodean?

4.11. Se abre el telón

Objetivos

- Evaluar la evolución en las competencias de conciencia emocional, detectando los progresos y las dificultades en la expresión e identificación de emociones.
- Potenciar el pensamiento alternativo y empático en la gestión emocional.
- Fomentar el respeto por las diferencias individuales y culturales en la expresión y gestión emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 4.11

Guía para el ejercicio

- Se pregunta a la persona participante que identifique y describa diferentes recuerdos de contexto familiar, actual o pasado, donde han podido darse situaciones con un alto contenido emocional. Las situaciones pueden ser de conflicto pero también situaciones que impliquen emociones agradables. Se ha de prestar especial atención a las emociones que afloran y a su gestión en las distintas situaciones presentadas.
- Posteriormente se representarán en un role-playing aquellas situaciones que se consideren adecuadas a nivel terapéutico, modelando aquellas formas de afrontamiento funcionales y reforzando las estrategias adecuadas representadas por cada participante.
- A modo de ejemplo se plantean las siguientes situaciones familiares, aunque es preferible trabajar con las propias que aporten los y las participantes:
 - Sara, de 13 años, hija pequeña del matrimonio, y cuyos hermanos están todos independizados, comenta a sus padres que se quiere ir a vivir con una amiga.
 - Durante la comida de Navidad, Luis, de 49 años, y su hermano Alberto, de 53, inician una fuerte discusión respecto a la herencia familiar. El resto de la familia se mantiene al margen hasta que la agresividad aumenta entre ellos e inician una pelea.
 - Tras varios años de intentarlo, Raquel y Álvaro por fin anuncian en casa que van a ser padres.
 - Rosa quiere hablar con sus hijos adolescentes, Carlos y María, porque está pensando que pasen una temporada en casa de su padre, ya que ella se ha visto desbordada y no puede hacerse cargo de ellos.

Aplicación grupal:

- Se pide a los miembros del grupo que identifiquen y describan diferentes recuerdos de contexto familiar, actual o pasado, donde han podido darse situaciones con un alto contenido emocional. Las situaciones pueden ser de conflicto pero también situaciones que impliquen emociones agradables. Se ha de prestar especial atención a las emociones que afloran y a su gestión en las distintas situaciones presentadas (Documento de trabajo 4.11).
- Posteriormente se desarrolla la dinámica de la misma forma explicada para el formato de aplicación individual del programa.
- Mientras se desarrolla la representación, el resto de participantes deberán identificar las emociones que afloran en las distintas situaciones.
- Finalmente, se puede proponer un debate sobre otras posibles emociones que pudieran experimentarse en las situaciones planteadas y otras alternativas para gestionar satisfactoriamente la situación.

4.11. Se abre el telón

Identifica y describe algunos recuerdos de tu contexto familiar, actual o pasado, donde han podido darse situaciones con un alto contenido emocional. Las situaciones pueden ser de conflicto pero también situaciones que impliquen emociones agradables.

Situación familiar 1:

Situación familiar 2:

Situación familiar 3:

4.12. ¿Para qué sirven las emociones?

Objetivos

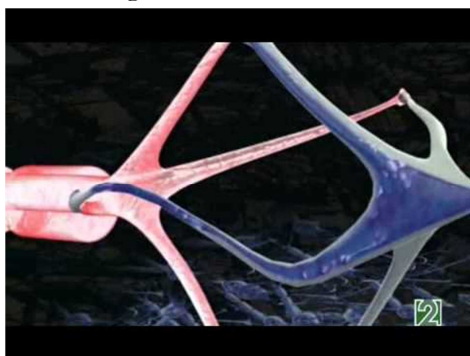
- Apoyar la exposición psicoeducativa mediante la proyección de contenidos audiovisuales.

Material

- Documental **¿Para qué sirven las emociones?**
- Documental **“Aprender a gestionar las emociones”**
- Película **“ Del revés (Inside Out)”**

Guía para el ejercicio

- Este material audiovisual puede ser empleado en su totalidad o sólo algunas escenas, durante la exposición psicoeducativa, proyectando aquellos apartados de interés según el contenido abordado.



Documental **¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?**

DIRECTOR: Eduard Punset

AÑO: 2005

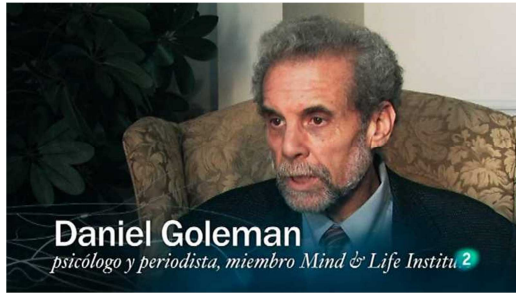
DURACIÓN: 54´

PAÍS: España

PRODUCTORA: RTVE

SINOPSIS: Eduard Punset presenta el programa sobre la función de las emociones en el ser humano, introduciéndonos a través de diferentes descubrimientos y evidencias de la ciencia donde se establece su papel fundamental para la supervivencia. Se finaliza el documental con la afirmación *“es muy malo dejarse controlar por las emociones pero que es peor no tenerlas”*.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6RjEkdep5v0>



Documental “APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES”

DIRECTOR: Eduard Punset

AÑO: 2012

DURACIÓN: 28`

PAÍS: España

PRODUCTORA: RTVE

SINOPSIS: *Eduard Punset presenta el programa especial de Redes, explorando algunas de las claves de lo aprendido en los últimos años para encarar el gran desafío de difundir el aprendizaje social y emocional en todos los ámbitos de la sociedad.*

Disponible en <http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-aprender-gestionar-emociones/1564242/>

58



Película “DEL REVES”

DIRECTOR: Ronaldo Del Carmen Pete Docter

GUIÓN: Michael Arndt y Pete Docter)

AÑO: 2015

DURACIÓN: 94 min.

PAÍS: Estados Unidos

PRODUCTORA: Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures

SINOPSIS: *Hacerse mayor puede ser un camino lleno de obstáculos. Riley debe dejar el Medio Oeste cuando su padre consigue un nuevo trabajo en San Francisco. Ella se deja guiar por sus emociones: Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza, e intentará adaptarse a su nueva vida en San Francisco, pero el caos se instala en los Cuarteles Generales de las emociones. Aunque Alegría, la emoción principal, intenta mantener una actitud positiva, las demás emociones chocan a la hora de decidir cómo actuar en una nueva ciudad, un nuevo hogar y una nueva escuela.*

⁵⁸ Figuras RTVE, 2015
Disney, 2015.

4.13. Donde las palabras sobran....

Objetivos

- Mejorar habilidades de identificación y expresión emocional mediante los procesos de comunicación no verbal.

Materiales

- Películas como “El Bola”, 2000”; Bajo la misma Estrella” 2014 u otras.

Guía para el ejercicio

- Este ejercicio se puede realizar mediante el uso de diversas técnicas que permitan alcanzar los objetivos.
- En primer lugar, se recomienda el visionado de diferentes escenas de las películas anteriormente citadas u otras que se estimen oportunas por su alto contenido emocional.



⁵⁹“BAJO LA MISMA ESTRELLA (THE FAULT IN OUR STARS)

DIRECCIÓN: Josh Boone

AUTOR: John Green

GUION: Scott Neustadter y Michael H. Weber.

AÑO 2014

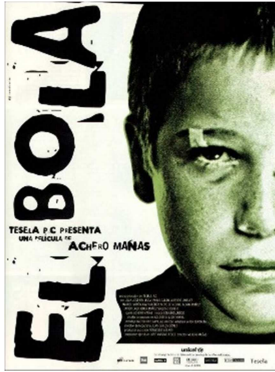
DURACIÓN: 2h 13m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS

Relata la historia de dos jóvenes que sufren cáncer, a quienes la vida les ha ofrecido un corto pero doloroso camino por recorrer, pero que intentan afrontar con ingenio y energía positiva. Liberadora y dolorosa, esta película donde se las entremezclan emociones, las personas y sus sueños, escribiendo el último capítulo de sus días con un optimismo y sentido del humor sin límites.

⁵⁹ Figura: Bajo la misma estrella, <http://bajolamismaestrellapelícula.com/>



“EL BOLA”

DIRECCIÓN: Acheró Mañas

GUIÓN: Acheró Mañas y Verónica Fernández

INTERPRETES: Juan José Ballesta y Pablo Galán

PAÍS: España

DURACIÓN: 83 minutos

AÑO: 2000

SINOPSIS: Pablo tiene 12 años y vive con su familia en Carabanchel. Es un chaval introvertido, marcado por una dura y sórdida situación familiar. Todo cambia tras la llegada de un nuevo compañero de colegio Alfredo, quien le muestra un mundo completamente diferente al suyo, sin palizas ni miedos... donde cabe el coraje y la esperanza.

- Para la primera aproximación se elimina el volumen del audio, facilitando que las personas usuarias presten especial atención al elemento comportamental no verbal de las emociones. Tras el visionado de las escenas, se solicitará a los usuarios que identifiquen y analicen los sentimientos que muestran los personajes. Posteriormente se puede volver a presentar las escenas seleccionadas con volumen, facilitando la identificación de otros elementos contextuales que propician el desarrollo del pensamiento empático. Para ello se pueden introducir algunas reflexiones sobre las posibles emociones que sentiría si estuviera viviendo una situación similar al personaje de la película, formas en la que ha afrontado las emociones desagradables....
- En una segunda parte de la actividad se puede desarrollar un ejercicio de “mímica”, donde cada participante muestre con expresiones no verbales diferentes emociones. Se puede utilizar para ello las tarjetas de emociones, descritas en las actividades de la primera sesión. Cada terapeuta debe valorar el grado de adecuación del ejercicio a las características de la personas usuaria, generando un clima de confianza donde se participe activamente de la actividad, modelando la identificación y expresión de diversas emociones.

Aplicación grupal:

- La primera parte de la actividad se puede aplicar de la misma forma descrita para el formato de intervención individual.
- Para la segunda parte de la actividad, se pueden repartir las tarjetas de emociones entre los miembros del grupo. Cada componente debe expresar mediante gestos, elementos faciales y posturas corporales (comunicación no verbal), la emoción que le haya tocado y el resto del grupo debe identificar de qué emoción se trata.

SESIÓN 3a

Afrontando el estrés

Objetivos

- Desarrollar capacidad para identificar y analizar los elementos condicionantes del estrés y estrategias funcionales para su afrontamiento.

Ejercicios

- Identificando el estrés en situaciones familiares.
- El estrés en tu vida.
- El secreto de las cajas de colores.
- Respiración controlada.
- Afrontando el estrés familiar.
- Historias estresantes.
- El árbol de los problemas.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Como has analizado en las sesiones anteriores existen muchas emociones que te pueden causar un alto grado de malestar. Entre los estados emocionales que las personas podemos experimentar en nuestra vida cotidiana, se encuentran una serie de emociones desagradables asociadas a nuestra forma de afrontar el *estrés*.

Las familias pueden pasar por situaciones de conflicto de manera frecuente, por lo que sus miembros pueden sufrir lo que llamamos estrés. Veamos algunas de estas situaciones familiares.

[SE INTRODUCE EJERCICIO 4.14]

Las transiciones se dan en todas las familias, forman parte de su ciclo vital. Como aprendiste en los primeros módulos, la familia es un sistema abierto que tiende a mantener el equilibrio, que busca la estabilidad como todo sistema. Pero, dado que no es un sistema estático, a lo largo de su evolución se producen tensiones. Algunas de estas tensiones son propias de su crecimiento (ej. cambios tras el nacimiento de los hijos, en la adolescencia, el fenómeno del nido vacío...), y otras, son provocadas por acontecimientos imprevistos, por circunstancias externas que podemos identificar como estresores (ej. despido laboral y situación económica precaria). En cualquiera de estos casos el sistema familiar debe hacer esfuerzos para reorganizarse y adaptarse a las nuevas situaciones creadas. Si no lo hace, entonces es cuando se presentan las crisis que representan situaciones insostenibles donde el estrés y el malestar se incrementan de tal modo que es difícil mantener la convivencia familiar.

Estas transiciones o crisis son fuente de estrés (o estresores), pero su mayor o menor impacto depende de los recursos con los que cuente cada persona y del modo de afrontarlos que cada persona y cada familia tiene. Existen mecanismos protectores que en muchas ocasiones permiten resistir y afrontar los acontecimientos de una manera satisfactoria y poco estresante, no importando su gravedad e intensidad. En cambio, en otras ocasiones en las que faltan dichos factores protectores las personas o las familias “se ahogan en un vaso de agua” como suele decirse.

Como has analizado en el primer módulo, para alcanzar un equilibrio y satisfacción con la vida es tan importante analizar los problemas, dificultades o defectos con los que acarreamos nuestra vida, como identificar y utilizar los apoyos y recursos personales, familiares y sociales para afrontarlos. Durante este primer módulo del programa, recordamos diferentes situaciones de tu vida generadoras de estrés, también analizamos cuales eran tus puntos fuertes para hacer frente a esas situaciones difíciles desde la resiliencia.

¿Recuerdas algún momento de tu vida donde hayas experimentado el estrés?

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 4.15]

¿Qué es el estrés?

[PONER EN RELACIÓN LAS RESPUESTAS DEL EJERCICIO 4.15, CON LAS DEFINICIONES Y DISTINTAS CONCEPTUALIZACIONES DEL ESTRÉS QUE SE VAN A EXPONER]

Como veíamos en el módulo 1, el estrés es la respuesta psico-fisiológica que da el organismo de una persona para afrontar una situación “de presión” que interpreta como amenazante o como un reto que le exige muchos recursos personales (físicos o mentales).

La respuesta de estrés es adaptativa ya que se activa para proporcionar recursos excepcionales a tu organismo, y así poder afrontar con éxito las demandas de la situación en el que te encuentras. De ahí que entendamos que la respuesta de estrés no tiene que verse siempre como inadecuada o negativa.

Cuando una persona pone en marcha todas sus capacidades, o incluso desarrolla otras nuevas, aumenta su rendimiento y consigue logros, manteniéndolo bajo control y sin sobrepasar su capacidad de adaptación, estaríamos hablando de estrés positivo. Por ejemplo, si una persona tiene responsabilidades familiares y laborales, el estrés positivo le llevará a aprovechar muchísimo su tiempo, mejorando su capacidad de organización y atendiendo a sus tareas en ambos contextos.

¿Podrías identificar un ejemplo en tu vida de este tipo de estrés favorecedor? ¿Qué consecuencias positivas experimentaste en tu vida?

Mientras que si la persona se ve desbordada, la respuesta es demasiado intensa o perdura en el tiempo y produce un desgaste físico y/o psicológico, sería estrés negativo. Siguiendo con el ejemplo anterior, si a esa persona con excesivas responsabilidades laborales y familiares, se le añaden otros problemas, o no consigue personas que la apoyen y mantiene durante mucho tiempo ese alto nivel de exigencia, podría sufrir las consecuencias negativas del estrés, tanto en sí misma como en sus relaciones.

¿Crees que has pasado por alguna situación de estrés negativo a lo largo de tu vida? ¿Qué consecuencias negativas experimentaste en tu vida?

También podemos asociar el **estrés como un estímulo**, poniendo el énfasis en las situaciones estresantes o fuentes de estrés. Como has analizado en el módulo 1, existen numerosos eventos vitales que pueden generar estados emocionales de estrés en las personas (como el nacimiento de hijos, divorcio, separación de pareja, muertes de fallecimientos cercanos, desempleo, problemas en el entorno laboral, etc.)

*¿Crees que en tu vida has experimentado estrés debido a alguna de estas situaciones?
¿Otras personas que atravesaron la misma situación también tuvieron la misma respuesta?*

Desde esta perspectiva, y en función de la duración del estresor (o fuente de estrés), se puede distinguir entre estrés agudo y crónico:

- **ESTRÉS AGUDO:** suele estar provocado por sucesos intensos y extraordinarios, y produce un gran impacto en la persona a corto plazo, como por ejemplo, un desastre natural, el fallecimiento repentino de un ser querido, un despido...
- **ESTRÉS CRÓNICO:** se produce debido a la suma de estresores cotidianos. Produce un impacto menor pero si se mantiene en el tiempo, acaba agotando la capacidad de adaptación de la persona, por lo que suele tener consecuencias más graves, como tener malas relaciones maritales o tensiones constantes en el hogar, la falta de flexibilidad para conciliar la vida laboral y familiar...

Pero como hemos analizado desde el principio de este programa, no todas las personas reaccionamos igual ante las mismas situaciones, por lo que el estrés se produce como resultado de la relación entre un entorno concreto y la persona. Eres tú quien evalúa un entorno como amenazante o quien considera que no dispones de los recursos necesarios para hacerle frente y que, por tanto, interpretas que se encuentra en riesgo tu bienestar.

Por tanto, la relación persona-ambiente será estresante o no según la interpretación que se realice de cada situación. Por eso, puedes observar que una misma situación puede ser absolutamente estresante para algunas personas y nada estresante para otras.

Cuando nos exponemos a distintas situaciones de nuestra vida e interpretamos que nuestros objetivos o valores pueden resultar comprometidos o amenazados, tal evaluación puede generar tres tipos principales de estrés por daño-pérdida, por amenaza o por desafío⁶⁰:

⁶⁰ Fuente: Lazarus, 2000



¿En qué categoría clasificarías tus actuales fuentes de estrés?

[SE RELACIONAN LAS RESPUESTAS APORTADAS AL EJERCICIO 4.15 CON EL ESQUEMA ANTERIOR PARA CLASIFICAR LOS ESTRESORES DE CADA PARTICIPANTE]

Como ya has aprendido, en ocasiones las personas interpretan las situaciones de una forma sesgada o deformada, lo que lleva a evaluar incorrectamente la realidad. A veces sólo se presta atención a las fuentes de estrés y no a los recursos y apoyos que se tienen para afrontarlas y, en otras ocasiones, se interpretan erróneamente de forma personal y egocéntrica algunos comportamientos de los demás. Hay personas que recurren a los comportamientos violentos como forma de expresión y en respuesta a situaciones que consideran estresantes.

Por tanto, para mejorar nuestro afrontamiento al estrés tendremos que trabajar en este nivel, y reflexionar sobre la forma en que interpretamos y evaluamos tanto las distintas situaciones a las que nos enfrentamos como los recursos de los que disponemos para hacerlo.

¿Qué cambia en mi organismo cuando estoy bajo un estado emocional de estrés?⁶¹

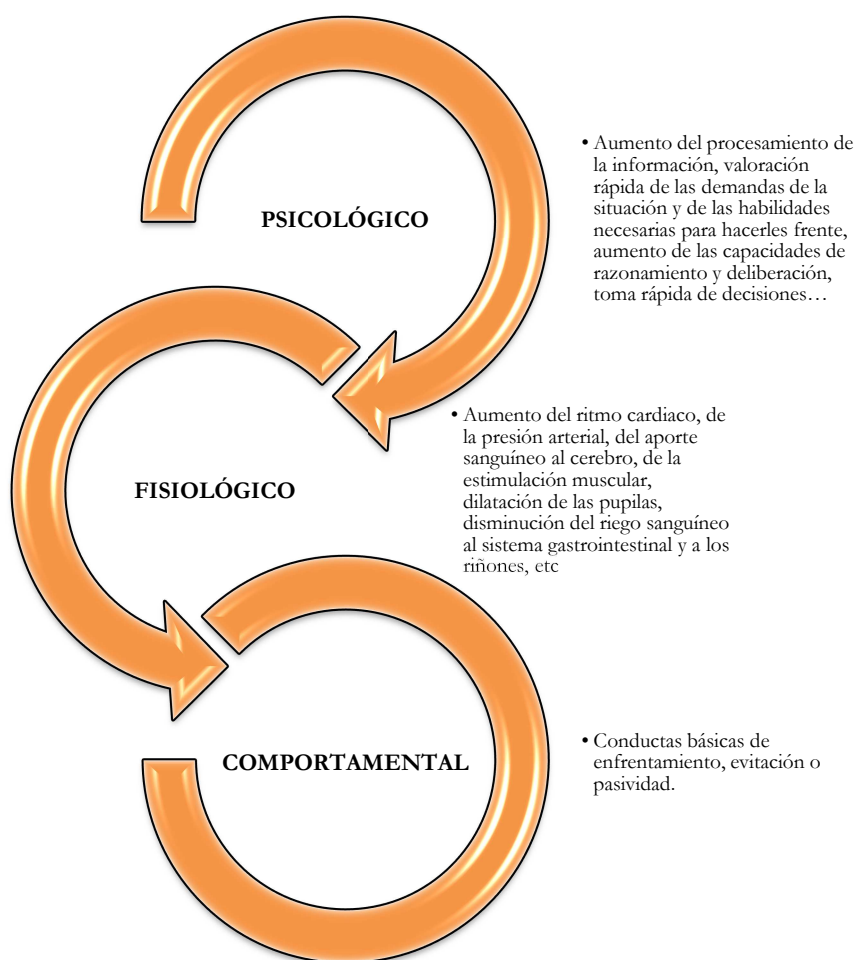
Intenta imaginar una situación cotidiana estresante.

⁶¹ La exposición psicoeducativa de este punto y el siguiente, corresponden a una adaptación del Temario Técnicas de Afrontamiento de Estrés, Burnout y Mobbing, editado por Acaip Formación (2008).

¿Cómo reacciona tu cuerpo y tu mente? ¿Qué cambios identificas?

Ante una situación de **estrés positivo** se produce una activación de tu cuerpo (activación fisiológica) y de tu pensamiento (activación cognitiva) dentro de los límites soportables para tu organismo, que te permite procesar la información y buscar soluciones de forma más rápida. Una vez resuelta la situación de estrés, se produce una relajación general de tu organismo para volver a los niveles de activación normales.

Para entender mejor la respuesta del organismo, podemos dividirla en los tres niveles de respuesta que ya conocemos:



Esta respuesta al estrés que da el organismo es automática y cumple una función adaptativa, aumentando la activación física y psíquica para prepararnos para la acción. Pero si las respuestas de estrés son excesivamente frecuentes, intensas o duraderas, pueden tener consecuencias negativas pues obligan al organismo a mantener una activación que supera sus posibilidades, produciendo un desgaste excesivo y deteriorando o alterando su funcionamiento.

Cuando nuestro organismo se enfrenta de manera más o menos sostenida en el tiempo a una situación generadora de estrés puede pasar por 3 fases:



No obstante, sabemos que existen grandes diferencias individuales en la manera en que las personas reaccionan ante un mismo estresor, y también diferentes activaciones fisiológicas específicas en función de diferentes situaciones estresantes, y en función de cómo la persona las interprete.

¿Has experimentado en tu vida alguna de las fases anteriores?

Consecuencias del estrés en la vida de las personas

*¿Qué consecuencias crees que tiene el estrés sobre las personas?
 ¿Piensas que puede llegar a producir problemas graves?
 Cuando has experimentado estrés, ¿qué consecuencias has sufrido?*

El estrés intenso y continuado puede conllevar el desarrollo de trastornos psicofisiológicos, aunque dependerá de las respuestas activadas, los órganos corporales implicados, las

características de cada persona... Si la respuesta de estrés es muy frecuente, duradera o intensa, los órganos implicados en la activación pueden verse afectados, desgastándose excesivamente y sin que les dé tiempo a recuperarse. La consecuencia sería la aparición de algún trastorno o varios. Pero el desarrollo o no de trastornos también dependerá de los recursos personales (aspectos físicos, cognitivos y motores) para hacer frente a las situaciones de estrés.

TRASTORNOS FÍSICOS	TRASTORNOS PSICOLÓGICOS:	TRASTORNOS SEXUALES
<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos cardiovasculares: hipertensión arterial, enfermedad coronaria, taquicardia, arritmias cardíacas episódicas, cefaleas migrañosas. • Trastornos respiratorios: asma bronquial, síndrome de hiperventilación, alteraciones respiratorias, alergias. • Trastornos gastrointestinales: úlceras, síndrome de colón irritable, colitis ulcerosa; • Trastornos musculares: Tic, temblores y contracturas, alteración de reflejos musculares, lumbalgias, cefaleas tensionales. • Trastornos endocrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo, hipoglucemia, diabetes; • Trastornos dermatológicos: prurito, eccema, acné, soriasis. • Trastornos inmunológicos: inhibición del sistema inmunológico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones en el funcionamiento del Sistema Nervioso, provocando problemas a nivel mental: como preocupación excesiva, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, dificultades para concentrarse y mantener la atención, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, mal humor... • Insomnio • Ansiedad, miedos y fobias • Depresión y otros trastornos afectivos • Alteraciones en la conducta alimentaria • Trastornos de personalidad • Consumo de drogas y/o alcohol • Trastornos esquizofrénicos • Obsesiones y compulsiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso, vaginismo, disminución del deseo sexual)

¿Identificas algunas de estas consecuencias en ti?

¿Qué consecuencias crees que puede generar el estrés en la forma en la que nos relacionamos con otras personas?

Además de las consecuencias analizadas para cada persona a nivel particular, cuando el estrés afecta a los miembros de una familia también se producen consecuencias en las relaciones, pudiendo afrontarse de forma adecuada o bien generando malestar y sufrimiento. En las primeras sesiones del programa analizamos algunas situaciones familiares que pueden generar estrés familiar:

¿Recuerdas alguna situación de tu vida que haya generado estrés en tu familia?

¿Cómo la resolviste?

¿Cómo eran las relaciones entre los miembros de la familia durante aquel periodo de tiempo?

¿Crees que la forma de afrontar la situación fue la correcta por tu parte? ¿Y el resto de miembros?

¿Cómo la afrontarías actualmente?

Estrategias de afrontamiento del estrés

La forma en la que las personas hacemos frente o manejamos las situaciones que nos generan estrés depende de muchos factores tanto sociales y culturales como aquellos más personales e individuales.

Para analizar las diferentes formas en las que las personas afrontamos una situación generadora de estrés vamos a realizar la siguiente actividad.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.16]

Normalmente, cuando la persona toma conciencia de que está experimentando una situación estresante, realiza una evaluación de sus opciones o alternativas para manejar las demandas a las que se ve sometido, teniendo que seleccionar la forma de afrontarla y cómo ponerlas en marcha. Las personas valoran sus recursos disponibles, tanto externos como de sus propias habilidades de afrontamiento.

Como hemos podido comprobar, existen diferentes formas de afrontar una situación estresante. Estas estrategias podemos agruparlas en dos categorías⁶²:

⁶² Fuente: Steptoe, 1991.

ESTRATEGIAS CENTRADAS EN EL PROBLEMA

CONDUCTUALES:

- Acciones realizadas con el fin de actuar directamente sobre la situación de tensión.
- Se incluyen las siguientes estrategias concretas: solución de problemas, intentos de control, evitación y retiro o escape de la situación.

COGNITIVAS:

- Aquellas estrategias que afrontan el problema modificando la interpretación del mismo.
- Entre ellas se encuentran las siguientes: atención selectiva hacia los aspectos positivos de la situación, redefinición de los estresores para no percibirlos como amenazas, o la percepción de las situaciones problemáticas como oportunidades para el logro personal.

ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LA EMOCIÓN

CONDUCTUALES:

- Son estrategias que intentan mejorar el impacto emocional de los estresores, y se utilizan en aquellas situaciones en que actuar supone un conflicto para la persona.
- Incluye las siguientes estrategias: conductas de desplazamiento (ej. beber, fumar, etc); búsqueda de apoyo social y búsqueda de información sobre el problema.

COGNITIVAS:

- Estrategias empleadas para manejar las alteraciones emocionales que se producen en una situación estresante.
- Incluye la expresión emocional, la inhibición emocional, la represión y los sentimientos de culpa.

¿Cuáles crees que son las estrategias más efectivas para afrontar una situación estresante?

Cuando valoramos que es posible cambiar o modificar la realidad generadora de tensión es posible que centremos nuestro esfuerzo en estrategias de afrontamiento centrados en el problema.

Pero cuando interpretamos que la situación es inmodificable posiblemente nos centremos en emplear aquellas estrategias de afrontamiento que nos ayuden a conservar el optimismo y la esperanza, regulando las reacciones emocionales asociadas a la situación.

Tal y como hemos analizado en el módulo anterior, en muchas ocasiones tus interpretaciones de la realidad pueden estar sesgadas o deformadas

¿Crees que realmente las situaciones que te generan estrés no son modificables? ¿Puedes poner utilizar otras formas de afrontarlas que te generen un mayor bienestar?

Una misma persona puede utilizar diferentes estrategias o una combinación de ellas para manejar el malestar o tensión.

¿Crees que tu forma de afrontar las situaciones problemáticas reduce el estrés y la ansiedad que te generan?

¿Tus formas de afrontar el estrés generan daños o consecuencias negativas hacia otras personas?

¿Crees que la forma en la que afrontas las situaciones vitales estresantes te genera mayor bienestar a ti y las demás personas con las que compartes tu vida?

Entre las distintas formas que las personas afrontan las situaciones estresantes podemos distinguir otras dos variantes:



A nivel general, las conductas prosociales implican una mayor adaptación y un menor estrés psicológico que el afrontamiento antisocial.

Una fase muy importante del proceso de afrontamiento que las personas hacemos de las situaciones que generan tensión o estrés es la REEVALUACIÓN. Nos referimos al momento en el que nos centramos en evaluar cómo estamos afrontando la situación estresante, los recursos que estamos utilizando, las demandas de la situación, y los resultados que estamos alcanzando. De este modo, tenemos la oportunidad de corregir o modificar nuestro afrontamiento para tener mayor efectividad y bienestar.

¿En alguna ocasión te habías parado a reflexionar sobre cómo has afrontado las situaciones estresantes de tu vida?

¿Crees que puede ayudarte a mejorar tus estrategias para solucionar las situaciones que generan tensión?

A lo largo de la vida, las personas estamos expuestas a múltiples situaciones que pueden generar emociones desagradables, como el estrés, la ira, la tristeza, etc. Como has podido analizar, existen múltiples estrategias que te pueden ayudar a afrontar estas situaciones de

una forma adaptativa, generando un mayor bienestar en ti y en las personas con las que compartes tu día a día.

Para ir entrenando los recursos personales de los que dispones para afrontar situaciones que te generan tensión y estrés, vamos a ofrecerte algunas claves generales que pueden mejorar tus estrategias de afrontamiento:

CUIDA TU CUERPO:

- Mantener un buen estado físico mejora tu resistencia física y psicológica:
- **PRACTICA DEPORTE DE MANERA HABITUAL** se aumenta la resistencia física y psicológica, y mejora el funcionamiento del organismo y la capacidad física
- **DIETA SANA.** Los hábitos alimentarios condicionan nuestro estado nutricional, siendo necesario mantener un equilibrio energético adecuado para responder a las demandas del medio.

CUIDA TU MENTE:

- **LA DISTRACCIÓN Y EL BUEN HUMOR,** facilitan que se desplace la atención de los problemas, y ayudan a relativizar su importancia, previendo o aliviando las situaciones de ansiedad.

CULTIVA BUENAS RELACIONES PERSONALES:

- **MEJORA TU RED DE APOYO:** Las relaciones sociales suponen una fuente de ayuda psicológica y/o instrumental
- Facilitan nuestra adaptación

Además de estas estrategias de carácter más general, tal y como hemos hecho a lo largo de la sesión, conviene que reflexiones sobre tu estilo de afrontamiento más habitual ante el estrés, para que puedas mejorar tus estrategias y los resultados sobre tu bienestar.

- ¿NECESITAS MEJORAR TU INTERPRETACIÓN ESTRESANTE DE LA REALIDAD? Te resultarán útiles las técnicas de debate racional que aprendiste en el módulo anterior, de modo que puedas modificar tu percepción, interpretación y evaluación tanto de la situación de estrés como de los recursos propios para afrontarla.

[SE PUEDE PROFUNDIZAR CON LA ACTIVIDAD 4.20]

- ¿NECESITAS CONTROLAR TU TENSIÓN CORPORAL Y LOS SINTOMAS FÍSICOS DERIVADOS DEL ESTRÉS? Las técnicas más adecuadas serán las técnicas de relajación, que te enseñan a controlar los efectos físicos del estrés para reducir esos síntomas de activación que percibes como negativos o desagradables. El objetivo de estas técnicas es reducir la activación fisiológica, y el malestar emocional y físico aparejado.

Existen distintas **técnicas de relajación** que se pueden aprender, como la meditación, la relajación mental, o técnicas más estructuradas como la relajación muscular progresiva de Jacobson o la técnica de relajación autógena de Schultz, que requerirían práctica y entrenamiento con un especialista para su aprendizaje durante varias sesiones.

Nosotros vamos a empezar por una más sencilla de aprender: controlar nuestra respiración. La relajación por respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones estresantes y manejar el aumento de activación fisiológica que se produce. Estamos habituados generalmente a realizar una respiración incompleta, que no utiliza la capacidad total de los pulmones. Unos hábitos correctos de respiración son cruciales para aportar a nuestro cerebro el suficiente oxígeno.

¿Te has fijado en cómo respiras habitualmente? ¿Y cuando estás nervioso o en situaciones estresantes?

Vamos a realizar un entrenamiento en respiración controlada para facilitar el control voluntario de la respiración. Si tras la sesión, entrenas y automatizas esta forma de respirar, te resultará útil para mantenerla en situaciones de estrés.

[SE REALIZA EL ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN CONTROLADA
ACTIVIDAD 4.17]

Afrontamiento del estrés familiar

Tal y como veíamos en el módulo 1, en el ámbito de la familia se puede padecer “estrés”, tanto derivado de estresores externos, como por los derivados de su propia estructura y funcionamiento. Así, encontramos distintas formas de estrés familiar que pueden venir derivadas de desarreglos en las jerarquías y la distribución del poder, conflictos de roles, falta de intimidad y lealtad entre los miembros del grupo familiar, falta de habilidades para gestionar sus discrepancias y conflictos, dificultades en la gestión y organización de la vida familiar, reparto de tareas, falta de tiempo...

Las peculiaridades del ámbito familiar pueden producir que, ante las situaciones de estrés, se genere una gran carga de malestar entre sus miembros, y que el estrés adquiera unas dimensiones diferentes al que se da en otras esferas de la vida, como cuando hablamos de estrés laboral.

Como se ha mencionado anteriormente, el modo en que valores y evalúes el suceso estresante condiciona tu afrontamiento del mismo. Y esto se puede trasladar también a la familia. Aunque la valoración se inicie con la percepción personal de cada miembro, se van conectando con las evaluaciones de los otros familiares, a través de un proceso de intercambio de significados, hasta alcanzar el consenso sobre la importancia y consecuencias que tiene ese acontecimiento para la familia.

Por ejemplo, una familia que comparte determinadas creencias, como que el matrimonio es “para siempre”, de modo que el divorcio se vivencia como un fracaso y un estigma, gestionará de manera diferente una ruptura, que una familia donde se mantenga una creencia distinta respecto a la separación o la duración de las relaciones. La percepción y el

relato de esa misma realidad, “la ruptura”, que harán ambas familias serán distintas e influirán en cómo gestionan esa situación estresante.

¿Recuerdas algún acontecimiento en tu historia familiar, que de haber sido percibido de otra manera, su gestión habría sido distinta?

El impacto de un acontecimiento o situación sobre una familia en concreto, dependerá en gran medida de la atribución de significado que realicen. Los valores y los mitos propios de cada familia juegan un papel fundamental en este proceso de valoración, ya que pueden crear o agravar ciertos sucesos a los que la familia se tiene que enfrentar. Ciertas creencias pueden ser dañinas (ej. pensar que la crianza de los niños es solo asunto de mujeres o que es una desgracia que mi hija se case con una persona negra o sea homosexual; “si te embarazas olvídate de que somos tus padres”...) y dificultar el afrontamiento de diversas situaciones que pueden acontecer a lo largo de la historia de una familia.

Podemos hablar de afrontamientos “adaptativos”, cuando las familias ponen en marcha recursos que les permiten realizar cambios, ajustes de roles, reacomodaciones, etc... y cuentan con apoyo social, y “desadaptativos”, cuando no disponen de esos recursos para reajustarse y responder ante dicho acontecimiento. En estos casos las familias mantienen sus mismas formas de relacionarse entre ellos y no generan soluciones nuevas para afrontar estas situaciones. Veamos estas diferentes formas de afrontamiento con unos ejemplos.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.18]

Otra forma de reflexionar sobre el estrés familiar y su gestión es a través del debate que surge tras el visionado de una película que se refiera a esta temática.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.19]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

4.14. Identificando el Estrés en situaciones familiares

Objetivos

- Capacitar en la identificación y análisis de las situaciones de estrés familiar, y de los factores de protección.

Materiales

- Documento de trabajo 4.14.

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que cumplimente el documento de trabajo 4.14, donde debe identificar las fuentes de estrés de las situaciones familiares planteadas. Se amplía la reflexión a las consecuencias que piensa que tendrán dichas circunstancias estresantes.
- Suele ser habitual que los y las participantes señalen como determinantes los estresores, sin tener en cuenta otros factores que modulan el impacto de los estresores y el afrontamiento familiar.
- Por ello, tras conocer algo más de las familias, deberán identificar los factores de protección que modifican el afrontamiento de las mismas a situaciones similares.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual.
- Posteriormente, se realiza una puesta en común.

4.14. Identificando el estrés en situaciones familiares

Lee las siguientes situaciones y responde a las preguntas:

- Juan y Alberto llevan varios años de noviazgo. Han decidido casarse, pero la familia de Juan, que vive en otra ciudad, no conoce a Alberto ni sabe que su hijo es homosexual. Llevan meses preparando la boda, y este fin de semana, aprovechando las navidades, viajarán al pueblo de Juan para dar la noticia a su familia.
- Sara y Pedro llevan más de 30 años casados. Tienen 5 hijos, los 4 mayores ya se independizaron, y el pequeño tiene pensado hacerlo después de las fiestas navideñas, aunque no tiene un trabajo estable ha decidido irse con su novia, una chica de la que Sara no se fía.
- Pedro acaba de jubilarse y pasa mucho tiempo en casa. Aunque para él su matrimonio ha sido siempre perfecto, reconoce que últimamente las discusiones con Sara han sido continuas, viviendo un “tira y afloja”, que para ambos es lo normal en los matrimonios “que duran como el suyo”.
- Se acercan las navidades y este año Alberto no las pasará con su familia de origen. Carmen, su madre, está triste porque desde que se divorció siempre ha pasado todas las navidades con todos sus hijos. Los niños pequeños de Alex, su nueva pareja, este año en cambio le corresponden todas las navidades.
- Alex se ha quedado en paro. Tras unos años de éxito en la empresa familiar que le han permitido llevar un buen nivel de vida, su divorcio y la muerte de su hermana por una grave enfermedad, hicieron que lo descuidase, y finalmente han tenido que echar el cierre.
- Elisa se ha quedado embarazada. Todavía no se lo ha dicho a nadie de su familia, aunque ha decidido tenerlo, a pesar de que el padre está pendiente de ingresar en prisión, y no tiene claro si él realmente quiere hacerse cargo del bebe. Aunque todavía teme más decirlo en su trabajo, la relación con sus superiores no es buena, y piensa que esto puede ser un motivo más para agravar la situación en su trabajo.

¿Qué piensas de estas situaciones familiares? Subraya las circunstancias que pueden considerarse estresores.

¿Crees que las familias están condicionadas por estas circunstancias? ¿Tendrán problemas similares? ¿Qué tipo de problemas?

Ahora escucha la descripción de la familia de Juan y la de Alberto.

Familia de Juan

Juan es el segundo de 5 hermanos. Sus padres, Sara y Pedro siempre se han mostrado al mundo como un matrimonio ejemplar, de puertas para afuera. Su padre es muy trabajador, nunca ha tenido problemas con el alcohol ni le ha gustado ir de “bares”, y Sara ha sido siempre “una mujer de su casa”. Son una familia muy unida, que pasan mucho tiempo juntos,

principalmente en casa viendo la tele. Cuando Juan eran muy pequeño, iban una semana de vacaciones a la playa, o solían hacer escapadas al campo los fines de semana, pero cuando aumentó la familia, era más complicado y empezaron a dejar de salir tanto.

A Pedro siempre le ha costado expresar sus sentimientos, y considera que los problemas, cuanto menos vueltas se les den, mejor. Piensa que Sara a veces exagera. Le costó mucho aceptar que Lucía se marchase al extranjero. Parece que se ha “arreguntado con uno”, aunque prefiere no saber mucho del tema, “ojos que no ven...”. Sólo espera que no aparezca estas navidades con él. “Bastante tengo con ser el jubilado” piensa.

Sara está muy nerviosa porque va a venir su hijo Juan por Navidades, y hace mucho que no le ven, pues siempre termina discutiendo con su padre. Le ha dicho que va a venir acompañado, y ella tiene la sospecha de que pudiera ser homosexual, aunque no termina de creerlo. Sabe que la reacción de Pedro si fuera cierto no va a ser positiva. Además, desde que se ha jubilado está todo el tiempo en casa, y este año pretende organizar las comidas navideñas.

Familia de Alberto

Los padres de Alberto, Carmen y Esteban, se divorciaron hace años. Él guarda muy buena relación con su madre y con su hermana, Elisa, tres años mayor que él. Está algo triste porque no pasará las navidades con ellas. No es que tenga un especial apego por las tradiciones, ya que en su casa cada navidad ha sido diferente, sobre todo desde que sus padres iniciaron el proceso de separación. Aunque el peor año fue cuando falleció inesperadamente la hermana de Alex, la pareja de su madre.

En su familia pasan mucho tiempo juntos, se consideran una familia muy unida, aunque cada uno tiene aficiones y estilos de vida distintos. Siempre se han sabido adaptar a los cambios. Este año, por ejemplo, para estar más cerca de ellos, Alberto ha grabado un video para que lo pongan después de la cena de nochebuena.

Carmen está un poco nerviosa porque quiere incluir en las celebraciones navideñas, las tradiciones de los hijos de Alex, cuya madre es extranjera y les ha educado en otro tipo de tradiciones diferentes a las españolas. No sabe muy bien cómo se van a apañar, aunque está ilusionada con la idea de celebrar una navidades “diferentes”.

Ahora que sabes algo más sobre las familias de Alberto y Juan,

- ¿Piensas que afrontarán las situaciones de la misma manera? ¿Crees que los problemas serán los mismos?

- Si aprecias diferencias, ¿qué elementos identificas como causantes de tales diferencias en el afrontamiento?

4.15. El estrés en tu vida...

Objetivos

- Identificar situaciones de estrés experimentadas, sus causas, formas de afrontamiento y consecuencias derivadas de esa situación.

Materiales

- Documento de trabajo 4.15.

Guía para el ejercicio

- En las primeras sesiones del programa se han realizado ejercicio de identificación de fuentes de estrés y estrategias afrontamiento esos eventos en diferentes etapas de la vida. Una vez hemos avanzado a nivel terapéutico, repasamos y profundizamos en la identificación de estos estresores.
- Se pide a la persona que cumplimente la Parte I el documento de trabajo 4.15, reflexionando sobre una situación donde haya experimentado estrés en su vida, evaluando su interpretación sobre las causas, formas de afrontamiento y consecuencias derivadas de la misma.
- Posteriormente se identifican las respuestas de la persona explicando que los eventos estresores son aquellas circunstancias que representan una amenaza, disminución o pérdida de recursos. Se distinguen los siguientes tipos de estresores:
 - 1) EVENTOS VITALES: son aquellos eventos de gran impacto estresante para la persona. Estos pueden ser de carácter positivo (p.e. casarse, nacimiento de hijos, ascender en el trabajo) o negativo (p.e. divorciarse, perder el trabajo, fallecimiento de un familiar).
 - 2) CONTRARIEDADES COTIDIANAS: son circunstancias con escaso valor estresante pero que se repiten de manera continuada en el día a día (p.e. atascos de tráfico, discusiones en el trabajo o con la familia).
 - 3) TRANSICIONES VITALES: son eventos vitales caracterizados por constituir cambios o transiciones en las circunstancias vitales o en la vida cotidiana de las personas (p.e. cambio de trabajo o de escuela, cambio de lugar de residencia), lo que implica asumir nuevos roles o habilidades.
 - 4) ESTRESORES AMBIENTALES/CRÓNICOS: los primeros constituyen circunstancias estresantes relativamente estables en el tiempo y en el contexto (p.e. contaminación ambiental, ruido, inseguridad ciudadana); a su vez, los estresores crónicos hacen referencia, tal y como su nombre indica, a aquellas circunstancias estables temporalmente que implican demandas excesivas para el sujeto (p.e. enfermedades crónicas).
 - 5) ESTRESORES CONTEXTUALES: se refiere a elementos presentes en un contexto histórico o geográfico que influyen directa o indirectamente en los recursos de los individuos.

- Una vez se cumplimenta el documento se identifican las respuestas de la persona con los distintos tipos de estresores presentes en la actualidad.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual.
- Posteriormente, se realiza una puesta en común, identificando aquellos factores comunes en las diferentes realidades familiares generadoras de estos estados emocionales.

4.15. El estrés en tu vida...

PARTE I

Reflexiona de forma sincera sobre las cuestiones que te planteamos y escribe tus respuestas

- ¿Has experimentado el estrés en algún momento de tu vida? Describe una situación:

- ¿Cuáles crees que fueron las principales fuentes o causas que te llevaron a experimentar ese estado emocional?

- ¿Qué consecuencias tuvo en tu vida esa situación de estrés en tu organismo, en tus relaciones personales, en otros contextos de tu vida?

- ¿Cómo afrontaste esa situación?

- ¿Actualmente sufres alguna consecuencia?

PARTE II

En la actualidad, qué tipo situaciones generadoras de estrés crees que están presentes en tu vida:

- 1) EVENTOS VITALES:
 - a. Positivos
 - b. Negativos

- 2) CONTRARIEDADES COTIDIANAS:

- 2) TRANSICIONES VITALES:

- 3) ESTRESORES AMBIENTALES

4) ESTRESORES CRÓNICOS

5) ESTRESORES CONTEXTUALES

¿QUÉ FORTALEZAS PERSONALES Y APOYOS TE AYUDAN A AFRONTAR MEJOR ESTAS FUENTES DE ESTRÉS?

4.16. El secreto de las cajas de colores

Objetivos

- Identificar las diferentes formas personales de afrontamiento al estrés.
- Potenciar el análisis de sus estrategias de afrontamiento antes el estrés, y los recursos potenciales para hacerle frente de una forma funcional.

Materiales

- 15 cajas de cartón (tamaño de caja de zapatos)
- Un cronómetro

Guía para el ejercicio

- Para preparar la actividad el/la terapeuta ha de colocar dentro de cada caja de cartón diferentes tarjetas identificando distintos estresores que se han analizado en el presente de cada participantes (o en el pasado en el momento de cometer el delito)- Es posible usar las respuestas de cada persona a los ejercicios realizados en la sesión 3 y 4 del módulo 1. Para ello se han de tener en cuenta tanto los eventos vitales, contrariedades cotidianas, transiciones vitales, estresores ambientales, estresores crónicos y contextuales.
- Para iniciar la actividad el/la terapeuta indicará *“Vamos a realizar ahora una prueba donde analizaremos sus habilidades y competencias para afrontar los problemas. Para ello debes realizar con especial cuidado UNA TORRE DE CAJAS DE COLORES, en el menor tiempo posible, (te vamos a cronometrar la duración de la prueba). Esta torre nos descubrirá tus CLAVES SECRETAS para afrontar los problemas de la vida. Al final de la prueba se valorará el número de cajas que has trasladado conjuntamente sin que se hayan caído, la altura de la torre, su fortaleza y su estructura y diseño.”* Se le indicará dónde están las cajas, el recorrido que debe realizar (programando algunos obstáculos que sortear- sillas, mesas, papeleras...) y el lugar donde debe construir. su “torre”. Durante la prueba se irá indicando el tiempo transcurrido cada 10 segundos, para generar otra fuente de estrés en la persona participante. Es posible que la persona despliegue diferentes estrategias para desarrollar el ejercicio o para evitar/eludir su ejecución (Ej. pedir información sobre los requisitos, pedir ayuda, contenidos de las cajas, posibilidad de negarse a realizarla, pedir alternativas al ejercicio, etc.)
- Finalizada “La torre” le preguntaremos cómo se ha sentido durante la realización del ejercicio, qué hubiera necesitado para mejorar su ejecución y cuáles han sido los resultados.
- Se ha de propiciar un análisis sobre las estrategias desplegadas por la persona que ha realizado la actividad (Ej. corriendo para llevar las cajas una a una, intentando llevarlas todas a la vez para ahorrar tiempo, mientras que las cajas se caían por el camino, pidiendo ayuda, abriéndolas para averiguar su contenidos y priorizando las que considere de más importancia, negándose a realizar el ejercicio porque lo considera imposible de ejecutar, confrontando con la figura del terapeuta sobre la

necesidad de realizar la actividad, centrándose en sus emociones negativas sobre la actividad sin intentar ejecutarla, etc.)

- Finalmente se valorará la resistencia de la TORRE y se abren las cajas leyendo el contenido de cada tarjeta. Se reflexiona con la persona sobre la forma en la que afronta en la realidad cada uno de esos estresores en su vida cotidiana, los recursos en los que se apoya y el resultado alcanzado. *¿Cuál ha sido la clave para superar el ejercicio? ¿Crees que tu forma de resolver esta actividad tiene alguna similitud a cómo afrontas los problemas, las situaciones donde tienes muchas responsabilidades o funciones que cumplir a la vez, los cambios que tienen la vida?*
- Finalmente se traslada la metáfora de la actividad de la “torre cajas de colores” con su forma de hacer frente a las situaciones generadoras de estrés en su vida, donde se ha de potenciar la identificación de estrategias de afrontamiento utilizadas (centradas en el problema, en las emociones o en la interpretación de la misma) y la toma de conciencia de diferentes recursos materiales, sociales y personales a su disposición para afrontar la situación.

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal requiere que varios miembros del grupo realicen la actividad de trasladar las cajas en un circuito marcado en la sala de terapia. Mientras unos realizan el ejercicio el resto toma nota de otras formas alternativas de realizarlo con efectividad.
- Posteriormente se identificarán y debatirán grupalmente los aspectos mencionados en la aplicación individual.

4.17. La respiración controlada⁶³

Objetivos

- Aprender la técnica de respiración controlada.

Materiales

- Documento de trabajo 4.17.

Guía para el ejercicio

- Introducir y entrenar la técnica de respiración controlada, motivando para su puesta en práctica y entrenamiento fuera de las sesiones de grupo, para generalizar su uso.
- Una vez realizado este primer entrenamiento, en las siguientes sesiones de programa se pueden dedicar los minutos iniciales de la misma a continuar con su práctica, para favorecer su correcto aprendizaje.

Indicaciones:

Cuando respiramos de manera rápida y superficial o demasiado profunda, especialmente en situaciones de estrés o tensión, aparecen sensaciones físicas molestas como dificultades respiratorias, palpitaciones, dolor o malestar en el pecho, mareo, sudoración, temblor, etc.

En cambio, una forma correcta de respirar ayuda a sentirse mejor física y mentalmente.

La mayor parte de las personas respiran únicamente ensanchando y contrayendo su pecho (respiración torácica). A veces, levantan incluso los hombros para llenar los pulmones en su parte superior (respiración clavicular), pero es la respiración diafragmática o abdominal la que permite, con menos esfuerzo, un intercambio más eficiente entre el oxígeno que inspiramos y el dióxido de carbono que expulsamos.

La técnica de la *respiración controlada* va encaminada a conseguir una respiración lenta, regular y no demasiado profunda, para reducir la activación fisiológica.

Pasos para aprender la técnica de la respiración controlada:

1. Seleccionar un lugar sin luces o sonidos distractores. Durante los cuatro primeros días, practicar con los ojos suavemente cerrados. Posteriormente, con los ojos abiertos.
2. Para empezar a practicar, adoptamos una posición sentada. Si no consiguiéramos respirar correctamente sentados, se puede comenzar por una posición reclinada o tendida; por ejemplo, echado en un sillón reclinable o tumbado en la cama. Cuando hayamos aprendido a respirar en esta posición, pasamos a practicar sentados.

⁶³ Tomado de Bados, A. (2000). *Agorafobia y ataques de pánico*. Madrid: Pirámide.

3. Aflojamos cualquier cosa que pueda apretarnos, especialmente en la zona de la cintura o abdomen. Adoptamos una posición cómoda y colocamos una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen con el dedo meñique justo encima del ombligo.
4. Inspiro por la nariz, y espiro por la nariz o por la boca. Si tenéis algún problema o dificultad que os impida inhalar bien por la nariz, pues lo hacéis por la boca, pero sin abrirla demasiado.
5. Inspiro por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma. El abdomen se elevará y lo notaremos en la mano que tenemos sobre él. No eleves los hombros ni muevas prácticamente el pecho.
6. Espira lentamente por la nariz o por la boca durante 3 segundos. El abdomen volverá a su posición original. Hacemos una breve pausa antes de volver a inspirar.

Inspirando y espirando durante 3 segundos y haciendo una pausa antes de volver a inspirar, respiraremos 8 veces por minuto. Si este ritmo es demasiado lento, podemos comenzar por uno más rápido de 12 respiraciones por minuto en el que la inspiración y la espiración duran 2 segundos cada una. Posteriormente, tendrá que aproximarse poco a poco al ritmo de 8 o menos respiraciones por minuto.

7. No respire demasiado profundamente, ya que esto podría producir hiperventilación. La respiración tampoco debe ser tan superficial que os encontréis incómodos. La profundidad debe ser tal que la respiración no le cueste casi esfuerzo después de un periodo de práctica.
8. Se puede también llevar a cabo durante la práctica alguna de las cosas siguientes las cuales se han mostrado útiles:
 - Repetirse mentalmente la palabra “calma”, “relax” o “tranquilo/a” cada vez que se espira.
 - Concentrarse en el aire que entra y sale con cada inspiración y espiración, respectivamente.
 - Imaginar que la tensión se escapa con el aire inspirado.
 - Contar mentalmente cada ciclo respiratorio hasta llegar a 8 (3 en la inspiración, 1 en la primera pausa, 3 en la espiración y de nuevo 1 antes de volver a iniciar el ciclo respiratorio).
 - Grabar los pasos en una cinta y utilizarla para practicar la respiración.
9. Practica la respiración controlada dos veces al día, a razón de 10 minutos cada vez. Durante los cuatro primeros días practique con los ojos cerrados y los días restantes con los ojos abiertos.
10. Si en alguna ocasión encontráis dificultades para conseguir una respiración lenta y regular, podéis hacer lo siguiente: una inspiración lenta y algo más profunda, retener el aire unos 5 segundos y luego espirar lentamente durante unos 10 segundos. Repetir esto una o dos veces más y volver al procedimiento de respiración controlada.

Tras un par de semanas de entrenamiento, pasar a practicar la respiración controlada tanto estando de pie como caminando. Posteriormente, cuando ya tengamos cierto dominio, empezar a practicar en situaciones no tranquilas (por ejemplo, en lugares ruidosos) y después de haber realizado algún ejercicio físico. Finalmente, empezar a aplicarla en

aquellas situaciones en que experimente tensión física o emocional, con el fin de reducir esta. Esta práctica comenzará por aquellas situaciones que os alteren menos y, conforme vayáis adquiriendo mayor destreza en la aplicación de la técnica, se irá extendiendo gradualmente a situaciones más estresantes.

4.17. La respiración controlada

Aprender la respiración controlada te va a permitir reducir la activación fisiológica, y por tanto, controlar mejor las situaciones estresantes.

La idea es aprender a respirar de un modo “lento” (entre 8 y 12 respiraciones por minuto, frente a las 12 o 16 que solemos realizar), “no demasiado profundo” (es importante coger la cantidad de oxígeno suficiente para que el cuerpo tenga la energía necesaria, pero sin hiperventilar) y “diafragmático” (normalmente cuando respiramos llevamos el aire solo hasta la zona media de los pulmones, respiramos solo con el pecho. Para oxigenar la sangre de manera adecuada hay que llevar el aire hasta la parte inferior).

Primer entrenamiento:

- 1- Busca un lugar donde sentarte cómodamente, con ropa amplia, y sin luces o sonidos que te distraigan.
- 2- Cierra suavemente los ojos y coloca una mano sobre el abdomen.
- 3- Toma aire por la nariz. El abdomen debe elevarse con cada inspiración, y al espirar, volver a su posición original.
Debes intentar llevar el aire hacia la parte inferior de los pulmones. No se trata tanto de coger mucha cantidad de aire, como se dirige la que tomas hacia esa parte.
- 4- Respira 8 veces por minuto (si el ritmo es demasiado lento para ti, puedes empezar con una frecuencia de 12 respiraciones por minuto)
Inspiras por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, y espiras lentamente por la nariz o boca durante otros 3 segundos.
Haces una breve pausa antes de volver a inspirar.
- 5- Puedes repetirte mentalmente la palabra “calma” o similar cada vez que espiras.
También puedes concentrarte en como el aire entre y sale de tu cuerpo con cada respiración. O imaginar como la tensión se escapa con el aire que espiras.

El entrenamiento en respiración controlada es un aprendizaje como cualquier otro, y por tanto, es necesario practicar y seguir una serie de pasos, para ir desde las situaciones más simples hasta poder aplicarla en situaciones de elevado estrés. Aunque el número de pasos a seguir y la duración puede variar de unas personas a otras, aquí tienes unas indicaciones básicas para continuar tu entrenamiento:

- 1- Puede resultarte de utilidad para continuar tu entrenamiento grabar los pasos en una cinta.
- 2- Practica la respiración controlada dos veces al día, a razón de 10 minutos cada vez. Durante los cuatro primeros días con los ojos cerrados, y los días restantes con los ojos abiertos.
- 3- Una vez que tengas automatizada la respiración en un asiento, pasa a practicarla de pie, en una situación tranquila sin hacer nada.
- 4- Posteriormente, de pie haciendo alguna actividad, como caminar.
- 5- A continuación, comienza a practicar en situaciones no tranquilas (con ruidos, por ejemplo) y/o tras haber realizado ejercicio físico.
- 6- Por último, comienza a practicarla en situaciones de tensión emocional, también de manera gradual, de situaciones menos tensas a otras de elevado nivel de ansiedad.

4.18. Afrontando el estrés familiar

Objetivos

- Reflexionar sobre las formas adaptativas y no adaptativas de afrontar el estrés familiar.

Materiales

- Documento de trabajo 4.18
- Anexo “Las familias del programa”

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona que cumplimente el documento de trabajo 4.19.
- Se utilizará la familia que se considere más adecuada según el itinerario.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual.
- Posteriormente, se realiza una puesta en común.

4.18. Afrontando el estrés familiar

A continuación tienes una serie de elementos que como hemos visto son determinantes en el afrontamiento de una situación estresante.

Reflexiona cómo están presentes estos elementos en la Familia:

Identificar las fuentes de estrés presentes.

¿Todos los miembros de la familia identifican los mismos estresores?

¿Qué valoración hacen de los mismos en función de los valores, creencias... de esa familia?

¿Qué significado le otorgan?

Valoración de los recursos familiares

¿Con qué recursos cuenta la familia?

¿Qué elementos identificas que puedan estar actuando como factores de protección?

Flexibilidad

¿Qué capacidad tiene la familia para adaptarse a los cambios que se han producido o se van a producir?

¿Han cambiado los roles, su estructura jerárquica, las normas....?

Gestión emocional

¿Cómo es el clima familiar?

¿Expresan apoyo mutuo, afecto y confianza entre ellos?

Apoyo social

¿La familia está dispuesta a abrirse a otros sistemas, como instituciones, otros grupos, vecinos... para intercambiar información, pedir ayuda?

¿Cómo es la red de apoyo social de la familia?

Proyectos y actividades compartidas

¿Qué actividades de ocio o aficiones compartes con tu familia?

¿Cuáles son los momentos que más disfrutas de tu realizada familiar?

¿Se utiliza el humor como forma de afronta las situaciones adversas?

¿Qué elementos cambiarías para mejorar el afrontamiento al estrés?

4.19. Historias estresantes

Objetivos

- Reflexionar sobre el estrés y cómo afecta a las relaciones familiares.

Materiales

- Películas “El hijo de la novia” u otras.

Guía para el ejercicio

- En primer lugar, visionado de la película citada, u otras que se estimen oportunas por su relación con el estrés familiar.



“EL HIJO DE LA NOVIA”

DIRECCIÓN: Juan José Campanella

GUION: Juan José Campanella y Fernando Castets.

AÑO: 2001

DURACIÓN: 123 minutos

PAIS: Argentina-España

SINOPSIS: Relata la historia de Rafael Belvedere, un hombre, divorciado, de 42 años que se siente desbordado por la vida que lleva: sufre estrés laboral en el negocio familiar que regenta, y siente que a pesar de los esfuerzos, no cumple las expectativas de nada ni de nadie. No tiene tiempo ni para su hija, ni para su novia ni para su madre, ingresada en un geriátrico y con Alzheimer. Una serie de acontecimientos inesperados obligará a Rafael a recuperar el control de su vida y cambiar su forma de enfrentarse a su situación personal, laboral y familiar.

- Tras el visionado de la película, iniciar un debate con el/la participante. Se pueden utilizar las siguientes cuestiones como punto de partida:
 - ¿Cómo describirías la familia de Rafael?
 - ¿Qué tipo de estresores están presentes en la vida de Rafael? ¿Cómo le afectan y qué consecuencias tienen? ¿Cómo dirías que es la calidad de vida de Rafael?
 - ¿Qué factores de protección y de riesgo identificas?
 - ¿Cómo es el cuidado a nuestros mayores en la sociedad actual?
 - ¿Qué dificultades encontramos en la relación entre padres e hijos divorciados?

4.20. El árbol de los problemas

Objetivos

- Favorecer que la persona participante identifique estrategias adecuadas de gestión del estrés.
- Analizar los estresores externos que pueden influir en la calidad de las relaciones familiares.

Materiales

- Documento de trabajo 4.20.

Guía para el ejercicio

- Se explica el documento 4.20, indicando a la persona participante que lea con atención la historia. A su vez, se le solicitará que reflexione sobre las preguntas que aparecen al final del texto.
- Se orientará a cada participante a tomar conciencia sobre la importancia de no proyectar estados de ánimo negativos, provocados por problemas ajenos, a la relación de pareja.
- Es importante que los usuarios diferencien entre tener problemas con el trabajo, con la economía, con el dinero, etc. y los problemas propios de la familia. *Los estresores vitales pueden ser compartidos y gestionados de manera adecuada; pero no pueden afectar a la calidad de la relación en sí. Cada problema debe ser solucionado en su contexto. Los miembros de la familia pueden ayudar, pero no puede solucionar problemas propios, debemos hacerlo por nosotros mismos, y no debemos utilizar a la familia como un receptor de nuestros estados emocionales negativos.*

Aplicación grupal:

- Se trabajará el texto y las preguntas primero en formato individual y luego se pondrá en común con el grupo.

4.20. El árbol de los problemas

Lee con atención la siguiente historia. Al finalizar, responde a las preguntas que aparecen a continuación.

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar una vieja granja, acababa de finalizar un duro primer día de trabajo. Su cortadora eléctrica se dañó y le hizo perder una hora de trabajo y, ahora su antiguo camión se niega a arrancar.

Mientras lo llevaba casa, se sentó en silencio. Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia. Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos.

Cuando se abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba llena de sonrisas. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. Posteriormente, me acompañó hasta el coche.

Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunté acerca de lo que le había visto hacer un rato antes.

“Oh, ese es mi árbol de problemas”, contestó.

“Sé que yo no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura: los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a mis hijos. Así que, simplemente los cuelgo en el árbol cada noche cuando llego a casa. Luego a la mañana siguiente los recojo otra vez”.

“Lo divertido es”, dijo sonriendo, “que cuando salgo por la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior”.

Fuente: Bucay, 2003

¿Qué conclusión sacas de la historia que acabas de leer?

¿Consideras que los estresores ajenos a la familia (trabajo, dinero, otros familiares, etc.), pueden afectar a la calidad de la relación? ¿Por qué?

¿Cómo te afectan los problemas o estresores externos a tus relaciones con la pareja, los hijos, otros familiares?

¿Qué estrategias utilizas para evitar que los problemas de la vida no afecten a tus relaciones familiares?

SESIÓN 3b

Cuando tienes miedo de perder a esa persona

Objetivos

- Analizar la emoción de celos desde una perspectiva neutra.
- Favorecer la identificación de la emoción y sus diferentes formas de manifestación.
- Comprender de la relación existente entre la autoestima y los celos.
- Identificar y detectar los celos disfuncionales o problemáticos.

Ejercicios

- Cuestiones previas.
- Aprendiendo a entender los celos.
- El Principito: "Querer y Amar".
- Mejorando la autoestima.
- El papel de las creencias.
- Lectura de frases sobre los celos.
- El amor romántico a través de un cuento.

Dinámicas optativas

- Los celos
- Visionado de escenas de películas

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En sesiones anteriores hemos aprendido cómo los pensamientos, las emociones y las conductas se encuentran relacionados.

Esquema A-B-C



A su vez, hemos analizado el papel de las emociones, tanto de las *agradables* (p.e. la alegría), como de las *desagradables* (como el miedo, la ira, etc.) y la importancia de su control o regulación.

También has analizado la responsabilidad de cada persona sobre el control de sus propios pensamientos, emociones y conductas.

IMPORTANTE: Nadie excepto tú, controla tus pensamientos, emociones o conductas. Eres el/la autor/a de tu particular manera de estar en el mundo. Sólo tú decides cómo sentirte, cómo actuar o cómo pensar.

En esta sesión nos centraremos en una emoción compleja, los celos, pero para ello comenzaremos contestando a una serie de cuestiones.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.21]

- ¿Qué son los celos?
- ¿Es normal sentir celos?

- ¿Puedes sentir celos de hermanos/as, de amigos/as, etc.?

- ¿Por qué crees que los seres humanos sentimos celos?

- ¿Todas las personas sentimos celos de la misma manera?

RECUERDA:

Posiblemente las personas participantes refieran que los celos no constituyen una problemática propia, culpabilizando en muchas ocasiones a su pareja o ex pareja de padecer celos, o pueden llegar a afirmar que sus celos, y las conductas de control asociadas a los mismos, están justificados debido al comportamiento de la víctima (culpabilización de la misma). Otra posibilidad es que consideren los celos como una emoción inherente al amor, presentando creencias erróneas relacionadas con el denominado amor romántico. Por todo ello, en este apartado comenzaremos analizando los celos desde una perspectiva neutra para que aprendan a detectar y controlar la emoción sin suscitar mecanismos defensivos. En el módulo 8 nos centraremos en el papel de los celos en las relaciones de pareja, analizando las cogniciones y comportamientos violentos asociados, profundizando en el aprendizaje de las estrategias terapéuticas empleadas para neutralizarlos.

CELOS EN RELACIONES FRATERNALES

La mayor parte de los contenidos psicoeducativos están orientados a la gestión de los celos en las relaciones de pareja. No obstante, hay que tener en cuenta que los celos pueden estar también presentes en otras relaciones familiares, como en las relaciones fraternales especialmente descritas en la literatura. Se recomienda adaptar los contenidos en ese caso, si el o la terapeuta considera oportuno, atendiendo a que el conflicto fraternal que ha derivado en el delito de violencia familiar, pueda venir derivado de una gestión inadecuada de esta emoción.

Pues bien, en respuesta a la pregunta **¿Qué son los celos?:**

Según la Real Academia de la Lengua Española, los celos son:

- *“Recelo que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda, llegue a ser alcanzado por otro”*

- *“Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra”.*

que nos generan cierto malestar a nivel emocional. No nos gusta experimentar celos ya que éstos hacen referencia al temor, creencia, o sospecha de que algo apreciado está en peligro de perderse.

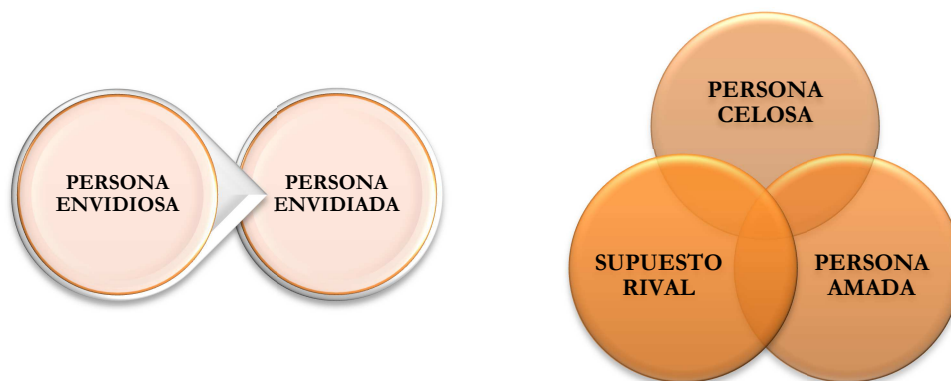
Es la percepción de que una relación importante para uno está amenazada y puede llegar a desaparecer, o deteriorarse como consecuencia de la acción de una tercera persona, con independencia de que dicha amenaza sea real, o imaginaria ⁶⁴.

Los celos están compuestos por al menos tres emociones básicas: la ira, la tristeza y el miedo aunque también pueden aparecer acompañados de sentimientos de vergüenza y humillación.

[EN ESTE MOMENTO, SOLICITAREMOS QUE RECUERDE QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES TIENEN ESTAS TRES EMOCIONES BÁSICAS]

Es importante no confundir los celos con la *envidia*, ya que, aun cuando ambas emociones están relacionadas, son experiencias emocionales diferentes. Los celos son una emoción triádica; esto es, se relacionan con la pérdida de la persona amada frente a un(a) rival; mientras que la envidia es una experiencia diádica, en donde la persona envidiosa quiere algo que la persona envidiada tiene, como por ejemplo éxito, poder, atractivo, etc.

Diferencias entre la emoción de envidia y la emoción de celos⁶⁵



¿Podemos sentir celos de nuestros hermanos/as, amigos/as, etc.? Los celos pueden aparecer en la **familia, en la escuela, en el trabajo**. Se pueden tener celos de un hermano/a, de un amigo/a, de un compañero/a o de quien, de algún modo, esté capturando una parte del afecto que uno cree que le corresponde con exclusividad. Por tanto, los celos no sólo tienen lugar en las relaciones de pareja, pudiendo aparecer en aquellas situaciones en donde se considera que el afecto de una persona significativa está en peligro de perderse ante la aparición de una tercera persona.

¿Es normal sentir celos? Los celos son una emoción universal; es decir, todas las personas sentimos celos –más o menos, poco o mucho- a lo largo de nuestra vida. Por tanto, los celos, en sí, no tienen por qué constituir una emoción desadaptativa, si se ciñen a la preocupación e interés lógicos por la persona o personas a las que se quieren. El problema no reside en el hecho de sentir celos, sino en la intensidad de los mismos, en su frecuencia y en la manera en que éstos influyen en nuestra conducta.

⁶⁴ Fuente: Chóliz y Gómez, 2002.

⁶⁵ Elaboración propia a partir de Chóliz y Gómez, 2002.

Es normal sentir celos, propio de nuestra condición humana.

Lo que no es normal es dejar que los celos nos controlen o que interfieran con nuestra vida.

Por tanto, al igual que ocurre con otras emociones como la ira, los celos no son buenos o malos, se trata de una emoción presente en el ser humano, por tanto es responsabilidad tuya controlarlos.

¿Por qué sentimos celos? Los seres humanos somos seres sociales y establecemos relaciones significativas con los demás. Dichas relaciones nos proporcionan gratificaciones, nos gusta mantenerlas y, en ocasiones, tememos perderlas o nos sentimos amenazados si una tercera persona aparece en la relación que estimamos. Hasta aquí, la experiencia de celos es normal, hasta lógica; no obstante, los problemas aparecen cuando los celos controlan o interfieren en nuestra vida o en la vida de los demás.

Resumiendo: Los celos no son una enfermedad, ni un rasgo de personalidad, ni un valor, ni un defecto, ni una medida del amor (o de la inseguridad o de la desconfianza) en pareja. Los celos son simplemente una emoción. Una de las emociones humanas universales. Por lo tanto le ocurren, o le pueden ocurrir, a cualquier persona, en cualquier cultura y en cualquier momento de su biografía; aunque no pueden ocurrir en cualquier situación, porque los celos requieren de dos condiciones previas sin las cuales no pueden darse. Estas son: un vínculo afectivo con un alguien concreto; y la presencia –real o imaginada- de un tercero que amenaza la continuidad del tal vínculo⁶⁶.

Ahora que sabes qué son los celos, te voy a pedir que recuerdes alguna situación en el pasado donde hayas sentido esta emoción. No hace falta que hagas referencia a los celos en la relación de pareja sino a si has sentido celos de algún familiar, algún amigo o incluso celos en el trabajo. Partimos de la premisa de la *universalidad de los celos*, así que, todos y todas, en algún momento de nuestras vidas hemos sentido temor a perder el afecto de alguien a quien estimábamos, por lo que te pediremos sinceridad a la hora de realizar la siguiente dinámica.

[EL/LA TERAPEUTA EXPLICA EL EJERCICIO 4.22]

[UNA VEZ CORREGIDO EL EJERCICIO, PASAREMOS A EXPLICAR EL SIGUIENTE CONTENIDO EDUCATIVO, REFERIDO A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL MODO DE SENTIR Y EXPRESAR LOS CELOS. EN LA APLICACIÓN GRUPAL DEL PROGRAMA PODEMOS EMPLEAR LAS DIFERENCIAS ENCONTRADAS ENTRE LAS PERSONAS PARTICIPANTES EN LA DINÁMICA PARA DAR FLUIDEZ A LA EXPOSICIÓN]

¿Todas las personas sienten celos de misma manera? No, la forma de sentir y manifestar los celos dependerá de las características personales de cada individuo y de las influencias sociales y culturales⁶⁷.

⁶⁶ Fuente: Pérez, 2004.

⁶⁷ Fuente: Cantó y cols., 2007

Así, aunque todos y todas sentimos celos, en mayor o menor medida, la forma de manifestarlos también está relacionada con la emoción básica dominante en cada caso de modo que:

Emociones básicas asociadas a los celos ⁶⁸



- Si la emoción predominante fuera la **ira**, los celos podrían manifestarse de modo explosivo con acciones de agresividad, ofensas verbales o conductas violentas dirigidas hacia la persona con la que se mantiene la relación o hacia “la tercera persona”.

- Si la emoción predominante es la **tristeza** serían frecuentes acciones como el llanto, el retraimiento o inactividad. También pueden aparecer conductas dañinas para la persona que siente los celos, como el consumo de alcohol o drogas, para evitar sentir esa emoción.

- Si predominara el **miedo a la pérdida** serán frecuentes acciones tendentes a restablecer la relación.

Como has observado, la forma de manifestar los celos dependerá de la capacidad de regular emociones básicas como la ira, la tristeza o el miedo. Tal y como analizamos en anteriores sesiones, es imprescindible prestar atención a *cómo te sientes* y por qué *te sientes de esa manera*.

En todo caso, la aparición de la emoción de celos dependerá de tu *interpretación concreta de la situación*, (esta interpretación podrá verse influenciada por tus propias *creencias*), también dependerá de tu *autoestima* y *autoconcepto* y de la forma particular que tienes de relacionarte afectivamente con los demás (*estilo de apego*).

Una creencia que influye en la aparición de los celos es la **creencia de la exclusividad en las relaciones**, es decir, pensar que una determinada relación (p. e. con nuestro padre o madre, con nuestro amigo, etc.), nos pertenece sólo a nosotros y que sólo nosotros somos o debemos ser los receptores de su atención, cariño o afecto. Pensar de ese modo nos lleva a sentir ansiedad o angustia cuando esa persona significativa decide relacionarse afectivamente con otros seres humanos. Tenemos que aceptar que todos y todas podemos apreciar a diferentes personas y no por eso estamos traicionando a nadie.

Como ejemplo de esta cuestión tenemos un cuento que nos servirá para reflexionar: “*Querer y amar*”.

⁶⁸ Elaboración propia a partir de Chóliz y Gómez, 2002

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.23]

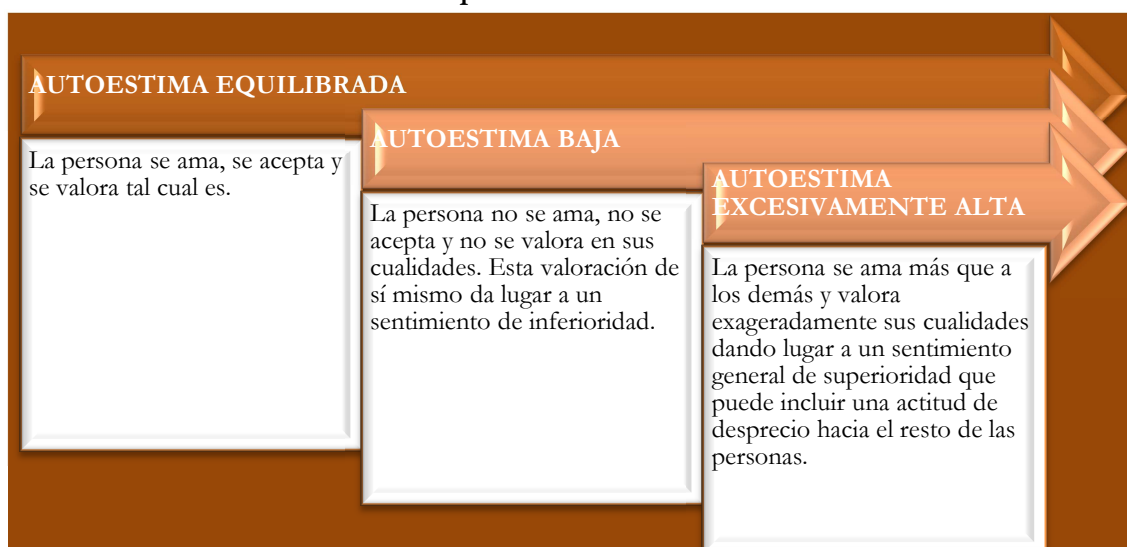
Ahora que sabemos la diferencia entre querer-amar, entre la libertad en las relaciones y la dependencia emocional, entre la confianza y el miedo constante; tenemos que analizar cómo quieres que sean tus relaciones afectivas con los demás. Tal y como se indicaba en el cuento, amar no implica sufrimiento, angustia o dolor. Si tus relaciones afectivas te hacen sufrir quizás sea el momento de plantearte que *algo no va bien*.

*¿Crees que la **autoestima** influye en la aparición o en la forma de experimentar los celos?*

Antes de contestar, recuerda qué es y cómo influye la autoestima en tus emociones, pensamientos y conductas.

Como ya sabes, la autoestima es definida como el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos hacia sí mismos. Así, la autoestima se puede desarrollar en las personas de tres formas diferentes:

Tipos de autoestima⁶⁹



Por lo tanto, podemos decir que la autoestima influirá en la frecuencia e intensidad con la que experimentes la emoción de celos. Así, una persona con una baja autoestima se encontrará insegura y mostrará desconfianza en la interacción con los demás. A su vez, intentará buscar en los demás lo que le falta a sí mismo. Por tanto, para poder relacionarte de forma adecuada con otras personas, primero tienes que mejorar la relación que tienes contigo mismo/a, aprendiendo a valorarte de forma ajustada. Es importante que tengas en cuenta que la autoestima puede mejorarse, para ello hay que poner en práctica una serie de premisas básicas⁷⁰:

⁶⁹ Fuente: Adaptado de Lila, García y Lorenzo (2010:242)

⁷⁰ Fuente: Adaptado de Echeburúa, Amor y Fernández – Montalvo, 2007; Lila, García y Lorenzo, 2010

- *Aceptarse a uno mismo*: es decir, aceptar tus virtudes y tus defectos. El conocerte mejor te ayudará a reconocer qué aspectos son mejorables, ayudándote a aprender de tus errores.

- *El pasado no lo puedes cambiar (Aceptar los errores)*: Tienes que centrarte en aquello que puedes solucionar en el presente. Los errores que has cometido en el pasado debes reconocerlos para aprender de ellos y, de esa manera, mejorar tu futuro.

- *Plantear metas que dependan de ti*: Únicamente tú eres dueño/a de tu vida y has de plantearte metas que puedas conseguir por ti mismo/a. No puedes exigir a nadie que cumpla tus metas por ti, ni puedes culpar a nadie por aquellas metas que no has conseguido.

- *Controlar las emociones*: Ser dueño/a de tus emociones te lleva a sentirte mejor contigo mismo/a, así como a entenderte mejor con los demás.

- *No te compares con los demás y evita criticar*: Evaluarte en comparación con los demás solo te lleva a la frustración y a experimentar emociones negativas.

- *Relacionarse con los demás*: Fomenta el contacto social con personas agradables y aléjate de las personas desagradables o negativas.

- *Mantén lo positivo e intenta cambiar lo negativo*: Valora lo positivo que hay en tu vida y esfuérzate por mantenerlo e intenta cambiar aquello que no te guste de ti mismo/a, pero siendo justo.

- *Realiza actividades que te resulten gratificantes*: Intenta llenar tu vida de aquello que te proporcione disfrute y te haga sentir bienestar, tranquilidad, felicidad.

¿Crees que puedes mejorar tu autoestima?

De todos los consejos que acabamos de ver, ¿cuáles pones en práctica y cuáles no? ¿Se te ocurre alguna otra forma de mejorar tu autoestima? ¿Cuál?

[APUNTAREMOS EN LA PIZARRA TODAS AQUELLAS IDEAS QUE INDIQUE SOBRE CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA Y ELABORAREMOS UN LISTADO DE LAS PROPUESTAS INDICADAS – EJERCICIO 4.24]

Cuando los celos se convierten en un problema: los celos patológicos, los celos en la relación de pareja y los celos como mito de amor romántico.

Ahora que ya sabes qué son y cómo se manifiestan los celos, vamos a hablar de los celos patológicos o problemáticos. Los celos al igual que sucede con otras emociones (p. e., la emoción de ira), cuando se presentan con una baja intensidad son más fácilmente controlables, perturban menos y crean menos conflictos. Sin embargo, cuando la intensidad es elevada los celos crean malestar, secuestran el pensamiento, invaden la esfera emocional

y pueden llevar a realizar comportamientos conflictivos, no sólo en el ámbito de las relaciones de pareja sino también con todas las personas con las que nos relacionamos.

En estos casos podemos hablar de celos patológicos: cuando los supuestos motivos que nos llevan a experimentar la emoción no tienen una base real, la emoción es desproporcionada y la sensación de tortura psicológica es permanente.

[CON LA FINALIDAD DE FAVORECER LA COMPRESIÓN DE LOS CELOS PATOLÓGICOS O PROBLEMÁTICOS, SE PUEDE PROCEDER A VISIONAR EL DOCUMENTAL DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPTATIVAS - EJERCICIO 4.28]

Centrándonos en las **en las relaciones de pareja**, los celos se consideran problemáticos si se presentan de forma continua, no podemos controlarlos y tienen consecuencias negativas para la persona celosa, para su pareja o para la relación⁷¹. A su vez, estos celos no siempre se dan en el momento presente. Normalmente se produce una anticipación de lo que pudiera ocurrir, provocando en la persona celosa comportamientos de control permanentes y minuciosos hacia cualquier actuación de la pareja. También se suele desconfiar de las relaciones anteriores que haya podido tener su pareja, mostrando una actitud de hostilidad ante cualquier situación que pueda recordar esos momentos.

Concretamente, las personas que sufren celos problemáticos en sus relaciones de pareja suelen presentar ciertas características comunes:

- Se consideran poseedoras de la exclusividad afectiva y sexual de la pareja.
- Sienten un temor profundo al abandono por parte de su pareja.
- Les preocupa la humillación y la vergüenza social.

Así, estos celos incontrolados transforman a la persona que los padece en una persona obsesiva, potencialmente violenta, posesiva y controladora, llegando su vida a girar en torno a esa obsesión. Ante un acontecimiento aparentemente irrelevante (la pareja llama por teléfono anunciando que llegará más tarde), la persona celosa genera un esquema mental acerca de esa situación, en el que aparecen pensamientos erróneos que a su vez dan origen a emociones negativas y perturbadoras que derivan en conductas normalmente violentas o, al menos, controladoras. Vamos a ver este proceso con detenimiento:

Proceso problemático de los celos



1. Suceso o acontecimiento real que afecta a la persona: *La pareja llama por teléfono diciendo que llegará tarde*. En un principio este acontecimiento es neutro, no implica nada fuera de lo normal.

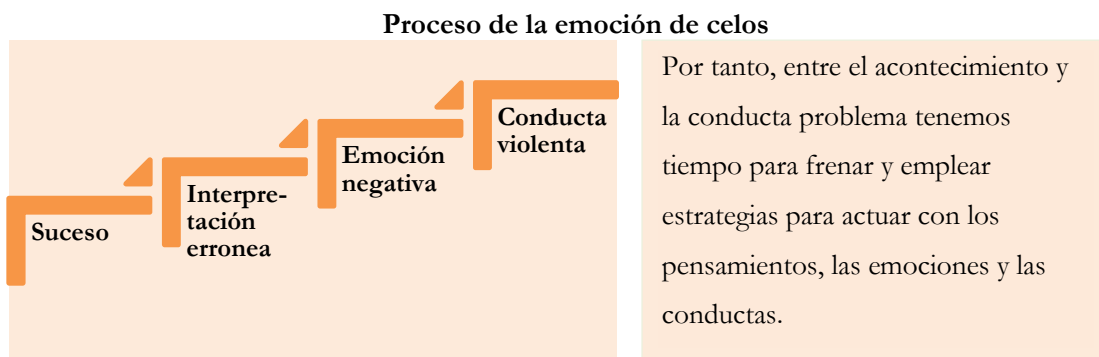
2. Pensamiento o interpretación: *“Llega tarde porque está con otro”, “seguro que se ha liado con alguien del trabajo”...* Como puedes comprobar, de un acontecimiento neutro, una persona celosa lo interpretará de manera muy negativa. Existen diferentes factores que pueden alterar la interpretación objetiva o racional de un suceso aparentemente neutro como son la baja autoestima, la existencia de creencias irracionales en torno a las mujeres o los hombres, el consumo de sustancias, etc. El problema es que esta interpretación errónea de la situación dará lugar a un diálogo interno muy negativo *“sabiendo como soy...sólo quiere provocarme”, “si realmente se preocupase por mí no le dedicaría tanto tiempo al trabajo”, “no me respeta lo suficiente”, etc.*

3. Malestar emocional: Evidentemente, con los pensamientos que acabamos de describir, se genera un malestar emocional intenso, pudiendo aparecer la ira, frustración, tristeza, odio o humillación. El problema radica en la intensidad de las emociones suscitadas por los pensamientos deformados, resultando cada vez más difíciles de controlar.

4. Conducta problema: Se llevan a cabo conductas de comprobación, esto es, se intenta comprobar si es cierto lo que le preocupa. Así, las llamadas insistentes al móvil, preguntas reiteradas a los hijos/as sobre los indicios de infidelidad, golpes en muebles y enseres, registros en cajones, ropa, ordenador, y...si no es capaz de controlarse, podrá llegar a la violencia física o verbal cuando, finalmente la pareja llegue a casa.

[EL/LA TERAPEUTA PODRÁ EJEMPLIFICAR EL ESQUEMA DE LOS CELOS MEDIANTE LA VISUALIZACIÓN DE ALGUNA ESCENA DE LAS PELÍCULAS DISPONIBLES EN DINÁMICAS OPTATIVAS - EJERCICIO 4.29]

Como podrás comprobar, la escalada de los celos es un proceso, no es algo que suceda de repente sino que existen pasos intermedios. Del mismo modo que sucede con otras emociones como la ira, se encadenan diferentes fases que intensifican la emoción. En cada una de las fases podemos utilizar estrategias que nos permitan controlar y gestionar la emoción de una forma adecuada. A lo largo del programa iremos entrenando algunas técnicas que nos pueden ser de utilidad, especialmente en el módulo 8.

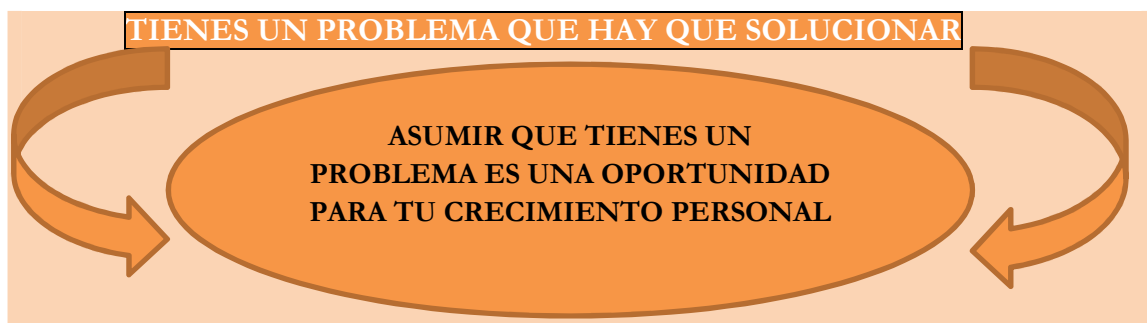


¿Podemos controlar los celos problemáticos?

De la misma forma que profundizaremos en la regulación de otras emociones como la ira, los celos problemáticos son controlables, pero ello implica un esfuerzo por parte de quien los padece.

El primer paso para controlar los celos problemáticos es *sencillo*, sólo tienes que **reconocer que tienes celos** y que éstos han afectado o afectan a tus relaciones personales y a ti mismo/a. Así, asumir que en alguna ocasión has llevado a cabo comportamientos de control sobre la pareja u otras personas de tu círculo social cercano, con la finalidad de reducir la ansiedad, angustia o miedo que te suscitan los celos, es el primer paso hacia la madurez emocional y el control de dicha emoción. Por ejemplo:

- Si has limitado la libertad de tu pareja impidiéndole usar cierto tipo de ropa o que se arregle demasiado.
- Si te molesta y evitas que se relacione con sus amistades.
- Si le llamas constantemente para saber qué hace o con quién está.
- Si le revisas su móvil, WhatsApp, Facebook, etc. sin su consentimiento, para ver con quién se relaciona.
- Si tienes pensamientos frecuentes sobre la posibilidad de que pueda ser infiel.
- Si te agobias pensando en las antiguas relaciones de tu pareja y continuamente le preguntas por ellas.
- Si dudas constantemente del afecto de tu pareja y le exiges constantes muestras de su amor por ti.
- Si coartas su libertad por miedo a que te deje, si le agobias constantemente, le controlas, le espías, desconfías...



RECUERDA:

Tal y como se adelantó anteriormente, es muy posible que llegados a este punto las personas participantes nieguen la existencia de celos o conductas de control en sus relaciones de pareja e, incluso, lleguen a afirmar que la persona celosa era la víctima del delito y que quienes sufrían sus celos.

Por ello, llegados a esta fase de la sesión es necesario remarcar la importancia de aprovechar este espacio terapéutico para que mejoren de algún modo, y que es necesario asumir de forma responsable los errores. Es bueno indicar que “cada persona es responsable de sus cambios y responsable de lo que siente, de lo que piensa y de lo que hace”.

Lo positivo de reconocer el problema es que tienes la capacidad de poder controlar las emociones, los pensamientos y las conductas asociadas a los celos. Para ello tienes que prestar atención a ti misma/o, empezando por tus propias creencias o pensamientos distorsionados sobre las relaciones de pareja. Vamos a realizar un ejercicio que consiste en que analices una serie de creencias que darán pie a la exposición del siguiente contenido (los celos como mito de amor romántico).

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 4.25 o 4.26]

Todas las frases que hemos analizado son *falsas*. Se trata de creencias distorsionadas que te pueden llevar a sentirte realmente mal. Se trata de creencias negativas que no te ayudan en absoluto. Por ello, es necesario *revisar* cómo piensas y sustituir esas creencias por otras más saludables. Tu objetivo de vida es SER FELIZ y con este tipo de pensamientos no lo vas a conseguir.

[SE PROPORCIONARÁ UNA FORMA ALTERNATIVA DE PENSAMIENTOS, DANDO PASO A LA EXPLICACIÓN DE LOS CELOS COMO MITO DE AMOR ROMANTICO – DOCUMENTO 4.25.2]

“Los celos son el dragón que asesina el amor fingiendo querer mantenerlo vivo”
(Ellis, 1922)

Los celos y su consideración como requisito del verdadero amor, constituyen uno de los mitos ligados al amor romántico. En nuestra cultura existen muchos mitos relacionados con el amor romántico, teniendo múltiples consecuencias en la forma en la que las personas idealizamos y exigimos que sean las relaciones de pareja.

Como última dinámica, te propongo la lectura de un cuento al que le falta la *moraleja*.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 4.27]

Con todo lo que has aprendido durante el programa y concretamente en esta sesión, tu labor es generar una moraleja propia, particular.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

4.21. Cuestiones previas

Objetivos

- Favorecer la primera toma de contacto de la emoción de celos.
- Establecer los puntos básicos a seguir durante la exposición psicoeducativa.

Materiales

- Documento de trabajo 4.21

Guía para el ejercicio

- Se solicita que conteste a las cuestiones previas que aparecen en el documento de trabajo 4.21.
- El presente ejercicio constituye la primera toma de contacto con los contenidos psicoeducativos relacionados con la variable celos. Por ello resulta de interés conocer cuáles son sus creencias previas en torno a esta emoción.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual.
- Posteriormente, se realiza una puesta en común, favoreciendo el debate

4.21. Cuestiones previas

Responde a las cuestiones que aparecen a continuación:

1. ¿Qué son los celos?

2. ¿Es normal sentir celos?

3. ¿Se puede sentir celos de hermanos/as, de amistades, compañeros de trabajo, etc.?

4. ¿Por qué crees que los seres humanos sentimos celos?

5. ¿Todas las personas sentimos celos de la misma manera?

4.22. Aprendiendo a entender los celos

Objetivos

- Introducir reflexiones que permitan conocer la emoción de celos y reducir sus resistencias para la aceptación de los mismos como parte de su engranaje emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 4.22

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que recuerde situaciones en las que haya sentido celos. En este momento, no analizaremos los celos presentes en la relación de pareja, aspecto que se trabajará en el módulo 8. Para ello, les pediremos que piensen en situaciones en el ámbito de la familia (con hermanos, primos, etc.), con las amistades o en otros contextos, en donde hayan sentido celos.
- Es importante indicar que todas las personas pueden sentir celos en algún momento de la vida, con mayor o menor intensidad, con la finalidad de anular sus inhibiciones a la hora de reconocer dicha emoción.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual (15 minutos).
- Posteriormente, se corregirá a nivel grupal. Resulta probable que expresen diferentes situaciones y diferentes formas de sentir y de actuar ante la emoción de celos. Emplearemos la dinámica para iniciar el siguiente contenido psicoeducativo (esto es, las diferencias individuales a la hora de expresar la emoción).
- Posteriormente, se realiza una puesta en común, identificando aquellos factores comunes en las diferentes realidades familiares generadoras de estos estados emocionales.

4.22. Aprendiendo a entender los celos

Los celos son una emoción universal; esto es, todas las personas hemos sentido celos en alguna ocasión. En algún momento de nuestras vidas hemos sentido cierto miedo, angustia o ansiedad, a perder el cariño, el amor o la complicidad con alguna persona que considerábamos importante en nuestras vidas, debido a la aparición de una tercera persona que consideramos que entra en la competición por ese afecto.

El ejercicio que te proponemos a continuación es que recuerdes alguna situación que haya suscitado celos en ti (pongamos algunos ejemplos: “cuando eras pequeño y sentías que tu madre o tu padre prestaba más atención a tu hermano/a que a ti”; “cuando tu mejor amigo/a empezó salir con otras personas y tu considerabas que ya no pasabais tanto tiempo juntos”; “en el trabajo, cuando consideras que tu jefe/a halaga más el trabajo de otro compañero/a que acaba de llegar”, etc.

1. Recuerda una situación en la que hayas sentido la emoción de celos e intenta describirla. ¿Quién estaba implicado en la situación? ¿Qué sucedía?

2. ¿Qué se te pasaba por la cabeza? ¿Qué pensabas (que era injusto, que no te hacían caso, que no te apreciaban lo suficiente, etc.)?. ¿Fuiste racional o irracional? ¿Tenías suficientes evidencias para experimentar ese *temor a la pérdida*?

3. ¿Cómo experimentaste la emoción? ¿Qué sentías? ¿Sentías enfado, ira, rabia? ¿Sentías tristeza? ¿Sentías ansiedad, miedo o angustia a perder esa relación que considerabas importante?

4. ¿Qué hiciste? ¿Cómo te comportaste? ¿Fuiste capaz de controlar la emoción? ¿Solucionaste de algún modo la situación? ¿Complicaste la situación debido a tu comportamiento?

5. ¿Cómo se sintieron los demás? ¿Te pusiste en el lugar de las personas que estaban implicadas en la situación?

4.23. El Principito: “QUERER Y AMAR”

Objetivos

- Analizar las diferencias existentes entre las relaciones tóxicas, basadas en el control del otro (querer) y las relaciones positivas basadas en el respeto mutuo (amar).

Materiales

- Documentos de trabajo 4.23.1 y 4.23.2

Guía para el ejercicio

- Se solicita que realicen una lectura *comprensiva* del cuento “Querer y amar” del Principito. Tras la lectura se solicitará que responda a las cuestiones señaladas en el documento 4.23.2.
- Posteriormente, se realizará una reflexión guiada sobre las relaciones afectivas, sus creencias sobre el amor, orientando las conclusiones hacia los beneficios de las relaciones basadas en el respeto mutuo, la confianza y la aceptación de las diferencias.

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual.
- Una vez finalizado el ejercicio a nivel individual se analizará en grupo, favoreciendo que los y las usuarias expresen sus creencias en torno a las relaciones afectivas, sus opiniones en relación a lo que entienden por querer o amar a otras personas. A su vez, es fundamental ensalzar los beneficios de establecer relaciones basadas en el respeto mutuo, la confianza y la aceptación de las diferencias.

4.23.1. El Principito: “Querer y amar”⁷²



-“Te amo” - dijo el principito...

-“Yo también te quiero” - dijo la rosa.

-“No es lo mismo” - respondió él...

"Querer es tomar posesión de algo, de alguien. Es buscar en los demás eso que llena las expectativas personales de afecto, de compañía... Querer es hacer nuestro lo que no nos pertenece, es adueñarnos o desear algo para completarnos, porque en algún punto nos reconocemos carentes. Querer es esperar, es apegarse a las cosas y a las personas desde nuestras necesidades. Entonces, cuando no tenemos reciprocidad hay sufrimiento. Cuando el “bien” querido no nos corresponde, nos sentimos frustrados y decepcionados.

Si quiero a alguien, tengo expectativas, espero algo. Si la otra persona no me da lo que espero, sufro. El problema es que hay una mayor probabilidad de que la otra persona tenga otras motivaciones, pues todos somos muy diferentes. Cada ser humano es un universo. Amar es desear lo mejor para el otro, aun cuando tenga motivaciones muy distintas. Amar es permitir que seas feliz, aun cuando tu camino sea diferente al mío. Es un sentimiento desinteresado que nace en un donarse, es darse por completo desde el corazón. Por esto, **el amor nunca será causa de sufrimiento.**

Cuando una persona dice que ha sufrido por amor, en realidad ha sufrido por querer, no por amar. Se sufre por apegos. Si realmente se ama, no puede sufrir, pues nada ha esperado del otro.

Cuando amamos nos entregamos sin pedir nada a cambio, por el simple y puro placer de dar. Pero es cierto también que esta entrega, este darse, desinteresado, sólo se da en el conocimiento. Solo podemos amar lo que conocemos, porque amar implica tirarse al vacío, confiar la vida y el alma. Y el alma no se indemniza. Y conocerse es justamente saber de ti, de tus alegrías, de tu paz, pero también de tus enojos, de tus luchas, de tu error. Porque el amor trasciende el enojo, la lucha, el error y no es sólo para momentos de alegría.

Amar es la confianza plena de que pase lo que pase vas a estar, no porque me debas nada, no con posesión egoísta, sino estar, en silenciosa compañía. Amar es saber que no te cambia el tiempo, ni las tempestades, ni mis inviernos.

Amar es darte un lugar en mi corazón para que te quedes como padre, madre, hermano, hijo, amigo y saber que en el tuyo hay un lugar para mí.

Dar amor no agota el amor, por el contrario, lo aumenta. La manera de devolver tanto amor, es abrir el corazón y dejarse amar.”

-“Ya entendí” - dijo la rosa.

-” No lo entiendas, vívelo” -dijo el principito.

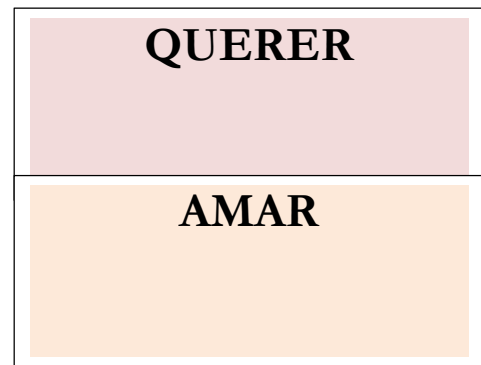
El Principito de Saint-Exupéry (1943)

Texto extraído de la “Biblioteca Virtual de la UEB” (2003), recuperado el 10 de enero de 2015 de <http://www.ueb.edu.ec>

⁷² Fuente: Antoine de Saint-Exupéry, 1943

4.23.2. El Principito: “Querer y amar” (ANÁLISIS DEL CUENTO)

- ¿Qué quiere decir el cuento?
- ¿Es lo mismo querer que amar?
- En tus relaciones personales, ¿quieres o amas?
- A continuación aparecen una serie de palabras, tu labor es relacionarlas, mediante una flecha, con “querer” o con “amar” (según las reflexiones del cuento que acabas de leer).
 - Posesión
 - Felicidad
 - Dependencia
 - Aceptación
 - Frustración
 - Confianza
 - Decepción
 - Libertad



4.24. Mejorando la autoestima

Objetivos

- Reforzar los contenidos psicoeducativos trabajados en el módulo 2 (fomento de la autoestima), mediante la toma de conciencia de la relación existente entre celos y autoestima.
- Aprender estrategias que ayuden a potenciar la autoestima ajustada.

Materiales

- Documentos de trabajo 4.24

Guía para el ejercicio

- Tras la explicación psicoeducativa centrada en la relación existente entre los celos y la autoestima, se solicitará que indique todas aquellas ideas que tengan sobre cómo mejorar la autoestima.

Aplicación grupal:

- Entre todos los miembros del grupo se elaborará un listado con las propuestas indicadas, bajo la supervisión del/la terapeuta.
- Posteriormente, cada usuario, a nivel individual seleccionará aquellas propuestas que llevará a cabo en su día a día.

4.24. Mejorando la autoestima

Copia en el recuadro que aparece a continuación todas las *propuestas de mejora de la autoestima* que se te ocurran:

Propuesta 1:
Propuesta 2:
Propuesta 3:
Propuesta 4:
Propuesta 5:

A continuación, copia en el siguiente recuadro aquellas propuestas que vas a llevar a cabo para mejorar tu propia autoestima:

<p style="text-align: center;">PROPUESTAS A PONER EN PRÁCTICA:</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

4.25. El papel de las creencias ⁷³

Objetivos

- Analizar y reflexionar sobre las creencias irracionales existentes en torno a los celos en las relaciones de pareja y, principalmente, los celos como mito de amor romántico.

Materiales

- Documentos de trabajo 4.25.1. y 4.25.2

Guía para el ejercicio

- Se solicitará que analice con atención una serie de frases (creencias distorsionadas) y muestre su acuerdo o desacuerdo con las mismas de manera razonada.
- El ejercicio se realizará de manera individual para, posteriormente, corregirlo con el o la terapeuta.
- A medida que se analiza cada una de las creencias se introducirán contenidos relacionados con el *falso mito de los celos como amor romántico*; a su vez, también se corregirán las creencias sexistas o los roles de género que pudiesen surgir en los razonamientos proporcionados por los usuarios a la hora de analizar las frases.

Aplicación grupal:

- Se realizarán los ejercicios en primer lugar de manera individual y posteriormente se pondrán en común en el grupo.

⁷³ Fuente: adaptado de Lila, García y Lorenzo, 2010

4.25.1. El papel de las creencias ⁷⁴

Lee con atención las siguientes frases e indica si consideras que son verdaderas o falsas e indica por qué lo crees así.

1. La pareja que yo he elegido debe amarme mucho y en todo momento mientras yo quiera que sea así
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
2. No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo lo hago.
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
3. Si mi pareja me deja nunca encontraré a nadie a quien amar y seré infeliz toda mi vida porque no puedo ser feliz sin esa persona.
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
4. Tengo que tener absoluta seguridad en todo momento que mi pareja me ama
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
5. Si mi pareja me es infiel, los demás se reirán de mí y pensarán que soy idiota
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
6. Si mi pareja realmente me respeta, no debería relacionarse con otras personas si yo no estoy presente
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
7. No puedo soportar que mi pareja haya mantenido relaciones sexuales con otras personas antes de estar conmigo.
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:
8. Si mi pareja me es infiel tengo derecho a castigarla por ello.
Verdadero o Falso Explica tu respuesta:

⁷⁴ Fuente: adaptado de Lila, García y Lorenzo, 2010.

4.25.2. El papel de las creencias ⁷⁵

Todas las frases que hemos analizado son *falsas*. Se trata de creencias distorsionadas que nos pueden llevar a sentirnos realmente mal. Se trata de creencias negativas que no nos ayudan en absoluto a sentirnos bien. Por ello, es necesario *revisar* cómo pensamos y sustituir esas creencias por otras más saludables. Nuestro objetivo es ser felices y con este tipo de pensamientos no lo vamos a conseguir. Vamos a ver una forma alternativa de pensar:

1. La pareja que yo he elegido debe amarme mucho y en todo momento mientras yo quiera que sea así
Falso. No podemos obligar a nadie a que nos quiera, ni tampoco exigir a otro ser humano que nos quiera según nuestros criterios. La relación de pareja es <i>voluntaria</i> , funciona mientras los dos miembros estén de acuerdo en seguir juntos, si uno decide abandonar la relación, es totalmente libre de hacerlo. Nadie es dueño de nadie, y mucho menos dueño de los afectos o sentimientos del otro miembro de la pareja.
2. No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo lo hago.
Falso. Podemos y debemos asumir que cada persona tiene su forma particular de expresar afectos. Al igual que en el caso anterior, no podemos obligar a nadie a que nos quiera <i>a nuestra manera</i> , eso es una forma muy egocéntrica de pensar e incluso inmadura. Además, nuestra <i>forma particular de querer</i> es una entre millones, cada uno quiere a su manera.
3. Si mi pareja me deja nunca encontraré a nadie a quien amar y seré infeliz toda mi vida porque no puedo ser feliz sin esa persona.
Falso. Pensar así a lo único que nos lleva es a un estado de ánimo depresivo. Tenemos que aprender a no depender emocionalmente de los demás. Sólo uno mismo es responsable de su vida y de su felicidad. Pensando de esta manera estamos responsabilizando a otra persona de nuestra propia vida y eso es una incoherencia. <i>Somos los constructores de nuestras propias vidas.</i>
4. Tengo que estar absolutamente seguro/a en todo momento de que mi pareja me ama
Falso. Este pensamiento está relacionado con una baja autoestima y con un apego inseguro. Además, ¿cómo podemos estar <i>absolutamente seguros y en todo momento</i> de que nuestras parejas nos aman? ¿Existe un modo de saberlo? No. Por mucho que nos esforcemos nunca conseguiremos <i>controlar</i> los pensamientos, los sentimientos, los sueños, las añoranzas, etc. de otro ser humano, le pertenecen a él mismo. Es irracional pensar así, nos lleva a la desconfianza y al control de otro ser humano y, por supuesto, no nos hace ser más felices.
5. Si mi pareja me es infiel, los demás se reirán de mí y pensarán que soy idiota
Falso. La infidelidad no es agradable, pero concentrarnos en <i>el que dirán</i> , en la humillación o en la ira no nos va a ayudar a superarla, todo lo contrario, pensando así acabaremos por sufrir más, o lo que es peor, llevando a cabo comportamientos violentos hacia otras personas. Nuestra valía como personas no depende de una infidelidad o de una ruptura de pareja, depende de nuestros valores como ser humano. El que nos deje o nos sean infieles

⁷⁵ Fuente: adaptado de Lila, García y Lorenzo, 2010.

no nos convierte en personas menos válidas, ni nos hace más pequeños, ni menos importantes.
6. Si mi pareja realmente me respeta, no debería relacionarse con otras personas si yo no estoy presente.
Falso. Tu pareja, al igual que el resto de seres humanos, es libre. Tiene libertad para decidir, para pensar de manera diferente a ti y de relacionarse con otros seres humanos. Nuestra pareja no nos pertenece, no es una posesión o una cosa, es una persona. A su vez, partimos de la premisa de que las relaciones de pareja son voluntarias; esto es, tu pareja estará contigo si quiere, al igual que tú. Esta creencia refleja inseguridad, temor a la pérdida, temor a que nuestra pareja <i>encuentre a otra persona</i> . El respeto no se pierde por relacionarse con otros seres humanos; el respeto se pierde cuando no tratamos bien a la pareja, cuando controlamos, cuando humillamos, cuando maltratamos.
7. No puedo soportar que mi pareja haya mantenido relaciones sexuales con otras personas antes de estar conmigo.
Falso. Esta creencia refleja nuevamente inseguridad. Refleja temor a que nuestra pareja nos compare con otros <i>competidores sexuales</i> . Es lógico que nuestra pareja haya tenido relaciones anteriores, es más ¿tú has tenido relaciones anteriores a estar con tu pareja?, ¿eso afecta a tu relación actual?, claro que no.
8. Si mi pareja me es infiel tengo derecho a castigarla por ello.
Falso. Ser infiel no es un delito, seguramente nos disgusta, pero no podemos <i>castigar</i> a nadie por ello. Es más, estaríamos cometiendo nosotros un delito si <i>castigamos</i> empleando la violencia. Volvemos a la premisa de partida, las relaciones son voluntarias, no implican posesión, si nuestra pareja ha decidido estar con otra persona, es libre de hacerlo. Nosotros lo único que podemos decidir es continuar o no con la relación.

4.26. Lectura de frases sobre los celos

Objetivos

- Introducir creencias funcionales, reestructurando ideas disfuncionales sobre los celos como mito de amor romántico.

Materiales

- Documento de trabajo 4.26

Guía para el ejercicio

- Leeremos las frases contenidas en el documento 4.26; posteriormente se pedirá al usuario/a que diga su opinión sobre las mismas.
- Tras el análisis, propondremos al usuario/a que genere sus propias frases sobre el daño que los celos abusivos provocan en las relaciones humanas y las apuntaremos en la pizarra.

Aplicación grupal:

- Se realizará el ejercicio en primer lugar de manera individual y posteriormente se pondrá en común en el grupo.

4.26. Lectura de frases sobre los celos

Lee con atención las siguientes frases, ¿qué nos quieren decir?

1. *“El hombre celoso no es el amante que ama; es el propietario que se enfada.”* (Madame de Staël).

Qué nos quiere decir la frase:

2. *“Amar no es un acto masoquista donde te pierdes a ti mismo bajo el yugo de alguna obligación impuesta desde fuera o desde dentro.”* (Walter Riso).

Qué nos quiere decir la frase:

3. *“Me aterra la idea de convivir con alguien que crea que soy imprescindible en su vida. Estos pensamientos son siempre de una manipulación y una exigencia siniestras.”* (Jorge Bucay).

Qué nos quiere decir la frase:

4. *“Los celos son la máxima expresión de la propia inseguridad.”* (Anónimo).

Qué nos quiere decir la frase:

5. *“Si creo que no podría “vivir sin ti” haré lo que sea para retenerte: me convertiré en alguien que no soy para gustarte, apelaré a la lástima, la mentira y aun la violencia para impedir que te alejes.”* (Jorge Bucay).

Qué nos quiere decir la frase:

6. *“Nadie es, si prohíbe que otros sean.”* (Paulo Freire).

Qué nos quiere decir la frase:

7. *“El enamorado celoso soporta mejor la enfermedad de su amante que su libertad.”*
(Marcel Proust).

Qué nos quiere decir la frase:

8. *“Si una persona no se quiere a sí misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla. El amor se refracta siempre en lo que somos.”* (Walter Riso).

Qué nos quiere decir la frase:

9. *“Solo el que sabe independizarse de las personas, sabrá amarlas como son.”*
(Anthony de Mello).

Qué nos quiere decir la frase:

Ahora, genera tu propia frase sobre los celos en las relaciones de pareja:

4.27. El amor romántico a través de un cuento

Objetivos

- Analizar ideas irracionales sobre el amor romántico, generando creencias funcionales generadoras de bienestar en las relaciones de pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 4.27.

Guía para el ejercicio

Se solicita la lectura comprensiva del cuento narrado en el documento de trabajo.

- Le daremos una serie de instrucciones:
 - Antes de leer el cuento quiero que recuerdes lo que hemos visto sobre los *mitos de amor romántico*, y las creencias que todavía existen en la sociedad sobre las relaciones de pareja.
 - El cuento no tiene moraleja, tu labor es crear una. Es decir, quiero que realices una reflexión positiva sobre cómo debería ser una buena relación. Imagina que le lees este cuento a uno de tus hijos/as (sobrinos/as, hermanos/as pequeños) y quieres que comprenda que el amor no es sufrimiento, ¿qué moraleja le pondrías al cuento?
- Como dinámica final se propone la lectura de un cuento centrado en el mito del amor romántico. Concretamente, plantea los esfuerzos que tiene que hacer una persona para conquistar a su ser amado. El objetivo de la dinámica es que la persona participante entienda que el amor no es sufrimiento, que no es una *lucha*, que no hay que perder de uno mismo para *conseguir* capturar el cariño de otro ser humano.
- Se podrán incluir contenidos en género y desmitificar creencias apelando a la capacidad crítica de cada participante.

Aplicación grupal:

- Se realiza en primer lugar a nivel individual, para luego ponerlo en común con el grupo.

Nuestra moraleja: En la vida real no existen las *princesas de cuento*; ni tú tienes que sufrir por amor o llevar a cabo grandes gestas para conseguir el amor de alguien o comportarte cómo un héroe, ni nadie te puede pedir que lleves a cabo tales actos para demostrar tus sentimientos. Es mucho más sencillo, sólo tienes que respetar, mostrar cariño con los que rodean, no hacer daño, ponerte en el lugar de tu pareja, saber escuchar. Lo demás es un cuento, un cuento de *amor romántico...*

Dinámicas optativas

4.28. “Los Celos” (Documental)

Objetivos

- Favorecer la asimilación de contenidos teóricos sobre los celos problemáticos.

Materiales

- Documental “Emocionadamente – Los Celos”
SINOPSIS: Este documental explica la emoción de celos, tanto los celos considerados normales como los celos problemáticos o patológicos.
Duración: 16:32
Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/emocionadamente/aventura-del-saber-serie-documental-emocionadamente-celos/2170167/>

Guía para el ejercicio

- Proyección del documental.
- Discusión de los contenidos visualizados.

4.29. Visionado de escenas de películas

Objetivos

- Ejemplificar mediante escenas de película el proceso de celos, concretamente la escalada de celos que concluye en conductas violentas.

Materiales

- Escenas de la película “Te doy mis ojos” (Bollaín, 2003)
- Escenas de la película “Celos” (Aranda, 1999).

Guía para el ejercicio

- Visionado de las escenas y discusión sobre el comportamiento del hombre que presenta celos y se favorecerá el debate mediante la realización de las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué crees que se comporta así?
 - ¿Qué le pasa por la cabeza? ¿Sus pensamientos son negativos?
 - ¿Y qué opinas sobre la gestión de las emociones? ¿Las controla o las emociones le controlan a él?
 - ¿Crees que con esa forma de actuar conservará a su pareja? ¿Realmente aprecia a su pareja?
 - ¿Qué harías tú?, Si te llegases a comportar así, ¿te sentirías bien? ¿Pedirías ayuda para poder controlar los celos?

Referencias

- Acaip Formación (2008). *Temario Técnicas de Afrontamiento de Estrés, Burnout y Mobbing*. Madrid: Acaip Formación.
- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la Violencia Familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Bados, A. (2000). *Agorafobia y ataques de pánico*. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Avances en Supervisión Educativa*, 16, 1-12.
- Bouchard, G. (2003). Cognitive appraisals, neuroticism and openness as correlates of coping strategies: an integrative model of adaptation to marital difficulties. *Canadian Journal of Behaviour Science*, 35, 1-12.
- Bringle, R.G. y Buunk, B. (1985). Jealousy and Social Behavior. *Review of Personality and Social Psychology*, 6, 241-264.
- Brissette, I., Scheier, M.F. y Carver, C.S. (2002). The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Bucay, J. (2003). *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA
- Buss, D. y Shackelford, T. K. (1997). *From vigilance to violence: mate retention tactics in married couples*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 346-361.
- Canto, J. M., Gómez-Jacinto, L. y García, A. A. (2007). Inteligencia emocional y celos. En J. Sánchez y J. Gaya (Eds.), *Inteligencia emocional en educación*. Las Palmas de Gran Canaria: Sice.
- CENCADE (2006). *Manual de Inteligencia Emocional*. Recuperado el 14 de noviembre de 2014 de http://www.uvico.mx/learning/cursos/CEN_INTELEMO/recursos/ManualInteligenciaEmocional.pdf
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). *Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía)*. En F. Palmero, E.G. Fernández – Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGrawHill.
- Comellas, C. (1996). Familias multiproblemáticas. Paradoja de la sociedad del bienestar. Educación social: *Revista de intervención socioeducativa*, 4, 72-95.
- Costa, P.T., Somerfield, M.R. y McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: a reconceptualization. En M. Zeidner y N.E. Endler (Eds.), *Handbook of coping: theory, research, applications*. Nueva York: Wiley.
- Crespo, M. y Fernández-Lansac, V. (2015). Resiliencia en cuidadores familiares de personas mayores dependientes. *Anales de Psicología*, 31(1), 19-27.
- Dalton, J. H., Elias, M. J., y Wandersman, A. (2001). *Community psychology*. Wadsworth, Belmont, CA.
- David, J.P. y Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265-294.

- De la Torre, M. J., Casanova, P. F., García, M. C., Carpio, M. V. y Cerezo, M. T. (2011). Estilos educativos paternos y estrés en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Behavioral Psychology*, 19, 577-590.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. F. (2001). *Celos en la pareja: una emoción destructiva*. Barcelona: Ariel.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Fernández – Montalvo, J.F. (2007). *Vivir sin violencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ekman, P. y Friesen W. (1975). *Unmasking the face. A guide to recognizing emotions from facial expressions*. New Jersey: Prentice – Hall, Inc.
- Ellis, H. (1922). *Little essays of love and virtue*. London: C Black LDT.
- Espina, A. y Ortego, M. A. (2002). Emoción, Psicopatología y Violencia Familiar. *Cuadernos de Terapia familiar*, 50, 9-19.
- Felipe, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz. y F. Martínez.(Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189-206). Madrid: Pirámide.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- García, B. y Guerrero, J. (2016). Elementos teóricos para una historia de la familia y sus relaciones de violencia en la transición entre finales del siglo XX y el siglo XXI. *Historia y Memoria*, 12, 253-286.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairos.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más*. Barcelona: Plaza y Janés.
- González, I. y Lorenzo, A. (2012). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(2), 416-432.
- Herrera, P., González, I. y Soler, S. (2002). Metodología para evaluar el impacto de los acontecimientos vitales en la salud familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18 (2), 169-172.
- Ibarrola, B. (2011) Conferencia: “Cómo educar las emociones de nuestros hijos?” Celebrada en el Auditorio CAM de Alicante el 5 de abril de 2011.
- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclée De Brouwer.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. En *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer: Estados Unidos.
- Lila, M., García, A. y Lorenzo, M.V. (2010). *Manual de Intervención con Maltratadores*. Valencia: Publicaciones Universidad de Valencia.
- Loinaz, I. (2014). Mujeres delincuentes violentas. *Psychosocial Intervention*, 23, 187-198.
- Macías, M.A., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.

- Maddux, J. (2002). Stopping the madness: Positive Psychology and the deconstruction of illness ideology and DSM. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (cap.2). New York: Oxford University Press.
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A. e Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de Motivación y Emoción (Internet)*, 14(37), 1-24.
- Moos, R.H. y Holahan, C.J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on doping: toward an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1387-1403.
- Morgado I. (2010). *Emociones e inteligencia social*. Barcelona: Ariel.
- O'Driscoll, M. P. y Cooper, C. L. (1994). Coping with work-related stress: a critique of existing measures and proposal for an alternative methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67(4), 343-354.
- Ortega, A. (2014). Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina: Prevalencias y heterosexismo. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Recuperada el 19 de agosto de 2015 en <http://eprints.ucm.es/28389/1/T35737.pdf>
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, Regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12, 329-341.
- Palomera, R. (2005). *Validez de constructo y desarrollo de la inteligencia emocional*. Tesis. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Pelechano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel.
- Pérez, E. (2004). Ellos, ellas y los celos. Una nueva mirada a un viejo problema. *AEPS – Anuario de Sexología*, 8, 69-89.
- Pérez, J. y Menéndez, S. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo social. *Salud Mental*, 37(1), 27-34.
- Pérez, J., Lorence, B., y Menéndez, S. (2010). Estrés y competencia parental: un estudio con madres y padres trabajadores. *Suma Psicológica*, 17(1), 47-57.
- Perles, F. San Martín, J. y Canto, J. (2009). *Relación entre los celos y las estrategias de resolución de conflicto en la pareja*. Actas del XI Congreso Nacional de Psicología Social. Tarragona.
- Perles, F. SanMartín, J., Canto y J. Moreno, P. (2011). Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja. *Escritos de Psicología*, 4, 34-43.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Redondo, S. (2008). *Manual para el tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Pirámide.
- Renata, B.E. y Sánchez, R. (2008). El papel de los estilos de apego y los celos en la asociación con el amor adictivo. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 15-22.
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender?. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Barcelona: Grijalbo.
- Rodríguez E., M. y Márquez A., M. (1988). *Manejo de problemas y toma de decisiones*. México, D. F: Manual Moderno.
- Rodríguez, L.M., Carrera, M.V. Lameiras, M. y Rodríguez, Y. (2015) Violencia en parejas transexuales, transgénero e intersexuales: una revisión bibliográfica. *Saúde Soc. São Paulo*, 24(3), 914-935.
- Rodríguez-Marín, J., López, S. y Pastor, A. M. (1990). Estrategias de afrontamiento de la enfermedad. En S. Barriga, J.M. León, M.F. Martínez e I.F. Jiménez de Cisneros (Eds.) *Psicología de la salud*. (pp.161-195). Sevilla: Sedal.

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emocional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez, G. (2011). Violencia de género: Atrapados en las emociones. Recuperado el 13 de noviembre de 2014 de: <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/Violencia-De-Genero-%E2%80%9CAtrapados-En-Las-Emociones%E2%80%9D.pdf>
- Sánchez, M.T. y Latorre, J. M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Behavioral Psychology*, 20, 103-117.
- Sánchez, M.T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J. y Latorre, J.M. (2008). ¿Es la Inteligencia Emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 15, 6(2), 455-474.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A. y Jiménez, M.P. (1995). Trastornos psicósomáticos. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 401-469). Madrid: Interamericana.
- Scheinkman, M. y Werneck, D. (2010). Desactivar los celos en las relaciones de pareja: un enfoque de múltiples dimensiones. *Family Process*, 49(4), 486-504.
- Shaver, P. y Mikulincer, M. (2011). *Human aggression and violence. Causes, manifestations, and consequences*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Siracusa, F., Cruz, F., Pérez, M. N., García, M. P., Schmidt, J. y Vera, M. (2011). Actitudes y afrontamiento ante la muerte en padres de niños de primaria. *Behavioral Psychology*, 19, 627-642.
- Snyder, C. R. y López, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Solís, P., Covarrubias, P., Díaz, M. y Rivera, B. I. (2004). Efectos multidimensionales de un programa de crianza en la interacción recíproca entre padres y sus niños pequeños con problemas de comportamiento. *Behavioral Psychology*, 12, 197-214.
- Steiner, C. (1997). *La Educación Emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara, Editores.
- Steptoe, A. (1991). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. En C. L. Cooper y R. Payne (Eds.), *Personality and Stress: Individual differences in the stress process* (pp. 205-233). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Stith, S. M., Liu, T., Davies, L. C., Boykin, E. L., Alder, M. C., Harris, J. M., McPherson, A.J., y Dees, J. E. M. E. G. (2009). Risk factors in child maltreatment: A meta-analytic review of the literature. *Aggression and violent behavior*, 14(1), 13-29.
- Suls, J., David, P. y Harvey, H. (1996). Personality and coping: Three generation of research. *Journal of Personality*, 64, 711-736.
- Valiente, C., Eisenberg, N., Spinrad, T. L., Reiser, M., Cumberland, A., Losoya, S. H. y Liew, J. (2006). Relations among mothers' expressivity, children's effortful control, and their problem behaviors: a four-year longitudinal study. *Emotion*, 6, 459-472.
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D. y MacCann, C. (2003). Development of emotional intelligence: towards a multi-level investment model. *Human development*, 46, 69-96.

Documentos Penitenciarios

14

Manual para el Profesional

Programa ENCUENTRO

PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN
FRENTE A LA VIOLENCIA
FAMILIAR EN MEDIDAS
ALTERNATIVAS

VOLUMEN II



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Edita:

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica

Gestión de los contenidos:

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias

Subdirección General de Gestión de Penas y Medidas Alternativas

N.I.P.O.: 126-16-036-8

Depósito Legal: M-27702-2016

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Programa Encuentro

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE A LA
VIOLENCIA FAMILIAR EN MEDIDAS ALTERNATIVAS**

MANUAL TERAPÉUTICO

VOLUMEN II

INDICE DE CONTENIDOS

VOLUMEN II

Fase de Intervención (*Continuación*)

Sesión individual de valoración del PMI:.....	4
- Módulo 5. ¿Cómo actúo? Una estrategia para mejorar mi conducta: el autocontrol	14
o Introducción	14
o Objetivos terapéuticos	27
o Sesión 1. Sociedad y Violencia: semillas y cicatrices.....	28
o Sesión 2. Desmontando mitos sobre la ira y la violencia	55
o Sesión 3. Un semáforo para mis emociones negativas	76
o Sesión 4. Los enemigos del autocontrol: alcohol y drogas	96
- Módulo 6. ¿Cómo se sienten los demás? Comprendiendo mi entorno a través de la empatía	143
o Introducción	143
o Objetivos terapéuticos	150
o Sesión 1. Aprendiendo a ponerme en tus zapatos.....	151
o Sesión 2. Explorando las ganancias de la empatía.....	171
o Sesión 3. ¿Cuándo se rompe la mirada empática?.....	191
- Módulo 7. ¿Cómo me comunico? Las habilidades sociales como herramienta para mejorar mi mundo social y familiar.....	212
o Introducción	212
o Objetivos terapéuticos	225
o Sesión 1. Mis redes. ¿Quiénes forman parte de mi mundo?.....	226
o Sesión 2. ¿Cómo me comunico?	242
o Sesión 3. Diferentes formas de comunicarme.....	264
o Sesión 4. Aprendiendo a relacionarme mejor.....	297
- Módulo 8. ¿Cómo me relaciono? Analizando las relaciones familiares y mi papel en ellas.....	332
- <i>Itinerario 1. Violencia en el ámbito de la pareja</i>	333
o Introducción	333
o Objetivos terapéuticos	337
o Sesión 1. Acercándonos a las relaciones de pareja saludables.....	338
o Sesión 2. Desmitificando el amor.....	373
o Sesión 3. Aprendiendo a confiar.....	414
o Sesión 4. Cuando el distanciamiento es la solución.....	449
- <i>Itinerario 2. Violencia familiar en las relaciones adultas</i>	477
o Introducción	477
o Objetivos terapéuticos.....	492
o Sesión 1. Explorando mis raíces: el papel del apego en mis relaciones adultas.....	493
o Sesión 2. Aceptando cambios y ampliando miradas de la realidad.....	520
o Sesión 3. Las caras de la violencia familiar en la etapa adulta.....	561

o Sesión 4. Encontrando las claves para construir relaciones saludables.	598
- <i>Itinerario 3. Violencia familiar hacia menores.</i>	650
o Introducción	650
o Objetivos terapéuticos	679
o Sesión 1. Cuidando...relaciones de apego.	680
o Sesión 2. Educando...¿Cómo te enseño el camino?.....	709
o Sesión 3. Aceptando los cambios y superando adversidades.....	736
o Sesión 4. Reconstruyendo positivamente mi parentalidad.....	756
- Módulo 9. ¿Cómo resuelvo mis problemas interpersonales?	
El conflicto en positivo	779
o Introducción	779
o Objetivos terapéuticos	787
o Sesión 1. Recordando las claves para mi bienestar personal y familiar	788
o Sesión 2. El conflicto: una oportunidad para el crecimiento.....	820
o Sesión 3. Una mirada a mis conflictos.....	841

Fase de Seguimiento 854

Introducción	855
1. Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo	856
2. Sesión	856
3. Post-sesión	857

SESIÓN DURANTE LA INTERVENCIÓN: VALORACIÓN DEL PMI

En caso de *formato individual*, se realizará esta sesión antes de iniciar el módulo 5.
En caso de *formato grupal*, se programarán entrevistas individuales con todas las personas participantes a realizar de manera paralela al desarrollo del módulo 5.

Para la preparación de esta sesión se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E1. Técnicas de entrevista.
- Documento de Trabajo E4. Indicaciones Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E5. Ejemplos Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional.

Y para el desarrollo de la sesión de entrevista se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo.

1. Planteamiento de la sesión de revisión del PMI

La sesión de valoración del Plan Motivacional Individualizado (PMI) constituye la herramienta del/la terapeuta para la constatación del avance de la persona participante en la consecución de las metas de su plan de cambio. A través de la entrevista individual de valoración, a realizar de manera paralela a las sesiones grupales durante el cuarto módulo de intervención, se pretende reforzar la motivación y persistencia de la persona participante en su proceso de cambio, dotar de relevancia al contenido del plan motivacional individualizado y afianzar los conocimientos adquiridos en las sesiones grupales asociándolos a sus necesidades personales. Por otro lado, la sesión de entrevista de valoración del PMI puede brindar la oportunidad de afianzar las alianzas con la persona participante, a través de un encuentro personal, donde de manera libre y sincera pueda expresar su visión del funcionamiento del grupo.

El estilo del/la terapeuta en la sesión de valoración sigue las directrices motivacionales y de alianza del PMI (motivación al cambio, refuerzo del proceso de cambio, proyección al futuro, atribución de control, etc.) basadas en una postura de colaboración con los usuarios, que evita la confrontación y busca el acuerdo y la participación, huyendo de la coerción y la directividad.

La sesión de valoración se fundamenta en el modelo de terapia breve centrada en soluciones de Steve de Shazer (1982) donde la interacción con la persona participante se basa en la conversación acerca de las soluciones y la consecución de metas y no en el análisis y la anamnesis del problema.

La interacción entre terapeuta y participante durante la entrevista de valoración se basará en las ocasiones donde no aparece el problema, los momentos en los que es capaz de afrontar la

situación, los recursos disponibles y en los aspectos relacionados con un futuro en el que consiga sus objetivos y no esté presente el problema. En definitiva, la conversación entre terapeuta y participante se centrará en las soluciones y no en los problemas, en el análisis de qué está funcionando y qué está consiguiendo desde el inicio de la intervención. En los módulos de intervención se pretende que la persona participante reduzca al máximo los factores de riesgo, poniendo el foco en el problema y en el aumento de sus herramientas de afrontamiento. En la sesión de valoración, en cambio, el problema pasará a un segundo plano y las excepciones al problema serán el eje central de la sesión.

En la tercera entrevista motivacional se plantearon los objetivos a conseguir y se identificaron las metas e indicadores del plan motivacional; en la sesión de valoración se marcarán y amplificarán las ocasiones en las que la persona participante consigue acercarse al objetivo, fomentando la sensación de control y responsabilidad por los cambios conseguidos. Para ello, el/la terapeuta iniciará las sesiones preguntando qué ha mejorado desde el último encuentro. A partir de ese momento, su tarea será ampliar de forma deliberada cualquier mejoría, por pequeña que sea, que surja a partir de las actuaciones propuestas y realizadas por la persona participante en el plan de trabajo o de aquellas que se hayan dado naturalmente y por propia iniciativa de la persona participante.

La tarea de amplificar las excepciones y mejorías no siempre es fácil; pueden existir participantes extremadamente resistentes o que no identifiquen ninguna mejoría en su situación actual (*“no hay nada que vaya mejor, las cosas están peor, extremadamente mal”*). Ante este tipo de actitudes el/la terapeuta debe buscar excepciones igualmente. De Shazer et al. expusieron en 2007 de forma sintética la esencia de las intervenciones de terapia breve centrada en soluciones:

- *Si no está roto, no lo arregles.*
- *Si funciona, hazlo más.*
- *Si no está funcionando, haz algo diferente.*
- *Pequeños pasos pueden llevar a grandes cambios.*
- *La solución no está necesariamente relacionada con el problema.*
- *El lenguaje para describir las soluciones es diferente del lenguaje para describir el problema.*
- *Los problemas no están continuamente presentes, siempre hay excepciones.*
- *El futuro se puede construir y negociar.*

Las técnicas principales de entrevista a utilizar en la sesión de valoración del PMI son la proyección al futuro, el trabajo con excepciones y las preguntas de escala. La proyección al futuro, como técnica de motivación y planteamiento de metas, se ha explicado detalladamente en la 3ª sesión del proceso de entrevista motivacional. Durante la sesión de valoración del PMI se preguntará por la consecución de estos objetivos; en el momento en que surja alguna mejoría, se marcará como excepción y se amplificará. Las preguntas de escala, expuestas con abundantes ejemplos en la sesión 3 de la entrevista motivacional, se utilizan para poder delimitar el avance.

a. Técnicas

Proyección al futuro

La Proyección al futuro (pregunta milagro) se utilizará en la sesión de valoración si las metas planteadas en el plan motivacional de la persona participante ya se han conseguido o si, tras el conocimiento más profundo que se tiene de la persona participante, se considera necesario reformularlas porque no sean lo suficientemente pertinentes o resulten poco relevantes. Si el/la terapeuta detectara cualquier error en la formulación del plan de trabajo, la sesión de valoración

también posibilita el ajuste del plan. Las técnicas de proyección al futuro también pueden ser utilizadas con participantes muy resistentes que no encuentren nada que esté funcionando mejor, o que están instalados en la queja y la negatividad. En este caso el/la terapeuta formulará la pregunta del milagro o cualquier otra de proyección al futuro y buscará las excepciones en la interacción con la persona participante.

Trabajo sobre excepciones

Otro de los procesos fundamentales en la utilización de un lenguaje centrado en soluciones es el trabajo con excepciones. Entenderemos como excepción aquella circunstancia, sentimiento, percepción o idea donde no aparece el problema o éste es capaz de afrontarse. Focalizar la conversación con la persona participante en las excepciones tiene el efecto de aumentar la sensación de valía y control sobre el problema y, si son debidamente amplificadas, pueden llevar a la creación de múltiples soluciones a la situación problema.

El/la terapeuta debe saber generar las excepciones en las que no aparece el problema, señalarlas, potenciarlas y ampliarlas con el objetivo de que el espacio que ocupa el problema sea cada vez menor. Las excepciones no vienen siempre generadas por el comportamiento de la persona participante, sino que han de crearse en el contexto de la conversación para generar una nueva historia en la que la persona participante es capaz de controlar el problema. Las excepciones pueden aparecer en cualquier momento de la entrevista, en cualquier momento que la persona participante verbalice que está haciendo algo bueno para ella o que le ayuda a conseguir una meta. El/la terapeuta debe estar lo suficientemente atento para captar los cambios positivos en la vida de la persona participante, por pequeños que sean y, a partir de estos cambios, utilizar las técnicas adecuadas para amplificarlos.

El trabajo con excepciones se basa en cuatro procesos básicos:

Elicitar

Consiste simplemente en promover una conversación acerca de qué cosas han ido bien o qué ha mejorado.

Marcar la excepción

Consiste en reforzar la excepción y que ésta no pase desapercibida para que cobre importancia a los ojos de la persona participante. El énfasis y el estilo para marcar la excepción dependen de la relación que se haya establecido con la persona participante pero, en términos generales, se define como la muestra de interés genuino y curiosidad por la excepción relatada.

Ampliar

Con la ampliación de la excepción lo que se busca es que los participantes hablen el mayor tiempo posible de las excepciones y que den muchos detalles acerca de ellas. Al igual que con la pregunta milagro, el/la terapeuta tratará de construir una percepción lo más completa posible de los hechos en los cuales ocurre la excepción. Con la ampliación se construye deliberadamente la excepción, señalando los comportamientos de los que ha sido responsable la persona participante y que han propiciado la mejora. Con ello se consigue aumentar la percepción de control, valía y la capacidad de acción en la mejora (“¿Cómo conseguiste estar toda una semana sin discutir con tu madre?”). En la medida en que el/la terapeuta sea hábil en la formulación de las preguntas acerca de la excepción, puede guiar al participante hacia una receta que le ayude a aumentar la frecuencia de estas excepciones, siempre y cuando una conducta dada contribuya realmente a la excepción (“De

todas estas cosas que me has explicado, ¿cuál dirías que ha sido la más decisiva para mantenerte tranquilo esta semana?, ¿Y la segunda más importante?.... “El que hicieras... qué efecto tuvo. ¿Garantizarías que si actúas de esta manera puedes volver a conseguirlo?”. Si la persona participante asocia cualquier mejora a un contenido del programa ésta debe ser amplificada. “Vaya, entonces me comentas que el otro día estabas muy tenso pero que en lugar de entrar en una discusión con tu familia practicaste las técnicas de relajación que hemos visto en el grupo...” (Marcar), “¿Cómo te sentiste cuando lograste calmarte?”, “¿Cómo lo hiciste para actuar tan rápido y saber lo que tenías que hacer?”, “¿Podrías hacerlo más veces?”, “¿Si actuaras de esta manera ante una situación similar, habrías resuelto satisfactoriamente la situación?”.

Es posible que con algunos participantes instalados en la queja, sea muy difícil señalar excepciones. Ante este tipo de situaciones, se recomienda que el/la terapeuta esté atento, proporcione escucha activa a la narración de la persona participante y aproveche algún comentario que encauce la conversación hacia los objetivos de la sesión.

Algunas sugerencias:

- Subrayar elementos parcialmente útiles: “Me comentas que no has podido hablar todavía con tus hermanos, pero que has dado pasos para acercaros... es positivo que esto esté pasando y te acerca un poco más a lo que buscamos”. A partir de este momento amplificar.
- Preguntas de afrontamiento: “¿Cómo pudiste soportar eso?”, “¿Cómo es que no te desmoronaste del todo?”, “Cualquiera en tu lugar hubiera tirado la toalla, ¿de dónde sacaste el coraje para, al menos, seguirlo intentando?”.
- Redefinición: Con ella se propone un encuadre alternativo del problema, “Que no lo hayas conseguido esta vez te permite aprender y analizar qué cosas no han funcionado. De esta manera puedes buscar nuevas vías para..., “la relación con tus hermanos saldrá beneficiada de todo esto...”.

Si no es posible subrayar ningún avance, ni marcar ninguna excepción, el/la terapeuta deberá centrarse en los déficits o la falta de recursos de la persona participante y reforzar estos contenidos en las sesiones grupales o individuales. Es posible que exista algún déficit importante en la persona participante que le impide avanzar en su proceso de cambio. En estos casos, el/la terapeuta debe identificar qué comportamientos de la persona participante contribuyen a mantener el problema, para diseñar una línea de intervención que bloquee los intentos ineficaces o contraproducentes. Si la resistencia es debida a que la persona participante sigue percibiéndose como visitante o rehén, el/la terapeuta debe iniciar un proceso de reflexión que le lleve a conocer qué variable de la alianza no está suficientemente consolidada y plantear una línea de intervención que solvente el problema.

Seguir

El siguiente paso consiste en preguntar qué más ha ido bien y qué otros milagros se han dado. Una vez elicitada la siguiente excepción, se ampliará, marcará y se le atribuirá control al participante.

Las preguntas de escala

El escalamiento de avances sirvió en la tercera sesión de entrevista motivacional para obtener descripciones conductuales de metas, de pasos intermedios y de indicadores de objetivos. Con la utilización de esta técnica, el/la terapeuta puede ayudar al participante a concretar su avance, así como a señalar su progreso. En las sesiones de valoración el escalamiento permite situar al participante en su momento actual, generar información de utilidad y atribuirle la responsabilidad por los cambios producidos. Un proceso habitual en la utilización de las técnicas de terapia breve

centrada en soluciones es proceder a escalar de nuevo el objetivo tras el marcaje de las excepciones.

Las preguntas de escala pueden abarcar gran parte de la sesión y ser el *leitmotiv* de la entrevista. En la 3ª sesión de entrevista motivacional se obtienen indicadores de pasos iniciales, intermedios y de consecución de la meta. Si la situación ha sufrido variaciones, de cara a asegurar la pertinencia del Plan Motivacional, es importante actualizar los pasos intermedios y finales a fin de que se aproximen al máximo a las características de la persona participante y a su situación actual.

b. El cierre de la entrevista

El cierre de la sesión ha de suponer la consolidación de los contenidos automotivadores generados durante la entrevista, de forma que fomente la generalización de cambios entre sesiones, la consolidación de los contenidos tratados en el grupo de intervención y la adhesión a los próximos contenidos grupales. El cierre constará, al igual que en las sesiones de entrevista anteriores, del refuerzo en relación a las aportaciones positivas, o el elogio de los logros alcanzados. Resulta muy conveniente proponer la realización de alguna tarea vinculada con los objetivos incluidos en el PMI. Las tareas deben ser acciones realizables y relacionadas con algún contenido de la entrevista con la persona participante.

Con participantes muy predispuestos es bueno proponer tareas que impliquen hacer algo como, por ejemplo, llamar a un familiar una vez por semana, salir a dar una vuelta con él o que contengan autoinstrucciones relacionadas con el cese de comportamientos violentos o actitudes hostiles. Con participantes menos solícitos, la propuesta de tareas ha de ser menos exigente como, por ejemplo, tareas que impliquen pensar o fijarse en algo.

Las sugerencias de cambio más directas han de hacerse a quienes parece que vayan a aceptarlas y las menos directas a quienes no. Es importante que la tarea sea realizable, esto es, si pedimos mucho a un participante poco implicado, posiblemente no hará nada. Sin embargo, si lo que se pide es percibido como propio, como una mejora y no supone demasiado esfuerzo, es posible que la persona participante enganche en el proceso. De cualquier manera, las tareas serán mejor recibidas si van precedidas de un elogio y si son pocas y además son sencillas de realizar.

Si después de todos nuestros esfuerzos, la persona participante se muestra como visitante y no coopera, es importante valorar el estado de la alianza, renegociar objetivos pensando en qué puede ser realmente importante para ella y valorar en sesiones individuales los problemas que existan. Es preferible no poner tareas si sabemos que no se van a realizar.

Si la persona participante ha conseguido estar en el 10 en todos sus objetivos (valoración de logros), el/la terapeuta puede plantear otras metas que no aparecieron en el plan motivacional, o acordar con él otro objetivo relacionado con algún área deficitaria observada en las sesiones y relacionada con los contenidos de los módulos de intervención restantes.

El/la terapeuta debe dominar las tres técnicas y adaptarlas a la situación de la persona participante y al desarrollo de cada sesión de entrevista. No son técnicas a utilizar secuencialmente, sino que se pueden intercalar, recurriendo a ellas cuando la conversación lo demande. La estructura que aparece en el ejemplo siguiente sirve de apoyo, pero en ningún caso debe ser el molde de las interacciones con la persona participante. La conversación y la relación terapeuta-participante es lo que moldea la entrevista, con especial atención a las metas del plan motivacional individualizado y a la guía de trabajo de cada penado.

2. Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo

Para la preparación de la sesión, el/la terapeuta revisará el plan motivacional de la persona participante y la información referente al trabajo realizado en las sesiones de intervención grupal para establecer las hipótesis en la sesión de valoración acerca de qué excepciones y mejorías se pueden estar dando en la vida de la persona participante.

NOTA. Es importante que el/la terapeuta disponga del documento de plan de trabajo (Documento de Trabajo E3) debidamente cumplimentado y a mano para ser consultado durante la sesión de valoración.

3. Sesión

Ejemplo

T: *“Hola Pedro, ¿qué tal estás?, siéntate por favor...”*

P: *“¿Cuánto tiempo sin vernos así cara a cara, eh...!”*

T: *“Bueno, Pedro, hoy quiero hablar contigo de cómo te van las cosas y cómo llevas el plan que hicimos antes de empezar el grupo... ¿Te acuerdas?”*

P: *“Ah, bien, bien...”*

T: *“Bien, cuando hicimos el plan nos marcamos como objetivo acercarte de nuevo a tus hermanos, ¿recuerdas? Bueno, pues quería saber qué ha ido mejor con tus hermanos desde la última vez que nos vimos (Elicitar)”*.

P: *“Pues poca cosa, mis hermanos están secos y fríos conmigo y parece que no quieren saber nada”*.

T: *“Vaya... Bueno, ¿has llegado a hablar con ellos?” (Búsqueda de excepciones)*.

P: *“Sí, sí, he llamado”*.

T: *“Perfecto, muy bien! (Marcar la excepción)... Hemos avanzado. ¿Con quién hablaste?”*.

P: *“Hablé con mi hermano Paco”*.

T: *“Cuándo hablaste con él, ¿lo notaste bien...?”*

P: *“Sí... A ver, mi hermano, bien, pero no sé, algunas veces no me ha cogido el teléfono y lo noté más serio”*.

T: *“Entonces has hablado varias veces con él, perfecto (Ampliar)”*. El/la terapeuta aparta el problema del distanciamiento del hermano y se centra en lo positivo del acercamiento... *“¿Qué hiciste diferente para que esto pasara?” (Ampliar)*.

P: *“Bueno, pues lo que dijimos, cogí el teléfono y le llamé, que antes no lo estaba haciendo...”*

T: *“Muy bien, ese era el indicador de primer paso, ¡lo hemos conseguido, estamos avanzando! (marcar)”. “El que tú actuaras dando el primer paso y llamando a tu hermano, ¿cómo ha influido para que avanzaras un poco en el objetivo de mejorar la relación con tu familia?” (Ampliar).*

P: *“Bueno, pues supongo que si yo no lo llego a hacer no habría pasado nada, y eso sería peor, hubiéramos retrocedido...”*

T: *“¿Cuándo le llamaste?”*

P: *“Pues esa misma semana”.*

T: *“Vaya, ¿cómo hiciste para decidirte a hacerlo tan rápido, teniendo en cuenta lo preocupado que estabas cuando hablamos para hacer el plan?” (Ampliar, Atribución de control).*

P: *“Pues pensé que o lo hacía o la cosa iría a peor...”*

T: *“Perfecto (Marcar). ¿Cómo te sentiste después de tomar la iniciativa e intentar solucionarlo?” (Ampliar).*

P: *“Bueno, por un lado bien, porque llevaba tiempo sin hablar con él, pero por otro lado mal, porque todavía no hemos quedado para hacer cosas juntos como antes”.*

T: *“Vaya, vamos en la dirección correcta... Si continuas manteniendo el contacto con tu hermano regularmente, ¿tendremos más posibilidades de acercarnos al siguiente paso?” (Redefinición, subrayar elementos parcialmente útiles. El/la terapeuta se centra en la mejoría y continúa ampliando la excepción para buscar una regla de actuación que sirva al participante para el avance en la consecución del objetivo).*

P: *“Sí, bueno, eso espero...”*

T: *“Bueno, parece que vamos avanzando... si esta manera de actuar nos sirve, habrá que repetir, ¿no?...” (Ampliar).*

P: *“Ea!”*

T: *“Bien, ¿recuerdas las preguntas de número que te hice hace unos meses?”*

P: *“¿qué?”*

T: *“Esas preguntas en las que te hablaba de metas y comentamos que la peor situación es no ver nunca a tu familia, que sería estar en el 0, el 4 sería buscar el contacto y el 6 hacer cosas juntos como antes, ir al cine, o a ver el fútbol. ¿Te acuerdas?”.*

P: *“Ah vale, las preguntas esas tuyas, sí, sí, lo del papel...”*

T: *“Ok... sí, comentábamos que para llegar al 4, que era buscar el contacto, tenías que llamarle por primera vez y teniendo en cuenta que has hablado varias veces con él, ¿dónde estarías?” (Preguntas de escala).*

P: *“Mmmm, ¡pues he llegado al 4 seguro!...”*

T: “*Vaya, muy bien, en sólo un mes y poco hemos hecho un tercio del recorrido, esto promete (marcar, ampliar)... Para llegar al 6 aún nos queda un poco... ¿Qué tendría que pasar para estar en el 6?*” (Proyección al futuro).

P: “*Ufff, no sé... “*

T: “*Vamos a imaginar... ya estamos hablando más o menos a menudo con la familia, ¿ok?... Te gustaría pasar una tarde con tu hermano para ir a ver el fútbol, pero no puedes ir tan rápido porque el problema está todavía muy reciente (Fantasía guiada), ¿qué tendría que pasar para acercarnos un poco más?*” (Proyección al futuro).

P: “*A ver, que imagine... Pues no sé, supongo que si un día le viera, aunque fuera un poco, estaría más cerca...*”

T: “*¡Perfecto!*” (Ampliar).

El/la terapeuta utilizará esta información para dotar de sentido las próximas sesiones de intervención y guiar al participante en las siguientes actividades.

Ejemplo

T: “*Bien, Pedro... estamos avanzando y creo que las siguientes sesiones te van a ayudar a encontrar la manera de progresar todavía más... Pero quiero proponerte algo, ¿de acuerdo?*”

P: “*¿Más deberes?...*”

T: “*Me gustaría que pensaras cuál sería la mejor manera de pasar la primera tarde con tu hermano, que pienses un plan detallado; tómate tu tiempo para pensarlo, con sus pros y sus contras, ¿ok? Pero que sea un plan que funcione... ¿De acuerdo?... Te preguntaré por tu plan dentro de unas semanas en las sesiones...*” (Propuesta de tarea).

P: “*Mmmm... ok*”.

T: “*Bueno, continuemos. Quiero saber qué más cosas buenas han pasado en este tiempo*” (Seguir).

P: “*Vale*”.

T: “*Bueno, el siguiente objetivo que nos planteamos es recuperar nuestra autoestima para no sentir vergüenza... ¿En qué has mejorado con relación a este punto desde la última vez que nos vimos...?*”

P: “*Pues no sé... Está todo igual...*”

T: “*Vaya, perfecto (Marcar)...*”

P: “*¿Cómo?*” (Mario no entiende por qué su terapeuta considera la situación de no cambio como algo positivo).

T: “*Bueno teniendo en cuenta lo que has pasado y lo nervioso que estabas, ¿Cómo es posible que las cosas no hayan empeorado?*” (Buscar excepciones, amplificar, redefinición).

P: “*Bueno, supongo que debe haber servido que ahora estoy pensando en que tengo que ir a mejor...*”

T: *“Vaya, me alegro, vamos muy rápido.... ¿En qué momento has pensado que tienes que ir a mejor?”*
(Buscar excepción).

P: *“Pues cuando he estado con los colegas y me he dicho que esto va a cambiar...”*

T: *“Perfecto”* (Amplificar). *“Estoy seguro de que si esto ha pasado así, ha sido porque tú has hecho que así sea y me alegro mucho”* (Amplificar, atribuir control).

El/la terapeuta puede continuar buscando excepciones para amplificarlas y, con el conocimiento que tiene de la persona participante, explorará más situaciones conflictivas en las que resuelve de forma positiva. De esta manera se atribuye el control al participante en relación a las pautas de comportamiento que, de forma aislada, él consideraba triviales y sin importancia.

El/la terapeuta seguirá un proceso parecido al del ejemplo anterior, utilizando preguntas de escala y de proyección al futuro para definir el avance en el resto de metas. Señalará los beneficios que se obtendrán, y vinculará los contenidos de los siguientes módulos de la intervención grupal con los objetivos de su plan. El profesional debe tener en cuenta los indicadores de retroceso que servirán para valorar si existe alguna situación de riesgo.

Ejemplo

T: *“Bueno, Pedro, vamos terminando....”*

P: *“Vaya, esto es rápido...”*

T: *“Sí que lo es... Bien, también quiero preguntarte cómo te sientes en el programa y qué te parece lo que estamos haciendo...”*

P: *“Está bien...pero a veces me agobia un poco hablar tanto del mismo tema una y otra vez...”*

T: *“Mmmm, entiendo que a veces sea duro hablar de lo sucedido en sesión, pero para mí es muy importante que entiendas el proceso que lleva a cometer un delito... Si me pongo un poco pesado con esto, es porque quiero que lo entiendas bien... Si eres capaz de detectar cuándo acumulas tensión y cómo utilizas como estrategia de afrontamiento la violencia o cuándo empiezas a evitar afrontar un problema y esto te hace sentirte frustrado y actuar de forma agresiva, tendrás más herramientas para superar este problema...”*
(el/la terapeuta acepta la postura de la persona participante y asocia los contenidos del programa a sus necesidades particulares).

Una vez constatado el avance y elicítadas, marcadas y ampliadas las excepciones de todos los puntos del plan motivacional, el/la terapeuta cerrará la sesión.

Ejemplo

T: *“Bueno, esto se acaba, primero quiero agradecerte que hayas venido y que hayamos hablado tan a gusto... me ha sorprendido ver todo lo que has avanzado en estas últimas semanas, a pesar de lo difíciles que las cosas se habían puesto para ti (Elogio)... quiero felicitarte por el valor que has demostrado al llamar a tu hermano e intentar solucionar el problema tomando tú la iniciativa... También quiero señalar lo importante que es que durante estas semanas hayas sabido mantener la calma... estoy muy contento... Aún tenemos mucho tiempo de intervención por delante y pienso que puedes conseguir todo lo que te has propuesto... Los siguientes módulos te ayudarán a aprender a mantener la calma y hablaremos de las relaciones y de cómo comunicarnos, lo que también te va a servir para acercarte a tu familia... (Contenido de los módulos...). Quiero recordarte la tarea de la que hemos hablado antes... ¿Te acuerdas?”*

P: *“La de que piense un plan para ver a mi hermano...”*

T: *“Sí esa misma, te preguntaré cuando nos veamos en el grupo, ¿te parece?...”*

P: *“Ok, yo voy pensando...”*

T: *“Muy bien, tendremos otra sesión como ésta dentro de unos meses, después de que hayamos acabado el programa.... En las sesiones del grupo también podemos hablar de cómo llevas el plan de trabajo, ¿ok? ... Bueno, y ya sabes que si hay algún retroceso, en la hoja con el plan aparece lo que podemos hacer y si además te encuentras muy mal, te encuentras muy nervioso y crees que puedes perder el control, tienes el teléfono del centro para que nos veamos...”* (Accesibilidad).

P: *“Muy bien”.*

4. Post-sesión

Durante el tiempo posterior a la sesión, el/la terapeuta apuntará en el plan de cambio los progresos de la persona participante y los nuevos indicadores, así como las tareas que han planteado y los puntos más interesantes que pueden ser utilizados durante los módulos de intervención.

5

¿Cómo actúo? Una estrategia para mejorar mi conducta: el autocontrol

Introducción ¹

En esta unidad se analizará el fenómeno de la violencia familiar desde un punto de vista global, con énfasis en la ira como el desencadenante de las diversas manifestaciones de este tipo de violencia. Se hará hincapié en que la violencia familiar constituye un fenómeno de naturaleza compleja, de tal forma que sus múltiples manifestaciones están interrelacionadas.

Asimismo, se profundiza en el entrenamiento de la Inteligencia Emocional iniciado en unidades anteriores, centrándonos en la identificación, reconocimiento, autocontrol y gestión de la ira, atendiendo tanto a los componentes intrapersonales como interpersonales.

Se parte del análisis y reflexión sobre los diferentes factores culturales y sociales que intervienen en los procesos de socialización de los individuos, donde en ocasiones se normaliza y justifica el uso de la violencia en contextos cotidianos. Posteriormente se realizará una reflexión crítica sobre los diversos mitos y creencias populares que legitiman y justifican el uso de la violencia, utilizando técnicas de reestructuración cognitiva que permiten el debate racional de las mismas, la búsqueda de evidencias y la generación de pensamientos alternativos. Además, se proporcionarán conocimientos que permitan identificar los elementos personales involucrados en la génesis e intensificación del proceso de la ira y se entrenará en diversas técnicas para alcanzar un adecuado autocontrol y gestión de este estado emocional. Finalmente, se analizará la influencia del consumo de alcohol y otras drogas en el comportamiento violento, realizando una autoevaluación de su posible influencia en los actos violentos y en el deterioro de las relaciones familiares, para ofrecer finalmente modelos resilientes de superación de dichas problemáticas.

Análisis de la violencia desde el modelo ecosistémico

A la hora de analizar la violencia, es necesario tener en cuenta los sistemas en los que se encuentra inmersa la persona. Como ya se ha explicado, el modelo ecosistémico se representa con sistemas concéntricos que influyen de forma directa o indirecta a la persona: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema (Bronfenbrenner, 1979). Para una comprensión ajustada de la violencia, se requiere el análisis multifactorial de cada una de estas fuentes de influencia y de la interacción entre ellas. Este enfoque integrador aborda tres niveles de análisis: personal, socio-psicológico y sociocultural (Toldos, 2002).

Desde la perspectiva ecológica, la violencia se define como un fenómeno relacional en el que confluyen desde factores individuales hasta macrosociales, atendiendo además a los elementos contextuales, evolutivos y experienciales. Este modelo no sólo permite una comprensión integradora de los comportamientos violentos, tanto de su génesis como de su mantenimiento, sino que además determina la necesidad de una intervención terapéutica

¹ La presente unidad es una adaptación de la unidad “Habilidades de autocontrol y gestión del a Ira” tomada de Suárez, y cols. (2015).

que contemple el abordaje de factores relevantes situados en diferentes niveles del sistema de influencia en cada individuo.

Esta unidad se inicia con la distinción conceptual entre la agresividad y la violencia, incluyendo un análisis experiencial y autobiográfico, donde se abordan diferentes elementos relevantes desde el macrosistema hasta el microsistema en el que se manifiesta la violencia. De este modo, se parte de una deconstrucción de aquellos elementos contextuales y culturales que sustentan la estructura cognitiva de creencias que legitiman el uso de la violencia, acercándonos progresivamente al abordaje de la gestión de la ira, ofreciendo un amplio abanico de técnicas efectivas necesarias para alcanzar el autocontrol. Finalmente, se aborda el consumo o abuso de sustancias estupefacientes como factores de riesgo que pueden precipitar, agravar y perpetuar de forma intergeneracional las consecuencias de las conductas violentas, ofreciendo alternativas de intervención para superar dichas problemáticas.

Las formas que adquiere la violencia en el ámbito familiar

En la literatura científica existe la clásica distinción entre dos tipologías de violencia: expresiva (o reactiva) e instrumental (o pro-activa). Estas categorías pretenden diferenciar entre los comportamientos de *violencia premeditada* de aquellos actos violentos fruto de impulsos agresivos o de la *violencia espontánea derivada de un desbordamiento emocional*. Se trata de una distinción entre la violencia hostil frente a la instrumental (Buss, 1961; Zillmann, 1979; Geen, 1995; Díaz-Aguado, Royo, Segura y Andrés, 1996; Caprara y Pastorelli, 1996, Coie y Dodge, 1998).

La **violencia emocional (expresiva, hostil o reactiva)** se caracteriza por la presencia de un contexto donde se observa la presencia de estímulos (internos y externos) que propician la aparición de un estado emocional intenso marcado por la ira, desencadenando la aparición de reacciones comportamentales agresivas. Los reforzadores que mantienen estos comportamientos son las consecuencias de estos actos violentos en la víctima (daños, molestias, sufrimiento, vergüenza, etc.). Su función es expresar estados emocionales negativos y dañar a la víctima.

Según Caprara y Pastorelli (1996) la violencia emocional se deriva de la ausencia de estrategias adecuadas de resolución de conflictos, produciéndose cuando el nivel de tensión experimentado supera los recursos de la persona o de la familia. Se trataría de una violencia afectiva e impulsiva, con alto riesgo de reiteración, ya que no permite resolver los conflictos que la originaron, por lo que genera nuevas fuentes de tensión y un incremento de la frustración. Las personas agresoras pueden manifestar estados emocionales de miedo al castigo o a las posibles consecuencias de sus conductas violentas, pudiendo presentar la necesidad de reparación del daño ocasionado. El abordaje terapéutico o preventivo de estas manifestaciones violentas requiere, a corto plazo, minimizar las fuentes de tensión, potenciando el desarrollo de recursos y habilidades personales y relacionales en los miembros de la familia para expresar la tensión y, a medio plazo, resolver los conflictos de una forma alternativa.

Por su parte, la **violencia instrumental (racional, proactiva o premeditada)** no responde a antecedentes emocionales como desencadenantes de la agresión, sino a estímulos motivacionales e intencionales como por ejemplo, conseguir el control, el poder o la competitividad sobre otra persona. El uso de la violencia persigue la consecución de

unos objetivos relativamente claros sobre la víctima, que además reforzará su mantenimiento como patrón relacional de comportamiento.

Caprara y Pastorelli (1996) la definen como una violencia de tipo cognitivo-social. Las personas agresoras presentan escaso miedo hacia las consecuencias de la violencia ejercida, que incluso pueden haber sido previstas de antemano, presentado una escasa necesidad de reparación de los daños y una presencia de mecanismos de desconexión moral. Este tipo de violencia presenta una alta probabilidad de mantenerse. Para su abordaje terapéutico y preventivo se requiere, a corto plazo, un proceso de concienciación y asunción de argumentos contrarios al uso, justificación y legitimación de la violencia. A medio plazo, se requiere el desarrollo de habilidades adaptativas de resolución de conflictos en los miembros de la familia.

La intencionalidad del comportamiento violento parece constituir el elemento discriminante entre ambas categorías comportamentales. No obstante, sería erróneo interpretar que existen conductas violentas incontrolables para las que no son útiles las intervenciones terapéuticas y preventivas. Existen autores que afirman que cualquier manifestación violenta está dirigida a metas específicas, por lo que puede definirse como instrumental (Bandura, 1973). Por su parte, otros autores puntualizan que son poco frecuentes los ejemplos puros que se puedan encuadrar en estas tipologías, ya que habitualmente coexisten ambos tipos de violencia (Krahé, 2001) y tienden a unificarse desde la perspectiva de la persona agresora; propiciando que el verdadero motivo que provocó la agresión se diluya y favoreciendo su autojustificación (Fernández, 2009).

Dentro del ámbito familiar, la violencia puede presentar distintas manifestaciones. Entre las **violencias activas** (maltrato o abuso), el *maltrato físico* es el más evidente y fácil de identificar y además es el tipo de violencia a la que se le suele dar más importancia a nivel personal, social y legal. No obstante, la violencia familiar puede presentar otras caras a través de actos de violencia sexual, psicológica, emocional, material (económica). Del mismo modo, la violencia puede presentarse a través de manifestaciones **pasivas** o negligencia, ya sean cometidas de forma voluntaria o involuntaria. Frecuentemente se observa la coexistencia de distintas manifestaciones de la violencia en la misma relación (Alonso y Castellanos, 2006).

Por otra parte, entre un contexto o situación potencialmente violento (conflictos, presencia de estresores, estados emocionales de ira y de frustración, etc.) y la conducta violenta se encuentran un conjunto de disposiciones personales (actitudes, habilidades, etc.) que dan sentido a la acción dañina, generando una mayor o menor probabilidad de que se ejecute. Las actitudes autoritarias son un componente disposicional que ha sido relacionado tradicionalmente con la mayor probabilidad de justificación y legitimación de la violencia y la mayor ejecución de conductas violentas en el ámbito familiar (pareja/descendientes/otros familiares). La conformación de estas actitudes autoritarias puede entenderse como un rasgo de personalidad inmutable o como la culminación de un proceso de asimilación de la norma cultural, social o familiarmente establecida (Moreno, 1999).

Esta unidad pretende abordar algunos de los elementos centrales que se evidencian en la génesis de la violencia, independientemente de su tipología o forma en la que se manifiesta. De este modo, se inicia con un proceso de concienciación y asunción de argumentos contrarios al uso, justificación y legitimación de la violencia, fomentando actitudes no autoritarias mediante técnicas como la reestructuración cognitiva. Posteriormente se introducen y entrenan habilidades de gestión emocional y autocontrol de la ira,

especialmente relevantes para la prevención de conductas de violencia reactiva u hostil. Se finaliza la unidad con un recorrido sobre los efectos del alcohol y otras sustancias estupefacientes en la precipitación, agravamiento y mantenimiento de los conflictos violentos en el ámbito familiar, ofreciendo ejemplos de superación satisfactoria de estos consumos problemáticos.

Mecanismos psicológicos que perpetúan el uso de la violencia en el entorno familiar

Tal y como ya hemos abordado, el proceso personal de justificación o legitimación de la violencia ejercida, requiere de la puesta en marcha de una serie de mecanismos psicológicos que permiten la desconexión de sus principios éticos y morales (Bandura, 1996). Estos mecanismos psicológicos reestructuran la interpretación de la propia conducta, minimizando sus efectos y permitiendo al sujeto mantener intactos sus principios y criterios morales, evitando las auto-sanciones y la experiencia de disonancia o conflicto moral (Ortega, Sánchez y Menesini, 2002). Asimismo, el proceso de justificación de la conducta violenta cumple tanto la citada función interna para reducir la disonancia personal, como una función externa, que persigue la aprobación social, justificando su actuación: p.e. la defensa propia, la defensa de otra persona, la defensa de la propiedad privada, la activación emocional, las dificultades en la comunicación y el castigo (Fraczeck, 1985; Kirwil, 1989). Así, resulta probable que cuando una persona se comporta de forma violenta intentará justificarse atribuyendo legitimidad a su conducta dentro del contexto concreto. Habitualmente los parámetros y criterios de atribución de legitimidad pertenecen a un conjunto de argumentos socialmente compartidos.

En las sociedades actuales sigue perviviendo un entramado de creencias culturales implícitas que cuentan con un amplio respaldo social, legitimando y justificando el uso de la violencia en la resolución de conflictos. Los comportamientos violentos pueden ser socialmente valorados como justos cuando la persona que los ejerce ostenta un poder legítimamente reconocido y representa la autoridad. Atendiendo a distintos argumentos que alegan la necesidad de defensa, justicia o instrucción de los descendientes, la violencia ha llegado a considerarse una respuesta necesaria y oportuna. Del mismo modo, se suele interpretar la legitimidad de la violencia cuando no se reconoce la intencionalidad dañina de la conducta o se valora el uso de la violencia como “último recurso” para ejercer un derecho. Asimismo, puede considerarse legítima cuando es proporcional a la situación que la origina (Fernández, 2009). En nuestra sociedad, algunas manifestaciones violentas ostentan un alto grado de legitimación social, concibiéndose como innatas al ser humano, inevitables y cotidianas, estableciendo su normalización en la dinámicas interpersonales (Fernández, Domínguez, Revilla y Anagnostou, 2004).

Diversos estudios han encontrado evidencias de que los casos en los que la persona agresora asume tener más poder /autoridad, resultan habituales los argumentos que justifican la misma, invalidando la voluntad o el criterio de la víctima con un razonamiento disciplinario (*Ej. debe aprender, debe respetar, debe tener límites, es la única forma que aprenda o que cambie su conducta...*). Sin embargo, en aquellos casos donde la persona agresora se concibe con menor poder, sus justificaciones aluden a la actitud de la víctima (*Ej. esta persona inició el ataque, es una persona abusadora, es incontrolable y se merece un castigo, etc.*). De este modo, el proceso habitual de atribución de culpabilidad en los casos de agresión suele ser interna en el caso de la víctima (*ha sido intencional, es una persona violenta, etc.*) y externa en el victimario (*no tuve otra alternativa, no se pudo evitar, tuve que hacerlo, etc.*) (Shaver, 1985; Fernández, 2009).

La intervención que nos ocupa se produce en un contexto familiar donde la violencia se ha normalizado o se ha instaurado como una forma aceptada de resolución de los conflictos, de tal forma que la persona que la ejerce siente que está justificada.

En la presente unidad se continúa con el proceso de reestructuración cognitiva iniciado en anteriores unidades, de aquellas creencias, argumentos, teorías o mitos en los que se gesta, justifica y legitima el uso de la violencia para la resolución de conflictos interpersonales, específicamente en el contexto familiar.

La ira... ¿emoción desencadenante de la violencia?

El papel de las emociones en la violencia de familiar ha sido ampliamente analizado en la unidad 4, dedicado a la Inteligencia Emocional. En esta unidad, profundizaremos en estos contenidos, centrándonos en la *gestión de la ira*, ya que se ha observado que es un antecedente importante de la violencia en cualquiera de sus manifestaciones. Aunque la ira es una reacción emocional normal en el ser humano que no culmina necesariamente en una agresión, se observa que frecuentemente es un activador significativo del comportamiento violento y que violencia e ira se influyen recíprocamente (Novaco, Ramm y Black, 2000; Polaschek, 2006). Existe un volumen importante de investigaciones que han puesto de manifiesto una relación entre la mayor intensidad emocional y la mayor propensión de agresión y comisión de delitos, especialmente de carácter violento (Andrews y Bonta, 2006; Title, 2006, Redondo, 2010).

Sin embargo, la relación entre ira y violencia no es lineal, sino dinámica. Atendiendo a un modelo multifactorial de análisis de la violencia familiar, podemos decir que ésta se produce como resultado de la interacción de diversos elementos (Barudy, 1998; Redondo, 2010), destacando que la gestión de la ira y la hostilidad juegan un papel de gran relevancia terapéutica.

Figura 5.1. Factores interrelacionados en la génesis de la violencia familiar



Fuente: Elaboración propia.

En concreto, en la relación entre ira y violencia juegan un papel fundamental las actitudes y pensamientos hostiles y autoritarios, siendo la hostilidad el componente cognitivo de la ira (Spielberger, Jacobs, Russell y Crane, 1983; Spielberger y cols., 1985).

Un objetivo básico de los programas de intervención ha de centrarse en el entrenamiento de estrategias personales que permitan a las personas agresoras anticipar, detectar y controlar aquellas emociones como la ira que puedan conducir a una conducta agresiva (McGuire, 2006). Además, es importante que puedan aprender a identificar los escenarios, las situaciones y los pensamientos específicos donde suele aparecer con frecuencia esta emoción.

Desinhibidores de la ira: el alcohol y las drogas

El consumo de alcohol y otras drogas tiene una función mediadora entre la ira y la conducta violenta, debido a su componente desinhibidor. *La violencia no es producida por el consumo de alcohol y drogas* sino que este consumo puede desinhibir o exacerbar la conducta violenta de una persona que tiene actitudes hostiles previas y tendencia a comportarse de manera violenta (Eckhardt, 2007; Foran y O'Leary, 2008).

La OMS (2006) alerta sobre la relación existente entre consumo de alcohol y la violencia en el ámbito de la familia. En relación a la violencia contra la pareja, y el maltrato infantil existen evidencias que indican que este consumo incrementa la frecuencia y la gravedad de los actos de violencia.

- El consumo de alcohol afecta directamente a las funciones cognitivas y físicas, reduciendo el autocontrol, por lo que las personas presentan dificultades para resolver adecuadamente los conflictos relacionales, incrementando las probabilidades de que la persona actúe de forma violenta con la pareja, y otros miembros de la familia.
- El excesivo consumo de alcohol por uno de los miembros de la pareja puede empeorar la situación económica familiar, los problemas del cuidado de los descendientes, la infidelidad y otros estresores familiares. Estos aspectos pueden crear un clima familiar de tensión y conflictos, incrementando el riesgo de actos violentos entre los miembros de la pareja.
- El consumo nocivo de alcohol por parte de los padres se asocia a otros problemas parentales como trastornos de la salud mental y rasgos de personalidad antisocial, factores que incrementan el riesgo de maltrato infantil.
- Durante la gestación, el consumo de alcohol puede determinar que el bebé sufra el denominado «síndrome fetal debido al alcohol» (SFA) o los «efectos del alcohol en el feto» (EAF). En lactantes, estos trastornos se asocian a un mayor riesgo de sufrir malos tratos, así como el desarrollo de comportamientos delictivos, en ocasiones violentos, en etapas posteriores de la vida.
- La creencia de que el alcohol genera agresividad puede incitar a comportarse de forma violenta tras haberlo consumido, y también a consumirlo como disculpa por este tipo de comportamientos.
- El consumo nocivo de alcohol por parte de progenitores y cuidadores puede afectar a su sentido de la responsabilidad, disminuyendo su tiempo y recursos económicos disponibles para los descendientes y generando riesgo de graves negligencias.
- Si una persona es víctima de la violencia en una relación, puede tender al consumo abusivo de alcohol como estrategia de afrontamiento o a la automedicación.
- Los y las menores que son testigos de actos o amenazas de violencia entre sus progenitores tienen más probabilidades de iniciarse en el consumo nocivo de alcohol a edades más tempranas.
- Permitir el fácil acceso de menores a bebidas alcohólicas sin supervisión, ni restricciones y permitiendo su frecuente embriaguez puede dañar gravemente su salud mental y física, elevando el riesgo de comportamientos violentos.

En los diferentes estudios sobre maltrato en la pareja es habitual constatar el consumo reciente de alcohol por parte de las personas agresoras, aunque las estimaciones varían en relación a los países (OMS, 2006). Existen numerosas evidencias que señalan la relación existente entre el consumo de sustancias estupefacientes y la violencia en parejas heretosexuales, incrementando el nivel de riesgo de violencia grave (Campbell, 1995; Echeburúa, Fernández-Montalvo y Corral, 2008, 2009; Amor, Bohórquez, Corral y Oria, 2012). El consumo de alcohol y/o sustancias tóxicas se ha identificado también como un

factor que favorece la existencia de situaciones de violencia intragénero, en parejas con miembros transexuales, transgénero e intersexuales (AVP, 2008; Rodríguez, Carrera, Lameiras y Castro, 2015).

Del mismo modo, existen lazos específicos que relacionan el consumo nocivo de alcohol y otras sustancias estupefacientes como factores de riesgo de las personas que ejercen violencia hacia las personas mayores o dependientes (Caballero y Remolar, 2000; OMS, 2006; Goikoetxea, 2008; De Miguel, 2011; Iborra, 2003, 2005, 2008, 2009; Iborra, García y Grau, 2013):

- Las personas con problemáticas adictivas pueden depender económicamente de sus familiares (incluyendo personas mayores o dependientes). Esta dependencia puede materializarse en la financiación de dicho consumo y en coacciones económicas o materiales.
- Los patrones de consumo o adicción de las personas cuidadoras puede generar la negligencia o desatención de sus obligaciones con las personas dependientes.
- Los trastornos cognitivos y de la memoria derivados del consumo nocivo de alcohol u otras sustancias por parte de personas ancianas pueden hacerlas más vulnerables a los malos tratos.
- Las personas cuidadoras pueden incitar al consumo de alcohol u otras sustancias a las personas dependientes para hacerlas más dóciles o explotarlas económicamente.
- Las víctimas de malos tratos en la tercera edad pueden utilizar el alcohol como medio de afrontar el maltrato o el abandono.
- Los niveles peligrosos o nocivos de consumo de alcohol son factores de riesgo de violencia dentro de la pareja, que puede darse en las relaciones entre personas de edad avanzada.

La OMS nos indica que, aunque las cantidades de alcohol consumido, los patrones de consumo y las tasas de violencia interpersonal difieren ampliamente de unos países a otros, en todas las culturas se observa una estrecha relación entre alcohol y violencia. El uno agrava los efectos del otro, y el consumo de alcohol está muy ligado al riesgo de que un individuo perpetre actos violentos o sea víctima de ellos.

Tabla 5.1 El alcohol como factor de riesgo de violencia

	Abuso del alcohol como factor de riesgo de violencia	Abuso del alcohol como consecuencia de la violencia
MALTRATO INFANTIL	En Alemania, se consideró que el 32% de los perpetradores de maltrato infantil con resultado de muerte durante el período 1985-1990 habían consumido alcohol antes de la agresión. En el 34% de las investigaciones sobre bienestar infantil llevadas a cabo en Canadá se registró consumo parental de alcohol o drogas.	En conjunto, se estima que los antecedentes de abusos sexuales en la infancia son responsables del 4-5% de los casos de abuso del alcohol en varones y del 7-8% en mujeres.
VIOLENCIA JUVENIL	En Israel, los jóvenes de entre 11 y 16 años que dijeron tomar cinco o más copas cada vez que bebían alcohol y haberse embriagado alguna vez tenían dos veces más de probabilidades de cometer actos de intimidación, cinco veces más de probabilidades de resultar heridos en una pelea y seis veces más de probabilidades de llevar un arma.	En EEUU, las víctimas de violencia durante la adolescencia refieren mayores niveles de consumo de alcohol en la edad adulta.

VIOLENCIA INFLIGIDA POR LA PAREJA	En la Federación de Rusia, el 60-75% de los varones homicidas de sus parejas habían estado bebiendo. En Islandia, el 71% de las víctimas de violencia infligida por la pareja señalaron el consumo de alcohol por parte de ésta como la principal causa de la agresión.	En Islandia, el 22% de las víctimas femeninas de violencia infligida por la pareja dijeron tomar alcohol tras el episodio para afrontarlo.
MALTRATO DE PERSONAS MAYORES	En EEUU, el 44% de los varones y el 14% de las mujeres que maltrataban a sus familiares ancianos (de 60 años en adelante) eran alcohólicos o toxicómanos, así como el 7% de las víctimas.	En Canadá, un programa extra institucional para ancianos con problemas de abuso de alcohol u otras sustancias constató que el 15-20% sufrían algún tipo de maltrato. En algunos de ellos, el consumo de alcohol era una forma de sobrellevar experiencias violentas.
VIOLENCIA SEXUAL	En el Reino Unido, el 58% de los varones encarcelados por violación dijeron haber consumido alcohol en las seis horas anteriores a la agresión, y el 37% eran considerados alcohólicos.	En EEUU, las víctimas de agresiones sexuales refrieron mayores niveles de sufrimiento psíquico y consumo de alcohol, en parte para auto medicarse.

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2006:6

En concreto en el ámbito de medidas penales alternativas, los resultados del estudio exploratorio realizado en la fase previa de diseño del programa con personas condenadas a medidas penales en los diferentes Servicios de Gestión de Penas y Medidas apuntan a que existe un porcentaje bajo de personas con problemas de abuso de alcohol (7,9%) y otras sustancias (5,1%).

Así pues, la importancia del consumo y abuso de sustancias en el contexto familiar, son uno de los factores de riesgo relevantes asociados a la presencia de violencia en el contexto familiar, agravando su magnitud, generando mayor vulnerabilidad de victimización y presentándose como un elemento que puede predisponer la transmisión intergeneracional de comportamientos delictivos.

Autocontrol y gestión de la ira. ¿Necesidades terapéuticas del colectivo de intervención?

A pesar de la gran heterogeneidad de los perfiles criminológicos del colectivo al que va dirigido el presente programa, sí podemos establecer algunos factores de riesgo comunes señalados en la literatura científica sobre personas agresoras en el ámbito familiar:

Ámbito de la violencia contra la pareja (excluyendo violencia de género):

- Algunos estudios indican que entre las motivaciones principales argumentadas por las mujeres condenadas por violencia contra la pareja para justificar la comisión de

su agresión se encuentran tanto la defensa propia, como la **presencia de estados emocionales de ira** relacionados con la búsqueda de atención o la venganza (Bair-Merritt y cols., 2010; Loinaz, 2014), la mayor prevalencia mujeres con **antecedentes de victimización durante su infancia y déficits en la autorregulación emocional** (Hughes, Stuart, Gordon y Moore, 2007). Del mismo modo, algunos estudios señalan tasas similares a los varones en el uso de sustancias psicoactivas durante la comisión del delito violento (Busch y Rosenberg, 2004; Loinaz, 2014) y la presencia de **sesgos atribucionales** que limitan la asunción de responsabilidad sobre el delito, como la atribución de la culpa del delito a la pareja, negación o minimización de la violencia ejercida (Henning, Jones y Holdford, 2005).

- Por su parte, en los casos de violencia en parejas intra-género, existen datos que señalan el relevante papel que juegan **el poder y el control** para entender la génesis y mantenimiento de estas conductas violentas (West, Kantor y Jasinski, 1998). Asimismo, otras investigaciones indican que el **ciclo de la violencia** de Walker, utilizado normalmente para explicar la violencia de género, se producía también en un alto porcentaje de los casos estudiados de violencia en parejas intra-género (McClennen, Summers y Vaughan, 2002; Rodríguez, Carrera, Lameiras, Rodríguez, 2015). Por su parte, Rodríguez, Carrera, Lameiras y Rodríguez (2015) en una revisión exhaustiva de investigaciones sobre la violencia en esta tipología de parejas, señalan que un elevado porcentaje de personas agresoras y víctimas **presenciaron o sufrieron durante su infancia y/o adolescencia violencia y/o abusos sexuales** o vivieron en ambientes violentos, encontrando la presencia de sesgos psicológicos que justifican, normalizan y ocultan la existencia de este tipo de violencia. Del mismo modo, el **consumo problemático de alcohol y otras sustancias estupefacientes** ha sido apuntado, entre otros, como uno de los factores mediadores de la violencia en estas parejas (AVP, 2008; Ortega, 2014).

Ámbito de la violencia familiar en la vida adulta:

- En el caso de la violencia filioparental, recientes evidencias empíricas señalan que, entre otros factores de riesgo detectados en agresores adolescentes, se encuentran las **carencias en habilidades de autocontrol de la ira, la impulsividad, irritabilidad, agresividad** y las elevadas resistencias al tratamiento derivadas de los **sesgos atribuciones que dificultan la asunción de responsabilidad** sobre su comportamiento violento (negación, justificación o atribución externalista) (Aroca, Bellver y Alba, 2013).
- En aquellas situaciones en las que la violencia se dirige a personas mayores y/o dependientes, los factores de riesgo serían la **carencia de habilidades de afrontamiento y manejo de las emociones derivadas de la frustración** en relación a su rol de cuidador; síntomas de estrés (sentimientos de **frustración, ira, desesperanza**, baja autoestima, soledad, ansiedad...); presencia de adicciones o **abuso de alcohol, sustancias estupefacientes** o ludopatía; **antecedentes de maltrato infantil** por parte de los progenitores (De Miguel, 2011).

Ámbito de la violencia contra menores:

- Entre otros factores de riesgo para el maltrato infantil asociado a los progenitores agresores se encuentra la presencia de estrategias inadecuadas para afrontar el estrés, deficiencias en habilidades de gestión y autocontrol de las emociones negativas, **antecedentes personales de maltrato infantil, consumo indebido de**

alcohol o drogas y las **normas sociales y culturales** que debilitan el estatus del menor o **fomentan la violencia hacia los demás** y los castigos físicos (OMS, 2014; Serrano, 2014).

Las carencias en las competencias de autorregulación emocional, especialmente las del control de la ira, las actitudes y creencias que justifican el uso de la violencia como forma de resolución de conflictos, los sesgos atribucionales que dificultan la asunción de responsabilidad sobre su comportamiento violento, y el uso o abuso de alcohol o sustancias estupefacientes aparecen como factores de riesgo comunes que se presentan en las diferentes tipologías de violencia familiar.

Del mismo modo, aparece como una constante en este colectivo la mayor prevalencia de personas agresoras con antecedentes de victimización durante su infancia o adolescencia, lo que podría estar relacionado con la asimilación de estilos de apego adultos disfuncionales, que generan consecuencias tanto en la conformación de su autoconcepto y autoestima personal, como en el establecimiento de pautas de relación interpersonal desadaptativas, tal y como se expuso en la unidad 2. Este hecho justifica la necesidad de identificar aquellas experiencias vitales donde la violencia ha hecho acto de presencia, con el objetivo de seguir profundizando en su autoconocimiento, detectar las creencias o ideas irracionales que perpetúan el uso de la violencia, para finalmente, potenciar o propiciar el entrenamiento de nuevas formas de significar las vivencias traumáticas, abordando el aprendizaje de estrategias alternativas resilientes de gestión emocional y relacional.

Abordaje terapéutico

La mayor parte de programas de intervención con personas que han cometido delitos violentos, tanto a nivel nacional como internacional, coinciden en incluir, entre otros componentes terapéuticos, el entrenamiento en habilidades de gestión emocional, autocontrol de la ira y habilidades de resolución de conflictos. Se parte de las evidencias científicas que indican que gran parte de las personas que cometen actos violentos presentan dificultades para manejar situaciones de conflicto cotidiano, generando un descontrol emocional y el uso de la violencia en cualquiera de sus manifestaciones contra otras personas (Redondo, 2010).

Atendiendo a que en el eje de la intervención prevalece la salvaguarda de la integridad de la víctima, resulta de especial interés terapéutico el cambio comportamental, priorizando estrategias de control de la violencia física. Para ello es necesario un abordaje multidimensional que incluya la aplicación de diversas técnicas orientadas a obtener cambios a nivel cognitivo, comportamental, interactivo y comunicacional.

Esta unidad consta de cuatro sesiones de intervención. En la primera sesión se inicia la intervención abordando la *conceptualización de la violencia* del ser humano desde un *enfoque contextual y relacional*, para examinar el proceso de adquisición de las actitudes y creencias que legitiman el uso de la violencia, reforzándose el trabajo terapéutico que se ha realizado en unidades anteriores en relación a las cogniciones.

Realizaremos un *recorrido biográfico sobre la relación de los participantes con la violencia*, su discurso y sus prácticas, analizando el aprendizaje de la misma en cada etapa vital y cómo la han utilizado en diferentes ámbitos y en las diferentes relaciones familiares y sociales. Al analizar este recorrido, es importante subrayar que cada individuo tiene un repertorio específico de comportamientos de violencia que muchas veces, se relacionan directamente

con el proceso de socialización. Un individuo acostumbrado a usar la violencia para resolver problemas, usará la violencia, sin embargo, un individuo acostumbrado al diálogo, usará el diálogo. Es crucial analizar el escenario y el contexto de hostilidad en la que la violencia se desarrolla y la intencionalidad específica del comportamiento violento. Un aspecto relevante del recorrido biográfico a tener en cuenta es la consideración de las experiencias en las que las personas han sufrido violencia directa o indirectamente, en su familia de origen o en otros contextos. La detección y abordaje de estas experiencias traumáticas tiene una doble finalidad: en primer lugar, que a través de sus propias experiencias y vivencias como víctimas de violencia aumenten su empatía hacia el daño que han causado con su comportamiento. En segundo lugar, que a través de este trabajo personal aumenten la asunción de responsabilidad del impacto y consecuencias de sus comportamientos. Por otra parte, la detección e intervención específica sobre estas vivencias violentas puede resultar fundamental desde el punto de vista terapéutico preventivo, atendiendo a la relevancia como factor asociado a la reincidencia. Si en algún caso se detectara la presencia de Trauma durante las sesiones es relevante considerar su abordaje y derivación especializada, para lo cual remitimos al anexo correspondiente del presente programa (Anexo: Detección del Trauma: Pautas Básicas de Intervención).

Tras el análisis de las cuestiones biográficas y culturales planteadas anteriormente, hemos de promover los *factores de protección* aportando a los participantes la posibilidad de generar *estrategias y habilidades prosociales alternativas al comportamiento violento*. En sentido práctico, es necesario que las personas aprendan a identificar las situaciones estresantes que pueden precipitar su conducta violenta, aprendan a realizar una gestión emocional eficaz, y aumenten su asertividad, sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos de una forma igualitaria y equitativa. El entrenamiento se iniciará en estas sesiones para reforzarlo de manera continuada en los siguientes módulos del programa.

Se incorpora al final del módulo el análisis de la *influencia del consumo de sustancias psicoactivas en la violencia*. La detección de las personas usuarias con problemas de adicción y su inclusión en programas específicos, mediante la derivación previa o en paralelo a recursos especializados en la materia, se encuentra recogido en el protocolo de actuación de medidas penales alternativas. No obstante, con la finalidad de que las personas usuarias identifiquen sus factores de riesgo personales, se incluye información en este módulo sobre los efectos del consumo y abuso de estas sustancias y su relación con el comportamiento violento.

El objetivo final es facilitar el aumento de la asunción de responsabilidad sobre su comportamiento violento, eliminando la utilización de justificaciones y minimizaciones relacionadas con el uso o abuso de sustancias. Del mismo modo, se ofrecen diversos modelos de superación satisfactoria de la problemática asociada al abuso y dependencia de sustancias, con la finalidad de ofrecer alternativas resilientes en este ámbito.

El presente programa tiene como eje transversal la promoción de factores de resiliencia que permitan a la persona superar, sobreponerse y ser fortalecida por experiencias de adversidad de su vida cotidiana. Entre otros factores, las habilidades de autogestión y autocontrol emocional constituyen uno de los elementos mediadores en las estrategias de afrontamiento al estrés y las situaciones vitales adversas, que posibilitan la puesta en marcha de un afrontamiento resiliente de los problemas y conflictos personales y familiares.

Durante este módulo se realizará un seguimiento del Programa Motivacional Individualizado. Como se indicó en la Fase de Motivación y Evaluación, el trabajo del PMI con cada uno de los participantes debe ser transversal a lo largo del programa. Para ello, el compartir los objetivos cumplidos con el grupo supone un

refuerzo fundamental. Para la aplicación del programa en formato grupal se incluye una actividad optativa.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- Las *creencias*, que han sido trabajadas a lo largo del programa, con especial profundidad en el módulo 3, son retomadas en este módulo en su relación con la legitimidad del uso de la violencia para resolver conflictos.
- La *asunción de la responsabilidad* sobre el comportamiento violento, sus consecuencias y sobre la gestión adecuada de las emociones en las situaciones adversas de la vida es un tema recurrente a lo largo de las sesiones. Este tema se ha iniciado en unidades anteriores del programa (unidad 3) y seguirá retomándose posteriormente, especialmente en la unidades (6, 8 y 9).
- El entrenamiento en estrategias autogestión y autocontrol emocional constituyen un elemento que facilita la promoción de elementos intrapersonales de *la resiliencia*, en concordancia con otros elementos desarrollados a lo largo del programa.

Objetivos terapéuticos

1. Conocer conceptos básicos sobre la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones.
 2. Analizar la relación entre violencia y poder.
 3. Reflexionar sobre el aprendizaje de la violencia en diferentes etapas vitales y cómo las personas participantes la han utilizado en diferentes ámbitos y relaciones.
 4. Identificar los aspectos que disparan la ira en diversas situaciones
 5. Reformular y reconstruir significados asociados a las vivencias violentas y las consecuencias experimentadas a lo largo del proceso de socialización.
 6. Aprender lo que es la ira y su escalada, así como las consecuencias del inadecuado autocontrol de la misma.
 7. Cuestionar los mitos y creencias socialmente compartidas sobre el uso de la violencia y la emoción de la ira.
 8. Entrenar técnicas para controlar y gestionar adecuadamente la ira en cualquiera de sus fases.
 9. Comprender la relación entre consumo de alcohol/drogas y violencia.
 10. Conocer alternativas satisfactorias de superación de las problemáticas asociadas al consumo de sustancias estupefacientes.
-

SESIÓN 1

Sociedad y Violencia: semillas y cicatrices

Objetivos

- Identificar conceptos básicos sobre la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.
- Diferenciar entre violencia y agresividad.
- Analizar la relación entre violencia y poder.
- Reflexionar sobre el aprendizaje de la violencia en cada etapa vital.
- Identificar elementos que disparan la ira en diversas situaciones

Ejercicios

- Sociedad y violencia
- Mis semillas
- Recordando mis modelos y mis cicatrices.
- ¿Me enfado? ¿Por qué?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Identificando qué es la violencia

Para iniciar esta unidad vamos a centrarnos en delimitar varios conceptos...

*¿Qué se entiende por violencia?
¿Cuándo puedes decir que una conducta o una situación son violentas?*

Cuando haces un repaso por las noticias diarias ya sea en prensa, radio, internet... puedes encontrarte con muchas informaciones tanto a nivel nacional como internacional donde la violencia está presente en la vida cotidiana de nuestra sociedad.

DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” OMS (2002).

Desde la infancia construimos nuestras propias creencias sobre los conflictos entre las personas y cómo se deben resolver éstos. Del mismo modo, vamos construyendo nuestras creencias sobre la violencia y sus posibles causas y justificaciones.

Si observamos la historia de la humanidad la agresión entre las personas se ha justificado atendiendo a diversos argumentos: biológicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, filosóficos, políticos, militares y religiosos.

¿El ser humano es violento por naturaleza o reacciona de forma violenta frente a los ataques de su entorno?

Posiblemente encontremos argumentos y ejemplos en uno u otro sentido. De este modo surgen múltiples explicaciones que nos hacen creer de manera errónea que la violencia es algo inherente a la cualidad humana y que es inevitable en el desarrollo de nuestra especie. Toleramos y normalizamos la violencia erróneamente, justificándola en algunos casos como la única forma de resolver determinadas situaciones complejas tanto a nivel personal como en las relaciones con otras personas.

Agresividad y violencia

Cuando nos referimos a la agresividad...

¿Estamos hablando del mismo concepto que la violencia?

¿Son conceptos idénticos?

Vamos a distinguir dos conceptos que se suelen confundir en nuestro vocabulario cotidiano. Podríamos pensar que la violencia es inherente a la naturaleza del ser humano y que las personas, al igual que otros animales, poseemos un mecanismo fisiológico desde el nacimiento que nos impulsa a luchar por la supervivencia. Cuando interpretamos que una situación puede suponer un peligro o amenaza, este dispositivo se estimularía y nos sentiríamos impulsados a la agresión.

Dado que en nuestra vida cotidiana nos encontramos múltiples conflictos o problemas que hay que manejar de alguna forma (ya sea afrontándolos o eludiéndolos), podría suponerse erróneamente que las reacciones violentas son tan necesarias como inevitables. Pero pensar que toda la especie humana reacciona violentamente ante las adversidades diarias de su vida, además de ser una idea errónea es injusta. Aunque todas las personas puedan nacer con el potencial para la agresividad no todas desarrollan comportamientos violentos: hay que reconocer que también el ser humano cuenta con otras cualidades como el altruismo, la empatía, compasión y la generosidad².

VIOLENCIA

“cualquier acción (o inacción) que tiene la finalidad de causar un daño (físico o no) a otro ser humano, sin que haya beneficio para la eficacia biológica propia”


AGRESIVIDAD

Reacción innata en el ser humano aunque éste puede comportarse de forma pacífica o violenta según la cultura en la que se desarrolle.

La agresividad es un estado de alerta que nos permite responder defensivamente para protegernos de un ataque ya que nuestro cuerpo se prepara para actuar.


² Fuente: Sanmartín, 2000.

Por tanto la agresividad y sus manifestaciones (enfado, rabia, ira) son una señal de alerta del organismo para adaptarse a una situación potencialmente peligrosa y protegernos de la misma. Son la cultura, la educación y nuestra manera de pensar los ingredientes que convierten la agresividad en violencia. Hasta los instintos más primarios pueden ser modelados por la cultura y por nuestras creencias.



AGRESIVIDAD

- Impulso para la supervivencia (defensa o escape)
 - Reacción innata
 - Biológica
- Respuesta emocional no intencional
 - Puede ser inhibida por la cultura



VIOLENCIA

- Su objetivo es causar daño o dominar
 - Comportamiento aprendido
 - Respuesta NO biológica
 - Evitable
 - Conducta intencional
 - Resultado de la evolución cultural

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.1.]

¿Qué relación existe entre la violencia y el poder?

En nuestra cultura a veces se asocia el concepto de violencia con el concepto de “poder”.

¿Qué entendemos por una persona poderosa o “con poder”?

El poder se define como la capacidad para influir en el desarrollo propio y de otra persona. Puede emplearse en positivo o en negativo. El poder se puede obtener por la fuerza física o el amor (Horno, 2009)

Este poder se puede usar *en positivo* generando bienestar y crecimiento humano, por ejemplo cuando una persona utiliza la fuerza física para proteger a otra persona de un peligro (ej. Una persona que impide a su hijo cruzar el semáforo en rojo sujetándolo); cuando en un contexto de autoridad, legítimo y socialmente aceptado, la persona sobre la que se ejerce el poder recibe un beneficio, por ejemplo cuando los padres establecen normas y límites a sus hijos y de esta forma favorecen su desarrollo, etc.; cuando en una relación de pareja utilizamos nuestra influencia o poder para que la otra persona se desarrolle plenamente en todos los niveles en igualdad (ej. Motivándola para que se forme, para que disfrute de su tiempo libre, para que pueda ampliar sus relaciones sociales, asumiendo la corresponsabilidad en las tareas domésticas y reproductivas, etc.).

Pero el poder se puede usar *en negativo* (abuso y dominio), por ejemplo cuando alguien usa la fuerza física y produce lesiones físicas y daño psicológico (ej. cuando en vez de sujetar al

niño, se le pega por haber intentado cruzar la calle); cuando el amor genera dependencia y manipulación (ej. las relaciones de pareja donde existe maltrato destruyen el desarrollo de las personas), cuando la autoridad se vuelve autoritarismo (las normas se imponen sin argumentos ni participación) y cuando la diferencia se vuelve desigualdad (ej. cuando las personas no pueden acceder a los mismos recursos o tener las mismas oportunidades por razón de nacimiento, raza, sexo, religión opinión, orientación sexual o cualquier otra circunstancia personal o social). Estos *abusos de poder* generan daños en el desarrollo de las personas que sufren estas formas de violencia³.

IDEAS CLAVE:

- La manera en la que se ejerce el poder es aprendida: puedes modificarla.
- Si ejerces el poder desde el *dominio y el control*, estarás en riesgo de ejercer también violencia.
- Cada persona es responsable de la violencia que ejerce y de su control.

La violencia a lo largo de la vida

Probablemente a lo largo de la vida de las personas han quedado grabadas en su conciencia diferentes formas de ejercer el poder o de resolver los conflictos de la vida cotidiana. Las experiencias que has tenido en tu familia, en el ámbito educativo, con tus amistades, en tu trabajo, en los medios de comunicación o en la comunidad donde has residido a lo largo de tu vida, constituyen tus modelos de referencia en los que basas tu manera personal de afrontar los obstáculos que se te presentan en tus relaciones.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 5.2]

Cuando haces este repaso por tu biografía personal, puedes encontrarte con algunas de las claves que te permitan entender mejor tus comportamientos y emociones actuales, ya que en algunos casos existen ejemplos de creencias irracionales que legitiman el uso de violencia que puedan estar presentes generando consecuencias para ti y para los demás (Ej. *quien más te quiere te hará llorar, la intención de hacer daño define el comportamiento violento, la autoridad ha de ejercer la violencia, etc.*).

El que reflexiones y tomes conciencia sobre el papel que ha desempeñado la violencia en tu vida te permitirá asumir la responsabilidad del cambio sobre tu comportamiento futuro para resolver los conflictos, fortaleciendo tus habilidades para afrontarlos de una forma positiva, generándote un mayor bienestar contigo misma/o y en la relación con los demás. Aunque los modelos de referencia que hayas tenido a lo largo de tu historia hayan normalizado y justificado la violencia, cada persona ha de asumir el control sobre su propia forma de afrontar su existencia.

RECUERDA:

- Las reflexiones personales y biográficas de esta sesión pueden generar malestar en las personas participantes y mecanismos de defensa, ya que podrían cuestionar sus modelos de socialización y las creencias básicas en las que está sustentada su

³ Fuente: Horno, 2005

identidad personal.

- Hemos de indicar que NO ESTAMOS JUZGANDO su historia, ni a las personas que han formado parte de ella. Estamos repasando aquellos sucesos que pueden haber influido en su manera de hacer y pensar en la actualidad. La modificación de la historia personal no es posible, pero repasar su vida desde la autoobservación y la toma de conciencia, le puede ayudar a no repetir vivencias que le han causado malestar a él/ella o a las personas que comparten su existencia.

¿Justificaciones de la violencia?

Como has visto en unidades anteriores, a lo largo de nuestra socialización las personas vamos recibiendo información y orientaciones sobre la construcción de nuestra propia identidad, la construcción de las relaciones y las formas en las que se deben resolver los conflictos que nos encontramos en nuestras vivencias cotidianas.

[INTRODUCIR EL EJERCICIO 5.3]

Cuando el *poder se ejerce en negativo*, desde el dominio y el autoritarismo, la persona mantiene la creencia errónea de que tiene derecho a controlar, dirigir, poner normas, decidir, ordenar, enjuiciar, sentenciar, castigar, perdonar... las decisiones y la vida de otras personas.

En el modelo tradicional de autoridad, este poder se ejerce especialmente sobre la pareja e hijos/as...

¿Es racional que creamos tener derecho a dominar a nuestra pareja? ¿Y a nuestros hijos/as? ¿Y al resto de familiares?

Algunas **creencias distorsionadas sobre el uso del poder y control** pueden ser las siguientes:

- La familia necesita una persona que la lidere de forma fuerte y decidida, para que la proteja de posibles peligros y la lleve por el camino correcto.
- Para que una familia funcione es prioritario establecer el orden y el cumplimiento de las normas.
- En mi familia se debe hacer lo que yo digo, no tengo por qué estar continuamente explicando las razones de mis decisiones.
- Si cambio de opinión sobre un tema que afecte a mi familia no tengo que estar explicando mis argumentos y decisiones.
- Cada persona tiene lo que se merece, los castigos y la disciplina son totalmente necesarios para mantener las normas y los límites en la familia.
- No es necesario recompensar o valorar especialmente a las personas por cumplir con las normas o con sus obligaciones.
- Los problemas en la familia se dan por la falta de orden, normas y disciplina de sus miembros.
- Los niños y niñas deben aprender prioritariamente la obediencia y el respeto a quien tiene el poder o la autoridad, sin cuestionarla.
- Las personas deben cumplir siempre con sus obligaciones o sus responsabilidades, si no lo hacen es justo que tengan unas consecuencias ejemplares.

- Cuanta más libertad tienen las personas, más oportunidades tendrán para desviarse de las normas.
- Si no hacen lo que yo digo, están todos equivocados.
- La pareja y los hijos deben obedecerme siempre.
- Yo tengo obligación de controlar a los miembros de mi familia, para poder protegerles y orientarles en lo que más les conviene,.
- Yo sé lo que es mejor para mi familia. Las decisiones las tomo yo y los demás tienen que ajustarse a lo que yo decida.
- Normalmente es necesario enfadarse para que los demás te respeten.

[DURANTE LA EXPOSICIÓN INTRODUCIMOS LAS TÉCNICAS APRENDIDAS EN EL MODULO 4 COMO EL DEBATE RACIONAL Y LA UTILIZACIÓN DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD, GENERANDO IDEAS Y FRASES ALTERNATIVAS BASADAS EN LA IGUALDAD Y EL RESPETO DE LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS].

**El modelo de autoridad se construye socialmente...
LA SOCIEDAD Y LA HISTORIA TAMBIEN SOMOS CADA UNO DE
NOSOTROS... POR TANTO ¡PUEDES CAMBIARLO EN TU VIDA!**

Para que el desarrollo de las sociedades evolucione hacia formas democráticas de ejercer la autoridad y el poder positiva” es necesario asumir que:

**“TODAS LAS PERSONAS TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS Y EL
MISMO PODER”**

A pesar de que en tu proceso de socialización desde la familia, la sociedad, la cultura... se te haya orientado a pensar erróneamente que unas personas deben tener el dominio y el control sobre la pareja, los descendientes y otros familiares; que la violencia es una reacción normal y justificada para resolver problemas, etc., es necesario que reconozcas que cada persona tiene libertad para elegir su forma de pensar, sentir y comportarse en nuestra sociedad. Si asumes esta responsabilidad para elegir sobre tu vida, es importante que revises personalmente algunos principios básicos para la convivencia.

Algunos Principios Básicos para la convivencia ⁴

Reflexionar y tener presente los modelos de autoridad en los que sustentas tu identidad.

Escuchar y expresar sentimientos ante cada situación de la vida.

Ser sensible y estar atenta/o a las necesidades y sentimientos de las personas que te rodean.

No ser cómplice, ni observador pasivo de situaciones de violencia.

Respetar y contribuir al desarrollo de todas las personas de tu entorno.

Nunca utilizar la violencia para resolver los conflictos.

Mejorar la comunicación y reconocer que necesitas pedir ayuda y apoyo en algunas situaciones de conflicto vital.

Estar presente en la crianza y educación de los hijos e hijas, y educarlos para la igualdad, el respeto y la solidaridad.

RECONOCER QUE SIEMPRE EXISTE UNA ALTERNATIVA NO VIOLENTA, PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS DE TU VIDA COTIDIANA

¿Crees que eres capaz de asumir estos grandes retos tu vida?

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.4 COMO EJERCICIO ENTRE SESIONES]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

⁴ Fuente: Horno, 2005

Dinámicas y Materiales

5.1. Sociedad y Violencia

Objetivos

- Analizar los diferentes tipos de violencia
- Analizar la relación entre violencia y poder

Materiales

- Prensa, radio, internet, revistas, televisión, etc.
- Documento de trabajo 5.1

Guía para el ejercicio

- Se inicia el ejercicio entregando material extraído de diferentes medios de comunicación (o pidiendo que analice material que haya traído). Ha de seleccionar noticias donde la agresividad y la violencia estén presentes en la vida cotidiana. Resulta de interés que las noticias sean actuales y/o lo más cercanas al contexto donde se desarrolla el programa, con la finalidad de crear un clima de cercanía emocional con los relatos e historias analizadas.
- La persona participante ha de responder a las siguientes preguntas:
 1. *¿Qué tipos de violencia observas? ¿Quiénes suelen ser los protagonistas?*
 2. *¿Por qué el ser humano utiliza la violencia?*
 3. *¿Cuáles crees que son las causas que empujan a agredir a otras personas?*
 4. *¿Son los hombres más violentos que las mujeres? ¿Por qué?*
- En la medida que se va generando el debate sobre las cuestiones planteadas, se han de identificar las creencias y mitos disfuncionales sobre la violencia en el discurso.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual o grupal del Documento de Trabajo 5.1 de forma individual o en pequeños grupos, se realiza una puesta en común y debate sobre las respuestas aportadas.

Ideas clave para el debate:

Normalización de la violencia. En el mundo actual la violencia se manifiesta en las guerras y en todas las instituciones que las alimentan: en el ejército, en la economía (desigualdad en la distribución de recursos y riqueza, explotación, discriminaciones, marginación), en la política, en la ideología, en la familia, en la enseñanza, en la cultura, etc. Aunque la violencia se institucionaliza socialmente, sólo en la historia "reciente" de la humanidad se fija como un modo de mantener el poder y la supremacía de algunos grupos. Sin embargo, esta visión ha deformado la noción contemporánea que tenemos sobre

nuestra propia evolución, pues ha habido cierta tendencia a explicar todos los acontecimientos sociales en clave de violencia.

La violencia supone el uso de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privación.

Desigualdad de poder. Cuando se producen situaciones violentas existe un desequilibrio de poder, donde las personas con mayor fuerza o privilegios intentan ejercer su dominación sobre otras personas más débiles. La violencia implica un abuso de poder, sobre aquellas personas percibidas con mayor vulnerabilidad (variables como el género y la edad de las víctimas -mujeres, los niños y niñas, adolescentes, personas mayores- la discapacidad (física, psíquica o sensorial); las diferencias culturales (inmigrantes). La relación de abuso es una situación en la que una persona con mayor poder, abusa de otra con menos poder para controlar la relación. El poder es una dimensión universal en las relaciones, y se refiere a la capacidad que tenemos de influir en nuestro propio desarrollo o en el de los demás. El poder usado positivamente genera crecimiento, mientras que el poder usado negativamente genera violencia.

La violencia como estrategia de control. La violencia se utiliza en muchas ocasiones como forma de controlar y dominar el comportamiento de otras personas. Ese control se ejerce de forma temporal, ya que la violencia genera desconfianza, dolor, miedo y reacciones defensivas que pueden generar más violencia.

¿Inevitable? La violencia ES CONTROLABLE, y es sólo una de las formas de resolver conflictos. Ante las mismas situaciones de peligro o conflicto, todos los seres humanos no actúan de forma violenta. Cada persona es responsable de la violencia que ejerce.

La violencia dificulta el desarrollo de las posibilidades potenciales de los seres humanos. La violencia se observa cuando estas expectativas no se alcanzan o cuando las necesidades básicas no son cubiertas. Por esta razón, una definición genérica de la violencia podría corresponderse a todo aquello que, siendo evitable, impide, obstaculiza o no facilita el desarrollo humano o el crecimiento de las capacidades potenciales de cualquier ser humano.

5.1. Sociedad y violencia

ANALIZANDO NOTICIAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN...

TIPOS DE VIOLENCIA	PSICOLOGICA
	SOCIAL
	ECONOMICA
	SEXUAL
	FISICA
	POLITICA
	RELIGIOSA
	OTRAS
PROTAGONISTAS	QUIENES EJERCEN
	QUIENES SUFREN
CAUSAS ¿Por qué crees que se produce?	¿Justificadas? ¿Injustificadas?
OBJETIVO ¿Qué pretende conseguir?	
ALTERNATIVAS ¿Se podría conseguir ese objetivo de otra forma?	

5.2. Mis semillas:

Objetivos

- Identificar vivencias relacionadas con la violencia en la biografía personal, especialmente en el caso de las personas que han sufrido violencia directa o indirectamente, en su familia de origen o en otros contextos.
- Propiciar el rechazo de las creencias recibidas que legitiman la violencia asumiendo la responsabilidad de sus comportamientos actuales y adquiriendo el compromiso de evitar repetir “la historia”.
- Potenciar la empatía con las víctimas a través de la conexión con sus propias experiencias violentas vividas, para convertirla en una motivación para acabar con su propia violencia y asumiendo la responsabilidad sobre sus comportamientos.

Materiales

- Documento de trabajo 5.2

Guía para el ejercicio

- En primer lugar se pedirá cumplimentar el Documento de trabajo 5.2., donde se exploran dos áreas: la posible violencia experimentada durante su infancia y las relaciones de poder de la persona participante con otras personas, incluida la pareja, descendientes y otros familiares.
- Tras unos 10 minutos para la reflexión personal se inicia una puesta en común donde se preguntará:
 - **“¿Cuáles eran las formas que usaban para castigarte durante la infancia o adolescencia?”**
- Se irán recogiendo las respuestas en la pizarra, clasificando las formas de castigo mencionadas en dos listados, el de la izquierda refleja los castigos en los que se emplea la violencia y el de la derecha, las formas de castigo en las que no se emplea violencia.
- Posteriormente se preguntará :
 - **“¿En qué se diferencian las dos columnas? ¿Por qué tienes claro que castigos son violentos?”**

RECUERDA:

Como terapeutas hemos de señalar que la pregunta NO ha sido cómo eran violentos sus progenitores, sino cuáles eran los castigos que recibió durante su infancia y adolescencia. En muchas ocasiones se normalizan determinadas formas de violencia como rutinas cotidianas que ni siquiera las valoran como tal. Es posible que aquellas personas penadas que hayan sufrido castigos físicos en su infancia o adolescencia, rememoren las emociones de malestar asociadas y podamos propiciar la conciencia del daño que les producía. Normalmente, desde el afecto y admiración a los progenitores, se niegan a sí mismos como víctimas de maltrato, justificando el

⁵ Adaptación de ejercicio extraído de Horno, 2005

comportamiento de los mismos como acciones correctoras necesarias para su educación. Es necesario reformular los significados de los acontecimientos violentos sufridos, sin buscar culpables ni generar desafectos innecesarios hacia las figuras educativas (quizá ellos a su vez repetían unas pautas educativas coercitivas que en su contexto histórico estaban normalizadas, sin reflexionar sobre sus repercusiones u otras formas alternativas de educar).

- Se ha de propiciar el reconocimiento de la violencia sufrida, con la finalidad de cuestionar sus propios patrones afectivos en la relaciones de pareja o con otros miembros de la familia, ya que en numerosos ocasiones observamos que la violencia es justificada como una forma de protección y buenas intenciones hacia sus seres queridos.
- Del mismo modo, resulta de especial interés terapéutico la detección de aquellos casos donde la persona participante reconoce explícitamente haber sufrido violencia grave durante su infancia, ya que puede suponer un factor de riesgo de reincidencia de violencia en el colectivo que nos ocupa. Si es necesario, se puede abordar esta problemática en mayor profundidad, para permitir que la persona inicie un proceso de toma de conciencia sobre sus victimizaciones a lo largo de su historia vital y asuma la responsabilidad del cambio en sus patrones afectivos actuales.
- El ejercicio no debería realizarse sobre las pautas de corrección que sigue con sus hijos e hijas, sino sobre las que recibió de sus padres y madres. En la unidad 8 (itinerario 3) se abordarán en profundidad estos temas sobre los estilos educativos. De este modo, se propicia una exploración de su propia experiencia como víctima de violencia, siendo más fácil reconocer la violencia cuando se es capaz de empatizar con el otro...poniéndose en el lugar de la víctima.
- En el caso en el que se detecte la presencia de víctimas de violencia de género o procesos de traumáticos de asimilación de la identidad sexual o de género u orientación sexual, se ha de orientar a la persona a iniciar un proceso terapéutico especializado en la materia, derivándole a los servicios comunitarios oportunos.

- Después, se preguntará “En este momento de tu vida ¿qué personas tienen poder sobre tí?. El Documento de trabajo incluye un análisis personal sobre la necesidad de ejercer poder y autoridad sobre la pareja y resto de familiares.
- Tras unos minutos para la reflexión realizamos una categorización, donde se podrán diferenciar:
 - *Personas con poder por relaciones afectivas:* los padres y madres, las parejas, los hijos e hijas, familiares, las amistades.
 - *Personas con más fuerza o en posición de superioridad:* más fuertes físicamente, los de más edad, los que tienen más dinero, los que tienen más educación, información, recursos o cultura que nosotros.
 - *Personas con posiciones de autoridad sobre nosotros:* jefe/a, el gobierno, policía, el ejército, profesorado, políticos o los líderes religiosos.
- Se finaliza la actividad con una reflexión conjunta, donde se han de identificar y reformular las creencias irracionales sobre las relaciones familiares y uso de la violencia, utilizando las técnicas de debate racional introducidas en las unidades anteriores. Del mismo modo, propiciaremos el reconocimiento y asunción de la responsabilidad de aquellos abusos de poder identificados por la persona participante.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual del documento de trabajo 5.2, se realiza un debate grupal siguiendo las indicaciones de los puntos 2, 3 y 4 una puesta en común y debate sobre las respuestas aportadas. El punto 5 se refiere a una reflexión personal que se desarrollará de forma individual, para continuar posteriormente desarrollando las actividades grupalmente.

Ideas clave para el debate:

Las semillas de la violencia se siembran en los primeros años de vida, se desarrollan durante la infancia y dan su fruto en la adolescencia, todo ello rodeado de los aspectos inhumanos del entorno y las condiciones sociales (Rojas, 1996). Así, los niños y niñas que crecen entre abusos, humillaciones y crueldad puede normalizar la violencia como forma de resolver los conflictos y con el tiempo pueden adoptar conductas violentas o tener mayor probabilidad de sufrir victimizaciones futuras. La familia es una unidad básica de socialización en el amor, también puede serlo de la violencia.... está presente en ella, incluso se ha llegado a afirmar que la familia es la institución más violenta de nuestra sociedad.

Quien más te quiere... ¿te hará llorar? Probablemente la mayoría de los participantes hasta entonces no habían concebido el castigo físico y humillante como violencia, ya que suele ser una pauta aceptada socialmente y justificada, en la que muchas personas crecieron.

La violencia no se define sólo por la intención de quien la emplea, sino también por la vivencia de quien la recibe. La mayoría de las personas usuarias no reconocen ni asumen la responsabilidad de sus comportamientos violentos. Pero el reconocerse como víctimas a lo largo de su vida, de una sociedad donde se asocia el amor a la violencia, donde se les ha instruido en la resolución violenta de conflictos, puede suponer el inicio motivador de cambios de creencias, actitudes y comportamientos.

Autoridad no es violencia: En nuestra cultura se ha asociado de forma errónea autoridad con violencia lo cual ha ayudado a legitimar la violencia como una pauta adecuada de autoridad. Igualmente de forma errónea se ha asociado amor con violencia y castigo con violencia. En realidad, la violencia es el uso del poder en negativo (para el dominio y el control) impuesto sin aceptación de la persona, que se vuelve víctima de algo no deseado, no siempre legitimado socialmente, generando un daño en las personas o impidiendo/limitando el desarrollo de sus potencialidades. Otras formas de poder son el amor y la autoridad (uso del poder para el bienestar y el desarrollo humano). A su vez, el castigo puede ser violento (físico, psicológico o sexual) o no violento (disciplina positiva) (Horno, 2005).

El poder se puede obtener por la fuerza física o el amor. El poder se define como la capacidad para influir en el desarrollo propio y de otra persona. Este poder se puede usar en *positivo* (generando bienestar y crecimiento humano), aunque también el poder se puede usar en *negativo* (abuso y dominio) generando la violencia, la fuerza física genera lesiones físicas y daño psicológico. La forma en la que ejercemos el poder es aprendida, y por lo

tanto podemos modificarla. Además, si ejercemos poder de dominio, estamos en riesgo de ejercer también violencia.

Las relaciones familiares igualitarias requieren un EQUILIBRIO DE PODER que posibilite el desarrollo y bienestar de todos los miembros. Las normas de convivencia, los límites y los proyectos familiares se han de planificar y gestionar con la participación de todos los miembros.

5.2. Mis semillas

Durante mi infancia y adolescencia ¿cuáles eran los castigos que recibía? ¿Eran justos?

¿Cómo me sentía en aquellos momentos?

En este momento de mi vida ¿qué personas tienen poder sobre mí?

¿Sobre qué personas he tenido poder y autoridad en mi vida?

¿He repetido formas de ejercer poder que he visto en mi familia?

Hasta el día de hoy ¿cómo he ejercido ese poder?

¿Debo tener poder y autoridad sobre los miembros de mi familia? ¿Por qué?

PAREJA

DESCENDIENTES

PROGENITORES

OTROS FAMILIARES

5.3 Recordando mis modelos y mis cicatrices...

Objetivos

- Identificar la relación de las personas con la violencia y la construcción de sus relaciones afectivas y familiares desde el autoritarismo.
- Reflexionar sobre el aprendizaje de la violencia en diferentes etapas vitales y cómo la han utilizado en diferentes ámbitos y relaciones.
- Analizar la existencia de creencias irracionales sobre la violencia, sustentadas en la justificación y normalización de la misma.
- Propiciar una reformulación y reconstrucción de significados asociados a las vivencias violentas y las consecuencias experimentadas a lo largo del proceso de socialización.
- Detectar factores de riesgo de reincidencia asociados a la victimización (directa o indirecta) especialmente durante la infancia, propiciando una reconstrucción de los significados personales que justifican y normalizan sus experiencias con la violencia.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.

Guía para el ejercicio

- Se inicia el ejercicio pidiendo que cumplimente el Documento de trabajo 5.3 para la reflexión personal durante unos 10 minutos. El documento está dividido en dos partes. La segunda parte incluye preguntas más personales (identificación de experiencias de victimización o de ejercicio activo de la violencia).
- El/la terapeuta puede valorar que inicialmente solamente conteste a la primera parte y realizar luego un diálogo compartido sobre las respuestas aportadas, dejando la segunda parte como ejercicio entre sesiones. Estas cuestiones podrán ser abordadas en la siguiente sesión.
- Tras el análisis de las experiencias personales en los aspectos mencionados, nos centraremos en mostrar cómo las personas a lo largo de sus vivencias vitales y su proceso de socialización pueden haber interiorizado un modelo de relaciones basados en el autoritarismo y el uso de la violencia como método válido para “resolver” conflictos, etc. Se pueden apoyar los argumentos utilizando el material recogido para el ejercicio 5.1 (revistas, periódicos, publicidad, etc.).
- Durante el análisis, hemos de orientar a la persona participante a identificar elementos socializadores de su historia personal que han fundamentado la construcción de la violencia como una herramienta para solucionar conflictos, para alcanzar objetivos y/o para mantener el poder y el control en sus relaciones afectivas y familiares. En este sentido podemos agrupar las experiencias identificando la violencia y el entrenamiento en el ejercicio del poder y el control en:

- Los juegos
- Los productos culturales (películas, series, dibujos animados, programas)
- Los personajes admirados y/o modelos de referencia
- La autoridad y poder en la familia
- Los conflictos en la familia
- La forma de resolver los conflictos familiares
- Modelo materno de expresión de la ira
- Modelo paterno de expresión de la ira
- Reforzadores o limitaciones en la expresión propia de la ira
- Conflictos escolares y forma de resolverlos
- Identificación de experiencia de aprendizaje donde se normaliza y justifica la violencia
 - Identificación de experiencias de victimización
 - Identificación de experiencia de ejercicio de la violencia.

En este último aspecto, recordemos que propiciamos reflexiones que intentan identificar situaciones de victimización durante la infancia y adolescencia. Como hemos apuntado en el ejercicio anterior, es relevante la toma de conciencia y la asunción de la responsabilidad en el cambio de los patrones afectivos y de resolución de conflictos, ya que esta variable (víctima o testigo de violencia durante la infancia) es un factor con alto potencial predictor de la reincidencia de comportamientos violentos en el ámbito familiar. Por tanto, hemos de detectarlo a nivel terapéutico y propiciar la construcción de un nuevo significado personal de estos sucesos traumáticos. No todos los menores que han sido testigos de violencia la reproducen en sus vidas adultas, pero resulta fundamental la conciencia y confrontación personal, para generar el rechazo de los modelos de relación que ha ocupado un papel referente en sus procesos de socialización. Del mismo modo, resulta de vital importancia el abordaje especializado de los posibles traumas no resueltos que pudieran identificarse en esta actividad, para lo cual remitimos al *Anexo: Detección del Trauma: Pautas Básicas de Intervención* del presente programa.

Aplicación grupal:

Se realiza el punto 1 tal y como está establecido en la guía individual continuando su aplicación como sigue a continuación:

- Posteriormente, se distribuye el grupo en pequeños subgrupos de 3-4 participantes donde se compartirán las experiencias y se realizará un análisis de las mismas. Cada subgrupo ha de analizar diferentes aspectos de sus procesos de socialización.
- Tras una puesta en común de las experiencias personales en los aspectos mencionados, nos centraremos en mostrar cómo las personas a lo largo de sus vivencias vitales y su proceso de socialización pueden haber interiorizado un modelo de relaciones basado en el autoritarismo y el uso de la violencia como método válido para “resolver” conflictos, etc. Se pueden apoyar los argumentos utilizando el material recogido para el ejercicio 5.1 (revistas, periódicos, publicidad, etc.)
- Durante la puesta en común general, hemos de orientar a las personas participantes a identificar elementos socializadores de su historia personal que han fundamentado la construcción de la violencia como una herramienta para

solucionar conflictos, para alcanzar objetivos y/o para mantener el poder y el control en sus relaciones familiares. En este sentido podemos agrupar las experiencias identificando la violencia y el entrenamiento en el ejercicio del poder y el control en las mismas categorías expresadas para el formato individual.

Ideas clave para el debate:

- **¿Violencia y amor?** Si observamos la mayoría de los casos de violencia tanto hacia los adultos, como hacia menores, mayores, personas con discapacidad..., se dan por parte de personas del entorno cercano a la víctima, a menudo personas de su propia familia, su pareja... personas ante las cuales la víctima creía sentirse a salvo y protegida. La violencia no es ajena a las relaciones afectivas, observándose mayoritariamente en el marco de éstas. Cuando esta asociación es habitual durante el proceso de socialización se corre el riesgo de normalizar la relación entre el amor y la violencia en las relaciones afectivas.
- **“Rectificar es de sabios”:** Revisemos lo que hemos aprendido. Muchas de las creencias, actitudes y sentimientos que llevan a las personas a utilizar la violencia están directa o indirectamente relacionados con la interiorización de un modelo de relaciones que genera malestar en las personas.
- **Reconstruir cómo hemos ido asimilando la violencia en las relaciones afectivas y familiares.** Cuando valoran los efectos que el modelo de relaciones basadas en dominio y el control, ha tenido en sus vidas, las personas pueden empezar a distanciarse de él y desarrollar visiones y posiciones alternativas más igualitarias.

5.3. Recordando mis modelos y mis cicatrices

PRIMERA PARTE

Vamos a recordar nuestra infancia y adolescencia...

- ¿Qué tipos de juegos recuerdas durante tu infancia?
- ¿Qué programas de televisión o películas te gustaban durante la infancia?
¿y en la actualidad?
- ¿Cómo eran los héroes y personajes que admirabas?
- ¿Quiénes tenían la “autoridad y el poder” en tu hogar?
- ¿Cuáles eran los motivos de conflictos en tu familia de origen?
 - Entre los progenitores
 - Entre los hermanos/as
 - Entre progenitores y los hijos
 - Con otros familiares
 - Con otras personas- vecinos/as...)

- ¿Cómo recuerdas que se resolvían estos conflictos?
¿Las mujeres?

¿Y los hombres?

- ¿Cómo demostraba tu madre la ira?
- ¿y tu padre?

- ¿Qué personas te hacían sentir especial, te valoraban y te hacían sentir querido/a?

- ¿Qué sucedía en casa cuando tú te enfadabas?

- ¿Qué sucedía en el colegio si mostrabas tus sentimientos de frustración e irritación?

- ¿Cuáles han sido las situaciones de tu vida donde crees que has tenido que controlar y dominar a los demás?

- En el entorno escolar ¿cuáles eran los conflictos? ¿cómo se resolvían?

- ¿Qué actividades hacías en tu tiempo libre durante la adolescencia y juventud?

Actualmente, ¿quiénes son los modelos de personas que admiras?

SEGUNDA PARTE

PARA UNA REFLEXIÓN MÁS ÍNTIMA Y PERSONAL...

- ¿Tienes alguna cicatriz en tu cuerpo? ¿cómo se produjo?
- ¿Recuerdas si durante tu infancia te golpeo alguien que estaba muy enfadado/a? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Tienes alguna cicatriz en tu alma? Recuerdas alguna situación de tu vida en la que te has sentido víctima de algo o alguien?
- ¿CÓMO HAS SUPERADO EL DOLOR que te han producido tus cicatrices (físico o psicológico)?
- ¿Qué crees que te ayudaría a superarlo?
- ¿Crees que alguna persona se puede sentir víctima de tus comportamientos violentos?
- ¿Y de tus necesidades de controlar y dominar las situaciones?

- Si es así, ¿Cómo crees que podrías enmendar estos errores de tu comportamiento?

- ¿Qué conclusiones sacas de este ejercicio?

5.4. ¿Me enfado? ¿Por qué?

Objetivos

- Identificar situaciones en las que suelen experimentar la ira.

Materiales

- Documento de trabajo 5.4

Guía para el ejercicio

- Para finalizar la sesión le pediremos a la persona participante que realice el ejercicio 5.4 como tarea inter sesiones. El objetivo es que empiece a reflexionar sobre el enfado y sobre las situaciones que suelen hacer aparecer esta emoción.
- Este ejercicio servirá de introducción para la siguiente sesión, en la que se analizará la escalada de la ira y la relación de esta emoción con la conducta violenta.

Aplicación grupal:

- Le pediremos a las personas participantes que realicen el ejercicio 5.4 como tarea inter sesiones.
- Este ejercicio servirá de introducción para la siguiente sesión, en la que se analizará la escalada de la ira y la relación de esta emoción con la conducta violenta, por lo que se puede realizar una puesta en común de las respuestas aportadas por los miembros del grupo al Documento de trabajo.

Ideas clave para el debate:

- **Amenaza física o psicológica:** Si analizas aquellas cosas que te enfadan, te darás cuenta de que, la mayor parte de tus problemas con otras personas NO suponen una amenaza para tu supervivencia, aunque reaccionas utilizando las mismas estrategias de nuestros antepasados para sobrevivir y evitar peligros físicos: “luchando, huyendo o quedándote inmóvil”. Las personas solemos reaccionar de la misma manera para afrontar el dolor físico que el dolor psicológico, ambos tienen en común el sufrimiento que nos produce.
- **¿Herida mi autoestima?** Si analizas los motivos de tus enfados, en algunos casos podemos asociarlos al sufrimiento psicológico, derivado de la imagen que tienes de ti misma o mismo o la imagen que queremos causar en los demás. Si tu autoestima y tu valía la asocias a modelos autoritarios de dominio y control, puedes verte sometido/a constantemente a situaciones absurdas, donde la interpretación de las amenazas puede derivar en muchas creencias e ideas deformadas e irracionales.

5.4 ¿Me enfado? ¿Por qué?

Elabora una lista de las cosas, hechos o comportamientos que más te hacen enfadar en general. Descríbelos con el mayor detalle posible. Empieza por los que más te molesten hasta los que te causen menor grado de malestar.

10. LO QUE MÁS ME ENFADA ES...
9.
8.
7.
6.
5.
4.
3.
2.
1.

En tus relaciones familiares (pareja, hijos/as, progenitores, otros miembros) ¿cuáles son las cosas que te molestan especialmente o te hacen enfadar?. Describe estas cuestiones con el mayor detalle posible.

10. LO QUE MÁS ME ENFADA ES...
9.
8.
7.
6.
5.
4.
3.
2.
1.

AUTORREGISTRO Apunta en el formulario los momentos en los que te enfades desde hoy hasta la próxima sesión.

SITUACIÓN (¿Dónde, cuándo, con quién?)	ANTECEDENTES (¿Qué pasa antes de la <i>explosión</i> de ira?)	ESCALADA DE LA IRA (¿Cómo aumenta el enfado: qué pienso, qué siento?)	QUÉ HAGO (conducta que llevo a cabo)	CONSECUENCIAS (¿Cómo me siento yo y la otra persona, qué pensamos, qué hacemos?)

SESIÓN 2

Desmontando mitos sobre la ira y la violencia

Objetivos

- Aprender qué es la ira y su escalada.
- Analizar las consecuencias de la pérdida de control sobre la ira.
- Cuestionar mitos sobre la violencia y la ira.
- Conocer el ciclo de la violencia.

Ejercicios

- La caja de la ira
- El catalejo
- Consecuencias de la violencia en mi vida

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

¿Qué es la ira?

Vamos a profundizar ahora en el conocimiento de una emoción: el enfado o la ira. Esta emoción se asocia con frecuencia con la violencia y la agresividad.

[SE HA DE VALORAR EN QUÉ MEDIDA LA PERSONA AFIRMA QUE NO HAY QUE ENFADARSE O QUE ENFADARSE ES MALO]:

“Cualquiera puede ponerse agresivo – es muy fácil. Pero ponerse agresivo con la persona adecuada, con la intensidad adecuada, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la forma adecuada – eso no es fácil...”

Aristóteles -“Ética a Nicómaco”

En el ejercicio que has realizado durante esta semana, has estado reflexionando sobre aquellas cuestiones que te molestan especialmente o te hacen enfadar. Has analizado cuáles son los motivos personales de que esta emoción se dispare en ti, tanto en las relaciones familiares como en tu vida en general. Del mismo modo, has prestado atención a las situaciones cotidianas en las que te has enfadado durante la pasada semana para registrar con el mayor detalle posible esos momentos o situaciones.

La ira es una emoción normal, y como tal, necesaria en la medida que cumple una función adaptativa: alerta de una amenaza o perjuicio, ayuda a reaccionar o defenderse ante un peligro, reportando efectos positivos como el aumento de energía o la preparación para la acción.

La ira o enfado, como el resto de emociones, puede aumentar o disminuir, variar en intensidad, en función de lo que se piense y cómo se interpreten las situaciones. Cuando aumenta, se habla de escalada de la ira. Aunque las personas puedan tener la sensación de que “se calientan muy rápidamente”, en realidad no es instantáneo. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar o irritación, y poco a poco ir aumentando, hasta que en algunos casos estalla de forma explosiva.

Esta emoción se inicia con un malestar o irritación que sucede cuando algo no sale como se esperaba, cuando sientes que te agreden o crees que una situación es injusta. Recuerda el modelo ABC que hemos presentado en unidades anteriores: dependiendo de cómo interpretes las diferentes situaciones cotidianas, se desencadenarán tus reacciones emocionales y tus

comportamientos. Si mantienes tu malestar e irritación en un nivel bajo podrás manejarlo con mayor facilidad.



⁶ Imagina que esta emoción es un termómetro con temperaturas del 1 al 10.

- *El enfado* (entre 1 y 4): En este caso podrás controlar fácilmente lo que piensas, lo que dices y lo que haces.
- *La ira* es un enfado mucho más intenso (temperatura superior a 7). Resulta más difícil manejar la ira, y por lo general se producen situaciones con un alto grado de malestar.

¿Tienes la sensación de pasar de 0 a 10 en un segundo, casi como si fuera un resorte automático?

[EXPLICAR EL PROCESO DE ESCALADA DE LA IRA A PARTIR DE ALGUNO DE LOS EJEMPLOS DE LOS EJERCICIOS APORTADOS EN EL EJERCICIO 5.4]

Una vez que conoces cómo funciona la respuesta de ira, es importante que analices tu propio proceso de ira. Para ello, en primer lugar puedes reflexionar sobre las cosas que te hacen enfadar, ya que como has visto, no todas las personas se enfadan por los mismos motivos, ni reaccionamos igual ante las mismas situaciones.

[INTRODUCIR EL EJERCICIO 5.5]

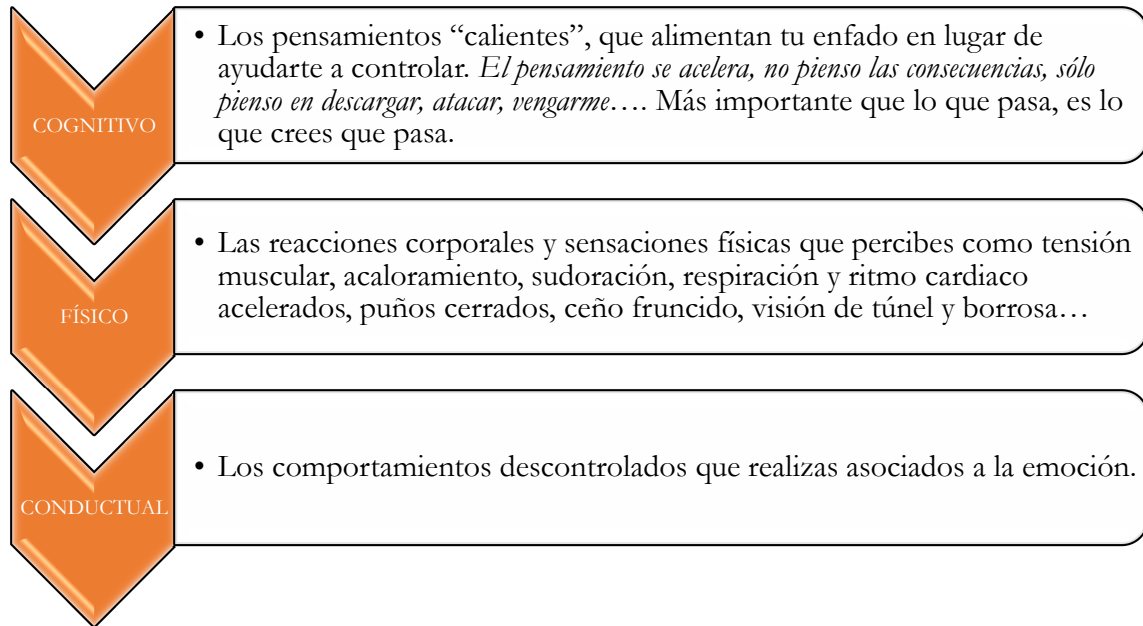
Reflexionar sobre tus “temas calientes” te puede ayudar a prepararte mejor para gestionar tus emociones y reacciones de una manera eficaz, ya que funcionan como auténticos catalizadores y te pueden hacer subir varios puntos en el termómetro de la ira de manera inmediata. Una vez que ya sabes qué tipo de situaciones son de riesgo para ti, también es importante identificar los distintos componentes y consecuencias de tus respuestas de ira.

La ira... como un proceso

Para comprender la respuesta de ira hay que entenderla como un proceso. La ira funciona como un bucle o espiral, que la hace crecer progresivamente. Muchas personas creen que es el suceso negativo el que, directamente, provoca el malestar o la ira excesiva. Pero esto es un error. Lo que de verdad te enfada es lo que has interpretado acerca de lo que ha ocurrido, y las respuestas que despliegas después, son las que aceleran la escalada de la ira.

⁶ Fuente: Taringa.net (v.f.)

Tres componentes intervienen en este proceso, que se entrelazan y combinan aumentando la ira:



Los pensamientos hacen que tu tensión corporal vaya creciendo, lo que provoca que el enfado crezca, hasta que llega un momento que explotas. Es un proceso progresivo, en el que es muy importante detectar en un primer momento los primeros indicios, para actuar en los niveles iniciales del proceso de escalada, ya que si no actúas, es más difícil de controlar.

[INTRODUCIR EL EJERCICIO 5.6]

¿Por qué te enfadas?

Como aprendiste en la sesión anterior, la agresividad es una emoción natural que se desencadena cuando el ser humano interpreta que hay algún estímulo nocivo o peligroso que amenaza su supervivencia o que puede causar daño. Si analizas aquellas cosas que te enfadan, te darás cuenta de que la mayor parte de tus problemas con otras personas no suponen una amenaza para tu supervivencia, aunque reaccionas utilizando las mismas estrategias de nuestros antepasados para sobrevivir y evitar peligros físicos: luchando, huyendo o quedándote inmóvil.

Las personas solemos reaccionar de la misma manera para afrontar el dolor físico que el dolor psicológico, ambos tienen en común el sufrimiento que nos produce. Muchas veces tu respuesta ante una posible amenaza depende del resultado de una fórmula: riesgo percibido y confianza personal en afrontarla. Ante las situaciones que interpretas (correcta o incorrectamente) como una amenaza, realizas rápidamente un cálculo entre el riesgo de daño – físico o psicológico- y tus capacidades de hacerle frente. De este modo, si valoras que los daños que puedes recibir son mayores que tu capacidad para afrontarlos, probablemente reaccionarás con ansiedad, tendiendo a escapar o esconderte de la situación. Si valoras que puedes hacer frente a la situación percibida como un ataque, sin sufrir daños, probablemente permitas que tu enfado incremente su intensidad y demuestres tu furia y tu disposición a atacar. Por lo tanto, tu manera de pensar te lleva a no buscar otras posibles soluciones o respuestas a los problemas.

El enfado se transforma en ira cuando tienes pensamientos negativos distorsionados, piensas lo peor y te los repites constantemente. Como has comprobado en los ejercicios realizados en casa, resulta complicado detallar TODOS los motivos de tus enfados, aunque normalmente tienen en común que has interpretado una situación como una ofensa (hacia tu integridad física o

psicológica). Aunque tus **interpretaciones** del comportamiento de los demás sean **erróneas**, probablemente reacciones como si la ofensa fuera un ataque real, sintiéndote víctima de la situación.

Los motivos de tus enfados suelen ser “interpretaciones” de ofensas o ataques o daño hacia ti, o a cuestiones que consideras de tu dominio.

Interpretas como ofensa lo que supone una reducción de...⁷

TU LIBERTAD (Control, dominio, avasallamiento, explotación, manipulación)	TU CAPACIDAD DE ACTUACIÓN (Inhabilitación, inmovilización, engaño, debilidad, atrapamiento)	TUS MEDIOS O RECURSOS (Fraude, robo, desposesión)
TUS AMISTADES (Distancia, rechazo, abandono, aislamiento, etc.)	TU AUTOESTIMA (Sin respeto, degradación, insulto, fracaso, desprecio)	TU EFICACIA (Frustración, enfrentamiento, decepción, obstaculización)
TU SEGURIDAD (Intimidación, en peligro, en riesgo, traición, amenaza)	TU INTEGRIDAD FÍSICA (Sentirse agredida, atacada, herida, atrapada)	TU IDENTIDAD (Ataque a las señales o símbolos con los que te identificas como persona)

*¿Puedes clasificar tus motivos de enfado en alguna de estas categorías?
¿Son enfados adaptativos, o están basados en interpretaciones erróneas de la realidad?*

La ira surge de un pensamiento absolutista y autoritario. La mayoría de las veces te enfadas por tus creencias sobre el mundo, sobre lo justo y lo injusto, sobre lo que no debería ser así...

Normalmente sientes ira cuando piensas que algo es:

- ✓ espantoso
- ✓ horrible
- ✓ terrible
- ✓ injusto
- ✓ que bajo ningún concepto debería estar ocurriendo
- ✓ que determinadas personas son malvadas

Pero ¿es realmente mala una persona por hacer algo dañino o que a ti no te gusta?, ¿no hacen las malas personas cosas buenas?, ¿cómo es posible?, ¿y las buenas personas sólo hacen cosas buenas?, ¿en serio?, ¿y es tan grave o tan horrible que te lleven la contraria?, ¿y realmente no puedes soportar que parezca que has quedado por debajo de otro?, ¿qué pasaría en esa situación?

El problema es que muchas veces las personas dramatizamos, exageramos, condenamos a los demás, somos inflexibles y generalizamos (“mató un perro y le llaman mataperros”).

El perfeccionista y el que no se perdona a sí mismo un fallo, se deprime. El que no perdona a los demás siente rencor, ira y enfado eterno. *¿Y de qué te sirve odiar para siempre al que te hizo daño?*

Parte del truco consiste en cambiar tu manera de pensar y de decir las cosas. Si cambias el *necesito* por *me gustaría* y aceptas que no “todo” tiene que salir como tú quieres, tendrás menos motivos

⁷ Fuente: Elaboración propia adaptada de Beck, 2003:111

para enfadarte. Si quitas de tu vocabulario *el terrible, el horrible, el debería o no debería ser así, el de ninguna manera* y dejas de poner etiquetas a los demás, también te irritarás menos.

Cuando llega el descontrol

Al igual que el resto de emociones, la ira o el enfado no son buenos o malos. Todas las personas tenemos derecho a enfadarnos, pero no tenemos derecho a dañar a nadie porque nos sentimos de esta forma. El enfado te puede servir para reivindicar tus derechos, pero maltratar o agredir a alguien porque sientes enfado, no es justificable. En ocasiones el enfado, y la exhibición de la ira, pueden darse consciente o inconscientemente para conseguir nuestros objetivos. Puede que una persona infunda miedo en los demás, que temerán sus posibles reacciones incontroladas, con el objetivo de controlarles, es decir, para que hagan lo que quiere o dejen de hacer cosas que no le gustan.

El manejo de las emociones es responsabilidad de cada persona, eres tú quien tienes que aprender a gestionar bien tus enfados, para no llegar al descontrol, a realizar determinadas conductas. Sabes que el **control de tu ira depende de ti**. Como has visto en situaciones anteriores, muchas veces te enfadas con algunas personas y no reaccionas violentamente. Puedes creer que tienes motivos para enfadarte pero depende de ti manejar adecuadamente esa emoción. Si dejas que se convierta en ira y actúas de manera violenta, eres tú responsable, no la situación

Las situaciones de maltrato habitualmente no se inician de una forma espontánea e imprevista, sino que pueden empezar por comportamientos como levantar la voz, faltas de respeto, gritos, insultos,... hasta llegar a la violencia física. Cuando estos comportamientos aparecen, la ira ya está descontrolada y se producen los comportamientos violentos.

Es normal que a veces estés triste, con nervios o enfado. Lo que te hace daño es que esos sentimientos duren mucho en el tiempo, sean demasiado intensos o sean desproporcionados. Si te enfadas demasiado por cosas que no lo merecen, tus reacciones llegan a ser extremas y tu sensación de quemazón te lleva a hacerte daño o dañar a otras personas, entonces tienes que revisar tu ira porque puede que esté descontrolada.

¿Recuerdas alguna vez que te hayas descontrolado (levantar la voz, insultos, gritos, empujones....)?

¿Cómo te sentiste después? ¿Qué consecuencias tuvo?

[A PARTIR DE LAS EXPERIENCIAS QUE EXPONGA LA PERSONA SE IRÁN TRABAJANDO LAS CONSECUENCIAS DEL DESCONTROL]

RECUERDA:

- Es habitual que las personas participantes dificulten el trabajo sobre autocontrol insistiendo en que son los demás quienes les provocan o se descontrolan. En este caso, para favorecer el desbloqueo se ha de insistir en que estas sesiones tienen como objetivo reflexionar sobre su propio manejo de la ira y las situaciones en las que se descontrola, independientemente de lo que se perciba como provocaciones.

Del mismo modo, se pueden detectar participantes donde el uso de la violencia no tiene un antecedente emocional intenso, sino que el uso de la violencia tiene una intencionalidad

instrumental, no observándose el componente emocional especialmente descontrolado. En estos casos, se ha de insistir en los mecanismos de reestructuración cognitiva para desmontar aquellas creencias e ideas disfuncionales que apoyan, justifican y legitiman el uso de la violencia.

Las consecuencias de la ira y de la violencia

*¿Qué te ocurre cuando te descontrolas?
¿Qué consecuencias tiene?*

Lo primero es que se destruyen muchas de tus relaciones personales: la pareja, los hijos o hijas, las amistades...

Si estás siempre con un estado emocional de enfado, o “a la que salta”, o no se te puede decir nada ¿quién va a querer relacionarse contigo? ¿De qué te sirve que tu hijo o hija se porte bien sólo porque te tiene miedo? ¿Tu pareja te adora o desconfía tanto de ti que hace todo lo que le dices? ¿Por qué te consideran una persona difícil? ¿Por qué te miran así?

Además, cuando tienes reacciones airadas o de agresividad verbal (o física) desproporcionada ¿qué consigues? Normalmente empeoras la situación. Ninguna persona exaltada, histérica, agresiva o tensa es capaz de buscar soluciones o tomar decisiones serenas. Lo que suele ocurrir cuando descontrolas tu ira es que te arrepientes y sientes que “te has pasado”.

Normalmente a las personas nos avergüenza y entristece insultar a una amistad o a un familiar querido, sentir que algo se nos va de las manos, ver que no somos capaces de dominarnos, comprobar que otra vez nos hemos vuelto a meter en problemas. A veces se puede llegar a situaciones extremas y herir gravemente a otras personas. Está claro, se puede hacer daño a los demás pero también te haces daño a ti misma/o. Luego te pones excusas y justificaciones, (*es que la gente.., si no hubiera...*). Estas excusas te sirven para evitar los sentimientos de culpabilidad, pero en el fondo sabes que no deberías haber actuado así.

Analiza la siguiente frase:

Lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violencia
(Mahatma Gandhi. 1869-1948. Político y pensador indio)

La ira fomenta las agresiones. Si no la controlas te acostumbras a dar salida a tu enfado de esta manera. Por ejemplo actuando impulsivamente, descargando tu ira y después arrepintiéndote.

Piensa en la última vez que gritaste, avasallaste, abofeteaste o diste un golpe a alguien ¿estabas enfadado/a y enfurecido/a? ¿Y cuando alguien te ataca? ¿De qué te entran ganas?

Por último, está comprobado que las personas que se irritan y se enfadan con frecuencia, que llevan mal las frustraciones y que saltan por tonterías, tienen más posibilidad de tener problemas cardíacos y de sufrir hipertensión arterial, entre otros problemas de salud.

Analiza esta frase:

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego
(Mahatma Gandhi. 1869-1948. Político y pensador indio)

La ira puede servir a veces para luchar contra la injusticia, pero rara vez produce un cambio razonable. Líderes respetados como Martin Luther King o Gandhi defendieron sus causas con todas sus fuerzas, pero también fueron muy disciplinados y mantuvieron la cabeza fría. Su actitud dio fruto porque apelaron a la razón y no a la ira.

Analiza esta frase:

La violencia es el último recurso del incompetente
(Isaac Asimov. 1920-1992. Escritor y bioquímico estadounidense)

Si valoras tus reacciones violentas, desde la sinceridad, quizá seas consciente de que has utilizado la violencia porque pensabas que era la única forma para conseguir tus objetivos.

Mitos relacionados con la violencia y la ira

Antes de explicar qué hacer para manejar la ira, vamos a comentar algunas ideas equivocadas sobre la violencia y la ira. Las siguientes ideas son falacias que la sociedad ha mantenido durante mucho tiempo:

[SE INTRODUCE INICIALMENTE EL MITO, PREGUNTANDO A LA PERSONA PARTICIPANTE SI CREE QUE ESE PENSAMIENTO ES REAL Y POR QUÉ, REALIZANDO UNA LLUVIA DE IDEAS PARA FINALIZAR APORTANDO DATOS QUE INDICA QUE ESA CREENCIAS ES ERRÓNEA]

MITO: “La violencia no se suele dar entre personas donde hay vínculos familiares o afectivos”

- **REALIDAD:** Si observas la mayoría de los casos de violencia tanto hacia los adultos, como hacia los niños y niñas o hacia las personas de la tercera edad, se dan por parte de personas del entorno cercano a la víctima, a menudo personas de su propia familia, su pareja... personas ante las cuales creía sentirse a salvo y protegido/a. Este es el primer dato que ha de hacerte sospechar que la violencia no es algo ajeno a las relaciones familiares o afectivas, sino que se da mayoritariamente en el marco de éstas, con el objetivo de conseguir el poder o el control sobre estas personas.

MITO: “Si la violencia en la familia ha pasado sólo una vez, no ocurrirá más”

- **REALIDAD:** La violencia familiar no constituye una situación de conflicto aislado. Cuando una persona aprende a utilizar la violencia para conseguir sus objetivos, integra este comportamiento en su repertorio habitual de conductas (a sabiendas de los daños en la libertad y dignidad de la otra persona y los posibles problemas con la justicia). Responsabilizarte de aquellos comportamientos inadecuados que hayas realizado y esforzarte en aprender estrategias de autocontrol y resolución de conflictos es la mejor manera de conseguir relaciones familiares más satisfactorias.

MITO: “Solo cierto tipo de personas utilizan la violencia contra sus familiares”

- **REALIDAD:** No existe un perfil único de personas que utilizan la violencia para resolver sus conflictos familiares: la edad, la raza, religión o temperamento no son determinantes.

MITO: “Las personas que maltratan a su familia tienen una enfermedad mental.”

- **REALIDAD:** NO existe causa-efecto entre la enfermedad mental y la violencia. No todas las personas con enfermedad mental agreden a sus familiares, ni todas las personas agresoras tienen diagnosticada una patología psiquiátrica.

MITO: “Las personas que maltratan a sus familias son violentas por naturaleza, de clases sociales bajas y poblaciones marginales”

- **REALIDAD:** La mayor parte de las personas que agreden a sus familiares no tienen incidentes violentos fuera del hogar, se da en todos los niveles sociales y educativos y religiones.

MITO: “Nuestra ira se reduce si la descargamos de manera abierta”

- **REALIDAD:** Expresar la ira de manera abierta, tanto verbal como físicamente, origina MÁS ira y violencia. Desfogar la ira suele reforzarla y fortalecerla. Suele tener un efecto multiplicador de la misma. La práctica y el entrenamiento siempre hacen que mejoremos nuestras habilidades. Cuanto más practiques la expresión de la ira, mejor te enfadarás!

MITO: “La ira te ayuda a conseguir lo que quieres”

- **REALIDAD:** No es falso del todo, pero lo conseguirás temporalmente y mientras estés presente. Cuando ya no te encuentres delante, se acabó el respeto que te puedan tener. Que no es respeto, es miedo, desconfianza, rencor e ira.

MITO: “Pensar en tu pasado te ayuda a disminuir la ira”

•**REALIDAD:** Si te centras, por ejemplo, en lo malos que fueron tus padres o lo mucho que te pegaron....sólo conseguirás sentir más rencor. No puedes cambiar lo que te ocurrió durante la infancia, ni lo que aprendiste, aunque hacer un análisis de la historia vital puede ser constructivo. Está en tus manos dejar de comportarte así y dejar de sufrir por ello. Si tienes una manera exagerada de reaccionar cuando te enfadas y te cuesta más responder de forma tranquila, debes saber que no es imposible. Seguir obsesionándote con el pasado no te va a ayudar.

MITO: “Son los demás los que me enfadan”

•**REALIDAD:** Si realmente fueran las situaciones las que te sacaran de quicio, todas las personas reaccionarían igual. Piensa en un atasco o en un insulto o que alguien se cuele en la fila o en un abuso. ¿A que no todo el mundo reacciona igual? Puede parecer que tu rabia surge como simple reacción a una situación, pero entre la situación y tu enfado.... siempre está tu cabeza.

MITO: “Conviene tomarse un tiempo muerto cuando te enfades”

•**REALIDAD:** Esto puede ser útil siempre que revises por qué te has enfadado y si después del tiempo muerto retomas la cuestión, la hablas e intentas llegar a un acuerdo entre las partes implicadas. Pero si sólo te tomas tiempos muertos huyendo de la situación, lo único que vas a conseguir es aplazar el problema y quienes te conocen piensen que contigo “no se puede hablar”, “que tienes muy malas reacciones”, “que te agobias con nada”, “que enseguida te pones nervioso/a”, “que no sabes resolver conflictos”. Cuando huyes de una situación ¿qué aprendes de ti? Muchas veces te vas de la situación y en lugar de utilizar estrategias que te ayuden a calmarte y gestionar tu enfado.... Lo enciendes mucho más. Piensa... Cuándo te vas de una situación de conflicto para no estallar... ¿qué haces justo después?

[REALIZAR UNA LLUVIA DE IDEAS, ANOTANDO ESPECIALMENTE AQUELLAS CONDUCTAS DE RIESGO COMO SON LA BUSQUEDA DE APOYO ENTRE IGUALES QUE DÉN LA RAZON O QUE TENGAN FORMAS VIOLENTAS DE RESOLVER LOS CONFLICTOS, CONSUMO DE ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS, ETC]

[ESTOS CONTENIDOS SE AMPLIARÁN MÁS ADELANTE – IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO: RELACIÓN VIOLENCIA Y CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS]

MITO: “La ira se reduce si consumimos alcohol u otras drogas”

- **REALIDAD:** Numerosos estudios confirman que el consumo o abuso de ciertas sustancias (alcohol y otras drogas) pueden potenciar y agravar (NO JUSTIFICAR) la intensidad y consecuencias negativas de nuestras reacciones. Por ejemplo, el alcohol a pesar de ser una sustancia depresora del sistema nervioso central, en un primer momento genera comportamientos de desinhibición emocional y comportamental. Las sustancias desinhiben, quitan frenos a las emociones pero estas emociones están en la persona, no son causadas por la sustancia. Si una persona se enfada mientras ha consumido alcohol, este enfado será más difícil de controlar, pero no está causado por la sustancia. Pero estas sustancias no son las causantes de la violencia, un gran número de personas agreden a sus familiares sin haber consumido ninguna sustancia. Y aunque el consumo se haya dado, se puede utilizar muchas veces como “excusa” para justificar situaciones violentas, ya que aún bajo los efectos de estas sustancias, normalmente se observa que las agresiones no se dan en cualquier lugar y hacia cualquier persona.

Si crees en estos mitos, es probable que no controles tu ira de una forma adecuada y se puedan generar conductas violentas, que a corto plazo sirvan para obtener aquello que quieres, pero después vienen las consecuencias.

Las señales que me indican que mi ira... ha llegado demasiado lejos

Como has analizado hasta ahora, aunque ninguna emoción es negativa en sí misma, es importante señalar que si no manejas adecuadamente la ira, dejando que ésta aumente (escalada de la ira), te costará mucho más esfuerzo poder controlarla. Luego te avergonzarás o arrepentirás y dirás “no era yo”. El primer paso para controlar la ira es asumir si tienes un problema con esta emoción, para ello es importante detectar las señales de alerta de la ira.

Señales Alerta de la Ira

CUANDO ES DEMASIADO FRECUENTE.

Cuando te enfadas con mucha frecuencia, y estas casi todo el tiempo con un ánimo irritado. O cuando te enfadas con frecuencia sin causas que lo provoquen.

CUANDO ES DEMASIADO INTENSA.

Los estados elevados de ira se asocian con consecuencias negativas. También cuando la reacción es desproporcionada respecto del estímulo que la provocó.

CUANDO PERSISTE EN EL TIEMPO.

Cuando el estado de ira se prolonga, dura demasiado, el organismo no regresa a los niveles normales, lo que le hace susceptible de irritarse, y dificulta la resolución adecuada de los conflictos.

CUANDO CONDUCE A LA AGRESIÓN.

La agresión verbal o física es un síntoma de descontrol.

CUANDO DESORGANIZA TU VIDA O DIFICULTA TUS RELACIONES.

El ciclo de la violencia

[EL PRESENTE APARTADO TIENE ESPECIAL RELEVANCIA PARA AQUELLAS PERSONAS PENADAS POR VIOLENCIA CONTRA LA PAREJA- ITINERARIO 1-, PUDIENDO OBVIARSE EN EL RESTO DE ITINERARIOS]

A lo largo de esta unidad has repasado cómo aprendiste a normalizar la violencia en muchos ámbitos de tu vida, cómo se desencadenan las reacciones emocionales de ira y cuales son aquellos motivos personales que hacen que te enfades especialmente. Del mismo modo, has analizado muchas de tus creencias erróneas sobre la ira y la violencia.

Pero en este programa analizaremos específicamente la violencia en las relaciones familiares. A lo largo de la vida compartimos mucho tiempo y proyectos vitales con nuestra familia (pareja, hijos e hijas, padres y madres, hermanos, etc., otros familiares), y probablemente en ocasiones te preguntes cómo has llegado hasta aquí, por no saber resolver los conflictos que se daban en el seno de estas relaciones.

Para entender cómo se produce la dinámica de la violencia familiar es necesario considerar: **el ciclo de la violencia y su intensidad creciente**. El ciclo de la violencia fue propuesto por Leonore Walker (1980) y ha sido avalado por numerosos estudios empíricos recientes para explicar la violencia contra las mujeres en el seno de las relaciones de pareja (Walker, 2012). No obstante, estudios recientes indican que este modelo explica gran parte de la violencia hacia otros miembros de la familia. La dinámica de la relación violenta se desarrollaría atendiendo a tres fases:

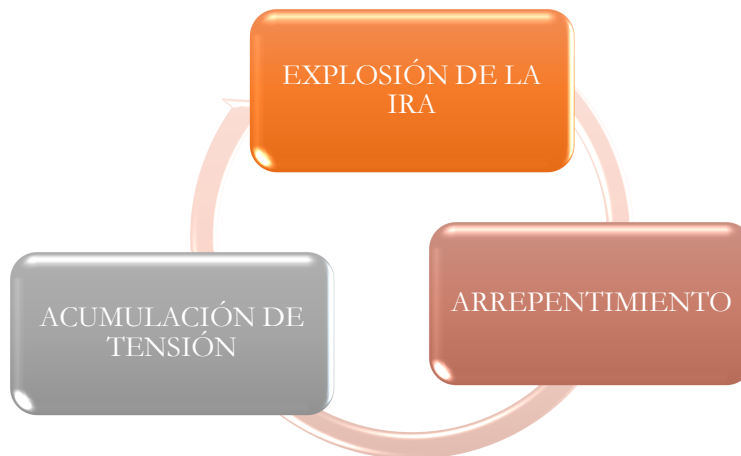
PRIMERA FASE: denominada “**Fase de acumulación de tensión**” en la cual se produce una escalada progresiva de tensión, mediante la acumulación de pequeños episodios, se producen roces y fricciones permanentes con la pareja (ej. Insultos, conductas desagradables, etc.). Se da un incremento constante del malestar y hostilidad hacia la pareja.

SEGUNDA FASE: denominada “**Episodio agudo**”, en la cual toda la tensión que se venía acumulando da lugar a una descarga incontrolable de las tensiones, generando una explosión de violencia. Puede variar en gravedad, desde la desvaloración, insulto, amenaza, empujones, agresiones físicas hasta el homicidio. El sometimiento sexual forzado, la violación, la vejación y su sumisión absoluta a los caprichos sexuales -por arbitrarios o denigrantes que sean- han sido considerados por muchas personas como parte integrante de las obligaciones de la pareja y como formas de sometimiento y control en estos episodios agudos de violencia. En este momento se dan normalmente las denuncias o las peticiones de ayuda a terceras personas.

TERCERA FASE: denominada “**Luna de miel o arrepentimiento cariñoso**”, en la que se produce el arrepentimiento, a veces instantáneo, sobreviniendo disculpas y la promesa de que jamás volverá a ocurrir. La pareja desea creerle, especialmente al principio de la relación, recuperando la esperanza y la ilusión de hacer cambiar a la otra persona. En ocasiones se utilizan las excusas y la atribución de culpa a la pareja, a los hijos, al alcohol, al estrés, etc., no asumiendo la responsabilidad de los comportamientos violentos sino presentándose como víctima de una situación agresiva o injusta. La pareja puede retomar la relación en esta fase, ya sea por la esperanza de que el cambio sea posible o por miedo a posibles consecuencias negativas de la ruptura.

Al tiempo se repiten los episodios de acumulación de tensión, reanudándose nuevamente el ciclo. En las primeras fases de la relación este ciclo puede completarse en semanas o meses, pero a medida que se consolida y va avanzando la dinámica de violencia, puede completarse y repetirse en mucho menos tiempo, llegando en ocasiones a desaparecer la tercera fase de arrepentimiento y reconciliación afectuosa.

Ciclo de la Violencia



En lo que se refiere exclusivamente a la intensidad de la violencia dentro de las relaciones de pareja, normalmente se puede iniciar con los diferentes tipos de violencia: psicológica, social, económica, física y sexual, con una intensidad creciente conforme la dinámica violenta de la relación va avanzando. Aunque hemos de puntualizar que en algunos casos este proceso de aumento progresivo de la intensidad de la violencia no se produce.

[PODEMOS FACILITAR UNOS MINUTOS PARA QUE LA PERSONA INTENTE IDENTIFICAR, EN SU RELACIÓN CON LA VÍCTIMA, LAS FASES DEL CICLO DE LA VIOLENCIA QUE SE DABAN Y EN QUÉ FASE CREE QUE SE ENCUENTRAN EN LA ACTUALIDAD. POSTERIORMENTE SE OFRECE UN ESPACIO DE REFLEXIÓN COMPARTIDA PARA QUE EXPRESE SU PUNTO DE VISTA AL RESPECTO]

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.7.]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

5.5. La caja de la ira

Objetivos

- Conocer el proceso de escalada de la ira, sus elementos y las consecuencias del descontrol.
- Entrenar técnica de auto-observación, incrementando el *insight* sobre las creencias y pensamientos disfuncionales.

Materiales

- Una caja roja
- Tarjetas de 3 colores distintos

Guía para el ejercicio

PRIMERA PARTE:

- Se reparten tarjetas de tres colores. Se le pide que cierre los ojos y recuerde con el mayor detalle posible alguna situación de su vida donde haya sentido ira o enfado con mucha intensidad.
 - ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedió? ¿Qué pensaste en ese momento?
 - ¿Qué reacciones físicas se producían – ritmo cardíaco, sudoración, sensación de calor, temblores, etc.?

Tarjeta 1: En una de las tarjetas se le pide que describa cómo **interpretó la situación y qué pensamientos** recuerda de ese momento de su vida.

Tarjeta 2: En la segunda tarjeta anotará qué consecuencias tuvo esa emoción en su cuerpo y sus reacciones inmediatas, es decir, cuáles fueron las **reacciones fisiológicas o comportamentales** que tuvieron al experimentar la ira.

Se pueden rellenar varias tarjetas exponiendo situaciones relacionadas con el ejercicio 5.4, donde se exponían diferentes motivos personales que generan el enfado de la persona participante.
- Una vez se cumplimenten las tarjetas, se introducen en la caja roja, que denominaremos “LA CAJA DE LA IRA”.

SEGUNDA PARTE:

- Pedimos que rellene la **Tarjeta 3**, describiendo de forma sincera, qué **reacciones o comportamientos suele realizar cuando la ira alcanza una intensidad muy alta**.
- Pasados unos 3-4 minutos recoge las tarjetas y las coloca en “LA CAJA DE LA IRA”.
- Posteriormente, se le pide que roponga formas alternativas de reaccionar ante esa situación.

Podemos mantener la CAJA DE LA IRA, el resto de las sesiones de la unidad, para extraer o introducir ejemplos y experiencias propios de cada participante.

En la CAJA DE LA IRA nos encontramos

- PENSAMIENTOS E INTERPRETACIONES que has realizado de una situación y que te causan ira. Se ha de destacar que no todos nos enfadamos por las mismas

situaciones, y que en realidad eres tu quien se enfada, y no son las cosas las que te hacen enfadar.

- **LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS** con las que tu cuerpo reacciona ante un enfado. Cuando te enfadas, tu cuerpo te avisa. El primer paso para aprender a gestionar esta emoción es reconocer las señales que tu cuerpo te da. A algunas personas se les acelera el corazón; otras sienten calor, en general, cada persona experimenta sensaciones diferentes. Es necesaria la identificación de estas señales corporales de la ira, con la finalidad de aplicar estrategias de autocontrol para evitar la escalada.
- **COMPORTAMIENTOS** que reconoces realizar y las conductas alternativas que podrías poner en marcha. Es necesario destacar que no siempre las situaciones que hacen sentir ira, y/o desencadenan escaladas, acaban en agresión, sino que depende de la gestión de la misma.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual de las tarjetas, se van introduciendo en la “caja de la ira”. Finalmente se pueden leer al grupo sin identificar su autoría, relacionándolo con los contenidos teóricos expuestos.

Ideas clave para el debate:

LA SITUACIÓN NO TE HACE ENFADAR, ERES TÚ QUIEN SE ENFADA ¿CÓMO INTEPRETAS LA SITUACIÓN? Reflexionar sobre cuáles son las principales situaciones en las que nos enfadamos habitualmente y cómo las interpretamos, es muy útil, ya que permite aumentar el control sobre nosotros mismos en dichas situaciones.

Prestar atención a los **enfados “innecesarios”**, especialmente cuando se deben a creencias desadaptativas (Ej. pensar que los demás deben actuar como tú quieres y enfadarte porque se comportan o piensan diferente. O enfadarte por algo que ha sucedido accidentalmente).

Detectar los primeros indicios de la ira, los desencadenantes, los primeros pensamientos que denotan enfado, las reacciones físicas que los acompañan, las conductas llevadas a cabo... para ayudar a frenar la escalada.

Recordar que la **responsabilidad de las consecuencias negativas** que pueda producir la ira es únicamente de la persona que ejecuta esos comportamientos, y no de los desencadenantes o provocaciones, que nunca justifican el perder el control.

Ser consciente de cómo tomar decisiones en caliente, lleva a errores o comportamientos negativos.

5.6. El catalejo

Objetivos

- Analizar la “visión túnel” o distorsiones de abstracción selectiva que suele darse ante un conflicto cuando se experimenta con ira.
- Reflexionar sobre las consecuencias de las diferentes reacciones violentas.

Materiales

- Folios
- Documento de trabajo 5.6

Guía para el ejercicio

PRIMERA PARTE:

1. Se ofrece un folio a la persona participante. Y se le indica “Recuerdas si durante tu infancia, jugabas a ser detective, pirata o explorador/a... ahora vas a jugar un rato... Coge el folio, enróllalo y construye un catalejo. Durante algunos segundos, cierra uno de los ojos y coloca el catalejo en el otro, mira a través del mismo. No abras el otro ojo. Intenta mirar todo el espacio donde nos encontramos, las personas, etc., para tener una visión lo más amplia posible de la situación. Puedes fijar la atención donde quieras e imagina que puedes acercar o alejar el catalejo, que puedes hacerlo más grande o más pequeño”
2. Después de transcurridos tres o cuatro minutos, pide que responda a las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste cuando mirabas a través del “catalejo”?

¿Podías tener una visión de conjunto y completa?

Este juego representa un fenómeno llamado la VISION DE TÚNEL O ATENCIÓN SELECTIVA. Suele pasar que cuando las personas estamos enfadadas, únicamente fijamos nuestra atención y nuestros pensamientos en aquellos aspectos que nos molestan o irritan, perdemos la visión de conjunto. Esto hace que nos centremos solamente en aquellas cuestiones que nos generan el enfado, haciendo que éste aumente de intensidad convirtiéndose en ira.

¿Has experimentado esta visión de túnel cuando te enfadas?

¿Qué puedes hacer para evitar la visión de túnel?

SEGUNDA PARTE:

1. Se leen las dos situaciones presentadas en el Documento de trabajo 5.6
2. Se realiza una reflexión conjuntamente la persona.

Aplicación grupal:

- Se realiza la primera parte en grupo, moviéndose por el espacio para generar una dinámica de participación lúdica entre los participantes. Tras el ejercicio se plantean las preguntas correspondientes generando un debate grupal.
- La segunda parte de la actividad se plantea realizando el documento de trabajo 5.6 de forma individual para luego finalizar con un debate grupal sobre sus contenidos.

Ideas clave para el debate:

¿ANSIEDAD O IRA? Muchas veces tu respuesta ante una posible amenaza depende del resultado de una fórmula: riesgo percibido y confianza personal en afrontarla. Ante las situaciones que interpretas (correcta o incorrectamente) como una amenaza, realizas rápidamente un cálculo entre el riesgo de daño – físico o psicológico- y tus capacidades de hacerle frente. De este modo si valoras que los daños que puedes recibir son mayores que tu capacidad para afrontarlos, reaccionaras con ansiedad, tendiendo a escapar o esconderte de la situación. Si valoras que puedes hacer frente a la situación percibida como un ataque, sin sufrir daños, probablemente permitas que tu enfado incremente su intensidad y te muestres furioso/a y con disposición a atacar.

¿DESIGUALDAD DE PODER?: En los casos presentados observamos dos situaciones paralelas donde la persona puede percibir que están siendo atacadas o amenazadas su libertad o su tiempo y donde existe una desigualdad de poder percibido. ¿Por qué ante la situación de demanda laboral se reacciona con estrés y ante la situación familiar, la misma demanda se interpreta como un ataque y se niega reaccionando agresivamente? Las interpretaciones de la situación y en los aspectos en los que te fijas de forma selectiva pueden hacer que una situación genere reacciones emocionales diferentes.

5.6. El catalejo

SITUACIÓN A: Alex está en su trabajo. Un superior le pide que realice varias tareas que no están dentro de sus funciones y que alargue varias horas su jornada para cubrirlo a él por cuestiones personales. A Alex le molesta esta solicitud, ya que tenía planes para tomar un café con una persona que no ve hace mucho tiempo y además siente mucho cansancio. Pero se queda sin problemas y sin quejarse, asumiendo que no puede hacer otra cosa.

SITUACIÓN B: Alex se encuentra un día en su casa y su pareja Noa le pide que se quede a cargo de las niñas para que pueda ir al cumpleaños de una antigua amistad. Alex se enfada con su pareja, diciéndole que tiene mucho cansancio del trabajo y que ya tiene bastante con el esfuerzo que realiza toda la semana como para quedarse con las niñas mientras su pareja se divierte con sus amistades.

- ¿Qué similitudes encontramos en estas situaciones?

- ¿Por qué Alex ha actuado de forma diferente ante estas situaciones?

- ¿En qué ideas o creencias se ha fijado Alex de forma selectiva para que sus reacciones fueran distintas entre su jefe y su pareja?

- ¿Por qué crees que las personas controlan sus emociones de enfado en unas situaciones y no en otras?

5.7. Consecuencias de la violencia en mi vida

Objetivos

- Asumir la responsabilidad sobre el delito y sus consecuencias
- Identificar consecuencias negativas del uso de la violencia en la familia, en su propia vida y en otras personas.

Material

- Documento de trabajo 5.7

Guía para el ejercicio

Existen creencias distorsionadas sobre el uso de la violencia como única forma de resolver los conflictos o ejercer la autoridad y el poder. En ocasiones observamos además justificaciones que se apoyan en los beneficios personales alcanzados mediante el uso de esta violencia.

- En este ejercicio se plantea que la persona participante identifique cuáles han sido las consecuencias negativas de la violencia que ha ejercido. Normalmente presentan muchas resistencias y mecanismos defensivos para reconocer su propio delito, para propiciar ese reconocimiento iniciamos el ejercicio exponiendo cómo en la mayor parte del programa nos hemos referido a las consecuencias de la violencia en las víctimas.
- El Documento de trabajo 5.7 recoge una serie de consecuencias de su violencia, descritas por personas penadas con medidas alternativa. Una vez la persona analiza las reflexiones expuestas, le pedimos que identifique si ha sufrido alguna de esas consecuencias y si quiere añadir alguna más.
- Para finalizar la actividad se realiza una reflexión compartida con el/la terapeuta.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual del Documento de trabajo 5.7, se realiza una puesta en común de las respuestas aportadas.

5.7. Consecuencias de la violencia en mi vida...

Arrepentimiento	
Vergüenza	
Tristeza	
Malestar con mi persona	
Estrés	
Desconfianza	
Odio	
Falta de animo	
Baja autoestima- no me gusta cómo soy-	
Sensación de que mi palabra ya no es verdad, nunca pensé que pudiera llegar a este límite.	
Perder la posibilidad de ser un modelo a seguir para mis hijos/as, no me gustaría que hicieran lo mismo.	
Perdida de mi libertad y limitaciones legales para tomar de decisiones	
Ser consciente de donde estaba, donde estoy y qué experiencias no quiero repetir...	
Sentencia condenatoria... medidas judiciales	
Reconocer mi irresponsabilidad	
Asumir mis responsabilidades y no volver a dañar a quien quiero	
Tuve que cambiar amistades, empezaron a alejarse de mí.	
No tener tantas ganas de mantener una relación de pareja	
No poder practicar aficiones - pesca submarina, caza, tiro, etc- (retirada permiso de armas)	
Conocerme mejor: descubrir el lado violento que sale a flote en un momento de mi vida.	
Reflexionar y darme cuenta que la violencia no es la mejor manera de resolver un problema o situación- lo empeore todo-	
Ser consciente de que la violencia lo único que logra es causar daño y lesiones muchas veces irreparables en nuestra vida y en la de quienes nos rodean,... amistades, vecinos,... y lo que es peor a mi propia familia, la cual no se lo merece.	
Saber que he perdido la confianza y el cariño de mi pareja y mis hijos	
Siento que he perdido del cariño de mi propia familia	
Pérdidas materiales (vivienda, recuerdos, mascota, et.)	
Pérdida del rumbo de mi vida /desorientación vital	
Ruptura de la armonía familiar	
Miedo a mí mismo/a y a las propias consecuencias de mis actos	
Miedo al qué dirán	
Pérdida del trabajo o limitaciones profesionales por tener antecedentes	
Miedo a otra relación	
Entrar en prisión	
Pérdida del sueño	
Alcoholismo	
Alejamiento de la relación con mis hijos	
Daño emocional a personas que quiero	
Bajar de peso	
Perdida de habilidades para relacionarme con las personas (vergüenza si se enteran de lo que hice)	
Malestar por falta de explicación de la propia conducta (no entiendo por qué lo hice)	

- ¿Crees que has tenido alguna de estas consecuencias en tu vida?
- ¿Añadirías alguna más?

SESIÓN 3

Un semáforo para mis emociones negativas

Objetivos

- Aprender estrategias de autocontrol ante emociones de ira u hostilidad.

Ejercicios

- Escenas descontroladas
- Pero algo bueno tendrá...
- El Martillo
- Mis técnicas de distracción efectivas
- Mi tarjeta roja

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Controlando la ira

En esta sesión vas a aprender algunas técnicas para poder controlar tu ira.

Es imprescindible que seas consciente de que la ira se puede controlar. Nadie está obligado a comportarse de forma violenta ya que siempre existen alternativas. Además, aunque te parezca que te enfadas rápidamente, que eres una persona explosiva, la ira es un proceso. No pasas de 0 a 10 directamente, sino que poco a poco la ira va subiendo hasta que llega un momento en que crees que no puedes pararla. Si aprendes a identificar las señales de baja intensidad saltará una alarma que te indicará: ¡cuidado, me estoy enfadando demasiado y puedo explotar violentamente! Entonces es el momento de parar.

[SE INTRODUCE EJERCICIO 5.8]

Una vez que has analizado algunos ejemplos y que comprendes el proceso de la ira, tenemos que analizar las estrategias que llevas a cabo para manejar y controlar esta emoción.

El manejo de la ira es un proceso en el que puedes ir aprendiendo a reconocer tus señales de enfado. Vamos a ver las diferentes fases por las que pasa la ira, y qué puedes hacer para poder controlarla en cada una de esas fases.

Para ello, utilizaremos la metáfora del semáforo. Los semáforos sirven para regular el uso de la vía y facilitar la circulación de los vehículos, impidiendo que se produzcan colisiones entre éstos. Al igual que un semáforo, las personas debemos regular nuestras emociones de enfado o ira, detectando nuestras señales y poniendo en marcha las estrategias necesarias que nos permitan evitar que nuestra ira cause daños en nosotros o en las demás personas.

PENSAR

8

“LUZ VERDE” significa que “podemos circular”: En tu vida cotidiana existen múltiples situaciones que te pueden generar irritación, molestias o fastidios. Esto no te impide seguir con tus ocupaciones y relaciones con normalidad, sabes que no hay riesgo de descontrol inmediato, no generas daños o consecuencias negativas. En esta fase, puedes mantener la calma y la tranquilidad, las técnicas a utilizar para evitar que la ira vaya a más consisten en pensar y reflexionar de manera ajustada sobre aquellas cuestiones que están causando malestar.



Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnica de atención selectiva
- Técnicas de debate racional
- Técnicas de relajación y/o respiración

SENTIR

“LUZ AMBAR, nos indica que hemos de tener precaución. Has de tomar conciencia de que estas empezando a alterarte y conviene que apliques alguna técnica, con la finalidad de disminuir tus niveles de la ira. Si detectas los primeros signos de ira (Ej. incremento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración, etc.) y, conociéndote, sabes que puedes llegar a enfadarte mucho generando daños, por cosas que no habrías hecho “en frío”, recuerda que DEBES FRENARTE. Tú tienes el control sobre tí y si te controlas evitarás estallar.



Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnicas de relajación y/o respiración
- Técnicas de reflexión (debate racional)
- Técnicas de distracción
- Técnica de parada el pensamiento
- Técnica de tiempo fuera
- Técnicas de resolución de conflictos

DETENER

Cuando el semáforo tiene “LUZ ROJA”, no debemos seguir circulando, tenemos que detenernos. Si estás en rojo es porque has ignorado los primeros indicios de la ira y hay riesgo de que generes consecuencias negativas para ti o para los demás. Has de detectar que estás en grave riesgo de utilizar la violencia en cualquiera de sus manifestaciones. Tu capacidad de pensar racionalmente se encuentra limitada. Por tanto has de salir y abandonar la situación, ya que lo prioritario es evitar agresiones.



Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnica de tiempo fuera.
- Técnica de autoinstrucciones y autorrefuerzos
- Técnicas de distracción y relajación

Es muy importante que aprendas a reconocer tus señales, ya que las técnicas que proponemos sólo funcionan en determinadas situaciones emocionales. Si te encuentras en fase Verde te puede

⁸ Fuente: Pixabay.com (s.f.)

resultar útil reflexionar sobre tus pensamientos, pero si estas en Rojo, será muy complicado pararte a pensar y reflexionar adecuadamente.

Por otra parte, debes atender a la información que los demás te dan sobre tu nivel de ira. En ocasiones puede suceder que tú te percibas con mucha tranquilidad ("No, pero si yo no estoy enfadado/a" - Nivel Verde), pero los demás te están diciendo que necesitas calmarte-Nivel rojo). Este problema suele ser muy habitual y resulta muy útil tener en cuenta tus señales de enfado y la información que los demás te ofrecen sobre tu comportamiento.

NOTA:

A continuación se exponen varias técnicas para el control de la ira con detalle. Cada terapeuta seleccionará aquellas que considere más adecuadas.

Técnicas a utilizar cuando el semáforo está en verde o en ámbar

Ahora vamos a comentar las diferentes técnicas, para que las conozcas.

TÉCNICA DE ATENCIÓN SELECTIVA

Como comentamos en la metáfora anterior, esta técnica la puedes utilizar cuando empiezas a detectar las primeras señales de la ira, cuando aún no has empezado a perder el control sobre ella.

Cuando has tenido un problema o conflicto con alguien, y mantienes tu enfado en el tiempo, inconscientemente tu memoria funciona de forma selectiva recordando todas aquellas situaciones y cuestiones negativas de la relación, incrementando tu nivel de enfado cuando tienes contacto con esa persona, aunque no haya pasado nada en el momento presente.

Supongamos que te enfadas cada vez que oyes hablar de alguien que te ha hecho una faena, o que cuando le ves, o cuando escuchas su voz o cuando pasas cerca de donde vive, te sientes con especial molestia e irritación. Sólo percibir su presencia te pone de los nervios, te hace enfurruñar y pensar en los aspectos negativos de esa persona. Lo que te está pasando es que estas interpretando la realidad de forma distorsionada, pensando de manera excluyente, radical, generalizadora y unilateral. Puedes pensar, por ejemplo, que esa persona es injusta, traidora, perversa o malvada. Mientras insistas en pensar todo eso, será imposible que dejes de enfadarte. La técnica que te proponemos es que te obligues a pensar en el *comportamiento* de esa persona, no en la persona en su conjunto. Se trata de que describas de manera precisa y concreta aspectos del comportamiento de esa persona. Seguro que encuentras conductas que no son tan negativas, incluso algunas son positivas. No se trata de que perdones ni olvides si no quieres, sino de que tu sentimiento negativo hacia ella sea menos intenso. Y esto se puede conseguir buscando comportamientos de esa persona que no te produzcan rechazo. Tiene que haberlos.

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.9]

REFLEXIÓN COGNITIVA- DEBATE RACIONAL

Esta técnica la puedes utilizar tanto en la fase de VERDE como en la fase de AMARILLO de la escalada de la ira.

Consiste también en un diálogo interno guiado, en el que vas cuestionando lo sucedido, tratando de empatizar con la otra parte. Como guía puedes tener una ficha con las siguientes preguntas: ¿por qué me he enfadado?, ¿por qué me ha afectado tanto lo que ha pasado?, ¿qué pienso de la situación?, ¿qué parte de razón tengo yo?, ¿en qué me he equivocado?, ¿qué quería decir yo a la otra persona que no le he dicho?, ¿cómo podría decirle lo que quería sin ser agresivo?, ¿qué puedo aprender de este enfado?

La técnica de debate racional ya la has aprendido con detalle en la unidad 3, permitiéndote cuestionar diferentes ideas o creencias deformadas que puedas tener, con la finalidad de asegurarte que tus pensamientos son adaptativos. También te puede servir entrenar los diferentes tipos de pensamientos que abordamos en esa unidad (pensamiento causal, pensamiento consecuencial, pensamiento alternativo, pensamiento medio fin, pensamiento empático).

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.10]

RESPIRACIÓN - RELAJACIÓN

Esta técnica también es útil en las Fases 1 y 2 (verde y amarilla) de la escalada de la ira. Consiste en relajar nuestro cuerpo para así conseguir relajar la mente.

Existen distintas técnicas de relajación que se pueden aprender, como la relajación muscular progresiva de Jacobson, aunque requieren práctica y entrenamiento durante varias sesiones. En sesiones anteriores hemos aprendido a controlar la respiración y podemos entrenar algunas técnicas de relajación.

*¿Cómo sabes si estás relajada/o?
¿Qué cambios se producen en ti cuando estás en un estado de relajación?*

Desde el ámbito emocional, la relajación se ha entendido como un estado con características físicas, subjetivas y conductuales contrarias a los estados emocionales intensos (ira, ansiedad, miedo, etc.). Las emociones son el resultado de una interrelación entre tu estado de activación fisiológica (ej. ritmo cardíaco y respiratorio, sudoración, etc.) y un proceso mental donde percibes y atribuyes esa activación a situaciones de tu vida.

Existen teorías que indican que la activación fisiológica es inespecífica (similar en muchos estados emocionales), siendo su principal mecanismo la activación del *sistema nervioso simpático*. La función de este sistema es preparar al organismo desde un punto de vista energético, proporcionándole el aporte sanguíneo necesario para adaptarse a las demandas del ambiente. Por el contrario, en los estados de tranquilidad y quietud, como la relajación, el nivel de activación fisiológica es mínimo. Esta activación es regulada por el *sistema nervioso parasimpático* cuya función se orienta a conservar la energía del organismo. Ambas ramas del sistema nervioso actuarían por inhibición recíproca: cuando una se activa la otra se inhibe y viceversa.

Si tu organismo se ha activado biológicamente ante determinadas situaciones que has interpretado como amenazantes, pero estas respuestas se repiten con demasiada frecuencia o con una intensidad que excede las demandas de la situación, puedes estar en riesgo de sufrir problemas en tu salud.

La relajación es una respuesta antagónica a la activación del organismo en situaciones de estrés, ansiedad, ira, etc. que puede ser aprendida para convertirse en recurso personal que te ayude a

contrarrestar los efectos negativos en tu organismo y en tu respuesta agresiva ante determinadas situaciones.

NOTA:

- Para entrenar en técnicas de respiración y relajación se podrán consultar los siguientes materiales:
- Caballo, V. (1998) “Manual de Técnicas y modificación de conducta”. Madrid: Siglo XXI de España Editores, SA
- Chóliz, M. (2005) ”Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración” <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- En lo sucesivo, si la o el terapeuta lo considera apropiado, iniciará cada sesión del programa con 5 minutos dedicados a la respiración o relajación. Esto fomentará un clima adecuado para iniciar la sesión y permitirá un entrenamiento adecuado de las diferentes técnicas.

TÉCNICA DE DISTRACCIÓN COGNITIVA

La distracción cognitiva es una técnica que ya aprendimos en la unidad 4 y que puedes recuperar aquí para afrontar la fase 2 de la escalada de la ira.

Para dejar de prestar atención a lo que te ha hecho enfadar, debes ocupar tu mente en otra tarea. Cada persona debe encontrar la forma que le resulte más sencilla: puedes recordar un episodio feliz, realizar una tarea que te exija concentración, como contar hasta 100 hacia atrás, recitar un poema o cantar una canción... Se debe emplear en el momento en el que empiezas a acumular tensión. Al distraerte de lo que te motivó el enfado, reduces el nivel de activación, y te preparas para afrontar mejor la situación, evitando la escalada provocada por los pensamientos calientes.

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.11]

TÉCNICA DE DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

De igual forma, la técnica de detención del pensamiento la aprendimos en la unidad anterior, como una forma de gestionar tus emociones desagradables. Aquí la puedes recuperar para poder utilizarla cuando la ira está en su fase amarilla.

[SE EJEMPLIFICA LA TÉCNICA SI NO SE HA REALIZADO EN LA UNIDAD ANTERIOR - SE PIDE INICIALMENTE QUE CUENTE CON LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE DETALLES, UN MOMENTO EN QUE SE HAYA SENTIDO ESPECIALMENTE HUMILLADO/A. CUANDO HAYA AVANZADO EN SU RELATO, EL O LA TERAPEUTA DA UN FUERTE GOLPE EN LA MESA Y LO INTERRUMPE. DESPUÉS SE ANALIZA CÓMO SE SENTÍA AL CONTAR ESTA EXPERIENCIA, Y QUÉ HA OCURRIDO DESPUÉS DE LA PARADA DE PENSAMIENTO. POR ÚLTIMO SE EXPLICA EL OBJETIVO DE LA TÉCNICA Y EN QUÉ MOMENTOS USARLA.]

Esta técnica se utiliza cuando eres incapaz de parar el curso de pensamientos que te asaltan y sientes que te invaden pensamientos recurrentes. Para aplicar la técnica hay que introducir como si fuese una cuña de madera, una señal, una palabra (“basta”) y acompañarlo de alguna conducta como dar un golpe en la mesa o pellizcarse.

Técnicas a utilizar cuando el semáforo está en rojo... y estoy a punto de perder el control

Por último, analizaremos cuáles serían las técnicas más útiles cuando la ira está en un nivel muy alto... ¿Qué significa la luz roja del semáforo? ¿Qué debes hacer cuando detectas la señal del semáforo en color ROJO?

TÉCNICA DE AUTO-INSTRUCCIONES Y AUTO-REFUERZO

Como recordarás es otra de las técnicas que explicamos en la unidad anterior. Ahora te pueden ser de utilidad para controlar la ira en su estado más elevado. Se trata entonces de aprovechar ese diálogo interno que mantienes constantemente contigo mismo /a, para darte mensajes, órdenes o instrucciones que te ayuden a detener la escalada de la ira y a controlarte. Tal y como aprendiste en la unidad anterior estos mensajes (han de ser claros y muy detallados) se llaman **auto instrucciones** (*no merece la pena enfadarse por esto, puedo solucionar mis problemas sin recurrir a la violencia*). Los **autorrefuerzos** son otros mensajes internos que se asemejan a esa especie de palmadita en la espalda de enhorabuena que te das cuando haces algo correctamente, sientes orgullo y satisfacción contigo mismo/a.

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.12]

TÉCNICA DE TIEMPO FUERA

Requiere irse de la situación y no regresar hasta que se reúnan las garantías suficientes de controlar las conductas agresivas. Se ha visto que la escalada de la ira puede relacionarse con el comportamiento de los demás, pero especialmente con la propia interpretación irracional y obsesiva de quien agrede. Por ello para el control de la ira y de la violencia es fundamental que ante los primeros indicios de activación (*me sudan las manos, tenso la mandíbula, me tiembla la voz, tengo pensamientos calientes muy seguidos*) abandones la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo pondrás en marcha algunas técnicas que te ayuden a controlar tus emociones (*relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo de personas de confianza adecuadas, etc.*). Se trata de decirle a la otra persona de forma positiva que, ante el riesgo de perder el control, te vas a ir a dar una vuelta (*nunca al bar o a calentarnos más la cabeza con alguien*) para tranquilizarte y que luego intentarás solucionar el problema, cuando haya menos riesgo de aumentar los problemas. RECUERDA:

- Nunca debes tomar decisiones en caliente.
- Debes abandonar inmediatamente la situación cuando notes tensión o al mínimo indicio de escalada de la ira.
- No debes dedicar el “tiempo fuera” para mantener la activación y seguir dándole vueltas a la cabeza.
- No debes volver jamás a la situación que te produce ira si no tienes la seguridad de que no perderás el control.
- No acudas al consumo de alcohol u otras drogas para calmarte.
- Tampoco culpes los demás de tu enfado (“me estás calentando”), porque el enfado es sólo tuyo.
- No respondas de manera agresiva cuando te pregunten si ya estas más tranquilo/a.
- Debes pedir ayuda si te sientes incapaz de manejar la situación, pero siempre a personas de confianza que te ayuden a desahogarte y reducir la intensidad de tus emociones para encontrar soluciones alternativas adecuadas.

NOTA:

•Se utilizarán ejemplos expuestos por cada participante para analizar cómo suele enfrentarse a situaciones de enfado, señalando la diferencia entre su afrontamiento y la aplicación de una técnica.

•Por ejemplo, es habitual utilizar la técnica de *tiempo fuera*, ya que se van de la situación cuando se enfadan. Sin embargo, en muchas ocasiones, el o la terapeuta detectará que no cumplen algunos de los requisitos imprescindibles para una adecuada aplicación de esta técnica, ya que:

- Se va cuando ya se ha producido una situación de descontrol.
- No avisa a la persona con la que está discutiendo de que va a salir de la situación ni por qué, lo que puede generar gran malestar añadido en la otra persona.
- Realizan conductas de riesgo que pueden aumentar la escalada de la ira, etc.

¿Tienes una buena caja de herramientas?

En muchas situaciones de tu vida seguro que has sido capaz de controlar tus emociones y gestionar tu ira de una forma satisfactoria. Posiblemente hayas utilizado algunas de las técnicas que te hemos presentado a lo largo de la sesión.

¿Puedes recordar algún momento en que hayas controlado tu ira?

¿Qué consecuencias positivas ocurrieron?

¿Cómo te sentiste?

Recuerda que cuentas con bastantes herramientas personales que te ayudarán a afrontar de forma adecuada las situaciones más difíciles de tu vida. ¡Tú eres responsable de hacer buen uso de esas capacidades!

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

5.8. “Escenas descontroladas”

Objetivos

- Identificar las diferentes fases del proceso de escalada de la ira.
- Identificar posibles estrategias de autocontrol útiles para resolver la ira.

Materiales

- Película “Te doy mis ojos” (Bollaín, 2003)
- Película “El bola” (Mañas, 2002)
- Película “Boyhood” (Linklater, 2014)
- Otro material audiovisual con contenidos relevantes.

Guía para el ejercicio



9 PELÍCULA: TE DOY MIS OJOS

DIRECCIÓN: Icíar Bollaín
GUIÓN: Icíar Bollaín y Alicia Luna
AÑO: 2003
PAIS: España
Duración: 109 minutos

La película se sumerge en una relación de pareja marcada por el drama de la violencia de género, presentando su entorno familiar y laboral, además de las dinámicas de relación.



“EL BOLA”
DIRECCIÓN: Achero Mañas
GUIÓN: Achero Mañas y Verónica Fernández
INTERPRETES: Juan José Ballesta y Pablo Galán
PAIS: España
DURACIÓN: 83 minutos
AÑO: 2000

SINOPSIS: Pablo tiene 12 años y vive con su familia en Carabanchel. Es un chaval introvertido, marcado por una dura y sórdida situación familiar. Todo cambia tras la llegada de un nuevo compañero de colegio, Alfredo, quien le muestra un mundo completamente diferente al suyo, sin palizas ni miedos... donde cabe el coraje y la esperanza.

“Te doy mis ojos” Fuente: filmaffinity.com



"BOYHOOD"

DIRECCIÓN: Richard Linklater

GUIÓN: Richard Linklater

AÑO 2014

DURACIÓN: 159 m

PAIS: Estados Unidos

SINOPSIS

Drama filmado a lo largo de 12 años (2002-2013) pero únicamente en 39 días de rodaje. Es la historia de Mason (Ellar Coltrane) desde los seis años y durante una década poblada de cambios: mudanzas y controversias, relaciones que se tambalean, bodas, diferentes colegios, primeros amores, también desilusiones, momentos maravillosos, miedo y una constante mezcla de desgarrar y sorpresa. Un viaje íntimo y épico por la euforia de la niñez, los sísmicos cambios de una familia moderna y el paso del tiempo.

Atendiendo a la limitación temporal de las sesiones, se recomienda realizar una selección de escenas de estas películas para ejemplificar los diferentes contenidos abordados durante la unidad. Son especialmente recomendables las siguientes escenas para iniciar los contenidos:

“TE DOY MIS OJOS”

ESCENA DE CONSTRUCCIÓN DE LA CASA DEL HERMANO DE ANTONIO Y SUS CONSECUENCIAS (Aprox.57'-60'): Se pueden realizar las siguientes preguntas para identificar el proceso de la ira y diferentes estrategias para su control:

- Antonio lleva pensando un tiempo desde que su hermano le humilla y él no responde ante sus bromas.... ¿Qué crees que estaba pensando durante el encuentro de trabajo familiar?
- ¿Qué podría hacer Antonio para gestionar esa emoción y para solucionar adecuadamente la situación con su hermano?
- ¿Crees que Pilar provoca el enfado de Antonio?
- ¿Podía ella hacer algo para controlarlo?
- Al final de la escena termina descargando su ira contra el coche ¿Has conducido alguna vez mientras estabas muy enfadado/a?

ESCENA DE IRA CONTROLADA (Aprox.65'-69') Se pueden realizar las siguientes preguntas para identificar el proceso de la ira y diferentes estrategias para su control:

- ¿Cuáles crees que eran los pensamientos de Antonio antes de que Pilar llegara a casa?
- ¿Era responsable Pilar del enfado de Antonio?
- ¿Qué podía estar sintiendo Pilar durante la conversación con Antonio? ¿Aunque fuera agredida físicamente, sufrió algún daño?
- ¿Cuáles fueron las estrategias que usó Antonio para controlar su ira?

Al final de la sesión, cuando hayamos explicado las diferentes técnicas de autocontrol, podemos volver a recuperar el ejemplo presentado e identificar cuáles serían las técnicas más adecuadas en cada una de las fases.

OTRAS ESCENAS DE INTERES:

- **Ciclo de la violencia:** Seleccionar escenas de cada una de las fases.
- **Explosión violenta de la ira:** Escena de agresión en el balcón

“BOYHOOD”

ESCENAS DE MALTRATO EJERCIDAS POR EL PADRASTRO (Aprox. 42'-57')

Se pueden analizar los distintos elementos desencadenantes de la ira y los mecanismos de justificación de la misma por parte del padrastro de Mason.

- ¿Cuáles crees que eran los motivos del padrastro de Mason para cortarle el pelo?
- ¿Qué crees que pensaba el padrastro antes de iniciar los ataques verbales contra Mason?
- ¿Qué elementos facilitaron el desenlace violento de la escena?
- ¿Cómo justificaba sus comportamientos?
- ¿Cómo se comportaban los miembros de la familia ante las reacciones violentas?
- ¿Cómo afectaban las reacciones violentas del padrastro a su relación familiar con la pareja y los hijos e hijas?

Aplicación grupal:

- Se observan las escenas propuestas por cada terapeuta y se realiza debate grupal sobre los contenidos relacionados con la presente sesión.

5.9. Pero algo bueno tendrá...

Objetivos

- Entrenar en la técnica de atención selectiva para afrontar las primeras fases de la ira.

Materiales

- Documento de trabajo 5.9.

Guía para el ejercicio

- Se pide que rellene el Documento de trabajo 5.9. El/la terapeuta ayudará a la persona participante a seleccionar aquellos comportamientos positivos de dos personas con las que han experimentado situaciones de elevada tensión y que por tanto le ayuden a tener una visión diferente y más positiva de esa persona.
- El objetivo es que sea consciente de que una determinada conducta de una persona no la define de manera global, sino que hay que diferenciar entre conducta y persona. Una visión global del ser humano es necesaria para poder reinterpretar los conflictos y llegar a situaciones de entendimiento.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual del Documento de Trabajo 5.9, se realizará una puesta en común.

5.9. Pero algo bueno tendrá...

Recuerda a las dos personas con las que has tenido enfados más fuertes a lo largo de tu vida. Enumera una lista de características positivas de esas dos personas.

PERSONA 1	PERSONA 2

5.10 El martillo

Objetivos

- Identificar situaciones cotidianas donde los pensamientos distorsionados generan emociones negativas y comportamientos desajustados en las relaciones cotidianas.

Materiales

- Documento de trabajo 5.10

Guía para el ejercicio

- Se lee el texto “La Historia del martillo”, generando una reflexión y debate sobre la misma con él o la terapeuta.
- La actividad incluye una serie de preguntas para la reflexión personal que puede ser desarrollado durante la sesión o bien como ejercicio para desarrollar entre sesiones.

Aplicación grupal:

- Tras la lectura del texto se procede al debate grupal sobre el mismo, incluyendo posteriormente la cumplimentación individual de las reflexiones personales establecidas en el documento de trabajo.

Ideas clave para el debate:

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Tus pensamientos negativos pueden ser “caldo” en el que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

El autodiálogo es aquello que te dices a ti misma/o sobre las situaciones y que influye en tu interpretación de las cosas que nos ocurren a diario, influyendo en nuestras respuestas o reacciones.

¿Egocéntrico yo? En ocasiones interpretas conductas neutras de los demás como agresiones o ataques personales. Las personas pueden ser especialmente sensibles ante cualquier acción que pueda suponer una humillación, rechazo o imposición.. Se intenta controlar la conducta de los demás para poder defenderse contra cualquier acción o declaración aparentemente nociva. Puedes cometer el error de adjudicar significados personales negativos a acciones inofensivas y exagerar la importancia que tienen realmente para ti.

Esto puede suceder con más probabilidad cuando tenemos baja la autoestima, nos importa mucho lo que los demás puedan pensar de nosotros o tenemos mucho miedo a que nos rechacen

o no nos acepten como somos. Esto provoca reacciones defensivas que nos hacen estar alerta para defendernos de los posibles ataques.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y te comportas como si estos fueran hechos irrefutables.

5.10. La historia del martillo

5.11.

Un hombre quiere colgar un cuadro. El caso es que ya tiene el clavo pero le falta el martillo. El vecino tiene uno, pues lo comprobó días atrás cuando le oyó que golpeaba en la pared. Así pues, nuestro personaje decide ir a la casa del vecino para pedirle que le preste el martillo.

Una vez que se ha decidido a hacerlo, le asalta una duda: ¿qué?, ¿y si no quiere prestármelo? Bien pensado, se dice a sí mismo, ahora que me acuerdo, ayer iba apresurado y me saludó algo esquivo. Quizá tenía prisa, pero... ¿y si la prisa no fue más que un pretexto y el vecino tiene algo en contra mía? El hombre seguía cavilando ¿Y si así fuera, qué puede ser? Yo no le he hecho nada; ¿qué se le puede haber metido en la cabeza? A mí, si alguien me pidiese una herramienta prestada, no me lo pensaría dos veces y se la dejaría en el momento. ¿Por qué no ha de hacerlo también él?... ¿Cómo puede una persona negarse a hacer un favor tan sencillo como éste?... La verdad es que tipos así le amargan a uno la vida. ¡Y espera!, que luego se imaginará que dependo de él..., sólo porque tenía un martillo. ¡Esto ya es el colmo! Así que tras estas cavilaciones, nuestro hombre sale precipitado de su casa hacia la puerta del vecino. Llama al timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tuviera tiempo de darle los buenos días, nuestro personaje le grita hecho un energúmeno: *¡mire, ¿sabe lo que le digo?, que se meta el martillo por donde le quepa!*

Watzlawick, 1984

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

Piensa en alguna situación de tu vida donde “pensaste mal” de una persona y..... tiempo después tomaste conciencia de tu error.

¿Cómo te sentiste mientras tenías esos pensamientos negativos?

¿Cómo te comportaste con esa persona?

5.11. Mis técnicas de distracción efectivas

Objetivos

- Identificar actividades y estrategias personales de distracción cognitiva efectivas.

Materiales

- Documento de trabajo 5.11

Guía para el ejercicio

- Se le pide que elabore un listado de aquellas tareas que puedan resultarle útiles como distracción en momentos en que se encuentre con un estado emocional de ira. Han de ser realistas y aplicables a su vida cotidiana.
- Finalmente se valora con cada participante la adecuación y realismo de las actividades propuestas.

NOTA:

- Es importante identificar aquellas acciones que puedan suponer un incremento del riesgo (Ej. Consumo de alcohol y otras sustancias, buscar grupos de referencia que justifiquen la violencia o le produzcan un aumento del nivel de ira, práctica de actividades que potencien la descarga de la agresividad como forma de desahogo emocional, etc.)

Aplicación grupal:

- Se cumplimenta individualmente el Documento de trabajo 5.11.
- Posteriormente se realiza una puesta en común de las respuestas de las personas participantes, valorando el grado de realismo y adecuación de las mismas.

5.11. Mis técnicas de distracción efectivas

Elabora un listado de aquellas tareas que puedan resultarte útiles como distracción y te permitan desconectar de emociones relativamente intensas de ira. Han de ser realistas y aplicables a tu vida cotidiana:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

5.12. Mi tarjeta roja

Objetivos

- Identificar auto-instrucciones y auto-refuerzos personales útiles para la gestión adecuada de los estados emocionales de ira.

Materiales

- Tarjetas de color rojo
- Imágenes de personas o lugares que generen tranquilidad y sosiego a cada participante.

Guía para el ejercicio

- Esta técnica se apoya en el uso del diálogo interno que de manera natural se produce en el ser humano. En este caso el objetivo es generar mensajes, órdenes o instrucciones que ayuden a afrontar mejor situaciones que conduzcan al enfado o irritación y así poder controlar su estado emocional.
 1. Se expone el objetivo y el fundamento teórico de la técnica.
 2. Después, la persona participante ha de pensar en aquellos mensajes que le serían útiles para controlar su ira.
 3. Finalmente realiza una valoración conjunta de las propuestas realizadas, para analizar si son adecuadas y realistas. La ayuda de la (o el) terapeuta es fundamental para mejorarlos y hacerlos lo más concretos y personalizados posibles. Las autoinstrucciones deben ser mensajes claros y detallados para seguir las indicaciones en el momento en que la persona se empieza a irritar.
- Con la finalidad de incrementar la efectividad de esta técnica se puede construir una tarjeta roja personalizada donde por un lado de la misma queden escritas esas frases significativas (autoinstrucciones o autorrefuerzos). Por el reverso de la tarjeta, la persona participante debe pegar la imagen de un lugar o situación que le genere o recuerde especialmente sensaciones de relajación y bienestar, ayudándole a focalizar su atención e iniciar técnicas de respiración y relajación. Se indica que puede llevar siempre consigo esa tarjeta para poder utilizarla en cualquier momento de enfado o irritación.

Aplicación grupal:

- Se realiza de la misma forma propuesta anteriormente, finalizando con una puesta en común donde cada participante expone sus autoinstrucciones y autorrefuerzos.

SESIÓN 4

Los enemigos del autocontrol: alcohol y drogas

Objetivos

- Analizar las consecuencias del consumo de alcohol, cocaína y cannabis en el comportamiento, especialmente en la conducta violenta.
- Identificar en las personas participantes consumos de riesgo para la violencia.

Ejercicios

- La realidad a través del cristal de la botella.
- El alcohol en las relaciones familiares.
- La cocaína en las relaciones familiares.
- María, ¿me resuelves mis problemas?

Actividades Optativas

- Compartiendo mis logros (Formato grupal)

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Los enemigos del autocontrol: alcohol y drogas

Como recordarás cuando hemos analizado los mitos relacionados con la violencia, uno de ellos tenía que ver con el consumo de alcohol y otras sustancias.

En esta sesión nos centraremos en entender cómo el alcohol y las drogas afectan al comportamiento, en concreto, a la regulación de las emociones y sus consecuencias en las relaciones con otras personas.

¿Conoces alguna de estas sustancias?

¿Alguna persona de tu entorno suele consumir de forma habitual alcohol? ¿Y cannabis? ¿Y cocaína?

¿Por qué motivos crees que las personas consumen alcohol? ¿Qué efectos placenteros crees que produce?

¿Qué lleva a una persona a consumir cannabis? ¿Cuáles crees que son los efectos agradables?

¿Qué motiva a una persona a consumir cocaína? ¿Cuáles crees que son sus efectos satisfactorios?

¿Conoces a alguien cercano que consuma otro tipo de sustancias? ¿Qué le lleva a hacerlo?

¿Has consumido alguna vez alguna de ellas?

¿Qué efectos te producen?

[ESTAS PREGUNTAS EXPLORATORIAS PROPORCIONAN UNA LINEA BASE DESDE LA QUE ABORDAR EL RESTO DE LA EXPOSICIÓN Y ACTIVIDADES, PARTIENDO DE SUS EXPERIENCIAS Y ACTITUDES PREVIAS CON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS]

NOTA:

- En esta sesión se expone información detallada sobre el alcohol, la cocaína y el cannabis, y sus efectos en el comportamiento violento.
- El/la terapeuta, en función de las características particulares de la persona participante o del grupo, se centrará en las sustancias que considere más adecuadas.
- Si en la evaluación inicial se ha detectado la presencia de adicciones o dependencia a alguna sustancia psicoactiva, es probable que se haya realizado una derivación a los servicios comunitarios de atención a las drogodependencias, antecedendo a su participación en el presente programa o de forma paralela. No obstante, atendiendo a las

características punitivas asociadas al contexto judicial – penitenciario y la alta deseabilidad social de las personas participantes al inicio de la intervención, pueden darse casos en que la detección de esta circunstancia se haya demorado, siendo manifestada a lo largo del programa terapéutico.

- Para la mayoría de los casos, es probable que no se detecten síntomas diagnósticos de dependencia a sustancias estupefacientes, no obstante el uso o abuso de la sustancia (tanto propia como de otros familiares) pueden generar factores de riesgo relevantes en la gestión inadecuada de conflictos o de estados emocionales intensos, por lo que las personas participantes han de reflexionar y asumir responsabilidades sobre su autocontrol.

- La presente unidad ofrece la oportunidad de explorar de forma exhaustiva tanto las experiencias personales y familiares con las sustancias psicoactivas y las posibles repercusiones personales y familiares de este consumo.

- Cada participante puede tener una diferente experiencia personal, familiar y social con el uso, abuso o dependencia de sustancias psicoactivas. Por ello se ha de adaptar, tanto la exposición psicoeducativa como las actividades, a las necesidades terapéuticas detectadas, con la finalidad de reflexionar sobre las consecuencias nocivas de las mismas, ofreciendo información sobre alternativas de rehabilitación especializada, para aquellos casos en los que se requiera, ya sea orientada a la persona participante u otras personas de su entorno.

- Se recomienda modular esta información teórica y llevarla al territorio de lo práctico y de los ejemplos. En ocasiones las personas penadas pueden poseer gran cantidad de información sobre efectos, vías de uso, las consecuencias, etc. tanto del alcohol como de otras sustancias, permitiendo dinamizar las sesiones con esta información.

- Finalmente el/la terapeuta ha de contar con una guía de los recursos comunitarios especializados en el tratamiento de adicciones, con el objetivo de facilitar información actualizada para aquellas personas que así lo requieran.

- Para el formato grupal, se puede contar con la presencia de algún profesional invitado perteneciente a los recursos, que aporte información sobre las distintas alternativas de desintoxicación y deshabituación efectivas.

Sabes que existe una gran diversidad de drogas, cuya característica principal es su “psicoactividad”, es decir, la capacidad de estas sustancias para alcanzar el cerebro y modificar su funcionamiento habitual. Atendiendo a este criterio podemos clasificar las drogas en tres categorías.

[SE HA DE EXPLICAR EN PRIMER LUGAR LA CATEGORÍA, SOLICITANDO QUE NOS INDIQUE QUÉ SUSTANCIAS CREEN QUE PERTENECEN A CADA UNA DE ELLAS]

Clasificación de sustancias psicoactivas¹⁰

DEPRESORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Provocan el enlentecimiento del funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.
- ALCOHOL
- OPIACEOS (Ej. Heroína, morfina, metadona, etc.)
- TRANQUILIZANTES (Ej. fármacos ansiolíticos)
- HIPNÓTICOS (Ej. fármacos contra el insomnio)

ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSOS CENTRAL

- Provocan la aceleración del funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde el insomnio hasta un estado de hiperactividad.
- ESTIMULANTES MAYORES: Anfetaminas y cocaína
- ESTIMULANTES MENORES : Nicotina
- XANTINAS: cafeína, teobromina, etc.

PERTURBADORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Provocan modificaciones en el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones etc.
- Alucinógenos, LSD, mezcalina, etc.
- Derivados del cannabis: hachís, marihuana, etc.
- Drogas de síntesis: éxtasis, Eva, etc.

Las drogas pueden consumirse por diferentes vías: fumadas, ingeridas, aspiradas o inyectadas. Pero independientemente de la vía de administración de las diferentes drogas, su destino final será el cerebro de la persona que la ha consumido, donde se observan, inicialmente, las alteraciones que produce en el organismo.

Diferenciando entre uso, abuso y dependencia

¿Crees que las drogas tienen los mismos efectos y consecuencias en una persona que consume a diario que una que lo hace de forma esporádica?

La relación que una persona pueda tener con el consumo de estas sustancias puede darse de diferentes formas aunque podemos distinguir tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia.

USO

Se refiere al tipo de relación con las drogas en el que ya sea por el consumo de escasa cantidad, por su baja frecuencia o por las características físicas, psíquicas y sociales del individuo, no se detectan consecuencias inmediatas ni sobre la persona ni sobre su entorno.

¿Podrías indicar algún ejemplo de USO de alguna sustancia?

¹⁰ Fuente: Trillo (2010)

ABUSO

Se refiere a aquellos consumos en los que ya sea por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social de la persona, se producen consecuencias negativas tanto para sí misma como para su entorno.

¿Podrías indicar algún ejemplo de ABUSO de alguna sustancia?

Ejemplos de este tipo de consumo lo encontramos en:

- Ana fuma diez cigarrillos diarios, lo cual aumenta la probabilidad de que tenga alteraciones respiratorias.
- Alberto consumió cocaína en una sola ocasión, pero lo hizo en tal cantidad que se desencadenó un accidente cerebrovascular.
- Elena mantiene desde hace años un consumo moderado de alcohol y tabaco. Ahora está embarazada, y mantiene el mismo consumo que cuando no lo estaba. Ahora su conducta puede considerarse un “abuso”.

¿Conoces ejemplos de personas cercanas a ti con consumos ABUSIVOS de sustancias?

DEPENDENCIA

La Organización Mundial de la Salud define *dependencia* como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. El consumo de drogas, que quizás la persona inició como experiencia ocasional sin trascendencia aparente, se acaba convirtiendo en una conducta central, alrededor de la cual la persona organiza su vida y sus prioridades.

Así observamos cómo la persona dedicará gran parte de su tiempo a pensar en el consumo, a buscar la sustancia, a obtener dinero para comprarla, a consumirla, a recuperarse de sus efectos, etc.

¿Conoces algún ejemplo cercano de DEPENDENCIA de alguna sustancia?

¿Cómo diferenciar el uso, del abuso y la dependencia?

A veces es muy difícil, por ejemplo, diferenciar entre uso moderado y abuso. Resulta fundamental ajustar nuestro criterio antes de valorar como “uso” una forma de consumo.

- Si sólo nos fijamos en la baja frecuencia del consumo, podríamos caer en el error de valorar como uso, un consumo esporádico en el que la persona abusa claramente de la sustancia, provocando consecuencias negativas en su ajuste personal y/o social.
Ejemplo: Si una persona consume cocaína sólo para celebrar su cumpleaños, mezcla con alcohol y normalmente genera problemas personales, relacionales, tráfico... ¿estaríamos hablando de un USO de la sustancia?
- Tampoco sería conveniente fijarnos únicamente en la cantidad de la sustancia, ya que podríamos encontrarnos con consumos aparentemente no excesivos, pero repetidos con tanta frecuencia que estarían sugiriendo alguna forma de dependencia. Ejemplo: Si cada día tomo dos cervezas por la mañana y un día me olvido de comprar, me pongo de mal humor y me cuesta pensar en otra cosa que no sea ir a comprar al establecimiento más cercano, pedir a un compañero que me invite... ¿Esto podría considerarse un uso o dependencia?
- También es relevante atender a los factores individuales de la persona.

Ejemplo: si una persona tiene un consumo moderado de alcohol y ahora ha de tomar tranquilizantes por prescripción médica, pero decide continuar con su consumo habitual, podríamos pasar claramente de un uso a un abuso del alcohol.

- Finalmente, hemos de tener en cuenta el entorno de la persona, ya que aunque el consumo de una sustancia no le perjudique directamente, puede estar generando riesgos o problemas a terceras personas.

Ejemplo: El uso del alcohol mientras estamos conduciendo genera una serie de modificaciones en nuestras capacidades que incrementa el riesgo de sufrir accidentes, pudiendo causar graves daños en la vida de otras personas

Podemos distinguir dos dimensiones de la dependencia:

Dependencia física: se produce cuando el organismo se ha habituado a la presencia constante de la sustancia, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar normalmente. Cuando este nivel desciende por debajo de cierto límite aparece el síndrome de abstinencia característico de cada droga.

Este concepto se asocia mucho con la “**tolerancia**”, que se produce cuando el organismo se va habituando a la sustancia, se va adaptando al tóxico como medida de protección. Por ejemplo, con el alcohol ocurre que en los primeros consumos afecta notablemente al comportamiento, aun en dosis muy bajas. Sin embargo, si el consumo se hace habitual, el organismo tolera la sustancia y para conseguir los efectos iniciales se requiere aumentar la cantidad de sustancia.

Si una persona dependiente a una sustancia abandona su consumo, su tolerancia disminuye. Si después de un tiempo retoma su consumo manteniendo las dosis anteriores, padecerá una intoxicación aguda que, dependiendo del tipo de droga, puede llevarle al coma e incluso a la muerte.

Dependencia psíquica: Se trata de una necesidad o compulsión por consumir periódicamente la sustancia, para experimentar un estado “agradable” (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc.) o librarse de un estado “desagradable” (aburrimiento, timidez, estrés, etc.).

La dependencia física es relativamente fácil de superar tras un período de desintoxicación que, en función de cada sustancia, puede prolongarse como máximo durante 15 días.

Resulta más complejo desactivar la dependencia psicológica, ya que requiere modificar la conducta (hábitos) y las emociones de la persona, para que la persona pueda funcionar y afrontar diferentes situaciones de su vida cotidiana (obtener satisfacción, superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, tolerar la frustración, establecer relaciones, etc.) sin necesidad de recurrir al consumo de la sustancia.

*Vamos reflexionar sobre tus consumos... ¿en qué categoría de consumo de estas sustancias te situarías?
¿Crees que a lo largo de tu vida te ha podido influir el abuso o dependencia de sustancias de personas cercanas a ti?*

Efectos del alcohol en el comportamiento

El alcohol es la droga con mayor presencia en nuestra sociedad. Es una sustancia legal, tiene un bajo coste económico, podemos adquirirla fácilmente en múltiples establecimientos y su consumo está normalizado en nuestras costumbres (comidas, celebraciones, etc.)

¿En qué momentos consumes alcohol habitualmente?

En nuestra sociedad hemos relacionado el alcohol tanto con las celebraciones de acontecimientos positivos como para afrontar situaciones que generan malestar y dolor. También utilizamos el alcohol en muchas de nuestras costumbres y ritos sociales, en ocasiones se ha relacionado con la *hombria o la masculinidad* y con el *desarrollo o la llegada de la vida adulta*.

*Durante tu infancia ¿en qué situaciones recuerdas que los adultos bebieran alcohol?
¿Eran situaciones de alegría o satisfacción o por el contrario recuerdas alguna situación de conflicto?
¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que probaste el alcohol?*

[EN LAS RESPUESTAS DE LA PERSONA PARTICIPANTE SE INTENTARÁ DETECTAR LOS ANTECEDENTES DE ALCOHOLISMO EN LAS FAMILIAS DE ORIGEN Y EDAD DE INICIO DE LOS POSIBLES CONSUMOS HABITUALES (FACTORES DE RIESGO)]

Como sabes el alcohol tiene una serie de efectos en tu organismo, pero ¿sabrías detallar cuáles son esos efectos? ¿Por qué las personas beben?

[EN APLICACIÓN GRUPAL DEL PROGRAMA SE REALIZARÁ UNA PUESTA EN COMUN Y SE RECOGEN LAS RESPUESTAS EN LA PIZARRA]

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, por lo que adormece progresivamente los centros cerebrales superiores.

Pero... si adormece tu cerebro, ¿por qué sientes con las primeras copas euforia y desinhibición?

Efectivamente, el alcohol lo que hace es adormecer aquellas partes del cerebro que se encargan de controlar la conducta, del autocontrol. Si esa parte del cerebro está adormecida y no funciona adecuadamente, ¿Qué ocurrirá? Que te comportarás de manera más descontrolada y desinhibida.

El estado de euforia es solamente el primero que produce el alcohol. Sin embargo, si sigues consumiendo, tu organismo se vería perjudicado de otros modos.

Efectos del alcohol

ESTADO	CONCENTRACIÓN EN SANGRE	EFECTOS Y SÍNTOMAS
ESTADO DE SOBRIEDAD	0,01 - 0,05 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comportamiento aparentemente normal. ○ No se observan síntomas de un consumo de alcohol (detectables con pruebas específicas o análisis clínicos).
ESTADO DE EUFORIA	0,03-0,12 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se observa una ligera euforia, aumento de la sociabilidad, se relaciona más con las personas, aumento de la autoestima y disminuye la inhibición social. ○ Suele producir locuacidad y desinhibición. ○ Disminución de la capacidad de atención, enjuiciamiento y autocontrol. ○ Disminuye el rendimiento en diversas tareas.
ESTADO DE EXCITACIÓN	0,069-0,25 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inestabilidad emocional (pasar de las risas al llanto). ○ Disminución de las inhibiciones (realizar cosas que en estado de sobriedad no se hubiera atrevido). ○ Comportamientos impulsivos. ○ Disminución de la atención (sensación de estar en otro mundo). ○ Pérdida del juicio crítico. ○ Alteración de la memoria y de la comprensión (posibles lagunas)

		<ul style="list-style-type: none"> o de memoria). o Menor respuesta a los estímulos sensoriales y baja capacidad de reacción. o Ligera descoordinación muscular (movimientos inestables e incontrolables al caminar).
ESTADO DE CONFUSIÓN	0,18-0,30mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> o Desorientación y confusión mental. o Mareos, náuseas, dolor de cabeza, vómitos, somnolencia, etc. o Puede generar irritabilidad, agitación, o Alteraciones en la percepción del color, de las formas y del movimiento. o Disminución del umbral del dolor y exageración en la manifestación de las emociones (tanto positivas como negativas). o Alteración de la coordinación del movimiento: alteración del equilibrio (marcha insegura) y descoordinación muscular. o Habla pastosa.
ESTADO DE ESTUPOR	0,27-0,40 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> o Apatía (no tener ganas de nada). o Inercia (dejarse llevar). o Incapacidad y descoordinación muscular (movimientos muy lentos y descoordinados) o Incapacidad de caminar y permanecer de pie. o Vómitos e incontinencia (perdida control de esfínteres). o Estado alterado de la consciencia. o Estupor (no saber dónde se encuentra). o Sueño.
ESTADO DE COMA	0,35-0,50 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> o Inconsciencia completa. o Estado anestésico y coma. o Incontinencia de orina y heces. o Depresión y abolición de los reflejos (sin reflejos o muy afectados). o Hipotermia (bajada de temperatura corporal). o Problemas en la respiración y en la circulación.
MUERTE	+0,45 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> o Muerte por parada cardiorrespiratoria

11

[SE PIDE QUE RECUERDE EN SUS CONSUMOS PASADOS, CUAL HA SIDO LA FASE DE MAYOR GRAVEDAD EN LA QUE SE HA ENCONTRADO- EN APLICACIÓN GRUPAL SE REALIZA UNA PUESTA EN COMUN DE LOS EFECTOS QUE TUVO ESE CONSUMO. SI LA PERSONA NO ES CONSUMIDORA DE ALCOHOL SE PIDE QUE PIENSE EN EJEMPLOS DE CONSUMO CERCANOS O FAMILIARES]

Alcohol y violencia

¿Cómo te afecta el alcohol a la forma de pensar?

¿Y a las emociones?

¿Crees que el consumo de alcohol podría facilitar la resolución adecuada de un conflicto?

¿Qué consecuencias pueden generarse si una persona pretende abordar un problema personal bajo los efectos del alcohol?

Es posible que muchas personas consuman alcohol con el objetivo de divertirse, pasar un rato agradable, desinhibirse, relajarse o calmarse ante una situación emocionalmente intensa. Pero en ocasiones estas expectativas agradables pueden verse truncadas por unas consecuencias inesperadas que pueden causar malestar y sufrimiento.

¹¹ Tabla de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Guardia (2007); Becoña y Cortes(2008); Trillo (2010).

Según datos ofrecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia interpersonal y el consumo nocivo o peligroso de alcohol son algunos de los principales problemas a los que se enfrenta la salud pública mundial. A escala mundial, el alcohol es responsable del 4% de los años de vida sana perdidos por muerte prematura o discapacidad.

Igualmente, la OMS nos indica que, aunque las cantidades de alcohol consumido, los patrones de consumo y las tasas de violencia interpersonal son distintas de unos países a otros, en todas las culturas se observa una estrecha relación entre alcohol y violencia. El uno agrava los efectos del otro, y el consumo de alcohol está muy ligado al riesgo de que un individuo perpetre actos violentos o sea víctima de ellos.

¿Has tenido en tu vida alguna experiencia cercana donde el alcohol y la violencia fueran de la mano?

[EN EL SIGUIENTE APARTADO SE PUEDEN REALIZAR TARJETAS DONDE SE ESPECIFIQUEN LOS DIFERENTES MITOS. DESPUÉS SE SOLICITA QUE SELECCIONE AQUELLAS FRASES QUE CONSIDERE CORRECTAS, ARGUMENTANDO POR QUÉ. POSTERIORMENTE SE PRESENTAN LOS CONTENIDOS DESMONTANDO AQUELLAS IDEAS DISFUNCIONALES]

ALGUNOS MITOS SOBRE EL ALCOHOL Y LA VIOLENCIA:



¿CUALES SON LOS ELEMENTOS DE RIESGO DE VIOLENCIA ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL?¹²

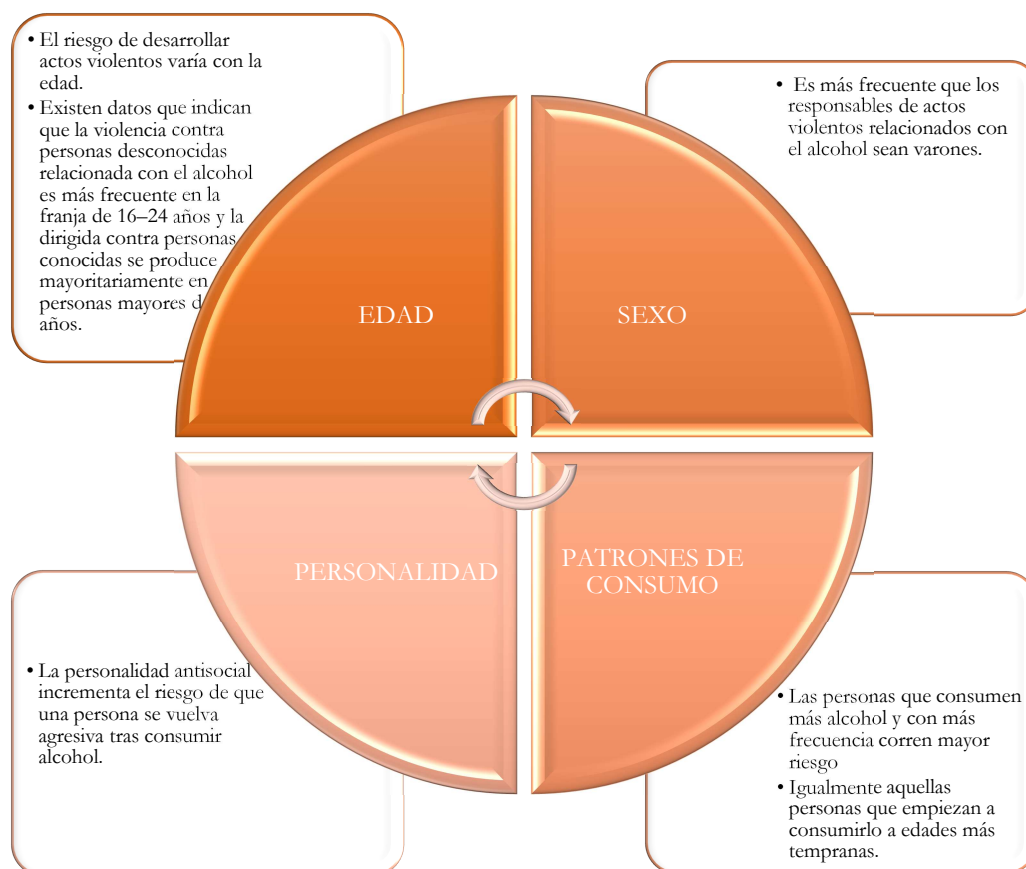
Existe una amplia gama de factores que pueden incrementar el riesgo de que una persona se convierta en agresor o víctima de actos violentos relacionados con el alcohol. Para ayudarte a conocer mejor los factores y sus interacciones utilizaremos el modelo ecológico, que los clasifica en: asociados al individuo, a las relaciones entre personas, a las comunidades y a la sociedad.

Vamos a analizar los factores de riesgo de cometer agresiones asociadas al consumo:

[DURANTE LA EXPOSICIÓN SE HAN DE REALIZAR LAS PREGUNTAS INICIALES Y LUEGO RELACIONAR LAS RESPUESTAS CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS]

¿Cuáles crees que son las características de una persona que hacen que pueda tener más probabilidad de cometer comportamientos violentos bajo los efectos del alcohol?


FACTORES ASOCIADOS A LA PERSONA



¿Qué tipo de relaciones crees que es más frecuente que potencien la relación entre la violencia y el alcohol?

¹² Fuente: OMS, 2002

FACTORES ASOCIADOS A LAS RELACIONES



PATRONES DE CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> En las relaciones familiares, los patrones de consumo desigual (es decir, los casos en los que sólo un miembro consume mucho alcohol) incrementan el riesgo de violencia.
EXPOSICIÓN A LA VIOLENCIA	<ul style="list-style-type: none"> La experiencia de la violencia entre los progenitores en la infancia se asocia a la aparición posterior de problemas relacionados con el alcohol.
CONSUMO PARENTAL DE ALCOHOL	<ul style="list-style-type: none"> El riesgo de que una persona joven cometa agresiones aumenta si sus progenitores presentan un consumo nocivo del alcohol.
AMISTADES Y COMPAÑÍAS	<ul style="list-style-type: none"> Se constata un mayor riesgo de comisión de actos delictivos e infracciones del orden público entre las personas que se relacionan con otras que han cometido delitos.

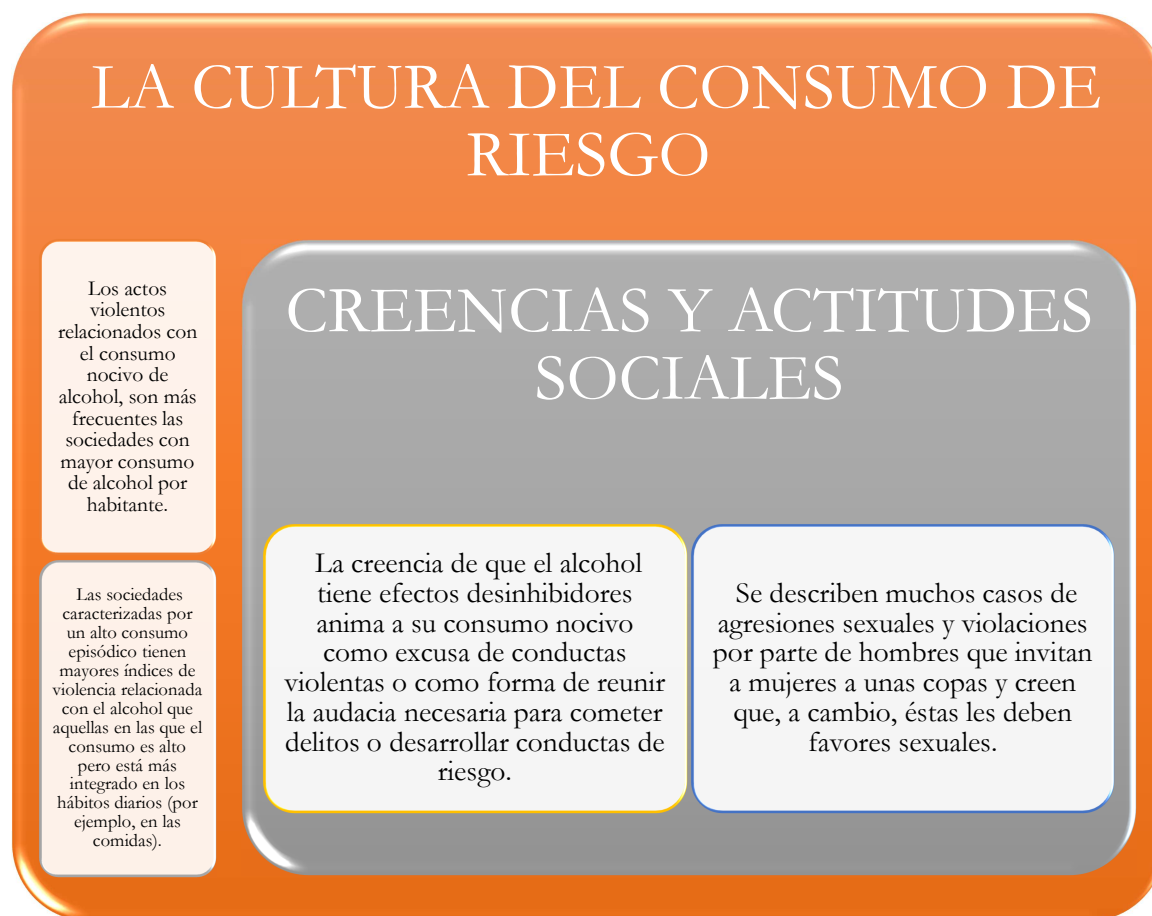
¿En qué lugares crees que es más frecuente la violencia relacionada con el consumo de alcohol?

FACTORES ASOCIADOS A LA COMUNIDAD

HORA DEL DÍA Y DÍA DE LA SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Las agresiones relacionadas con el alcohol son más frecuentes por la noche, sobre todo durante el fin de semana.
LUGARES DE CONSUMO DE ALCOHOL	<ul style="list-style-type: none"> Se ha constatado que una mayor concentración de establecimientos orientados al consumo de alcohol en una zona incrementan el riesgo de violencia interpersonal en dicha zona.
CARACTERÍSTICAS DE LOS LOCALES AUTORIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> Los locales incómodos (por ejemplo, porque estén atestados, carezcan de asientos y de ventilación, y sean calurosos y ruidosos), poco atractivos y mal gestionados; los que ofrecen descuentos en las bebidas alcohólicas; los que emplean a personal de seguridad agresivo, y los que tienen una alta proporción de clientela en estado ebrio o se muestran permisivos con las conductas antisociales (por ejemplo, sirven alcohol a menores o a personas embriagadas y permiten el lenguaje obsceno y prácticas sexuales) se asocian con más frecuencia a conductas violentas.

¿En qué sociedades crees que está más asociado el alcohol a comportamientos violentos?

FACTORES SOCIALES



¿Crees que algunos de estos elementos de riesgo están presentes en tus experiencias personales o familiares en relación al alcohol?

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.13]

Piensa ahora en la definición que hemos dado anteriormente sobre el USO, ABUSO y DEPENDENCIA.

¿Cómo consideras que es actualmente tu consumo de alcohol?

*¿Consumes de manera ocasional alcohol sin que esto tenga repercusiones ni para ti ni para tu entorno (uso)?
¿Consumes alcohol con una intensidad, frecuencia o duración que tiene repercusiones negativas en ti o en tu entorno (abuso)?*

¿Tienes una dependencia al alcohol, de tal forma que su consumo ha sustituido a otras conductas que antes eran importantes para ti?

¿Crees que el consumo de alcohol por tu parte u otras personas de tu entorno ha deteriorado tus relaciones?

En el caso del alcohol, la dependencia es definida como **alcoholismo** y se considera una enfermedad que se caracteriza por la dificultad para controlar el consumo de bebidas alcohólicas, que produce un deterioro en la capacidad de controlar el consumo de alcohol. Puede ser un consumo intermitente, en las fases iniciales de la enfermedad, pero puede llegar a ser continuado e intenso más adelante, y conducir a una automatización progresiva de la conducta de auto-

administración de alcohol y a una pérdida de control para cesar en el consumo, tan grave como la de cualquier otra drogodependencia.

¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de alcohol en tu vida (por tu parte u otros miembros de tu familia o relaciones)?

¿Cómo afecta a la forma del pensamiento?

¿Se analizan igualmente las consecuencias de los actos cuando se está bajo los efectos del alcohol?

¿Cómo afecta al control de las emociones?

¿Se dispara la ira con mayor facilidad?

¿Se actúa más impulsivamente?

[INTRODUCIR EJERCICIO 5.14]

[SI SE APLICA FORMATO GRUPAL SE FINALIZA EL TEMA REALIZANDO UNA PUESTA EN COMUN SOBRE LA PREGUNTA ANTERIOR, INCENTIVANDO LAS NARRACIONES BIOGRAFICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES]

[CADA PROFESIONAL HA DE CONTAR CON UNA GUIA ACTUALIZADA DE RECURSOS COMUNITARIOS ESPECIALIZADOS PARA OFRECER LA ALTERNATIVAS TERAPEUTICAS PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LO SOLICITEN, TANTO PARA SÍ MISMAS COMO PERSONAS DE SU ENTORNO]

Las consecuencias del consumo de cocaína

¿Conoces los efectos de la cocaína?

¿Alguna persona de tu entorno suele consumir cocaína de forma habitual?

¿Por qué crees que a algunas personas les gusta consumir cocaína?

¿La has consumido alguna vez?

¿Qué efectos te produce?

[DE LAS RESPUESTAS APORTADAS SE IRÁ CONECTANDO CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTE EPÍGRAFE, SEÑALANDO LAS COINCIDENCIAS O DIFERENCIAS CON LOS DATOS CIENTÍFICOS Y/O ESTADÍSTICOS APORTADOS]

La cocaína es una droga estimulante del Sistema Nervioso Central. Es una sustancia con un alto potencial adictivo que afecta directamente al cerebro. Se ha conocido como la droga de los años ochenta y noventa por su gran popularidad y extensión de su uso durante esas décadas.

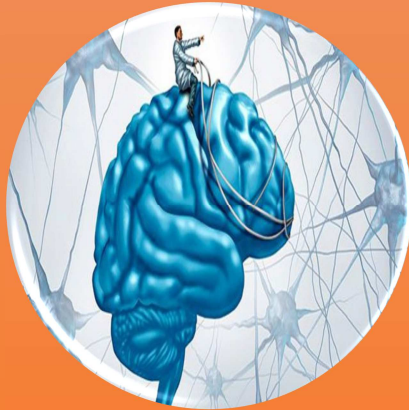
La cocaína es una droga psico-estimulante, que se consume fundamentalmente por inhalación, esnifada, mediante la aspiración nasal del polvo. Su uso es en gran medida “recreativo”, frecuentemente utilizada con la finalidad de aguantar sin dormir las noches de los fines de semana. Su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro, provocando unos efectos que se manifiestan a los pocos minutos del consumo.

En España la cocaína es la segunda droga ilegal más consumida, después del cannabis. En 2011, el 8,8% de los españoles de 15-64 años reconocían que habían probado cocaína en alguna ocasión, siendo un 1,1% quienes lo hacían regularmente (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2013).

Durante algunos años existieron dudas sobre la capacidad de la cocaína para generar consecuencias graves en las personas consumidoras. Acudimos a un escenario social donde esta droga gozaba de una imagen muy positiva, asociada al éxito y a la diversión. No obstante, el transcurso del tiempo ha evidenciado graves consecuencias que desencadena el consumo de esta sustancia.

¿Qué efectos puede sentir una persona cuando consume cocaína?

Efectos inmediatos de la cocaína¹³¹⁴



A NIVEL PSICOLÓGICO

- Euforia
- Locuacidad
- Hiperactividad verbal y motora
- Ausencia de fatiga
- Exaltación del estado de ánimo
- Sensación de vértigo
- Aumento de la seguridad en uno mismo
- Prepotencia
- Ausencia de cansancio, sueño y hambre.
- Aumento de la sociabilidad
- Aceleración mental
- Hiperactividad
- Frecuentemente produce inquietud y angustia.
- Incremento de la excitación sexual (incremento probabilidad de actos sexuales atípicos sin valorar los riesgos)
- Tras el primer efecto euforizante se produce un EFECTO REBOTE, :
 - Cansancio, apatía y angustia.
 - Conducta impulsiva y agresiva
 - Necesidad de repetir el consumo para alcanzar efectos iniciales.



A NIVEL FÍSICO

- Aceleración del ritmo cardíaco
- Aumento de la actividad muscular y de la temperatura corporal (sudoración, temblor y fatiga muscular)
- Efecto anestésico local.
- Disminución de la fatiga
- Reducción del sueño
- Inhibición del apetito
- Aumento de la presión arterial.
- Demora del orgasmo
- Posibles disfunciones sexuales (impotencia o frigidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación y pérdida de interés por el sexo en hombres-; las mujeres pueden padecer alteraciones del ciclo menstrual, amenorrea, infertilidad y dificultad para alcanzar el orgasmo)
- **DOSIS ELEVADAS**
 - temblores, tics, movimientos convulsivos y alucinaciones, hemorragia cerebral o fallo cardíaco y muerte.
- **DURANTE EL EMBARAZO** genera efectos sobre el feto y en el neonato: elevada mortalidad perinatal, aborto espontáneo y alteraciones nerviosas en el recién nacido.

¹³Fuente de las imágenes:

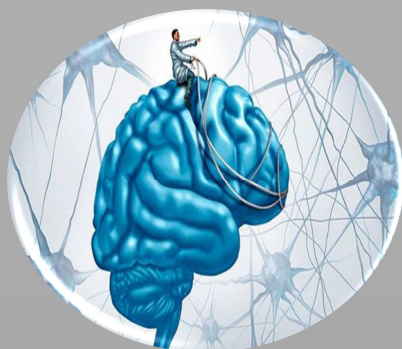
https://esp.rt.com/actualidad/public_images/28c/28c70ec4d70b35904891f8f2b00f3db3_article.jpg

http://www.doping-prevention.sp.tum.de/uploads/RTEmagicC_Anatomie-Mann.TIF.jpg

¹⁴ Figuras de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Lizasoain, Moro y Lorenzo (2002); Graña (1994); NIDA (1998); Becoña y Cortes (2008); Trillo (2010).

¿Cuáles crees que son los efectos que tiene la cocaína en las personas medio largo plazo?

Efectos a medio- largo plazo de la cocaína¹⁵



A NIVEL PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO:

- *DEPENDENCIA PSÍQUICA* de las más intensas, alto riesgo de recaídas aún después de periodos largos de abstinencia.
- *Ideas paranoides*
- *SÍNDROME PSICÓTICO COCAÍNIC*: delirios, trastornos confusionales y alucinaciones
- *CONDUCTAS VIOLENTAS*. agresividad e ideas de persecución, agitación, irritabilidad, cansancio e impulsividad
- *SÍNDROME DE MANGAN*: Cuadro alucinatorio táctil, casi específico de las psicosis cocaínicas. La persona siente pequeños animales (lombrices, hormigas, piojos, etc.) en la piel de las manos y sobre todo del cuerpo.
- *PSICOSIS COCAÍNIC*. Ideas paranoides, un estado de inquietud, irritabilidad creciente e hipersensibilidad perceptiva, con alucinaciones auditivas y sobre todo visuales.
- *DEPRESIÓN REACTIVA*. Aparece al retirar la droga tras un consumo prolongado. Alcanza la gravedad máxima a las 48-72 horas, y puede durar varias semanas. Predomina la inhibición y apatía, y riesgo de retomar el consumo.



PROBLEMAS DE TIPO CARDIOVASCULAR: hipertensión, arritmias cardíacas, infartos de miocardio, ruptura de la aorta...

PROBLEMAS PULMONARES: hemorragia en los alveolos pulmonares, neumotórax, trombosis pulmonar y reacción de hipersensibilidad pulmonar.

PROBLEMAS EN EL EMBARAZO: abortos espontáneos, muerte fetal, prematuridad e infartos placentarios.

COMPLICACIONES RENALES: insuficiencia renal.

Complicaciones otorrinolaringológicas: desde rinitis crónica hasta producir erosiones o perforaciones del tabique nasal

INFECCIONES POR LA VÍA DE CONSUMO: hepatitis B, SIDA ...

POSIBLES DISFUNCIONES SEXUALES: impotencia o frigidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación y pérdida de interés por el sexo en hombres; las mujeres pueden padecer alteraciones del ciclo menstrual, amenorrea, infertilidad y dificultad para alcanzar el orgasmo)

OTRAS COMPLICACIONES: anorexia, la pérdida excesiva de peso, malnutrición, deshidratación, temblores y episodios de convulsiones.

MUERTE

16

¿Identificas alguno es estos efectos en ti o en alguna persona cercana?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 5.15]

Las investigaciones han demostrado que existe una interacción potencialmente peligrosa entre la cocaína y el alcohol.

¿Conocías estos efectos de la cocaína? ¿Has experimentado alguno de estos efectos?

¹⁵ Los efectos descritos no son exhaustivos y dependerán, en general, de la cantidad y la vía de administración además de otros factores. El consumo esporádico también puede ocasionar consecuencias adversas.

¹⁶ Figuras de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Lizasoain, Moro y Lorenzo (2002); Graña (1994); NIDA (1998); Becoña y Cortes (2008); Trillo (2010).

*¿Cómo crees que el consumo de cocaína puede afectar a la violencia?
¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de cocaína en tu vida?
¿Cómo afecta a tus pensamientos? ¿Piensas más irracionalmente, piensas menos en las consecuencias?
¿Cómo afecta al control de tus emociones? ¿Se dispara la ira con mayor facilidad?
¿Actúas más impulsivamente?*

[EL/LA PROFESIONAL HA DE CONTAR CON UNA GUIA ACTUALIZADA DE RECURSOS COMUNITARIOS ESPECIALIZADOS PARA OFRECER LA ALTERNATIVAS TERAPEUTICAS PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LO SOLICITEN, TANTO PARA SÍ MISMAS O PERSONAS DE SU ENTORNO]

Las consecuencias del consumo de cannabis

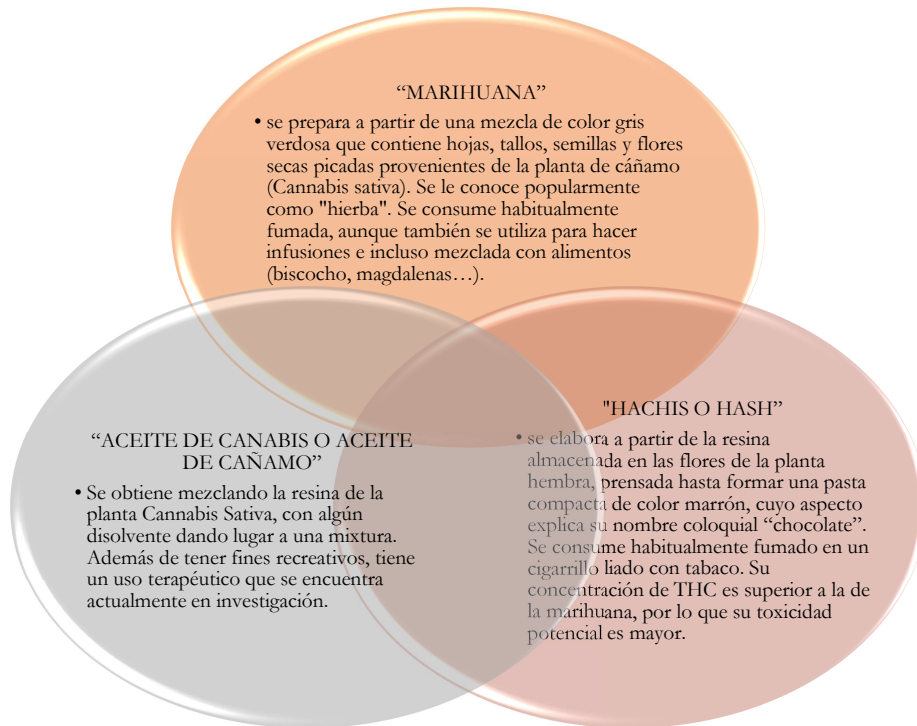
*¿Conoces los efectos del cannabis?
¿Alguna persona de tu entorno suele consumir cannabis de forma habitual?
¿Por qué crees que a algunas personas les gusta consumir cannabis?
¿Has consumido alguna vez?
¿Qué efectos te produce?*

[DE LAS RESPUESTAS APORTADAS SE IRÁ CONECTANDO CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTE EPÍGRAFE, SEÑALANDO LAS COINCIDENCIAS O DIFERENCIAS CON LOS DATOS CIENTÍFICOS Y/O ESTADÍSTICOS APORTADOS]

El cannabis constituye la droga ilegal con mayor consumo reconocido entre la población española y europea a pesar de la reducción de su consumo observado en los últimos años. En 2011, el 27,4% de la población española de entre 15 y 64 años lo ha probado en alguna ocasión, porcentaje que se incrementa hasta el 28,2%, es decir, casi una de cada tres personas, si nos centramos en edades entre 15 y 29 años. Del total de la población, el 9,6% reconocen su consumo durante el último mes, en lo que podríamos llamar un consumo regular (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2013).

¿En qué formas se puede encontrar habitualmente esta droga?

Los *cannabinoides* se suelen presentar en tres formas:



¿Sabes qué cambios produce en el organismo el consumo del cannabis?

Los efectos del cannabis en el organismo se presentan rápidamente tras su consumo, aunque pueden variar según la dosis, el tipo de cannabis, el estado de ánimo, las expectativas, etc. Habitualmente el cannabis se consume fumado, con lo que fácilmente es absorbido por los pulmones, llegando al cerebro con gran rapidez. En pocos minutos empiezan a manifestarse sus efectos, que pueden durar entre 2 y 3 horas. Inevitablemente, se entremezclan reacciones buscadas por el consumidor con respuestas indeseadas.

En los últimos años se ha generado cierta confusión en torno al uso terapéutico de los derivados del *cannabis*. Sin embargo, hemos de señalar que la investigación médica y uso terapéutico de esta sustancia tiene escasa relación con los consumos “recreativos” de hachís y marihuana, y los graves problemas físicos, psicológicos y sociales derivados de éstos, según las más recientes investigaciones.

Existen una serie de efectos en el organismo que se presentan inmediatamente tras el consumo de cannabis ¿Podrías nombrar alguno de ellos?

Efectos inmediatos del cannabis¹⁷¹⁸



A NIVEL PSICOLÓGICO

- PRIMERA FASE :
 - Sensación placentera de calma y bienestar
 - Alteraciones de la percepción temporal: sensación de lentitud en el paso del tiempo
 - Percepción alterada de la realidad
 - Alteraciones sensoriales
 - Relajación y letargo
 - Desinhibición o euforia
 - Estados de pánico
 - Confusión
 - Hilaridad /locuacidad
 - Dificultad en el ejercicio de funciones mentales complejas: expresarse con claridad, memoria inmediata, capacidad de concentración, procesos de aprendizaje.
- POSTERIORMENTE SE PUEDE GENERAR
 - Somnolencia
 - Sensaciones depresivas
- COMPLICACIONES PSICOLÓGICAS:
 - dosis elevadas pueden dar lugar a la aparición de psicosis tóxica aguda, caracterizada por ansiedad, delirios paranoides o de persecución e ideas de suicidio, suele estar acompañada de pánico, paranoia, depresión y desorientación en el tiempo y en el espacio. Esta complicación al ser producida por el consumo suele tener una duración de entre uno y once días (con abstinencia).



A NIVEL FÍSICO

- ELEVA EL RITMO CARDIACO- TAQUICARDIA:
 - Los bronquios se relajan y se ensanchan, el corazón, que normalmente late de 70 a 80 latidos por minuto, puede aumentar su ritmo en unos 20 a 50 latidos por minuto o en algunos casos hasta puede duplicarse. Este efecto se incrementa por consumo conjunto otras drogas (El riesgo de que una persona sufra un ataque al corazón durante la primera hora después de fumar marihuana es cuatro veces más que el riesgo normal.)
- Aumento del apetito
- Sequedad de la boca
- Ojos brillantes y enrojecidos por dilatación de vasos sanguíneos
- Sudoración
- Somnolencia
- Entorpece la coordinación y el equilibrio: descoordinación de movimientos
- La pauta más frecuente es su consumo combinado con alcohol, con lo que los efectos se multiplican, pudiendo favorecer la aparición de lipotimias.
- Puede causar ardor y picazón en la boca y la garganta, a menudo acompañados por una tos fuerte.

Como sabrás, si el consumo de cannabis se realiza de forma habitual, se pueden generar otros efectos en el organismo ¿Conoces los efectos a medio- largo plazo? ¿Podrías nombrar alguno de ellos?

¹⁷ Imágenes tomadas de

<http://www.swagger.mx/media/bi/styles/xlarge/public/images/2013/06/addictedbrain.jpg?itok=RB098gd4>

¹⁸ Los efectos descritos no son exhaustivos y dependerán, en general, de la cantidad y la vía de administración además de otros factores. El consumo esporádico también puede ocasionar consecuencias adversas.

Tabla de elaboración propia integrando las siguientes fuentes de información: Quiroga (2000), Graña (1994), Becoña y Cortes (2008), Trillo (2010).

¿Sabías que el THC tiene una vida media de una semana? Esto hace que a los siete días de su consumo aún se mantiene sin eliminar el 50% del principio activo, favoreciendo su acumulación en el organismo cuando su consumo es regular.

Efectos a medio-largo plazo del cannabis



A NIVEL PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO

- El consumo habitual continuado puede:
 - Ralentizar el funcionamiento psicológico, entorpeciendo sus funciones superiores relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria. Se deteriora la capacidad para crear recuerdos nuevos y para desviar la atención de una cosa a otra.
 - Disminuye la capacidad de ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y coordinación psicomotora (Ej. conducir o tomar decisiones).
 - Deterioro de la memoria y las habilidades para el aprendizaje
 - Deterioro en el sueño.
 - Ataques de pánico y ansiedad.
 - DESENCADENAMIENTO DE PSICOSIS (trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico): en personas predispuestas favorecer su aparición, y empeora el curso de la enfermedad en personas con esquizofrenia. Puede producir una reacción psicótica breve.
 - SÍNDROME AMOTIVACIONAL: se caracteriza por apatía, frustración, pérdida de eficacia al desarrollar trabajos, falta de concentración y una falsa percepción de productividad elevada. Se observa tendencia al aislamiento, se reducen actividades con familiares y amistades, comportamiento independiente y menor integración laboral y social. Se observan dificultades para el cumplimiento de las reglas y costumbres sociales y suelen tener mayor tolerancia hacia las conductas socialmente desviadas. Esto en ocasiones, puede generar problemas judiciales y/o sociales.



A NIVEL FÍSICO

- RESPIRATORIAS: irritación bronquial y pulmonar, tos crónica y bronquitis, una mayor frecuencia de enfermedades agudas del pecho y un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Los cannabinoides se consumen habitualmente fumados (pauta de inhalación profunda, sin filtro, con retención pulmonar del humo y apurando el cigarrillo al máximo), por lo que su uso habitual puede reforzar los riesgos asociados al consumo de tabaco. Además, la marihuana tiene el potencial de suscitar el cáncer de los pulmones y otras partes del aparato respiratorio porque contiene hasta un 70 por ciento más irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco.
- CARDIOVASCULARES: empeoramiento de síntomas en personas que padezcan hipertensión o insuficiencia cardíaca.
- SISTEMA ENDOCRINO: altera las hormonas responsables del sistema reproductor y de la maduración sexual.
- SISTEMA INMUNITARIO: el uso crónico del cannabis puede reducir la actividad de este sistema.
- COMPLICACIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS: tumores en los órganos sexuales, reducción de la cantidad y calidad del esperma en los hombres. El consumo durante el embarazo hace que se disminuya el peso del recién nacido, y un incremento de las posibilidades de malformaciones.
- CEREBRALES: alteraciones de la función cerebral pudiendo deteriorar las habilidades críticas de la vida. Estos efectos pueden incrementarse en personas con trastornos mentales o como resultado del proceso normal de envejecimiento.

19

¿Identificas alguno de estos efectos en ti o en alguna persona cercana?

¿Has experimentado alguno de estos efectos?

Teniendo en cuenta la gran aceptación social de esta droga, incluso algunos estudios recientes indican que las personas consumidoras de cannabis son poco propensas a actuar agresivamente, exceptuando cuando padecen el síndrome de abstinencia (donde sí que se registran comportamientos violentos).

¿Por qué crees que hemos profundizado en analizar esta sustancia?

¹⁹ Tabla de elaboración propia integrando las siguientes fuentes de información: Quiroga (2000), Graña (1994), Becoña y Cortes (2008), Trillo (2010).

*¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de cannabis en tu vida?
¿Cómo afecta a los pensamientos? ¿Se piensa más irracionalmente, se piensa menos en las consecuencias?
¿Cómo afecta al control de las emociones?
¿Crees que puede tener consecuencias en la forma en la que se resuelven los problemas o para el mantenimiento de una relación de pareja y de familia en armonía?*

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 5.16]

[EL/LA TERAPEUTA TAMBIÉN DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA -5.17- PARA SER EMPLEADA EN CASO DE INTERVENCIÓN GRUPAL]

NOTA:

- Si durante el desarrollo de la sesión se detectan consumos excesivos en las personas participantes que no han sido valorados en la fase de evaluación inicial, se recomienda establecer una sesión individualizada, con la finalidad de motivar y derivar a los recursos especializados para abordar su problemática.
- Es frecuente que se utilice el consumo de sustancias para justificar su comportamiento violento. Se prestará especial atención a la identificación de las creencias irracionales sobre el consumo de sustancias, para desmontarlas utilizando el debate racional.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

5.13. La realidad a través del cristal de la botella

Objetivos

- Identificar factores de riesgo: personales, relacionales, comunitarios y sociales de un consumo de alcohol relacionado con la violencia.
- Reflexionar sobre las consecuencias nocivas del consumo nocivo de alcohol
- Ofrecer información sobre posibilidades de rehabilitación y tratamiento del consumo problemático de alcohol.

Materiales

- Material audiovisual
- Documento de trabajo 5.13.

Guía para el ejercicio

- Con la finalidad de generar una reflexión sobre las consecuencias personales y familiares del uso de alcohol se propone la selección de escenas de diferentes documentales donde se expone información especializada y experiencias vitales de diferentes personas en proceso de rehabilitación.

DOCUMENTOS TV - A TRAVÉS DEL CRISTAL

DURACIÓN: 51:54

SINOPSIS: Varias personas con problemas de alcohol se han atrevido a contar su historia, a cara descubierta. Algunos de ellos, en pleno proceso de abandono de su adicción, revelan por primera vez su dependencia. Historias dramáticas, sórdidas, que sacan a la luz las dificultades a las que se enfrentan quienes desean dejar de ver la vida a través del cristal de una botella, porque el abuso con el alcohol sigue considerándose un vicio y no una enfermedad, aunque su consumo se disculpa e incluso se fomenta.

Una mirada al drama del alcoholismo. Premio reina Sofía contra las drogas 2006 (RTVE, 2006)

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/docu-tv-travs-del-cristal/900100/>

CRÓNICAS - MALOS TRAGOS. EL INFIERNO DEL ALCOHOLISMO

DURACIÓN: 46:28

SINOPSIS: El alcoholismo es una enfermedad que trastorna al cerebro. A medida que se abusa del alcohol, el cerebro entiende que lo necesita para sobrevivir y hace que el individuo sienta un deseo compulsivo por consumirlo. Esta semana en Crónicas nos acercamos al infierno del alcoholismo a través de historias que hablan de sufrimiento y pérdida de autoestima. (RTVE, 2011)

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-malos-tragos-infierno-del-alcoholismo/1044129/>

REDES - LA MIRADA DE ELSA - DROGAS, EL ALCOHOL

DURACIÓN: 10:43

SINOPSIS: La Mirada de Elsa se centra en una de estas drogas, el alcohol, y en cómo es capaz de alterar el cerebro en desarrollo de jóvenes y adolescentes. (RTVE, 2013)

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-drogas-alcohol/1698835/>

Atendiendo a la exposición psicoeducativa desarrollada analizaremos aquellos factores de riesgo que pueden potenciar el consumo de alcohol con consecuencias violentas, en los contenidos audiovisuales expuestos.

Aplicación grupal:

- Se realizará de la misma forma explicada para la aplicación individualizada del programa.

5.13. La realidad a través del cristal de la botella

FACTORES ASOCIADOS A LA PERSONA
Edad:
Sexo:
Patrones de consumo:
Personalidad:
FACTORES ASOCIADOS A LAS RELACIONES
Patrones de consumo:
Exposición a la violencia:
Consumo parental de alcohol:
Compañías y amistades:
FACTORES ASOCIADOS A LA COMUNIDAD
Hora del día y día de la semana:
Lugares de consumo de alcohol:
FACTORES SOCIALES
La cultura del consumo de riesgo:
Creencias y actitudes sociales:

¿Crees que te afecta alguno de los elementos de riesgo de consumo de alcohol asociados a la violencia?

¿En tus relaciones más cercanas existen personas que puedan estar afectadas por estos factores de riesgo?

5.14. El alcohol en las relaciones familiares

Objetivos

- Identificar las consecuencias nocivas del consumo de alcohol en las relaciones familiares.
- Ofrecer información sobre servicios especializados de atención a personas con problemáticas de adicciones.

Materiales

- Documento de trabajo 5.14.

Guía para el ejercicio

Tras analizar los efectos del alcohol en el organismo, pasaremos al análisis de los riesgos del consumo (uso/abuso/dependencia) en el mantenimiento de las relaciones familiares y en la resolución de los conflictos que pudieran producirse.

- Se inicia con la lectura de las historias y posteriormente se contestarán a las preguntas sobre las mismas que se presentan en el Documento de trabajo 5.14.

Una variante del ejercicio es la utilización de la historia de una de las “Familias del Programa” para ejemplificar una realidad cercana a cada participante, donde se plantee la presencia del alcohol en alguno de los personajes y las posibles consecuencias a corto, medio y largo plazo, tipo de conflictos derivados y consecuencias de la resolución de los mismos bajo los efectos del alcohol.

- Posteriormente, se realizará una reflexión compartida de las conclusiones extraídas.
- Se continuará contestando sinceramente a las preguntas para la reflexión personal.
- Finalmente, se dará información sobre la disponibilidad de diferentes servicios especializados que pueden ser de gran ayuda para la superación de estos problemas de consumo de alcohol.

Aplicación grupal:

- Se distribuyen los participantes en grupos de tres personas. En grupo, contestarán a las preguntas sobre las dos historias que se presentan en el Documento de trabajo 5.14.
- Posteriormente, se realizará una puesta en común de las conclusiones extraídas por cada grupo.
- Para finalizar, cada participante contestará de manera individual a las preguntas para la reflexión personal.

5.14. El alcohol en las relaciones familiares

HISTORIA A: Reyes (32) y Toni (35) son pareja desde hace 9 años, actualmente no tienen hijos, pero sí tiene proyectos de tenerlos pronto. Tras quedarse ambos en situación de desempleo deciden arrendar un pequeño bar situado en una zona residencial. Toni se encarga de la cocina y de atender al público cuando hay mucha clientela. Reyes se encarga de atender al público y realizar las compras necesarias para el negocio. El negocio está marchando bien, aunque no genera muchos beneficios. A la pareja le preocupa atraer a nueva clientela y mantenerla, para ello orienta su estrategia a captar a personas seguidoras del fútbol, transmitiendo partidos, haciendo sorteos, etc. La clientela es mayoritariamente masculina y con un gran consumo de bebidas alcohólicas. Reyes intenta ganarse la confianza de los clientes acompañándoles en alguna copa, por lo que últimamente está bebiendo 4 ó 5 copas a diario. Toni siente cada vez más desconcierto, ya que Reyes se molesta cuando sale de la cocina para atender a algún cliente, indicándole con malas formas que ya se encarga de despacharles, por las noches prefiere quedarse a solas al cierre del negocio, quedándose hasta altas horas para “hacer inventario” de las bebidas,...

- ¿Cuáles son las consecuencias predecibles que puede tener la pareja a corto plazo por el consumo de alcohol de Reyes?
- ¿Cuáles son las consecuencias que este consumo de alcohol puede generar a largo plazo en la pareja?
- ¿Qué tipo de conflictos pueden surgir?
- ¿Qué dificultades pueden tener si tienen que resolver un conflicto y se encuentra Reyes bajo los efectos del alcohol?
- ¿Cuáles crees que pueden ser las soluciones adecuadas que pueden poner en marcha para resolver esta problemática?

HISTORIA B: Cruz (42 años) y Leo (41 años) son pareja desde hace 12 años. Tienen dos hijos de 11 y 7 años. Cruz trabaja como personal administrativo en una empresa pública y Leo trabaja a tiempo parcial como auxiliar de enfermería en una residencia de personas mayores. La pareja “no ha tenido dificultades para conciliar las responsabilidades domésticas y laborales”, ya que Leo trabaja a tiempo parcial por turnos de mañana, tarde y noche de forma alterna, (mientras que Cruz tiene un trabajo indefinido a tiempo completo, tiene horario fijo de mañana de 8 a 15 horas) y así se ha encargado del 80 % de las tareas domésticas y los cuidados de los menores (llevarlos a clase, tareas, médicos, etc.). La semana pasada le ofrecen a Leo un contrato indefinido a tiempo completo. Cuando le da la noticia a Cruz, reacciona de forma irritada y se inicia una discusión debido a que la ampliación de horario de Leo implica que habrá que distribuir de otra forma una serie de responsabilidades familiares, cuestión que Cruz no se encuentra en disposición de aceptar. Cruz siente un gran enfado y se marcha con un portazo en medio de la discusión. Coge el coche y arranca de forma muy estridente, conduce un rato sin saber hacia dónde ir y decide tomarse una par de cañas para relajarse. En el bar les cuenta a algunas personas conocidas que ha tenido problemas con su pareja, a lo que le responden *“Ten cuidado que todos estos casos son iguales, solo quieren dinero y estar fuera de la casa de cháchara, o vete a saber...”* Una persona le confía la historia de cómo su expareja le fue infiel, otra le cuenta como se quedó con la casa tras la separación.... tras largas horas nocturnas en el bar, regresa a casa. Leo le espera con un gran enfado (no pudo ir al trabajo, ya que no había nadie con los niños, su actitud la tarde anterior le perjudicaba especialmente....)

- ¿El consumo de alcohol que Cruz ha realizado de forma puntual, qué consecuencias puede tener para la familia?
- ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden generar a largo plazo en la familia?
- ¿Qué tipo de conflictos pueden surgir en la pareja? ¿Y con los hijos? ¿Y hacia otros miembros de la familia?
- ¿Qué dificultades pueden tener si tienen que resolver un conflicto y Cruz se encuentra bajo los efectos del consumo?
- ¿Cuáles crees que pueden ser las soluciones adecuadas que pueden poner en marcha para resolver esta problemática?

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL....

- ¿Consumes alcohol habitualmente?
- ¿Qué efectos te suele producir el alcohol?
- ¿Qué consecuencias no deseadas has sufrido por el consumo de alcohol en tu vida?
 - Personales

 - Laborales

 - Familiares

 - Amistades

 - Pareja
- ¿Y alguna persona de tu núcleo social cercano crees que tiene o ha tenido problemas con el consumo de alcohol?
- ¿Conoces alguna persona que haya superado esta problemática? ¿Cómo lo hizo?

5.15. La cocaína en las relaciones familiares

Objetivos

- Identificar las consecuencias del consumo de la cocaína en la relación de familia.
- Reflexionar sobre las consecuencias del consumo de la cocaína desde experiencias vitales presentadas
- Ofrecer información sobre alternativas terapéuticas especializadas para el tratamiento de la adicción a la cocaína.

Materiales

- Documento de trabajo 5.15.
- Material audiovisual sobre la cocaína.

Guía para el ejercicio

Tras analizar los efectos de la cocaína en el organismo, pasaremos al análisis de los riesgos del consumo (uso/abuso/dependencia) en el mantenimiento de la relación familiar y en la resolución de los conflictos que pudieran producirse.

- Se leerán las historias propuestas y posteriormente se contestará a las preguntas sobre las dos historias que se presentan en el Documento de trabajo 5.15.

Una variante del ejercicio es la utilización de la historia de una de las “Familias del Programa” para ejemplificar una realidad cercana a cada participante, donde se plantee el consumo de cocaína en alguno de los personajes y las posibles consecuencias a corto, medio y largo plazo, tipo de conflictos derivados y consecuencias de la resolución de los mismos bajo los efectos de la cocaína.

- Posteriormente, se realizará una reflexión compartida de las conclusiones extraídas.
- Se presentarán escenas que cada terapeuta considere de interés de los siguientes materiales audiovisuales recomendados u otros que se estimen oportunos.

INFORME SEMANAL - EL ROMPECABEZAS DE LA COCAÍNA

Duración: 12:40

SINOPSIS: Informe semanal se ha acercado a un centro de rehabilitación de drogadictos para hacer hincapié en los daños que la cocaína causa en el cerebro. Una droga silenciosa, que está detrás de algunas enfermedades mentales y que, lejos de la imagen de éxito con la que a veces se la ha relacionado, lleva a la persona a la soledad y la destrucción. Enfermos y expertos alertan de la baja percepción que hay del peligro real de esta droga y explican cómo salir adelante. (RTVE, 2009)

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-rompecabezas-cocaina/602723/>

DOCUMENTOS TV - LA LOCURA DE LAS DROGAS

Duración: 55:52

SINOPSIS: *"La locura por el consumo de las drogas, extendida en nuestra sociedad en las últimas décadas ha dejado tras de sí verdaderos estragos entre muchos de los consumidores. Hoy, seis de cada diez drogodependientes atendidos en la red de toxicomanías españolas padecen además, un trastorno mental. Sufren una enfermedad que los especialistas han dado en llamar, patología dual. Es sólo el lado visible del problema, porque la mayoría de los pacientes que sufren esta desconocida dolencia, no están diagnosticados.*

La locura de las drogas ha entrado en tres centros donde se trata la patología dual, para mostrar la cara más oculta y dramática de estos enfermos. Hablan en primera persona de su lucha desesperada por no recaer, de su soledad, de sus intentos de suicidio, en definitiva de cómo entender lo que les pasa y ordenar sus vidas. Al lado de ellos, los familiares que vivieron el infierno de las drogas, sacan fuerzas de flaqueza por ayudarles a superar las crisis psicóticas, que de ahora en adelante les acompañarán durante el resto de su vida." (RTVE, 2012)

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-locura-drogas/1300983/>

- Posteriormente, se contestará sinceramente a las preguntas para la reflexión personal.
- Finalmente, se dará información sobre la disponibilidad de diferentes servicios especializados que pueden ser de gran ayuda para la superación de posible adicción a la cocaína (propia o de personas de su núcleo cercano).

Aplicación grupal:

- Se distribuyen los participantes en grupos de tres personas. En grupo, contestarán a las preguntas sobre las dos historias que se presentan en el Documento de trabajo 5.15.
- Posteriormente, se realizará una puesta en común de las conclusiones extraídas por cada grupo.
- Para finalizar, cada participante contestará de manera individual a las preguntas para la reflexión personal.

5.15. La cocaína en las relaciones familiares

HISTORIA A: Elena y Juan son pareja desde hace 9 años, se conocieron trabajando en una discoteca, donde ambos trabajaban los fines de semana para costearse los estudios. El trabajo nocturno genera cansancio y requiere de mucha energía para mantener el ritmo durante toda la jornada. Un compañero le ofrece a Juan probar la cocaína indicándole que mejoraría su rendimiento en el trabajo. Tras probar la “coca” durante varios fines de semana se la ofrece a Elena, ya que la notaba muy cansada y agotada.

- ¿Cuáles son las consecuencias deseables que puede tener la pareja a corto plazo?
- ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden generar a largo plazo en la familia?
- ¿Qué tipo de conflictos pueden surgir?
- ¿Qué dificultades pueden tener si tienen que resolver un conflicto y se encuentran bajo los efectos del consumo?

HISTORIA B: Antonia (66 años) y Álvaro (72) son pareja desde hace 45 años. Tienen 4 hijos de 44, 42, 38 y 25 años. Los tres hijos mayores se han independizado y vive con ellos el hijo menor, Eduardo. Ha estudiado mecánica de automoción y tras realizar las prácticas en empresa, no ha encontrado trabajo. Eduardo convive con su madre y su padre, el resto de hermanos sólo pasan esporádicamente a visitarles esporádicamente. Es un chico muy sociable y le gusta salir de fiesta con sus amistades y divertirse. El consumo de cocaína es habitual en sus salidas, que cada vez son más frecuentes, y se alargan durante más días a la semana. Dependen económicamente de la pensión de jubilación de Álvaro (623 euros). Álvaro ha sido diagnosticado recientemente de una enfermedad crónica neurodegenerativa.

- ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de cocaína predecibles que puede tener la familia a corto plazo?
- ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden generar a largo plazo en la familia?
- ¿Qué tipo de conflictos pueden surgir en la familia?
- ¿Qué dificultades pueden tener si tienen que resolver un conflicto y Eduardo se encuentra bajo los efectos del consumo?
- ¿Cuáles crees que serían las alternativas adecuadas para solucionar su problema?

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL....

- ¿Consumes cocaína habitualmente?
- ¿Qué efectos te suele producir la cocaína?
- ¿Qué consecuencias no deseadas has tenido que sufrir por el consumo de cocaína (tuyo o de alguna persona cercana)?
 - Personales
 - Laborales
 - Familiares
 - Amistades
 - Pareja
- ¿Y alguna persona de tu núcleo social cercano crees que tiene o ha tenido problemas con el consumo de cocaína?
- ¿Conoces alguna persona que haya superado esta problemática? ¿Cómo lo hizo?

5.16. María ¿Me resuelves mis problemas?

Objetivos

- Identificar efectos adversos del consumo de cannabis en la resolución adecuada de conflictos en el ámbito familiar.
- Reflexionar sobre las consecuencias del consumo del cannabis desde experiencias vitales presentadas en material audiovisual.
- Ofrecer información sobre alternativas terapéuticas especializadas para el tratamiento de la adicción al cannabis

Materiales

- Material audiovisual recomendado.
- Documento de trabajo 5.16

Guía para el ejercicio

Tras analizar los efectos del cannabis en el organismo, pasaremos al análisis de los riesgos del consumo (uso/abuso/dependencia) en el mantenimiento de la relación de pareja y en la resolución de los conflictos que pudieran producirse.

- La persona participante contestará a las preguntas sobre la historia que se presenta en el Documento de trabajo 5.16

Una variante del ejercicio es la utilización de la historia de una de las “Familias del Programa” para ejemplificar una realidad cercana a cada participante, donde se plantee el abuso del cannabis en alguno de los personajes y las posibles consecuencias a corto, medio y largo plazo, tipo de conflictos derivados y consecuencias de la resolución de los mismos bajo los efectos del cannabis.

- Se presentarán escenas que cada terapeuta considere de interés de los siguientes materiales audiovisuales recomendados u otros que se estimen oportunos.

REPORTAJE: 21 DIAS: FUMANDO PORROS

SINOPSIS: La reportera Samanta Villar experimenta el consumo continuado de cannabis durante 21 días. Desde el primer momento en que prueba esta sustancia, Samanta empieza a perder el control de sí misma, por lo que no puede hacer su vida y realizar su trabajo de una forma normal. Su estado de ánimo y psicológico se altera y hace que, en ocasiones, se sienta muy mal físicamente. Se expone al uso continuado del cannabis, una de las denominadas drogas blandas que puede llegar a convertirse en una seria adicción. La periodista comparte escenario y situaciones con los consumidores y detractores, y en su consumo diario se somete a pruebas preparadas por el experto en comportamiento animal de la Universidad Complutense de Madrid, José Antonio López.

En este proceso, se exponen los argumentos y experiencias vitales de las personas defensoras de su consumo, pero también Samanta conoce los testimonios del otro lado de la balanza, de los que han sufrido los efectos del cannabis y ven en él un peligro importante. La periodista acudió a Proyecto Hombre y conoció a Tomás, un

joven de 21 años que comenzó a fumar porros con tan sólo 12 años o Toni, un padre de familia que ha estado fumando durante 25 años y que asegura que los porros le arruinaban la vida. Se volvió irascible y perdió el control sobre sí mismo. (Mediaset, 2009)

Disponible en <http://www.mitele.es/programas-tv/21-dias/temporada-1/programa-3/>

- Posteriormente se contestarán las preguntas “Para la reflexión personal” (Documento de Trabajo 5.16)
- A continuación se realizará una reflexión compartida con la o el terapeuta sobre las conclusiones extraídas.
- Finalmente, se dará información sobre la disponibilidad de diferentes servicios especializados que pueden ser de gran ayuda para la superación de posible adicción al cannabis (propia o de personas de su núcleo cercano).

Aplicación grupal:

- De manera individual, los participantes contestarán a las preguntas sobre la historia que se presenta en el Documento de trabajo 5.16 y a las preguntas para la reflexión personal.
- Finalmente se realizará una puesta en común de las conclusiones extraídas por cada participante.

5.16. María ¿Me resuelves mis problemas?

Alejandro tiene 32 años. Empezó a fumar cannabis con 14 años, solo lo hacía de vez en cuando y en compañía. Se reunía con el grupo de amistades, para jugar a las cartas, videojuegos, etc... en realidad lo que los llevaba a reunirse eran las ganas de fumar. Pensaba que él controlaba y que podía dejarlo cuando quisiera. Le encantaba la sensación de pasarse el porro y sentirse unido a su grupo. Años después empezó a fumar a diario, sólo por las noches, después terminó fumando 7 u 8 canutos diarios. Poco a poco empezó a sentirse un esclavo del cannabis, no sabía estar en casa sin fumar, ni tampoco en la calle. Las parejas que ha tenido han terminado cansándose de su apatía, verlo tirado en el sofá, metido en su mundo sin interesarse en compartir otras actividades que no fuera fumar... Su novia actual, Elena, está embarazada. Este hecho le genera gran ansiedad...

- ¿Cuáles son las consecuencias predecibles que puede tener en la familia a corto plazo el consumo de cannabis?
- ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden generar a largo plazo en la familia?
- ¿Qué tipo de conflictos pueden surgir en la familia?
- ¿Qué dificultades pueden tener si tienen que resolver el conflicto y se encuentra bajo los efectos del consumo?
- ¿Cómo crees que pueden resolver esta situación de una forma adecuada?

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL....

- ¿Consumes cannabis habitualmente?
- ¿Qué efectos te suele producir el cannabis?
- ¿Qué consecuencias no deseadas has tenido que sufrir por el consumo de cannabis?
 - Personales
 - Laborales
 - Familiares
 - Amistades
 - Pareja
- ¿Y alguna persona de tu núcleo social cercano crees que tiene o ha tenido problemas con el consumo de cannabis?
- ¿Conoces alguna persona que haya superado esta problemática? ¿Cómo lo hizo?

Dinámicas optativas

5.17. Compartiendo mis logros (Formato grupal)

Como ya se indicó en el último apartado de la Fase de Evaluación y Motivación, a lo largo de toda la intervención el/la terapeuta ha de seguir prestando atención al mantenimiento la alianza terapéutica con las personas participantes, así como a sus fases y procesos de cambio y a la consecución de sus objetivos individuales. En el transcurso de las sesiones cada terapeuta intentará promover la reflexión del participante a través de la formulación de preguntas en base a los objetivos propuestos para cada sesión. Igualmente, guiará la conducción de las actividades de los módulos de intervención teniendo en mente los objetivos consensuados con el participante durante la 3ª entrevista motivacional. La alusión a estos objetivos y su relación con el contenido de la actividad ha de ser tarea frecuente durante la presentación y cierre de las actividades.

Durante esta actividad se pretende reforzar la motivación y persistencia del participante en su proceso de cambio, dotar de relevancia al contenido del plan motivacional individualizado y afianzar los conocimientos adquiridos en las sesiones previas. Mediante la exposición en grupo de los avances realizados y la constatación y amplificación de éstos por parte del resto de compañeros y del terapeuta, incrementamos la percepción de valía y logro del participante. La metodología del ejercicio consistirá principalmente en la búsqueda de excepciones para marcarlas, elicitárlas y ampliarlas. En la medida en que el trabajo con un participante sea dinámico y la duración de la sesión lo permita, se utilizará también el escalamiento y la proyección al futuro. Cada intervención del participante debe estar centrada en la consecución de objetivos para que nos permita la participación equilibrada de todos los miembros del grupo. La actividad sigue el esquema de la sesión individual de valoración del PMI realizada a lo largo del Módulo 5, pero con un tiempo reducido dedicado a cada participante y con la ventaja de la utilización del formato grupal, la potenciación de la interacción entre participantes y el debate abierto como herramientas para el refuerzo de la sensación de valía, la motivación al cambio o el sentimiento de compartir el propósito dentro del grupo. De especial relevancia para el desarrollo del ejercicio es la utilización de la información de la sesión de valoración individual con el participante en la que se constata y marca el avance en el plan motivacional individualizado y de la información recogida en la guía de trabajo sobre las actitudes, pensamientos y conductas mostradas durante las sesiones de intervención.

Objetivos

- Reforzar el avance en la consecución de las metas propuestas por los participantes e impulsar la motivación para seguir progresando.
- Ampliar y marcar los logros obtenidos.
- Incrementar el apoyo social, la confianza y la identificación entre los miembros del grupo.
- Aumentar la toma de conciencia y responsabilidad en la capacidad de generar conductas alternativas al uso de la violencia.

Materiales

- Guía de Trabajo y copia del plan de cambio elaborado en la sesión de valoración individual de cada uno de los integrantes del grupo.
- Documento de Trabajo 5.17.1. *Compartiendo mis logros*.
- Documento de Trabajo 5.17.2. *Palabras de ánimo*.

Guía para el ejercicio

La actividad comienza informando a los participantes acerca del propósito del ejercicio (compartir con el grupo la situación actual de su plan de cambio), para hacerles partícipes de aquellos logros que han conseguido y mostrarles aquellas estrategias que les han ayudado. Se solicitará que estén muy atentos a las exposiciones de los compañeros, ya que deberán proporcionarles feedback y así ayudarles a incrementar la conciencia de cambio aportando aquellos progresos que ellos han observado desde que comenzó el programa. De esta forma, se amplía y subraya la toma de conciencia sobre la consecución de los cambios observados por el participante. Estos se han hecho evidentes tanto para el participante como para el grupo, y se visibilizan los progresos que han podido pasar desapercibidos para él y de los que no es consciente.

Ejemplo

“Como formamos un grupo de trabajo, hoy vais a compartir con los compañeros los avances que habéis conseguido durante este tiempo para que ellos puedan alegrarse y aprender con vosotros y para que también os ayuden a subrayar los cambios que hayan visto en vosotros”.

A través de preguntas que incrementan la reflexión y cuantifican el progreso y, mediante las técnicas de terapia breve centrada en soluciones, las técnicas motivacionales y de alianza y la información del avance que proporcionan las sesiones de valoración del plan motivacional, se solicitará que los participantes respondan al Documento de Trabajo 5.17.1 y se dinamizará una ronda de exposición de metas alcanzadas desde el inicio del programa para el trabajo sobre excepciones con el participante.

Se intercalará la ronda de exposiciones, con el feedback aportado por los compañeros mediante la formulación de preguntas: *¿qué cambios has observado en él desde el inicio del programa?, ¿has visto otras mejoras que él no haya comentado?, ¿te identificas con su meta?, ¿y con sus avances?, ¿qué estrategias te han servido a ti para realizar cambios?, ¿qué aprendizajes has tenido tú que le puedan servir a tu compañero?, ¿qué le dirías a tu compañero para motivarle a continuar con sus propósitos de cambio?*. Se proporcionará el Documento de Trabajo 5.17.2 para que puedan plasmar en él aquellas estrategias o consejos que les sean de utilidad. Invitaremos a que escriban también las palabras de ánimo y apoyo que han recibido.

NOTA. El Documento de Trabajo 5.17.2 se puede presentar también en formato tarjeta, para que pueda ser guardada fácilmente —en la cartera, por ejemplo— y consultada cuando se necesite.

A la hora de dinamizar el grupo, es interesante que el terapeuta se apoye en el conocimiento de las relaciones que se han establecido entre los participantes, para poder fomentar la participación de los referentes de aquel que está compartiendo su meta y así conseguir una mayor asimilación e identificación. En el caso de aquellos participantes que no hayan avanzado en su meta o hayan podido retroceder, subrayaremos los elementos parcialmente útiles de su situación.

Ejemplo

“Comentas que has tenido muchos problemas con... y que no puedes evitar... (sentir celos, o enfadarte, o sentirte triste, etc.), y que esto está provocando discusiones en las que pierdes el control llegando a... (insultar, despreciar, ignorar, etc.). No obstante es muy importante destacar que has comprendido la gravedad de tu conducta, has solicitado ayuda y has decidido... (darte un tiempo en la relación, emprender determinado cambio, etc.), hasta que consigas controlarte... Quien mejor te conoce (el compañero/a de grupo) seguro que tiene una opinión parecida, ¿no? ¿piensas que está yendo en la buena dirección?...”

Formularemos preguntas de afrontamiento (*“¿cómo conseguiste parar y salir de la habitación?, comentas que tuvisteis muchas discusiones antes del incidente, ¿qué te hizo no responder de forma agresiva en las otras ocasiones?, ¿qué te hizo darte cuenta de que estabas perdiendo el control?”*) y ayudaremos a que redefina las dificultades que ha encontrado (*“estamos de acuerdo en que no es adecuado insultar y sentir deseos de agredir a los demás, querría destacar que valoro mucho que hayas podido aplicar el tiempo fuera y que hayas pedido ayuda, ¿qué crees que te ha pasado para que no hayas podido controlarte?, ¿por qué crees que no has podido hablar con..., escucharle y parar los pensamientos obsesivos?”*).

Para finalizar, se realizará una síntesis sobre las diferentes estrategias que cada uno de ellos ha puesto en marcha y que les han permitido avanzar en sus objetivos. Esto ofrece la posibilidad de valorar el progreso del grupo en su conjunto y los esfuerzos realizados hasta la fecha. También es un buen espacio para mencionar las mejoras que se han producido con respecto a la relación entre los participantes, el clima de trabajo, el humor y la actitud ante la obligatoriedad de la asistencia al programa.

Que las personas participantes tomen conciencia de sus logros y de cómo la asistencia al programa, la relación con los compañeros y con el terapeuta les ayuda a alcanzarlos, incrementa la adherencia a la intervención, potencia el cambio y la adquisición de conductas adaptativas.

5.17.1. Compartiendo mis logros

Delante de ti tienes tu Plan de Cambio, que como sabes hemos ido revisando durante las sesiones iniciales... Me gustaría que compartieras con el resto de compañeras/os cómo ha sido tu progreso hasta el momento y cuáles son los avances que has logrado. Para ello puedes ayudarte respondiendo a las siguientes preguntas:

¿En qué momento te encuentras ahora con respecto a tus metas?

¿Qué has hecho, pensado o sentido que te ha ayudado a llegar a este punto?

¿Qué ha mejorado desde que comenzaste el programa?

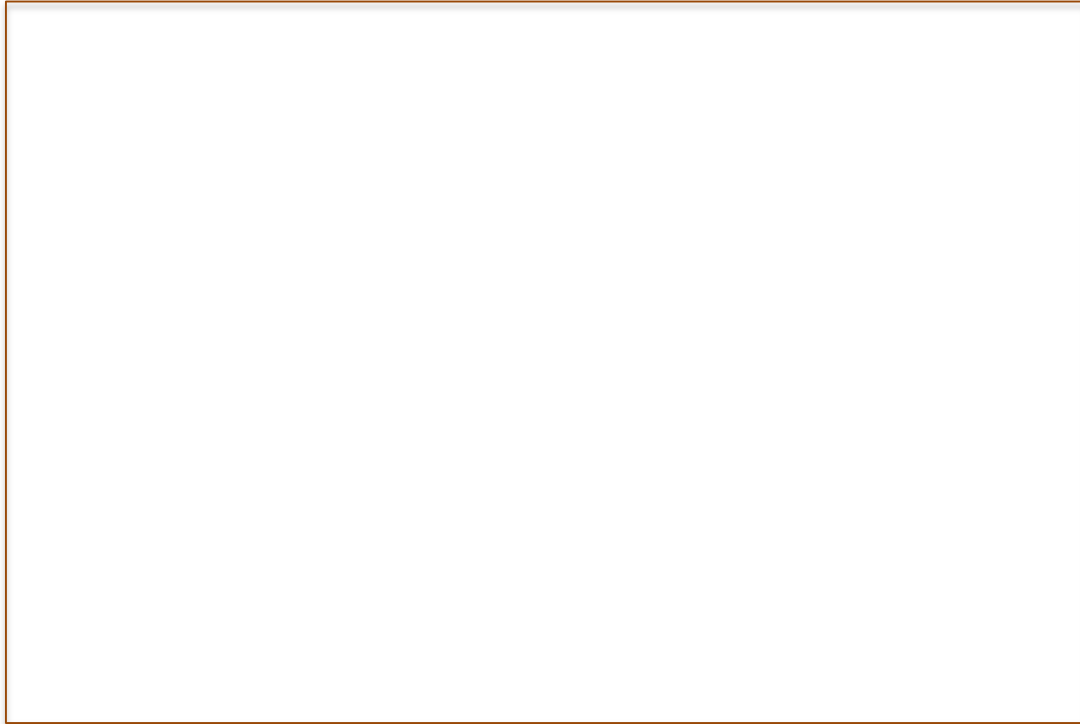
¿Cómo afectan estos avances a tu entorno (familia, pareja, amigos, trabajo, etc.)?

¿En qué crees que te han ayudado tus compañeros/as para lograr estas mejoras?

¿Qué dificultades te has encontrado?

5.17.2. Palabras de ánimo

Escribe aquellos consejos y palabras de ánimo que has recibido de tus compañeros/as.

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the student to write their response to the prompt above.

Referencias

- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Amor, P., Bohórquez, I., Corral, P. y Oria, J.C. (2012). Variables psicosociales y riesgo de violencia grave en parejas con abuso de sustancias tóxicas y maltrato previo. *Revista de Acción Psicológica*, 9(1), 3-18.
- Andrews, D. y Bonta, J. (2006). *The Psychology of the Criminal Conduct*. Cincinnati: Anderson Publishing.
- Aroca, C., Bellver, M.C. y Alba, J.L. (2013). Revisión de Programas de Intervención para el Tratamiento de la Violencia Filio-Parental. Una guía para la confección de un nuevo programa. *Educación XXI*, 16(1), 281-304.
- AVP – ANTI-VIOLENCE PROJECT (2008) *Hate violence against lesbian, gay, bisexual and transgender people in the United States 2008*. New York: AVP, 2009. Recuperado el 17 de septiembre de 2015 de http://www.avp.org/storage/documents/Reports/2008_NCAVP_HV_Report.pdf
- Bair-Merritt, M.H., Crowne, S.S., Thompson, D.A., Sibinga, E., Trent, M., y Campbell, J. (2010). Why do women use intimate partner violence? A systematic review of women's motivations. *Trauma, Violence & Abuse*, 11(4), 178-189.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: a social learning analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1996). Failures in Self-Regulation. Energy Depletion or Selective Disengagement? *Psychological Inquiry*, 7, 20-24.
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia. Una lectura ecosistémica del maltrato infantil*. Barcelona: Paidós.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del Odio. Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.
- Becoña, E. y Cortés, M.T. (2008) *Guía clínica de intervención psicológica en adicciones basada en la Evidencia Científica*. Valencia: Socidrogalcohol.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Busch, A. L. y Rosenberg, M. S. (2004). Comparing women and men arrested for domestic violence: A preliminary report. *Journal of Family Violence*, 19, 49-57.
- Buss, A.R. (1961). *The psychology of aggression*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Caballero, J.C. y Remolar, M.L. (2000). Consideraciones sobre el maltrato al anciano. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 10, 177-188.
- Campbell, J. (1995). *Assessing dangerousness: violence by sexual offenders, batterers and child abusers*. Thousand Oaks, CA US: Sage.
- Caprara, G.V. y Pastorelli, C. (1996). Indicadores precoces de adaptación social. En Buendía, J. (Ed.) *Psicopatología en niños y adolescentes. Desarrollos Actuales*. Madrid. Pirámide. 121-145.
- Chóliz, M. (2005). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Recuperado el 27 de abril de 2015 de: <http://www.uv.es/=cholz/>
- Coie, J.D., y Dodge, K.A. (1998). Aggression and antisocial behavior. W. Damon; N. de legitimación de la violencia en TV. *Política y Sociedad*, 41(1),183-199.
- De Miguel, A. (2011). Maltrato de los ancianos en el ámbito familiar. En P. García, J.M. Bethencourt, E. Sola, A.R. Martín y E. Armas (Eds.). *Violencia y Psicología Comunitaria. Aspectos psicosociales, clínicos y legales* (pp. 978-984). Granada: Comares.
- Díaz-Aguado, M.J., Royo, P., Segura, M.P. y Andrés, M.T. (1996). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*. Madrid: INJUVE.
- Echeburúa E., Fernández-Montalvo, J. y Corral, P. (2008). ¿Hay diferencias entre la violencia grave o menos grave contra la pareja? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 355-382.

- Echeburúa E., Fernández-Montalvo, J. y Corral, P. (2009). *Predicción de riesgo de homicidio y de violencia grave en la relación de pareja*. Valencia, España: Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia.
- Eckhardt, C. I. (2007). Effects of alcohol intoxication on anger experience and expression among partner assaultive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 61-71.
- Fernández, I. (2009). Justificación y legitimación de la violencia en la infancia. Un estudio sobre la legitimación social de las agresiones en los conflictos cotidianos entre menores. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones. Tesis Doctorales. Recuperado el 8 de agosto de 2015 de <http://eprints.ucm.es/8436/>.
- Fernández, C., Domínguez, R., Revilla, J. y Anagnostou, A. (2004). Formas de legitimación de la violencia en TV. *Política y sociedad*, 41(1), 183-199.
- Foran, H. M., y O'Leary, K. D. (2008). Problem drinking, jealousy, and anger control: Variables predicting physical aggression against a partner. *Journal of Family Violence*, 23(3), 141-148.
- Fraczek, A. (1985). Moral Approval of Aggressive Acts. A Polish-Finish Comparative. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 16(1), 41-54.
- Geen, R.G. (1990). *Human aggression*. Pacific Grove: Brooks.
- Goikoetxea, M. (2008). Maltrato a personas con discapacidad. I Jornadas de detección, prevención e intervención ante los malos tratos a las personas en situación de dependencia. Gobierno del Principado de Asturias.
- Graña, J.L. (1994). *Conductas adictivas. Teoría, evaluación y tratamiento*. Madrid: Debate.
- Guardia, J. (2007). *Alcoholismo. Guías Clínicas Socidrogalcohol Basadas en la Evidencia Científica*. Valencia: Socidrogalcohol.
- Henning, K., Jones, A. y Holdford, R. (2005). "I didn't do it, but if I did I had a good reason": Minimization, denial, and attributions of blame among male and female domestic violence offenders. *Journal of Family Violence*, 20, 131-139.
- Horno, P. (2005). *Amor, poder y violencia*. Save the Children España. Recuperado el 27 de abril de 2015 de www.savethechildren.es
- Horno, P. (2009). *Amor y violencia: La dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.
- Hughes, F. M., Stuart, G. L., Gordon, K. C. y Moore, T. M. (2007). Predicting the use of aggressive conflict tactics in a sample of women arrested for domestic violence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(2), 155-176.
- Iborra, I. (2003). La protección del mayor. Violencia y maltrato físico y psíquico a los mayores. En J. Soldevilla y M. Nicolás (2003), *El envejecimiento del envejecimiento* (pp. 75-79). Madrid: SEEGG y AMEG. Resumen de ponencias del X Congreso Nacional de la SEEGG y I Congreso de la AMEG.
- Iborra, I. (2005). *Violencia contra personas mayores*. Barcelona: Ariel.
- Iborra, I. (2008). *Maltrato de personas mayores en la familia en España*. Valencia: Centro Reina Sofía.
- Iborra, I. (2009). Factores de riesgo del maltrato de personas mayores en la familia en población española. *Revista Zerbitzuan*, 45(junio), 49-57.
- Iborra, I., García, Y., y Grau, E. (2013). Spain. En A. Phelan (Ed.), *International Perspectives on Elder Abuse*, (pp.168-187). London: Routledge
- Kirwil, L. (1989). Children's Aggressiveness in a Context of Parental Justifications of Violence. En L. Pulkinnen y J. Martín Ramírez, *Aggression in Children*. Sevilla: Publicaciones Universidad de Sevilla.
- Krahé, B. (2001). *The social psychology of aggression*. Philadelphia: Psychology Press.
- Lizasoain, I., Moro, M.A. y Lorenzo, P. (2002). Cocaína: aspectos farmacológicos. *Adicciones*, 14(1), 57-64.
- Loinaz, I. (2014) Mujeres delincuentes violentas. *Psychosocial Intervention*, 23, 187-198.

- McClennen, J.C., Summers, A.B. y Vaughan, C. (2002). Homosexual Men's Domestic Violence: Dynamics, Help-Seeking Behaviors, and Correlates. *Journal of Homosexual and Lesbian Social Services*, 14(1), 23-48.
- McGuire, J. (2006). General Offending Behaviour programmes: concept, theory and practice. En C.R. Hollin y E.J. Palmer (Ed.), *Offending behaviour programmes*. Chichester (Reino Unido): Wiley.
- Moreno, F. (1999) Actitudes autoritarias y violencia en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 5(4-5), 286-294.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA) (1998). *Therapy Manuals for Drug Addiction*. Rockville (Md): NIH.
- Novaco, R.W., Ramm, M. y Black, L. (2001). Anger treatment with offenders. En C.R. Hollin (Ed.), *Offender assessment and treatment*. Chichester: Wiley.
- Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (2013). *Informe Europeo sobre Drogas: Tendencias y Novedades*. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.
- Organización Mundial de la Salud (2002) *Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud*. Recuperado el 27 de abril de 2015 de: www.who.int/iris/bitstream/10665/67411/1/a77102_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2006) *Informe sobre Violencia Interpersonal y Alcohol*. Recuperado el 27 de abril de 2015 de: http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/en/index.html
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Maltrato infantil*. Recuperado el 19 de agosto de 2015 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/es/>.
- Ortega, A. (2014). Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina: Prevalencias y heterosexismo. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Recuperada el 19 de agosto de 2015 en <http://eprints.ucm.es/28389/1/T35737.pdf>
- Ortega, R., Sanchez, V. y Menesini, E. (2002). Violencia entre iguales y desconexión moral: un análisis transcultural. *Psicothema*, 14(1), 37-49.
- Polaschek, D. L. L. (2006). Violent offender programmes: Concept, theory, and practice. En C.R. Hollin y E.J. Palmer (ed.), *Offending behaviour programmes*. Chichester (Reino Unido): Wiley.
- Quiroga, M. (2000). Cannabis: efectos nocivos sobre la salud mental. *Monografía Cannabis*, 135. Recuperado el 14 de agosto de 2015 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1036002>
- Redondo, S. (2010) *Manual de Tratamiento Psicológico de los delinquentes*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Rodríguez, L.M., Carrera, M.V., Lameiras, M. y Rodríguez, Y. (2015) Violencia en parejas transexuales, transgénero e intersexuales: una revisión bibliográfica. *Saude e Sociedade*, 24(3), 914-935.
- Rojas, L. (1996). *Las semillas de la violencia*. Madrid: Espasa Calpe.
- Sanmartín, J. (2000). *La violencia y sus claves*. Barcelona: Ariel.
- Serrano, A. (2014) Aproximación al maltrato infantil en la familia en la comunidad valenciana: comparativa 1998-2008. Tesis Doctoral Universidad de Valencia. Recuperado el 23 de octubre de 2015 de <http://roderic.uv.es/handle/10550/42778>
- Shaver, K.G. (1985). *The Attribution of Blame: Causality, Responsibility, and Blameworthiness*. New York: Springer-Verlag N.Y.
- Spielberger, C.D. Jacobs, G., Russell, S. y Crane, R.S. (1983) Assessment of Anger: the state-Trait Anger Scale. En J.N. Butcher y C.D. Spielberger (eds.), *Advances in Personality Assessment, vol.2*. Hillsdale: LEA.
- Spielberger, C.D., Johnson, E.H., Russell, S., Crane, R.S., Jacobs, G.A., y Worden, T.J. (1985). The Experience and Expression of Anger: Construction and Validation of an

- Anger Expression Scale. En M.A. Chesney y R.M. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: Hemisphere/McGraw-Hill. (5-30)
- Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V. y Terreros, E. (2015). *PRLA-MA: Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas*. Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica
- Title, C. (2006). Desarrollos Teóricos de la criminología. En Barberet y Barquin (Eds.) *Justicia Penal en el siglo XXI*. (pp.1-54) Granada: Editorial Comares.
- Toldos, M. P. (2002). Adolescencia, violencia y género. Tesis doctoral, Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Madrid (España). Recuperado el 11 de septiembre de 2015 de <http://ruidera.uclm.es:8080/jspui/bitstream/10578/1005/1/273%20Factores%20psicosociales%20de%20la%20agresi%C3%B3n.pdf>
- Trillo, M.P. (2010). *Educación vial: sustancias nocivas en la conducción*. UNED
- Walker, L. (2012). *El Síndrome de la Mujer Maltratada*. Bilbao: Biblioteca de Psicología. Declee de Brouwer.
- Watzlawick, P. (1984). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.
- West, C.M., Kantor, G. K. y Jasinski, J. L. (1998). Sociodemographic predictors and cultural barriers to help-seeking behavior by Latina and Anglo American battered women. *Violence and Victims*, 13, 361-375.
- Zillmann, D. (1979). *Hostility and aggression*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

6

¿Cómo se sienten los demás? Comprendiendo mi entorno a través de la Empatía

Introducción

A lo largo del programa se han trabajado diferentes aspectos, como la importancia de manejar adecuadamente las emociones y de reflexionar sobre creencias y esquemas, ya que ambos determinan la conducta. Las personas son responsables de sus acciones. Llevar a cabo conductas adecuadas que favorecen el bienestar propio y el de los demás, o por el contrario, conductas que perjudican, depende de la persona. En este módulo se va a reflexionar sobre la empatía y su papel en la conducta violenta.

La empatía es un concepto complejo y multidimensional, por lo que en este módulo lo abordaremos desde distintas perspectivas. Constituye una variable clave en la inhibición del comportamiento violento (factor protector), al tiempo que su ausencia supone la *pérdida* de un potente regulador en las interacciones con los demás (Moya-Albiol, 2014).

¿Qué es la Empatía?

La empatía constituye una pieza clave en el funcionamiento emocional de los individuos, estando íntimamente relacionada con la Inteligencia Emocional.

Es un constructo extremadamente amplio, de difícil definición. Una definición sencilla y ampliamente aceptada es que la empatía es “*la capacidad de ponernos en el lugar del otro*”; es decir, detenernos un momento y pensar cómo nos sentiríamos si estuviéramos en la situación que otro está viviendo.

Empatía como constructo multidimensional

La empatía ha sido concebida desde dos perspectivas diferentes (Martí, 2011):

1.- Desde el punto de vista estructural o de contenido, donde encontramos tres definiciones:

- *Empatía con base cognitiva*: Capacidad para comprender los sentimientos de otra persona, adoptando su perspectiva.
- *Empatía de base afectiva*: Hace referencia al contagio con los sentimientos de otra persona. Dicho contagio depende del grado de auto-regulación emocional, que puede ser de simpatía, o puede interpretarse como empatía negativa ante el sufrimiento de los demás, reaccionando con ansiedad y preocupación por el propio bienestar y no por el bienestar de los demás.
- Empatía entendida como la *interrelación entre afecto y cognición*.

2.- Desde el punto de vista de su estabilidad. Según esta perspectiva diferenciaremos:

- La *empatía disposicional*, la cual puede ser definida como un *rasgo de personalidad*. Se trataría, por tanto de una tendencia relativamente estable a percibir y experimentar empatía. Se formaría a lo largo del proceso evolutivo y puede verse favorecida o inhibida por ciertos factores de la situación.
- La *empatía situacional*, esto es, la activación empática creada ante una determinada situación.

La persona sentiría más o menos empatía en función de la situación de referencia.

La investigación actual apoya la visión de la empatía como un constructo multi-componente, formado por *aspectos cognitivos* (reconocer e identificarse con los sentimientos del otro) y *emocionales* (experimentar dichos sentimientos) (Fernández-Pinto, López-Pérez y Márquez, 2008; Marshall, Marshall, Serran y O'Brien, 2009; McPhedran, 2009; Day, Casey y Gerace, 2010; Owen y Fox, 2011).

El modelo de los cinco factores

Abundando más en el aspecto multidimensional de la empatía, Barnett y Mann (2013a) han propuesto un modelo de empatía de cinco factores que se combinan para producir la experiencia empática:

1. **Habilidad para la toma de perspectiva:** la habilidad para comprender la visión de otro, incluso si es diferente de la propia, poniéndote cognitivamente en el lugar del otro. Las personas pueden ser deficientes en esta habilidad de distintas formas. Pueden tener problemas generalizados en su toma de perspectiva, mientras que también puede verse dañada para grupos o tipos de personas concretas.
2. **Habilidad para experimentar emociones:** la capacidad para experimentar las emociones de otros, no solo para reconocerlas.
3. **Creencia de que los demás son merecedores de compasión y respeto:** comprender la experiencia de otra persona sólo resulta en empatía si el observador se preocupa de su experiencia. Al igual que con la toma de perspectiva, los déficit en este factor pueden ser generales o centrarse en grupos humanos o personas concretas.
4. **Influencias situacionales:** emociones muy intensas como el miedo o la ira pueden llevar a que la persona se focalice en sí misma y, por lo tanto, aparte su atención de los demás. El consumo de alcohol o drogas puede también dañar nuestra capacidad para reconocer sufrimiento en otras personas y afectar a los procesos normales de autorregulación.
5. **Habilidad para manejar las emociones ante el sufrimiento de otros:** las personas que tienen dificultades para afrontar las emociones de los demás tienden a ser menos empáticos. La forma en la que se manejan los sentimientos que produce la toma de perspectiva y la experiencia emocional asociada (procesos 1 y 2) es fundamental para experimentar empatía.

El modelo de Barnett y Mann (2013a) aborda la empatía específicamente de los agresores sexuales. Sin embargo, hemos visto interesante incluir este modelo para la violencia familiar ya que permite analizar los diferentes componentes de la empatía y, sobre todo, a detectar los procesos que pueden bloquearla. Siguiendo este modelo, la empatía puede verse bloqueada en distintos puntos del proceso.

Tabla 6.1 Inhibidores de la empatía

Fase de la empatía	Inhibidores
Toma de perspectiva	Desregulación emocional Esquemas que apoyan el uso de la violencia Hostilidad hacia los demás
Habilidad para experimentar emociones	Fallo en la toma de perspectiva Pobreza emocional
Visión compasiva de los demás	Hostilidad Esquemas que justifican el uso de la violencia
Factores situacionales	Estados emocionales intensos (ira, miedo) Consumo de drogas o alcohol
Habilidad para manejar el malestar personal	Desregulación emocional Atribución externa

Fuente: Adaptado de Barnett y Mann (2013b)

Según vemos en la tabla, hay una serie de factores que pueden inhibir la aparición e intensidad de la respuesta empática por parte del individuo. Partiendo de esta premisa, podemos trabajar sobre aquellos “enemigos” de la empatía o inhibidores de la misma, como herramienta para evitar la aparición de violencia en los hogares. Profundicemos un poco más en algunos de estos inhibidores, ya que nos van a ser útiles cuando trabajemos terapéuticamente con las personas participantes.

En relación al *contexto* en el que se produce la interacción, la capacidad empática variará dependiendo de si se trata de un contexto estresante, hostil o de competición para el individuo. En dichas situaciones y, dependiendo de la regulación emocional del individuo, la preocupación empática puede verse disminuida (Goleman, 2014).

A su vez, *el estado emocional de la persona que empatiza* tiene gran influencia sobre el desarrollo del proceso empático. Por ejemplo, las personas que se sienten más felices demuestran mayor empatía, mientras que las personas depresivas se centran en sus propias necesidades de un modo defensivo (Seligman, 2002). La existencia de elevada hostilidad (disposición cognitiva adversa) hacia la víctima, de un resentimiento, favorecería la ejecución de conductas violentas, dificultando el componente cognitivo de la empatía. Dicha aversión y hostilidad podría estar relacionada con los prejuicios o ideas distorsionadas que la persona agresora tiene respecto a la víctima.

En relación a *la perspectiva que se adopta al observar al otro*, las interpretaciones inadecuadas de las conductas de los otros o de la situación, aumentan la posibilidad de que se inhiba la respuesta empática (Miller y Eisenberg, 1988). Asimismo, si la persona interpreta la situación como una competición por el poder o el control, como una amenaza o un desafío, se puede anular la preocupación empática hacia el otro. A su vez, cuando una persona contempla el dolor ajeno generalmente se moviliza de manera refleja la atención, ya que la expresión del dolor es una señal biológica que cumple con la función esencial de pedir ayuda. No obstante, la empatía con el dolor puede ser anulada cuando quien observa considera que dicho sufrimiento está justificado, porque no se siente identificado con la persona que está sufriendo o porque considera que dicho sufrimiento es merecido (Goleman, 2014).

De esta forma, la empatía como objetivo terapéutico pasa por el reconocimiento por parte de los y las participantes de los demás como merecedores de compasión y respeto, y

poseedores de un valor intrínseco. Recientemente, Barnett y Mann (2013b) han definido la empatía como la comprensión cognitiva y emocional de la experiencia de otra persona, que resulta en una respuesta emocional del observador que es congruente con esa visión de los demás. La empatía con una víctima se da cuando el/la agresor/a experimenta una respuesta compasiva que encaja de forma apropiada con la experiencia real de la persona victimizada. La empatía con la víctima es contingente con la capacidad de un/a agresor/a para identificar y comprender, libre de sesgos, lo que la víctima de su agresión probablemente haya experimentado.

Empatía y violencia familiar

La relación entre violencia y déficits de empatía está demostrada empíricamente. Distintas investigaciones conceptualizan la empatía como “*una variable inhibidora del comportamiento agresivo*”, es decir, que establecen una relación inversamente proporcional entre ambos (a mayor empatía, menor comportamiento violento, y viceversa), habiendo sido estudiada especialmente en el círculo de maltrato que encontramos en ciertas relaciones de pareja (Blázquez y Moreno, 2008).

Los déficits en empatía han sido identificados como un importante antecedente y facilitador de la conducta agresiva, mientras que su funcionamiento normal se ha contemplado como un factor protector que inhibe la agresión y motiva al altruismo (Day y cols., 2010; Day, Mohr, Howells, Gerace y Lim, 2012; Jolliffe y Farrington, 2004, 2007; Palmer, 2005; Loinaz, Echeburúa y Ullate, 2012). Partiendo de esta premisa, si un sujeto es capaz de experimentar las consecuencias de sus actos sobre los demás, será menos probable que haga daño a otros y será más propenso a ayudarles (McPhedran, 2009).

En concreto en el ámbito de la violencia familiar, según hemos visto en la introducción de este manual, la investigación ha demostrado que la falta de empatía puede ser un factor de riesgo para todos los tipos de violencia familiar analizados: violencia en el ámbito de la pareja (Tutty, Babins-Wagner y Rothery, 2006; Ortega, 2014), violencia ascendente (González, 2012) y violencia descendente (Pérez y de Paúl, 2002).

Por tanto, el desarrollo de una empatía adecuada resulta fundamental para el desarrollo de unas buenas relaciones familiares y para fomentar la resolución de conflictos de manera negociada y libre de violencia.

Empatía y apego

Por otra parte, la empatía adquiere un papel especialmente relevante en el contexto familiar si tenemos en cuenta cómo influyen las experiencias tempranas (el apego) en la capacidad empática futura. A partir de los lazos y vínculos emocionales que se van tejiendo en la familia, se va transmitiendo y desarrollando la competencia empática. Estos vínculos tempranos, y la comunicación que se produce con los cuidadores en este primer aprendizaje emocional, determina en gran medida nuestra capacidad empática (Espina y Ortega, 2002). Ya desde el nacimiento, cuando los padres y/o cuidadores atienden con amor, ternura y cariño los llantos del recién nacido y sintonizan con su emoción, el bebé percibe que sus necesidades son comprendidas por su entorno más cercano, y el vínculo afectivo que se teje entre ellos genera en el niño y en la niña emociones de seguridad y confianza.

La empatía es fundamental para poder educar a los hijos e hijas desde la comprensión, tratando de mirar el mundo desde sus ojos, y fomentando un clima en el hogar caracterizado por la convivencia, el entendimiento y la armonía, y no por la confrontación. Si somos comprensivos con nuestros hijos e hijas y sintonizamos emocionalmente con ellos, aprenderán de nuestro modelo y serán sensibles a las emociones que les rodean (Bisquerra, 2012).

Una conducta basada en la empatía como alternativa a la violencia: la conducta prosocial

Una dimensión importante de la empatía es la conducta prosocial y de ayuda. Si somos empáticos, tenderemos a ser prosociales, lo cual es una alternativa a la conducta violenta y es imprescindible para el desarrollo positivo de las relaciones entre las personas.

La conducta prosocial se define como aquella "*tendente a ayudar, beneficiar a otra persona o grupo de personas sin que exista previamente una recompensa exterior anticipada al autor*" (Roche, 1982, p. 102).

En la literatura especializada, conducta prosocial y conducta agresiva han aparecido como los dos polos opuestos de una misma variable de estudio, aunque otros autores las consideren como separadas. Aunque se ha comprobado que los niños muy pequeños pueden mostrarse a la vez agresivos y prosociales, también se ha observado que a medida que pasan los años, ambas conductas se hacen mutuamente excluyentes. De esta forma, la conducta prosocial resulta un instrumento muy eficaz para combatir la agresividad y la violencia (Roche, 1982).

La familia también tiene un papel fundamental en el aprendizaje de la conducta prosocial. El niño no puede aprender por sí solo las pautas de conducta necesarias para la convivencia en una sociedad libre y justa basada en el respeto a los demás. Para este aprendizaje, además de necesitar alcanzar un determinado nivel de desarrollo de su capacidad cognoscitiva (por ejemplo ser capaces de llevar a cabo razonamientos morales), es necesario el componente afectivo de la empatía para llevar a cabo comportamientos altruistas. Sabemos que una persona puede conocer muy bien los "universales morales", o percibir muy bien la necesidad del otro y comportarse muy poco altruistamente. Para algunos autores este componente emocional es clave para desarrollar comportamientos prosociales (Roche, 1982).

Abordaje terapéutico

La empatía es un tema que suele generar bastante interés en los y las participantes de este tipo de programas de intervención, siendo habitual que al finalizar el programa muchos recuerden y califiquen como de gran utilidad este módulo. Además, de manera intuitiva es fácil entender y reconocer la importancia y las ventajas de ponernos en el lugar de los demás.

Comenzaremos definiendo el concepto desde una perspectiva neutra, esto es, sin relacionarlo con la violencia, para que los y las participantes entiendan qué es la empatía y reflexionen sobre si son más o menos empáticos, como *un rasgo* más de su forma de ser, y sobre las ventajas que tiene el ser empático para adaptarnos a nuestro entorno, centrándonos especialmente en el ámbito familiar. Iniciar el trabajo con la empatía desde una perspectiva neutra les ayuda a comprender cómo entrenar esta capacidad, lo cual

redunda no sólo en su propio bienestar, estableciendo relaciones saludables, sino en el bienestar de los que les rodean, como sus familiares.

Después, trabajaremos sobre la empatía como *una herramienta* que se puede entrenar y mejorar, reflexionando sobre nuestra capacidad de escucha activa como elemento fundamental para poder ser empáticos, y sobre aquellos elementos que bloquean o dificultan nuestra respuesta empática.

Por último, nos centraremos en dos dimensiones relacionadas con la experiencia empática: la *conducta prosocial y de ayuda*, imprescindible para el desarrollo positivo de las relaciones entre las personas; y la *relación entre empatía y daño*, enfocado hacia la víctima de su delito, pero también desde la perspectiva sistémica, focalizando en la comprensión de cómo afecta la violencia en el hogar a todos los miembros de la familia, y a las relaciones que entre ellos se establecen, ya ocupen el rol de víctimas, agresores o testigos de la misma.

No se suelen detectar dificultades para abordar el módulo al trabajar la empatía en términos generales o como potenciadora de las conductas prosociales. Las dificultades estriban principalmente cuando abordamos la empatía como herramienta para evitar nuevas victimizaciones, pues se relaciona directamente con el delito, y es habitual que surjan reticencias para su reconocimiento y mecanismos defensivos. En muchas ocasiones, las personas agresoras adoptan el rol de víctimas y señalan que son ellas las que han sufrido maltrato en el ámbito familiar, y no las que lo han ejercido. Será necesario estar atentos a estas actitudes defensivas, y trabajar sobre ellas, ya que es importante que los y las participantes entiendan y sientan el dolor que los comportamientos violentos que han desplegado han ocasionado en la persona que los sufrió y en todo el conjunto familiar, así como que reflexionen sobre las consecuencias negativas que ha conllevado.

Señalar que, respecto a los inhibidores de la empatía, algunos han sido trabajados en módulos anteriores como la pobreza emocional en el módulo 4 o los esquemas que apoyan el uso de la violencia en el módulo 3. En esta unidad trabajaremos la capacidad de adoptar el punto de vista del otro o la importancia de sintonizar con los sentimientos de los demás, como el contagio emocional, orientando la capacidad empática a la emisión de conductas prosociales e insistiendo en la necesidad de trasladar sus habilidades empáticas a su convivencia familiar, favoreciendo el establecimiento de interacciones positivas y satisfactorias.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- La *asunción de la responsabilidad*. Este tema ya fue abordado en el módulo 3, en el que se trabajaban los mecanismos de defensa como distorsiones cognitivas que aparecen para justificar el comportamiento violento. En esta ocasión se retoma la asunción de la responsabilidad desde la perspectiva de la empatía, la cual es un instrumento eficaz para evitar la desconexión moral que facilita la emisión de conductas violentas. A lo largo del programa se volverá a retomar el tema de la asunción de la responsabilidad, en concreto en los módulos 8 y 9.
- El *apego*, el cual fue ya introducido en el módulo 2, en su relación con la autoestima. Se retoma en este módulo para explicar la influencia del apego en el desarrollo de la empatía. Se volverá a trabajar el apego en el módulo 8, en función del tipo de violencia ejercida.
- Las *creencias*, para analizar la influencia que tienen en la capacidad empática.

Objetivos terapéuticos

1. Entrenar la capacidad de percibir sentimientos y puntos de vista de los demás o distintas perspectivas, e interesarse por sus preocupaciones, basándonos en la comprensión de sus sentimientos y necesidades.
 2. Fomentar la conexión a nivel afectivo (sentir lo que está sintiendo otro ser humano), esto es, favorecer el contagio emocional.
 3. Desarrollar la preocupación empática, cosechando actitudes compasivas, favoreciendo la emisión de conductas de ayuda prosociales en sustitución de los comportamientos violentos o indiferentes.
 4. Desarrollar e intensificar la empatía de los y las participantes con la/s víctima/s de su delito.
 5. Detectar dificultades en el reconocimiento de la asunción de la responsabilidad.
 6. Recordar lo trabajado sobre el apego y relacionarlo con la capacidad empática.
-

SESIÓN 1

Aprendiendo a ponerme en tus zapatos

Objetivos

- Comprender qué es la empatía e identificar algunos de sus inhibidores (emociones, pensamiento y contexto).
- Reflexionar sobre la capacidad de escucha activa.
- Reflexionar sobre la capacidad empática y la capacidad para adoptar la perspectiva del otro.
- Identificar los componentes del diálogo empático.
- Entrenar la capacidad empática.

Ejercicios

- Tendiendo puentes.
- La escucha activa.
- Elige la respuesta más empática.
- Ejercitando la empatía.

Dinámicas optativas

- Contenidos audiovisuales

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Una de las habilidades fundamentales que trabajarás en esta unidad, y que forma parte de la Inteligencia Emocional es la Empatía. Como vimos cuando abordamos la conciencia emocional, identificar y gestionar las emociones adecuadamente es fundamental para las relaciones familiares y el adecuado manejo de los conflictos que en ellas se producen.

Ahora, tendrás la oportunidad de trabajar en profundidad en estas sesiones sobre otro componente más de la Inteligencia Emocional, la empatía, y que también es fundamental tanto para fomentar el establecimiento de relaciones positivas, dentro y fuera de la familia, como para evitar comportamientos violentos. La empatía favorece la resolución adecuada de los conflictos, promueve el altruismo y la conducta prosocial y de ayuda entre las personas.

¿Qué es la empatía?

¿Qué es la empatía?

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, “en los zapatos del otro”, haciendo hincapié en la **COMPENSIÓN**: en comprender los motivos, pensamientos y sentimientos de los demás.

[SE PODRÁN EMPLEAR CONTENIDOS AUDIOVISUALES PARA EJEMPLIFICAR LO QUE ES LA EMPATIA (VIDEO 1 Y 2). DISPONIBLES EN DINAMICAS OPTATIVAS EJERCICIO 6.5. SE FOMENTARÁ EN LA PERSONA PARTICIPANTE LA REFLEXIÓN SOBRE EL CONCEPTO DE EMPATÍA DESDE SUS PROPIAS VIVENCIAS]

Aunque en la literatura científica existen distintas formas de definir este concepto, para el trabajo que vamos a realizar en estas sesiones sobre empatía, lo importante es que distingamos entre estas dos formas de acercarnos a ella:

- La empatía como un rasgo de nuestra forma de ser, que se formaría a lo largo de nuestro proceso evolutivo. Así podríamos decir que hay personas más o menos empáticas, personas que tienen o no una tendencia relativamente estable a percibir y experimentar empatía. La idea sería reflexionar sobre si nosotros habitualmente somos empáticos o no con los demás.

- Y la empatía como una herramienta que poner en juego ante determinadas situaciones o con determinadas personas; hablaríamos entonces de la empatía situacional, y la idea sería entrenar esa herramienta, y ser conscientes de cómo en determinadas circunstancias o ante ciertas personas, nos cuesta más utilizarla.

¿Crees que siempre eres igual de empático/a?

Emociones y empatía

El que seamos más o menos empáticos depende de muchas cosas. Por ejemplo, depende de la persona con la que nos estemos relacionando y del tipo de relación que tengamos con ella. En principio, seremos más empáticos con personas que conozcamos que con personas desconocidas.

Además, la situación en la que nos encontremos y nuestro estado emocional también van a influir en nuestra capacidad para ser empáticos.

¿Recuerdas lo que era la conciencia emocional? ¿Recuerdas la importancia de reconocer nuestras propias emociones y gestionarlas adecuadamente?

[RECORDAR LO TRABAJADO EN EL MÓDULO 4]

Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, mayor será nuestra habilidad para comprender los sentimientos de los demás:

¿Somos capaces de “ponernos en el lugar de los demás” cuando estamos muy enfadados? ¿Es posible empatizar con otra persona cuando estoy muy nervioso/a o muy estresado/a? ¿Eres capaz de comprender los sentimientos de otro cuando estás muy triste o deprimido?

Se sabe que las personas que se sienten más felices demuestran mayor empatía, mientras que las personas depresivas se centran en sus propias necesidades de modo defensivo, resultando menos empáticas. La existencia de elevada hostilidad hacia alguien, por ejemplo en casa cuando la sentimos hacia alguien de nuestra familia, también afecta a nuestra capacidad de empatizar con ella.

Existe, por tanto, una relación entre nuestro estado emocional y nuestra capacidad empática. Podría decirse que determinados estados emocionales adormecen nuestra capacidad de ponernos en el lugar de otros, mientras que mantener un estado de calma y tranquilidad nos hace más receptivos a las emociones de los demás. Regular nuestro propio estado emocional es fundamental para poder empatizar con las emociones de los demás.

[PARA QUE LOS Y LAS PARTICIPANTES ENTIENDAN MEJOR CÓMO EL ESTADO EMOCIONAL PUEDE DISTORSIONAR LA FORMA EN QUE SE ANALIZAN LAS CONDUCTAS DE LOS DEMÁS, EL/LA TERAPEUTA PODRÁ UTILIZAR EL VIDEO 6 “LAS GAFAS PARA PODER ENTENDER A LOS DEMÁS” – EJERCICIO 6.5 - DINAMICAS OPTATIVAS. TRAS EL VISIONADO, SE PODRÁN REALIZAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS]:

*¿Te resulta fácil “ponerte las gafas de la empatía”?
¿Qué beneficios nos puede proporcionar ser más empáticos con los demás?
A veces, ¿Qué es lo que nos impide ponernos en el lugar de otros?*

NOTA:

- Se hará hincapié en la relación que existe entre lo trabajado en el módulo 4 “¿Qué siento? Conociendo mi mundo emocional” y la empatía. En concreto, se hará referencia a cómo una inadecuada regulación de nuestras emociones puede bloquear nuestra respuesta empática, mientras que el fomento de las emociones agradables nos ayuda a ser más empáticos.

Pensamiento y empatía

Asimismo, también **nuestro pensamiento** influye en nuestra capacidad empática.

¿Recuerdas lo que trabajamos sobre nuestros pensamientos, esquemas de creencias? ¿Recuerdas cómo nuestra forma de pensar, nuestros esquemas y creencias influyen en nuestro comportamiento y nuestras emociones?

[RECORDAR LO TRABAJADO EN EL MÓDULO 3]

Una valoración negativa o un prejuicio sobre otros nos impide conovernos, sentir lo que sienten y cuidarlos, bloqueándose la capacidad empática.

¿Es posible que alguien con creencias racistas empatices con quien es objeto de sus creencias racistas? ¿Lo que pensamos sobre alguien o sobre una situación nos influirá en la capacidad de empatizar?

Cuando el comportamiento de los demás se sale de nuestro propio marco, paradigma o mundo, y reaccionamos escandalizándonos o indignándonos, nos olvidamos que lo desconocido o ajeno no es más que una excelente oportunidad para descubrir, sin prejuicios, aquello que no comprendemos, y tendemos a bloquear nuestra capacidad empática. Ante lo diferente, en lugar de reaccionar defensivamente, deberíamos hacer esfuerzos por ponernos en la piel de la otra persona, por desplegar la empatía como herramienta, ya que sabemos que en estas ocasiones, es más difícil que la empatía surja de forma natural.

Cuando no somos capaces de gestionar la diferencia y la diversidad, cuando bloqueamos la capacidad empática, es cuando pueden aparecer las diversas formas de violencia que tanto dolor ocasionan.

Piensa en distintas situaciones, tanto del ámbito familiar como fuera de él, donde los desacuerdos y diferencias han dado lugar a formas violentas o agresivas de resolver el conflicto que se genera. ¿Crees que en estas circunstancias hubo empatía?

La empatía es la capacidad de desconectar de los pensamientos y necesidades propios para conectar con los de otras personas. Lo que se busca al desarrollar la empatía es ser capaces de acompañar en su expresión a las otras personas; reconocerles su derecho a existir, sentir y pensar de la forma en que lo hacen; comprender que cada sentimiento y pensamiento humano es reflejo de una experiencia vital distinta, que requiere expresarse para madurar y que puede ser similar o no al propio. Esta tarea implica el debilitamiento de los prejuicios propios para escuchar sin censura. Invita a tender un puente entre mi orilla y la de la otra persona para aproximarse, para conectar.

A continuación realizaremos un ejercicio para que entiendas la importancia de romper con nuestros prejuicios para poder entender a los demás y desarrollar una verdadera empatía.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.1.]

NOTA:

- Se hará hincapié en la relación que existe entre lo trabajado en el módulo 3 “¿Qué pienso? Los pensamientos como fuente de bienestar” y la empatía. En concreto, se hará referencia a cómo las creencias distorsionadas y los pensamientos rígidos pueden bloquear nuestra respuesta empática.
- Ante la aparición de creencias distorsionadas se utilizará el debate racional, técnica que se aprendió en el módulo 3.

¿Es lo mismo oír que escuchar?: La Escucha Activa.

Hemos visto, por tanto, que ser empáticos es algo positivo y que, además, la capacidad empática se puede entrenar. Podemos ser más empáticos y así, mejorar nuestras relaciones con los demás.

Para ser más empáticos, ya hemos visto que nos puede ayudar experimentar emociones agradables, controlar las desagradables y flexibilizar nuestras creencias y nuestros prejuicios. Además para poder entrenar la respuesta empática, vamos a trabajar diferentes elementos y habilidades. Una de ellas es la **capacidad de escucha**.

¿Cómo notamos cuando están siendo empáticos con nosotros y cuando no? ¿Recuerdas alguna situación en la que fueran empáticos contigo y otra en que no? ¿Qué necesitamos para ser empáticos?

Parece que cuando hemos sentido que han sido empáticos con nosotros, es porque nos hemos sentido comprendidos, y sobre todo, “escuchados”.

Lo primero que deberemos entrenar si queremos aumentar nuestra capacidad empática es nuestra capacidad de Escucha Activa.

¿Es lo mismo oír que escuchar?

[LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ENTIENDEN INTUITIVAMENTE LA DIFERENCIA, POR LO QUE RESULTA FÁCIL A PARTIR DE SUS APORTACIONES DEFINIR EL CONCEPTO]

Escuchar activamente no sólo supone estar callado y atento, sino que requiere esfuerzo y poner el énfasis en la comprensión, y no en el juicio, la crítica o el acuerdo o el desacuerdo.

Escuchar activamente supone prestar atención, no fingir interés ni anticiparse a lo que se está diciendo.

Para reflexionar sobre tu capacidad de escuchar de forma activa, puedes responder a estas cuestiones:

- Las personas de tu entorno ¿te cuentan sus problemas o te buscan para conversar?
- Cuando estás escuchando a alguien, ¿le interrumpes con frecuencia?, ¿piensas que ya sabes lo que te va a decir y estás más pendiente de lo que vas a responder que de lo que el otro te está diciendo?
- Y en casa, ¿alguna vez tienes la sensación de que eres la última persona en enterarte de lo que sucede? ¿Piensas que no te cuentan las cosas? ¿Por qué piensas que es?

[EL/LA TERAPEUTA PUEDE UTILIZAR EL EJERCICIO 6.2 PARA QUE EL O LA PARTICIPANTE REFLEXIONE SOBRE SU CAPACIDAD DE ESCUCHA ACTIVA].

Identificando la empatía

Vamos a comprobar ahora si eres capaz de identificar y diferenciar cuando alguien da una respuesta empática. Ante una misma situación, podemos desplegar distintos tipos de respuestas. Unas serán más empáticas que otras.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 6.3]

En un diálogo empático hay que estar atento a qué siente la persona con la que hablamos y qué necesidades subyacen en sus afirmaciones, y no juzgar a la otra persona, echarla la culpa, regañarla, etc...

Si nos centramos en lo que la persona siente y en sus necesidades, seremos más capaces de ofrecer respuestas empáticas, mientras que si juzgamos desde nuestra propia posición, bloquearemos la empatía.

Entrenando nuestra capacidad empática

Ahora que ya entiendes mejor qué es la empatía, vamos a realizar este ejercicio para iniciar el entrenamiento de tu capacidad empática como una herramienta que te permitirá afrontar mejor ciertas situaciones.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.4]

Es importante entender que ser empático no implica estar de acuerdo con el otro. Al empatizar cambiamos nuestro punto de mira, de dentro hacia fuera, de nosotros hacia los demás, pero eso no quiere decir que tengamos que cambiar nuestra opinión o posición.

Resulta más sencillo empatizar con aquellos que comparten nuestro mismo punto de vista, o con conocidos que con extraños, porque tenemos más información previa sobre sus sentimientos, necesidades... pero el esfuerzo está en empatizar con personas con las que tenemos menos en común, que no estamos de acuerdo o que no conocemos.

Los seres humanos podemos, incluso, ponernos en el lugar de otras especies animales, siendo algo habitual sentir empatía por nuestras mascotas o por otros animales que estén expresando sufrimiento. La empatía, en definitiva, es un *nexo de unión* que todos poseemos y que nos permite llevar a cabo comportamientos de ayuda hacia los demás.

[PARA AGILIZAR LA COMPRESION ENTRE LOS Y LAS PARTICIPANTES DE LA EXISTENCIA DE ESE NEXO DE UNION O EMPATIA, EL/LA TERAPEUTA

PODRÁ EMPLEAR LOS CONTENIDOS AUDIOVISUALES – VIDEOS 3, 4 Y 5 – PRESENTES EN DINAMICAS OPTATIVAS – EJERCICIO 6.5 SELECCIONANDO AQUEL QUE CONSIDERE MÁS APROPIADOJ.

RECUERDA:

- A lo largo de todas las sesiones del programa, debemos prestar atención a la emisión de juicios de valor que realicen los y las participantes, ya que dificultan su capacidad empática, y son un síntoma de que no están utilizando la Escucha Activa.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

6.1. Tendiendo Puentes²⁰

Objetivos

- Fomentar que la persona participante recuerde y describa cuándo, con quién y por qué anuló su empatía, con la finalidad de conocer posibles situaciones de riesgo.
- Facilitar que la persona participante recuerde en qué situaciones y con qué personas le resulta más fácil empatizar.

Materiales

- Documento de trabajo 6.1

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que recuerde una ocasión reciente de su vida en la que crea haber “roto el puente de la empatía”. Deberá describir las escenas o momentos clave en que eso ocurrió y luego reflexionar sobre lo que ocasionó dicho corte.
- De la misma forma que en el apartado anterior, se le pedirá que recuerde otro momento en el que sí haya logrado empatizar.
- El/la terapeuta resaltará la necesidad de controlar los propios prejuicios a la hora de conectar empáticamente con los demás, indicando que en muchas ocasiones *las ideas previas* que se tienen sobre los otros anulan la empatía.

Aplicación grupal:

Para su aplicación en grupo, tras la realización de la dinámica a nivel individual se pondrá en común con el resto del grupo.

²⁰ Ejercicio tomado de Suárez y cols. (2015). Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRIA-MA). (págs. 614-615) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

6.1. Tendiendo puentes

1. Situación en la que anulaste tu empatía:

De qué hablabais	
Con quién	
Por qué se produjo la ruptura de la empatía	

2. Situación en la que sí fuiste empático/a:

De qué hablabais	
Con quién	
Por qué se produjo la conexión, la sintonía	

6.2. La escucha activa²¹

Objetivos

- Reflexionar sobre nuestra capacidad de escucha activa.

Guía para el ejercicio

Preguntar, y debatir, con el o la participante sobre su capacidad de escucha activa:

1. ¿Te resulta fácil escuchar?
2. ¿Le gusta a los demás conversar contigo?
3. Durante una conversación, ¿te distraes fácilmente?
4. ¿Interrumpes a menudo a tu interlocutor?
5. Cuando alguien habla contigo ¿te distraes pensando en lo que le vas a decir cuando termine?
6. ¿Te resulta difícil captar lo que siente el que te habla?
7. ¿Interrumpes para contar *lo tuyo* si ves que a ti te ocurre algo parecido?

Aplicación grupal:

Para su aplicación en grupo, se puede incluir la siguiente dinámica:

- Cada asistente cuenta a su compañero un asunto personal que realmente le preocupe. El otro debe escuchar activamente. Al finalizar el que ha escuchado cuenta al resto del grupo lo más importante del relato del compañero, atendiendo a los hechos y sentimientos, y el que contó el problema devuelve si se ha sentido escuchado, atendido o no.
- Preguntas para el debate:
 - Para el que escucha: ¿Cuál crees que ha sido el momento emocionalmente más intenso? ¿Cuál era la emoción predominante? ¿Cómo lo percibiste? ¿Te resultó fácil escuchar? ¿Crees que se ha sentido entendido por ti?
 - Para el que cuenta el relato: ¿cómo te has sentido al describir tu problema? ¿Crees que tu compañero lo comprendió? ¿Consiguió ponerse en tu situación? ¿Te sentiste juzgado?

Ideas clave para el debate:

Respetar a los demás. Respetamos a los demás cuando actuamos sin prejuizar, escuchamos sin interrumpir, no tratamos de imponer nuestro criterio, comprendemos el estado emocional del otro y valoramos la forma de ser de cada uno. Cuando no escuchamos con respeto, y juzgamos desde nuestra perspectiva, es probable que la gente evite conversar con nosotros sobre ciertos asuntos, o que en nuestro hogar seamos los últimos en enterarnos de lo que sucede. En lugar de recriminar a los demás por qué no nos cuentan las cosas, debemos reflexionar primero si escuchamos con respeto.

²¹ Ejercicio tomado de Suárez y cols. (2015). Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRIA-MA) (págs. 612-613) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

Las dos **barreras fundamentales para la escucha activa** son nuestra tendencia a juzgar y evaluar lo que dice la otra persona, acrecentada cuando se mezclan sentimientos y emociones, habituales en las dinámicas familiares; y el que cada persona evalúa y enjuicia desde su propio punto de vista (como cuando le respondemos a alguien lo que YO haría en su lugar, sin tener en cuenta que tal vez esa persona haría algo muy diferente).

Si nos parece muy fácil escuchar, es probable que no estemos escuchando activamente, pues **escuchar siempre requiere esfuerzo y energía**. Implica un estado de alerta y atención.

Indicadores de una buena escucha. Reflexionar sobre lo que recordamos o retenemos de lo que escuchamos, si hemos prestado o no atención a lo que escuchábamos. Si tenemos que fingir que estamos atentos, no estamos escuchando activamente. Reflexionar también sobre las interrupciones. Cuando interrumpimos y ponemos el énfasis en refutar lo que el otro dice, no estamos tratando de entenderlo. A veces estamos más interesados en lo que nosotros vamos a decir que en lo que el otro dice.

6.3. Elige la respuesta más empática

Objetivos

- Identificar los componentes de la empatía, y del diálogo empático, que permiten distinguir cuándo actuamos empáticamente o no con los otros.

Materiales

- Documento de trabajo 6.3

Guía para el ejercicio

- La persona participante realiza el ejercicio 6.3 donde se describen una serie de situaciones de diálogo, con tres posibles respuestas. Se le pide de que elija la que considera que es la respuesta más empática.

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal es similar a la individual solo que el debate y la puesta en común se realiza en grupo.

Ideas clave para el debate:

En un diálogo empático hay que estar atento a qué siente la persona con la que hablamos y qué necesidades subyacen en sus afirmaciones, y no juzgar a la otra persona, echarla la culpa, ahondar en que pensamos que se equivoca o que no tiene razón...

En la situación 1, por ejemplo, la respuesta A sería la empática porque muestras interés por él y compartes su alegría, mientras que en la B no compartes la experiencia positiva ni interés, además de restar importancia a algo que para la otra persona es muy importante, y en la C, no sólo no has compartido la alegría sino que al escucharte es posible que se haya sentido molesto, y te has centrado en ti, sin salir de tu posición.

En la situación 2, nuevamente la A es más empática, porque has expresado un sentimiento sincero, le has hecho ver que le comprendes y te interesa, ofreciéndole tu apoyo (no soluciones o consejos, que habitualmente damos desde lo que yo necesito), consiguiendo que se sienta mejor. En la B muestras indiferencia y tu amigo no se sentirá comprendido ni apoyado y creerá que no te importan sus sentimientos, y en la C además de restar importancia a lo que le sucede, realizas un juicio sobre su cuñado.

6.3. Elige la respuesta más empática

Responder empáticamente es muy importante para la buena relación con la gente. A continuación se describen una serie de situaciones en las que tú puedes responder de tres formas distintas. Identifica cuál de las tres respuestas darías si quisieras ser empático/a y explica por qué has escogido esa y no las otras.

SITUACIÓN 1: Un buen compañero del trabajo, con el que mantienes una buena relación, te comenta que le han ascendido y que le van a subir el sueldo. Está muy contento.

- Respuesta A: ¡Es fantástico!, me alegro por ti, te lo merecías, curras mucho.
- Respuesta B: ¡Ah!, pues muy bien. Pero ahora tengo prisa y no me lo puedes contar, además tranquilízate un poco porque no es para tanto.
- Respuesta C: Ya era hora, me has dado la lata tanto tiempo... Además, si no llega a ser por mí... espero que sabrás agradecerérmelo.

SITUACIÓN 2: Una amiga te ha contado que está muy mal porque su cuñado que es extranjero tiene que abandonar el país.

- Respuesta A: Lo siento. Tu cuñado es una gran tipo. Supongo que podréis escribiros. Cuenta conmigo para lo que quieras.
- Respuesta B: No lo sabía, pero así son las cosas.
- Respuesta C: ¡Anímate!, no es el fin del mundo. Además, yo creo que a tu hermana no le convenía.

SITUACIÓN 3: Tu hermana pequeña parece preocupada y te comenta que está un poco asustada porque va a suspender el curso y no sabe cómo decírselo a vuestros padres:

- Respuesta A: Anda, no te preocupes tanto que no pasa nada... Seguro que te quedas el verano sin salir y ya está, si todos los problemas fueran ese...
- Respuesta B: Yo también suspendí un curso y es verdad que es difícil decirlo, pero ya verás cómo después de hablar con ellos te sientes más tranquila...
- Respuesta C: Siempre estás con tus tonterías... ¿sabes que echan esta noche en la tele?

SITUACIÓN 4: A tu hermano le han pillado defraudando a Hacienda. Te comenta que está muy mal porque piensa en que van a hacer su mujer e hijos, ya que es probable que no puedan asumir la deuda.

- Respuesta A: Lo siento, pero ya sabía yo que al final te iban a pillar, mira que te lo dije...
- Respuesta B: Lo siento, ánimo, todo saldrá bien. Si necesitas mi ayuda, dímelo. A mi cuñada y mis sobrinas no les faltará de nada mientras yo pueda echar una mano.
- Respuesta C: ¡Qué mala suerte! Los que realmente van a estar mal son tu mujer y tus hijos, pero ya sabrán salir...

SITUACIÓN 5: Tu primo ha tenido un accidente de tráfico porque iba borracho. Vas a verlo al hospital y te lo encuentras con bastantes secuelas.

- Respuesta A: ¡Pareces gafe, tío! Menos mal que esa noche no salí contigo.
- Respuesta B: Es normal que te encuentre así, has pasado un mal trago, pero seguro que pronto estarás bien.
- Respuesta C: Eso te pasa por beber. Pero eso no es nada, mi accidente fue mucho peor.

SITUACIÓN 6: Tu hermana te cuenta llorando que está embarazada y no sabe que hacer.

- Respuesta A: Cuéntale a tu novio a ver que dice, pero diga lo que diga yo te apoyaré en todo.
- Respuesta B: ¡Era de esperar! Cuando pille a tu novio se va a enterar.
- Respuesta C: Es tu problema, búscate la vida.

6.4. Ejercitando la empatía²²

Objetivos

- Reflexionar y valorar nuestra capacidad de adoptar la perspectiva de otro.

Materiales

- Documento de trabajo 6.4

Guía para el ejercicio

- La persona participante realiza por escrito el documento de trabajo 6.4.
- Se le indica que “*se ponga en la piel*” de los protagonistas de las cuatro historias recogidas en el documento de trabajo. Para ello, tendrá que contarnos los problemas de estos cuatro protagonistas como si fuese él/ella quien los sufre, redactado en primera persona.
- Con este primer ejercicio se podrá valorar si la persona participante ha comprendido qué es la empatía, los posibles bloqueos o resistencias, las dificultades o diferencias al empatizar en los distintos supuestos que se plantean...
 - ¿Te costó ponerte en el lugar de los protagonistas de las historias?
 - ¿Cuál te resultó más complicado? ¿Por qué?
 - ¿Qué has aprendido al ponerte en el lugar de estas personas?

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal es similar a la individual. El debate y la puesta en común se realiza en grupo.

Ejercicio tomado de Suárez y cols. (2015). Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRIA-MA). (págs. 619-620) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

6.4. Ejercitando la empatía

¿Sabes lo que es la EMPATÍA? Empatía es la capacidad de ponerme en el lugar del otro y de entender lo que siente y piensa. Te vamos a poner 4 ejemplos. Intenta contarnos su problema desde el punto de vista de esas personas.

- 1) Un hombre negro nigeriano cruza el norte de África y el mar hasta llegar a España. Se llama Tondo. Cuéntanos su historia empezando así y usando la primera persona: “Soy Tondo. Decidí dejar mi país y mi familia a la edad de... porque.... , el viaje fue..., buscar trabajo...”. *Ponte en su lugar y cuéntalo como si fueras él. Es importante que veas cómo piensa y siente.*
- 2) Un hombre está esperando en casa a que venga su mujer del trabajo. Pasan dos horas y aún no ha llegado. No contesta al teléfono. Ha llamado al trabajo y le han dicho que ya salió. *¿Qué piensa? ¿Cómo se siente?*
- 3) Una mujer embarazada ha perdido al niño que esperaba. *Ponte en su lugar. Qué crees que siente y piensa. Escribe como si ella fuera la que está hablando.*
- 4) Un hombre entra en una cafetería y pide el menú del día. Después de comer se da cuenta de que no tiene dinero para pagar. *Haz lo mismo que en los otros 3 ejemplos. Ponte en su lugar y cuéntanos cómo se siente, qué piensa y qué haría.*

Dinámicas optativas

6.5. Contenidos audiovisuales

Objetivos

- Ayudar a la comprensión y adquisición de los contenidos trabajados en el módulo mediante la utilización de material audiovisual.

Guía para el ejercicio

A continuación, se ofrecen los contenidos audiovisuales que podrán ser empleados por los/las terapeutas para reforzar la adquisición de los contenidos psicoeducativos expuestos durante la sesión:

- **Vídeo 1 Empatía:** Video realizado por la Asociación AFANOC.

SINOPSIS: se muestra la capacidad de empática de una niña de muy corta edad hacia su hermano enfermo de cáncer.

Duración: 51 segundos

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=0KTZ2Gbytk>

- **Vídeo 2. Las cosas a vida:** Video elaborado por la Asociación Española de Adolescentes y Adultos jóvenes con cáncer.

SINOPSIS: En el video se observa a un grupo de personas sanas a las cuales se les realizan una serie de preguntas como: ¿Qué te hace feliz? .Si pudieras pedir un deseo ¿cuál sería? Las mismas preguntas son realizadas a jóvenes con cáncer y sus familiares. Se muestra cómo cambia la perspectiva de nuestras vidas si nos centramos en lo realmente importante.

Duración: 5 minutos y 45 segundos

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=5pynXxLh9iM>

- **Vídeo 3 El poder de la empatía:** Corto de animado de RSA.org.

SINOPSIS: Brown expone sus ideas sobre la empatía y la forma en la que día a día evitamos conectarnos con tal de evitar el sufrimiento, y sin embargo, la disposición a ser vulnerables nos permite sentir y vivir en conexión con otros.

Duración: 2 minutos y 53 segundos

Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E

- **Vídeo 4 - Redes – La mirada de Elsa – Empatía y Altruismo**(RTVE, 2013b)

SINOPSIS: En el presente video se aborda la empatía y el altruismo como motores fundamentales en la historia evolutiva de nuestra especie.

Duración: 9 minutos y 42 segundos

Disponible en: <http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-empatiaaltruismo/1803017/>

- **Vídeo 5 - Give a Little Love:**

SINOPSIS: Este video se basa en la viralidad [contagio] de la colaboración entre los humanos. Es muy bueno para ilustrar el concepto de “compasión” (elemento central de la empatía) liberándolo de los componentes de caridad o de pena al que suele estar asociado. Su emotividad mueve a cuestionarse que es lo que conmueve tanto y así llegar a la

consciencia de este aspecto que llevamos, todos y todas, larvado dentro, la capacidad deponernos en el lugar de los demás y ayudar.

Duración 4 minutos y 36 segundos

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=1h_pVvTAtR0

- **Video 6 - “Las gafas para poder entender a los demás”:**

SINOPSIS: Este video proporciona una explicación muy gráfica de cómo, si atendemos a los demás, podemos comprender sus comportamientos y eliminar nuestros estados emocionales negativos.

Duración: 4 minutos y 5 segundos

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nkuF1ldWXTM>

- **Video 7- “E l contagio de las emociones” (RTVE, 2013a)**

SINOPSIS: El contagio de las emociones como proceso fundamental para la supervivencia de los animales sociales.

Duración 6 minutos y 41 segundos

Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa/1676633/>

- **Video 8 - *Unsung Hero***(TVC Thai Life Insurance ,2014)

SINOPSIS: Este video nos habla de la recompensa que guarda la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y el altruismo, la compasión y la generosidad para aquellos que la practican sin esperar nada a cambio.

Duración: 3 minutos y 5 segundos

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

- **Video 9 - *Kindness Boomerang - “One Day”*** (Life Vest Inside, 2011)

SINOPSIS: LifeVestInside es una organización con sede en Nueva York con el objetivo de fomentar la difusión de la felicidad a partir de pequeños actos de altruismo. El video transmite un mensaje: el de que la ayuda y la colaboración se propaga con relativa facilidad a través de su práctica.

Duración: 5 minutos y 45 segundos

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

- **Película: “*Siempre Alice*”**

DIRECCIÓN: Wash Westmoreland y Richard Glatzer.

GUION: Wash Westmoreland y Richard Glatzer.

AÑO 2014

DURACIÓN: 101 minutos

PAIS: EEUU

SINOPSIS: basada en la novela del mismo título de la escritora Lisa Génova, relata la historia de Alice, una lingüista diagnosticada de Alzheimer temprano, y de cómo cambia su vida, trabajo, amigos y familia, tras la aparición de la enfermedad.

- **Película: “*Arrugas*”**

DIRECCIÓN: Ignacio Ferreras.

GUION: Ignacio Ferreras, Rosana Cecchini, Angel de la Cruz y Paco Roca.

AÑO 2011

DURACIÓN: 90 minutos

PAIS: España

SINOPSIS: película de animación basada en la novela gráfica del mismo título de Paco Roca, ambientada en un hogar para la tercera edad, cuenta la amistad entre dos hombres mayores, uno de ellos en las primeras etapas de su enfermedad, Alzheimer.

SESIÓN 2

Explorando las ganancias de la empatía

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de la empatía en las relaciones familiares.
- Favorecer el contagio emocional.
- Desarrollar la preocupación empática, fomentando la emisión de conductas de ayuda y prosociales.
- Analizar las ventajas de la empatía.
- Entrenar la capacidad empática como herramienta en la resolución de conflictos.

Ejercicios

- Ponte en mi lugar
- Jugando a ser empático.

Dinámicas optativas

- Análisis de fábulas.
- Desde otro prisma.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la sesión anterior reflexionamos sobre qué es la empatía y comenzamos nuestro entrenamiento para ser más empáticos. Por un lado vimos que gestionar adecuadamente nuestras emociones nos ayuda a ser más empáticos, así como flexibilizar nuestras creencias y prejuicios. También vimos la importancia de la escucha activa y el ponerse en el lugar del otro para aprender a ser más empáticos, practicando lo que es adoptar la perspectiva de otra persona con el ejercicio de “ejercitando la empatía”.

En esta sesión vamos a reflexionar sobre las ventajas de ser empático, su relación con el altruismo y la conducta prosocial, y especialmente, su importancia dentro del ámbito familiar.

El contagio emocional

¿Alguna vez te contagiaste de la emoción de los demás?

Piensa en algunos ejemplos de contagio emocional. Por ejemplo, es probable que en alguna ocasión no hayas podido parar de reír porque otra persona se estaba riendo y esa risa era contagiosa, o también es probable que, aunque tú no estuvieras previamente triste, viendo el estado de tristeza de alguien cercano, sintieras en tu interior la tristeza, modificándose tu estado de ánimo, e incluso poniéndote a llorar...

¿Por qué piensas que existe este mecanismo en el ser humano?

Cuando hablamos de contagio emocional hacemos referencia al proceso por el cual las personas compartimos y expresamos un mismo estado emocional. Tenemos una tendencia innata a contagiarnos de las emociones de los demás. Este proceso es inconsciente, y se manifiesta a través de la comunicación no verbal. Sin darnos cuenta tendemos a mimetizarnos con las expresiones faciales o corporales, con las vocalizaciones de esa persona, llegando a sentir lo mismo que ella, lo que se ve reforzado por nuestra capacidad de empatizar con sus vivencias.

Este mecanismo, al igual que sucedía con las emociones, tiene una función adaptativa. Imitar a los demás refuerza nuestra pertenencia al grupo, donde nos sentimos más seguros.

Veamos el siguiente video sobre las emociones, el contagio emocional, la empatía y su función adaptativa.

[DISPONIBLE EN EL APARTADO DINAMICAS OPTATIVAS 6.5 DE LA SESIÓN 1: VIDEO 7 “El contagio de las emociones”].

Como se explica en el video, el mecanismo de contagiarnos de la emoción de los otros es innato, estamos programados para ello y se activa de manera inconsciente, pero si nos fijamos en él podemos utilizarlo para aumentar el contagio de emociones positivas. Si nos centramos en lo que hacemos bien, pensamos antes de decir algo negativo, buscamos activamente contagiar las emociones positivas y limitar el contagio de las emociones desagradables, eligiendo repartir emociones que nos hacen sentir bien, favoreceremos ese contagio emocional positivo.

¿Somos altruistas?

Hemos trabajado nuestra habilidad para la toma de perspectiva, para comprender la visión de otro, incluso cuando es diferente a la nuestra, poniéndonos cognitivamente en su lugar. Pero comprender la experiencia de otra persona, sólo resulta en empatía si el que observa se preocupa de esa experiencia. La creencia en que los demás son merecedores de compasión y respeto es decisiva. La empatía, en definitiva, es un *nexo de unión* que todos poseemos y que nos permite llevar a cabo comportamientos de ayuda hacia los demás. Quiero que pienses en una situación en la que te has encontrado realmente mal y nadie te ayudó.

¿Cómo te sentiste? ¿Sentiste tristeza, ira, rencor?

Ahora recuerda una situación en la que alguien (conocido o desconocido) se preocupó por ti cuando estabas en una situación complicada.

¿Cómo te hizo sentir? ¿Te sentiste agradecido/a? ¿Cambió tu estado de ánimo?

Finalmente, quiero que pienses en una situación en la que tú negaste la ayuda a otro ser humano que lo necesitaba.

¿Te hizo sentir bien ese comportamiento?, ¿Cómo te sientes cuando, tras observar el sufrimiento de otro ser humano, te preocupas y le ayudas? ¿Te sientes bien?

NOTA:

- El/la terapeuta estará atento a las creencias distorsionadas que puedan aparecer, como por ejemplo pensar que el egoísmo es innato en el ser humano, mientras que el altruismo sería algo excepcional.
- Es importante señalar el valor de la cultura que potencia uno u otro, y las consecuencias de educar en competir o en colaborar respecto a cómo nos situamos en nuestra relación con los otros.

[PARA EJEMPLIFICAR LA IMPORTANCIA DE LA PREOCUPACIÓN EMPÁTICA

Y DE LOS COMPORTAMIENTOS ALTRUISTAS O PROSOCIALES, EL/LA TERAPEUTA PODRÁ EXPONER LOS VIDEOS 8 O 9 DISPONIBLES EN EL EJERCICIO 6.5- APARTADO DE DINAMICAS OPTATIVAS DE LA SESIÓN 1].

El objetivo final de la empatía es mostrar preocupación real y sincera por las emociones de los demás. De poco sirve entender lo que el otro siente o contagiarnos de su emoción si no emitimos una conducta de ayuda o apoyo al otro. Es fundamental no mostrarnos indiferentes al sufrimiento de los otros. Mostrar compasión y altruismo es un comportamiento adaptativo y beneficioso, no sólo para los demás, sino también para nosotros mismos.

¿Para qué sirve la Empatía?

Después de todo lo que llevamos trabajado sobre la empatía,

¿Cuáles dirías que son las ventajas de ser empático?

[MEDIANTE LLUVIA DE IDEAS IR RECOPILANDO LAS FUNCIONES DE LA EMPATÍA Y LAS VENTAJAS DE SER EMPÁTICO]

Como vemos, la empatía tiene muchas ventajas: ayuda a que los demás sientan que alguien se preocupa por ellos y consigues que se sientan bien al poder compartir sus sentimientos contigo, lo que refuerza el vínculo y las relaciones con los demás; y también les comprendes mejor, lo que facilita la resolución de los conflictos que inevitablemente surgen cuando nos relacionamos con los demás.

Pero además de favorecer las relaciones positivas y el altruismo, es importante destacar que la ausencia de empatía facilita las agresiones y dificulta la resolución de los conflictos. Por tanto, podemos entender la empatía también como una herramienta para evitar la aparición de violencia, por ejemplo, en nuestros hogares.

Vamos a comprobar cómo ponernos en el lugar de los demás facilita la resolución de los conflictos.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 6.6]

Aunque hay factores que pueden afectar a tu capacidad empática (como la tendencia a quitarle importancia a lo que les pasa a los demás, escuchar con prejuicios, estar excesivamente pendiente de uno mismo o ridiculizar los sentimientos de los demás, realizar interpretaciones inadecuadas de los otros o de la situación, percibir una situación como de poder o control, desafío o amenaza, por ejemplo), en general, cuando una persona contempla el dolor ajeno reacciona de manera compasiva, ya que la expresión del dolor es una señal biológica que cumple con la función esencial de pedir ayuda.

Un aspecto fundamental de la empatía, por tanto, es su relación con evitar nuevas victimizaciones, hacer daño a otros. Cuando comprendemos lo que sienten los demás, no cuesta más hacerles daño.

[PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO EN LAS VENTAJAS DE LA EMPATIA EL/LA TERAPEUTA REALIZARÁ LA DINÁMICA OPCIONAL 6.8]

[COMO TAREA ENTRE SESIONES PARA AFIANZAR EL ENTRENAMIENTO EN EMPATIA SE PODRÁ PROPONER LA DINÁMICA OPCIONAL 6.9]

Empatizando en Familia

Una vez que has entendido lo que es empatizar en general, vamos a reflexionar ahora sobre la empatía dentro del ámbito familiar.

¿Piensas que hay alguna diferencia entre empatizar con tu familia y hacerlo en otros contextos?

Aunque como hemos visto, la empatía es un mecanismo fundamental en todos los contextos y para todas las relaciones, podemos afirmar que en la familia todavía es más relevante por varios motivos.

Por un lado, sabemos que las primeras experiencias que tenemos al nacer, la relación que establecemos con nuestros cuidadores, ese primer aprendizaje emocional... determina en gran medida nuestra capacidad empática cuando somos adultos.

¿Recuerdas qué era el apego?

En los primeros módulos aprendimos que los seres humanos tenemos una predisposición innata, desde el nacimiento, a vincularnos con los demás. Sentirnos amados y seguros por nuestros padres y/o cuidadores, en las relaciones afectivas de apego que establecemos, es imprescindible para un adecuado desarrollo. Por eso, la forma en que se expresaba el afecto en nuestra familia, determina en gran medida nuestro propio estilo de apego, nuestra forma de valorar las relaciones afectivas que establecemos de adultos y, como hemos mencionado, nuestra capacidad empática.

[RECUPERAR EL EJERCICIO 2.5 DEL MÓDULO 2]

¿Crees que hay alguna relación entre cómo fueron estas relaciones tempranas en tu infancia y adolescencia, con tu capacidad empática actual?

Si ante los llantos de un bebé, respondemos atendiéndole con amor y cariño, sintonizando con su emoción, el bebé percibe que sus necesidades son comprendidas, fortaleciéndose el vínculo que se genera con sus cuidadores, fomentando la seguridad y la confianza.

En este sentido, es importante cuidar las relaciones familiares desde el primer momento y el vínculo que establecemos con nuestros hijos si ocupamos el rol de cuidadores. Y también ser conscientes, de que actuamos como modelos para ellos a lo largo de toda su infancia y adolescencia, por lo que nuestra capacidad empática y nuestra forma de resolver los conflictos que se van sucediendo, harán que sean más o menos sensibles de adultos a las emociones de los demás.

Por otro lado, el clima familiar y la empatía tienen también una estrecha relación. En una familia suelen convivir distintas generaciones, con diferentes necesidades y miradas del mundo... Si a la hora de educar a los hijos e hijas, llegar a acuerdos, establecer normas de convivencia... no nos esforzamos por mirar el mundo desde los ojos del otro, será sumamente difícil que la convivencia en el hogar se caracterice por el entendimiento y la armonía, y mucho más probable que se establezcan dinámicas de confrontación y

enfrentamiento, que de enquistarse o agravarse pueden dar lugar a la eclosión de la violencia.

[EL/LA TERAPEUTA PUEDE UTILIZAR EL ANEXO “LAS FAMILIAS DEL PROGRAMA” PARA, A PARTIR DEL CONFLICTO QUE MÁS SE AJUSTE AL PARTICIPANTE, SEÑALAR CÓMO ACTIVAR LA EMPATIA ENTRE LOS MIEMBROS IMPLICADOS PARA FACILITAR SU RESOLUCIÓN.

SE PEDIRÁ AL PARTICIPANTE QUE BUSQUE ARGUMENTOS Y SE PONGA EN LA PIEL DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA IMPLICADOS, QUE INDIQUE CÓMO SE SIENTEN, CUÁLES SON SUS NECESIDADES...

DESPUÉS SE LE PEDIRÁ QUE REFLEXIONE SOBRE CÓMO ENFOCARIA CADA UNO DE ESOS MIEMBROS EL CONFLICTO SI HICIERAN ESE ESFUERZO EMPÁTICO, Y CÓMO LO ENFOCAN CUANDO NO SE EMPATIZA, CÓMO EN ESTOS CASOS UNO SE MANTIENE MÁS FIRME EN SU POSICIÓN, SIN TENER EN CUENTA LAS NECESIDADES EL OTRO].

Vamos a practicar tu capacidad de empatizar en distintas situaciones familiares.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.7].

RECUERDA:

- La empatía es una herramienta muy valiosa que mejorará la adaptación de los y las participantes en múltiples situaciones, pero requiere entrenamiento.
- Es importante concienciar a los y las usuarias de que incorporen en su vida cotidiana el hábito de “salir de nosotros mismos y ponernos en el lugar del otro”, fomentado su actitud empática de manera generalizada en sus relaciones con los demás.
- Poner en alza los valores de igualdad, solidaridad, compasión y altruismo centrando la atención de los y las participantes en modelos de conducta prosociales, favoreciendo que se identifiquen con ellos.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

6.6. Ponte en mi lugar

Objetivos

- Reflexionar sobre las ventajas de la empatía, y cómo utilizarla como una herramienta que facilite la resolución de conflictos y evite la emisión de conductas violentas en el hogar.

Materiales

- Documento de trabajo 6.6

Guía para el ejercicio

- Se le pide a la persona participante que lea la situación inicial que aparece en el documento de trabajo 6.7 y que responda por escrito. No se ha explicado en qué consiste ese día especial de manera premeditada, para facilitar que la persona participante piense en un día especial para él/ella. Se comentan las respuestas, prestando atención a aquellas que expresan conductas negativas (como gritar, o irse enfadado/a), justificándolas en el comportamiento de su familia, o las que expresan que su familia “debería” haber reaccionado sin ninguna muestra de preocupación, malestar o enfado, de manera poco realista.
- Una vez que se lee la segunda parte, se trata de que la persona participante reflexione también sobre cómo hubiera reaccionado él/ella si hubiera estado en casa esperando a otro familiar, y si los juicios que hicieron sobre la reacción de su familia han sido excesivos.
- También debe reflexionar sobre qué hubiera sucedido si antes de llegar a su casa, se hubieran puesto en el lugar de su familia. Por ej: ¿Reaccionas con el mismo nivel de enfado si antes de llegar a casa anticipas que tu familia puede estar preocupada o molesta porque no saben nada de ti y te están esperando?

Aplicación grupal:

- Para su aplicación grupal, la dinámica es igual que en individual sólo que la reflexión sobre las respuestas que han dado los y las participantes se realizará colectivamente en el grupo.

6.6. Ponte en mi lugar

Primera parte:

“Hoy has tenido un día muy difícil. Esta mañana no te ha sonado el despertador y has llegado tarde. Desde que te has levantado te ha sucedido un sinfín de problemas. En el trabajo/centro de estudios también se ha complicado todo. Y además, no sabes si has perdido o te han robado el móvil, por lo que llevas varias horas sin poder utilizarlo. Estás deseando llegar a casa, porque sabes que era *un día especial*, pero te retrasas varias horas más, sin poder evitarlo. Cuando entras en tu casa, tu familia está muy enfadada contigo. Comienzan a reclamarte y a reprocharte todos al mismo tiempo sin dejar que te expliques. Lo que les dices les suena a justificación y te echan en cara que no te preocupas por ellos, que eres un/a egoísta y que vas solo a lo tuyo”.

- 1.- ¿Te ha gustado cómo ha reaccionado tu familia? ¿Cómo te has sentido?
- 2.- ¿Cómo te hubiera que hubieran reaccionado?
- 3.- ¿Cómo reaccionas tú ante los reproches de ellos?

Segunda parte:

“Tu familia lleva meses preparando este día especial. No te han querido implicar en los preparativos, porque saben que andas muy ocupado/a, pidiéndote únicamente que fueras puntual hoy. A lo largo del día, te llaman en varias ocasiones para recordártelo, pues saben que a veces te despistas, pero no les coges el teléfono. Llegada la hora en que debería empezar el evento, no apareces ni das señales de vida. Pasan varias horas. Algunos empiezan a preocuparse, piensan que has tenido un accidente grave, y comienzan incluso a buscar por Internet noticias para obtener algo de información. Otros están enfadados, ya que piensan que una vez más has pensado sólo en ti, que has apagado el teléfono y que vas sólo a lo tuyo. Los más pequeños de la casa se sienten tristes porque llevaban mucho tiempo esperando este día y no ha resultado como esperaban.”.

- 1.- ¿Entiendes mejor la reacción de tu familia? ¿Cómo hubieras reaccionado tú?
- 2.- ¿Crees que si hubieras pensado en cómo se estaban sintiendo ellos, hubieras reaccionado de otra manera ante sus reproches?

6.7. Jugando a ser empáticos²³

Objetivos

- Reflexionar y valorar nuestra capacidad de adoptar la perspectiva de otro en situaciones familiares.
- Comprobar cómo en función del rol que ocupemos en el sistema familiar y de nuestras creencias sobre los otros miembros, nos puede resultar más o menos difícil empatizar en ciertas situaciones.

Materiales

- Documento de trabajo 6.7

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que realice el ejercicio incluido en el documento 6.7.

Aplicación grupal:

- Para la versión grupal, cada participante realiza por escrito el ejercicio y se pone en común, o también puede realizarse la primera situación por escrito, y el resto en grupo.
- Se puede ampliar el ejercicio, una vez utilizados las situaciones del documento de trabajo 6.7, proponiendo que por grupos o en individual escriban situaciones conflictivas que han vivido en el ámbito familiar. Una vez descritas, se intercambian las situaciones y cada grupo deberá empatizar con los distintos personajes que aparezcan. Puesta en común.

Ideas clave para el debate:

- Es habitual que de manera natural los y las asistentes se identifiquen o empaticen con una de las dos posiciones, y que no encuentren argumentos, ni entiendan la postura opuesta a la suya. Resaltar cómo nos resulta más fácil empatizar con lo que no nos obliga a salir de nosotros mismos y situarnos en el otro, y que la empatía así entendida requiere un esfuerzo, porque tenemos que dejar de lado nuestro juicio o creencia, cómo pensamos qué deben ser las cosas, nuestros esquemas... que se han ido construyendo en el proceso de socialización, y que son los que nos llevan a mantener una determinada postura.
- Aprender cómo sin empatizar, la resolución del conflicto es mucho más complicada, que si cada parte entiende y comprende a la otra.

²³ Dinámica adaptada de Blázquez, M. y Moreno, J.M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. Madrid: EOS. Pag. 121 a 126

- Estar atentos a los juicios que realizan los asistentes cuando defienden su postura para apoyar sus argumentos, cómo generan etiquetas, sacan conclusiones de opiniones a las que dan valor de verdad, basado en sus propias normas y valores, etc...

6.7. Jugando a ser empáticos

Lee las situaciones y responde a las preguntas.

Situación 1

Julia, Alberto y Juan son amigos desde la infancia y siempre jugaron juntos de niños. Juan siempre quiso salir con Julia, pero ella le rechazó alegando que estaba profundamente enamorada de Alberto. Tras muchos sacrificios por parte de Julia, finalmente consigue salir con Alberto, con quien es muy feliz hasta que a éste le ofrecen un trabajo en el extranjero, y sin pensarlo dos veces, porque es lo que él siempre había deseado, la abandona y se marcha fuera. Julia cae en una profunda tristeza, y pasados los días, sale a dar un paseo y se encuentra con Juan. Desconcertada le cuenta lo sucedido. Cuando se van a despedir Julia le dice: “recuerdas que hace tiempo quisiste estar conmigo. Yo te rechacé porque no me sentía enamorada de ti. Pero ahora pienso que si lo estoy y quiero intentarlo contigo”, a lo que Juan responde “ya es demasiado tarde. No me interesan los restos de otros”.

1.- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

2.- Argumentos a favor de Julia

3.- Argumentos a favor de Alberto.

4.- Argumentos a favor de Juan

Situación 2

Carmen es muy feliz con Pedro, un chico con el que sale desde hace unos meses. Sus padres se oponen a esta relación porque la apariencia de Pedro (piercing, tatuajes...) les da desconfianza y le ponen todos los obstáculos posibles para que se vean. Hace unos días tuvieron una nueva discusión, y Carmen lleva sin dirigir la palabra a sus padres desde entonces.

1.- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

2.- Argumentos a favor de Carmen

3.- Argumentos a favor de sus padres.

Situación 3

Patricia considera que sus hermanos, Jesús y Sandra, son unos desagradecidos porque no quieren cuidar a su madre, que está enferma y desde hace varios meses ya no puede vivir sola. Ella lleva encargándose de su madre desde que enfermó. Se la llevó a vivir con ella, lo que está generando algunos conflictos con su marido e hijos. Tras varios meses cuidándola, reclama a sus hermanos que se encarguen de ella también.

Jesús indica que él trabaja muchas horas y que su mujer no quiere hacerse cargo de su suegra, por lo que él no la puede atender, pero que está dispuesto a pagar un servicio de atención para que la atiendan las 24 horas del día, ya que no quiere ver a su madre en una residencia.

Sandra expresa que aunque está soltera y tiene sitio en casa, ella también trabaja y no tiene experiencia en cuidar a enfermos, por lo que piensa que estará mejor atendida en una residencia, con cuidados especiales. Además, no podría permitirse el gasto que supone que atiendan a su madre en casa. Patricia y Jesús no van a permitir que su madre acabe en una residencia, juzgando duramente a Sandra, ya que piensan que podría cuidarla perfectamente al no tener otras cargas familiares como ellos.

1.- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

2.- Argumentos a favor de Patricia

3.- Argumentos a favor de Jesús.

4.- Argumentos a favor de Sandra.

Situación 4

Alex y Noa tienen una relación muy inestable, tanto es así que en el último mes lo han dejado cuatro veces. En una de esas “rupturas”, Alex conoce a otra persona y mantiene relaciones con ella. No obstante, es algo esporádico y vuelve a intentar salir con Noa, quien acepta volver hasta que se entera de lo sucedido y decide romper definitivamente la relación.

1.- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

2.- Argumentos a favor de Alex

3.- Argumentos a favor de Noa

Situación 5

Sara y Clara son hermanas y se llevan cuatro años. Desde que falleció su madre, Sara, que tiene 18 años, tiene que estar más pendiente de su hermana pequeña, y está cansada de tener que llevarla a todos los sitios. Aunque entiende que su padre trabaja a turnos y muchas horas, y no se puede hacer cargo de Clara, considera injusto que le toque a ella “hacer de niñera”.

Por su parte Clara, adora a su hermana mayor y no entiende que pueda ser un estorbo para su hermana. Cuando ésta le dice que se tiene que quedar sola unas horas, porque se va a ir con un amigo y ella no puede ir, pero que no diga nada, se enfada y se lo cuenta todo a su padre, quien termina castigando a Sara.

1.- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

2.- Argumentos a favor de Sara

3.- Argumentos a favor de Clara

Dinámicas optativas

6.8. Análisis de fábulas²⁴

Objetivos

- Sensibilizar a la persona participante sobre la importancia de *ponernos en el lugar de los demás*.
- Concienciar a la persona participante de los beneficios de la empatía y la conducta altruista.

Materiales

- Documento de trabajo 6.8

Guía para el ejercicio

- El/la terapeuta indicara al participante que proceda a la lectura de la fábula. Tras la lectura, se le solicitara que reflexione sobre la moraleja de la fábula, la cual establece la relación entre una conducta no empática y la aparición de consecuencias negativas.
- A su vez, se le pedirá que recuerde alguna situación en la que no se *puso en el lugar de los demás* y tuvo consecuencias negativas por ello.

Aplicación grupal:

- Para su aplicación grupal, tras la lectura de la fábula, la reflexión sobre la relación entre la conducta no empática y la aparición de consecuencias negativas se realizará en grupo, así como se pedirá a los y las participantes que recuerden y compartan con sus compañeros situaciones similares que hayan vivido.

²⁴ Ejercicio tomado de Suárez y cols. (2015). Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRIA-MA). (págs. 625-626) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

6.8. Análisis de fábulas

La fábula del ratón y la ratonera

Un ratón, mirando por un agujero en la pared ve a un granjero y su esposa abriendo un paquete... Pensó más tarde qué tipo de comida podía haber allí. Quedó aterrorizado cuando descubrió que era una ratonera. Fue corriendo al patio de la Granja a advertir a todos: “¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera en la casa!”

La gallina, que estaba cacareando y escarbando, carecía por completo de empatía y levantando la cabeza dijo: “Discúlpeme Sr. Ratón, yo entiendo que es un gran problema para usted, más no me perjudica en nada, no me incomoda.”

El ratón fue hasta el cordero y le dice: “¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera!” “Discúlpeme Sr. Ratón, más no hay nada que yo pueda hacer, a no ser orar. Quede tranquilo que el señor será recordado en mis oraciones.”

El ratón se dirigió entonces a la vaca. “¿El qué, Sr. Ratón? ¿Una ratonera? ¿Pero acaso, estoy en peligro? ¡Pienso que no!”

Entonces el ratón volvió para la casa, cabizbajo y abatido, para encarar a la ratonera del granjero. Aquella noche se oyó un gran barullo, como el de una ratonera atrapando su víctima. La mujer del granjero corrió para ver lo que había atrapado. En la oscuridad, ella no vio que la ratonera atrapó la cola de una cobra venenosa. La cobra picó a la mujer. El granjero la llevo inmediatamente al hospital. Ella volvió con fiebre.

Todo el mundo sabe que, para alimentar alguien con fiebre, nada mejor que una sopa. El granjero agarró su cuchillo y fue a buscar el ingrediente principal: la gallina. Como la enfermedad de la mujer continuaba, los amigos y vecinos fueron a visitarla. Para alimentarlos, el granjero mató el cordero.

La mujer no mejoró y acabó muriendo. Mucha gente fue al funeral. El granjero entonces sacrificó la vaca para alimentar a todo el pueblo.

Autor: Desconocido

Moraleja sobre la empatía y la fábula del ratón

La próxima vez que oigas decir que alguien está delante de un problema y creas que el problema no merece tu atención, acuérdate que, cuando hay una ratonera en la casa, toda la hacienda corre riesgo. La empatía, ponerse en la “piel” del ratón, facilita y favorece la comunicación y la resolución de conflictos.

6.9. Desde otro prisma²⁵

Objetivos

- Poner en práctica el cambio de perspectiva durante una conversación real.
- Entender la importancia de atender a lo que nos dicen los demás (escucha activa) para comprender realmente a otro ser humano.

Materiales

- Documento de trabajo 6.9

Guía para el ejercicio

- La presente dinámica será empleada como tarea entre sesiones pues se trata de que se realice en su vida cotidiana.
- Consiste en la puesta en práctica, en contextos reales (en casa, en el trabajo, con amistades, etc.), lo aprendido durante las sesiones. Para ello, se le solicitará que aplique las técnicas de escucha activa y el cambio de perspectiva en las conversaciones que mantengan en su día a día. No obstante, en esta dinámica sólo tendrán que registrar (mediante el documento de trabajo 6.9), una conversación en concreto; indicando si observan diferencias al cambiar los *puntos de vista*.
- El ejercicio será corregido al inicio de la siguiente sesión.

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal es similar a la individual con la única diferencia que la corrección del ejercicio se realizará al inicio de la siguiente sesión en grupo.

²⁵ Ejercicio tomado de Suárez y cols. (2015). Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRIA-MA). (págs. 627-628) Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

6.9. Desde otro prisma

Inicia una conversación en la calle, en el trabajo, al volver a casa...

1. En cada una de tus réplicas, imagina que te pones en el lugar de tu interlocutor y que vas a recibir el mensaje que te apresuras a emitir. ¿En que cambia tu percepción de la situación?

2. Vuélvete a centrar completamente en ti, sin intentar ya ponerte en el lugar del otro. ¿Es diferente tu percepción de la situación?

3. Continúa el ejercicio adoptando un tercer punto de vista: el de una persona ajena que asistiera a vuestro diálogo. Observa lo que está ocurriendo. ¿Cuál es tu percepción de lo que se desarrolla? ¿Qué nuevas informaciones obtienes?

Comentario

Al practicar este ejercicio, serás capaz de vivir las conversaciones desde diferentes puntos de vista, y de pasar de uno a otro sin dificultad. Tendrás así una percepción más completa de la comunicación que se desarrolla.

SESIÓN 3

¿Cuándo se rompe la mirada empática?

Objetivos

- Desarrollar la empatía de los y las participantes con la/s víctima/s de su delito.
- Trabajar sobre las consecuencias de la violencia desde una perspectiva empática.
- Detectar dificultades en el reconocimiento de la asunción de responsabilidad.

Ejercicios

- Piensa en mí
- Fantasía guiada
- Ponte en sus zapatos
- La carta

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Hasta ahora, has entrenado y reflexionado sobre tu capacidad empática en general. Como hemos comentado, la empatía puede ser una herramienta a utilizar en determinadas situaciones para resolver mejor los conflictos y fomentar el vínculo y las relaciones positivas con los demás, especialmente con tu familia. Pero como también hemos visto, en algunas ocasiones *anulamos* nuestra capacidad empática, como cuando nos sentimos enfadados, cuando creemos tener razón, o cuando creemos que otra persona *se merece* sufrir. Es precisamente en estas situaciones de riesgo cuando tenemos que pararnos a reflexionar y poner en práctica lo aprendido en anteriores sesiones.

Por eso, ahora te toca entrenar tu capacidad empática con la persona de tu familia con la que tuviste el problema que te trajo aquí. Vamos a empezar realizando un primer ejercicio sobre ello, que más adelante comentaremos.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.10., DEJÁNDOSE EL COMENTARIO DEL EJERCICIO PARA MÁS ADELANTE]

Empatía y violencia

Reflexionemos ahora sobre las consecuencias de la violencia.

¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en el hogar?

NOTA:

- En esta parte de la sesión se aborda la asunción de la responsabilidad. Se recuerda que se inició el trabajo terapéutico sobre este tema en el módulo 3, por lo que se tendrá en cuenta lo aprendido en dicho módulo a lo largo de la sesión.
- Es probable que haya participantes que se identifiquen con el rol de víctima y que, sin embargo no presenten secuelas de victimización sino que todas las secuelas que refieran (alejamiento o pérdida de las relaciones familiares, consecuencias penales, sentimientos de injusticia, etc.) encajen más con las que aparecen en las personas que ejercen la violencia. Esto puede servirnos para confrontarles más adelante y trabajar en que aumenten su responsabilidad respecto a la violencia ejercida.

Dado que entendemos que las familias son un sistema donde se deben generar relaciones para proteger, cuidar y favorecer el desarrollo de sus miembros, cuando la violencia aparece en los hogares, resulta especialmente doloroso.

Tenemos que entender que, cuando hay violencia en el hogar, todos los miembros de la familia están presentes e implicados en ese “escenario de violencia”, y que pueden tener diversos papeles (ejercerla, sufrirla de manera directa, o de manera indirecta, el papel del testigo). Pueden hacer que la violencia se inicie, se mantenga, aumente... y la sufren cada uno a su manera. La violencia tiene consecuencias en todos los miembros de la familia.

Es importante reconocer cuál ha sido tu papel y tu responsabilidad dentro de la situación de violencia de tu familia. Puede que te sientas tentado/a a pensar solamente en el papel de los otros miembros de tu familia en la situación violenta, pero lo que ellos hagan no depende de ti. Lo único que está en tu mano para modificar la situación de violencia en casa es reflexionar sobre tu propio papel.

¿Has sido víctima de violencia alguna vez? ¿Cómo te sentiste?, y cuando has sido tú el que realizaste las conductas violentas, ¿cómo te sentiste? ¿Cómo crees que afectó la violencia a tu familia y tus familiares?

NOTA:

- Se tendrá en cuenta el Anexo “La Detección del Trauma: Pautas Básicas de Actuación” en caso necesario.
- Una vez que ha dado rienda suelta a su propia percepción de victimización, es importante centrar el debate en el dolor causado, en lo que experimentan las víctimas de violencia en el hogar, facilitando que entienda la perspectiva de la víctima.
- Es necesario que el/la participante deje de centrarse en su propio malestar para que se centre en el de los demás, favoreciendo que emita conductas de ayuda en lugar de comportamientos indiferentes o violentos.
- Del mismo, es necesario estar atentos a las distorsiones sobre la situación de maltrato que pueda expresar y que anestesian su capacidad empática con la víctima. Surgirán mecanismos de defensa, como justificar las agresiones, desprestigiar a las víctimas, o externalizar la culpa, mostrándose como víctimas y no como agresores. Los mecanismos de defensa fueron abordados en el módulo 3, por lo que se retomará lo aprendido en ese módulo para contrarrestar este tipo de pensamientos.

Entendemos por víctima, aquella persona que sufre un daño de otra persona, por culpa ajena o causa fortuita y sobre la que se ejerce una violencia física o moral que le genera una situación de indefensión, pérdida de control sobre su ambiente e incluso temor por la propia vida.

Las víctimas son víctimas porque tienen el DERECHO a no ser agredidas y porque NO SON RESPONSABLES de la agresión.

Las consecuencias de la violencia en el hogar para cada miembro de la familia son múltiples.

[PARTIR DE LAS CONSECUENCIAS QUE EL/LA PARTICIPANTE SEÑALÓ]

Muchas veces minimizamos una conducta violenta, como una descalificación o un empujón por ejemplo, porque consideramos que no ha tenido graves consecuencias, y es habitual que la gente se escude en “pero si no ha pasado nada”, para no sentirse mal por su conducta inadecuada.

*Pero, ¿todos sufrimos las mismas consecuencias ante un mismo hecho?
El insulto o el empujón que yo doy, ¿es más o menos inadecuado en función de qué efecto produce en el otro,
o debo considerarlo inadecuado aunque aparentemente no deje secuelas?*

Sabemos que la forma en que las consecuencias se manifiestan varía mucho. Depende, por ejemplo, de los recursos personales o los factores de protección (resiliencia) que tiene la persona que es víctima de violencia, que pueden hacer por ejemplo que ante el mismo hecho violento, no todas las personas desarrollen las mismas secuelas.

La frecuencia, intensidad y tipo de violencia sufrida también influyen en las consecuencias. En este sentido, que no todas las violencias son iguales es evidente, y frecuentemente hablamos de hechos más o menos graves.

Ahora, ¿hacemos bien en minimizar un hecho violento solo por considerarlo menos grave? ¿Qué consecuencias puede haber, por ejemplo, en una familia en la que el insulto y las descalificaciones entre ellos se han naturalizado como forma de expresar desacuerdos y malestares?...

Se trata de que ahora reflexiones sobre cómo estos elementos han podido influir en las consecuencias de la violencia en tu casa:

¿Con qué recursos de protección contáis tú y los otros miembros de tu familia? ¿Qué tipo de violencia se ha dado, en cuanto a intensidad, frecuencia...? ¿Cómo percibíais la violencia? ¿Estábais habituados? ¿Piensas que algún miembro de tu familia sentiría miedo?

NOTA:

- En este módulo se trabajan las consecuencias de la violencia familiar en general. En los itinerarios del módulo 8 se trabajarán las consecuencias de los tipos específicos de violencia familiar.

Los daños y secuelas de la violencia se aprecian en diferentes esferas (física, emocional, social...). Es importante no identificar exclusivamente las consecuencias físicas con el maltrato físico, ya que el maltrato emocional tiene sus efectos en el plano orgánico, y del mismo modo, la agresión física, tiene consecuencias psicológicas.

Las **lesiones o secuelas** (con carácter permanente) **físicas** son más visibles, aunque en muchas ocasiones puede que la violencia “no deje señales”. Pueden ser de diferente tipo e intensidad en función de la violencia sufrida: traumatismos, cortes, heridas, rotura de tímpano, quemaduras, hematomas, arañazos... y llegar a ser tan graves que hacen peligrar la propia vida o incluso desgraciadamente provocar la muerte.

En muchos casos la sintomatología física es difusa, dentro del terreno de lo psicosomático: cefaleas crónicas, síntomas gastrointestinales, problemas de la piel, palpitaciones, dolores de espalda, disfunciones respiratorias... normalmente acompañados de cuadros psíquicos: ansiedad, fobia, abulia...

A **nivel psicológico** encontramos también distintos elementos del daño emocional, pudiendo ser el impacto psicológico muy profundo: desde estrés postraumático a baja autoestima, ansiedad, depresión, miedo y angustia, irritabilidad, sentimientos de culpa, insomnio, abuso de drogas y/o psicofármacos, intentos de suicidio...

La mayoría de las víctimas se sienten angustiadas, aterrorizadas, confusas, impotentes, humilladas... y el fin de la agresión no elimina el estrés en la víctima, pudiendo quedar secuelas psíquicas permanentes, o que requieran una intervención, de la misma manera que pueden quedar secuelas físicas permanentes.

Además, la violencia en el hogar tiene consecuencias en distintos ámbitos de lo **social**: aislamiento, absentismo laboral y escolar, descenso del rendimiento y pérdida de empleo, violencia en la escuela, fugas del hogar, incremento del gasto en los sectores de salud pública, seguridad, justicia...

Pero en el ámbito familiar tenemos que prestar atención también a las consecuencias que para las **relaciones familiares** tiene la violencia en el hogar.

¿Cómo es el clima familiar en una casa donde hay violencia? ¿Qué sucede con los distintos miembros de la familia aunque no estén directamente implicados ni como agresores ni como víctimas? ¿Pueden permanecer ajenos a ella sin que les afecte? ¿Se verán todas las relaciones teñidas por ello?

Vamos a hacer ahora un ejercicio que nos permita comprender mejor lo que sucede cuando hay violencia en el hogar.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 6.11]

Reflexionando sobre la violencia ejercida

Como sabes, uno de los objetivos del programa es que a través de las distintas sesiones vayas comprendiendo mejor tu conducta y que, además, aprendas formas para mejorarla. El primer paso es conocerse a uno mismo y tener claro que nuestro comportamiento no es el resultado del azar o los impulsos, sino que responde a factores que podemos identificar y analizar. Por eso, para seguir profundizando en ese conocimiento, ahora vamos a ir un poco más allá; nos vamos a centrar en las consecuencias que este tipo de violencia ha tenido para tus familiares.

Pero antes de realizar los ejercicios es importante que comprendas que sólo desde la sinceridad y el reconocimiento podemos mejorar.

Reflexionar sobre nuestras conductas agresivas o violentas no es agradable, y lo más habitual es que evitemos pensar en ello. Cuando lo hacemos, nos sentimos mal con nosotros mismos. Ese malestar nos lleva a buscar una explicación de lo sucedido, ya que la otra opción sería reconocer que tenemos un problema de violencia, ponernos la etiqueta de “violentos”.

¿Qué cosas piensas que se dice a sí mismo una persona que ha agredido a un familiar?

[EL/LA TERAPEUTA FOMENTA QUE SEA EL O LA PARTICIPANTE QUIEN PIENSE EJEMPLOS DE MECANISMOS DE DEFENSA HABITUALES EN LA VIOLENCIA FAMILIAR].

¿Recuerdas lo que aprendimos en el módulo 3 sobre los mecanismos de defensa?

Buscamos justificaciones o explicaciones de nuestra conducta, o desplazamos la responsabilidad de la misma fuera de nosotros, como pensar que la culpa es de la persona a la que hemos agredido porque "nos ha provocado y que si la otra persona no nos hubiera provocado, nosotros nunca habríamos reaccionado así", o que el descontrol ha sido algo puntual, fruto de un "arrebato" incontrolable pero que no volverá a suceder, o por consecuencia del consumo de alcohol o drogas, o del estrés que llevamos acumulado ("se me ha juntado todo y exploté").

También tendemos a minimizar lo sucedido ("no es para tanto, todo el mundo se insulta o se pelea alguna vez") o desprestigiamos a la persona agredida para hacer ver que nuestra conducta, frente a todo lo que hace habitualmente el otro, no es tan grave ("sí, yo le empujé... pero es que esta persona es insoportable, no se puede hablar con ella... ella sí que es agresiva... si tu vivieras con ella ya verías...").

Y generalmente, preferimos no recordar y olvidar lo sucedido, pero...

¿Por qué piensas que es importante reflexionar sobre ello?

Vamos a ver algunos ejemplos que nos ayuden a entender la importancia reconocer la responsabilidad de nuestras conductas:

- Juan y Lucía pasan media mañana en un mercadillo viendo puestos y dando una vuelta. Cuando van a pagar en un puesto, Juan se da cuenta que le han robado la cartera del bolsillo trasero de su pantalón.

¿Qué solemos decirle a Juan en esta situación?

- Alberto lleva medio año sufriendo acoso escolar en el Instituto. Tras meses de silencio, decide hablar con un profesor. Tanto la junta escolar como sus padres deciden que lo mejor es cambiarle de clase. Los agresores reciben un par de días de expulsión.

¿Qué te parece esta solución?

- Tras el clásico, un grupo de aficionados culés, en las inmediaciones del Santiago Bernabéu, van cantando su himno, con camisetas y banderas barcelonistas, y celebrando con cánticos la victoria, y se inicia una pelea con aficionados madridistas.

¿Qué ha pasado? ¿Quién crees que inició la pelea? ¿Ha habido provocación? ¿Cómo evitamos la violencia en el fútbol?

Es habitual que le digamos a Juan que "ha sido tonto por llevar la cartera en el bolsillo del pantalón, y que es normal que le hayan robado" situando la responsabilidad en él y no en el ladrón.

Sobre Alberto, los comentarios suelen ser del tipo "deberías defenderte un poco... Si es que era muy tímido... tienes que tener más seguridad en ti y verás cómo dejan de meterse

contigo”. Esto unido a la solución adoptada, en la que la víctima es la que sufre el cambio de aula, como si fuera su responsabilidad, no ayudan a que Alberto se sienta mejor.

Y en la situación del partido, aunque no tengamos más datos sobre la pelea, hay cierta tendencia a pensar que los aficionados visitantes provocan a los locales por celebrar la victoria en las inmediaciones estadio del equipo contrario. Hay gente que llega a afirmar incluso que es una falta de respeto, una “provocación” llevar símbolos de tu equipo en un campo contrario, dejando en evidencia que la competición y enfrentamiento que se fomenta en este ámbito, es contraria a los valores del “juego limpio” en el deporte.

Pero,

¿Qué conseguimos con estas interpretaciones de la realidad?, ¿dónde ponemos el foco para cambiar una situación?, ¿qué conseguimos diluyendo la responsabilidad?

Conseguimos culpar a las víctimas, como a Juan y a Alberto, de su propia victimización. Deberíamos reaccionar pensando que Juan tiene derecho a llevar la cartera donde quiera, y que el que ha cometido un error/mala conducta es el ladrón. Es similar a cuando en lugar de poner nuestros esfuerzos como sociedad en educar a los varones a que respeten el No y a no tratar a las mujeres como objetos sexuales, ponemos más en foco en educar a nuestras niñas para que se protejan de los violadores (que no se vistan provocativamente, que no vayan solas por determinados sitios, que cuando entren en el portal miren quien va detrás para que eviten una agresión, etc...).

¿Habías pensado en ello?

En el caso de acoso escolar, una buena intervención pasaría por trabajar con los agresores para que modifiquen su conducta (algo que con un castigo de expulsión un día no va a suceder), y también con el resto de los alumnos del aula, para que comprendan que como testigos de esas situaciones, aunque no se rían, sólo con mantenerse “al margen” están legitimando y apoyando esas conductas. Que la neutralidad no existe cuando se produce una víctima, ya que si no actuamos de alguna manera, estamos fomentando que esa situación se perpetúe. Se les puede enseñar a identificar estas situaciones y los pasos que deben seguir cuando las presencien, en lugar de cambiar de aula a Alberto.

Por último, para la violencia en el deporte, la solución no debería centrarse sólo en aumentar la seguridad, sino en educar en la competición sana. Aunque tu equipo haya perdido ¿es normal que vivas como una provocación la celebración de los otros? ¿Deberían esperar a regresar a su ciudad de origen para celebrar la victoria porque es una ofensa para los residentes? ¿Realmente es una falta de respeto llevar símbolos de tu equipo en otro campo?

Como vemos, situar la responsabilidad de las conductas es importante para controlarlas, cambiarlas... Si responsabilizo a las víctimas, es más complicado que acabe con la violencia que es ejercida por los agresores, ya que ellos son los únicos que tienen control sobre su conducta.

Cuando alguien que ha sido violento con su familia, y ante ello afirma: “Si a mí no me molestan, yo estoy tranquilo” (alegando que fueron sus familiares los que provocaron su reacción violenta) o “Yo es que tengo un carácter muy fuerte, pero luego no soy nadie”

(naturalizando reacciones violentas como si fueran parte de su forma de ser, y no conductas aprendidas),

¿Cómo va a gestionar su conducta? ¿Es probable que se vuelva a repetir?

Las conductas no se dan de manera aislada. Siempre hay unos antecedentes y unas consecuencias. Las personas no reaccionamos violentamente sin “pensar que nos han provocado” o “sin percibir que nos están atacando”, sea o no real el ataque. Pero no todos reaccionamos con violencia en estas situaciones.

¿Son los antecedentes los responsables de mis conductas? ¿Sólo somos víctimas de nuestras circunstancias? ¿Se pueden cambiar o evitar las consecuencias?

Los antecedentes nos ayudan a comprender mejor nuestra conducta, pero nunca la justifican. Los únicos responsables de nuestra conducta violenta somos nosotros mismos. Responsabilizarse de los errores cometidos, es la única manera de producir cambios en nuestra conducta. Sólo si se reconocen los errores, se puede aprender de ellos.

Si ante una conducta de mi familiar, yo respondo con violencia, yo soy el único que puede aprender a responder de otra manera, que conlleve consecuencias distintas.

Cuando justificamos, excusamos o minimizamos nuestra conducta, o situamos la responsabilidad fuera de nosotros mismos, tenemos muchas más posibilidades de que vuelva a repetirse en el futuro.

Vamos a recuperar ahora la dinámica PIENSA EN MI.

[SE COMENTA EL EJERCICIO 6.10].

Y para seguir trabajando ponernos en el lugar de nuestro familiar, vamos a realizar dos ejercicios.

[SE REALIZAN LAS DINÁMICAS 6.12 y 6.13].

RECUERDA:

- Prestar atención a los mecanismos defensivos que impiden que la persona asuma su responsabilidad y reconozca la violencia ejercida y el daño provocado, anestesiando la capacidad empática con el familiar al que agredieron.

Para terminar...

Recuerda algunas de las cosas que hemos aprendido en este módulo:

- Ser empático es necesario para tener buenas relaciones con los demás, especialmente en el ámbito de nuestra familia y pareja.
- Somos más o menos empáticos en función de la persona con la que estemos tratando y de la situación que estemos viviendo en ese momento.
- ¡La empatía se puede entrenar! Algunas de las claves son:
 - o Ser empático significa ponerse en el lugar del otro, comprenderle.
 - o Prestar atención a aquellos estados emocionales que *bloquean* nuestra empatía, como cuando tenemos miedo o estamos enfadados.
 - o Nuestros prejuicios, creencias y pensamientos rígidos sobre cómo deben actuar los demás o cómo debería ser una determinada situación también *inhiben* nuestra empatía por los demás.
 - o Cuando, ante un conflicto, ponemos toda la responsabilidad en el otro también estamos poniéndoselo difícil a nuestra empatía. Es necesario aceptar la responsabilidad de nuestros hechos y errores.
 - o Debemos escuchar activamente a los demás, ¡Escuchar es diferente a oír!
 - o También debemos contagiarnos de las emociones del otro... no es suficiente con comprenderle, sino que ser empático significa experimentar sus emociones.
 - o Pero sobre todo... debemos comportarnos de manera altruista con el otro.
 - o En mi familia, ser empático puede generar un clima familiar positivo y ayudar en la resolución de los conflictos que surgen, evitando que desemboquen en violencia.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

6.10. Piensa en mí²⁶

Objetivos

- Comprobar la capacidad de ponerse en el lugar del familiar al que agredieron, existiendo esa carga emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 6.10.

Guía para el ejercicio

- En primer lugar se pide a la persona participante que complete el documento de trabajo 6.10. Se trata de que piense qué le gustaría que hiciera la persona que le denunció, si fuera ella la que estuviera en su situación.
- Se trata de que deje volar la imaginación, sobre todo que imagine lo que le gustaría que su familiar hiciera. Al final de la sesión, cuando se retoma el ejercicio, se le indica que eso es lo que entonces debería hacer él/ella, y planteándole cómo le hace sentir, y haciendo que se ponga en el lugar de esa persona. En muchas ocasiones, esta dinámica permite ver cómo muchas veces lo que exigimos a los demás es inadecuado y no lo aceptaríamos para nosotros mismos si alguien nos lo pidiera.

Aplicación grupal:

- Si la intervención es grupal, otra posibilidad es indicar a los y las participantes que piensen qué les gustaría que hiciera la víctima ante el grupo, si fuera el familiar que les denunció el que estuviera allí en lugar de ellos.
Cuando se retome el ejercicio, tras haber trabajado otros aspectos, se señala que como la empatía es ponerse en el lugar del otro, van a tener que hacer frente al grupo, lo que han pedido que hiciera su familiar.

Ideas clave para el debate:

- ¿Cómo te has sentido haciendo lo que deseabas que realizara tu familiar?
- ¿Cómo crees que se hubiera sentido él/ella haciéndolo?
- ¿Crees que has sido empático con él?

²⁶ Dinámica tomada de Blázquez, M. y Moreno, J.M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. Madrid: EOS. Págs. 119 -120.

6.10. Piensa en mí

- Completa la ficha:
- YO (nombre del participante):
- QUIERO QUE (nombre del familiar):
- HAGA (escribe lo que te gustaría que hiciera):

6.11. Fantasía guiada

Objetivos

- Conocer las consecuencias de la violencia en el hogar situándonos en el lugar de las víctimas o los testigos de la misma.
- Percibir las dificultades y conflictos con los que se encuentran las víctimas de violencia en el hogar.

Materiales

- Documento de trabajo 6.11
- Anexo “Las Familias del Programa”

Guía para el ejercicio

- Se propone la lectura del texto invitando a la fantasía guiada para después generar un debate.
- Del Anexo “Las Familias del Programa”, se elige la familia más adecuada para la persona participante. Como muestra se exponen tres ejemplos, uno correspondiente a cada itinerario, pero el/la terapeuta puede utilizar las otras familias si las considera más adecuadas para la persona que está realizando la intervención. Conviene hacer un recordatorio de las características de la familia elegida, sobre todo de la situación de violencia dada, para situar a los/las participantes, ya que la escena para la fantasía comienza tras la agresión.

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal es similar a la individual sólo que el debate y la puesta en común se realiza en grupo.

Para guiar el debate podemos plantear a los y las participantes que describan los sentimientos y emociones que les ha suscitado el texto. Esta parte es importante porque queremos que generen empatía para ponerse en el punto de vista de los personajes de la escena, uno a uno ¿Cómo se siente cada uno? Además deben imaginar ¿qué harían ellos en esas circunstancias? ¿Cómo creen que es el día a día en una familia donde se dan este tipo de situaciones, aunque sólo se den esporádicamente? ¿Creen que las personas involucradas en estos episodios hablan de ello o sería como un secreto o un tabú? Y con la gente del entorno, ¿es algo que se cuenta o que se procura ocultar?

6.11. Fantasía guiada

“Vamos a hacer un ejercicio, es una técnica que te permite como “soñar despierto”... durante unos minutos vas a imaginarte que formas parte de una escena que te vamos a contar... Pero antes ponte cómodo/a... cierra los ojos... Ahora respira profundamente... ve tomando conciencia de tu cuerpo... si notas cualquier tensión, procura soltarla... puedes hacerlo a través de la respiración o tensado deliberadamente esa parte, para después soltar y relajar... centra tu atención en tu respiración... siente cómo el aire penetra por tu nariz, baja por la garganta y llega a tu pecho y al vientre, que se mueven con suavidad al respirar... ahora escucha lo que te vamos a contar, sumérgete en la historia como si estuvieras allí y formarás parte de la misma. Empezamos.....”

Itinerario Pareja: La familia de Manuel.

“... Imagina que eres Manuel... otra vez has discutido con tu mujer... bueno, más que discutir ella te ha regañado, como siempre hace... ¿cómo hemos podido llegar a esto?... si no fuera por los niños... aunque Manu ya no me respeta.... No soy el padre que debería ser para él... sabe que yo no pinto nada... ¿será posible que todo lo haga mal?... yo con la edad de Manu estaba todo el día por ahí... pero puede que Laura tenga razón... ella siempre la tiene al final... yo no he conseguido si quiera mantener a esta familia... no sé por qué me aguanta... es muy dura conmigo pero imagino que me lo merezco... aunque su madre... esa sí que no debería decir nada, mira la mía, ni se mete... pero claro, cualquiera dice algo, de tal palo... Y Lucía ahora con todo lo del Ere está muy estresada... normal... pobre, y yo ni siquiera le di la boda con la que seguro soñaba de pequeña... pero esto es la vida... hay que aguantar... lo de ser feliz se queda en las películas, la vida real es otra cosa... aunque no puedo evitar sentirme como una mierda... si fuera por mí, me quitaba del medio... eso seguro que no me lo perdonaría... vendría a mi tumba a llamarme cobarde... y con razón... abre los ojos lentamente...”

Itinerario Parentofilial: La familia de Ana María

“... Imagina que eres María... Ana María acaba de marcharse dando un portazo... sientes ganas de llorar pero no te salen las lágrimas... te levantas despacio... ¿qué ha pasado?... sientes una punzada en la rodilla... he caído mal... no es nada... ¿Qué voy a hacer?... he fracasado como madre... con esta niña es imposible... y luego vendrá Manolo con el cuento de que no la se llevar... qué fácil se ve todo para él... y luego te abandonan en cuanto pueden... ahora que ya estaba crecído... ahora, que como intenten volver... creo que debería centrarme solo en Sergio... con él todo es más fácil... Ana ya me da hasta miedo... no sabes por donde te va a salir... y esos arrebatos que le dan... creo que no tengo más fuerzas para seguir... aguantar hasta que cumpla los 18 y se vaya... a Juan no le puedo decir nada... él no lo entiende... bueno, nadie lo entiende... que fácil lo ve la gente... abre los ojos lentamente...”

Itinerario Maltrato Infantil: La familia de Carmen

... Imagina ahora que eres Carmen... acabas de llegar a casa de tu hija... al verla piensas que ha vuelto a beber, sabes que no es normal que beba tanto, sobre todo para una mujer... no te gusta pensar así pero es verdad... si le digo algo me lo va a recordar, que yo a papa nunca le dije nada y bebía más que ella... Bueno, tampoco es tan grave... Que extraño, se respira como cierta tensión en la casa... ves unos juguetes tirados que llaman tu atención... normalmente la casa está desordenada pero esos juguetes... te dan una mala sensación... Observas que los niños están tensos... Llevas a Edurne al baño y ves de refilón lo que parece una mancha marrón... no es posible, será suciedad... no, son

moratones... no hay duda... No quieres preguntar pero entonces entra Arturo y comienza a relatar lo sucedido... lo cuenta sin miedo, como si no estuviera describiendo una situación de maltrato... aunque en su voz se aprecia una petición de ayuda... Le dice que su mamá debía estar malita pero que él ha cuidado muy bien de sus hermanos... le agradeces lo bien que ha cuidado de ellos, e intentas mantener la calma mientras por tu cabeza no dejan de pasar mil pensamientos... ¿denunciar?... no! eso es extremo... pero no se puede alargar más... y si les pasa algo a los niños... ella apostaría no, pero puede suceder... no me lo perdonaría jamás... pero es mi hija... lo he intentado otras veces pero no escucha... siempre se pone a la defensiva... y aquella otra vez... esa vez que convencí de que la niña se había caído... pero esta vez es diferente... y Arturo ya se da cuenta... ¿cómo te estás sintiendo?... ¿Cómo hablarlo con Laura...?... abre los ojos lentamente...”

6.12. Ponte en sus zapatos

Objetivos

- Empatizar con el familiar sobre el que ejercieron violencia.
- Favorecer el cambio de perspectiva, desde el usuario hasta la víctima del delito.
- Eliminar la posible *cosificación* de la víctima del delito.
- Favorecer la asunción de responsabilidad.

Materiales

- Documento de trabajo 6.12

Guía para el ejercicio

- Se le pide que escriba los conflictos sucedidos, y los hechos probados, el delito, desde el punto de vista de la víctima, como si fuera su familiar el que lo escribiera.
- Al pedirle que analice la conducta violenta que ha llevado a cabo desde el punto de vista de la víctima, es probable que aparezcan de nuevo los mecanismos de defensa. Si esto sucede, le recordaremos que estamos trabajando para que adquiera herramientas que le ayuden a mantener relaciones sanas, libres de violencia. A su vez, es relevante indicarle la importancia de que sea sincero consigo mismo.

Aplicación grupal:

- La aplicación grupal es similar a la individual sólo que el debate y la puesta en común se realiza en grupo.

6.12. Ponte en sus zapatos

Intenta esforzarte y describir el delito desde el punto de vista del familiar al que agrediste (víctima).

Si pudiera hacerte unas preguntas sobre ello ¿qué crees que te preguntaría?

-
-
-
-
-
-
-
-

Ahora responde a esas hipotéticas preguntas.

6.13. La carta

Objetivos

- Valorar en qué punto se encuentran respecto a lo sucedido: si mantienen sentimientos de ira y resentimiento, donde sitúan la responsabilidad o qué mecanismos defensivos o justificaciones surgen.
- Incrementar la empatía y la asunción de responsabilidad.

Materiales

- Documento de trabajo 6.13

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que escriba una carta a la víctima de su delito, como si ella pudiese leerla. Se le indicará que la carta no puede basarse en reproches o culpabilizaciones hacia su familiar, sino que se trata de un ejercicio de empatía, mediante el cual se pretenden cerrar heridas.
- Es importante indicarle que esta carta es un ejercicio, en ningún momento se le hará llegar a la víctima de su delito. Se trata de un documento terapéutico, y exclusivo del ámbito del programa.

Aplicación grupal:

- Para su aplicación en grupo se les indica a los asistentes que es un trabajo de reflexión individual, y que no tendrán que ponerlo en común con el resto del grupo si no lo desean.

6.13. La carta

Escribe una carta a la víctima del delito por el que estás condenado/a, como si él/ella pudiera leerla aunque no la vayas a enviar. Escribe todo lo que te gustaría decirle, lo que quieres que sepa de ti, de lo sucedido... Lo que piensas, sientes y opinas al respecto. Después, por el otro lado, escribe lo que crees que él/ella respondería. También lo que piensas que te preguntaría si él/ella te escribiese una carta a ti.

Referencias

- Barnett, G.D. y Mann, R.E. (2013a). Cognition, empathy and sexual offending. *Trauma, Violence & Abuse*, 14(1), 22-33.
- Barnett, G.D. y Mann, R.E. (2013b). Empathy deficits and sexual offending: A model of obstacles to empathy. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 228-239.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espulgues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Blázquez, M. y Moreno, J.M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. Madrid: EOS.
- Day, A., Casey, S., y Gerace, A. (2010). Interventions to improve empathy awareness in sexual and violent offenders: Conceptual, empirical, and clinical issues. *Aggression and Violent Behavior*, 15, 201-208.
- Day, A., Mohr, P., Howells, K., Gerace, A., y Lim, L. (2012). The role of empathy in anger arousal in violent offenders and university students. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 56(4), 599-613.
- Espina, A. y Ortego, M.A. (2002). Emoción, psicopatología y violencia familiar. *Cuadernos de Terapia Familiar*, 50, 9-19.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B., y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24, 284-298.
- Goleman, D. (2014). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Editorial Kairos.
- González, M. (2012). *Violencia intrafamiliar: características descriptivas, factores de riesgo y propuesta de plan de intervención*. Tesis doctoral. Recuperado el 30 de julio de 2015 de <http://eprints.ucm.es/16421/1/T33906.pdf>
- Jolliffe, D., y Farrington, D. P. (2004). Empathy and offending: A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 441-476.
- Jolliffe, D., y Farrington, D. P. (2007). Examining the relationship between low empathy and self-reported offending. *Legal and Criminological Psychology*, 12, 265-286.
- Loinaz, I. Echeburúa, E. y Ullate, M. (2012). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia Psicológica*, 30(2), 61-70.
- Marshall, W. L., Marshall, L. E., Serran, G. A., y O'Brien, M. D. (2009). Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: Their integration and treatment implications. *Psychology, Crime and Law*, 15, 217-234.
- Marti, J. (2011). *Responsabilidad social universitaria: estudio acerca de los comportamientos, los valores y la empatía en estudiantes de universidad*. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia: Valencia.
- McPhedran, S. (2009). A review of the evidence for associations between empathy, violence, and animal cruelty. *Aggression and Violent Behavior*, 14, 1-4.
- Miller, P. y Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103, 324 - 344.
- Moya-Albiol, L. (2014). *La empatía: entenderla para entender a los demás*. Barcelona. Plataforma actual.
- Ortega, A. (2014). *Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina: Prevalencias y heterosexismo*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Recuperada el 19 de agosto de 2015 en <http://eprints.ucm.es/28389/1/T35737.pdf>
- Owen, T., y Fox, S. (2011). Experiences of shame and empathy in violent and non-violent young offenders. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 22, 551-563.
- Palmer, E. J. (2005). The relationship between moral reasoning and aggression, and the implications for practice. *Psychology, Crime and Law*, 11, 353-361.

- Pérez, A. y de Paúl, J. (2002). Empatía y maltrato físico infantil. *Intervención Psicosocial*, 11(1), 57-69.
- Roche, R. (1982). Los orígenes de la conducta altruista en niños. Aspectos educativos y televisión en familia. *Infancia y Aprendizaje*, 19, 101-114.
- Seligman, M. E. P. (2002) *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nueva York: Free Press.
- Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S. y Herrero, O. (2015). *Programa de Intervención para Agresores de Violencia de Género en Medidas Alternativas (PRLA-MA)*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Tutty, L.M., Babins-Wagner, R. y Rothery, M.A. (2006). Group treatment for aggressive women: an initial evaluation. *Journal of Family Violence*, 21, 341-349.

7

¿Cómo me comunico? Las habilidades sociales como herramienta para mejorar mi mundo social y familiar.

Introducción

A lo largo de este programa de intervención se han abordado diversos contenidos con ambiciosos objetivos terapéuticos. En módulos anteriores, la persona participante ha realizado un análisis comprensivo de su historia familiar, ha analizado su autoestima, ha aprendido a detectar y transformar sus pensamientos disfuncionales, ha mejorado su empatía, aprendiendo a gestionar adecuadamente sus emociones y ha explorado diferentes elementos que influyen en las relaciones familiares y/o de pareja.

El presente módulo asienta sus raíces en los aprendizajes y avances terapéuticos anteriores para alcanzar un objetivo fundamental: mejorar sus habilidades de relación interpersonal para ampliar y mejorar la calidad de su red social, estableciendo relaciones familiares sanas y satisfactorias.

Como hemos visto anteriormente, la inteligencia emocional, junto con otras variables de componentes afectivos como la autoestima o la autoconfianza, son consideradas factores de protección, dado que facilitan el desarrollo de mecanismos adaptativos ante las adversidades y retos vitales (Maddux, 2002; Snyder y López, 2002; Peterson y Seligman, 2004). En este contexto, las habilidades de relación interpersonal se enmarcan dentro de las **competencias emocionales que integran la inteligencia emocional**. El desarrollo de estas habilidades favorece el establecimiento de relaciones positivas en el seno de las familias y facilitan la resolución adecuada de los conflictos y reveses cotidianos.

Las competencias emocionales, están integradas por **competencias personales** y **competencias sociales** (Ver Figura 7.1.) Si realizamos un análisis de los elementos terapéuticos que integran este programa psicoterapéutico, observamos que en los módulos anteriores hemos profundizado en el análisis y entrenamiento de diferentes elementos que integran la competencia personal (autoconciencia, autorregulación emocional y motivación al cambio) y se ha iniciado el entrenamiento de la competencia social (unidad anterior de dedicada a la empatía). En este módulo nos centraremos en el entrenamiento de las habilidades sociales, concretamente nos centraremos en la comunicación verbal y no verbal, en las técnicas para mejorar la comunicación (escucha activa), en la conducta asertiva, en las habilidades para hacer y aceptar críticas, pedir disculpas o reconocer errores de forma adecuada, etc. También se recordará la importancia de la empatía en el proceso comunicativo y de relación interpersonal, profundizando en los contenidos terapéuticos del módulo anterior. Siguiendo este esquema terapéutico, se retomarán dichas habilidades en el módulo 8, a lo largo de la exposición psicoeducativa y en función del itinerario que corresponda, y se concluirá el programa de intervención con un módulo integrador (módulo 9), centrado en el aprendizaje de estrategias funcionales de resolución de conflictos.

Figura 7.1 Competencias emocionales



Fuente: Elaboración propia a partir de Goleman, Boyatzis y Mckee (2002)

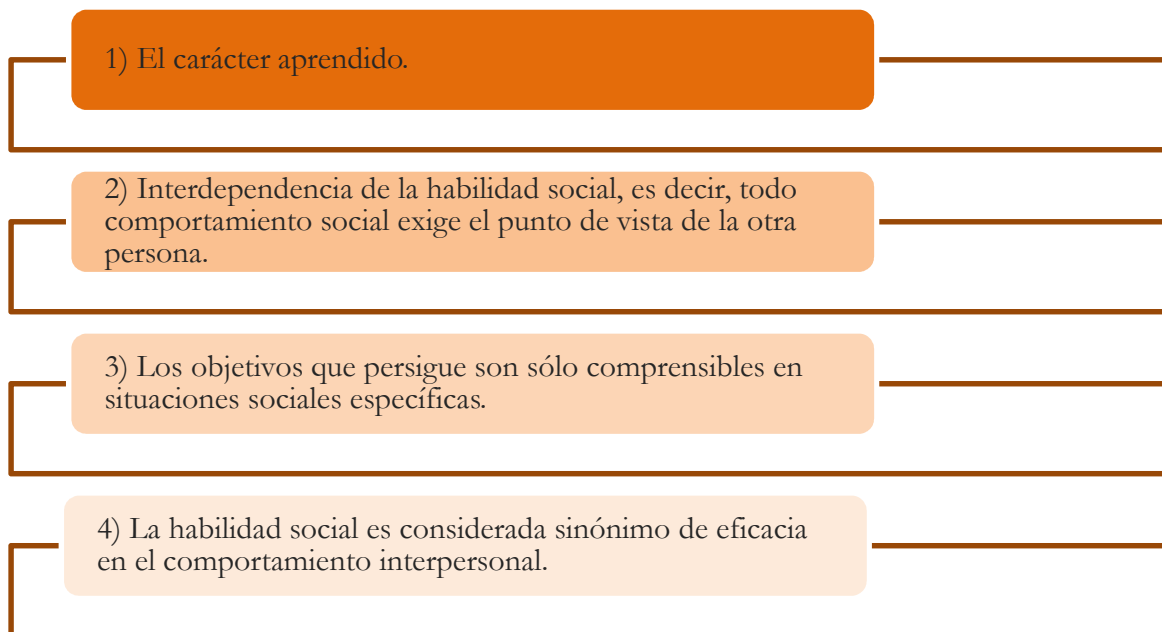
¿Qué son las habilidades de relación interpersonal?

Según Caballo (1993), *las habilidades sociales* son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, facilitan la resolución de los problemas y adversidades de la vida cotidiana. Por tanto, las habilidades sociales permiten afrontar situaciones interpersonales, considerándose imprescindibles para la adaptación del sujeto al ambiente más próximo.

Desde una perspectiva interaccionista, nos referimos a “*la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente a aquellos que provienen del comportamiento de los demás*” (Blanco, 1982: 568).

León y Medina (1998) describen cuatro características que delimitan el concepto de habilidad social:

Figura 7.2. Características de las habilidades sociales



Elaboración propia a partir de León y Medina (1998)

A partir de estas características, podemos indicar que la habilidad social se basa en la capacidad del ser humano para desarrollar una serie de comportamientos aprendidos, que le permiten cubrir sus necesidades de comunicación y relación con otras personas, respondiendo de manera efectiva a las exigencias y demandas de las situaciones sociales.

En las últimas décadas ha aumentado el interés por las perspectivas no academicistas de inteligencia, como **la inteligencia práctica** (Sternberg, 1985, 1997), **la inteligencia social** (Cantor y Kihlstrom, 1987; Ford y Maher, 1998), **las habilidades de interacción social** (Monjas, 2000) o **la inteligencia intrapersonal e interpersonal** (Gardner, 1993, 1994) y **la inteligencia emocional** (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 2000).

Es importante indicar que, existen una serie pilares comunes en los que sustenta tanto el desarrollo de la *inteligencia emocional interpersonal* (Goleman, 2000) como el aprendizaje de las *habilidades sociales*, donde incluyen las siguientes capacidades (Roca, 2008, 2013):

1. **Capacidad de expresión emocional adecuada**, tanto a nivel verbal y no verbal, atendiendo a las repercusiones en las emociones de otras personas.
2. **Capacidad de propiciar en otras personas emociones positivas** y reducir las negativas como la tristeza o la ira.
3. **Capacidad de gestionar las emociones negativas**, que puedan derivar dificultades en la convivencia y conflictivos relacionales.
4. **Capacidad empática**, como una “*especie de radar*” que permite captar las emociones, necesidades y puntos de vista de otras personas, posibilitando una interpretación amplia de los mensajes que transmiten durante la comunicación, (incluyendo tanto el análisis de los mensajes explícitos, como aquellos implícitos, que dibujan sus deseos y sentimientos).
5. **Capacidad para construir relaciones interpersonales sanas** que contribuyan a la consecución de metas y retos personales, a la superación de las adversidades y a experimentar un mayor volumen de emociones positivas.

Como hemos podido comprobar, la mayoría de dichas capacidades han sido objeto de intervención en unidades anteriores. Posibilitando que en el momento actual del programa, nos centremos en aspectos prácticos que integren los avances terapéuticos alcanzados anteriormente.

El estudio de las habilidades de interacción social ha cobrado auge en las últimas décadas, encontrando un amplio desarrollo tanto en intervenciones comunitarias preventivas de la violencia y los conflictos, como en intervenciones clínicas o de reeducación psicoeducativa con diversos colectivos (Gil y León, 1998; Monjas, 2000; Ballester y Gil, 2002; Capafons y Sosa, 2015). Los beneficios de desarrollar unas habilidades sociales adecuadas son múltiples. Los estudios demuestran que un sujeto con habilidades emocionales y sociales, que conoce y controla sus propios sentimientos y que logra interpretar los estados de ánimo de otros, podrá operar en su entorno de tal manera que *influya positivamente en su calidad de vida* (Contini, 2008). Es un hecho que las personas pasan gran parte de su tiempo con otras personas y que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de satisfacción y bienestar personal. Cuando los individuos están dotados de altos niveles de competencia social, *se incrementa el nivel de satisfacción de sus relaciones interpersonales*. De ese modo, la competencia social contribuye a la comprensión mutua de emociones y necesidades, y fortalece las redes de apoyo social, aumentando el bienestar subjetivo (Caballo, 1993; Gambrill, 1995; Trower, 1995, Roca, 2013; Hilari y Botella, 2015).

Además, la competencia social proporciona sentimientos de *autoeficacia*, lo que constituye un ingrediente fundamental de la *autoestima*. Así, ser reconocido y aceptado por otro produce un impacto favorable en la autoestima, y ello refuerza la satisfacción vital (Ballester y Gil, 2002). En este sentido, la literatura nos habla de fuertes relaciones entre el desarrollo de habilidades sociales en la infancia y adolescencia y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta (Ladd y Asher, 1985; Hops y Greenwood, 1988; Monjas, 2000). Por tanto, el desarrollo de habilidades sociales positivas en la infancia y adolescencia contribuye al *logro de una personalidad saludable en la edad adulta* y lo contrario se asocia con baja aceptación, rechazo o aislamiento del grupo de iguales, con problemáticas escolares y con problemáticas personales, tales como la baja autoestima, la indefensión, inadaptación en la adolescencia, delincuencia juvenil o adicciones (Monjas, 2000).

Por otra parte, las habilidades sociales son un importante *factor de protección en el desarrollo de patologías*, influyendo así en la calidad de vida de las personas (Del Prette y Del Prette, 2001). El aprendizaje de habilidades sociales a través de la gestión de las consecuencias, la instrucción y el modelado tiene efectos sobre la salud y el desarrollo de los individuos (Gresham, 2009).

En el ámbito familiar, existen evidencias empíricas que relacionan el desarrollo de competencias emocionales con una *mejor percepción del clima familiar y la autonomía de los miembros de la familia* (Palomera, 2005; Páez, Fernández, Campos, Zubieta y Casullo, 2006; Sánchez y Latorre, 2012).

Un concepto importante: la asertividad

La asertividad es definida como la capacidad que tiene una persona para expresar pensamientos o sentimientos de un modo directo, efectivo y apropiado. El sujeto asertivo mantiene una actitud de afirmación de sus creencias y opiniones, sin connotaciones de oposición o agresividad hacia los demás (Caballo, 2000).

Tomando como referencia el concepto de asertividad, pueden identificarse tres estilos de conducta comunicativa: **estilo no asertivo, agresivo y asertivo** (Caballo, 1993; Da Dalt de Mangione y Di Fabio de Anglat, 2002).

Figura 7.3. Estilos de conducta comunicativa

Estilo inhibido	Estilo asertivo	Estilo agresivo
<ul style="list-style-type: none"> • El individuo con estilo no asertivo (también llamado en ocasiones estilo inhibido, sumiso o pasivo) carecería de habilidad para defender sus derechos y para expresar sus ideas y sentimientos. • Se somete a los deseos de los demás, y adopta una posición pasiva frente a los conflictos. • Predomina el no afrontamiento de los mismos (evitación) y la inseguridad. • Necesita el aprecio ajeno, y de allí su temor a ofender y perder la estima de los otros. • El comportamiento no asertivo influye negativamente en la autoestima del sujeto. • No defiende sus derechos frente a los de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estilo asertivo permite el establecimiento de relaciones sociales significativas y una mejor adaptación social. Un sujeto asertivo sería aquel que se expresa afirmativamente, con seguridad sin utilizar conductas agresivas. Afronta las situaciones adecuadamente, explica sus ideas dando su propia opinión sin desconocer las ajenas • Defiende sus derechos, respetando los de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • El sujeto con estilo agresivo (también llamado estilo impositivo) expresa emociones y pensamientos de manera impositiva, sin considerar los derechos de los demás. • Carece de habilidad para afrontar situaciones conflictivas, ya que lo hace con violencia verbal o física. • Adopta posturas defensivas generando rechazo. • Defiende sus derechos, incluso imponiéndolos, sin respetar los de los demás.

Fuente: Elaboración propia a partir de Caballo (1993) y Da Dalt de Mangione y Di Fabio de Anglat (2002)

Tanto los estilos de relación no asertivo como agresivo indican un déficit en las habilidades sociales (Connor, Dann y Twentyman, 1982; Matson, Rotatory y Helsel, 1983; Caballo, 1993; Godoy y cols., 1993).

El apoyo social: fuentes de bienestar e integración social

Hemos comentado anteriormente cómo la competencia social contribuye a la comprensión mutua de emociones y necesidades, y *fortalece las redes de apoyo social*, aumentando el bienestar subjetivo (Caballo, 1993; Gambrill, 1995; Trower, 1995). El apoyo social ha sido identificado como un factor protector para las personas a las que se dirige la presente

intervención, posibilitando tanto un afrontamiento más adaptativo ante el estrés derivado de las dificultades y adversidades vitales, como un elemento que impulsa y modula el desarrollo de las metas y retos personales.

El apoyo social de una persona o familia se puede analizar desde diferentes perspectivas: valorando su *integración social* (enfoque cuantitativo-estructural que valora la cantidad de vínculos en la red social), o bien valorando la *calidad percibida de relaciones cercanas significativas* (enfoque cualitativo-funcional). La evidencia empírica disponible indica que el mayor apoyo social (atendiendo tanto a su calidad como a la cantidad), tiene efectos significativos en el bienestar y la salud de las personas (Dolbier y Steinhardt, 2000).

El apoyo social analizado desde una *perspectiva de integración social* implica que las personas alcancen un cierto grado de estabilidad en sus relaciones interpersonales, con un número variable de personas que se encuentran dinámicamente integradas en sistemas y subsistemas (Bayón, Compadre y Salarich, 1999).

El *apoyo social* definido en base a la perspectiva cualitativa-funcional se centra en aquellas relaciones interpersonales que ofrecen asistencia y colaboración instrumental para cubrir las necesidades de la persona, o bien relaciones con las que se genera una conexión afectiva (se siente querida, valorada y amada) (Durá y Garcés, 1991). De este modo, el apoyo social cumple diversas funciones: especialmente una función emocional, una función informativa o de orientación, y una función instrumental (disponibilidad de ayuda directa en forma de servicios o recursos) (Gracia, 1997; Martín, Sánchez y Sierra, 2003).

Ese conjunto de interacciones o relaciones sociales que ofrecen apoyo, constituyen lo que conocemos como la *red social* del individuo. Todas las personas disponemos de un cierto número de apoyos en nuestras vidas, aunque no siempre somos conscientes de su presencia. La red de apoyo social puede ser muy amplia y se extiende desde el sistema familiar hasta el comunitario, por lo que es necesario identificar estos recursos, con el fin de llevar a cabo una utilización adecuada de los mismos (Rodrigo y cols., 2008).

Tanto la integración social como contar con amplias y estables redes de apoyo, son elementos que redundan en el bienestar y el ajuste psico-social de los individuos. En el sentido contrario, podemos observar cómo el *aislamiento social*, y la *carencia de redes estables de apoyo* suponen condiciones de vulnerabilidad que empobrecen y limitan a la persona tanto en la cobertura de sus necesidades individuales como en el afrontamiento de situaciones adversas o estresantes de su vida. La integración social en una red estable de apoyo cubre una serie de necesidades de la persona, proporcionando: consejo, afecto, apoyo emocional, ayuda en momentos difíciles y para resolver problemas prácticos, asistencia económica, etc.

Siguiendo a Rodrigo y cols. (2008), podemos indicar que las personas en su proceso de desarrollo evolutivo van modificando sus necesidades. En este sentido, el apoyo social adecuado no se entiende como una única fuente de que resulta útil en todo tipo de situaciones y problemáticas, sino como *una gran red de apoyos dinámicos*, que varían según las necesidades, en los que los individuos o sistemas familiares pueden apoyarse en determinados momentos.

La pregunta que cabe hacerse es: ¿de qué depende que los individuos puedan contar con una buena red de apoyo? La configuración de una adecuada red de apoyo en las personas depende de su entorno familiar, pareja, amistades, recursos comunitarios disponibles en el lugar que viven y de las facilidades de acceso a estos recursos en su entorno. Pero también

depende en gran parte de sus propias actuaciones: su capacidad para pedir y prestar ayuda, saber relacionarse con las personas o saber acudir a las instituciones y solicitar sus servicios, influyen en la amplitud y la calidad de la red con la que cuentan (Rodrigo y cols., 2008). Por ello, la mejora de las habilidades sociales y de comunicación es clave en este ámbito.

En este módulo se pretende que las personas participantes tomen conciencia de la importancia de su red de apoyo social para un buen desarrollo personal y familiar. Fomentaremos la reflexión acerca de los apoyos de los que disponen y fundamentalmente, acerca de la calidad de los mismos. Se enfatizará la necesidad de *identificar, valorar y mejorar su red de apoyos* con el objetivo de incrementar su satisfacción personal y familiar.

La importancia de las habilidades de comunicación en la familia

La importancia de las habilidades sociales, en concreto las de comunicación, ha sido también estudiada en el ámbito de las relaciones familiares. Entre los factores que aparecen asociados en mayor medida con la insatisfacción en las relaciones de pareja, se encuentran *los problemas de comunicación* y la incapacidad para resolver problemas, junto a la mala gestión de los conflictos; y, por supuesto, la adopción de comportamientos hostiles o violentos (Costa y Serrat-Valera, 1982; Yela, 2000; Rivera, Velasco, Luna y Díaz-Loving, 2008).

Cuando hablamos, en anteriores módulos, de familias funcionales, se ha señalado como la principal característica definitoria *su capacidad para promover un desarrollo favorable de la salud para todos sus miembros*, para lo cual es necesaria la existencia de jerarquías y límites claros, roles definidos y equitativos, comunicación abierta y explícita y capacidad de adaptación al cambio (Herrera, 1997).

Existe evidencia empírica que demuestra que las familias disfuncionales presentan patrones de comunicación inadecuados. La comunicación directa y los límites claros son los dos indicadores más significativos que describen a las familias funcionales (Mendoza-Solís y cols., 2006).

Del mismo modo, es necesario destacar que las relaciones familiares son las más complejas y duraderas de todas las que mantenemos a lo largo de la vida. Estas relaciones marcan de manera importante el funcionamiento del individuo y son predictores de la autoestima y del comportamiento social, influyendo también en las relaciones futuras (Noller, Feeny y Peterson, 2001).

El impacto de los problemas de comunicación en el ámbito familiar ha sido estudiado ampliamente. En el plano de la comunicación paterno-filial encontramos numerosos estudios en relación al ajuste psicosocial de los adolescentes. Estévez, Musitu y Herrero (2005) analizaron la influencia que dichos problemas comunicativos tienen en el ajuste escolar y la salud mental en adolescentes. De la misma manera, los autores explican que el ajuste emocional durante la adolescencia influye también en la comunicación familiar.

Pérez y Aguilar (2009) llevaron a cabo una revisión de estudios que relacionaban el estilo comunicativo de la familia con la resolución de conflictos, encontrando que la evidencia empírica sugiere que los estilos comunicativos positivos (afectivos y accesibles) facilitan la resolución de conflictos interpersonales. Estos autores realizaron una clasificación de estilos comunicativos entre las figuras parentales y adolescentes, a través de la escala ECFA (Escala de Conflicto Familiar en la Adolescencia), diferenciando tres tipos: estilo comunicativo afectivo, estilo comunicativo violento y estilo comunicativo autoritario. Estos

estilos no son estáticos, sino dinámicos, siendo utilizados por parte de las familias en función de la situación a la que se enfrentan (Shapir y Chaffe, 2002). Los estilos de comunicación son fundamentales para conocer cómo interaccionan y cómo gestionan los conflictos las familias (Williams, 2003).

Por otra parte, los estudios de resiliencia familiar también apuntan a la comunicación y a las habilidades para resolver problemas como factores fundamentales que caracterizan a las familias resilientes. Aquellas familias en las que se favorece un clima de comunicación de emociones y de búsqueda colaborativa de soluciones son más resilientes ante las adversidades, siendo capaces de superarlas de una forma efectiva y saliendo fortalecidas positivamente de las mismas (Gómez y Kotliarenco, 2010).

Los cambios que han experimentado las *familias* en los últimos tiempos hace necesario revisar las concepciones de la comunicación intrafamiliar (Schmidt y cols., 2007). Los diferentes tipos de familia que existen en la actualidad, la diversidad de canales de comunicación y las diferentes dinámicas relacionales existentes, generan en ocasiones muchas dudas entre los miembros de la familia en cuanto a cómo generar un clima de comunicación efectiva y positiva.

Construyendo espacios de comunicación positiva en la familia

Crespo (2011) ha analizado los principios básicos que ayudan a la creación de espacios positivos de comunicación en el ámbito familiar:

Figura 7.4. Principios básicos²⁷



Fuente: Elaboración propia a partir de Crespo (2011)

Construcción de relaciones paterno-filiales positivas. La familia es el primer grupo social en el que las personas nos desarrollamos, adquiriendo y aprendiendo aquí las primeras pautas de relación social (Yubero, Bodoque y Larrañaga, 2006). La socialización

²⁷ Fuente de las imágenes: <http://es.123rf.com/>

dentro de la familia es clave, debido a su influencia en el proceso de construcción de la identidad del individuo y la formación de su autoconcepto. Por eso es importante el desarrollo de pautas de comunicación positivas en el ámbito familiar desde la infancia.

Valorar la importancia del aprendizaje vicario, por imitación. La existencia de modelos adecuados dentro del sistema familiar es esencial. Según Ortega y Mínguez (2004), la familia es el medio natural en el que el niño experimenta valores y aprende normas sociales, por el que la presencia de modelos adecuados será imprescindible para su desarrollo.

El **clima emocional** en la familia, está muy relacionado con la formación de los sujetos (Pichardo, 2000). Un clima de seguridad en la familia fomenta una adecuada expresión y comprensión de emociones (Domínguez y Rodríguez, 2003). Implica que el sujeto se sienta libre para expresar sentimientos y opiniones, fomentándose la creación y mantenimiento del vínculo afectivo, clave para la salud de las relaciones dentro de la familia.

Otro elemento que hay que valorar es el de **crear espacio para el crecimiento personal** (Domínguez y Rodríguez, 2003), donde se promueva la tolerancia y el respeto de las diferencias individuales, incluido el respeto a la diferencia. Un espacio de crecimiento personal en la familia fomentará la crítica constructiva y abordada con respeto, en detrimento de la destructiva. Este aspecto adquiere especial importancia si tenemos en cuenta que la familia ayuda al individuo a crear su identidad y su escala de valoración personal (Lila y Marchetti, 1995).

Los sentimientos positivos de autopercepción se construyen desde las **relaciones respetuosas** entre los individuos. El respeto debe profesarse de forma recíproca dentro del grupo para mantener el equilibrio del sistema y el sentimiento de seguridad de sus miembros. Se trata de crear un ambiente amable en el que se encuentre tranquilidad y sosiego (Beltrán y Pérez, 2000). Debemos construir desde la comunicación y desde el diálogo, y así procurar las condiciones más favorables para que se produzca la transmisión efectiva de valores (López, 2005).

Crespo (2011) propone pautas de actuación encaminadas a crear un buen proceso comunicativo en el ámbito familiar, otorgando una gran importancia (entre otros factores) al desarrollo de las habilidades asertivas. Esto es la habilidad para expresar las propias opiniones y sentimientos, sin atacar o invadir los derechos de los demás. Es la forma más adecuada de ejercer los derechos propios y perseguir los objetivos, expresar las opiniones, sentimientos y necesidades. Incluye la expresión en positivo de nuestras impresiones sobre las acciones o pensamientos de los demás.

La misma autora habla de cuidar también el lenguaje no verbal y evitar contradicciones con lo que se expresa con palabras. En ocasiones, el gesto, la postura, la distancia interpersonal, se contradicen con el discurso y generan situaciones confusas que dificultan el flujo comunicativo y la comprensión de los mensajes. También habría recomendaciones en cuanto al uso adecuado de los espacios y los tiempos de comunicación. De vital importancia a la hora de comunicarnos es tener habilidad para elegir el momento y la situación. El tiempo y el espacio son factores que pueden facilitar o entorpecer gravemente, incluso bloquear, la comunicación entre dos personas.

Otros aspectos a tener en cuenta, y que también abordaremos en el presente módulo junto a los enumerados anteriormente, serían las habilidades para hacer y aceptar críticas, pedir

disculpas o reconocer errores de forma adecuada. Estos elementos en su conjunto ayudan en la creación de un clima emocional que facilita la comunicación dentro de la familia y contribuye a disminuir el nivel de conflicto o la resolución adecuada del mismo.

Formas de actuar que dificultan la comunicación en el ámbito familiar

Crespo (2011) hace también referencia a las formas de actuar que dificultan la creación de un espacio de comunicación adecuado dentro de la familia:

- *Falta de comprensión o conciencia de los mecanismos que forman parte (y favorecen o dificultan) el proceso dialógico.* La falta de respeto de los tiempos o los turnos de palabra, el manejo inadecuado de los silencios, interrupciones del flujo comunicativo, falta de escucha activa.
- *Falta de dominio de las habilidades de comunicación asertiva.* En ocasiones se utiliza un estilo de comunicación agresivo o impositivo, que levanta resistencias en el interlocutor y le hace adoptar una actitud defensiva. En este caso no habrá una gran colaboración en la transmisión de información.
- *La reacción defensiva* del interlocutor puede facilitar una *conducta violenta de escala ascendente* con reacciones emocionales, en ocasiones descontroladas y con posibles consecuencias muy negativas.
- *Elección inadecuada de los momentos o situaciones* para abordar determinados temas o iniciar una conversación. Elegir un momento o espacio inadecuado, frecuentemente predispone de forma negativa al interlocutor, por lo que la comunicación se verá claramente entorpecida.

Los errores en la comunicación que se producen en el ámbito familiar tienen que ver también con ciertas ideas culturalmente compartidas, por ejemplo la *asociación entre autoridad y violencia*. De manera tradicional, ambos conceptos se han asimilado, lo que ha fomentado estilos de comunicación agresivos en la familia, en detrimento del establecimiento de límites de manera asertiva, lo cual legitima erróneamente la violencia como una pauta adecuada de autoridad (Alonso y Castellanos, 2006).

Horno (2005) llama la atención sobre otra creencia cultural que afecta a nuestras relaciones interpersonales en la familia: *la asociación entre amor y violencia y entre castigo y violencia*. En realidad, la violencia es el uso del poder en negativo, siendo otras formas de poder el amor y la autoridad (uso del poder en positivo). A su vez, el castigo puede ser violento (físico, psicológico o sexual) o no violento (disciplina positiva). La autora propone una metodología de trabajo con adultos dirigida a desmontar estos conceptos que favorecen el castigo físico y psicológico como herramienta educativa, otorgando gran importancia en su lugar a la creación de vínculos afectivos entre los seres humanos (*ya sea entre padres e hijos o entre miembros de la pareja*) para ejercer el poder en positivo referido anteriormente.

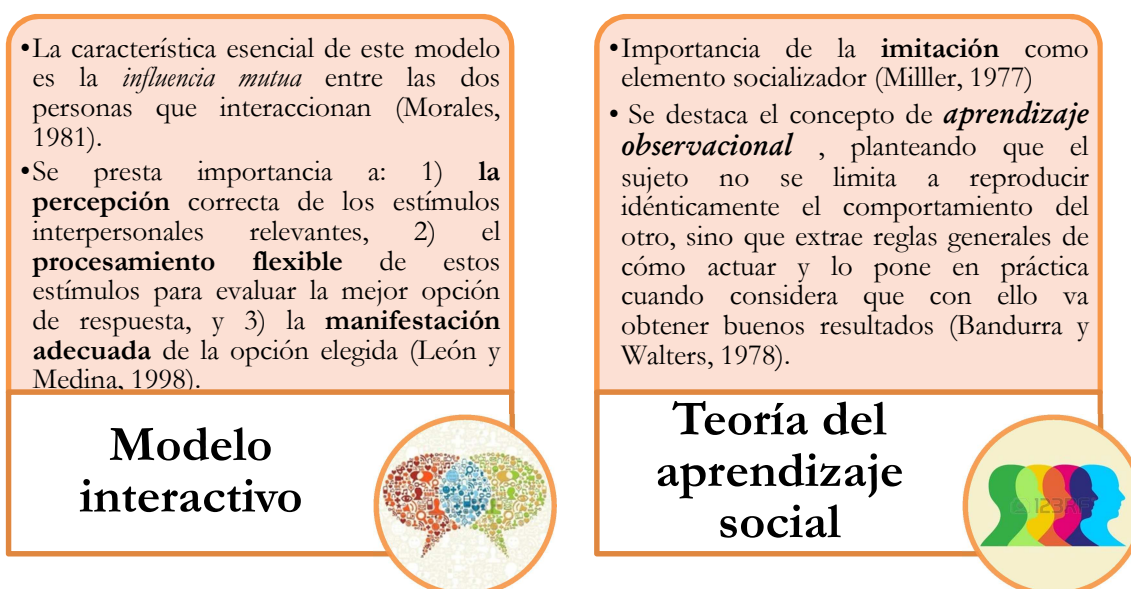
El fomento de dichos vínculos pasa por mostrar interés por el otro, compartir tiempo para conocerlo, comprometerse, estar a su lado en dificultades, escucharle, aceptarle más allá de las expectativas, ser asertivos y compartir actividades y diversión.

Abordaje terapéutico

Los contenidos expuestos en esta introducción justifican la necesidad de entrenar las habilidades sociales y de comunicación interpersonal, fomentando la mejora de las redes de apoyo social. **En este módulo se entrenarán dichas habilidades de manera genérica y se fomentará su generalización y utilización en sus relaciones familiares y/o de pareja.**

En este módulo se abordarán las habilidades sociales asertivas y de comunicación desde dos puntos de vista, fundamentalmente. Por un lado, se llevará a cabo con los y las participantes un *entrenamiento de habilidades sociales* basado en los modelos explicativos clásicos de las habilidades sociales: el modelo interactivo y el del aprendizaje social.

Figura 7.5. Características básicas de los modelos explicativos²⁸



Fuente: Elaboración propia.

En este contexto, nuestra intervención tendrá como objetivo ofrecer a las personas participantes *modelos positivos de interacción social*, pero especialmente, entrenarles para *identificar correctamente los estímulos interpersonales*, valorando *opción adecuada de respuesta* y analizando las consecuencias de la misma.

Por otro lado, al igual que en el resto del programa, se va a tener en cuenta la *psicología positiva y el enfoque basado en la resiliencia*. Desde este punto de vista el objetivo no es solamente centrarnos en los déficits de competencia social de los y las participantes, sino también en potenciar y entrenar las habilidades sociales como factor protector de la resolución inadecuada de los conflictos interpersonales. De esta manera intentaremos fomentar el ajuste psicosocial en todas las áreas, buscando aumentar las fortalezas del

²⁸ Fuente de las imágenes: <http://es.123rf.com/>

individuo y con ello su bienestar emocional, previniendo así futuros desajustes en sus interacciones sociales en general, y familiares en particular. El objetivo es por tanto, continuar construyendo capacidades resilientes en los y las participantes para que puedan afrontar de manera más adaptativa los retos y dificultades, fomentando el ajuste psicológico y social.

Este módulo está compuesto por 4 sesiones en las que avanzaremos en los objetivos terapéuticos de manera progresiva.

En la **primera sesión** abordaremos la importancia que suponen las redes sociales, fomentando la reflexión personal, para conocer el estado de la suya propia, analizando el tipo de apoyos con los que cuenta y la calidad de los mismos. El objetivo será también aumentar la motivación para establecer estrategias de mejora de dicha red y llevarlas a cabo en su vida diaria.

En la **segunda sesión** fomentaremos la asimilación de contenidos básicos sobre las habilidades de comunicación y, sobre todo, la concienciación sobre la gran importancia e influencia de las mismas en la salud de sus relaciones sociales en general, y familiares en particular.

De los resultados que consigamos en éste ámbito, dependerá la consecución de objetivos en las siguientes sesiones. Es muy importante que las personas participantes perciban este tema como útil e importante para sus vidas y el aumento de su bienestar personal. De ello dependerá también que se genere el clima necesario para la modificación de valores y actitudes, favorables al aprendizaje y mejora de las competencias y habilidades de cada uno.

La **tercera sesión** se centrará en el conocimiento de los diferentes estilos de comunicación (pasivo, asertivo, agresivo), las consecuencias de emplear uno u otro estilo comunicativo, y en el entrenamiento en la práctica de los mismos en diferentes situaciones sociales y familiares.

En la **sesión cuarta**, se continuará con el conocimiento y fundamentalmente la práctica de habilidades asertivas como son los “Mensajes Yo”, pedir disculpas o solicitar cambios de conducta, afrontar la hostilidad cuando son otras personas las que se dirigen a nosotros de forma agresiva, o aceptar y responder de manera asertiva a las críticas.

Los contenidos en este caso pueden exceder el tiempo disponible para el desarrollo de una sola sesión. Se ha optado por incluir todo el contenido a pesar de ello, para que se seleccionen los contenidos adecuados a nivel terapéutico, atendiendo a las necesidades y evolución de cada persona participante.

Como hemos señalado en módulos anteriores, se han de tener en cuenta los distintos niveles de competencias, características personales y perfiles de las personas participantes para adaptar e individualizar la intervención en la medida de lo posible a su caso particular y optimizar con ello sus resultados.

Será recomendable tener en cuenta las situaciones y problemáticas familiares diversas que se pueden presentar, haciendo hincapié en cada caso, en aspectos diferentes, adaptando ejemplos y dinámicas, fomentando que las personas participantes incorporen las habilidades adquiridas a su vida diaria y su situación familiar.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se incorporan diversos temas transversales del programa:

- Las *creencias*, para analizar la influencia que tienen en las habilidades sociales y de comunicación.
- Importancia de la *atención empática*, en el proceso de comunicación.
- Práctica de la adecuada *gestión emocional*.
- Intervención desde la perspectiva de la *resiliencia*: Aumentar las fortalezas de la persona participante y con ello su bienestar emocional.

Objetivos terapéuticos

1. Conocer qué es la red social, para qué sirve y por qué es importante en la vida de las personas.
 2. Fomentar el autoconocimiento de dicha red y analizar la extensión y la calidad de la misma con el objetivo de desarrollar estrategias adecuadas para mejorarla.
 3. Ayudar a comprender la importancia y el efecto que tienen las habilidades sociales, y más específicamente las de comunicación sobre las relaciones sociales y familiares.
 4. Fomentar el análisis del manejo que cada uno posee de habilidades adecuadas de relación y comunicación.
 5. Entrenar en habilidades de comunicación útiles para una interacción social efectiva y satisfactoria.
 6. Aumentar el sentimiento de autoeficacia en las relaciones sociales, elevando a su vez el nivel de autoestima y con ello las habilidades asertivas.
 7. Identificar los pensamientos irracionales que cada uno tiene sobre el mundo social y ayudar a que aprendan a discutirlos y sustituirlos por pensamientos racionales.
 8. Analizar la influencia que las dificultades de comunicación con los demás, pueden tener en el comportamiento de cada uno y el de las personas de su entorno.
-

SESIÓN 1

Mis redes ¿Quiénes forman parte de mi mundo?

Objetivos

- Conocer qué es la red social, para qué sirve y por qué es importante en la vida de las personas.
- Fomentar el conocimiento y la reflexión personal acerca de su red social y familiar, su extensión y lo que consideramos más importante, la calidad de la misma.
- Desarrollar estrategias para mejorar esa red de apoyos y utilizar adecuadamente los recursos que nos aporta.
- Comprender la importancia que tienen las habilidades sociales y de comunicación sobre nuestras relaciones sociales, prestando especial atención a las relaciones familiares.

Ejercicios

- Conociendo mi red social y familiar
- Cómo puedo mejorar mi red
- La importancia de la comunicación

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

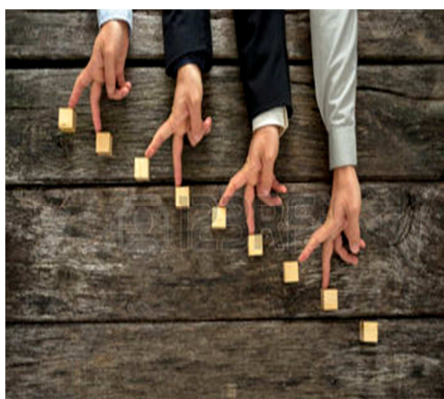
- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

A lo largo de las sesiones anteriores has aprendido y entrenado toda una serie de habilidades personales que, sin duda, te ayudarán a incrementar tu bienestar personal, social y, por supuesto, familiar.

En el módulo que hoy inicias seguiremos profundizando en ese aprendizaje, seguirás caminando hacia el crecimiento personal. Concretamente, nos centraremos en las *relaciones que mantienes con los demás*, es decir, con quién te relacionas, cómo son esas relaciones, cómo te hacen sentir y qué te aportan.

La red social



*"Si caminas solo irás más rápido.
Si caminas acompañado llegarás más
lejos"
(Proverbio chino).*

29

Como ya sabes, las relaciones sociales tienen una gran importancia e impacto en nuestras vidas, sobre todo las relaciones que mantenemos con nuestra familia, pareja, amigos y en definitiva, con las personas que queremos. Por ese motivo es preciso que dediques tiempo a analizar esas relaciones y pienses en el modo en que puedes mejorarlas.

¿Se te ocurre por qué podría ser importante mejorar tus relaciones sociales?

¿Piensas que es útil relacionarse bien con los demás? ¿Por qué?

¿Qué cosas positivas nos aportan nuestras relaciones con familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo...?

¿Te imaginas cómo sería tu vida sin ellas?

²⁹ Fuente de la imagen: <http://es.123rf.com/>

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Los humanos somos seres sociales y tendemos a vivir en grupo. Así, desde la infancia nos relacionamos primero con nuestros familiares y, a medida que crecemos, interaccionamos con otros grupos de personas: pareja, amigos, compañeros de trabajo, asociaciones con intereses comunes, vecindario, etc. Esas relaciones sociales son importantes en nuestras vidas por varios motivos. El primero de ellos es porque *influyen en nuestro bienestar emocional*.

Vamos a hacer un pequeño experimento: *quiero que cierres los ojos y recuerdes algún momento de tu vida donde hayas disfrutado de la compañía de una persona, donde te hayas reído, ¿lo recuerdas?, ¿puedes decirme con quién estás?, ¿cómo te sentías?, ¿cómo te sientes al recordarlo?*

Como acabas de comprobar, cuando estamos a gusto con los que nos rodean, nos sentimos más felices y por ello, sentimos que las cosas nos van mejor. Sin embargo, cuando nuestras relaciones son difíciles, a menudo sufrimos por ello y no nos sentimos bien.

Es importante que comprendas que, todos los días, en nuestra vida diaria, nos relacionamos y contamos con personas de nuestro entorno, prestándonos ayuda y afecto unos a otros. Cuando no lo hacemos, cuando nos aislamos o cuando esas relaciones se establecen de manera inadecuada, esto nos empobrece y nos limita para conseguir lo que necesitamos. Por tanto, la red de apoyos personales es muy importante para nuestro bienestar personal, ya que nos proporciona ayuda en momentos difíciles, consejo, nos ayuda a resolver problemas prácticos... *¿se te ocurre algo más?*

En definitiva, las personas *nos nutrimos* de los demás, necesitamos apoyo emocional, sentirnos queridos, apreciados, tenidos en cuenta, comprendidos y escuchados, a su vez, los demás nos prestan ayuda de forma práctica y facilitan que podamos conseguir algunos objetivos.

Por tanto, una buena **red social**, con suficientes apoyos emocionales y un estilo de vida activo y satisfactorio contribuirá en gran medida a tu bienestar, autoestima y crecimiento personal. Por todo ello, vamos a intentar esforzarnos en mejorarla.

Todas las personas disponemos de un cierto número de apoyos en nuestras vidas, pero, no siempre somos conscientes de éstos hasta que reflexionamos sobre ello.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 7.1]

¿De qué crees que depende que podamos contar con una buena red social?

En parte depende de nuestra familia, amigos y demás personas con las que nos relacionamos. Pero también depende de nuestras propias actuaciones, de nuestra capacidad para relacionarnos y comunicarnos con los demás, cuidar y mantener esas relaciones, iniciar otras nuevas, nuestra capacidad para pedir y prestar ayuda, así como saber acudir a las instituciones y solicitar sus servicios. Todo ello influye en la amplitud y la calidad de nuestra red social.

Con el ejercicio anterior, has reflexionado sobre tu propia **red actual**. Has analizado qué personas la componen y la calidad de dichos apoyos, para conocer de dónde partes y qué aspectos te gustaría mejorar.

¿Crees que tu red podría mejorarse? ¿En qué aspecto? ¿Qué cosas se te ocurren que podrías hacer tú para intentar mejorarla?

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 7.2]

Lo que parece claro es que las personas necesitamos a los demás tanto desde el punto de vista afectivo, como desde el punto de vista de nuestro desarrollo y crecimiento personal. Por ello, es muy importante “saber relacionarse”. Ese aprendizaje es el que se desarrolla a través de las “**Habilidades Sociales**”.



30

¿Sabrías definir qué son las habilidades sociales? ¿Por qué son importantes? ¿Crees que todo el mundo tiene las mismas habilidades para relacionar con los demás? ¿Cómo podemos mejorar estas habilidades?

Las **habilidades sociales** se refieren a la capacidad de relacionarnos con los demás de tal forma que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo. Incluyen **pensamientos, emociones y comportamientos** que permiten utilizar dichas capacidades. A su vez, las habilidades sociales permiten mejorar nuestras relaciones con los que nos rodean, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás comprendan mejor nuestro punto de vista y no nos impidan lograr nuestros objetivos.



³⁰ Fuente de la imagen: <https://pixabay.com/es/photos/>

Como ya sabes, las habilidades que cada persona tiene se pueden mejorar. Las habilidades sociales también. Como en todas las áreas de la vida, se nos dan muy bien algunas cosas y otras no tanto. Pero todo se puede intentar mejorar con motivación y práctica.

¿Se te ocurre alguna cosa en la que hayas mejorado con entrenamiento y práctica? ¿Piensas que puede ocurrir lo mismo con tus habilidades sociales?

Piensa en tus relaciones con los demás (familia, pareja, amigos...), ¿en qué aspectos crees que tienes buenas habilidades y cuáles piensas que podrías mejorar?, ¿qué cosas crees que se te dan mejor a la hora de relacionarte y cuáles te resultan más difíciles?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN Y SE ANOTAN LAS APORTACIONES DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

RECUERDA:

- Preguntaremos intentando fomentar el autoconocimiento personal y el análisis de las propias capacidades. Con ello esperamos también que la persona participante perciba que se le escucha y se le toma en cuenta en la búsqueda de los objetivos terapéuticos más adecuados a su caso, fomentando así también su motivación e implicación en su proceso de cambio.

Dentro de las habilidades sociales en general, se encuentran las **habilidades de comunicación**. Si existe una herramienta básica a la hora de relacionarnos con los demás, ésta es la comunicación y en ella nos vamos a centrar en la próxima sesión.

Antes de acabar, vamos a ver un vídeo para introducir este tema y continuar el próximo día trabajando en ello:

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 7.3]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

7.1. Conociendo mi red social

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de la red social.
- Conocer el estado de la red, poniendo especial interés en la red de apoyos familiares. Analizar la cantidad y sobre todo y muy importante, la **calidad** de esas relaciones.
- Detectar carencias en el mapa social y familiar así como posibles áreas a mejorar.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.1.1., 7.1.2. y 7.1.3
- Pinturas o rotuladores de colores

Guía para el ejercicio

- Para realizar el ejercicio se empleará una adaptación de **EVALUACIÓN DE REDES PERSONALES DE APOYO DE PENADOS (E.R.P.A.P)** (Bayón, 2010). El E.R.P.A.P es un sistema de evaluación que puede ser empleado en forma colectiva e individual. Permite analizar la estructura y composición de la red personal del sujeto, cuantificando y diferenciando el apoyo que éste cree poder recibir de las distintas personas que la integran. Por una parte nos informa del tamaño y de la estructura de la red personal del individuo y, siguiendo las instrucciones del profesional, clasifica a cada persona de la red dentro de espacios sociales (*escenarios*) diferenciados que comparte con otras personas.
- El E.R.P.A.P también nos ofrece un sistema muy sencillo para cuantificar el apoyo percibido, diferenciándolo en cuatro modalidades: económico, informativo, evaluativo y emocional.
- Finalmente, los datos obtenidos son trasladados a un gráfico que la propia persona confecciona y que permite con una sola imagen observar y comprender prácticamente todas las características de su red.

PROCEDIMIENTO PARA LA APLICACIÓN

- Se entrega el Documento de trabajo 7.1.1: Hoja de recogida de datos.
 - 1º se rellena la columna “Personas”.** En esta columna el sujeto anota el nombre o apodo de cada persona con la que mantiene contacto actualmente en su vida. Al sujeto se le pide que haga un listado de todas las personas de su red antes de continuar rellenando otros datos. Se le indica que sólo debe anotar nombres o apodos y que las demás cuadrículas se rellenarán después.
 - 2º se rellena la columna “Escenarios”** Cuando la persona participante haya completado la relación de personas, se procede a explicarle lo que significa el concepto de “escenario” y se le pide que anote en esa columna, al lado de cada persona, el escenario social al que ésta pertenece.
 - 3º se rellenan las columnas correspondientes a los cuatro tipos de apoyo percibido asignando una puntuación por cada criterio que cumpla la**

persona. El mejor procedimiento para la aplicación requiere que la persona participante rellene el impreso fila a fila. Nunca por columnas. Debe concentrarse en una sola persona y evaluar todo lo que de ella recibe o no.

Para rellenarlo, el o la terapeuta empleará el Documento de trabajo 7.1.2 *“Descripción de formas de apoyo que las personas conocidas nos pueden prestar”*. A la persona participante se le pide que se concentre en **la primera persona** de su lista. Se le entrega la hoja de descripción de formas de apoyo (**Documento 7.1.2**) y se le acompaña leyendo con ella y explicándole el contenido de cada frase. Ej. “Te presta o prestaría dinero.” Si la persona participante recibe ese apoyo de esa persona anotará un punto. En caso contrario, anota 0 puntos. Este procedimiento se repite para los apoyos Informativo, Evaluativo y Emocional.

4º Se rellena la última columna “Suma” Basta con sumar las cuatro puntuaciones obtenidas en los cuatro tipos de apoyo.

- Después se entregará el Documento de trabajo 7.1.3.

Pasos a seguir para rellenar el gráfico. Para dibujar la red personal:

Se le entrega el gráfico y se le indica que va a utilizar un “Sector” para anotar la información de cada “Escenario”.

El o la terapeuta debe ayudar a los miembros del grupo a rellenar el primer sector para que comprendan el procedimiento y después complete ellos solos el resto del dibujo.

Pasos a seguir:

1. En el exterior del sector anota el nombre del escenario elegido (por ejemplo familia).
2. En la cuadrícula más próxima al círculo central (en el que figura el pronombre “YO”) se anota el nombre de la persona de ese escenario que haya sumado la mayor puntuación en apoyo que proporciona, anotando a su lado la puntuación conseguida.
3. En las cuadrículas siguientes anotará los nombres del resto de los miembros de ese escenario por orden de puntuación. Las personas con puntuaciones más altas siempre más próximas al centro y las más bajas en la periferia.

Este procedimiento se repite con todos los escenarios.

Al terminar, la o el terapeuta entregará a la persona participante una caja de rotuladores o pinturas de colores para que pinte cada cuadrícula de un color. El color debe estar previamente asignado a la puntuación de apoyo.

La asignación no está concebida al azar. Las puntuaciones más altas tienen que estar coloreadas con los colores más cálidos (rojo, marrón, naranja...) y las más bajas con los más fríos (azul, blanco, gris...). Como la puntuación más alta es 11 puntos, deberemos tener 11 colores diferentes que vayan desde los colores más fríos (0 puntos) hasta los colores más cálidos (11 puntos).

El resultado es un mapa en el que se representa su red social completa, ordenada por escenarios. Los nombres de las personas aparecen “situados” más cerca o más lejos del centro (“YO”) e iluminados con colores que informan de la calidez / frialdad de la relación.

El E.R.P.A.P se aplica mediante dos impresos (hoja de recogida de datos y gráfico para dibujar la red) y una lista de afirmaciones descriptivas de apoyo percibido / recibido. Los tres modelos se incluyen al final.

Aplicación grupal:

- Cada persona participante cumplimentará los Documentos de trabajo, elaborando su propio mapa social, siempre con la ayuda de la o el terapeuta. En este caso, el profesional deberá prestar especial atención a aquellos miembros del grupo que muestren dificultades para la adecuada realización de la actividad.

7.1.1 Conociendo mi red social (hoja de recogida de datos)

A continuación tendrás que rellenar una tabla compuesta por 7 columnas.

El número de filas es ilimitado puesto que se rellenan tantas filas como personas forman parte de tu red social.

Términos que aparecen en este impreso:

Personas: se trata de los nombre de las personas con las que tienes contacto. El concepto de “contacto” no es restrictivo. Una persona puede incluir en su relación a personas con las que sólo se comunica por correo o mensajes (antiguos amigos o conocidos), personas con las que se encuentra a diario (padres, pareja) o personas a las que ve de cuando en cuando (amigos del pueblo de sus padres a los que ve cuando va de vacaciones).

Escenarios: se trata de “aquellos espacios sociales que forman parte de cada institución y de la actividad que ésta comporta, al igual que a las personas que lo integran”. Así una persona, participa de muchos escenarios, dependiendo de las actividades en las que se halle integrado en el entorno general (p.ej.: la empresa en que trabaja, una casa de cultura, el gimnasio, su familia, sus comunidad de vecinos, el barrio, etc.)” (Bayón, Compadre, y Salarich, 1999).

Valoración de los apoyos recibidos: Se trata de la cuantificación del apoyo percibido por ti de cada persona de su red.

Está dividido en los cuatro tipos de apoyo que puede recibir:

Económico: Es el concepto de apoyo instrumental y se refiere a las prestaciones o ayudas materiales que puedes recibir

Informativo: Consiste en toda la ayuda que puedes tener cuando recibes datos, ideas, sugerencias etc. que contribuyan a la solución de problemas que se le puedan presentar

Evaluativo: Se refiere a todo aquello que los demás puedan decirte sobre ti, sobre tus pertenencias o decisiones, calificándolas positiva o negativamente, de modo que le aporten un feed-back útil para tu autorregulación.

Emocional: Se trata de cuantas manifestaciones te proporcionen los demás que te permitan sentirse querido o aceptado.

7.1.2. Conociendo mi red social (lista de descripción de formas de apoyo percibido/recibido)

La “Descripción de formas de apoyo que las personas conocidas nos pueden prestar”, contiene frases que describen once manifestaciones concretas de apoyo. Las tres primeras son del apoyo económico. Las dos siguientes del informativo. Las dos siguientes del evaluativo. Las cuatro últimas del emocional.

Descripción de formas de apoyo que las personas conocidas nos pueden prestar

Económicos:

- 1.- Te presta o prestaría dinero.
- 2.- Te ha dado o te daría alojamiento.
- 3.- Te presta o prestaría libros, apuntes, cosas, etc.

Informativos:

- 1.- Te da o daría información.
- 2.- Busca o buscaría para ti la información que necesitas.

Evaluativos:

- 1.- Opina sobre tu aspecto externo, tus cosas, etc.
- 2.- Opina sobre tu forma de ser.

Emocionales:

- 1.- Te pregunta por tu vida, actividades, etc.
- 2.- Te confía sus preocupaciones y problemas personales.
- 3.- Te escucha cuando necesitas desahogarte.
- 4.- Mantiene contigo una relación de pareja

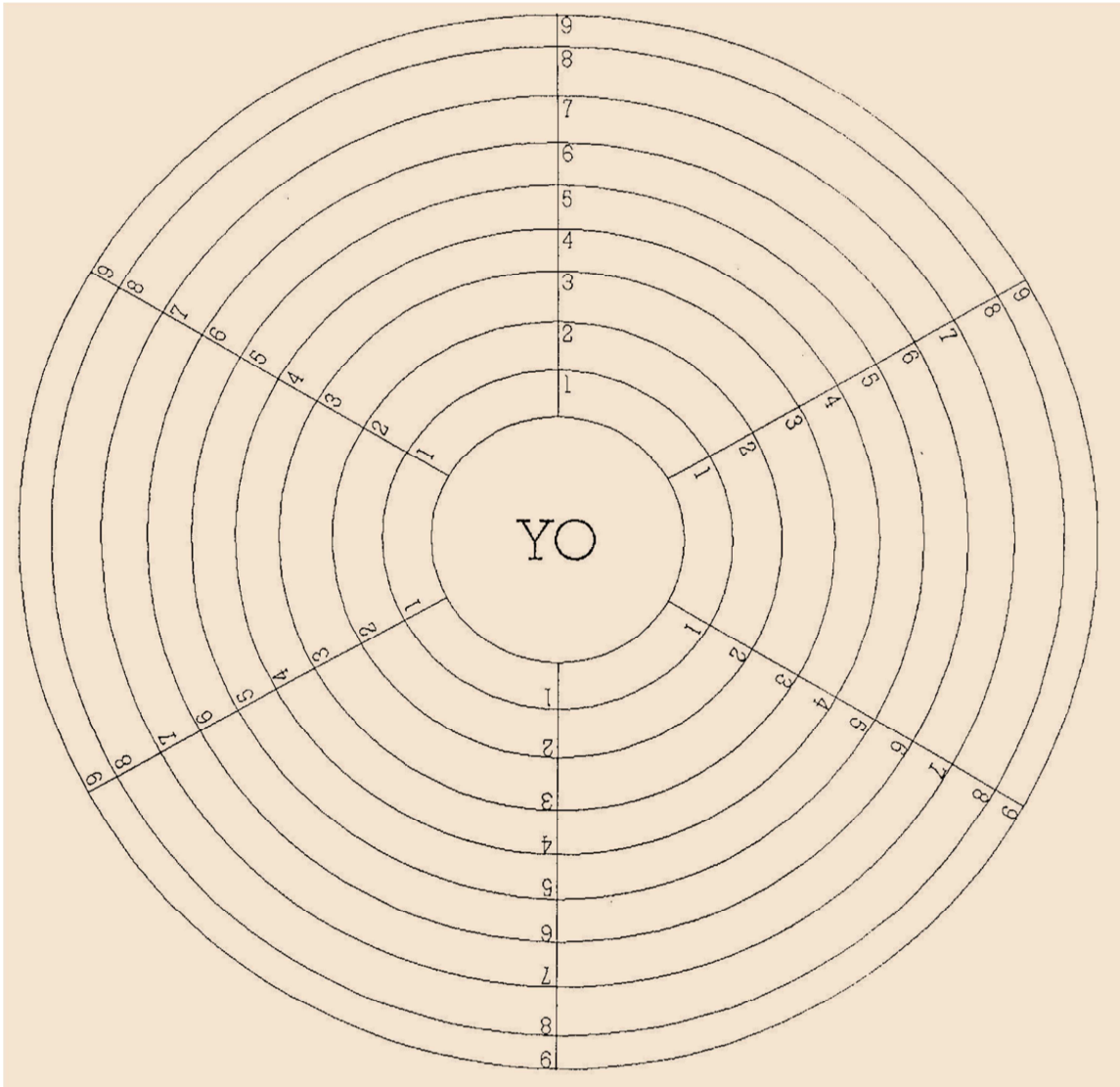
7.1.3. Conociendo mi red social (gráfico para dibujar la red)

A continuación tendrás que rellenar un gráfico que consiste en una serie de círculos concéntricos divididos en sectores.

En el centro figura escrito el pronombre “YO”.

Se ha elaborado de este modo para que, una vez dibujada la red, puedas identificar físicamente el mapa social que resulta. Tú eres el centro de una serie de personas: tu red.

Gráfico para dibujar la red



7.2. Cómo puedo mejorar mi red

Objetivos

- Detectar las áreas de la red social que pueden ser mejoradas.
- Desarrollar estrategias para ampliar o mejorar la calidad de las relaciones sociales.
- Fomentar la auto-responsabilidad y el locus de control interno fomentando la implicación intrínseca en el logro de unas relaciones sociales más satisfactorias.

Materiales

- Documento de trabajo 7.2.

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que comente sus impresiones sobre el ejercicio anterior y su mapa de relaciones sociales que ha dibujado. Se les entregará el Documento de trabajo 7.2.1. y deberá responder a las preguntas que se le formulan para generar nuevas ideas. El objetivo es que detecte las áreas que son susceptibles de mejorar (en términos de cantidad de relaciones y sobre todo, calidad de las mismas) y que sea capaz de generar alternativas de acciones concretas que puede llevar a cabo para conseguirlo. Prestaremos especial atención a las relaciones familiares y/o de pareja.
- Con ello, se intentará fomentar la responsabilidad de uno mismo y la percepción de control sobre las situaciones que nos suceden en la vida. Es importante que se quede con la idea de que muchas veces está en su mano mejorar la forma en que se relaciona con los demás y que las decisiones que toma a este respecto inclinan la balanza en una dirección o en otra.

Aplicación grupal:

- Se pide que formen parejas o grupos de tres para iniciar la actividad. Cada uno deberá comentar sus impresiones sobre el ejercicio anterior y su mapa de relaciones sociales que ha dibujado. Se les entregará el Documento de trabajo 7.2.1. y deberán responder a las preguntas que se les formulan generando nuevas ideas conjuntamente.
- Después de un tiempo de trabajo en parejas o pequeños grupos, se hará una puesta en común con el grupo completo para que el resto del grupo genere nuevas alternativas y comenten las conclusiones a las que han llegado.
- Se pueden anotar las aportaciones, intentando especificar estrategias concretas que cada uno pueda llevar a cabo para conseguir los objetivos de mejora.

7.2. Cómo puedo mejorar mi red

Ahora que has dibujado el mapa de tu red:

1. ¿Qué aspectos crees que podrías o te gustaría mejorar?

2. ¿Te gustaría mejorar la **cantidad** de tus relaciones? ¿Por qué?

En caso afirmativo, ¿Qué crees que podrías tú hacer para conseguirlo?

3. ¿Te gustaría mejorar la **calidad** de tus relaciones? ¿Por qué?

En caso afirmativo, ¿Qué crees que podrías tú hacer para conseguirlo?

7.3. La importancia de la comunicación

Objetivos

- Analizar y reflexionar sobre la gran importancia y utilidad de la comunicación en la vida de las personas.

Materiales

1. Vídeo “INTIMIDAD ACELERADA. 36 PREGUNTAS PARA ENAMORARSE” (Antena 3, 2015).

- SINOPSIS: Este vídeo está realizado por el Hormiguero 3.0, basándose en los estudios y experimentos del psicólogo Arthur Aron, quien diseñó 36 preguntas para crear una “intimidad acelerada” entre dos personas desconocidas. Gira en torno La importancia de la comunicación, la escucha, el intercambio de emociones...

-Duración: 4 minutos 29 segundos

-Disponible en: <https://youtu.be/ygbpayn1i3w>

Guía para el ejercicio

- Visualización del vídeo.
- Después de ver el vídeo se solicita a la persona participante que comente sus impresiones favoreciendo el debate sobre el mismo en torno a las razones de por qué es tan importante la comunicación.
- Se cierra la dinámica escribiendo las conclusiones a las que se ha llegado.

Aplicación grupal:

- Se realizará un debate grupal en torno al vídeo y se analizarán las conclusiones.

SESIÓN 2

¿Cómo me comunico?

Objetivos

- Identificar los elementos importantes en el proceso de la comunicación y la diferencia entre lenguaje verbal y lenguaje no verbal
- Tomar conciencia de la importancia del lenguaje no verbal en las relaciones interpersonales y desarrollar habilidades para el buen uso del mismo, prestando especial atención a las relaciones familiares.
- Reflexionar sobre la importancia de la empatía y escucha activa en la comunicación.

Ejercicios

- Los elementos que influyen en la comunicación
- Manos atadas
- No me des la espalda
- Que corra el aire, pero no tanto
- Mensajes contradictorios
- Una imagen vale más que mil palabras.
- Un nudo en la sábana.

Dinámicas optativas

- La importancia del lenguaje no verbal

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de sucesos que le hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

La Comunicación

En la sesión anterior nos adentramos en el mundo de las habilidades sociales y de comunicación. Reflexionaste sobre la importancia de estas habilidades a la hora de relacionarte de manera adecuada con tu familia, pareja, amigos... y cómo influyen en tu bienestar emocional.

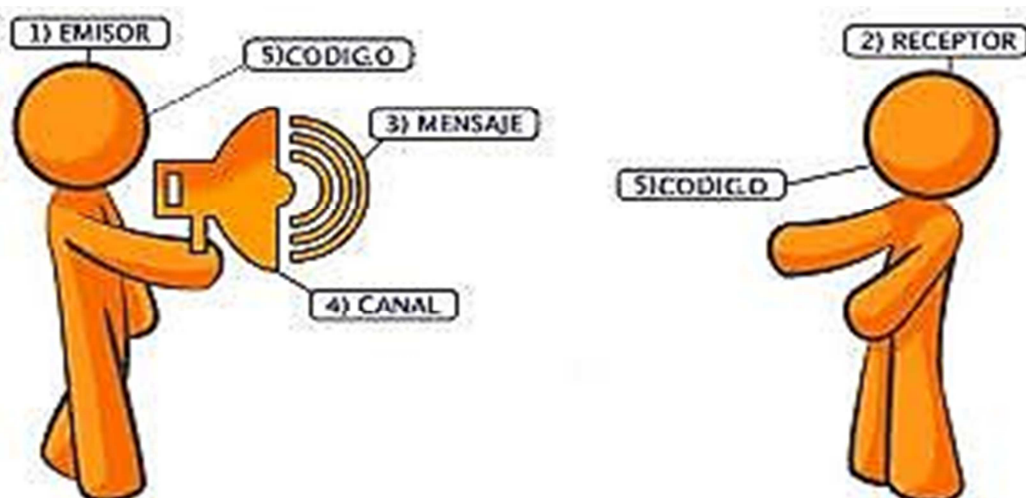
¿Recuerdas el vídeo que vimos al final de la sesión?, ¿te gustó?, ¿recuerdas las conclusiones que sacamos en torno a él?

A continuación vamos a visionar otro vídeo que te ayudará a seguir reflexionando sobre la importancia de las habilidades de comunicación en la vida de las personas y la necesidad de ponerlas en práctica en todos los contextos en los que nos encontremos.

[INTRODUCIMOS EL EJERCICIO 7.4]

Elementos de la Comunicación

En un nivel básico, los **elementos** que participan en el proceso de comunicación son:



31

³¹ Fuente de la imagen: <http://www.elementosdelacomunicacion.com/>

Emisor: Persona que transmite el mensaje.

Receptor: El que lo recibe.

Código: Conjunto de símbolos y signos utilizado para representar el mensaje.

Canal: Medio físico a través del cual se envía el mensaje. Ej: teléfono, email...

Mensaje: Idea, sentimiento o razonamiento que transmite el emisor.

Retroalimentación: Respuesta del emisor, tras recibir el mensaje y procesarlo. Existe envío de información entre las dos partes involucradas en el proceso.

Una definición sencilla sobre comunicación podría ser:

“Proceso mediante el cual una idea, sentimiento o razonamiento de una persona es percibido y asimilado por otra.”

Pero el concepto de comunicación es amplio y variado. Para comprenderlo mejor tenemos que tener en cuenta la finalidad que se persiga en esa comunicación. Podemos querer transmitir unas ideas, ponernos en el lugar del otro, hacerles entender nuestro punto de vista, nuestra situación...

Una frase que resume muy brevemente la finalidad de una comunicación eficaz podría ser la siguiente:

“Lo más importante en un proceso de comunicación no es lo que se quiere decir, sino lo que la otra persona entiende”.

Por ello, tendremos que tener muy en cuenta, no sólo lo que nosotros queremos transmitir, sino lo que de verdad está comprendiendo la otra persona. Si no lo hacemos, no podremos decir que nuestra comunicación es eficaz. Si nuestro mensaje no llega al interlocutor y no se comprende bien lo que queremos transmitir, no nos estamos comunicando bien.

Si nos preguntan, a menudo decimos de nosotros mismos que no tenemos problemas para comunicarnos, quizá porque nos centramos en el significado de las palabras. Pero comunicar es algo más, porque aparece implicada la persona con sus pensamientos, sentimientos y creencias o valores.

Además, no podemos olvidar que en la comunicación influyen de forma importante tres elementos básicos: la situación, el lugar en el que se desarrolla y la otra persona que interviene en la comunicación (que también tiene pensamientos, sentimientos y creencias o valores).

Algunas recomendaciones básicas para una buena comunicación:

Claves para una buena comunicación

- Escoger un **lugar** adecuado: tranquilo, acogedor, íntimo.
- Escoger un **momento** adecuado: emocionalmente, tener tiempo.
- Tener **objetivos** claros: saber qué se va a decir y para qué.
- **Escuchar** activamente: “sigue, sigue,...te escucho”.

- Ponerse en el lugar de la otra persona (**empatía**): “Comprendo que...”.
- Describir hechos o conductas. Ser específico, **concreto** y breve (para qué andarnos por las ramas).
- **No interpretar**, no suponer, no leer el pensamiento (no somos adivinos y podemos equivocarnos)
- **Preguntar** para tener más información.
- **Pedir opinión**: ¿Qué piensas sobre...? ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer? (no estamos solos, la otra persona también cuenta).
- **Expresar** deseos, opiniones y sentimientos propios “Me gustaría, deseo, me siento,...”.
- **Sugerir**, proponer.
- **Pedir** cambios, hacer peticiones (sin exigir): “Me gustaría que...”.
- **Aceptar críticas** total o parcialmente.
- Dar información en **positivo** (resaltando los aspectos positivos).
- **Adaptar el lenguaje** a la persona con la que hablamos.
- **Reforzar**, felicitar, etc.
- **Saludar y despedirse** de forma correcta y si puede ser con una **sonrisa** (todo cuenta, todo comunica).

Comunicación no verbal

“Si no sabes sonreír, no pongas tienda” (Proverbio chino)

Esta frase nos invita a una reflexión... ¿qué te sugiere este proverbio chino? ¿Qué piensas que puede significar? ¿Estás de acuerdo?

Existen dos tipos básicos de comunicación: *la Comunicación Verbal y la Comunicación No Verbal (en adelante CNV)*.

La primera es la que utiliza las palabras, es el contenido básico de “lo que decimos”. La CNV por el contrario, es la forma en que ésta se manifiesta con el cuerpo a través de los gestos, el tono de voz, la expresión de la cara, etc. Ambas forman un todo inseparable, de tal manera que, aunque podamos analizarlas por separado, producen un efecto conjunto en la comunicación. Por eso, es muy importante que los dos tipos de comunicación, el contenido (comunicación verbal) y la forma de expresarlo (comunicación no verbal) sean coherentes con el mensaje que se quiere emitir.

[SE INTRODUCEN LOS EJERCICIOS 7.5 Y 7.6]

Como puedes comprobar, es imposible no comunicar. En presencia de otras personas, aun estando en silencio, aun intentando pasar desapercibidos, estamos comunicando, a través de los gestos, de la postura, de la mirada o de la actitud.

Vamos a hacer otro ejercicio para comprender la importancia de todo esto.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 7.7]

La comunicación no verbal tiene igual (a veces mayor) importancia que las propias palabras y transmiten gran cantidad de información. Es importante que recuerdes que, en la comunicación no verbal, se incluyen tanto las acciones que se realizan como las que dejan de realizarse. Así, un apretón de manos fuerte, o no dar la mano al saludar son también formas de comunicación.

Por tanto, para comunicar con claridad, ambos mensajes, verbal y no verbal, deben coincidir y ser coherentes. Esto es muy importante porque si no, enviamos mensajes contradictorios a los demás y esto supone una importante barrera en la comunicación.

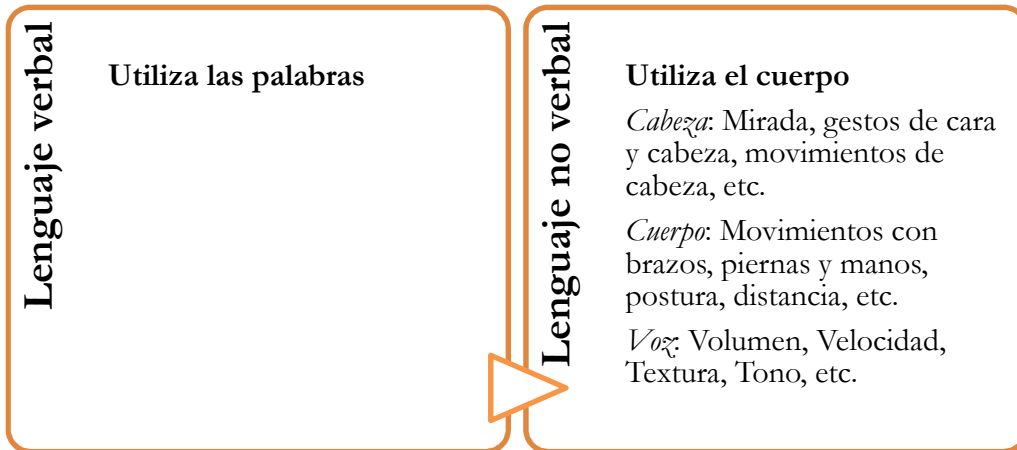
Nuestro objetivo aquí será tomar conciencia de la importancia del lenguaje no verbal en nuestras interacciones con los demás y hacer un buen uso del mismo para lograr una comunicación más eficaz. Vamos a intentar verlo de forma práctica con el siguiente ejercicio:

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.8] [LOS EJERCICIOS 7.5, 7.6, 7.7 Y 7.8 SE PUEDEN REALIZAR EN MUY POCO TIEMPO Y SON TODOS ELLOS EJEMPLOS DE LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE NO VERBAL EN LA COMUNICACIÓN EFECTIVA]

[TAMBIÉN SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA – 7.11 – CON VARIOS MATERIALES AUDIOVISUALES QUE PUEDEN SER EMPLEADOS EN SUSTITUCIÓN DE ALGÚN EJERCICIO PROPUESTO ANTERIORMENTE O COMO COMPLEMENTO DE LOS MISMOS PARA ACOMPAÑAR A LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA SOBRE EL LENGUAJE NO VERBAL].

Vamos a resumir lo que hemos trabajado hasta ahora en esta sesión.

TIPOS DE COMUNICACIÓN



Algunos conceptos importantes sobre los elementos de la Comunicación no verbal son:

[SE FAVORECE QUE LA PERSONA PARTICIPANTE INTERIORICE LOS ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL. PARA ELLO, SE PODRÁN EMPLEAR EJEMPLOS].

Elementos de la comunicación no verbal

Gestos con significado específico

- Son movimientos que tienen un significado específico dentro de una cultura, como por ejemplo, agitar una mano para decir adiós.

La expresión de la cara. La mirada

- Juega un papel clave, ya que funciona como reguladora de la corriente de comunicación, como fuente de información, como expresión de emociones, como complemento de la comunicación verbal y como comunicadora de la naturaleza de la relación interpersonal.

La postura del cuerpo

- La postura es muchas veces involuntaria, y participa en el proceso de comunicación transmitiendo importantes señales sociales. Es el elemento no verbal más fácil de observar e interpretar y el menos controlable por el sujeto.
- Existen cuatro posturas fundamentales:
 - *acercamiento o atención* (inclinación del cuerpo hacia delante);
 - *rechazo* (el cuerpo se aparta de otro);
 - *expansión, orgullo o arrogancia* (las espaldas extendidas, cabeza y tronco levantados);
 - *contracción o depresión* (con la cabeza flexionada sobre el tronco y las espaldas caídas).

Los gestos

- Se pueden realizar con muchas partes del cuerpo (manos, pies, cabeza, hombros, etc.), aunque los especialistas que estudian estos aspectos de la CNV se centran en dos tipos de gestos: los realizados con las manos y los faciales.

Numerosos estudios defienden la idea de que cuando comunicamos sentimientos, el lenguaje no verbal tiene muchísimo más peso que el lenguaje verbal. Por ejemplo, podemos hablar de lo contentos que estamos pero si nuestro lenguaje no verbal transmite que estamos tristes, nuestro interlocutor dará más credibilidad a esto último en mayor medida.

Concretamente, en ciertas situaciones en que la comunicación verbal es muy ambigua, solo el 7% de la información se atribuye a las palabras, mientras que el 38% se atribuye a la **voz** (entonación, volumen, etc) y el 55% al **lenguaje corporal** (gestos, posturas, respiración...)

Vamos a hacer un ejercicio con el que nos daremos cuenta de la cantidad de información que transmitimos y recibimos a través del lenguaje no verbal.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 7.9]

Para finalizar con el lenguaje no verbal vamos a leer una historia que seguro nos servirá para sacar algunas conclusiones útiles sobre el tema:

[SE REALIZA LA DINÁMICA 7.10]

La escucha activa y la empatía

“Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes; pero cuando escuchas, quizás aprendas algo nuevo” (Dalai Lama)

Como recordarás ya trabajamos sobre la escucha activa hace algunas sesiones. Sin embargo, por tratarse de uno de los elementos más importantes dentro del proceso comunicativo, es importante que lo recordemos brevemente.

¿Qué recuerdas de la escucha activa? ¿Sabrías definirlo? ¿Por qué es muy importante para la comunicación? ¿Qué significa saber escuchar o escuchar activamente?

[ANIMAMOS A LA PARTICIPACIÓN PARA REPASAR LOS CONTENIDOS. SE PODRÁ COMPLETAR LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA CON LA INFORMACIÓN QUE SIGUE A CONTINUACIÓN].

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el **saber escuchar**. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar **sin interpretar lo que se oye**.



³² *La escucha activa significa escuchar con atención, intentando comprender el mensaje y el punto de vista del que habla.*

Por tanto, la habilidad de escuchar no sólo hace referencia a lo que la persona está expresando directamente, sino también los **sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo**. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo

³² Fuente de la imagen: <http://es.123rf.com/>

cierta **empatía**, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona, comprender y compartir los sentimientos del otro.

También es muy importante hacer saber al interlocutor que se le está escuchando con atención y se le está comprendiendo. En este aspecto, es clave el lenguaje no verbal, que hemos trabajado ampliamente en este módulo. La mirada, la postura, los gestos faciales y movimientos corporales, etc. El objetivo es comprender lo que nos dicen, pero también que esa persona lo perciba con claridad, para facilitar que se comunique con nosotros y se sienta cómodo haciéndolo. Si la persona que se dirige a nosotros se siente escuchada y comprendida, querrá seguir haciéndolo.

[SE PODRÁ PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA CON LA PERSONA PARTICIPANTE, CON LA FINALIDAD DE AFIANZAR LAS DESTREZAS APRENDIDAS DURANTE LA SESIÓN].

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

7.4. Los elementos que influyen en la comunicación

Objetivos

- Analizar y reflexionar sobre la importancia de comunicarse de forma eficaz.

Materiales

- Cortometraje “CUPIDITY. KISMET DINER”.
 - SINOPSIS: Cortometraje donde se muestra la importancia de una buena comunicación y la necesidad de adaptar el discurso al interlocutor.
 - Duración: 16 minutos 24 segundos
 - Disponible en: <http://www.estimulando.com/cupidity-adaptar-nuestro-discurso/>

Guía para el ejercicio

- Visualización del vídeo.
- Después de ver el vídeo se solicita a la persona participante que comente sus impresiones favoreciendo el debate sobre el mismo en torno a los elementos que influyen en la comunicación efectiva. Por ejemplo, la adaptación del canal, el código, el lenguaje, etc. al receptor para asegurarnos de que le está llegando el mensaje.
- Se cierra la dinámica escribiendo las conclusiones a las que se ha llegado.

Aplicación grupal:

- Se realizará un debate grupal en torno al vídeo y se analizarán las conclusiones.

7.5. Manos atadas

Objetivo

- Concienciar sobre la importancia de la comunicación no verbal dentro de la comunicación general.

Materiales

- No se requieren

Guía para el ejercicio

- Se le solicitará a la persona participante que se ponga las manos en la espalda. Se mantendrá una conversación mientras la persona participante permanece con las manos en la espalda. Además se le indicará que no puede utilizar la comunicación no verbal, no pudiendo expresar ninguna emoción con sus manos, rostro, mirada, postura, etc.; sino que solamente utilice las palabras.
- Se analizarán las dificultades derivadas de tener una conversación sin poder acompañarla de comunicación no verbal.

Aplicación grupal:

- En caso de intervención grupal, se dividirá el grupo por parejas y se les dará a cada una de ellas una tarjeta con un mensaje a transmitir. Se les da la indicación de que transmitan primero el mensaje sin lenguaje no verbal y después con este tipo de lenguaje. Posteriormente, se puede debatir acerca de cómo se han sentido en un caso y en otro.
- Posibles mensajes a transmitir: 1. Quieres ir al cine a ver una película que sabes que al otro no le gusta mucho y tratas de convencerle. 2. Quieres hacer una crítica a la otra persona porque a menudo usa el móvil mientras estáis hablando. 3. Quieres disculparte porque has llegado tarde a una cita con la otra persona.

7.6. No me des la espalda

Objetivo

- Reflexionar acerca de la importancia del feedback (no verbal), el contacto visual, etc., en una relación.

Materiales

- No se requieren

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que cuente una historia breve sobre algún tema que le interese (deportes, vídeo-juegos, una excursión...), pero que debe hacerlo de espaldas a nosotros, sin volverse en ningún momento. Le preguntaremos sobre cosas que nos interesen acerca de su relato, pero tampoco en esos momentos podrá mirarnos.
- Cuando finalice la actividad le pediremos que nos cuente cómo se ha sentido y qué dificultades ha encontrado para poder transmitirnos lo que quería sin algunos elementos del lenguaje no verbal.

Aplicación grupal:

- Se saca a un miembro del grupo delante del resto, se le dice que cuente una historia breve sobre algún tema que le interese (deportes, video-juegos, una excursión...), pero que debe hacerlo de espaldas al grupo, sin volverse en ningún momento.
- Serán sus compañeros en este caso los que le pregunten o pidan aclaraciones, pero tampoco en esos momentos podrá mirarlos.
- Cuando finalice la actividad se le pedirá que explique al resto del grupo cómo se ha sentido.

7.7. Que corra el aire...pero no tanto

Objetivo

- Concienciar sobre importancia de la distancia interpersonal en la comunicación, como parte del lenguaje no verbal.

Materiales

- No se requieren

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que nos cuente una historia sobre algo que le ha ocurrido recientemente (algo sencillo y cotidiano). A medida que va desarrollando su argumentación, la o el terapeuta se irá acercando progresivamente, y alejándose, para tratar de experimentar la comunicación a distancias diferentes.
- Al final de la actividad se reflexionará sobre cuál es la distancia adecuada para comunicarnos y por qué.

Aplicación grupal:

- En este caso, se pide una persona voluntaria o se escoge al azar, y le decimos que cuente al grupo una historia sobre algo que le ha ocurrido recientemente. A medida que va contando, el o la terapeuta se irá acercando a él o ella progresivamente, hasta estar totalmente pegado.
- Posteriormente se les dirá a todos que trabajen por parejas y que comiencen a comunicarse a diversas distancias. Al final de la actividad se reflexionará con toda la clase sobre cómo nos es más fácil (a qué distancia) comunicarnos y por qué pensamos que es así.

7.8. Mensajes contradictorios

Objetivo

- Nuestro objetivo será reflexionar sobre la importancia de que el mensaje verbal y no verbal sean coherentes.

Materiales

- No se requieren

Guía para el ejercicio

- Le pedimos a la persona participante que piense en una situación en la que se haya sentido muy feliz, y le solicitamos que lo cuente con un tono, una postura y un gesto que demuestre tristeza. Cuando termine de contar su historia, le preguntamos cómo se ha sentido.
- Se pueden utilizar otros ejemplos con otras emociones.

Aplicación grupal:

- En caso de que la intervención sea grupal, elegiremos a un miembro del grupo y le pediremos que piense en esa ocasión en la que se haya sentido muy feliz. Le pediremos que la cuente esta vez a los demás (con un tono, una postura y un gesto que demuestre tristeza) para preguntarle después cómo se ha sentido y generar un intercambio de opiniones con el resto del grupo.
- Se podrán poner más ejemplos con otras emociones y que colaboren otras personas del grupo.

7.9. Una imagen vale más que mil palabras

Objetivo

- Analizar la importancia de la comunicación no verbal, la variedad de aspectos que lo componen y la cantidad de información que aporta al proceso comunicativo.

Materiales

- Vídeos y viñetas o fotografías con alto contenido paralingüístico.
- Documento de trabajo 7.9

Guía para el ejercicio

- El ejercicio se puede realizar a través de vídeos o a través de fotografías o viñetas.
- En el caso de que se realice con vídeos, se visualizarán sin volumen, eliminado así los contenidos verbales de la comunicación. Se propone seleccionar diferentes escenas o situaciones cotidianas (por ejemplo: un profesor riñendo a un alumno que se porta mal; una pareja discutiendo; una familia comiendo, una persona en el supermercado que se sorprende por el precio de algún producto que quiere comprar...).
- Si se realiza con fotografías, se seleccionarán fotografías que no muestren ningún tipo de diálogo escrito. También se pueden usar los emoticonos de las aplicaciones de mensajería de los teléfonos móviles o dispositivos electrónicos.
- En ambos casos se le pedirá que rellene el Documento de trabajo 7.9. en relación a las imágenes que ha visualizado y se analizan las principales conclusiones sobre la importancia de la comunicación no verbal.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

7.9. Una imagen vale más que mil palabras

La comunicación no verbal, es la forma de comunicación que emite nuestro cuerpo a través de los gestos, la postura, el tono de voz, la expresión de la cara, etc. Hay gestos que significan lo mismo en cualquier lugar del mundo.

Hay otros que –sin ser tan universales- en nuestra cultura, transmiten mensajes que todos conocemos. Intenta identificar los siguientes fijándote en las imágenes.

Esta imagen Significa / Transmite

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En ninguna de las imágenes anteriores existe mensaje verbal, porque no hay palabras. Solo con los gestos de la cara se puede transmitir también mucha información. Anota otras formas de expresar:

	CABEZA	CUERPO	VOZ
ENFADO			
MIEDO			
ATRACCIÓN			
DESGANA			

7.10. Un nudo en la sábana

Objetivo

- Cerrar la sesión con una reflexión sobre la cantidad de información que aporta el lenguaje no verbal, el tipo de la misma (emocional) y la gran importancia de todo ello en nuestras relaciones personales y familiares.

Materiales

- Documento de trabajo 7.10.

Guía para el ejercicio

- Se entrega el Documento de trabajo 7.10 y se solicita a la persona participante que lea la historia.
- Después se analiza la historia para intentar concluir con la siguiente reflexión:

El lenguaje no verbal es muy importante en nuestras relaciones con los demás, sobre todo en las relaciones familiares. Esto sucede porque nos sirve para transmitir información sobre nuestras emociones y estados de ánimo. Los sentimientos de cariño y afecto, son transmitidos de manera eficaz a través de nuestros gestos, acciones, mirada, tono de voz, postura... de tal manera que a veces, ni siquiera son necesarias las palabras.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

7.10. Un nudo en la sábana³³

En una reunión de padres y madres de familia de cierta escuela, la Directora hablaba sobre la importancia del apoyo que los padres deben darle a sus hijos.

También pedía que pasaran con ellos el máximo tiempo posible que pudieran.

Ella entendía que, aunque la mayoría de los padres y madres de la comunidad fueran trabajadores, deberían encontrar un poco de tiempo cada día para dedicar y entender a los niños.

Sin embargo, la directora se sorprendió cuando uno de los padres se levantó y explicó, de forma humilde, que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante los días de la semana.

Cuando salía de casa para ir a trabajar era muy temprano y su hijo todavía estaba durmiendo.

Cuando regresaba del trabajo era ya muy tarde y el niño ya no estaba despierto.

Explicó, además, que tenía que trabajar de esa forma para poder mantener a su familia y no le era posible cambiar su horario de trabajo.

Dijo también, que no tener tiempo para su hijo le angustiaba mucho e intentaba compensarlo yendo a besarle todas las noches cuando llegaba a su casa y, para que su hijo supiera de su presencia, él hacía un nudo en la punta de la sábana.

Eso sucedía todas las noches cuando iba a besarle mientras dormía.

Cuando el niño despertaba y veía el nudo, sabía, a través de él, que su papá había estado allí y le había besado y dado las buenas noches. El nudo era el medio de comunicación entre ellos.

La directora se emocionó con aquella historia y se sorprendió aún más cuando comprobó que el hijo de ese hombre, era uno de los mejores alumnos de la escuela.

³³ Texto y reflexiones extraídos y adaptados de “Un mensaje para ti, simplemente leer y compartir” en <https://unmensajeparati.wordpress.com/2009/03/18/un-nudo-en-la-sabana>

Dinámicas optativas

7.11. La importancia del lenguaje no verbal

Objetivos

- Analizar y reflexionar sobre la importancia del lenguaje no verbal.

Materiales

Se dispone de dos contenidos audiovisuales que ayudarán a reforzar los contenidos psicoeducativos expuestos anteriormente.

1. Vídeo “LA IMPORTANCIA DEL LENGUAJE NO VERBAL”.
 - SINOPSIS: Elsa Punset nos da consejos para usar este tipo de lenguaje.
 - Duración: 3 minutos 51 segundos
 - Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/54312143349/elsa-punset-da-consejos-para-usar-el-lenguaje-no-verbal.html>
2. Vídeo “YO TAMBIÉN TQ” (Montes, 2012).
 - SINOPSIS: Un cortometraje de Dani Montes en el que se muestra un ejemplo de cómo una conversación con el mismo contenido verbal, puede cambiar totalmente su significado y consecuencias mediante la aportación del lenguaje no verbal. Nos invita también a reflexionar sobre el uso del whatsapp y las nuevas tecnologías y su influencia en la comunicación.
 - Duración: 21 minutos 2 segundos
 - Disponible en: <http://www.editando.cl/2014/05/yo-tb-tq-cortometraje-para-reflexionar-sobre-whatsapp.html>
3. Vídeo “EL LENGUAJE CORPORAL MOLDEA NUESTRA IDENTIDAD” (TED Talks, 2013).
 - SINOPSIS: Amy Cuddy, psicóloga social, nos muestra cómo las posturas corporales pueden cambiar cómo nos ven los demás, pero también cómo nos vemos nosotros mismos. Pueden incluso alterar la propia química del cuerpo y mejorar nuestras posibilidades de éxito.
 - Duración: 21 minutos 2 segundos
 - Disponible en: http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=es
4. Vídeo “LO QUE OCURRE AL MIRAR A UN DESCONOCIDO A LOS OJOS” (Proyecto “Miradas”, 2014).
 - SINOPSIS: “Cuando le sostienes la mirada a alguien algo se activa, algo se conecta... En este experimento se les pidió a 20 desconocidos que eligieran a alguien de la sala para hacer el ejercicio de mirarse fijamente a los ojos y dejarse llevar... Esto es lo que pasó...” Los autores sostienen que “Este estudio demuestra que es imposible mirar a alguien fijamente a los ojos y no sentir”
 - Duración: 3 minutos 48 segundos
 - Disponible en: <https://youtu.be/HIBzuvA5JwM>

Guía para el ejercicio

- Visualización del vídeo.
- Después de ver el vídeo se solicita que comente sus impresiones favoreciendo el debate sobre el mismo.

Aplicación grupal:

- Se realizará un debate grupal sobre los contenidos de los vídeos.

SESIÓN 3

Diferentes formas de comunicarme

Objetivos

- Conocer los diferentes estilos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo).
- Conocer los derechos asertivos y entender cómo nuestras creencias y pensamientos influyen en la forma de comunicarnos.
- Entrenar en habilidades de comunicación asertiva que nos ayuden a cultivar unas relaciones sociales y familiares sanas y satisfactorias.

Ejercicios

- Mi estilo de comunicación
- Decir las cosas de tres formas distintas
- Descubriendo la asertividad
- La comunicación en las familias del programa
- Mis derechos asertivos

Dinámicas optativas

- Practicando la asertividad
- El círculo

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que les hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Los estilos de Comunicación

**“No levantes la voz, mejora tu argumento”
(Desmond Tutu, Premio Nobel de la Paz)**

En la sesión anterior hablamos de la importancia de la comunicación adecuada para nuestras relaciones con los demás (familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo...). Si somos capaces de comunicarnos adecuadamente, podremos hacer que los demás comprendan mejor nuestras motivaciones, sentimientos y opiniones. Con ello, nuestras relaciones serán con toda probabilidad más sanas y satisfactorias.

Vimos también la gran importancia del lenguaje no verbal y su influencia en lo que transmitimos y nos transmiten los demás, la importancia de escuchar adecuadamente y de ponernos en el lugar del otro para comprender realmente lo que nos está transmitiendo y por qué.

Antes de comenzar con los contenidos de la sesión, vamos a hacer un pequeño ejercicio. Vamos a reflexionar sobre nuestro estilo y forma habitual de comunicación y el que hemos vivido y observado en nuestra familia.

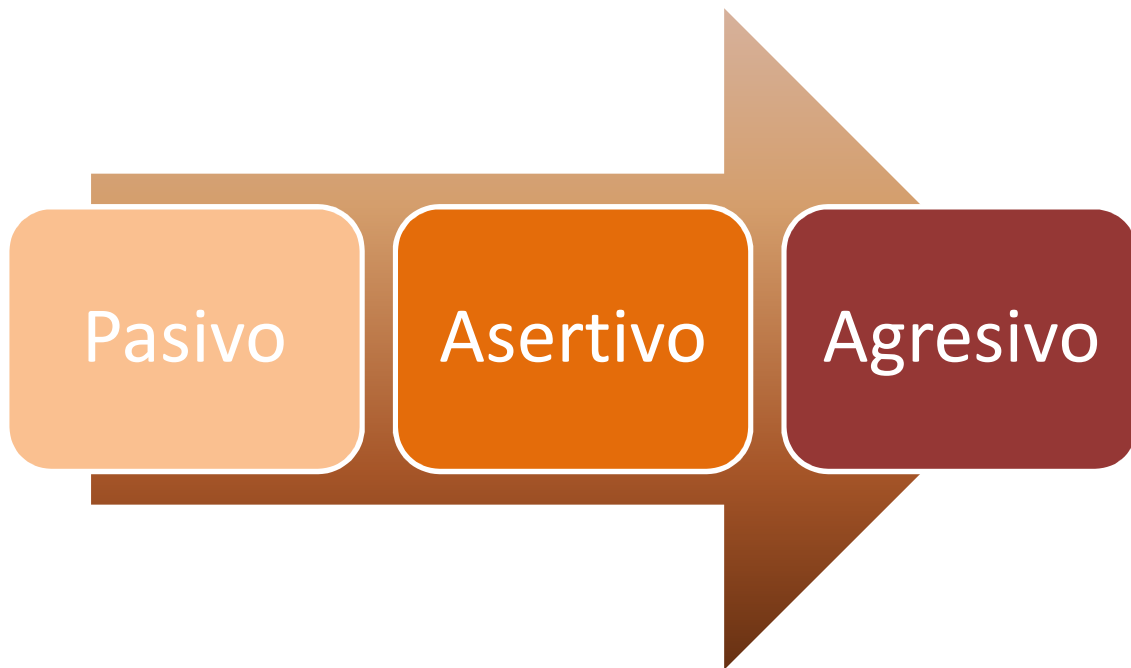
[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.12.]

Una vez hecho el ejercicio, vamos a reservar la información para reflexionar sobre ella más adelante.

En esta sesión queremos continuar desarrollando habilidades adecuadas de comunicación y para ello vamos a proponer diferentes situaciones e intentar ver el estilo de comunicación que utilizaríamos si nos encontrásemos en una de ellas en algún momento.

[INTRODUCIMOS EL EJERCICIO 7.13.]

Vamos a distinguir los tres estilos principales de comunicación:



Éstos serían los tres estilos principales que podemos utilizar para comunicarnos.

¿Qué te sugieren estos nombres? ¿Sabrías o querrías intentar definir alguno de los estilos? ¿En qué piensas que se diferencian?

[ANIMAMOS A LA PARTICIPACIÓN Y DESPUÉS INTRODUCIMOS LOS CONTENIDOS]

ESTILO PASIVO

Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa con libertad. Deja que las demás personas le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades, opiniones o sentimientos son ignorados, y puede que otras personas se aprovechen de él.

Una conducta pasiva implica la violación de los propios derechos al no ser capaz de expresar nuestras propias ideas de forma honesta, y por tanto permitiendo a los demás que no respeten nuestras opiniones.

El mensaje que comunicamos cuando nuestra conducta es pasiva equivale a decir: “mis pensamientos/ ideas no son importantes, los tuyos importan más”.

CONDUCTA GENERAL. Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.

VERBALMENTE. Se disculpa constantemente; da mensajes indirectos; habla con rodeos; no encuentra palabras adecuadas; no dice lo que quiere decir; habla mucho para clarificar su comunicación; no dice nada por miedo o vergüenza; se humilla a sí mismo.

VOZ. Débil, temblorosa; volumen bajo.

MIRADA. Evita el contacto visual; mirada huidiza.

POSTURA. Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente.

MANOS. Temblorosas, movimientos inquietos.

ESTILO AGRESIVO

En el otro extremo se encuentran las personas que utilizan un estilo de comunicación agresivo. Mandan, intimidan a los demás, critican y humillan. Se preocupan por conseguir lo que ellos desean sin respetar los intereses de los demás. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia se ven inmersos en conflictos.

Tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen pocas relaciones de amistad sinceras.

Una conducta agresiva implica la defensa de los derechos personales y la expresión de los propios pensamientos de una manera tal que a menudo es deshonesto, normalmente inapropiada, y no respeta los derechos de la otra persona.

Las personas que se expresan de forma agresiva a la larga son dejadas de lado por otras personas, pues en el caso de actuar así, los demás no se sienten cómodos. Se sienten agredidos y presionados, cohibidos. Se pueden conseguir algunos objetivos a base de “regañar” o de mostrarse enfadado, pero la razón es que los demás sienten temor, no respeto, por lo que las relaciones personales se dañan y deterioran.

CONDUCTA GENERAL. Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad.

VERBALMENTE. Exige, usa palabras altisonantes. Hace acusaciones, impone su opinión, se comunica a base de mandatos, usa mensaje “TÚ”; habla mucho para no ser contrariado y llamar la atención. Aparentemente se sobrestima (aunque generalmente esto es un reflejo de una autoestima baja), habla frecuentemente de sí mismo y sus cualidades o logros.

VOZ. Fuerte, volumen alto, con frecuencia grita, voz fría y autoritaria.

MIRADA. Sin expresión, fija, penetrante y orgullosa.

POSTURA. Rígida, desafiante, expansiva.

MANOS. Usa el dedo acusatorio; movimientos de rechazo o aprobatorios.

ESTILO ASERTIVO

La asertividad se refiere a expresarse tal y como uno desea. Es decir, **ser asertivo significa defender tus derechos, expresar tus opiniones y sentimientos, dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda y respetando también sus derechos y opiniones.** Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que permita que los demás también te respeten a ti.

Una conducta asertiva es aquella que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar sus derechos. Es más que saber decir NO.

La conducta no verbal debe acompañar al contenido del mensaje, si no es así, los receptores se fijarán más en el contenido no verbal, que no es coherente y que como hemos dicho, ofrece más fiabilidad sobre el estado emocional del emisor.

La asertividad implica un respeto por los demás, respeto a nuestras propias opiniones, así como el respeto hacia los derechos y necesidades de la otra persona.

CONDUCTA GENERAL. Actúa con naturalidad; escucha atentamente.

VERBALMENTE. Expresa lo que quiere, expresa sus sentimientos, habla objetivamente, usa mensajes “YO”, habla cuando tiene algo que decir, habla bien de sí mismo si es necesario o conveniente; su comunicación es directa.

VOZ. Firme, calurosa, relajada, bien modulada.

MIRADA. Mira a los ojos, mirada franca, ojos expresivos.

POSTURA. Bien balanceada, relajada y tranquila.

MANOS. Movimientos relajados, naturales y acogedores.

[INTRODUCIMOS EL EJERCICIO 7.14]

Por lo expuesto anteriormente, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (estilo pasivo), bien a herir a los demás y aprovecharse de ellos (agresivos).

Estilo PASIVO:

- Tú estás bien
- Yo estoy mal

Estilo ASERTIVO:

- Tú estás bien
- Yo estoy bien

Estilo AGRESIVO:

- Yo estoy bien
- Tú estás mal

Seguro que conoces personas que se comportan de forma pasiva o de forma agresiva, y en ocasiones nos puede parecer que no se trata de personas felices o que se sientan a gusto consigo mismas.

Podemos definir también los tres estilos aludiendo a las necesidades o derechos propios y de los demás.

El estilo pasivo: No cuida las necesidades propias, da prioridad a las de los demás.

El estilo agresivo: Sólo cuida sus necesidades, descuida las de los otros.

El estilo asertivo: Cuida sus necesidades y defiende sus derechos pero respetando los de los demás.

RECUERDA:

- Conviene insistir en que las personas nos podemos enfadar y expresar disgusto y también pedir a los demás un cambio en su forma de comportarse o hacer las cosas si eso nos hace daño, nos perjudica o nos hace sentirnos mal, pero siempre de manera adecuada, de manera asertiva, respetando los derechos de los demás, sin agredir y sin imponer.
- Es importante que tengan claro que ser firme, directo y decir lo que piensas no implica ser agresivo, siempre que se haga con respeto. En ocasiones piensan que el estilo asertivo supone reprimir sus emociones o expresiones de ira, cuando lo que propone es canalizar y controlar esas emociones para expresarlas de una forma socialmente adecuada y adaptativa, que minimice las resistencias del interlocutor y fomente su colaboración.
- A veces las personas participantes pueden mostrar dificultades para diferenciar el estilo agresivo del asertivo. Es importante que comprendan que la asertividad lo que implica es firmeza, seguridad y el establecimiento de límites.
- En esta sesión se ha optado por no hacer más complejos los contenidos psicoeducativos, omitiendo así el estilo PASIVO-AGRESIVO.

- Sí es importante que insistamos en la idea de que el estilo pasivo genera frustración y sentimientos negativos en quien lo utiliza. Esa tensión acumulada por la represión de opiniones y emociones, probablemente deriva en una expresión explosiva y descontrolada al cabo de un tiempo. Del estilo de comunicación pasivo, podemos pasar al estilo agresivo por saturación.

Vamos a hacer un ejercicio para poner algunos ejemplos más, tratando de identificar los diferentes estilos:

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.15.]

[TRAS ESTA DINÁMICA, PODRÍA SER EL MOMENTO OPORTUNO PARA ANALIZAR LA SITUACIÓN PERSONAL DESCRITA EN EL EJERCICIO 7.12, RELACIONANDO LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS CON LAS VIVENCIAS COTIDIANAS Y LAS RELACIONES DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Resumiendo: la asertividad implica...

ASERTIVIDAD

- Expresar lo que queremos de modo directo, honesto y adecuado
- La defensa de mis intereses y el respeto hacia mis derechos
- El derecho a expresar los sentimientos y creencias personales
- Mantener el equilibrio entre nuestros derechos y los de los demás
- La posibilidad de conseguir con eficacia lo que deseo

Ya hemos visto cómo podemos ser asertivos. Sin embargo, en ocasiones nos cuesta serlo, por miedo a herir los sentimientos de los demás o por no sentirnos seguros de nosotros mismos, nuestras opiniones o derecho a expresarnos.

Nuestros derechos asertivos son algo que tenemos que tener muy claro si queremos realmente comunicarnos de esta forma.

[SE REALIZA LA DINÁMICA 7.16.]

[PODEMOS INTRODUCIR EL APARTADO DE CONTENIDOS QUE SE EXPONE A CONTINUACIÓN, COMO FORMA DE REFLEXIÓN ACERCA DEL PROPIO ESTILO DE COMUNICACIÓN Y EL DE SU FAMILIA, SU INFLUENCIA Y CONDICIONANTES]

Mi estilo de comunicación y el de mi familia

Todos tenemos unos rasgos de personalidad y forma de ser, un estilo de pensamiento, formas habituales de actuar y como no puede ser de otra forma, un estilo habitual de comunicación con nuestra familia y el resto de personas con las que nos relacionamos.

Todo ello se va conformando a lo largo de los años, con las experiencias que vivimos y experimentamos en nuestra vida desde pequeños. La forma en la que hemos sido educados, tanto en el ámbito familiar como en la escuela, el grupo de amigos, las situaciones que hemos vivido, incluso los libros que hemos leído o las películas que hemos visto... todo ello marca nuestra personalidad, forma de ser, de pensar y también de comunicarnos y relacionarnos con los demás.

En otras partes del programa hemos hablado de los estilos educativos y de apego, de cómo ello influye después en nuestros pensamientos y nuestra autoestima. Por lo tanto, será muy importante también en nuestro estilo de comunicación, condicionando así nuestras relaciones interpersonales en general, y familiares o de pareja en particular.

Ventajas y desventajas de la asertividad en las relaciones familiares y de pareja

Para asegurarnos de haber comprendido las consecuencias de utilizar un estilo u otro de comunicación, vamos a analizar las ventajas y desventajas de ser o no asertivos en nuestras relaciones con nuestra familia, pareja o amigos.

[SE LEEN LOS CONTENIDOS QUE SE EXPONEN A CONTINUACIÓN Y SE ANIMA A LA REFLEXIÓN E INTERCAMBIO DE OPINIONES]

Consecuencias de la falta de asertividad

- Se transmite una sensación de cobardía
- Se pierde la integridad moral y/o la autoestima
- Aumentan nuestros sentimientos de ira
- Las personas con las que me relaciono se sienten heridas
- Se vive un estado de tensión continua
- Se pierden las relaciones con las personas que sí son asertivas

Razones para ser asertivo frente a la pasividad

El comportamiento sumiso intenta ganar la aprobación de otras personas, pero lejos de garantizarlo suele producir pena, irritación o disgusto. El comportamiento asertivo, por el contrario...

- Aumenta nuestro respeto por nosotros mismos
- Aumenta la confianza personal en nuestras posibilidades
- Disminuye la necesidad de aprobación
- Aumenta el respeto y la admiración de las personas con las que me relaciono (esto es muy importante en el caso de mi familia, pareja o amigos)
- Suele implicar la satisfacción de nuestras necesidades
- Conlleva el respeto hacia nuestras opiniones y preferencias

Razones para ser asertivo frente a la agresividad

El comportamiento y la comunicación agresivos suele sustentarse en el miedo a ser vulnerable y a no poder controlar a los demás. El comportamiento asertivo, en cambio...

- Aumenta el control de nuestras emociones
- Reduce los sentimientos de inferioridad o vulnerabilidad
- Conlleva relaciones emocionalmente más satisfactorias
- Aumenta las posibilidades de que ante un conflicto, ambas partes consigan parcialmente sus objetivos (negociación).

Para finalizar, conviene recordar que todo lo que estamos practicando y reflexionando aquí, sólo nos será útil si lo trasladamos a nuestra vida diaria y nuestras relaciones con los demás, especialmente con las personas con las que convivimos diariamente y las que más nos importan como son nuestra familia, pareja o amigos.

Es importante que sigamos practicando esta manera de decir las cosas si pensamos que nos puede ayudar a sentirnos mejor y ser más felices con nosotros mismos y las personas que nos rodean. Por eso, te invito a que continúes la práctica en casa, con la familia, los compañeros de trabajo, el fin de semana con los amigos, y ya comentaremos los resultados.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA INTERSESIÓN -7.17- Y UNA DINÁMICA OPTATIVA – 7.18 – QUE PUEDE SER EMPLEADA COMO COMPLEMENTO EN CASO DE INTERVENCIÓN EN GRUPO].

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

7.12. Mi estilo de comunicación

Objetivos

- Fomentar la reflexión sobre el estilo de comunicación que cada uno utiliza en su relación con la familia, los amigos, etc.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.12.1. y 7.12.2

Guía para el ejercicio

- Se solicita que describa una situación, como se le pide en el Documento de trabajo 7.12.1, en la que haya discutido con un miembro de su familia preferentemente (en algún caso en el que se detecten resistencias, la discusión podría ser con un amigo, conocido, etc.).
- En el Documento de trabajo 7.12.2 se le pide que responda a las preguntas, para intentar describir el estilo de comunicación que cree que existe en su familia.
- Una vez que haya terminado, se continúa con la exposición psicoeducativa y se reserva la información para abordarla posteriormente.
- Cuando ya se han introducido los contenidos teóricos y se manejan los conceptos de los tres estilos diferentes de respuesta (después del ejercicio 7.15), trabajamos a partir de la situación personal que describió en el Documento.

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realiza de la misma forma en su aplicación grupal.

7.12.1 Mi estilo de comunicación

Ya sabemos que la comunicación con los demás no siempre es una tarea fácil, sobre todo cuando no estamos de acuerdo en algo o discutimos porque pensamos de manera diferente.

Te pedimos aquí que describas una situación que hayas vivido, en la que hayas discutido con un miembro de tu familia o amigo.

Intenta describirlo con el máximo detalle posible y escribe si lo recuerdas, parte del diálogo que mantuvisteis.

7.13. Decir las cosas de 3 formas distintas

Objetivos

- Aprender a identificar los tres estilos de comunicación en diferentes situaciones de la vida cotidiana, en especial los matices sutiles de los mismos.
- Practicar el uso de un estilo de comunicación asertivo y tomar conciencia de sus ventajas sobre los demás estilos comunicativos.
- Demostrar que todos los mensajes se pueden emitir en cualquiera de los estilos y aprender estrategias para cambiar las interacciones de estilo sumiso o agresivo por otras más adaptivas.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.13.1. y 7.13.2.

Guía para el ejercicio

- Tomando como ejemplo las situaciones descritas en el Documento de trabajo 7.13.1, se pedirá a la persona que interprete a modo de role-playing algunas de ellas. Como en este caso la intervención es individual, el o la terapeuta deberá interpretar las situaciones con la persona participante.
- A continuación se repartirá el Documento de trabajo 7.13.2, y se introducirán los contenidos psicoeducativos correspondientes a los tres estilos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo). Después, se pedirá que identifique el estilo comunicativo que corresponde a cada una de las situaciones descritas. Se puede dejar unos minutos para trabajo individual o hacerlo conjuntamente con el o la terapeuta.
- Se comentan los resultados y las situaciones dudosas. Se intentarán transformar los mensajes en otros estilos comunicativos diferentes:
- Ejemplo: “¿Pero qué hace? ¿Acaso me ha tomado por estúpida? Corresponde al Estilo Agresivo. ¿Cómo podríamos emitir un mensaje asertivo en esa situación? Y ¿Cómo sería una respuesta pasiva/sumisa? ¿y una respuesta asertiva?

Aplicación grupal:

- La dinámica del ejercicio será la misma, pero aprovechando la participación de todos los integrantes del grupo.
- Tomando como ejemplo las situaciones descritas en el documento de trabajo 7.13.1 se pedirá que interpreten a modo de role-playing algunas de ellas. Para ello podrá pedir colaboración por parte de una persona voluntaria o asignar papeles a personas concretas. Se pueden interpretar algunas de las situaciones o todas (en función del grupo y sus características).
- Se comparan los resultados en una puesta en común y debate grupal.

7.13.1. Situaciones

Situación 1.

Carmen está en la cola de un cine. Justo en el momento en que le toca, alguien se pone delante de ella.

Respuesta de Carmen: ¿Pero qué se ha creído, caradura? ¿Acaso me ha tomado por estúpida? ¡O sale ahora mismo de aquí o tendremos un problema grave!

Situación 2.

El hermano de Mario le pide prestada la moto. Es la segunda vez que lo hace esta semana. La quiere para ir a la playa con una amiga. Mario necesita la moto para trabajar porque si no, tendrá que utilizar transporte público con lo que tardará más tiempo en desplazarse.

Respuesta de Mario: oh, bueno, verás... la verdad es que... en fin, supongo que la debes necesitar de verdad, si no fuera así no me la pedirías... está bien, pasa a recogerla esta tarde.

Situación 3

Marta está viendo una película en el cine que le interesa mucho. A su derecha, su novio y un amigo hablan lo suficientemente alto como para no dejarle escuchar con claridad.

Respuesta de Marta: ¡Me tenéis harta! ¿Acaso habéis venido a hablar de vuestros problemas? Si no os interesa... ¿por qué no os vais fuera y habláis de lo que queráis sin molestar a nadie?

Situación 4

Diego llega muy tarde a casa y su mujer le mira con muy mala cara sin decirle nada.

Respuesta de Diego: Está bien cariño, entiendo que estés molesta porque llego muy tarde, pero creo que es mejor que me lo digas y lo hablemos para darte las explicaciones oportunas.

Situación 5

Un amigo le pide a Fernando que lo acompañe a casa para enseñarle su nuevo equipo de música. Él tiene bastante prisa porque le están esperando en casa.

Respuesta de Fernando: eh...bueno...no sé... tengo un poco de prisa... está bien, iré, claro que me apetece verlo, pero rápido ¿de acuerdo?

Situación 6

Martín acaba de recoger su moto del taller. Al cabo de un par de km deja de funcionar. Coge un taxi y vuelve al taller.

Respuesta de Martín: ¡Esto es una vergüenza! ¡Son ustedes unos chapuzas! A un par de kilómetros se me vuelve a estropear... No tienen ni idea! ¿Pero cobrar si saben, eh?

Situación 7

La hija de Aurora ha salido de casa y cuando ella llega ve que su habitación está hecha un caos, sin recoger y todo patas arriba.

Respuesta de Aurora: ¡Eres un desastre! ¡Me tienes harta! ¿Crees que yo estoy aquí para aguantar esto y recoger tu porquería?

7.13.2. Estilos de comunicación

ESTILOS / Características	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
Generalidades	No respetan sus derechos. Se aprovechan de él. No consigue sus objetivos Se siente frustrado, desgraciado, herido y ansioso. Inhibido. Deja al otro elegir por él.	Respetan los derechos del otro. Puede conseguir sus objetivos. Se siente bien en su pellejo. Tiene confianza en sí mismo. Expresivo. Elige por sí mismo.	No respetan los derechos del otro. Se aprovecha del otro. Alcanza sus objetivos a expensas del otro. A la defensiva, denigrando y humillando al otro. Elige por el otro.
Conducta no verbal	Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono de voz vacilante o de queja; risitas “falsas”	Contacto ocular directo; nivel de voz convencional; habla fluida; gesto firme; postura erecta; mensajes en primera persona; honesta; respuestas directas a la situación; manos sueltas	Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales
Conducta verbal	Quizás, supongo, me pregunto si podríamos, te importaría mucho, solamente, no crees que, ehh, bueno, realmente, no es importante, no te molestes.	Pienso, Siento, Quiero, Hagamos, Cómo podemos resolver esto, Qué piensas, Qué te parece	Harías mejor en, Si no tienes cuidado, Debes estar bromeando, Deberías,
Efectos	Conflictos interpersonales Depresión, Desamparo, Autoimagen pobre Se hiera a sí mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta a sí mismo ni a otros Se siente enfadado Adicción	Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás y consigo mismo Se siente satisfecho Relajado Se siente con control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta a sí mismo y a los demás. Es bueno para sí y para los demás.	Conflictos interpersonales Culpa Tensión y frustración Imagen pobre de sí mismo Hierde a los demás Pierde oportunidades Se siente sin control Soledad No le gustan los demás. Se siente enfadado. Adicción

7.14. Descubriendo la asertividad (video)

Objetivos

- Comprender de forma sencilla, amena y visual las características de los diferentes estilos de comunicación.

Materiales

Se dispone de dos contenidos audiovisuales:

1. Vídeo “INTELIGENCIA EMOCIONAL. ANIMACIÓN”.
 - Duración: 1 minuto 44 segundos
 - Disponible en: http://www.youtu.be/Wuf_yYM7T3g
2. Vídeo “EL PUENTE”
 - Duración: 3 minutos
 - Disponible en: <http://www.tingtey.com>

Guía para el ejercicio

- Visualización del vídeo.
- Después de ver el vídeo se solicita a la persona participante que comente sus impresiones favoreciendo el debate sobre en torno a las razones de por qué es tan importante la comunicación y utilizar un estilo adecuado.
- Se cierra la dinámica repasando las conclusiones a las que se ha llegado.

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realiza de la misma forma en su aplicación grupal.

7.15. La comunicación en las familias del programa

Objetivos

- Continuar conociendo las diferencias entre los estilos de comunicación poniendo como ejemplo la situación de las familias descritas en el Anexo de las familias del programa.
- Analizar las consecuencias, ventajas y desventajas de utilizar uno u otro estilo.
- Concienciar sobre la importancia de la asertividad en las relaciones familiares.

Materiales

- Documento de trabajo 7.15.1. La familia de Manuel
- Documento de trabajo 7.15.2. La familia de Alex
- Documento de trabajo 7.15.3. La familia de Juan
- Documento de trabajo 7.15.4. La familia de Arancha
- Documento de trabajo 7.15.5. La familia de Ana
- Documento de trabajo 7.15.6. La familia de Ana María
- Documento de trabajo 7.15.7. La familia de Sara
- Documento de trabajo 7.15.8. La familia de Bryan
- Documento de trabajo 7.15.9. La familia de Carmen
- Documento de trabajo 7.15.10. La familia de Enrique
- Documento de trabajo 7.15.11. La familia de Concha
- Documento de trabajo 7.15.12. Cuestionario sobre la comunicación de las familias

Guía para el ejercicio

- Se entregan los documentos de trabajo seleccionados. Aunque están representadas todas las tipologías familiares descritas en el Anexo Familias, se han de seleccionar aquellos ejemplos que puedan ser representativos en función de la problemática detectada en cada participante.
- Después de leer el ejemplo de la situación familiar, se entrega el Documento de trabajo 7.15.12 y se pide que responda a las preguntas. Finalmente se comentan sus respuestas.

NOTA:

- Aunque no toda la información del anexo familias está incluida aquí por ser muy extensa (tipo de violencia, composición familiar, historia y biografía familiar, sesión en servicios sociales, centro de salud, etc.), se podrá consultar y utilizar dicha información para completar datos que considere necesarios en algunas de las historias familiares.

Aplicación grupal:

- La dinámica del ejercicio será la misma, pero aprovechando la participación de todos los integrantes del grupo.
- Si el tiempo lo permite, profundizaremos en los contenidos incorporando un ejemplo familiar de los descritos en los Documentos de trabajo, eligiendo en función de las características del grupo.

7.15.1. La familia de Manuel

Situación:

Fiesta final de curso del colegio. Los compañeros de clase de Manu deciden ir a dar una vuelta al centro comercial cuando acabe la fiesta del colegio, y Manu le pregunta a su padre si puede ir. Manuel le da permiso para que vaya hasta las ocho de la tarde, aunque la madre de Lucía, presente también ese momento, le dice a su yerno que es muy pequeño para salir y que no está de acuerdo con su decisión.

Lucía, que está trabajando, llega más tarde al colegio, cuando la fiesta está a punto de finalizar, y su madre le cuenta los planes de Manu. Lucía le dice a su hijo que no le da permiso para ir y que se van todos juntos a merendar a casa de los abuelos, “que no hay nada más que decir”.

Lucía le recrimina a su marido su decisión “no sé en qué estabas pensando, es muy pequeño para estar por ahí con los amigos, igual quieres que sea como tú, toda la vida con amigos y sin dar palo al agua y mira ahora como estamos... No me puedo creer que seas tan inútil, y que no puedas hacer nada bien... ¿es que no piensas las cosas?”. Manuel se calla y su hijo le recrimina su actitud: “Papá me habías dado permiso, eres un cagao, siempre haces lo que te dice mamá, tu palabra no vale nada”. Manuel se calla.

Vuelven a casa de sus suegros en silencio.

7.15.2. La familia de Alex

Situación 1.

“Alex no ha pegado ojo en toda la noche porque Irene tampoco ha dormido, se ha despertado con inquietud, y no ha vuelto a coger el sueño profundo. Noa en cambio dice no “haberse enterado de nada”. Al estrés habitual de las mañanas, se une una noticia inesperada, la suegra y el suegro de Alex, con los que no tiene muy buena relación, vienen a pasar unos días. Alex siente mucho cansancio y agobio. Se le olvida que Sara debía llevar al colegio un traje para disfrazarse y a media mañana le llaman al trabajo para que solucione el tema. Su jefa vuelve a llamarle la atención por tercera vez en este mes por tener que ausentarse a media mañana para un tema de sus hijos, y le dice que hoy se quedará a recuperar las horas. Llama a Noa para decirle que llegará tarde y que se encargue de dar de cenar a las niñas. Cuando llega a casa, ve de refilón la cocina hecha un desastre. Entra en el salón y ve a su pareja esperándole con una copa de vino y algo de cena hecha, en una actitud muy festiva. Entonces Alex empieza a recriminar que no puede más, entre el agotamiento y el sentimiento de soledad.... Mientras que Noa se pone a la defensiva. Alex termina insultando a Noa y diciéndole que “ojala nunca se hubieran conocido, me has arruinado la vida!”.

Situación 2.

“Noa lleva varios días en tensión porque como se suele decir “las desgracias nunca vienen solas”: van a hacer un ERE en su empresa y sabe que probablemente se quede sin trabajo, su hermana lleva varios días insistiendo en que debería pasarse por casa de sus padres, que cada vez están más mayores, y no entiende por qué se queja su hermana ahora, cuando ella lleva tanto tiempo encargándose de ellos. Su ex pareja ha vuelto a pedirte otros 200€ extras

para los gastos compartidos de Carlos, y ayer se le estropeó el coche y lo ha tenido que dejar en el taller. Llega tarde a recoger a las niñas al colegio porque no tiene el coche, y siente que la profesora le ha mirado juzgándole una vez más. Tenía previsto una escapada al campo pero sin coche imposible. El sábado además llueve y tienen que estar todo el día en casa.

Las dos pequeñas no paran quietas y el mayor, Carlos, esta insoportable porque no va a salir con sus amistades, “para un fin de semana que lo ve, le ha dicho que no se encuentra muy bien porque no puede quedar con sus colegas” y no se separa del móvil. No entiende que sea tan desagradecido. Durante la cena regaña a las pequeñas porque no dejan de jugar sobre la mesa. No sabe cuándo es peor, si cuando discuten o cuando se divierten y se alían para molestarle. De repente, descubre que Carlos, que sabe perfectamente que no le gusta que se use el móvil en la mesa, lo está utilizando. Empieza a discutir con él y en lugar de callarse y respetarle, le empieza a contestar. Noa le quita el móvil de la mano y al tiempo que dice “soy yo quién manda en esta casa y tú no eres nadie para llevarme la contraria, eres un niño mimado que siempre te dejan hacer lo que te da la gana, ¡parasito, que para pagar tus llamadas tengo yo que amargarme la vida!” y lo estrella contra el suelo”.

7.15.3. La familia de Juan

Situación:

Se acercan las vacaciones de Semana Santa y Juan está nervioso porque lleva unos días mirando los mensajes de móvil de Pedro, y sospecha que tiene intención de aprovechar las vacaciones para irse a un viaje con unos amigos a hacer escalada y llevarse a su hijo. Hace semanas que controla su móvil y está pendiente de sus movimientos. No se ha atrevido a hablar abiertamente con él de las vacaciones y Pedro tampoco saca el tema, y el ambiente cada vez está más tenso. Juan piensa que Pedro sabe que él mira el móvil y hay cosas que ya no las comunica por ahí, así que hace dos días ha conseguido las claves de su cuenta de correo electrónico y ahora también mira sus correos.

En una cena Juan decide sacar el tema, “Bueno Pedro, cuando piensas decirme que te vas con estos a la montaña y me vas a dejar tirado en las vacaciones?”. J: “no sé bien de que me hablas, Pedro, todavía no he decidido nada, todo va en función de Adrián, y además...qué sabes tú del viaje a la montaña?”. “Adrián, siempre Adrián primero y luego tus amigos o tus padres, siempre tú el primero, Pedro, todo tiene que girar alrededor tuyo, y a mí que me den. El tonto de Juan siempre esperando a ver que quiere el guapo de Pedro. Eres un putito egoísta” J: “no entiendo bien a qué viene esto pero paso de hablar de esta manera, me voy, ya hablaremos” P: “Ah, no! Bajo ningún concepto te vas de aquí, si te vas cuando vuelvas yo ya no estaré aquí, que te quede claro!”

Pedro se dirige a la puerta y Juan lo intercepta antes de llegar, se pone delante y le mira desafiante, “he dicho que de aquí no te vas sin hablar”, Pedro intenta pasar y Juan le da un empujón muy fuerte que le hace caer sobre la encimera de la cocina dándose un golpe en la cabeza.

En ese momento Juan se acerca a Pedro y le dice “lo siento Pedro, de verdad que lo siento, pero es que me estás volviendo loco, ¿no te das cuenta del daño que me haces con tus desprecios?”.

7.15.4. La familia de Arancha

Situación:

Domingo por la mañana en casa de Arancha y Juan Luis. Juan Luis se ha levantado pronto y despierta a Arancha indicándole que es muy tarde y que tiene cosas que hacer. Arancha le dice que le duele mucho la cabeza y que se quiere quedar un poco más en la cama, que sólo son las siete y media de la mañana.

Juan Luis le retira bruscamente las sábanas y le dice “ya está bien de perder el tiempo, arriba que hay que hacer limpieza antes de irnos a comer, y recuerda que tienes que hacer algo con esa cara y ese pelo... (*la mira con desprecio*), vaya pinta que tienes...”

Ella insiste en el dolor de cabeza y él enciende la radio de la mesilla y la pone a todo volumen, “Te he dicho que arriba”.

Finalmente Arancha se levanta y se acerca a la cocina a por un café. Juan Luis le recrimina con desprecio: “A ver qué comes que últimamente has cogido mucho peso, recuerda que hoy comemos con los Hernández de la Riva y tienes que estar presentable, al menos, presentable”.

Arancha se encuentra mal, con dolor de cabeza y mareada, y siente muchísimo cansancio y rabia, ella sólo quiere dormir un rato, descansar, no se encuentra bien...

Empieza a limpiar el polvo y Juan Luis le acerca la aspiradora: “Mira que te cuesta esto de limpiar, si no fuera por mí creo que viviríamos en la inmundicia, de verdad no te das cuenta de lo asquerosa que esta la casa?”

A: “¡CÁLLATE, CÁLLATE, CÁLLATE! ¡No lo soporto más!

JL: “Que no lo soportas, ¡tú no tienes nada que soportar!

En ese momento Arancha coge un cenicero que hay en la mesa y se lo tira a la cara a Juan Luis, él grita y se tapa la cara, está sangrando.

A: “Lo siento, lo siento...”

JL: “Y más que lo vas a sentir...”

7.15.5. La familia de Ana

Situación:

Domingo a mediodía, Lara ha vuelto después de una guardia larga y encuentra a Ana esperándola en el portal de su casa. Ana le pide que por favor de deje ver a la niña, sube detrás de Lara a su casa, suplicándole que deje verla.

Al llegar a la puerta de casa Lara se vuelve hacia Ana.

L: En serio pensabas que te iba a dejar verla? (se ríe mirándola desafiante). No pensaba que fueras tan tonta. A ver si te vas haciendo a la idea de que estas sola, que no tienes hija, ni pareja, sólo unos padres mayores y carcas que no te aceptan, eso es lo que tienes.

A: Lara, por favor. Déjame estar con ella, tú sabes que la quiero y ella a mí, que está bien conmigo. Qué necesidad tienes de pagar a una extraña para que se quede con ella cuando trabajas. (llora)

L: Ya vamos a llorar? Ana la pobrecita, la víctima, estoy tan harta de tus bobadas, ¿nunca vas a crecer Ana?

A: Lara, yo no sé qué te he hecho pero...

L: Nada, ese es el problema, que nunca haces nada. Mira, vete o llamo a la policía, veras lo bien que se lo van a pasar mañana en tu juzgado comentando la escenita (se ríe mientras la hace burla)

A: Sabes que no tienes motivo para denunciarme, que no hay motivo para todo esto... Se acerca a la puerta de la casa, momento en el que Lara se interpone entre la puerta y ella y le da un fuerte empujón que la hace caer al suelo, momento en que Lara aprovecha para entrar en casa y dar un portazo.

Ana se queda en el sueño llorando.

7.15.6. La familia de Ana María

Situación:

Desde el Instituto han llamado a la madre de Ana María para informarle que ha suspendido todas las asignaturas, y para convocarla a una reunión con la tutora y la orientadora donde abordar el progresivo deterioro en el rendimiento y el comportamiento que han detectado en ella, reunión a la que también ha sido convocado el padre de Ana.

María se siente mal porque cree que desde el instituto la culpan a ella y tampoco sabe muy bien qué hacer con su hija. Cuando llega a casa se encuentra a Ana María viendo la tv. Apaga el monitor y le dice que le han llamado al instituto y que se ha acabado la televisión hasta nuevo aviso, ante lo que Ana se levanta, le da un empujón y la vuelve a encender y le dice a su madre: “eres un amargada, si me vuelves a apagar la tele cojo al puerta y no me vuelves a ver, tú veras”. Ante el intento de María de volver a apagar la tele, Ana la empuja tirándola al suelo y sale de la casa dando un portazo.

7.15.7. La familia de Sara

Situación:

José está con gripe desde hace una semana, la mujer que les ayuda no ha podido ir ese fin de semana a atenderles y Sara se siente obligada a ir a casa de sus padres. Ese fin de semana tiene un viaje planeado con Antonio, y cuando sale de su casa le promete que lo dejará todo arreglado y que estará lista para salir de viaje esa noche.

Cuando llega encuentra a su madre en la cama, no se ha podido levantar y a su padre en el sillón, muy mareado. La casa está algo desordenada y su padre le dice que no ha podido hacer el desayuno.

Sara se siente muy enfadada, por un lado no le gusta lo que está viendo y cree que debería quedarse, pero por otro quiere irse de fin de semana y siente enfado hacia sus padres por estropearle sus planes.

Piensa que son un estorbo para su vida, que son viejos y que lo que ve es feo. También piensa que Antonio se va a molestar si en el último momento cancelan su viaje.

El padre le dice que no tiene nadie de confianza para poder quedarse con su mujer ese fin de semana y que él se va a ir urgencias para que le vean ya que se encuentra realmente mal.

Sara le dice que ella tiene planes y que tenía que avisarle antes.

Su padre le contesta que esas cosas no se eligen y que dedica 24 horas diarias al cuidado de su madre desde hace seis años, que nunca le pide nada pero que ahora la necesitan. En ese momento Sara se enfada mucho y les grita que está harta, que son unos inútiles y que ella no tiene la culpa de que sean viejos. Amalia se asusta y se pone a llorar, José le implora que pare pero Sara está cada vez más rabiosa, tira los platos que hay en la mesa y sale de la casa dando un portazo.

No se queda el fin de semana.

7.15.8. La familia de Bryan

Situación

Bryan llega a casa buscando dinero, debe dinero a unos conocidos y no tiene como pagarlo. Cuando llega, su padrastro y su hermano no se encuentran en casa y su madre está dormida. La zarandea para pedirle dinero. Su madre le pide por favor que la deje descansar, que acaba de llegar de trabajar y en un rato tiene que volver al trabajo.

B: “Venga, necesito dinero, dámelo y te dejo dormir”

M: “Ni tengo dinero ni te lo voy a dar, esto no funciona así, estudia o trabaja pero así ya no podemos seguir”

B: “Tú has decidido que venga aquí, no es mi culpa que aquí no me quieran ni en el colegio ni para trabajar, igual te lo podías haber pensado antes de traerme, pero ya estoy aquí, así que sólo te queda apechugar con tu decisión... ¡dinero!”

M: “¿Pero no entiendes que no tengo dinero? Que trabajo todo el día, que hay que pagar cosas, que hay que mandar dinero, que las cosas cuestan...”

B: “¿Tú no entiendes que a mí me da igual tu vida, como a ti te ha dado igual la mía todos estos años? O pensabas que íbamos a ser la familia feliz, tú estás fatal, fatal! Te lo digo en serio... ¡DAME DINERO!”

M: “Lo siento Bryan, esta vez no”

Marian se levanta para salir del salón y Bryan la coge del pelo y tira de ella hasta que cae al suelo, una vez en el suelo grita... “¡DINERO, DINERO, DINEEEEEERO!”

M: “Bryan, por favor” Sollozos

Bryan coge el bolso de su madre y se lleva el monedero, el bolso lo lanza a la cara de su madre diciendo: “Si no te gusta no tienes más que volver a abandonarme, que eso sí se te da realmente bien”

7.15.9. La familia de Carmen

Situación:

Carmen ha estado el fin de semana en Jaén viendo a unas primas. El lunes cuando llega a casa de su hija la encuentra extraña, si no fuesen las ocho de la mañana pensaría que había bebido.

Levanta a los niños y los encuentra nerviosos, al cambiar a Edurne encuentra unos moratones en los brazos, al tocarla no deja de llorar. Al preguntar a Arturo qué ha pasado este le dice que mamá estaba muy enfadada y Edurne no paraba de llorar, así que mamá se enfadó más y gritaba y gritaba y la zarandea. Que no era la primera vez...

Carmen calma a los niños y va a preparar el desayuno pero en la nevera no hay leche y apenas hay comida en los armarios. Gonzalo le dice que tienen mucha hambre, que el día anterior no comió nada.

Carmen no sabe si preguntar pero Arturo se le adelanta y le dice que no comen nada desde el sábado por la noche, que su madre estuvo durmiendo gran parte del domingo y él se hizo cargo de los hermanos.

Pero que no le diga nada a su madre, no se vaya a enfadar. Que cuando se enfada grita mucho y rompe cosas, que cuando se pone así da mucho miedo y sus hermanos lloran mucho.

Carmen no sabe qué hacer... ¿debería denunciar? Si no denuncia podría ser una forma de complicidad... ¿Es un problema de lealtad? ¿Sirve todavía el discurso de que Laura no ha tenido suerte o toca reconocer un maltrato familiar?

7.15.10. La familia de Enrique

Situación:

El fin de semana los hijos de Enrique lo pasan con él. Clara está de exámenes y Javier lleva dos semanas en casa porque lleva una racha sin trabajo y está a la espera de que le salga algo para volver a irse. Los niños están jugando a la pelota con Javier en el salón cuando llega Santiago de la calle. Al ver el juego y el desorden del salón se enfada y va en busca de Enrique gritando

S: “Esto no hay quien lo aguante, no solo eres un inútil incapaz de gestionar tu propia vida que con 40 años eres un parásito que sigues viviendo de mi trabajo, tampoco eres capaz de poner un mínimo orden en la vida de tus hijos, que quieren saltar, pues que salten, hacen lo que les da la gana cuando no estoy yo, porque ERES UN INÚTIL COMO HIJO Y UN INÚTIL COMO HIJO”.

E: “Papá, por favor, te están oyendo los niños, delante de ellos no, por favor”

S: “Por favor, por favor, ñoñoño... vas a llorar? Vas a ir corriendo a esconderte en las faldas de mamá?”

E: “Papá, por favor...”

Santiago da un puñetazo en la puerta y levanta el puño hacia Enrique.

S: “Deja de llamarme papá como si fueras un niño y deja de pedir las cosas por favor, eres un mierda, educado pero un mierda y creo que te lo tengo que decir porque si te lo hubiese dicho antes igual no estaríamos así”

E: “Insultos delante de los niños, no, y sino...”

Santiago interrumpe y le agarra por el cuello de la camisa apretando con fuerza la garganta.

S: “ME ESTÁS AMENAZANDO? Es eso? TÚ mes estás amenazando a MÍ? Te mereces una buena guantada”

Aprieta con más fuerza el cuello de Enrique.

En ese momento el hijo de Enrique llega a la habitación y le pide a su abuelo que le suelte, que su hermana se está asustando, que nunca más van a jugar en el salón a la pelota y que lo sienten mucho pero que, por favor, suelte a su padre.

Ana llora detrás y es Javier el que se acerca a su padre.

J: “Suéltalo por los niños, se están asustando”

S: “Otro... que habré hecho yo para tener estos hijos...”

Santiago suelta a Enrique y se dirige a su nieto, “Luis, vamos a dar una vuelta, deja que tu padre y tu tío le lloren un poco a la abuela, a ver si les da una palmadita en el hombro y se tranquilizan”

7.15.11. La familia de Concha

Situación:

Aurora, como todos los jueves, ha salido a dar una vuelta con unas amigas por el barrio. Cuando está volviendo a casa se encuentra con María (su hermana), que le dice que la está esperando porque tienen que hablar. Hace tiempo que no se ven, y tampoco han hablado,

porque Aurora ya no le coge el teléfono ya que las últimas llamadas todo eran insultos y amenazas. A María se le ve nerviosa, alterada.

M: “tenemos que hablar Aurora, estoy hasta los huevos de que le digas a mamá lo que tiene que hacer y que me organices la vida y la de mis hijos, MIS hijos que los he parido yo y que son MIOS, ME ENTIENDES!!, harta de que me organices la vida!!”

A: “Déjame en paz, María, deberías agradecer a mamá lo que hace por los niños y por ti en vez de estar todo el día quejándote y echándole en cara cosas, que hay que ser desagradecida”

M: “claro, yo una desagradecida y tú perfecta, siempre perfecta, tuviste que denunciar y ponerme la orden de alejamiento de mamá, como ya no sabías que hacer para apartarme de mi familia tuviste que denunciar, puta”

A: “déjame pasar que me están esperando en casa”

M: “tiene que ser bonito que a una la estén esperando en algún sitio”

Cuando Aurora va a pasar al lado de María esta le golpea el lado derecho del costado y la coge del pelo tirando con fuerza hasta que la tira al suelo, en el suelo le da patadas hasta que oye a unos vecinos gritando y se va corriendo.

Aurora tiene magulladuras en diferentes partes del cuerpo y le duelen mucho las costillas, los vecinos que han visto la agresión quieren llamar a la policía pero Aurora les pide que no lo hagan, que ya lo resolverá ella. Uno de ellos decide llamar y se presenta una patrulla en el lugar de los hechos.

7.15.12. La comunicación de las familias

En el ejemplo que hemos leído,

¿Qué estilo de comunicación crees que utilizan los diferentes personajes de la historia?

¿Cuáles son las consecuencias?

¿Cómo crees que se sienten cada uno de ellos?

¿Qué cosas piensas que deberían mejorar? ¿Cómo podrían hacerlo?

7.16. Mis derechos asertivos

Objetivos

- Conocer y debatir los derechos que todos tenemos de desarrollar un estilo de comunicación asertivo, sustituyendo el estilo sumiso o pasivo.
- Analizar cómo los pensamientos que tenemos sobre lo que podemos o debemos decir o expresar, condicionan nuestro estilo de comunicación con los demás.
- Generar pensamientos alternativos cuando sea necesario, para conseguir una comunicación asertiva y con ello, mayor bienestar personal.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.16.1. y 7.16.2.

Guía para el ejercicio

- Se le solicita a la persona participante que responda a las preguntas del Documento de trabajo 7.16.1 y se comentan sus respuestas.
- Después, se le pide que lea el Documento de trabajo 7.16.2 “Los derechos asertivos” y se comenta.

Se guiará el debate y los comentarios hacia las siguientes **conclusiones**:

- Si tenemos claros nuestros derechos, nos sentiremos más seguros para ejercerlos y nos será más fácil ser asertivos, dejando de lado el estilo pasivo de comunicación.
- Nos será más fácil expresar lo que pensamos y sentimos, defendiendo nuestros derechos e intereses a la vez que respetamos los de los demás.
- Esto contribuirá a nuestro bienestar personal y unas mejores relaciones personales.
- Es importante recordar que los derechos asertivos son DERECHOS, NO OBLIGACIONES.

Aplicación grupal:

- La dinámica del ejercicio será la misma, pero aprovechando la participación de todos los integrantes del grupo.

7.16.1. Mis derechos asertivos: Frases

Vamos a leer una serie de afirmaciones que hemos escuchado muchas veces y después de analizarlas, intentaremos sustituirlas por otras que tengan un contenido asertivo.

1. Anteponer las necesidades propias a las de los demás, es ser egoísta

.....
.....

2. Es vergonzoso cometer errores

.....
.....

3. Si no convencemos a otras de nuestros sentimientos, estaremos equivocados

.....
.....

4. Hay que intentar ser siempre lógico y consecuente.

.....
.....

5. A la gente no le gusta escuchar quejas, es mejor guardárselas

.....
.....

6. Cuando alguien te da un consejo es mejor seguirlo, porque suele tener razón

.....
.....

7. Si alguien hace una pregunta hay que darle una respuesta

.....
.....

8. Cuando alguien tiene un problema, hay que ayudarlo

.....
.....

9. Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que se hace

.....
.....

10. Hay que intentar siempre adaptarse a los demás

.....
.....

7.16.2. Mis derechos asertivos: Los derechos asertivos

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. Derecho a decir “no” sin sentir culpa.
6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también los demás tienen derecho a decir “no”.
7. Derecho a decir “no lo sé”.
8. Derecho a decir “no me importa”.
9. Derecho de opinión, idea o línea de acción.
10. Derecho a no dar razones para justificar mi comportamiento.
11. Derecho a cometer errores.
12. Derecho a pedir información y ser informado.
13. Derecho a ser independiente.
14. Derecho a decidir qué hacer con mis problemas, cuerpo, tiempo, etc., mientras no violen los de otras personas.
15. Derecho a tener éxito.
16. Derecho a cambiar de parecer.
17. Derecho a no ejercer estos derechos.

Dinámicas y Materiales

7.17. Practicando la asertividad

Objetivos

- Continuar con el entrenamiento en habilidades de comunicación asertivas poniendo en relación dichos contenidos con la vida cotidiana y las relaciones sociales y familiares.

Materiales

- Documento de trabajo 7.17.

Guía para el ejercicio

- Se pide a la persona participante que, durante la semana, registre 2 situaciones de su vida cotidiana en la que cree que han utilizado el estilo asertivo de comunicación (pueden haber ocurrido en esa semana o anteriormente).
- Posteriormente, reflexionará sobre las consecuencias que ha tenido ese comportamiento, a corto plazo y a largo plazo.

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realiza de la misma forma en su aplicación grupal.

7.17. Practicando la asertividad

Describe dos situaciones de tu vida en las que crees que has utilizado el estilo de comunicación asertivo:

Situación 1:

Situación 2:

¿Cómo te sentiste en ese momento?

¿Cómo crees que se sintió la persona con la que te comunicabas?

¿Qué consecuencias ha tenido tu comportamiento asertivo en el corto y en el largo plazo?

¿Qué beneficios obtienes al comunicarte de esta manera con tu familia, pareja, amigos, etc?

7.18. El círculo

Objetivos

- Continuar con el entrenamiento en habilidades de comunicación asertivas.

Materiales

- Una pelota.

Guía para el ejercicio

- Este ejercicio se utilizará exclusivamente si el programa se está haciendo en formato grupal.
- Se puede utilizar la siguiente explicación para introducir el ejercicio:
- En esta ocasión vamos a utilizar el círculo de la comunicación para entrenar distintos tipos de conductas asertivas. Es importante en este ejercicio comprender que para comunicarnos de forma saludable con los demás, tan útil es poder decir las cosas que nos gustan, como las que nos incomodan, todo ello de una forma correcta y carente de hostilidad. También podemos pedir favores o podemos decir que no ante una petición. Por último podemos mantenernos firmes en nuestra opinión, aunque no coincida con la de otras personas.
 - La persona que recibe la pelota, tiene que elegir a otra y manifestarle un sentimiento positivo relacionado con ella. Una vez expresado le pasa la pelota y ésta tiene que contestar con una frase que sea adecuada desde el punto de vista de la asertividad.
 - Ahora, de lo que se trata es de expresar un sentimiento negativo, algo que ha hecho o dicho otra persona que no nos gusta, para lo que seguimos el mismo sistema. Elegir a otro miembro del grupo, manifestarle lo que no nos ha gustado y pasarle la pelota. Éste tendrá que contestar de forma asertiva.
 - A continuación quien recibe la pelota tiene que realizar una petición a un compañero al que previamente elige. Tras pasarle la pelota, éste deberá contestar de forma negativa (decir NO), intentando no herir los sentimientos de quién le hizo la petición.
 - Por último, quien recibe la pelota debe manifestar una opinión a propósito de cualquier tema y pasarle la pelota a otra persona del grupo. Ésta deberá opinar de forma distinta y devolverle la pelota. Las dos personas participantes deben mantenerse a lo largo de varios intercambios firmes en su opinión, aun cuando puedan admitir la validez y el interés que tiene la opinión de la otra persona que participa en el juego.

SESIÓN 4

Aprendiendo a relacionarme mejor

Objetivos

- Conocer las características y finalidad de los "Mensajes Yo" y practicar el uso de los mismos en nuestras relaciones con los que nos rodean.
- Poner en práctica pautas adecuadas para pedir disculpas.
- Perder el temor a pedir cambios a otras personas, especialmente en nuestra convivencia diaria con nuestra familia, pareja o amigos. Aprender a hacerlo de forma adecuada, cuidando nuestras relaciones.
- Perder el temor a ser criticados por los demás y aprender a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas.
- Analizar las ventajas de responder de manera asertiva frente al uso del estilo agresivo, aun cuando estemos respondiendo a una actitud hostil.
- Resumir lo trabajado y aprendido en el presente módulo y cerrar el mismo de manera positiva y motivadora.

Ejercicios

- Mensajes Yo
- Disculpas
- Pedir cambios
- Perdiendo el miedo a recibir críticas
- Respondiendo asertivamente a las críticas
- Cerrando en positivo

Dinámicas optativas

- Bombardeo de críticas

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de sucesos que le hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Ahora que ya conoces los diferentes estilos de comunicación y las ventajas de utilizar el estilo asertivo en tus relaciones, vamos a seguir conociendo y entrenando habilidades para comunicarnos de forma adecuada.

NOTA:

Como venimos haciendo en las sesiones anteriores, en este caso abordaremos el entrenamiento en diferentes habilidades asertivas *de manera genérica*, para enfocarlo después en las *relaciones familiares y/o de pareja*.

El objetivo es que la persona participante mejore sus habilidades de relación interpersonal en general, y que adquiera conciencia sobre la importancia de incorporarlo en sus relaciones familiares y/o de pareja. En un programa en el que podemos encontrarnos con problemáticas familiares muy diversas, con lo que los contenidos terapéuticos se han de adaptar a las necesidades y características de cada caso concreto.

En esta sesión realizarás un entrenamiento más específico de las distintas situaciones en las que una comunicación de tipo asertivo te puede ayudar a conseguir tus propósitos.

Para ello intentaremos identificar distintos escenarios posibles en los que una respuesta adecuada puede ayudar a cuidar relaciones que son importantes para nosotros, o a conseguir metas que también lo son.

Empezaremos entrenando las habilidades necesarias para pedir algo a los demás o cómo convencer a otras personas de algo que para nosotros es importante. La idea es que tenemos un problema y necesitamos de la colaboración de otras personas para resolverlo, no podemos conseguirlo nosotros solos. Veamos cómo hacer críticas constructivas a los demás o **pedir un cambio en su comportamiento**.

También puede ser origen de conflicto nuestra dificultad para **pedir disculpas** cuando alguna acción, algún comentario, algún gesto por nuestra parte, haya podido molestar a alguien que se sienta atacado o perjudicado. Aceptar la crítica y asumir nuestra responsabilidad, dando la importancia que merecen los sentimientos de otras personas.

Vamos a empezar conociendo los...

“Mensajes Yo”

¿Qué son los Mensajes YO? ¿Has oído hablar de ellos o podrías intentar explicar en qué consisten?

[SE ESCUCHAN LAS APORTACIONES Y SE COMPLEMENTA LA EXPLICACIÓN]

Los *mensajes yo*, son aquéllos que se emiten en primera persona, hablando de uno mismo. Es un mensaje respetuoso que expresa los sentimientos, opiniones o deseos sin juzgar o reprochar la conducta de los demás.



³⁴Lo contrario de los “Mensajes Yo” son los “**Mensajes Tú**”. Si comprendemos lo que son, nos será más fácil entender y utilizar los “Mensajes Yo”

Pongamos algunos ejemplos de “mensajes Tú”:

(Tú) me tienes hartos;
Tú no me escuchas;
(Tú) No tienes en cuenta mis opiniones;
(Tú) Eres un maleducado;

Cuando usamos los “mensajes Tú”, *¿Cómo crees que se siente el otro? ¿Piensas que nos responderá amablemente o con buena actitud? ¿Piensas que se pondrá a la defensiva? ¿Alguna vez se han dirigido a ti de esa forma? ¿Cómo te has sentido?*

Cuando nos dirigimos a los demás con “Mensajes Tú” estamos poniendo el acento en lo que ellos hacen, como si toda la responsabilidad (o culpa) fuese suya, lo que hace que se sientan atacados, enfadados, se pongan a la defensiva y no escuchen nuestras peticiones. Esto dificulta la comunicación y será menos probable que atiendan a lo que les pedimos. Los “Mensajes Yo” suelen facilitar que esto no ocurra y que la otra persona nos escuche y esté más predispuesto a hacer cambios.

Por eso, vamos es importante que comprendamos qué son y cómo y cuándo usar los “mensajes Yo”:

¿Cuándo usarlos?

- Cuando deseamos expresar nuestras necesidades y problemas.
- Cuando deseamos expresar sentimientos.

³⁴ Fuente de la imagen: http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/tu_tu.html

- Cuando deseamos expresar opiniones.
- Cuando deseamos sugerir cambios.

¿Cómo usarlos?

- Describiendo brevemente la situación y el comportamiento.
- Describiendo las consecuencias o efectos que tiene para mí o para otras personas.
- Expresando los sentimientos (en primera persona).
- Solicitar un cambio de conducta (en primera persona)³⁵.

Ejemplo:

Ayer persiste la música muy alta cuando estaba en mi habitación. (Descripción de la situación)

Yo tenía que estudiar, había mucho ruido y no podía concentrarme. (Descripción de las consecuencias)

Me gustaría que la próxima vez que veas que estoy estudiando pongas la música más baja (Petición de cambio de conducta)

[PODEMOS UTILIZAR EL EJEMPLO PROPUESTO EN UN EJERCICIO DE ROLE PLAYING, INCLUSO AMPLIAR LA PRÁCTICA CON MÁS EJEMPLOS DE SITUACIONES DISTINTAS SI SE CONSIDERA CONVENIENTE].

Para convencer a los demás:

MENSAJES “YO” (Cuando yo tengo un problema)

- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivos, defendiendo nuestros derechos sin atacar los de la otra persona.
- Permiten plantear la situación de manera concreta, evitando las generalizaciones y los juicios de valor.
- Permiten expresar nuestros sentimientos, deseos y necesidades.
- Pueden resultar efectivos para cambiar la conducta de la otra persona, ya que se siente respetada y se establece una buena comunicación.

Vamos a hacer un ejercicio para intentar comprender esto de manera práctica.

[SE REALIZAN EL EJERCICIO 7.19]

¿Crees que es útil esta manera de decir las cosas? ¿Podrías utilizarla en tus relaciones familiares y/o de pareja? ¿Cómo crees que podrías ponerla en marcha? ¿En que mejorarían tus relaciones?

Como ya sabes, nuestro objetivo en este módulo es desarrollar o mejorar nuestras habilidades comunicativas en diferentes situaciones o contextos. Vamos a seguir con otra habilidad importante a la hora de relacionarnos con los demás y que también nos resulta difícil en muchas ocasiones:

³⁵ Fuente: Costa y López (1994)

Pedir disculpas

*¿Qué piensas? ¿Crees que pedir disculpas o pedir perdón es fácil? ¿Dirías que te resulta fácil? ¿Y difícil?
¿Por qué crees que nos pasa esto? ¿Cómo piensas que sería una buena manera de pedir perdón a alguien
que queremos?*

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 7.20]

Cómo pedir disculpas

Cuando la otra persona tiene un problema y nos dice algo que no le gusta de nosotros

- Es una forma de comunicación que nos ayuda a ser asertivos, otorgando importancia a los derechos y sentimientos de la otra persona.
- Hay que transmitir que comprendemos y entendemos la postura de la otra persona y que admitimos nuestra parte de responsabilidad en el problema.
- Es importante escoger el momento y el lugar adecuados.
- Se pueden pedir disculpas de muchas formas, es interesante ofrecerse para intentar reparar el daño, compensar, etc.

Acabas de aprender cómo aceptar un comentario negativo sobre ti y a pedir disculpas por algo que reconoces que has hecho mal o que ha molestado a la otra persona.

Vamos a hablar ahora de la situación contraria. Cuando a nosotros nos molesta el comportamiento de un familiar o amigo y debemos decírselo asertivamente y...

¿Piensas que pedir disculpas adecuadamente en las ocasiones que es necesario es importante para nuestras relaciones con los demás? ¿Podrías practicarlo un poco más con tu pareja o tu familia?

Decir lo que no nos gusta y pedir cambios a los demás

En ocasiones, lo que necesitamos es decir a los demás las cosas que no nos gustan de su forma de actuar con nosotros o en general, y pedirles por tanto, un cambio o rectificación. Porque nos gustaría que dejen de hacer algo, o intentar que no vuelva a ocurrir.

Podríamos llamar a esto habilidad para hacer críticas, pero nos estaríamos centrande en decir lo que no nos gusta. Eso es importante, sin duda, pero más importante y constructivo es también pedir a la otra persona un cambio o alternativa que sí nos haga estar a gusto.

Podemos incluso darle ideas a la otra persona de qué cosas concretas puede hacer para actuar de otra manera que no nos moleste y ayudarle a solucionar el problema. Si solo nos limitamos a decir lo que hace mal, se pondrá a la defensiva y esto no será positivo ni constructivo.

Esto es especialmente importante en la convivencia diaria con nuestra pareja o nuestra familia. En esta situación hay muchas normas que debemos respetar para que todos podamos vivir a gusto, teniendo en cuenta que cada uno tenemos una manera de hacer las cosas.

Veamos los pasos para hacerlo de una forma adecuada que reduzca la probabilidad de que la persona se disguste o se ponga a la defensiva, intentando que nuestro comentario sea recibido con tranquilidad y actitud positiva, para buscar soluciones que nos beneficien a los dos.

[PODEMOS PEDIR APORTACIONES E IR ESCRIBIÉNDOLAS EN LA PIZARRA ANTES DE EXPLICAR LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS. SI SE CONSIDERA OPORTUNO SE PUEDE INCORPORAR UN DOCUMENTO DONDE SE INCLUYAN LAS PAUTAS QUE SE EXPLICAN A CONTINUACIÓN. DEL MISMO MODO, SE PUEDE INCORPORAR UN ROLE-PLAYING]

CONSEJOS BÁSICOS PARA HACER PETICIONES DE CAMBIO DE CONDUCTA³⁶

1. Buscar un momento y lugar adecuados para mí y para la otra persona.
2. Pedir sólo un cambio cada vez.
3. Preparar: planificar los pasos.
4. Cuidar el lenguaje no verbal: contacto visual, tono firme (no alterado), volumen audible (sin gritar), rostro serio pero relajado, distancia según situación (no demasiado cerca para evitar que sea interpretada como agresión).
5. Empezar con algo positivo y reforzarlo. Ejemplo: *“Me gusta mucho cuando...”*
6. Describir la conducta concretamente. Ejemplo: *“Cuando me hablas gritando...”*
7. Explicar la consecuencia de la conducta. Ejemplo: *“Yo me siento muy nervioso y me enfado”*
8. Ponerse en el lugar de la otra persona anticipando las dificultades.
Ejemplo: *“Sé que pasas por momentos difíciles, con muchos problemas y te sientes muy nervioso”*
9. Asumir la propia responsabilidad (si la hay).
Ejemplo: *“A veces, yo tampoco me doy cuenta y cuando estoy muy estresado también grito”*
10. Solicitar el cambio con preguntas y utilizando la 1ª persona del plural para buscar soluciones juntos. Se pueden utilizar los Mensajes Yo.
Ejemplos: *“¿Qué te parece, si a partir de ahora, intentamos hablar sin gritar?”*
o *“Me gustaría que a partir de ahora, cuando vayas a decirme algo, hables sin gritar”*
11. Ofrecer diferentes alternativas de cambio, proponer soluciones, hacer sugerencias.
Ejemplo: *“Podemos pararnos, pensar, respirar antes de hablar, etcétera”*
12. Intentar llegar a un acuerdo.
13. Felicitar por haber podido hablar de ello, si hay intención de cambio, etcétera.
Ejemplos: *“Me alegro que lo hayamos hablado”* o *“Me alegra que no te hayas alterado”*

Un resumen de lo anterior podría ser la Fórmula D.E.S.C.:

FÓRMULA DESC :

1º Describir la situación y/o comportamiento: “Cuando...” “Estando...”

2º Expresar mis sentimientos. “Me siento...” “Me ocurre que...”

3º Sugerir posibilidades alternativas. “Podrías hacer...” “Me gustaría que...”

4º Comentar las consecuencias o efectos en términos concretos “Así...”

Todo ello sin hacer juicios de valor (egoísta, inútil...), etiquetar (eres un/a...) o generalizar

³⁶ Fuente: Bustamante, Gamonal y Sánchez (1995).

(siempre, nunca...)

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.21]

Estamos dedicando este tiempo a desarrollar habilidades adecuadas de comunicación asertiva, tan importantes en nuestras relaciones sociales y familiares y por ello, en nuestro bienestar emocional.

Hemos trabajado la forma adecuada de decirles a los demás lo que no nos gusta, y cómo pedirles también un cambio en su comportamiento.

Ahora vamos a ponernos en la situación de **que somos nosotros los que recibimos las críticas**. También hay formas más adecuadas que otras para afrontarlas. Quizá lo primero que hay que hacer para ello, es **perderles el miedo**. Vamos a leer una historia que nos habla sobre ello:

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.22]

Si asumimos que siempre habrá críticas, y que éstas son normales, incluso necesarias, también nos será más fácil aceptarlas con buena actitud y responder a ellas asertivamente, en lugar de ponernos a la defensiva y utilizar un estilo agresivo.

Pensemos que todos hacemos con o sin intención, cosas que pueden molestar a los demás. La única forma de saberlo e intentar solucionarlo es que la otra persona nos lo diga. De esta manera, podremos hablar del tema y buscar entre todos una solución que nos haga más felices a ambas partes.

Si nos tomamos las críticas como necesarias, positivas y constructivas, podremos responder a ellas de manera más adecuada.

Vamos a ver cómo:

Responder asertivamente a las críticas

VENTAJAS³⁷ de responder asertivamente:

- La persona que nos critica suele desear que le prestemos atención y que tengamos en cuenta sus opiniones y sentimientos. Si reaccionamos mal, se sentirá frustrada y enojada (o aún más si ya lo estaba antes).
- Responder mal a las críticas suele hacer que los conflictos empeoren.
- Si no escuchamos las críticas, no tendremos la parte de información útil que pueden contener.
- Si respondemos asertivamente a las críticas, damos una mejor imagen a los demás y predisponemos al crítico a nuestro favor.

Podemos aprender a reaccionar bien ante las críticas. Cuando nos critican podemos reaccionar de 3 formas: pasiva, agresiva o asertiva. El hecho de seguir uno u otro estilo dependerá de lo que nos decimos al recibir la crítica. Según lo que pensemos, sentiremos unas emociones u otras y actuaremos en formas distintas.

La persona que reacciona de forma pasiva tiende a pensar que el otro siempre tiene toda la razón. Antes de analizarlo, cree que ha fallado. Toma demasiado en serio las críticas, les da demasiada credibilidad y está muy pendiente de agradar a los demás olvidándose de ser fiel a sí misma, a sus necesidades, deseos y sentimientos.

La persona que reacciona de forma agresiva se toma la crítica como un ataque.

La persona que reacciona de forma asertiva cree que equivocarse es algo normal. Puede tolerar haberse equivocado o que el otro se equivoque. Aprovecha la crítica para aprender de la información que le da la persona que le ha expresado la crítica.

PASOS PARA RESPONDER DE FORMA ASERTIVA A LAS CRÍTICAS

PASO 1. Pensar de forma asertiva:

- Cambiar las exigencias por preferencias (me gustaría... podrías... estaría bien que...)
- Aceptar que tenemos derecho a equivocarnos
- Liberarnos de la necesidad de aprobación
- Considerar que una crítica también nos proporciona información útil (sobre lo que espera nuestra familia y amigos de nosotros, lo que les gusta y lo que no, cómo se sienten cómodos o molestos...).

³⁷ Elaboración propia a partir de Bustamante y cols. (1995)

PASO 2. Pedir detalles para comprender el punto de vista del otro (ante críticas poco claras, poco específicas o ambiguas)

- *¿A qué te refieres?*
- *¿Qué te hace pensar que yo...?*
- *¿Qué quieres decir exactamente con...?*
- *¿Qué es exactamente lo que te ha molestado?*

PASO 3. Mostrarte de acuerdo en lo posible

Esto es, después de haber obtenido detalles y saber exactamente el significado de la crítica que nos hace la persona, buscar la forma de coincidir con ella en todo o en parte.

• **Reconocer la crítica total o parcialmente. Mostrarnos de acuerdo con la crítica cuando realmente consideramos que es cierta.**

- Ejemplo: *“Te has retrasado hoy”* y tú respondes: *“es verdad, hoy he llegado tarde”*
- Ejemplo: *“Eres una tardona”* y tú respondes: *“sí, hoy he llegado tarde”*

• **Mostrarnos de acuerdo en lo posible cuando pensamos que la crítica no se ajusta a la realidad o no opinamos igual. La técnica desarmante.**

- Ejemplo: *“eres un hortera vistiendo”* y tú respondes: *“seguramente tú y yo tenemos diferentes gustos en cuanto a ropa”*

PASO 4. Expresar tu punto de vista de forma serena y empática

A veces, podemos utilizar de manera complementaria las siguientes estrategias:

- Si insiste en sus argumentos, podemos utilizar la técnica del **disco rayado**. Una vez que has explicado tu posición, puedes repetir el mismo argumento todas las veces que haga falta como si fueses un disco rayado.
- **Ignorar la crítica:** cuando la crítica es irracional o muy provocadora, podemos hacer “oídos sordos”, es decir, ignorar la crítica y no dar respuesta.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.23]

- ¿Crees que lo que hemos hablado te podría ser útil en tu convivencia diaria?*
- ¿Alguna vez has discutido con alguien porque te ha hecho una crítica de manera inadecuada? ¿Cómo fue la situación?*
- ¿Puedes poner algún ejemplo de una crítica que te haya hecho tu pareja o alguien de tu familia que no te hayas tomado bien? ¿Cómo respondiste? ¿Cómo crees que podrías responder de forma asertiva y constructiva?*

NOTA:

Será recomendable estar atentos a los mecanismos de defensa utilizados por la persona participante. Puede resultarle difícil responder asertivamente a una crítica mal formulada o agresiva de otra persona, culpabilizando al otro, y eludiendo su responsabilidad de responder de manera adecuada. También justificando que una crítica agresiva, requiere una respuesta agresiva.

Intentaremos reformular esos mecanismos de defensa apelando a la responsabilidad personal, al hecho de que no podemos controlar completamente cómo actúan los demás, pero sí nuestro propio comportamiento, para conseguir sentirnos bien con nosotros

mismos sabiendo que hemos hecho lo correcto.

También de esta forma, seremos percibidos de manera más positiva por los demás y con ello, más respetados. Actuaremos como modelo positivo, influyendo en los demás y sus reacciones hacia nosotros, contribuyendo indirectamente, a que sus respuestas sean más asertivas y respetuosas en el futuro.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA – 7.25 – QUE PUEDE SER EMPLEADA COMO COMPLEMENTO EN CASO DE INTERVENCIÓN GRUPAL].

El entrenamiento básico en un estilo de comunicación asertivo no puede acabar sin que abordemos, al menos en los aspectos más básicos, el aprendizaje para manejar situaciones de hostilidad hacia nosotros.

Cómo actuar... si el que está enfadado es el otro...

En cualquier situación y a pesar de que nuestro comportamiento sea adecuado desde el punto de vista de la comunicación, nos podemos encontrar con una reacción hostil o agresiva de otra persona, esté o no dirigida directamente hacia nosotros.

Saber manejar una reacción de este tipo es fundamental. Para ello hay que intentar bajar la activación emocional de la otra persona. Sólo así podremos comunicarnos de una manera racional y conseguir que nuestro comportamiento asertivo sea eficaz.

[SE RECORDARÁ LAS TÉCNICAS APRENDIDAS EN EL MÓDULO DEDICADO A LA GESTIÓN DE LA EMOCIÓN DE IRA].

¿Crees que te podrían servir estas técnicas para afrontar situaciones en las que tú no sientes enfado pero otras personas sí lo están y tienes que relacionarte con ellas?

Cuando te encuentras ante una persona que está enfadada o con un estado de ira muy intenso ¿Qué conductas crees que debes hacer y qué cuestiones crees que debes evitar?

[PARA LA APLICACIÓN GRUPAL SE REALIZARÁ UNA PUESTA EN COMUN, ANOTANDO EN LA PIZARRA EN DOS COLUMNAS AQUELLAS APORTACIONES REALIZADAS]

Desarrollar habilidades para manejar estas situaciones, te va a permitir abrir nuevas vías de comunicación y una resolución adecuada del conflicto.

El primer paso consiste en conocer el patrón de activación emocional que sigue habitualmente la reacción hostil o de enfado:

1º FASE RACIONAL

- Las personas suelen mostrarse razonables durante bastante tiempo, manteniendo un nivel de activación emocional adecuado para discutir y dialogar cualquier problema.

2º FASE DE “DISPARO” O DE SALIDA

- La persona no controla la escalada de su ira, disparándose e intensificándose las reacciones emocionales y los comportamientos pudiéndose producir reacciones agresivas y hostiles.
- En esta fase, normalmente los intentos de hacerle entrar en razón suelen fracasar. Lo más oportuno es escuchar activamente, sin intervenir.
- Si valoras una alta probabilidad de agresión lo más conveniente es abandonar el lugar, indicándole a la persona que se podrá abordar y resolver la situación cuando las condiciones lo permitan.

3º FASE DE ENLENTECIMIENTO

- Esta fase de descontrol no suele mantenerse eternamente.... Si no hay elementos externos que sean interpretados como provocaciones, la reacción de hostilidad suele disminuir.

4º FASE DE AFRONTAMIENTO

- Ahora es cuando puedes intervenir para resolver los conflictos. Se puede empezar este proceso empatizando con la persona, haciéndole ver que comprendemos su enfado (incluso aunque no lo compartamos o estemos de acuerdo) y ofreciendo la posibilidad del diálogo y un acuerdo que permita resolver el conflicto de forma pacífica. Tenemos que tener cuidado porque a veces otros comentarios pueden ser interpretados como ataques y la persona puede volver a la fase de disparo o salida.

5º FASE DE ENFRIAMIENTO

- Si nos ponemos en el lugar de la persona de forma empática y le hacemos sentir que se le comprende, será más fácil que baje su activación y observaremos un estado emocional más tranquilo.

6º FASE DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando la persona se encuentra en un nivel de activación emocional normal, se dan las condiciones básicas para encontrar formas de resolución del conflicto más racionales.

Aunque cada persona es responsable de controlar sus emociones y ha de asumir las consecuencias derivadas del descontrol de las mismas, cuando te relacionas con una persona con un estado emocional muy intenso, es preciso no realizar conductas que puedan incrementar el riesgo de violencia, aunque esto no te exime de garantizar las condiciones de seguridad convenientes.

¿Qué hacer y no hacer cuando el que está enfadado es el otro?

¿QUE HACER?

- Reconocer su malestar y mostrarle comprensión.
- Escuchar activamente. Antes de responder, esperar a que la persona exprese su irritación.
- Mantener una actitud flexible sobre el motivo del malestar y las posibles soluciones.
- Apoyar a la persona a afrontar la situación, cuando percibe su mal comportamiento.
- Invitar a la persona a que se siente para hablar con calma, y con privacidad.
- Mantener un tono de voz calmado.
- Reservarte tus juicios y opiniones acerca de lo que la persona debería o no hacer.
- Expresar posteriormente tus sentimientos y pedirle que se resuelvan los conflictos de una forma más sosegada.

¿QUE NO HACER?

- Rechazar su irritación y malestar o tratar de calmarle.
- Negarte a escuchar.
- Defender tus opiniones y tu posición antes de haber valorado todas las opciones.
- Avergonzar a la persona por su mal comportamiento.
- Mantenerte de pie y con personas no implicadas delante.
- Elevar el volumen de voz para “hacerte oír”.
- Decirle a la persona lo que debería o no hacer.
- Ocultar tus sentimientos después del incidente.

NOTA:

Si la persona participante utilizase los contenidos abordados en este apartado de la sesión para culpabilizar a la otra persona (“X es quien que se pone agresiva/o”, “X no tiene en cuenta cuando yo me enfado y me calienta más”...), debemos reorientar el discurso hacia la responsabilidad personal para manejar las propias emociones, centrándonos en “cómo reaccionas tú y como manejabas esas situaciones...” y reconducir a todo lo anterior. Es decir a que su propio manejo es lo importante y cómo cada persona responde a las situaciones de conflicto.

En los casos en los que se detecta la existencia de violencia bidireccional, es importante recordar la responsabilidad personal sobre la propia conducta, la existencia de formas alternativas de resolver los conflictos y la posibilidad de acudir a pedir ayuda a recursos especializados cuando sea necesario.

Cada persona ha de conocer sus propias reacciones y manejarlas adecuadamente, para poder resolver las diferentes situaciones de conflicto cotidianas de una forma satisfactoria para sí y para las personas con las que comparte su vida.

RECUERDA:

Las personas participantes pueden definir las conductas violentas como “impulsos incontrolables”, como estrategias para eludir su responsabilidad. Puede resultar útil aclarar que normalmente estas conductas no se producen en cualquier lugar o contexto, sino en contextos privados e íntimos. (Por ejemplo, no me permito hablarle igual a mi jefe que a mi pareja o a un familiar) Por tanto transmitiremos la idea que el control de estos comportamientos a veces no es fácil, pero sí es posible, fomentando así la motivación al cambio.

Es conveniente estar atentos a las justificaciones, tolerancia o minimización de las consecuencias de la violencia que pueden surgir en estos momentos y las diferentes formas de culpabilizar a la víctima.

También prestaremos atención a los mitos asociados a la ira y la violencia que vayan surgiendo, para intentar desmontarlos.

Y para cerrar el módulo y la sesión de hoy, nos gustaría cerrar en positivo. Esto es, recordando y resumiendo lo que hemos aprendido y practicado durante estas sesiones, esperando que sea útil en el futuro y que nos ayude a vivir mejor, más satisfechos con nosotros mismos y con los que nos rodean, especialmente las personas que queremos, nuestra pareja, familia, amigos...

Son esas relaciones las que más nos importan y por tanto las que más nos interesa cuidar. En las que más nos debemos esforzar por comunicarnos adecuadamente y no herir nuestros sentimientos sólo porque no hemos dicho las cosas de la mejor manera posible. A veces los desencuentros o desacuerdos que tenemos con los demás no son graves, pero el conflicto se acrecienta por lo que nos decimos y cómo lo decimos cuando intentamos simplemente buscar una solución, consiguiendo a veces todo lo contrario. Por eso es tan importante que sepamos relacionarnos y comunicarnos de manera adecuada.

Todos somos capaces de evolucionar y mejorar poco a poco las cosas que no nos gustan, o que no se nos dan bien del todo. Podemos soñar con conseguir nuestras metas en la vida y ser, con los pequeños logros de cada día, un poco más felices. Sobre ello -sobre nuestras motivaciones, nuestras capacidades y nuestros sueños- nos habla el vídeo que vamos a visualizar a continuación:

[SE INTRODUCE LA DINÁMICA 7.24]

NOTA:

El video que se muestra en la dinámica 7.24 también se desarrolla en el **itinerario 2**. Por tanto, si la persona participante pertenece al itinerario 1 ó 3, esta dinámica será obligatoria en el presente módulo, mientras que si pertenece al itinerario 2, el video será visualizado en dicho itinerario.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

7.19. Los “Mensajes Yo”

Objetivos

- Conocer las características y finalidad de los “Mensajes Yo”
- Practicar el uso de los mismos en la comunicación interpersonal.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.19.1 y 7.19.2

Guía para el ejercicio

- Se le solicita a la persona participante que rellene el documento de trabajo 7.19.1 en el que se exponen diferentes situaciones acompañados de “Mensajes Tú”. Su tarea consistirá en convertirlos en Mensajes YO”.
- En el Documento de trabajo 7.19.2. se sugieren algunas soluciones al ejercicio anterior.
- Después se pueden ampliar las situaciones pidiendo que escriba una de las últimas discusiones que ha tenido con un miembro de su familia. Se comenta después y se aportan posibles soluciones que incluyan “Mensajes Yo”.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

7.19.1. Los “Mensajes Yo”: Situaciones

SITUACIÓN 1

Jorge quiere leer su libro tranquilamente en su habitación. Su padre le habla sin parar de lo que tiene que hacer al día siguiente y le hace preguntas constantemente, de tal forma que a Jorge le resulta difícil concentrarse en la lectura. Se siente molesto y dice:

Mensaje TÚ: *“Nunca deberías interrumpir a alguien que está leyendo. Déjame ya en paz”*

Mensaje YO:

SITUACIÓN 2

Julia está enfadada y triste todo el día. Su novio no sabe por qué y le dice:

Mensaje TÚ: *“Vamos, termina ya con ese malhumor. O te alegras o te vas con ese mal genio a otra parte que me estás poniendo nervioso”*

Mensaje YO:

SITUACIÓN 3

Marcos escucha música a un volumen tal alto que interfiere en la conversación que su madre está intentando mantener con unos amigos. Su madre le dice:

Mensaje TÚ: *“¿No puedes ser más considerado con los demás? ¡Eres un egoísta! Te crees que nada más estás tú en el mundo”*

Mensaje YO:

SITUACIÓN 4

El padre de Rosa acaba de llegar a casa. Entra en su habitación y le dice:

Mensaje TÚ: *Eres un desastre, estoy harto de que la casa esté desordenada y sucia...*

Mensaje YO:

SITUACIÓN 5

Luis ha observado que en su habitación hay cosas fuera de su sitio. Piensa que su hermano Martín puede haber entrado mientras él no estaba a buscar algo. No es la primera vez que lo hace. Cuando Martín vuelve a casa le dice:

Mensaje TÚ: 2 *¡Cómo me vuelvas a tocar mis cosas, te vas a enterar!. ¡No vuelvas a pasar a mi habitación o la tendremos gorda!”*

Mensaje YO:

7.19.2. Los “Mensajes Yo”: Posibles soluciones

Situación 1

Mensaje YO: *“Si cuando estoy leyendo, tú me haces preguntas, yo no me concentro. Me gustaría pedirte, por favor, que esperaras a que acabara de leer para poder hablar.”*

Situación 2

Mensaje YO: *“Julia te veo triste y enfadada. Estoy preocupado por ti. Me gustaría poderte ayudar. ¿Quieres que hablemos?”*

Situación 3

Mensaje YO: *“Si pones la música tan alta, nosotros no podemos hablar. Me gustaría pedirte por favor que bajaras el volumen de la música”.*

Situación 4

Mensaje YO: *“Últimamente la casa está más desordenada y creo que a veces dejas las cosas por medio... A mí no me gusta vivir así...me siento muy incómodo”*

Situación 5

Mensaje YO: *“¿Has pasado a mi habitación? Cuando haces eso, siento que no respetas mis cosas o mi privacidad intimidad”.*

7.20. Disculpas

Objetivos

- Poner en práctica pautas adecuadas para pedir disculpas.

Materiales

- Documento de trabajo 7.20

Guía para el ejercicio

- Se reparte el Documento de trabajo 7.20 y se pide a la persona participante que respondan a las preguntas. Después se comentan las respuestas y se amplía la información en la exposición psicoeducativa.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

7.20. Disculpas

Intenta recordar alguna ocasión en la que te haya gustado la forma en la que alguien te pidió disculpas.

¿Cómo te hizo sentir?

¿Qué elementos destacarías en la forma de hacerlo?

¿Qué te gusta que te digan cuando te piden disculpas?

Si sabemos lo que te hace sentir bien a ti en esas ocasiones, podemos imaginar lo que haría sentir bien a los demás cuando nosotros pedimos disculpas.

Escribe cuatro formas distintas de disculparte y recrea cuatro situaciones en las que dicha manera de pedir perdón te parece adecuada.

1.

2.

3.

4.

7.21. Pedir cambios

Objetivos

- Aprender a emitir adecuadamente respuestas de oposición y desacuerdo a los comportamientos de otros.
- Perder el temor a pedir cambios a otras personas y hacerlo de forma adecuada, cuidando nuestras relaciones.

Materiales

- No se requieren

Guía para el ejercicio

- Se hace una pequeña introducción de la actividad comentando que en nuestras relaciones, en ocasiones, los demás se comportan de un modo que nos molesta, porque no tienen en cuenta nuestras necesidades, deseos, derechos,... Esto no nos gusta y puede hacernos sentir mal. En estas ocasiones es muy positivo que podamos expresar lo que sentimos y podamos hablar con estas personas para pedirles cambios de conducta. Se ha de insistir en la necesidad de **no** utilizar el término “crítica” ya que hace que nos pongamos a la defensiva (incluso cuando ésta es constructiva). Por lo que, en lugar de hablar de críticas, utilizaremos la expresión **peticiones de cambio de conducta o comportamiento**.
- Se solicita a la persona que nombre situaciones en las que desearía pedir un cambio de conducta a otras personas y se van anotando en la pizarra. Los ejemplos podrán ser relacionados directamente con la problemática familiar de la persona participante o en otros ámbitos, según se considere más oportuno a nivel terapéutico.
- Se elige una situación del listado que le resulte difícil de manejar y elaborará un guion de cómo hacer una petición de cambio de conducta de manera asertiva y posteriormente se valorará qué aspectos han sido adecuados y cuáles se pueden mejorar.

Aplicación grupal:

- Se introduce la actividad dirigiéndonos al grupo completo, en este caso.
- Se solicita al grupo, mediante una lluvia de ideas, que nombren situaciones en las que desearían pedir un cambio de conducta a otras personas y se van anotando en la pizarra.
- Se divide a las personas participantes en dos grupos. Cada grupo elige una situación del listado que le resulte difícil de manejar y elaborará un guion de cómo hacer una petición de cambio de conducta de manera asertiva. Después, cada grupo hará una representación de cómo hacer la petición de cambio de conducta de la situación, mientras el resto de participantes actúan como observadores, valorando al finalizar qué aspectos han sido adecuados y cuáles se pueden mejorar. Si se considera necesario, se puede volver a representar la

situación incluyendo las mejoras propuestas.

- Ejemplos de situaciones en los que realizar peticiones de cambio de conducta (por si no hacen aportaciones):
Quieres pedirle a tu pareja que deje el baño ordenado después de usarlo.
Has hablado con tu madre de un tema íntimo y ésta se lo ha contado a otra persona de la familia.

7.22. Perdiendo el miedo a recibir críticas

Objetivos

- Perder el temor a ser criticados por otras personas.
- Modificar ideas irracionales tales como la necesidad de gustar a todo el mundo y que de ello dependa nuestro bienestar.

Materiales

- Documento de trabajo 7.22

Guía para el ejercicio

- La actividad se iniciará con la lectura de la historia relatada en el Documento de trabajo 7.22. Después de la lectura se pedirá que reflexione sobre lo que nos enseña y se analizarán las ventajas e inconvenientes de responder asertivamente a las críticas.

Se aportará las siguientes **conclusiones:**

- Las críticas son inevitables pues no podemos contentar a todo el mundo.
- Reaccionar de forma asertiva a las críticas (o incluso al rechazo de los demás) nos proporciona un sentimiento de bienestar. Ser capaces de responder a las críticas de forma adecuada, sin sentirnos alterados excesivamente por ellas y sin poner en juego nuestra autoestima, es importante para preservar nuestra salud mental.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

7.22. Perdiendo el miedo a recibir críticas

EL VIAJE

“Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar, trabajar y conocer mundo. Así, se fueron los tres con su burro y pasaron por 5 pueblos. Pero al pasar por el primer pueblo, oyeron que la gente comentaba: ‘¡Mira ese chico mal educado!

Él, arriba del burro y los pobres padres, ya mayores, llevándolo de las riendas!’ Entonces, la mujer le dijo a su esposo: ‘No permitamos que la gente hable mal del niño.’ El esposo lo bajó y se subió él.

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: ‘¡Mira que sinvergüenza ese tipo! Deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima’. Entonces, tomaron la decisión de subir a la mujer al burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: ‘¡Pobre hombre! Después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro. Y pobre hijo... ¡qué le espera con esa madre!’ Se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres para comenzar nuevamente su peregrinaje.

Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que sus pobladores decían: “¡Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, van a partirle la columna!”. Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: ‘¡Mira a esos tres idiotas: van caminando cuando tienen un burro que podría llevarlos!’”

Fuente: Equip Vincles Salut (2011). *Guía para la promoción de la salud mental en el medio penitenciario*. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaria General de Instituciones Penitenciarias.

7.23. Respondiendo asertivamente a las críticas

Objetivos

- Aprender a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas.
- Descubrir las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada.

Materiales

- Documento de trabajo 7.23.1
- Documento de trabajo 7.23.2
- Documento de trabajo 7.23.3

Guía para el ejercicio

- Se realizará el ejercicio incluido en el documento de trabajo 7.23.1.
- Una vez realizada la tarea, se debatirán las respuestas, teniendo en cuenta la información contenida en el documento de trabajo 7.23.2.
- En la segunda parte del ejercicio, se dará un tiempo para responder al documento 7.23.3. y se analizará después la información aportada (Esta última parte es también apropiada para utilizar como tarea inter-sesión, si se considera oportuno).

Aplicación grupal:

- En caso de intervención grupal, se pueden hacer grupos de trabajo de 3 o 4 personas y después hará una puesta en común.

7.23.1. Respondiendo asertivamente a las críticas

CRÍTICA

1. Eres una persona pesada
2. Nunca me escuchas
3. Sólo piensas en ti
4. Siempre me estás criticando
5. Esa ropa te sienta muy mal
6. Eres torpe para tratar con la gente
7. Me tienes hartado o harta
8. Siempre llegas tarde
9. No hay quien te aguante

RESPUESTA ASERTIVA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

7.23.2. Posibles soluciones

CRÍTICA

1. Eres una persona pesada
2. Esa ropa te sienta muy mal
3. Eres torpe para tratar con la gente
4. Me tienes hartto/a
5. Siempre llegas tarde
6. No hay quien te aguante

RESPUESTA ASERTIVA PROPUESTA

1. *¿A qué te refieres? ¿qué he hecho que a ti te ha parecido pesado?*
Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.

2. *Puede que tengas razón, me queda un poco grande,, pero me siento muy cómodo con ello*

3. *A veces soy torpe, pero me estoy esforzando en mejorar*

4. *¿Qué es lo que te molesta?*
Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.

5. *Es cierto que este mes he llegado tarde dos días, aunque suelo ser puntual.*

6. *¿A qué te refieres?*
Si concreta, responder aceptando la parte de verdad, la opinión, etc.

7.23.3. Tus ejemplos

Describe dos situaciones en las que un miembro de tu familia te haya expresado una crítica que te haya hecho sentir incómodo. Después intenta dar una respuesta asertiva a esa crítica, según las pautas que estamos practicando.

Situación 1.

Crítica:

Respuesta asertiva:

Situación 2.

Crítica:

Respuesta asertiva:

7.24. Cerrando en positivo

Objetivos

- Cerrar el módulo con una actividad positiva que fomente la motivación y el mantenimiento de los cambios.

Materiales

- Reproductor de vídeo.
- Vídeo: “¿Te atreves a soñar? Sal de tu zona de confort” (www.innovation.com).
Duración: 7 minutos, 28 segundos
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6RTpJsjwTz4>

Guía para el ejercicio

- Después de ver el vídeo, se fomentará la participación para generar un debate en torno al tema del mismo. Pueden anotarse las conclusiones obtenidas.

Aplicación grupal:

- La actividad se desarrollará de la misma manera, fomentándose el debate grupal.

Dinámicas optativas

7.25. Bombardeo de críticas (sólo para formato grupal)

Objetivos

- Aprender a responder de forma asertiva a las críticas, sin perder el control.
- Practicar las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada.
- Desensibilizarse frente a las críticas.

Materiales

- No se precisan.

Guía para el ejercicio

- Este ejercicio sólo se puede realizar cuando el programa se aplique en formato grupal.
- Una persona del grupo se coloca en el centro y el resto, de uno en uno, le harán una crítica (mal formulada, agresiva, cierta, etcétera).
- A cada crítica, la persona que está en el centro intentará responder de forma asertiva a la misma. No se le podrá expresar una nueva crítica hasta haber respondido a la anterior.
- Si la persona que está en el centro se quedara bloqueada, la persona facilitadora pedirá ayuda al resto de participantes o aportará una posible respuesta.
- Todas las personas participantes pasarán por la posición central.
- Finalizada la actividad, y a modo de conclusión de las sesiones de habilidades se dedican 10 minutos a que el grupo reflexione acerca de la importancia de llevar a la práctica las habilidades sociales trabajadas. Para ello, se nombran algunas de las estrategias tratadas y se pregunta al grupo:

¿Para qué te han servido estas habilidades en tus relaciones personales en el día a día?

Referencias

- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Ballester, R. y Gil, M. (2002). *Habilidades sociales*. Madrid: Síntesis.
- Bandura, A. y Walters, R. (1978). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.
- Bayón, F. (2010). *Evaluación de las Redes Personales de Apoyo a los Penados (E.R.P.A.P)*. Boletín de la Asociación de Técnicos de instituciones penitenciarias.
- Bayón, F., Compadre, A. y Salarich, L. (1999). La integración social de los exreclusos. En M. Clemente y M. I. Serrano (Coords.). *Psicología jurídica y redes sociales*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Beltrán, J. y Pérez, L. (2000). *Educación para el siglo XXI*. Madrid: CCS.
- Blanco, A. (1982). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros y Carrobes, J. (Eds.). *Evaluación conductual*. Madrid: Pirámide.
- Bustamante, R., Gamonal, A. y Sánchez, C. (1995). *Habilidades sociales. Programa de intervención*. Vol 12. Comunidad de Madrid: Plan Regional sobre Drogas. Consejería de Integración Social.
- Caballo, V. (1993). Relaciones entre diversas medidas conductuales y de autoinforme de las habilidades sociales. *Psicología Conductual*, 1, 73-99.
- Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Cantor, N. y Kihlstrom, J. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Capafóns, J. I., & Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Psicología Conductual*, 23(1), 25.
- Connor, J., Dann, L. y Twentyman, C. (1982). A self-report measure of assertiveness in young adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 101-106.
- Contini, N. (2008). *Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva*. Psicodebate 9. Psicología, cultura y sociedad. Universidad de Palermo.
- Costa, M. y López, E. (1994). *Manual para el educador social*. Vol 1 y 2. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Costa, M. y Serrat-Valera, C. (1982). *Terapia de pareja: un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial.
- Crespo, J.M. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 91-98.
- Da Dalt de Mangione, E. y Difabio de Anglat, H. (2002). Asertividad. Su relación con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria*, 19(2), 119-140.
- Del Prette, A., y Del Prette, Z.A.P. (2001). *Psicología das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.
- Dolbier, C. y Steinhardt, M. (2000). The development and validation of the sense of support scale. *Behavioral Medicine*, 25:169-179.
- Dollard, J. y Miller, N. (1977). *Personalidad y Psicoterapia*. Bilbao: DDB.
- Domínguez, A. y Rodríguez, E. (2003). La percepción de las relaciones familiares por parte de los adolescentes. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*, 9, 375-386.
- Durá, E. y Garcés, J. (1991). La teoría del apoyo social y sus implicaciones para el ajuste Psicosocial de los enfermos oncológicos. *Revista de Psicología Social*, 6(2), 257-271.
- Estévez, E., Musitu, G. y Herrero, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud Mental*, 28(4), 81-89.
- Ford, M. E. y Maher, M. A. (1998). Self-awareness and social intelligence. En M. D. Ferrari y R. Sternberg (Eds.), *Self-awareness: Its nature and development*, (pp. 191-218). Nueva York: Guilford Press.

- Gambrill, E. (1995). Assertion skills training. En W. O'Donohue y L. Krasner (Orgs.), *Handbook of Psychological Skills Training: Clinical techniques and applications* (pp.81-118). Nueva York: Allyn & Bacon.
- Gardner, H. (1993). Seven creators of the modern era. En J. Brockman (Ed), *Creativity* (pp. 28-47). Nueva York: Simon & Schuster.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gil, F. y León, J. (1998). *Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Godoy, A., Gavino, A., Blanco, J., Martorell, M., Navarro, A. y Silva, F. (1993). Escalas de Lugar de Control en Situaciones Académicas (ELC-A). En F. Silva y C. Martorell (Dir.), *EPIJ: Evaluación de la personalidad infantil y juvenil* (pp. 37-79). Madrid: MEPSA.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más*. Barcelona: Plaza y Janes.
- Gómez, E. y Kotliarenco, M.A. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-132.
- Gracia, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona : Paidós Ibérica
- Gresham, F.M. (2009). Análise do comportamento aplicada às habilidades sociais. En: Z.A.P. Del Prette, & A. Del Prette (Orgs), *Psicologia das Habilidades Sociais: diversidade teórica e suas implicações* (p.17-66). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Herrera, P. M. (1997). La familia funcional y disfuncional, un indicador de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado el 19 de octubre de 2015 de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251997000600013&script=sci_arttext.
- Hilari, A. y Botella, L. (2015). Relaciones e interacciones entre habilidades sociales, valores y constructos personales. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 129-142.
- Hops, H. y Greenwood, C. R. (1988). Social skills deficits. En E. J. Mash y L. G. Terdal (Eds.) *Behavioural assessment of childhood disorders* (pp. 263-314). Nueva York: Guildford Press.
- Horno, P. (2005). *Amor, poder y violencia*. Save the Children España. Recuperado el 19 de octubre de 2015 de: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/amor_poder_y_violencia_en_castellano_maquetado_titulo21.pdf
- Ladd, G. y Asher, S. (1985). Social skill training and children's peer relations. En L. L'Abate y M. A. Milan (Eds.), *Handbook of Social Skills Training and Research* (pp. 219-244). Nueva York: Wiley.
- León, J. y Medina, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales en *Habilidades Sociales. Teoría, investigación e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Lila, M.S. y Marchetti, B. (1995). Socialización familiar. Valores y autoconcepto. *Informació Psicológica*, 59,11-17.
- López, H., (2005). Estrategias de transmisión del valor de responsabilidad en el ámbito familiar. *Revista de ciencias y orientación familiar*, 31, 73-97.
- Maddux, J. (2002). Stopping the madness: Positive Psychology and the deconstruction of illness ideology and DSM. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (cap.2). New York: Oxford University Press.
- Martín, J.D.; , Sánchez, M. J., Sierra, J. C. (2003). Estilos de afrontamiento y apoyo social: su relación con el estado emocional en pacientes de cáncer de pulmón. *Terapias psicológicas*, 21(1), 29-37.
- Matson, J., Rotatori, A., y Helsel, W. (1983). Development of a rating scale to measure social skills in children: the Matson evaluation of social skills with youngsters (MESSY). *Behavior Research Therapy*, 21(49), 335-340.

- Mendoza-Solís, L.A., Soler-Huerta, E., Sainz-Vázquez, L., Gil-Alfaro, I., Mendoza-Sánchez, H.F. y Pérez-Hernández, C. (2006). Análisis de la dinámica y funcionalidad familiar en atención primaria. *Archivos en Medicina Familiar*, 8(1), 27-32.
- Monjas, M. (2000). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar*. Madrid: CEPE.
- Morales, J. (1981). *La conducta social como intercambio*. Bilbao: DDB.
- Noller, P., Feeney, J.A., y Peterson, C. (2001). *Personal relationships across the lifespan*. East Sussex: Psychology Press.
- Ortega, P. y Mínguez, R. (2004). Familia y transmisión de valores. *Teoría de la Educación*, 15, 33-56.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: Socialización, Regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12, 329-341.
- Palomera, R. (2005). *Validex de constructo y desarrollo de la inteligencia emocional*. Tesis. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Pérez, M. y Aguilar, J. (2009). Relaciones del conflicto padres-adolescentes con la flexibilidad familiar, comunicación y satisfacción marital. *Psicología y Salud*, 19(1), 111-120.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Nueva York: Oxford University Press.
- Pichardo, M.C. (2000). *Influencia de los estilos educativos de los padres y el clima social familiar en la adolescencia temprana y media*. Granada: Universidad de Granada.
- Rivera A., S., Velasco M., P.W., Luna B., A. y Díaz-Loving, R. (2008). Cuando el conflicto vulnera una relación. *La Psicología Social en México*, 12, 291-297.
- Roca, E. (2008). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE Psicología.
- Roca, E. (2013) Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. Comunicación presentada en el *Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar*. Zaragoza.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., Pérez, L. (2008). *Creer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990) Emocional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez, M.T y Latorre, J. M. (2012). Inteligencia emocional y clima familiar. *Behavioral Psychology*, 20, 103-117.
- Schmidt, V; Marconi, A., Messoulam, N; Maglio, A. ; Molina, F. ; Gonzalez, M.A (2007). Caracterización de la comunicación entre padres e hijos adolescentes: un desafío de nuestro tiempo. *Revista de psicología social aplicada*, 17(1), 5-22.
- Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. (2010). *Programa de prevención de violencia de género para las mujeres en Centro Penitenciario. Ser Mujer.es. Programa de intervención con mujeres privadas de libertad. Guía para profesionales*. Ministerio del Interior. Secretaría general Técnica.
- Shapir, M.N. y Chaffe, S.H. (2002). Adolescents' contributions to family communication patterns. *Human Communication Research*, 28, 86-108.
- Snyder, C. R. y Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Sternberg, R. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1997). *Inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidós.

- Trower, P. (1995). Adult Social Skills: state of art and future directions. En W. O'Donohue, y L. Krasner (Orgs.), *Handbook of Psychological Skills Training: Clinical techniques and applications* (pp.54-80). Nueva York: Allyn & Bacon.
- Williams, A. (2003). Adolescents relationships with parents. *Journal of Language and Social Psychology*, 22(1), 58-65.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Yubero, S., Bodoque, A. y Larrañaga, E., (2006). Aspectos Psicosociales del proceso de socialización: la familia como escenario de desarrollo. Bits. *Boletín informativo de trabajo social*, 9.

8

¿Cómo me relaciono?

Analizando las relaciones familiares y mi papel en ellas.

Como se ha indicado varias veces a lo largo del programa, tres son los tipos de violencia familiar más frecuentes en el ámbito de las medidas penales alternativas: violencia hacia la pareja, violencia familiar en la edad adulta (ascendente, descendente y lateral) y violencia hacia menores. Los módulos anteriores han abordado aspectos psicoterapéuticos comunes a cualquier tipo de violencia familiar, incluyendo ejemplos que pueden ser usados para individualizar dichos contenidos en función del tipo concreto de violencia ejercida por la persona que está participando en el programa.

La presente unidad pretende abordar aspectos específicos de cada uno de los tipos de violencia familiar más frecuentes. Para entender qué ocurre cuando aparecen episodios de violencia en la familia hay que analizar cómo son las relaciones entre la persona que agrede y la víctima, situándolas en el contexto familiar y revisando con la persona participante algunos aspectos importantes que definen su funcionamiento. Para ello, se han diseñado tres itinerarios:

Itinerario 1- Para los casos de violencia en el ámbito de la pareja (mujeres que han agredido a su pareja o expareja hombre y violencia intragénero).

Itinerario 2- Para los casos de violencia familiar en la edad adulta.

Itinerario 3- Para los casos de violencia familiar hacia menores.

El objetivo es trabajar de una manera más sistemática las dificultades relacionales específicas del caso y potenciar las capacidades o habilidades correspondientes.

La o el terapeuta, en función del tipo de violencia ejercida por la persona participante, elegirá el itinerario correspondiente. Cada itinerario está compuesto por cuatro sesiones donde se abordan factores de riesgo específicos para cada tipo de violencia, en función de la literatura consultada. Además, se integran aspectos terapéuticos ya trabajados anteriormente en el programa pero que, al abordar la violencia específica, adquieren de nuevo relevancia en su relación con otras variables psicológicas.

Introducción

Este itinerario terapéutico pone el acento en la consecución de relaciones de pareja saludables y libres de violencia. Está previsto un momento temporal clave y propicio dentro del programa para la consecución de dicho objetivo. Así, a lo largo de los módulos anteriores se han trabajado diferentes contenidos psicoeducativos y se han aplicado numerosas técnicas psicológicas para favorecer que la persona participante pueda establecer relaciones de pareja donde el respeto y la tolerancia sean la norma a seguir, y la violencia sea la pauta discordante que es necesario eliminar. A su vez, otro aspecto que es necesario trabajar con las personas participantes es el de aprender a gestionar y aceptar las rupturas de pareja de manera normalizada.

Por todo ello, y con la finalidad de dotar de transversalidad a nuestras intervenciones psicoeducativas, durante las cuatro sesiones que componen este módulo se profundizará en aspectos tratados previamente durante las sesiones anteriores del programa. Así, las emociones, el autocontrol, las creencias distorsionadas, los celos, la empatía, el estilo de apego, etc., constituirán temáticas fundamentales para avanzar en la consecución de *modelos convivenciales de pareja* alternativos y saludables.

Para tal finalidad, durante este módulo se analizarán dos realidades diferenciadas: la violencia ejercida por la mujer en las relaciones heterosexuales y la violencia intragénero. Si bien es cierto que ambas violencias pueden compartir aspectos comunes, son realidades diferenciadas que necesitan ser tratadas como tales, tal y como se ha señalado en la introducción del programa.

La meta: establecer relaciones de pareja saludables, libres de violencia.

En las últimas décadas, la satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas, investigadores y profesionales del área de la salud, debido a los hallazgos que indican que las parejas que mantienen conflictos sostenidos y mal resueltos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional (Gottman y Levenson, 1999). Aunque no existen estudios rigurosos sobre la incidencia y prevalencia de los problemas de pareja, el incremento del número de rupturas (prácticamente de cada tres matrimonios, dos acaban en divorcio), puede orientarnos sobre la magnitud del fenómeno (Capafóns y Sosa, 2011). A su vez, las altas cifras de violencia dentro de las relaciones de pareja, también serían otro indicador en esta línea (Graña y Cuenca, 2014).

Por tanto, las relaciones de pareja, al igual que otras interacciones humanas, tienen repercusiones sobre la salud de los individuos que la componen, tanto de forma positiva como negativa. Así, una buena vida en pareja afecta positivamente tanto a nivel biológico (p.e., reducción del estrés, fortalecimiento del sistema inmunológico, reducción de riesgos cardiovasculares, etc.), como a nivel psicológico (felicidad y optimismo) (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001). A su vez, mantener relaciones de pareja sanas, sin violencia, parece ser una condición que correlaciona con sensaciones de bienestar (Lyubomirsky, 2008). Esto se debe, principalmente, a ciertas características de las relaciones sentimentales positivas, tales como el afecto y placer intensos, las altas expectativas y el establecimiento de objetivos vitales comunes (Martínez, 2013).

Concretamente, las relaciones de pareja saludables reúnen una serie de características distintivas. Así, Myers y Diener (1995), encontraron que a mayor percepción de **cercanía e intimidad** con la pareja, mayor percepción de satisfacción. Asimismo, las parejas que **interactúan más tiempo** (Argyle, 1987; Díaz-Loving y Sánchez, 2002), que **se aman más** (Sánchez, 1995) y que **confían, respetan y toleran más** (Vidal y Rivera, 2008), informan de mayor felicidad comparado con las parejas que no lo hacen (Gutiérrez, Rivera, Reidl, Vargas y Sughey, 2013). Dichas características de las relaciones de pareja sanas servirán de guía en el módulo; esto es, se ofrecerá a la persona participante modelos de relación de pareja alternativos a la violencia, basados en los valores de respeto, confianza y tolerancia.

Tal y como indicábamos en párrafos anteriores, las relaciones de pareja también constituyen un contexto donde suelen aparecer desavenencias y fuertes conflictos, convirtiéndose, en algunas ocasiones, en uno de los estresores psicosociales de mayor magnitud en el ser humano (Holmes y Rahe, 1967). No en vano, un alto porcentaje de personas que solicitan ayuda psicológica, consideran que el origen de su malestar se encuentra en su relación de pareja (Liberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel y Kiehnel, 1987). Aunque son muchos los factores relacionados con el deterioro de la relación de pareja, los que aparecen asociados en mayor medida con la insatisfacción en la relación son los que se indican a continuación (Costa y Serrat-Valera, 1982; Rivera, Velasco, Luna y Díaz-Loving, 2008; Yela, 2000):

- La distribución del tiempo de ocio y de las actividades sociales, tanto individuales como en pareja
- los problemas de comunicación y la incapacidad para resolver problemas
- la mala gestión de los conflictos, y, por supuesto,
- la adopción de comportamientos hostiles o violentos.

Evidentemente, la adopción de comportamientos violentos en la relación de pareja contribuye al deterioro de la misma, al incremento del estrés y al padecimiento de toda una serie de consecuencias para la salud del individuo que la padece. Debido a ello, se considera relevante analizar los tipos de comportamientos violentos que tienen lugar tanto en las parejas intragénero como en las parejas heterosexuales donde la agresora es la mujer.

NOTA:

- En la introducción de este programa se realiza una extensa revisión de las necesidades terapéuticas y las características diferenciales de la violencia ejercida tanto en las parejas intragénero como en las parejas heterosexuales donde la agresora es la mujer, por lo que se aconseja una revisión de la misma antes de iniciar la exposición psicoeducativa de este itinerario.

- Asimismo, y dado que, tanto en la violencia intragénero como en el caso de la violencia ejercida por las mujeres heterosexuales en la relación de pareja, es muy probable que nos encontremos con usuarios/as que hayan sido, a su vez, víctimas de una historia de abuso, resulta de interés que el/la terapeuta se familiarice con la detección de sintomatología traumática. Debido a ello, y con la finalidad de favorecer la comprensión del *trauma*, se aconseja al terapeuta la consulta del Anexo 2 “*Detección del trauma: Pautas básicas de actuación*”.

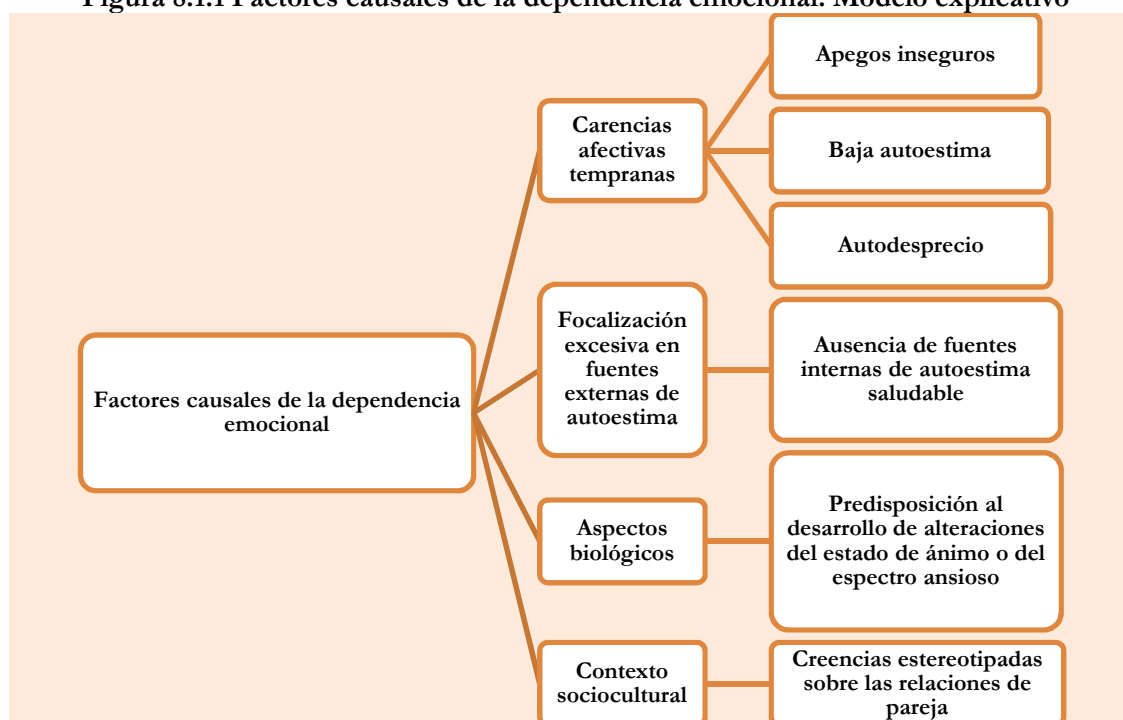
Abordaje terapéutico

Durante este módulo motivaremos a las personas participantes a que establezcan relaciones de pareja saludables, alejadas del empleo de la violencia y basadas en el respeto mutuo y en la equidad. Así, en la *primera sesión* de intervención se analizarán las características de dichas relaciones y nos detendremos en explicar la emoción de amor y la sexualidad positiva. Asimismo, les motivaremos a la reflexión sobre cómo ellos y ellas establecen sus relaciones de pareja y cuáles son los motivos para iniciarlas o mantenerlas.

En la *segunda sesión* nos centraremos en la detección de las relaciones incompatibles, haciendo hincapié en el daño (consecuencias) que ocasionan las pautas violentas y las creencias asociadas al poder y control de la relación. Finalmente, se favorecerá que la persona participante aprenda a finalizar aquellas interacciones abocadas al fracaso o infelicidad.

En una *tercera sesión*, nos centraremos en el análisis de variables asociadas al inicio y mantenimiento de la violencia en las relaciones de pareja, tanto en el colectivo intragénero como en las mujeres heterosexuales: estilo de apego adulto, autoestima, celos y dependencia emocional. Las tres primeras variables han sido analizadas en módulos anteriores, no obstante, la dependencia emocional, o el *temor a ser abandonado/a* se analizará por vez primera en este itinerario psicoeducativo. Por ello, a continuación se ofrece un resumen explicativo de los factores causales de la dependencia emocional, desde una perspectiva integracionista (Castelló, 2000; 2005; Galati, 2013):

Figura 8.1.1 Factores causales de la dependencia emocional. Modelo explicativo



Fuente: Elaboración propia a partir de Castelló (2000; 2005) y Galati (2013)

Tal y como se puede comprobar, las diferentes variables psicológicas con las que se interviene en este manual se encuentran íntimamente relacionadas. Así, la baja inteligencia emocional, los apegos inseguros, la baja autoestima, los celos y la dependencia emocional configuran un *caldo de cultivo* o factores de riesgo sobre los que es necesario intervenir.

Dicha intervención deberá ser entendida desde la óptica de la *interrelación* de estas variables y no como variables independientes entre sí. Ésta será la piedra angular sobre el que se asentará este módulo de intervención.

Finalmente, y dado que la mala gestión de la ruptura constituye un factor de riesgo para la emisión de conductas violentas, se hace imprescindible dedicar la *última sesión* a la aceptación saludable de la ruptura de la relación. Asimismo, y dado que es probable que las personas participantes tengan descendencia, se torna necesario dedicar un apartado a los/as hijos e hijas inmersos en la situación de ruptura. No podemos obviar que todos los miembros de la familia se verán afectados por esta situación en mayor o menor medida, dependiendo de sus variables de vulnerabilidad y resiliencia. Así, la mayoría de los hijos e hijas experimentan desajustes psicológicos ante el cambio que supone la ruptura familiar, siendo fundamental el papel que desempeñen los progenitores en la adecuada asimilación que los menores realicen de este evento vital. Por tanto, y como forma de finalizar la sesión, se favorecerá que la persona participante adopte pautas para la consecución de una parentalidad positiva que favorezcan la creación no sólo de interacciones saludables con los y las menores, sino la resiliencia de sus hijos o hijas (dichas pautas de parentalidad positivas así como el incremento de un estilo de apego seguro son tratados en profundidad en el itinerario 3 del módulo, pudiendo ser consultadas para ampliar este apartado).

Para la consecución de estos objetivos, se aportarán y practicarán diferentes habilidades y destrezas básicas durante las cuatro sesiones que completan el presente módulo. A su vez, y en la medida de lo posible, se aportarán dinámicas diferenciales en función del perfil de participante al que vaya dirigida la intervención (agresores y agresoras pertenecientes al colectivo LGTB vs mujeres heterosexuales).

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- Las *emociones*, haciendo hincapié en las emociones positivas asociadas a relaciones íntimas saludables y en las consecuencias negativas de los *celos* en la relación de pareja.
- Las *creencias*, en concreto aquéllas asociadas al uso del poder y control en la pareja, las relacionadas con el amor romántico, etc.
- Los roles de *género*, teniendo en cuenta el papel que tienen en las relaciones de pareja y en la violencia ejercida en este ámbito.
- La *asunción de la responsabilidad*. Este tema ha sido trabajado previamente en el módulo 3 (desde la perspectiva de los mecanismos de defensa) y en el módulo 6 (desde la perspectiva de la empatía y de las consecuencias de la violencia en general). En este módulo se analizarán las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante, haciendo hincapié en los efectos que ha podido tener. Se retomará de nuevo en el módulo 9.
- Las *habilidades de comunicación* y la *adecuada gestión de conflictos* son trabajados en profundidad en otros módulos del programa. En este módulo sólo se pretende poner en relación dichas habilidades con el establecimiento de interacciones de pareja saludables.
- El *apego*, ya introducido en los módulos 2 (en su relación con la autoestima) y 6 (en su relación con la empatía). En este módulo se profundiza en el apego adulto y su influencia en las relaciones de pareja.
- *Gestión de la ruptura*. En el módulo 1 se trabajó la gestión de una posible ruptura en el ámbito de la familia. En este itinerario se profundiza en la gestión de la ruptura de pareja.

Objetivos terapéuticos

1. Enseñar a las personas participantes a diferenciar entre relaciones de pareja sanas (donde la pareja es un medio para ser feliz), de las relaciones de dependencia o tóxicas (donde la pareja es el único fin de la existencia).
 2. Incrementar el conocimiento del amor como emoción positiva.
 3. Fomentar la sexualidad positiva en la relación de pareja.
 4. Aprender a distinguir entre relaciones de pareja compatibles e incompatibles.
 5. Analizar las expectativas erróneas que poseen las personas participantes de las relaciones de pareja.
 6. Detectar las pautas de interacción violenta en las relaciones de pareja.
 7. Fomentar la responsabilidad de los comportamientos violentos y las consecuencias asociadas a los mismos.
 8. Comprender el papel que los pensamientos distorsionados o creencias irracionales (sesgos de género – sexismo y heterosexismo), desempeñan en la generación y gestión de los conflictos de pareja y, en general, en el deterioro de la relación.
 9. Tomar conciencia de la influencia del estilo de apego adulto y la autoestima en la forma de interaccionar en las relaciones de pareja.
 10. Aprender habilidades para el control de la emoción de celos y de la dependencia emocional.
 11. Gestionar de modo adaptativo la ruptura de la relación, fomentando la autonomía personal frente a la dependencia: importancia de mantener un estilo de vida positivo basado en el autocuidado, el fomento de las relaciones sociales y las metas vitales más allá de la relación de pareja.
 12. Adquisición de pautas básicas de afrontamiento de la ruptura de pareja para evitar el daño a los hijos y las hijas.
-

SESIÓN 1

Acercándonos a las relaciones de pareja saludables

Objetivos

- Enseñar a la persona participante a diferenciar las relaciones de pareja sanas de las relaciones de dependencia o tóxicas.
- Fomentar la comprensión sobre el amor como emoción y no como mito de amor romántico.
- Tomar conciencia sobre la importancia de una sexualidad positiva en las relaciones de pareja.
- Analizar las expectativas erróneas que posee la persona participante sobre las relaciones de pareja.
- Distinguir entre relaciones de pareja compatibles vs incompatibles.
- Proporcionar una pauta básica de actuación para mantener relaciones saludables (dicha pauta será ampliada a lo largo de las siguientes sesiones).

Ejercicios

- Hablando de las relaciones de pareja
- Recordando mi relación...
- Y tu relación de pareja...¿Cómo era?
- Descubriendo el amor
- La importancia de las relaciones sexuales sanas.

Dinámicas optativas

- Documental: "La química del amor".
- ¿Realmente es amor todo lo que reluce?
- Analizando el grado de compatibilidad

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Ya te encuentras en la recta final del programa y has trabajado muchísimo. Has analizado tu historia familiar, has trabajado tu autoconcepto y tu autoestima, aprendiste a detectar y a modificar tus pensamientos distorsionados, lograste aumentar tu inteligencia emocional mediante la identificación y regulación de tus emociones y conseguiste *activar* tu capacidad empática. Sin duda alguna todos y cada uno de estos aprendizajes son grandes logros y debes estar orgulloso/a de ellos. Sin embargo es necesario que comprendas algo fundamental, de nada sirve el aprendizaje si no lo llevas a la práctica real.

El objetivo global del programa es que logres establecer relaciones humanas saludables sin violencia y, el objetivo concreto de este módulo es que consigas establecer relaciones de pareja sanas. Es decir, relaciones basadas en el respeto, en la igualdad, en la libertad del otro... pero también consiste en que aprendas a respetarte a ti mismo/a, a conocerte, a entender tus necesidades y a valorar si es necesario vivir en una relación donde la tensión, la angustia y el control es la tónica a seguir.

A su vez, es necesario que asumas la importancia de establecer interacciones saludables, no por temor a nuevas denuncias o por evitar problemas, sino porque realmente te beneficia como ser humano (se solucionan los conflictos, podrás disfrutar realmente de la relación, disminuye la tensión, etc.). Si realmente te esfuerzas puedes lograr una vida sin violencia, una vida feliz. *¿Estás dispuesta/o a conseguir este gran objetivo?* Seguro que sí.

Aprendiendo a reconocer las relaciones de pareja saludables

A lo largo de las cuatro sesiones que componen el módulo reflexionarás sobre qué es y en qué consiste tener una relación de pareja sana, cuáles son tus expectativas y creencias en relación a ella y cómo influye tu autoestima, tu estilo de apego y tu gestión de determinadas emociones como los celos. A su vez, recordaremos la importancia de comunicarte adecuadamente y afrontar los conflictos de forma no violenta. También aprenderás algo fundamental: sobrellevar la ruptura de pareja de manera adecuada. En definitiva, lo que se pretende en este módulo es que aprendas habilidades que te permitan tanto tener relaciones de pareja más saludables y más felices, como aceptar las rupturas de forma responsable.

Empecemos con los contenidos, pero antes de comenzar te invitamos a responder a una serie de cuestiones.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.1. ESTE EJERCICIO AYUDARÁ A CONTEXTUALIZAR Y FAVORECER LA EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS]

¿Qué son y en qué consisten las relaciones de pareja?

¿Tiene algo que ver el amor? ¿Y el sexo?

¿Por qué las personas tenemos pareja o vivimos en pareja?

¿Todas las relaciones de pareja son compatibles?

Como puedes comprobar, en esta sesión vamos a intentar distinguir qué tipo de relación de pareja mantenías, y si esa relación era sana o no. Por lógica, podemos deducir que dicha relación no era saludable, dado que desembocó en una situación de violencia. Por tanto, es necesario que identifiques cómo tiene que ser para ti una relación de pareja, dado que puedes partir de una premisa equivocada, de una concepción errónea de cómo tienen que ser las relaciones íntimas.

¿Qué son y en qué consisten las relaciones de pareja?

Los seres humanos somos seres sociales; es decir, todos y cada uno de nosotros necesitamos *nutrirnos*, en mayor o menor medida, de las relaciones que mantenemos con los demás, tanto durante nuestra infancia y adolescencia, como en la edad adulta.

Tener una vida social satisfactoria mejora nuestra calidad de vida. A través de las interacciones que mantenemos con los demás conseguimos satisfacer una serie de necesidades básicas, como por ejemplo: sentirnos aceptados, valorados, entendidos y comprendidos. A su vez, relacionarnos con los demás nos permite compartir tristezas y alegrías, reduce nuestra ansiedad o nuestros miedos y engrandece las emociones positivas. En definitiva, nutrir la vida de relaciones cercanas e íntimas (compañeros y compañeras de trabajo, amigos y amigas, familia, pareja), nos ayuda a sobrellevar los problemas de la vida y nos permite ser más felices.

Te voy a plantear unas cuestiones:

¿Qué beneficios proporciona tener buenos amigos/as? ¿Cómo es la relación que mantienes con tus mejores amigos/as? ¿Cuáles son las características de esas relaciones?

[LANZAMOS PREGUNTAS ABIERTAS Y GENERAMOS IDEAS QUE INVITEN A LA REFLEXIÓN PERSONAL ANTES DE APORTAR NUESTROS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS] [SE PODRÁN APUNTAR LAS CARACTERÍSTICAS QUE INDIQUE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Las relaciones de amistad constituyen un tipo concreto de *relación íntima*. Algunas características que presentan las relaciones íntimas son las siguientes:

- Producen sentimientos de seguridad y cercanía emocional.
- Implican unión y experiencias comunes.
- Conllevan preocupación por los demás.

- Producen sentimientos de aprecio y reconocimiento.
- Aportan apoyo mutuo en situaciones de crisis.
- Aportan solución de problemas en conjunto.
- Se mantienen conversaciones sobre aspectos personales.

Ahora que hemos analizado las características de las relaciones de amistad, contéstame:

¿Consideras que las relaciones de pareja deberían reunir estas características? ¿Qué opinas? ¿Cómo era tu relación de pareja?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE UN COLLAGE – EJERCICIO 8.1.2].

[POSTERIORMENTE SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.3.]

Las relaciones de pareja son también relaciones *íntimas* y, por tanto, deberían reunir todas y cada una de las características mencionadas para ser considerada una relación saludable, añadiéndose una característica más: *la existencia de relaciones sexuales*. Las relaciones sexuales saludables constituyen un pilar fundamental en las relaciones de pareja dado que son una forma más de comunicarse y expresar el cariño, la intimidad, el amor. Hablaremos más adelante de la importancia de una sexualidad positiva en las relaciones de pareja.

Evidentemente, las relaciones de pareja tienen mayor complejidad, y seguiremos trabajando contenidos en los siguientes apartados de la exposición.

Y el amor... ¿Juega un papel en las relaciones de pareja?

El amor es una emoción, una emoción positiva. Como ya sabes, según lo que hemos trabajado en el módulo dedicado al control emocional (módulo 4), existen las llamadas emociones positivas/agradables, que nos gusta experimentar, y las negativas/desagradables, que nos disgustan. Todas las emociones son adaptativas y necesarias si sabemos cómo controlarlas. No obstante, las emociones positivas permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, como la creatividad, la satisfacción y el compromiso, y en definitiva, conducen a la felicidad.

¿Puedes nombrarme alguna emoción positiva?

[SE FAVORECE QUE LA PERSONA PARTICIPANTE RECUERDE LOS CONTENIDOS PREVIAMENTE TRATADOS EN EL MÓDULO 4].

En este sentido, algunas de las emociones positivas más comunes son la felicidad, el humor y el amor. Como puedes comprender, el amor en la relación de pareja es fundamental, pero

¿Qué es para ti el amor?, ¿cómo lo definirías?

[SE REALIZA UNA LLUVIA DE IDEAS SOBRE QUÉ ES EL AMOR. SE DEBE PRESTAR ATENCIÓN A LOS POSIBLES MITOS DE AMOR ROMÁNTICO PRESENTES EN LA PERSONA PARTICIPANTE]

[SE DISPONE DE UN CONTENIDO AUDIOVISUAL – DINÁMICAS OPTATIVAS- EJERCICIO 8.1.6].

Pues bien, amar implica intimidad, compromiso y pasión. Es una potente emoción que genera bienestar y, en definitiva, felicidad y que requiere de importantes *dosis de empatía*. Todos buscamos el amor, como emoción positiva, en nuestras relaciones, por una sencilla razón: proporciona bienestar y felicidad.

A continuación nos vamos a centrar en los distintos componentes de la emoción amor:

Componentes de la emoción amor³⁸



La **Intimidad**: los amantes son confidentes, confían el uno con el otro, se apoyan mutuamente, se ayudan a solucionar problemas, se alegran cuando el compañero/a es feliz, comparten emociones y les gusta estar juntos/as.

El **Compromiso**: los amantes desarrollan proyectos vitales en común, se esfuerzan por conseguir los objetivos que se han marcado. Confían el uno en

el otro, pretenden que su relación sea estable y duradera y están satisfechos por el vínculo que han establecido. Es una decisión libre de compartir ese momento de su vida con el otro.

La **Pasión**: los amantes se sienten atraídos físicamente, se gustan y se desean, se excitan y obtienen placer sexual.

A su vez, el amor no es estático, es una emoción cambiante donde cada componente evoluciona a medida que pasa el tiempo. Podemos decir, por tanto, que el amor puede pasar por diferentes fases, donde cada uno de los componentes que acabamos de ver tiene un peso diferente.

La primera fase es **el enamoramiento**: En esta fase *todo nos parece bien*, no hay que negociar, *el amor es ciego*. *¿Te has enamorado alguna vez? ¿Cómo te sentías? ¿Qué te pasaba?*

Enamorarse constituye una emoción muy intensa que implica desear unirse a una persona. Algunas de las experiencias que se sienten durante el enamoramiento son³⁹:

- Idealización de la persona.
- Sentimientos ambivalentes y fácilmente cambiables.
- Pensamientos constantes sobre la otra persona que interfieren en las actividades habituales.
- Un estado emocional intenso.

³⁸ Fuente: Stenberg, 1989

³⁹ Fuente: Chóliz y Gómez, 2002

- Falta de concentración.
- Sensibilidad ante las necesidades del otro.
- Deseo de estar con la otra persona y de tener intimidad con ella.

A su vez, enamorarse se inicia generalmente con la atracción física hacia la otra persona, que da paso después a una atracción de carácter más personal. Si el enamoramiento es recíproco, tiene lugar la segunda fase: **la relación amorosa**. Esta relación suele ser, al inicio, apasionada. Ahora bien, con el tiempo las emociones son menos intensas y se da paso a un estado más tranquilo pero más duradero, donde el compromiso toma mayor importancia y disminuye la pasión. También puede aparecer el desencanto de uno con el otro (**proceso de desamor**) y la relación desaparece.

NOTA:

- Se prestará atención a las posibles distorsiones que presenta la persona participante en torno a su relación de pareja. En muchas ocasiones, los usuarios y las usuarias tienden a idealizar a la pareja al inicio de la relación.
- En este punto es importante indicar que, durante la *fase de enamoramiento* no se da importancia a las diferencias con el otro, posteriormente comenzamos a verlas y comienza la aceptación o no de esas diferencias y la negociación.

Es importante que entiendas las fases de esta emoción tan poderosa. El amor no implica sólo la fase inicial de enamoramiento o pasión, sino que comprende mucho más. A veces, las personas sólo buscan el enamoramiento y piensan que el amor sólo es eso. Nada más lejos de la realidad. Amar es compromiso, tolerancia, respeto, amistad, ayuda mutua, empatía y un largo etc. y, como todo, necesita tiempo para crecer.

Amar no es mirarse el uno al otro, es mirar juntos en la misma dirección

(El Principito; Antoine de Saint-Exupéry)

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.4 – PARTE 1]

Finalmente, nos vamos a detener en los diferentes **tipos de amor**, en función al peso que se le otorga a cada uno de los componentes en la relación. Así, los tres componentes básicos del amor configuran las diferentes combinaciones posibles del amor, vamos a ver algunas de ellas:

Tipos de amor⁴⁰

Amor romántico (intimidad, pasión): Atracción física y emocional, sin compromiso.
Amor vacío (compromiso): relación superficial carente de pasión e intimidad.
Amor fatuo (pasión y compromiso): Relación en la que no ha pasado tiempo suficiente para que surja intimidad, aunque haya compromiso.
Amor apasionado/ amor obsesivo-enamoramiento (pasión): estado de intenso anhelo por la unión con el otro. Es una emoción limitada en el tiempo, más exactamente una primera fase en una relación, que suele evolucionar a amor compañero.

⁴⁰ Fuente: Elaboración propia a partir de Sternberg, 1989.

Amor compañero /amor verdadero-amor conyugal (compromiso, intimidad): afecto y ternura por aquellos con quienes vivimos.

Amor perfecto: Intimidad, pasión y compromiso. Difícil de alcanzar.

Ahora que sabes algo más sobre el amor, vamos a realizar otro ejercicio

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.4 – PARTE 2].

Ahora que has realizado el ejercicio, quiero que me contestes a otra pregunta: ¿Había amor en tu relación de pareja?

Y el sexo... ¿Juega un papel importante?

Tal y como ya avanzamos en contenidos anteriores; la pasión, la atracción sexual y las relaciones sexuales son muy importantes en las relaciones de pareja. Así, las relaciones sexuales, además de constituir una forma de obtener placer físico o un medio para reproducirnos, son una forma más de comunicación con tu pareja, de expresar emociones y de conseguir un grado muy elevado de intimidad. Vamos a realizar un breve ejercicio para que entiendas mejor los siguientes contenidos psicoeducativos.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.5 – PARTE 1]

Como ya sabes, un aspecto importante que debes tener en cuenta, son las emociones que asocias a las relaciones sexuales con tu pareja. Evidentemente, en una relación sexual sana, las emociones predominantes han de ser positivas, como por ejemplo amor, ternura, deseo, cariño o alegría. Por el contrario, si el sexo se mezcla con emociones negativas, o con la ausencia de emociones, entonces algo va mal. Por tanto, si aparecen emociones como el enfado, el desprecio, la vergüenza, el odio o los celos; la relación sexual puede convertirse en una forma de castigar, humillar o dominar.

Emociones asociadas al sexo⁴¹

EMOCIONES POSITIVAS ASOCIADAS AL SEXO	EMOCIONES NEGATIVAS ASOCIADAS AL SEXO
Excitación	Enfado
Deseo	Desprecio
Ternura	Vergüenza
Cariño	Odio
	Celos

También es importante que entiendas que las relaciones sexuales no pueden ser el único modo de solucionar un problema que surge en la pareja. Vamos a detenernos un instante en esta idea: ¿Estás de acuerdo con la frase: “Lo mejor de las discusiones, es la reconciliación”?

Algunas parejas, después de una discusión fuerte, donde no alcanzan un acuerdo, deciden mantener relaciones sexuales como modo de minimizar el problema u obviarlo o como un modo de *pedir perdón*. Esto no es sano. En estas ocasiones se utiliza el sexo como un modo de negar el problema; pero no se soluciona nada, no se consigue ni compromiso ni intimidad y falla la comunicación.

⁴¹ Fuente: Elaboración propia a partir de Ruiz y cols. , 2010.

Otro aspecto de suma importancia en las relaciones sexuales es el *respeto mutuo*, es decir, la consideración de la pareja como otro ser humano que tiene sentimientos, necesidades y capacidad de decisión, y no como un mero objeto sexual. Por tanto, la pareja tiene el derecho y la libertad de decidir si mantener o no relaciones sexuales, sin temor o miedo a las repercusiones. Es definitiva, la decisión de mantener relaciones sexuales, al igual que cualquier decisión en pareja, es libre, voluntaria y consensuada, nunca una imposición.

[SE EXPLICA LA SEGUNDA PARTE DEL EJERCICIO 8.1.5 – LA REALIZACIÓN DE ESTE EJERCICIO PODRÁ REALIZARSE DURANTE LA SESIÓN O COMO TAREA INTER- SESIONES, QUEDANDO A CRITERIO DEL TERAPEUTA].

¿Por qué las personas tienen relaciones de pareja?

Ahora que ya sabes qué son y en consisten las relaciones de pareja estamos más cerca de contestar el *por qué tenemos relaciones de pareja*. Como puedes entender, las personas tienen deseos de mantener relaciones de pareja sanas; esto es, basadas en la seguridad, la unión, la empatía, el apoyo mutuo, el reconocimiento, la comunicación y la sexualidad positiva; por una sencilla razón, porque les proporcionan *bienestar y felicidad*.

Con esto no queremos decir que la única forma de conseguir la felicidad sea la de tener una relación de pareja, nada más lejos de la realidad. *Las relaciones de pareja felices las componen personas que ya eran felices previamente antes de estar en pareja.*

Es importante que valores por qué decides tener una relación de pareja y qué expectativas tienes a la hora de iniciar y/o mantener una relación. Para ello, vamos a reflexionar sobre este tema.

[SE FAVORECE QUE LA PERSONA PARTICIPANTE REFLEXIONE E INDIQUE LOS MOTIVOS POR LOS CUALES DECIDE TENER UNA RELACIÓN Y CÓMO CONSIDERA QUE DEBE SER DICHA RELACIÓN. SE EXPLORARÁ LA PRESENCIA DE EXPECTATIVAS IRRACIONALES O FINALIDADES EQUIVOCADAS].

En ocasiones decidimos mantener relaciones de pareja con finalidades equivocadas, como por ejemplo:

- Por necesidad o dependencia: *por no estar solos/as, para estar seguros/as, para que me cuiden, para ser feliz, para tener hijos e hijas,...*

- Por falsas creencias y roles estereotipados: *es mi media naranja, las parejas son para toda la vida, lo normal es vivir en pareja, etc.*

- Por temor a aceptar la realidad, es decir, mantener la relación a pesar de que ya nada os une: *tenemos hijos e hijas en común, que voy a hacer solo/a, que dirán si me separo...*

Como has podido comprobar, en ocasiones establecemos relaciones de pareja por motivos que no son los correctos, por eso es importante que valores si dicha relación aporta algo positivo en tu vida y en la vida de la persona que ha decidido acompañarte.

Las relaciones de pareja son una forma de compartir, de *manera voluntaria*, parte de tu vida o toda tu vida. Para ello, al igual que cualquier interacción humana, es preciso que revises tus carencias, tus expectativas y tus creencias equivocadas, dado que éstas pueden contribuir negativamente en la relación. En las próximas sesiones nos centraremos en analizar y profundizar estos en estos aspectos con la finalidad de que consigas establecer relaciones de pareja saludables.

¿Todas las relaciones de pareja son compatibles? Aprendiendo a distinguir las relaciones compatibles de las incompatibles

A continuación te voy a formular una serie de preguntas.

¿Consideras que todos los problemas en las parejas tienen solución?

¿Si dos personas se quieren deben apostar por su relación aunque parezca que son incompatibles?

¿Qué quiere decir que dos personas son incompatibles?

Evidentemente, no todos los problemas tienen solución, ni todas las parejas son compatibles. Como puedes entender, existen muchos tipos de pareja y dentro de cada pareja, existen muchas maneras de interactuar. En concreto, podemos distinguir cuatro tipos de pareja:

Tipos de pareja⁴²

<i>Parejas coincidentes</i>	No existen discordancias ni desacuerdos. Se aceptan y respetan mutuamente.
<i>Parejas con diferencias complementarias</i>	Estas diferencias, lejos de generar malestar o disconformidad, enriquecen a la pareja. Un ejemplo sencillo sería el siguiente: uno de los miembros de la pareja aborrece cocinar pero le encanta limpiar y el otro disfruta cocinando pero no le gusta limpiar. Esta pareja comerá bien y siempre lo hará en un entorno limpio.
<i>Parejas con diferencias acordables</i>	Estas diferencias o discrepancias, bien gestionadas, dan lugar a la consolidación de la pareja. Para ello, hay que tener habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Cuando se logran gestionar estas diferencias, la pareja se enriquece, además de generar autoconfianza y estrategias para afrontar futuros puntos de desencuentro.
<i>Parejas con diferencias antagónicas e incompatibles</i>	Existen diferencias en las escalas de valores, perspectivas existenciales, estilos y proyectos de vida. Relaciones con este tipo de diferencias están abocadas a producir malestar, insatisfacción e infelicidad.

¿Qué tipo de relación, de las que acabamos de ver, tenías con tu pareja?

[SE DISPONE, COMO DINÁMICA OPTATIVA, DEL EJERCICIO 8.1.8]

⁴² Fuente: Elaboración propia a partir de Sinay, 2013

Dado el contexto en el que nos encontramos, me atrevería a afirmar que has mantenido al menos una relación que ha generado malestar, insatisfacción e infelicidad, y que ha terminado generando un daño importante en tu pareja y en ti mismo.

Tal y como se desprende de lo que acabamos de ver, es necesario dedicar tiempo a conocer a las personas con las que decidimos iniciar una relación de pareja, sólo de esa manera podrás decidir si ese ser humano en concreto es compatible o no contigo. En este punto, es relevante detenernos en dos aspectos importantes:

Primero: El hecho de que alguien no sea compatible con nosotros, no implica que sea mejor o peor persona; nada más lejos de la realidad, simplemente que no es compatible.

Segundo: Buscar personas compatibles no es buscar personas sumisas o que se dobleguen a nuestras necesidades, deseos o falsas expectativas; se trata de buscar seres humanos en igualdad de condiciones y con proyectos vitales similares a los nuestros.

Tenemos que partir de una premisa fundamental: **no podemos cambiar a nadie en base a nuestras expectativas o intereses.** El mantener relaciones incompatibles te puede llevar si no aplicas lo aprendido en las sesiones anteriores, a comportamientos negativos hacia la pareja para que se comporte de una manera determinada. A su vez, tampoco puedes perder tu identidad o tus derechos como ser humano para continuar con una relación que no es sana.

¿Por qué inicias una relación con una persona sabiendo de antemano que es incompatible contigo? ¿Es ético amoldar a otro ser humano según nuestros propios intereses? ¿Eso es amor?

Pues bien, algunos de los **motivos erróneos** de mantener este tipo de relaciones, a pesar de saber que son incompatibles, son los que se indican a continuación:

- La resistencia a reconocer la inviabilidad de la relación (*“hemos invertido mucho tiempo, esfuerzo y recursos en general”*).
- El temor a pasar “otra vez” por una separación, aquellos que ya tienen una experiencia previa.
- El miedo a la soledad: motivo presente en aquellas personas que creen que necesariamente hay que vivir en pareja para ser feliz o que buscan en la relación de pareja cubrir sus propias carencias (inseguridad, baja autoestima, dependencia emocional, insatisfacción vital).
- La fantasía de conseguir convertir esa relación en nuestro ideal de relación.
- Compasión por el sufrimiento de la otra persona (*si la decisión de ruptura es elegido por mí y no por ella*).

Cuando existe una gran incompatibilidad en proyectos, estilos de vida, objetivos o metas, muy difícilmente será posible la armonía necesaria para una relación saludable de pareja (Gálligo, 2013).

¿En qué consiste tener una relación de pareja saludable?

En la sesión de hoy has conocido *los ingredientes básicos* de una relación y finalizaremos exponiendo las claves sobre cómo conseguir una relación de pareja sana. Es importante que entiendas que esto es sólo un *esquema*, dado que cada ser humano decide libremente

cómo vivir y cómo disfrutar en sus relaciones. No obstante, hay un aspecto que siempre tiene que prevalecer: **el respeto hacia tu pareja y el respeto hacia ti mismo.**

Claves para conseguir una relación de pareja sana⁴³

- Elegir una pareja compatible con tus valores, estilos y proyectos de vida.
- Respetar la independencia de cada miembro de la pareja
- Comprometerse activamente con los proyectos comunes de la pareja, alimentando cada día la ilusión, el deseo y el amor
- Consensuar y compartir decisiones sobre temas comunes (domicilio, economía, relaciones familiares, amistades, tiempo libre, etc.).
- Resolver los problemas con tu pareja (los problemas solubles)
- Aceptar a la otra persona tal y como es, sin tratar de cambiarla.
- Fomentar el mantenimiento de la valoración y admiración del otro mutuamente. Cultivar el cariño.
- Acercarse al otro: Mantén con tu pareja momentos de intercambio y conexión.
- Respétate a ti misma/o y a la otra parte de la pareja. Nunca dejaremos invadir nuestros límites cediendo exageradamente y de forma perjudicial para conseguir la aceptación del otro.

*¿Puedes conseguir relaciones de pareja igualitarias, saludables y libres de violencia?
¿Estás dispuesta/o a intentarlo?*

[SE EXPLICA EL EJERCICIO INTERSESIONES 8.1.7]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

⁴³ Fuente: Elaboración propia a partir de Gottman y Silver, 2010 y Gállico, 2013.

Dinámicas y Materiales

8.1.1. Hablando de las relaciones de pareja

Objetivos

- Favorecer la primera toma de contacto de la persona participante con los contenidos psicoeducativos.
- Propiciar la reflexión de en relación a los contenidos a trabajar.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.1

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante responda a cada una de las preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.1, favoreciendo la reflexión en torno a su propia concepción de las relaciones de pareja.
- La corrección de cada una de las preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.1, servirán al terapeuta como guía para la exposición de los contenidos psicoeducativos.

Aplicación grupal:

- Se indicará a las personas participantes que respondan a cada una de las preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.1, de forma individualizada. Posteriormente, se corregirán a nivel grupal, favoreciendo el debate grupal. La labor terapéutica será la de favorecer la reflexión de las personas participantes en torno a su propia concepción de las relaciones de pareja.
- La corrección de cada una de las preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.1., servirán al terapeuta como guía para la exposición de los contenidos psicoeducativos.

Ideas clave para el debate:

Este ejercicio constituye el primer acercamiento a la concepción que tiene la persona participante acerca de cómo tienen que ser las relaciones de pareja, siendo imprescindible que la persona participante se sienta cómoda a la hora de expresarse. En este contexto, debemos prestar atención a la presencia de creencias relacionadas con los mitos de amor romántico, con el empleo de la violencia en las relaciones de pareja o con el heterosexismo. Dichas creencias serán analizadas y confrontadas en la segunda sesión de intervención.

A su vez, también se deberá detectar la posible presencia de justificaciones en torno al fracaso de su relación con la víctima de del delito, como por ejemplo la atribución de

responsabilidad a la pareja. En este punto será necesario recordar a la persona participante que la intervención es para él o ella y que sólo de ese modo puede modificar y mejorar sus comportamientos.

En el caso de que la participante sea una mujer que haya empleado la violencia hacia la pareja y, que a su vez, es víctima de violencia de género, es probable que justifique su comportamiento y culpabilice a la pareja. En estos casos, el/la terapeuta se centrará en la necesidad de romper las relaciones de pareja abusivas y en la importancia de aprender a diferenciar entre una relación de pareja sana, basada en el respeto mutuo, de una relación de pareja violenta.

8.1.1. Hablando de las relaciones de pareja

Contesta a las siguientes preguntas:

1. *¿Qué son y en qué consisten las relaciones de pareja?*

2. *¿Es importante el amor en la relación de pareja?*

3. *¿Y el sexo? ¿Son importantes las relaciones sexuales?*

4. *¿Por qué las personas tenemos pareja o vivimos en pareja?*

5. *¿Qué es y en qué consiste tener una relación de pareja saludable?*

8.1.2. Recordando mi relación

Objetivos

- Favorecer que la persona participante recuerde las emociones asociadas a su relación de pareja.
- Propiciar la reflexión de la persona participante sobre la concepción personal que tiene de su relación.

Materiales

- Documento 8.1.2. Imágenes relacionadas con emociones y experiencias relacionales

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que elabore un collage de su relación de pareja con las imágenes disponibles. Para ello, se le solicitará que piense en cómo se sentía en su relación de pareja, en las emociones que habitualmente experimentaba cuando hablaba con él/ella, cuando tenían que tomar decisiones, etc.
- En este ejercicio se proporcionan unas imágenes de muestra, quedando a criterio del terapeuta el emplear aquellas que tenga disponibles.

Aplicación grupal:

- Se indicará a las personas participantes que elaboren un collage de su relación de pareja con las imágenes disponibles. Se les solicitará que piensen en cómo se sentían en su relación de pareja, en las emociones que habitualmente experimentaban cuando hablaban con él o con ella, cuando tenían que tomar decisiones, etc.

Ideas clave para el debate:

Mediante este ejercicio se pretende que tomen conciencia del estado emocional que mantenían en su relación de pareja, ayudándoles a entender que estados emocionales como la frustración, la angustia, el miedo, la rabia, los celos, etc. no deben constituir la base de una relación o de una convivencia.

Tras la realización de este ejercicio se explicará la emoción de amor como emoción positiva.

8.1.2. Recordando mi relación

A continuación te invito a que pienses en cómo era tu relación de pareja y en cómo te sentías. Ahora, utilizando las imágenes que te mostramos a continuación, elabora una collage, componiendo a partir de recortes de fotos y de imágenes una representación global de cómo crees que era tu relación.

IMÁGENES DE MUESTRA⁴⁴



⁴⁴ Fuente de las imágenes: <https://pixabay.com/es/photos/>

8.1.3. Y tu relación de pareja... ¿Cómo era?

Objetivos

- Explorar cómo era la relación de pareja que mantuvo la persona participante con la víctima del delito.
- Favorecer la reflexión de la persona participante mediante la comparación entre su relación de pareja y el esquema de relación de pareja sana expuesta en el apartado psicoeducativo.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.3.

Guía para el ejercicio

- Se explica el documento de trabajo 8.1.3., solicitando a la persona participante que conteste a las preguntas en el contenidas. Se indicará que las preguntas son referidas a la relación de pareja donde han tenido lugar las conductas problema. A su vez, se le solicitará que sea sincero o sincera a la hora de contestar.
- Mediante el presente ejercicio, se podrá valorar cómo concibe la persona participante su relación de pareja; esto es, el grado de reconocimiento que posee de la *calidad* de su relación y el nivel de *satisfacción* con la misma.

Aplicación grupal:

- Se explica el documento de trabajo 8.1.3, solicitando a las personas que contesten a las preguntas de manera individualizada. A su vez, se les indicará que las preguntas son referidas a la relación de pareja donde han tenido lugar las conductas problema; esto es, los comportamientos de maltrato. A su vez, se les solicitará que sean sinceros y sinceras a la hora de contestar.
- La exposición grupal del ejercicio quedará a criterio terapéutico, dado que se trata de una dinámica de contenido personal elevado. A su vez, y dado que se trata de un ejercicio que requiere de un gran nivel de reflexión, podrá ser empleado como dinámica inter sesiones.
- Mediante este ejercicio, se podrán valorar cómo concebían las personas del grupo sus relaciones de pareja; esto es, el grado de reconocimiento que estos poseían de la *calidad* de su relación y el nivel de *satisfacción* con la misma.

8.1.3. Y tu relación de pareja... ¿Cómo era?

1. Describe cómo era tu relación de pareja (convivencia, existencia o no de hijos/as, duración, etc.)

2. ¿Por qué decidiste tener una relación con ella/él?

3. ¿Qué te gustaba de él/ella?, ¿qué te disgustaba?

4. ¿Te sentías seguro con él/ella?, ¿y él/ella contigo?

5. ¿Te alegrabas de sus logros?, ¿y él/ella se alegraba?

6. Cuando surgía un problema, ¿cómo intentabais solucionarlo?

7. ¿Te gustaba hablar con ella/él?, ¿de qué hablabais?

8. ¿Tu pareja era tu amigo/a?

9. ¿Qué hacías para que tu relación funcionase?

10. ¿Qué falló?

8.1.4. Descubriendo el amor

Objetivos

- Favorecer que la persona participante valore si existía realmente el amor en su relación de pareja.
- Analizar los componentes del amor en la relación de pareja del participante (pasión, compromiso e intimidad).
- Ayudar a la persona participante a analizar el *tipo de amor* que mantenía con su pareja, favoreciendo la reflexión acerca de lo que es y en qué consiste un amor saludable.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.1.4.1 y 8.1.4.2

Guía para el ejercicio

- Tras explicar a la persona participante qué es y en qué consiste la emoción de amor, se le solicitará que reflexione sobre si existía o no el amor en su relación de pareja (con la víctima del delito) – ejercicio 8.1.4.1- y, de ser así, cómo se manifestaba en la relación – ejercicio 8.1.4.2.
- La relevancia del ejercicio radica en que la persona participante se dé cuenta de la importancia que tiene *cultivar el amor* en las relaciones de pareja. Un amor basado en el equilibrio de sus tres componentes (pasión, intimidad y compromiso) y en el respeto mutuo. A su vez, es de interés que la persona participante reflexione sobre el porqué de mantener una relación de pareja donde ya no existe amor.

Aplicación grupal:

- Tras explicar a las personas participantes qué es y en qué consiste la emoción de amor, se les solicitará que reflexionen sobre si existía o no el amor en su relación de pareja (con la víctima del delito) – ejercicio 8.1.4.1 y, de ser así, cómo se manifestaba en la relación – ejercicio 8.1.4.2.
- La relevancia del ejercicio radica en que las personas participantes se den cuenta de la importancia que tiene *cultivar el amor* en las relaciones de pareja. Un amor basado en el equilibrio de sus tres componentes (pasión, intimidad y compromiso) y en el respeto mutuo. A su vez, es de interés que reflexionen sobre el porqué de mantener una relación de pareja donde ya no existe amor.

Ideas clave para el debate:

Es importante que la persona participante comprenda que el *amor* es una emoción, una emoción positiva alejada de los *constructos sociales y culturales* del amor romántico. Para ello, el o la terapeuta relacionará los contenidos trabajados en el módulo dedicado a la gestión emocional a la hora de explicar el amor como emoción agradable y saludable.

8.1.4.1 Descubriendo el amor (parte 1)

A continuación encontrarás una serie de preguntas relacionadas con el amor en las relaciones de pareja. El ejercicio consiste en que identifiques cómo era el amor en tu relación, cómo se distribuían los componentes del amor (pasión, intimidad y compromiso), y cómo evolucionó.

1. Cuando conociste a tu pareja, ¿te enamoraste de ella? Si la respuesta es SI: **¿Cómo te sentías? ¿Qué hacías? ¿Qué esperabas de la relación?** Si la respuesta es NO: **¿Por qué decidiste continuar con la relación?**


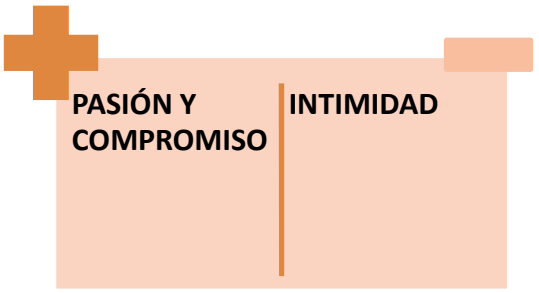

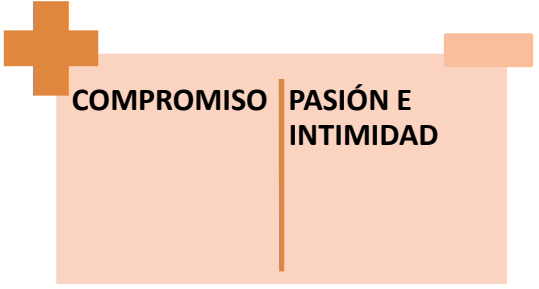
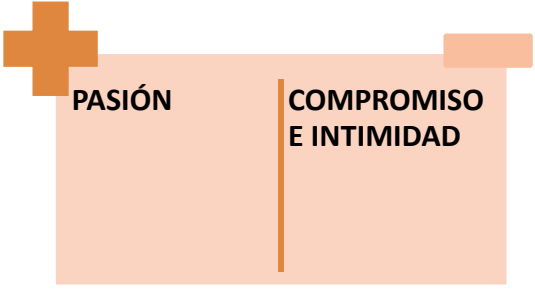

2. ¿Cómo evolucionó ese amor? ¿Estaban presentes todos los componentes (pasión, intimidad y compromiso)?

3. Puntúa del 0 al 10 los componentes del amor en función de la importancia que éstos tenían en tu relación de pareja:

PASIÓN -----
COMPROMISO -----
INTIMIDAD -----

8.1.4.2 Descubriendo el amor (parte 2)

¿Qué tipo de amor existía en tu relación de pareja? Razona el porqué

<p>AMOR PERFECTO</p> 	<p>AMOR FATUO</p> 
<p>AMOR COMPAÑERO</p> 	<p>AMOR VACIO</p> 
<p>AMOR APASIONADO</p> 	<p>AMOR ROMÁNTICO</p> 

¿Por qué crees que ese era el tipo de amor en tu pareja?

8.1.5. La importancia de las relaciones sexuales sanas

Objetivos

- Conocer las creencias y expectativas que tiene la persona participante sobre las relaciones sexuales en la pareja (Parte 1)
- Incrementar la toma de conciencia sobre el papel que tenían las relaciones sexuales en su relación de pareja (Parte 2).
- Favorecer un estilo de relación sexual equilibrado y centrado en la afectividad con la pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.5.1(parte 1) y 8.1.5.2 (parte 2)

Guía para el ejercicio

- Antes de comenzar la exposición psicoeducativa centrada en la sexualidad positiva, se realizará el ejercicio 8.1.5.1 y se solicitará a la persona participante que complete las frases que aparecen en el ejercicio. Las respuestas dada por la persona participante ayudarán al terapeuta a reconocer la presencia de creencias o expectativas irreales sobre las relaciones sexuales en pareja.
- Posteriormente, y tras la exposición psicoeducativa, se solicitará a la persona participante que piense en cómo eran las relaciones sexuales que mantenían su ex pareja (víctima del delito) y que las comparen con las relaciones sexuales basadas en el respeto y el amor (Ejercicio 8.1.5.2).
- La finalidad del ejercicio es ayudar a la persona participante a comprender que las relaciones sexuales en la pareja han de basarse en el respeto y la afectividad positiva. Para ello, se le ayudará a identificar pensamientos, emociones o conductas negativas asociadas al comportamiento sexual.

Aplicación grupal:

- Antes de comenzar la exposición psicoeducativa centrada en la sexualidad positiva, se realizará el ejercicio 8.1.5.1 y se solicitará a las personas participantes que completen las frases que aparecen en el ejercicio. Las respuestas dadas por los y las participantes ayudarán al terapeuta a reconocer la presencia de creencias o expectativas irreales sobre las relaciones sexuales en pareja.
- Posteriormente, y tras la exposición psicoeducativa, se solicitará a las personas del grupo que piensen en cómo eran las relaciones sexuales que mantenían su ex pareja (víctima del delito) y que las comparen con las relaciones sexuales basadas en el respeto y el amor (Ejercicio 8.1.5.2).
- El ejercicio será realizado de forma individualizada y, posteriormente, se debatirá en grupo (al tratarse de un ejercicio con una elevada carga personal, no se solicitará su lectura a aquellas personas que se muestren reticentes a su

corrección en grupo, pudiendo ser corregido de manera individualizada).

- La finalidad del ejercicio es ayudar a las personas participantes a comprender que las relaciones sexuales en la pareja han de basarse en el respeto y la afectividad positiva. Para ello, se les ayudará a identificar pensamientos, emociones o conductas negativas asociadas al comportamiento sexual.

8.1.5.1. La importancia de las relaciones sexuales sanas (Parte 1)

A continuación aparecen una serie de frases. Tu labor es completarlas según tu forma de pensar.

1. El sexo es _____

2. Para mí, el sexo en la pareja tiene que ser _____

3. El sexo me hace sentir _____

4. El sexo es lo contrario de _____

5. Si me apetece tener relaciones sexuales, mi pareja tiene que _____

6. Una relación de pareja sin sexo es _____

8.1.5.2. La importancia de las relaciones sexuales sanas (Parte 2)

En la siguiente tabla encontrarás dos columnas. En la de la izquierda has de escribir los aspectos más importantes de cómo es, para ti, una relación sexual en la que hay amor. En la de la derecha deber escribir cómo eran las últimas relaciones sexuales que mantuviste con tu pareja. Recoge los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos.

Relación sexual donde existe pasión, intimidad y compromiso.	Tus últimas relaciones sexuales con tu ex pareja.
Sentimientos	Sentimientos
Comportamientos	Comportamientos
Pensamientos	Pensamientos

Dinámicas optativas

8.1.6. “La química del amor”

Objetivos

- Introducción al amor como proceso biológico y psicológico.

Materiales

- Video “**La química del amor**” (Redes – RTVE, 2013).

SINOPSIS: Recientemente, los científicos han comenzado a analizar el amor, buscando sus claves biológicas. Científicos como Helen Fisher ahora miran con el escáner el cerebro de personas locamente enamoradas o deprimidas por la pérdida de un gran amor y han descubierto la importancia fundamental de los factores biológicos y hormonales de las sustancias químicas en el proceso de amar.

Duración: 53 minutos, 41 segundos

Documento disponible en la siguiente dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=6jN47ZTgBCc>

Guía para el ejercicio

- El presente contenido audiovisual podrá ser proyectado, en parte o en su totalidad, como forma de complementar los contenidos psicoeducativos analizados durante los apartados dedicados a la descripción de la emoción de amor y el proceso de enamoramiento.
- El punto clave a resaltar por la o el terapeuta es el de favorecer que la persona participante comprenda que el amor es un proceso emocional alejado del concepto cultural del “amor romántico”.

Aplicación grupal:

- El presente contenido audiovisual podrá ser proyectado, en parte o en su totalidad, como forma de complementar los contenidos psicoeducativos analizados durante los apartados dedicados a la descripción de la emoción de amor y el proceso de enamoramiento.
- El punto clave a resaltar por la o el terapeuta es el de favorecer que las personas del grupo comprendan que el amor es un proceso emocional alejado del concepto cultural del “amor romántico”.

8.1.7. ¿Realmente es amor todo lo que reluce?

Objetivos

- Identificar creencias irracionales en relación al empleo de la violencia en las relaciones de pareja.
- Identificar creencias relacionadas con el mito de amor romántico.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.7.

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que identifique aquellas frases con las que están de acuerdo o en desacuerdo y razonen la respuesta. Para ello, tendrán que analizar las frases contenidas en el documento 8.1.7. (creencias irracionales sobre el empleo de la violencia en las relaciones de pareja y sobre los mitos de amor romántico).
- Este ejercicio se realizará como **dinámica intersesiones** y será corregido, durante la sesión 2 de este módulo, sirviendo de base para la presentación de los contenidos psicoeducativos.

Aplicación grupal:

- Se solicita a las personas del grupo que identifiquen, en el documento 8.1.7, aquellas frases con las que están de acuerdo o en desacuerdo.
- Después de identificar las creencias irracionales a nivel individual, se realizará una puesta en común.

8.1.7. ¿Realmente es amor todo lo que reluce?

Identifica con un V aquellas frases con las que estás de acuerdo y con una F aquellas con las que no estás de acuerdo. También tendrás que razonar tu respuesta.

1. En una relación de pareja es normal que uno de los miembros tenga más poder que el otro. Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
2. Si mi pareja me ofende o me trata injustamente, tengo derecho a darle su castigo Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
3. Tengo derecho a expresar mi ira abiertamente si me siento molesto/a con mi pareja. Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
4. A veces, tienes que <i>poner en su sitio</i> a la pareja, sólo de ese modo puedes prevenir los problemas... Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
5. Yo soy una persona pacífica, “si no me provocan”. Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
6. Tengo derecho a saber qué hace mi pareja en todo momento, eso es amor... Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
7. El amor verdadero es ... encontrar a tu media naranja Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
8. El verdadero amor es... la lucha por mejorar a la persona amada. Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
9. El amor verdadero lo perdona todo. Si de verdad me quisiese, mi pareja debería perdonarme cualquier error que pudiese cometer. Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
10. Si quieres mucho a una persona es normal sentir celos Verdadero/Falso: Razona la respuesta:
11. Me siento incapaz de vivir sin estar con mi pareja Verdadero/Falso: Razona la respuesta:

12. Soy responsable de todo lo que sucede en mi casa.

Si/No

Razona la respuesta:

13. Después de tanto tiempo de relación, mi pareja ya debería saber lo que quiero o necesito.

Si/No

Razona la respuesta:

14. Cuando tu pareja ya no quiere tantas relaciones sexuales como al principio...
Desconfía.

Si/No

Razona la respuesta:

8.1.8. Analizando el grado de compatibilidad

Objetivos

- Favorecer la reflexión de la persona participante sobre cómo era la forma de interactuar con su ex pareja, en tres momentos temporales diferentes: al inicio (fase de enamoramiento), durante la relación y en el momento pre-ruptura.
- Analizar el grado de reconocimiento que posee la persona participante sobre los problemas que existían en la relación.
- Valorar el grado de satisfacción con la relación y la percepción de la persona participante sobre el grado de satisfacción que tenía su pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.8.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.1.8, solicitando a la persona participante que recuerde cómo era su relación de pareja. Para ello, tendrá que indicar cómo considera que era su relación al inicio (fase de enamoramiento), durante (fase de consolidación) y momentos antes de la ruptura (denuncia), atendiendo al grado de compatibilidad analizado durante la exposición psicoeducativa (esto es, parejas coincidentes, parejas con diferencias complementarias, parejas con diferencias acordables o parejas con diferencias antagónicas).
- A su vez, también se le solicitará que indique su grado de satisfacción con la pareja en estos tres momentos vitales y la percepción que tenía sobre el grado de satisfacción de su pareja.
- Se favorecerá la reflexión sobre la evolución de su relación y el momento concreto en donde surgieron los problemas.
- Dada la complejidad del ejercicio, se podrá decidir si emplear la dinámica dentro de la sesión o como tarea inter – sesiones.

Aplicación grupal:

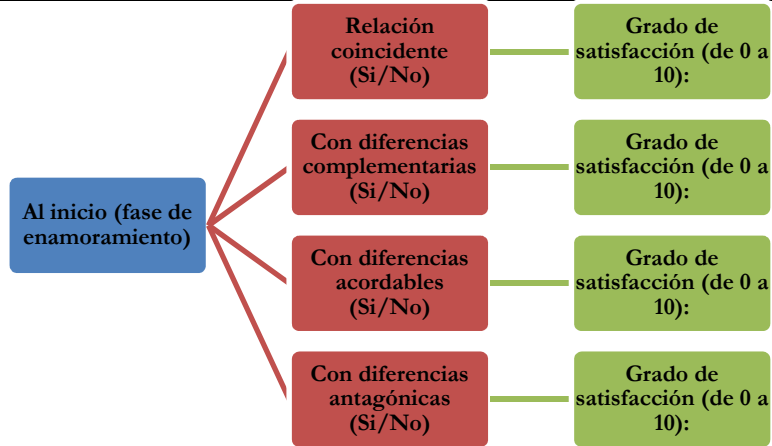
- Se explica el ejercicio 8.1.8, solicitando a las personas participantes que recuerden cómo era su relación de pareja. Las personas del grupo tendrán que indicar cómo consideran que era su relación al inicio (fase de enamoramiento), durante (fase de consolidación) y momentos antes de la ruptura (denuncia), atendiendo al grado de compatibilidad analizado durante la exposición psicoeducativa (esto es, parejas coincidentes, parejas con diferencias complementarias, parejas con diferencias acordables o parejas con diferencias antagónicas).
- A su vez, también se les solicitará que indiquen su grado de satisfacción con la pareja en estos tres momentos vitales y la percepción que tenían sobre el grado de satisfacción de su pareja.
- El ejercicio se realizará, inicialmente, de forma individual y, posteriormente, se corregirá en grupo.

- Se favorecerá la reflexión de las personas participantes sobre la evolución de su relación y el momento concreto en donde surgieron los problemas.
- Dada la complejidad del ejercicio, quedará a criterio terapéutico decidir si se emplea la dinámica dentro de la sesión o como tarea inter – sesiones.

8.1.8. Analizando el grado de compatibilidad

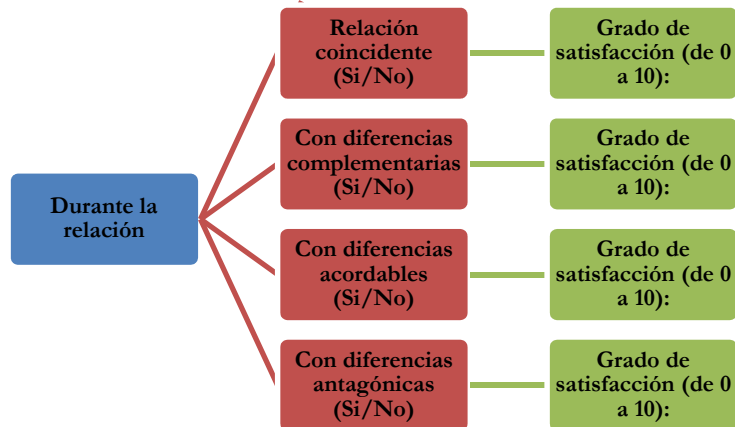
En función de lo que hemos analizado durante la exposición psicoeducativa, indica cómo era tu relación de pareja (ex pareja), y el grado de satisfacción.

1. ¿Cómo consideras que era tu relación de pareja?



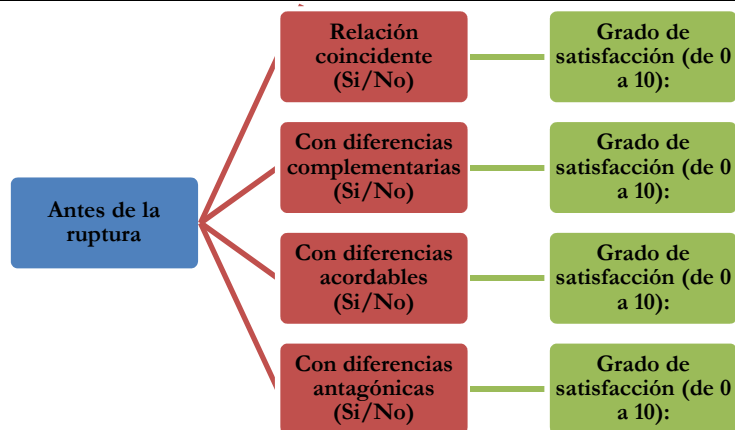
¿Por qué crees que tu relación era así?

¿Cuál crees que era el grado de satisfacción de tu ex pareja?



¿Por qué crees que tu relación era así?

¿Cuál crees que era el grado de satisfacción de tu ex pareja?



¿Por qué crees que tu relación era así?

¿Cuál crees que era el grado de satisfacción de tu ex pareja?

2. ¿Cuáles crees que fueron los motivos de la ruptura?

Razona la respuesta:

3. ¿Qué motivos crees que diría tu pareja?

Razona la respuesta:

SESIÓN 2

Desmitificando el amor

Objetivos

- Analizar los mitos de amor romántico.
- Comprender el papel que los pensamientos distorsionados o creencias irracionales (sesgos de género – sexismo y heterosexismo), desempeñan en la generación y gestión de los conflictos de pareja y, en general, en el deterioro de la relación.
- Identificar las pautas de interacción violenta en las relaciones de pareja.
- Recordar las pautas básicas de interacción saludable con la pareja para evitar el afrontamiento violento.

Ejercicios

- "El amor no tiene etiquetas"
- Reformulando los mitos de amor romántico.
- Profundizando en las creencias culturales...
- Aprendiendo a detectar la violencia en las relaciones de pareja.
- "Antes de actuar, reflexiona"
- ¿Realmente es necesaria la violencia en las relaciones de pareja?
- Alternativas a la violencia en la relación de pareja.

Dinámicas optativas

- Mis expectativas... mis necesidades
- Toma de conciencia: fomentando la empatía.
- Problemas percibidos
- ¿Cómo era la comunicación con tu pareja?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la sesión anterior nos adentramos en el mundo de las relaciones de pareja sanas, planteando algunas claves básicas para conseguir las: hemos hablado del amor como emoción saludable, de la sexualidad positiva y del papel de las expectativas propias a la hora de iniciar y/o mantener una relación de pareja.

En la sesión de hoy vamos a seguir avanzando en la consecución de dichas relaciones saludables. Para ello, en un primer momento es necesario que detectes aquellas creencias culturalmente aceptadas sobre las relaciones de pareja que pueden influir negativamente en el modo en que te relacionas. Algunas de dichas creencias justifican el empleo de determinadas formas de violencia en las relaciones, por lo que es de suma importancia identificarlas y neutralizarlas.

También analizaremos las diferentes formas de violencia que pueden tener lugar en el seno de una relación. Recuerda que *NINGUNA RELACIÓN SANA EMPLEA LA VIOLENCIA*.

Para finalizar la sesión, retomaremos contenidos que has aprendido en el módulo anterior en relación a cómo mejorar la comunicación en la relación de pareja. Todo ello con la finalidad de prevenir comportamientos violentos en las futuras relaciones que establezcas.

Apreniendo a neutralizar las creencias erróneas

[SE PROCEDE A LA VISUALIZACIÓN DEL DOCUMENTO AUDIOVISUAL DISPONIBLE EN LA DINÁMICA 8.1.9. POSTERIORMENTE SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

En módulos anteriores del programa has comprobado cómo algunas ideas, creencias y, en definitiva, *modos de pensar* determinan en gran medida la forma de sentir y actuar hacia uno mismo y hacia los demás. Del mismo modo, nuestras creencias en torno a cómo debe comportarse nuestra pareja, nosotros mismos o cómo debe ser el amor o la relación ideal, influirán inevitablemente en cómo interactuemos en nuestra relación de pareja.

¿Recuerdas en qué consistían los mitos de amor romántico?

En el módulo dedicado a la gestión de las emociones (módulo 4) pudiste comprobar cómo dichos mitos influían en la aparición y mantenimiento de los denominados *celos problemáticos*.

Vamos a realizar un repaso para que comprendas cómo dichas creencias influyen en tu comportamiento.

[SE PODRÁN EMPLEAR ALGUNAS DE LAS FRASES CONTENIDAS EN EL EJERCICIO 8.1.7 - DINÁMICA INTERSESIONES - PAUTADA EN LA SESIÓN 1 - PARA EJEMPLIFICAR DICHS MITOS].

Pues bien, dichos mitos constituyen un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta *verdadera naturaleza del amor*. El problema es que dichos mitos consideran que el **amor es posesión y exclusividad** causando una visión errónea del amor:

[A MEDIDA QUE SE EXPLICAN LOS MITOS DE AMOR ROMÁNTICO, SE FAVORECERÁ EL DEBATE DE LOS MISMOS CON LA PERSONA PARTICIPANTE]

Mitos de amor romántico

Mitos de amor romántico

- **Mito de la media naranja:** es la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.

Por ejemplo: *El verdadero amor es encontrar a tu media naranja; Ella/él es mi mitad, me completa...*

Debate: *¿Cómo crees que afecta esta creencia a la relación de pareja?, ¿de todos los millones de personas que habitan en el planeta crees que una de ellas es tu media naranja...? ¿No sería un poco difícil encontrarla?*

- **Mito de la exclusividad:** creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).

Por ejemplo: *Si mi pareja me deja, no podré querer a nadie más.*

Debate: *¿Estás seguro/a de que sólo podrás querer a una persona en toda tu vida...? Entonces... ¿si te enamoras de una persona y después rompéis, ya no puedes amar a nadie más?, ¿no es un poco dramático pensar así?*

- **Mito del matrimonio o convivencia:** creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).

Por ejemplo: *Si realmente me quiere debería comprometerse conmigo, vivir conmigo, casarse conmigo.*

Debate: *¿Todas las parejas tienen que llegar a la convivencia, al matrimonio?*

- **Mito de la omnipotencia:** creencia de que “el amor lo puede todo” y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.

Por ejemplo: *El amor verdadero lo perdona todo...; si realmente me quiere debería perdonar todos mis errores...; si hay amor todo lo demás no importa...*

Debate: *¿Crees que el amor lo puede todo?, ¿tú perdonarías todo en nombre del amor?, ¿eso es amor...?*

- **Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna):** creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.

Debate: *¿Recuerdas lo que aprendiste en la primera sesión sobre la emoción de amor? El enamoramiento es sólo una etapa del amor y la pasión sólo es uno de los componentes.*

- **Mito de la fidelidad:** creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona.

Por ejemplo: *Si mi pareja me es infiel, tengo derecho a vengarme de él/ella.*

Debate: *¿En todas las culturas se entiende que la fidelidad es la norma?, ¿el resto de especies animales son monógamas?, ¿realmente tengo derecho a vengarme de mi pareja por ser infiel?, ¿ser infiel es un delito?*

La *fidelidad* es una construcción cultural, una norma impuesta a nivel social, no nacemos con el imperativo biológico de ser fieles. Cada pareja es diferente, con normas consensuadas libremente sobre cómo quieren vivir su relación. En todo caso, la pareja puede pautar, libremente el compromiso de ser fieles y, si dicha norma se quebranta, en ningún caso justifica el empleo de la violencia. La violencia nunca está justificada.

- **Mito del libre albedrío:** creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores sociobiológicos-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia.

Debate: *¿Estás seguro/a de que la forma en la que manifiestas el amor no está influido por la cultura?, ¿los cuentos, las películas románticas, la publicidad... no tendrán algo que ver...?*

- **Mito de la equivalencia:** creencia de que “amor” y “enamoramiento” son equivalente, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.

Debate: *¿Recuerdas lo aprendido en la sesión anterior?, ¿podemos estar eternamente enamorados?, ¿no sería un poco peligroso mantenernos en ese estado de enamoramiento durante mucho tiempo?*

- **Mito del emparejamiento:** creencia de que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.

Por ejemplo: *Si no logro tener pareja seré un fracasado/a; si no tengo pareja seré un bicho raro; todos/as mis amigos/as se han casado... y yo sin pareja, me quedaré solo/a.*

Debate: *¿Crees que el único modo de vivir y de ser feliz es estando en pareja?, ¿todas las personas sin pareja son infelices?, la felicidad, ¿depende de uno mismo o de la pareja?*

- **Mito de los celos:** creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del “verdadero amor”, estrechamente ligada a la concepción del amor como posesión y desequilibrio de poder en las relaciones de pareja.

Por ejemplo: *Controlo a mi pareja porque la quiero demasiado; es normal sentir celos... en eso consiste el amor...*

Debate: *¿Realmente la emoción de celos conlleva siempre el control de la relación?, ¿tener celos se relaciona con el amor o con la inseguridad?, ¿el amor es compatible con coartar la libertad de tu pareja?*

Como puedes comprobar, este tipo de creencias limitan mucho nuestra capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias, por lo que es necesario replantearlas y cambiarlas por otras más saludables. Para neutralizarlas, lo primero que tenemos que comprender es que las relaciones tiene que ser *igualitarias*; por tanto, la primera *norma* es asumir que la relación de pareja la componen seres humanos en igualdad de condiciones, no existiendo abuso de poder o control.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.10]

[POSTERIORMENTE SE REALIZARÁ EL EJERCICIO 8.1.11, DONDE SE ANALIZAN CREENCIAS ESTEREOTIPADAS SOBRE EL ROL DE LA MUJER EN LA PAREJA Y SOBRE EL HETEROSEXISMO INTERNALIZADO].

NOTA:

- Dado que este itinerario está centrado en la violencia ejercida por la mujer hacia el hombre, y que en ocasiones dicha violencia es reactiva (en el contexto de la violencia de género) se torna necesario trabajar con estas usuarias los roles de género y los estereotipos de género y cómo estos influyen en las relaciones de pareja. Para ello, se realizará el ejercicio 8.1.11.1.

- En el caso de las relaciones intragénero, también se observa la existencia de creencias distorsionadas relacionadas con el heterosexismo exteriorizado/interiorizado, por lo que se considera relevante analizarlos y confrontarlos con los/as participantes (Ejercicio 8.1.11.2).

Mantener las creencias que has analizado en el ejercicio 8.1.11. favorecen el mantenimiento de una visión negativa y estereotipada sobre ti mismo/a, lo que contribuye a que tu autoestima se vea constantemente afectada.

Si tú no te aceptas como una persona libre, con capacidad de decisión sobre su propia vida, *¿no crees que te estás haciendo daño a ti mismo/a?, ¿afectará a la forma de relacionarte con los demás?*

[SE FAVORECERÁ QUE LA PERSONA PARTICIPANTE RECUERDE LOS CONTENIDOS ANALIZADOS EN EL MÓDULO DEDICADO A LA AUTOESTIMA].

Identificando la violencia en las relaciones de pareja.

Muchas de las creencias estereotipadas que acabas de analizar, contribuyen al mantenimiento y justificación de comportamientos violentos en las relaciones de pareja. A continuación vamos a centrarnos en la detección y análisis de dichos comportamientos pero, antes de empezar realizarás un sencillo ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.12.1 – VIOLENCIA DE LA MUJER HACIA EL HOMBRE Y 8.1.12.2 – VIOLENCIA INTRAGÉNERO]

Todas y cada una de las conductas analizadas en el ejercicio 8.1.12. constituyen formas de violencia, tanto física como sexual y psicológica.

NOTA:

- Con la finalidad de dotar de una mayor carga experiencial, se podrán emplear las *Familias del Programa* disponibles en el Anexo 1 para ejemplificar los diferentes tipos de violencia que pueden tener lugar en las relaciones de pareja. Concretamente, se aconsejan los siguientes:

- La familia de Manuel: Violencia de una mujer a un hombre
- La familia de Arancha: Violencia reactiva ejercida por una mujer hacia un hombre.
- La familia de Juan: Violencia intragénero (pareja formada por dos hombres).

- La o el terapeuta podrá preguntar a la persona participante qué tipo de violencia identifica en el ejemplo de familia seleccionado.

La violencia en las relaciones de pareja puede adoptar diferentes formas:

Formas de violencia en las relaciones de pareja

Maltrato emocional o psicológico

- a) **Aislamiento social:** controlar los contactos sociales, acceso a la información y participación en grupos y organizaciones. Restringir el movimiento de la pareja.
- b) **Acoso verbal:** crítica constante, crear contextos en los que se le humilla en público, criticar su físico y apariencia o mentir para confundir a la víctima son algunos ejemplos del mismo.
- c) **Abuso psicológico:** intentar convencer a la víctima de que es el/la responsable del abuso, no dejarle dormir, amenazar con dejarlo, con dañar a sus hijos/as o a alguien cercano , manipular con mentiras, celos continuos, etc.

Violencia física

- Acto deliberado o patrón de comportamientos que tiene como objetivo el daño físico de la otra persona (bofetadas, patadas, conducción temeraria, lanzamiento de objetos, empujones, puñetazos, agarrar a la víctima, limitar la salida, mordiscos, cuchilladas, quemaduras o disparos. Dentro de este tipo de abuso estaría el control de la medicación, el no ayudar a la pareja cuando está enfermo o si la pareja tiene algún tipo de discapacidad impedirle el acceso a su prótesis.

Violencia sexual

- Comportamientos sexuales molestos que aparecen sin el consentimiento del otro miembro de la pareja, incluyendo relaciones sexuales forzadas y agresión sexual .
- Dentro del abuso sexual se incluye el intento por parte de uno de los miembros de la pareja de infectar al otro miembro con VIH o amenazar con decir que su pareja tiene VIH para que nadie se quiera acercar a él.

Abuso económico

- Forzar a la pareja a la dependencia económica, impedir a la pareja acceder a recursos económicos, destruir pertenencias de la pareja, impedirle asistir a la escuela, a estudios, al trabajo, impedirle acceder a cualquier recurso que le hiciera independiente económicamente o usar la superioridad económica como arma de control.

[EN EL CASO DE LA VIOLENCIA INTRAGÉNERO, EL O LA TERAPEUTA TAMBIÉN EXPLICARÁ LAS FORMAS ESPECÍFICAS DE VIOLENCIA QUE PUEDEN TENER LUGAR EN LAS RELACIONES DE PAREJA, TAL Y COMO SE INDICA A CONTINUACIÓN]

Componentes específicos de abuso en las relaciones intragénero

<p>Heterosexismo/ Abuso sobre la identidad sexual</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Perpetrar u emplear la <i>invisibilidad</i> de las relaciones LGTB para definir las normas dentro de la relación. - Emplear la orientación sexual como un método de control sobre la otra persona. - Emplear los <i>roles heterosexuales</i> para normalizar el abuso y avergonzar a la pareja por deseos hacia personas del mismo sexo o deseos bisexuales. - Emplear los conocimientos sobre los <i>estereotipos</i> que definen cómo son los homosexuales en general para increpar a la pareja por no entrar dentro de ellos. - Usar la <i>invisibilidad</i> cultural para aislar a la pareja y reforzar el control. - Limitar la conexión con la comunidad - Emplear la <i>conciencia de miedo y odio</i> hacia las lesbianas, hombres gays y bisexuales para convencer a la pareja del peligro de ponerse en contacto con otros. - Control de la expresión de la identidad sexual y conexiones con la comunidad. - Avergonzar a la pareja por su identidad sexual. - Cuestionar su identidad sexual (si es o no un “gay/lesbiana/bisexual real”).
<p>Outing forzoso</p>	<p>Consiste en revelar la orientación sexual de una persona sin su consentimiento o amenazarle con revelarla en su trabajo, ante su familia, amigos o agencias de adopción.</p> <p>Todo esto llevaría a la víctima al miedo de perder su trabajo, perder a sus hijos si son adoptados o a temer que sus padres o amigos le rechacen quedándose solo. Incluye otras conductas relacionadas, como mofarse de la víctima por no indicar su orientación sexual o por no ser capaz de hacerlo. En resumen, sería una forma de abuso en el que la persona violenta se ayuda del conocimiento del estigma social de la homosexualidad.</p>

Es de suma importancia que aprendas a detectar estas formas de violencia en la relación y no las justifiques dado que, la violencia siempre causa un daño en quien la padece.

NOTA:

- Se prestará atención a la aparición de posibles mecanismos de defensa y se recordará la importancia de la empatía como protectora de la violencia, según lo trabajado en módulos anteriores.

*¿Recuerdas lo que aprendiste en el módulo dedicado a la **empatía**?*

[SE FAVORECE QUE LA PERSONA PARTICIPANTE RECUERDE LOS CONTENIDOS APRENDIDOS EN EL MÓDULO DEDICADO A LA EMPATÍA].

No debemos anular la empatía hacia la pareja, el *ponernos en el lugar del otro* nos ayuda a recordar las consecuencias de nuestros comportamientos en los demás. Llevar a cabo los comportamientos que acabamos de analizar no te hace mejor ser humano, ni ayuda a que los demás te respeten. Tienes que aprender a parar mucho antes de llegar a un comportamiento violento. Recuerda: con la violencia no se consigue nada, solo dañarte a ti mismo/a y a la persona que tienes a tu lado.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.13]

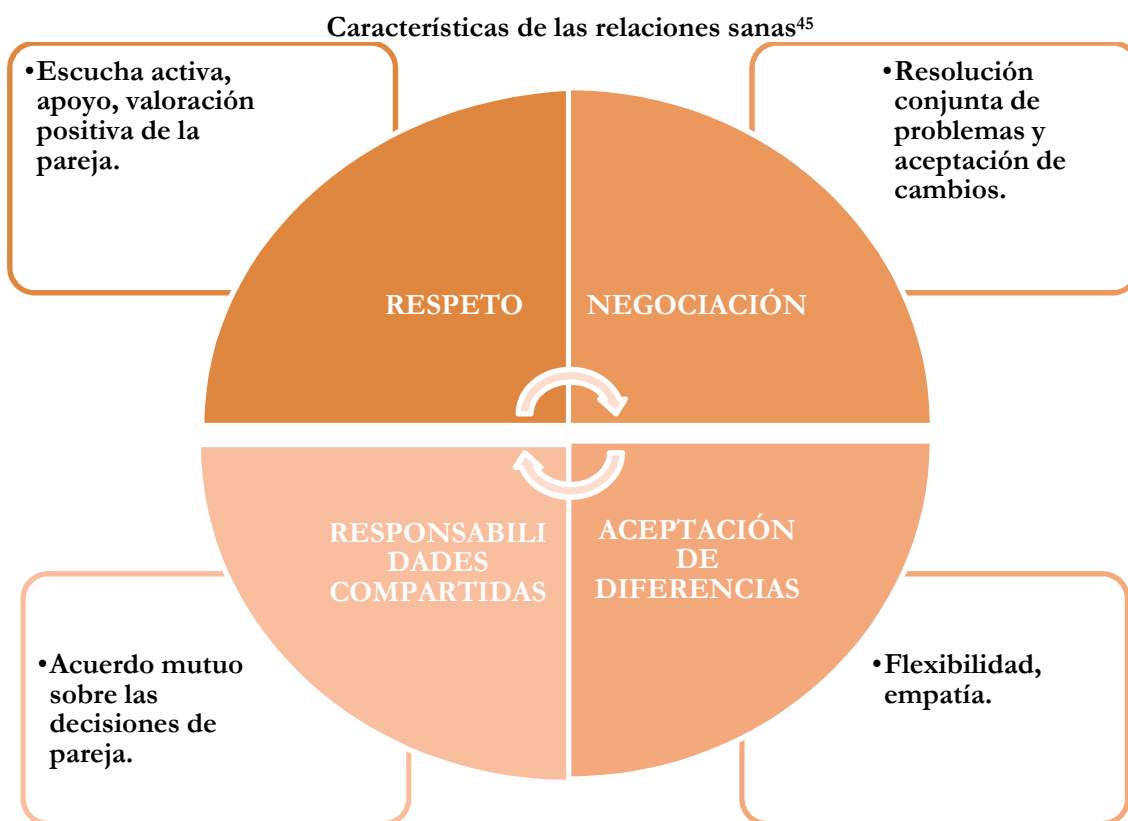
[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA PARA LA VIOLENCIA INTRAGÉNERO – EJERCICIO 8.1.17.]

Ahora que has analizado las diversas formas de violencia volveremos a retomar el ejercicio intersecciones 8.1.7 (sesión 1) y analizaremos nuevamente las creencias distorsionadas sobre el poder y control en las relaciones de pareja.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.14.]

Claves para la eliminación de la violencia en la relación de pareja

En contra posición a las conductas abusivas en la relación de pareja, las relaciones sanas se caracterizan por los siguientes aspectos:



Para la consecución de relaciones de parejas saludables es de una importancia indudable la **comunicación con la pareja**. Recuerda lo que has aprendido en el módulo 7, *sin una comunicación adecuada no hay entendimiento o acuerdo, siendo imposible gestionar los posibles conflictos que puedan surgir*.

[SE RELACIONARÁ EL PRESENTE APARTADO CON LOS CONTENIDOS ADQUIRIDOS EN MÓDULOS ANTERIORES. A SU VEZ, SE INDICARÁ A LA PERSONA PARTICIPANTE QUE LA GESTIÓN DE CONFLICTOS SERÁ TRATADA EN PROFUNDIDAD EN EL ÚLTIMO MÓDULO DEL PROGRAMA]

⁴⁵ Fuente: Elaboración propia a partir de Blázquez y Moreno, 2008

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA - EJERCICIO 8.1.18]

Vamos a recordar las habilidades básicas para la consecución de una comunicación adecuada en la relación de pareja⁴⁶:

Comprensión y respeto⁴⁷



- Escucha activa.
- Control emocional.
- 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 (gestión adecuada de conflictos).

Como puedes comprobar, muchas de estas habilidades ya las has trabajado en sesiones anteriores; así, la empatía, el control emocional, la flexibilidad en el modo de pensar, son habilidades/capacidades que ya posees. Lo importante ahora es aplicarlas en la comunicación con la pareja. A continuación recordaremos cómo adquirir una conducta asertiva, ya que constituye la base tanto para poder gestionar los conflictos, como para negociar con la pareja desde un plano igualdad.

Recuerda, para la consecución de un estilo de comunicación asertivo con la pareja debemos seguir las siguientes pautas⁴⁸:

- **Expresa claramente los sentimientos y pensamientos que realmente tienes.** *Mensajes Yo (yo me siento...)*. Si cambiamos el lenguaje podemos cambiar el escenario de la discusión y, tal vez, el resultado.

- **No “tratar de adivinar” lo que tu pareja siente o piensa:** Si tienes dudas, pregunta; nunca supongas. Preguntar ayuda a clarificar lo que escuchamos; también ayuda, porque demuestra nuestro interés por lo que nos dice la pareja.

- **Escucha sin interrumpir:** Si quieres ser escuchado/a, escucha.

- **Sé específico/a:** No generalices (“No me haces caso”, “siempre haces cosas que me molestan”, etc.). Indica claramente lo que quieres o necesitas para que el otro pueda decidir cómo actuar (“A mí me gustaría que pasásemos este fin de semana juntos; ¿qué te parece?”).

- **No juzgar, acusar o culpar al receptor, no emplear “Mensajes Tu”** (tú me pones de los nervios..., eres insoportable..., no sabes hacer nada a derechas...).

Veamos más ejemplos:

Forma incorrecta

Forma correcta

⁴⁶ Fuente: adaptado de Blázquez y Moreno, 2008

⁴⁷ Fuente: Quino, 2015

⁴⁸ Fuente: adaptado de Castillo y cols., 2006

*Tú me has decepcionado
Tú me irritas
Eres un/a inútil
No se puede hablar contigo*

*Me siento decepcionado
Ahora me siento mal
Haces cosas que no me gustan
Me cuesta entenderte*

- **No sermonear o moralizar** (*deberías de, tendrías que*).
- **No amenazar, advertir o amonestar.** Cultiva siempre el respeto con todos los seres humanos y, sobre todo, con los que compartes tu vida; nunca lo olvides.
- **No ordenes** (*tú harás lo que yo te diga*). Tu pareja es tu igual, no tienes derecho a *mandar sobre otro ser humano*.
- **No depender de la aprobación o afecto de tu pareja**, coartando la propia libertad de expresión. Exprésate con respeto, quíete por ti mismo/a, tu valía no depende de lo que digan los demás, depende de ti.
- **No vivas en el pasado:** Las referencias al pasado suelen formar parte de una comunicación problemática (*“Cuando éramos novios, sí que me escuchabas”*). El pasado no lo podemos cambiar, las cosas se tienen que plantear en el momento presente y dirigidas al futuro. Construye un futuro positivo.
- **Potencia los aspectos positivos de la relación.** Si no, ¿por qué tienes pareja? Recuerda, la relación de pareja es *voluntaria*. Cultiva el afecto, el cariño, el amor, el respeto.
- **Sé flexible:** Las personas y las parejas evolucionan, intenta adaptarte a los cambios. La rigidez nos impide avanzar y los cambios pueden ser muy positivos. ¡No tengas miedo, evoluciona!

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.15]

Sin duda, aprender a comunicarse adecuadamente con la pareja es una de las claves para mantener relaciones no violentas, pero también lo es controlar las emociones, poniendo en práctica la empatía, identificar las creencias negativas y sustituirlas por pensamientos adaptados y positivos..., pero lo más importante es que entiendas el por qué, en ocasiones, a pesar de los aprendizajes, las habilidades y destrezas adquiridas, sigues manteniendo un planteamiento negativo en las relaciones. Se trata de profundizar un poco más y entender cómo tu estilo de apego y tu propia estima influyen en la presencia de emociones como los celos o la dependencia extrema de tu pareja. A ello nos dedicaremos en la próxima sesión.

[EL TERAPEUTA EXPLICA LA DINÁMICA INTERSESIONES 8.1.16]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.1.9. “El amor no tiene etiquetas”

Objetivos

- Tomar conciencia sobre la influencia de los sesgos y prejuicios que poseemos sobre las interacciones humanas y sobre las personas, en las relaciones que establecemos.

Materiales

- Video 1 “El amor no tiene etiquetas” (Ad Council, 2015).



-SINOPSIS: *Love has no labels* (El amor no tiene etiquetas) es una campaña publicitaria creada por la agencia de publicidad Ad Council basándose en los informes sobre prejuicios de la sociedad estadounidense. Las etiquetas, los estereotipos o los prejuicios, en lugar de facilitar la conexión separan a los seres humanos porque, por lo general, no suelen representar rasgos positivos sino todo lo contrario. En el presente video se muestra la importancia de las relaciones sociales y los beneficios de mantener interacciones

humanas *libres de etiquetas*.

-Duración: 3 minutos, 18 segundos

-Documento disponible en la siguiente dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=dQJZHEh72IE>

Guía para el ejercicio

- El presente contenido audiovisual será proyectado antes de iniciar la exposición psicoeducativa relativa a las *creencias erróneas* con la finalidad de crear la atmósfera necesaria para favorecer la toma de conciencia en torno al papel de las creencias irracionales en las relaciones humanas y, principalmente, en las relaciones de pareja.
- El punto clave a resaltar a nivel terapéutico es la importancia de establecer relaciones basadas en el respeto, en el amor, en la aceptación de las diferencias, en la igualdad, sin importar la edad, la raza, la religión, la discapacidad o la orientación sexual.

8.1.10. Reformulando los mitos de amor romántico

Objetivos

- Aplicación de técnicas de reestructuración cognitiva con la finalidad de generar ideas y creencias igualitarias en las relaciones de pareja, alejadas de los mitos de amor romántico.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.10.

Guía para el ejercicio

- Tras explicar los mitos de amor romántico, se solicita a la persona participante que retome las frases del ejercicio 8.1.7 relacionadas con los mitos de amor romántico y que genere ideas alternativas coherentes con el respeto y la igualdad en las relaciones de pareja.

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realizará inicialmente de forma individual y, posteriormente, el ejercicio será analizado en grupo.

8.1.10. Reformulando los mitos de amor romántico

El amor verdadero es ... encontrar a tu media naranja

¿Qué consecuencias tiene pensar así?

Genera una idea alternativa:

El verdadero amor es... la lucha por mejorar a la persona amada.

¿Qué consecuencias tiene pensar así?

Genera una idea alternativa:

El amor verdadero lo perdona todo. Si de verdad me quisiese, mi pareja debería perdonarme cualquier error que pudiese cometer.

¿Qué consecuencias tiene pensar así?

Genera una idea alternativa:

Si quieres mucho a una persona es normal sentir celos

¿Qué consecuencias tiene pensar así?

Genera una idea alternativa:

Me siento incapaz de vivir sin estar con mi pareja

¿Qué consecuencias tiene pensar así?

Genera una idea alternativa:

8.1.11. Profundizando en las creencias culturales...

Objetivos

- Análisis específico de aquellas creencias socialmente aceptadas en torno a los roles y estereotipos de género asociados a la mujer (dinámica 8.1.11.1) y el heterosexismo exteriorizado/internalizado (8.1.11.2)

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.11.1 (a) y 8.1.11.1 (b)
- Documento de trabajo 8.1.11.2 (a) y 8.1.11.2 (b)

Guía para el Ejercicio

- Mediante este ejercicio se explora la posible asimilación de creencias estereotipadas relacionadas con el rol de la mujer en las relaciones de pareja (en el caso de violencia reactiva de la mujer hacia el hombre), y las creencias heterosexistas presentes en la persona participante (en el caso de la violencia intragénero).
- Dichas creencias serán analizadas con la persona participante mediante debate racional.

Aplicación grupal:

- Se solicita a las personas del grupo que analicen las frases contenidas en el ejercicio 8.1.11. Mediante este ejercicio se explora la posible asimilación de creencias estereotipadas relacionadas con el rol de la mujer en las relaciones de pareja (en el caso de violencia reactiva de la mujer hacia el hombre), y las creencias heterosexistas presentes en las personas participante (en el caso de la violencia intragénero).
- El ejercicio se realizará individualmente y, posteriormente, serán analizadas y debatidas mediante debate racional.

Ideas clave para el debate:

Las asunción de las creencias contenidas en el ejercicio 8.1.11.1 (a), y otras similares, favorecen la asunción de un papel de sumisión de la mujer frente al hombre, posicionándola en una situación de vulnerabilidad dado que contribuyen al mantenimiento de la mujer en una relación abusiva. Es importante que las usuarias comprendan que deben abandonar dichas creencias, así como aquellas relaciones donde se ejerce un control sobre ellas. Todo ello con la finalidad de evitar situaciones de riesgo donde puede tener lugar la violencia reactiva. Es relevante que el o la terapeuta sea contundente a la hora de afirmar que la violencia nunca es la clave para resolver ningún problema.

Tras la realización del ejercicio 8.1.11.1 (a), se solicitará que la participante reflexione y genere ideas alternativas que favorezcan la asunción de una equidad entre hombre y mujer (ejercicio 8.1.11.1 b).

En el caso de la violencia intragénero, las creencias contenidas en el ejercicio 8.1.11.2 (a), hacen referencia al heterosexismo internalizado. El o la terapeuta contribuirá al análisis de dichas creencias mediante el ejercicio 8.1.11.2 (b), indicando al participante que, el mantenimiento de las mismas favorece la emisión de comportamientos violentos hacia la pareja, relacionados con el abuso y el control.

8.1.11.1 (a) Profundizando en las creencias culturales...

Identifica con un V aquellas frases con las que estás de acuerdo y con una F aquellas con las que no estás de acuerdo. También tendrás que razonar tu respuesta.

Los hombres deben ser los responsables de la pareja. Razona la respuesta:	V/F
Las mujeres deben encargarse de las tareas de la casa, del cuidado de los hijos, personas enfermas o mayores, y el hombre debe ser siempre el que aporte el dinero a casa. Razona la respuesta:	V/F
Las mujeres deben perdonar siempre. Razona la respuesta:	V/F
La autoridad y el poder económico lo debe ostentar el hombre. Razona la respuesta:	V/F
Si el hombre es el que aporta el dinero a casa, la mujer debe estar supeditada a él. Razona la respuesta:	V/F
El hombre es el responsable de la familia, por lo que la mujer le debe obedecer. Razona la respuesta:	V/F
La mujer no debe llevar la contraria al hombre dentro de la pareja. Razona la respuesta:	V/F
Una mujer nunca debe estar sola. Razona la respuesta:	V/F
Las mujeres son más sensibles y débiles que los hombres. Razona la respuesta:	V/F

8.1.11.1 (b) Profundizando en las creencias culturales...

Las creencias que acabas de analizar constituyen una visión estereotipada del papel de la mujer en las relaciones de pareja. Quiero que reflexiones y contestes a una serie de preguntas:

- ¿Pensar así, te posiciona en una situación de inferioridad/vulnerabilidad frente a tu pareja?
- ¿Consideras que pensar así contribuye a tener una relación de pareja igualitaria?

**Los hombres deben ser los responsables de la pareja.
Genera una idea alternativa:**

**Las mujeres deben encargarse de las tareas de la casa, del cuidado de los hijos, personas enfermas o mayores, y el hombre debe ser siempre el que aporte el dinero a casa.
Genera una idea alternativa:**

**Las mujeres deben perdonar siempre.
Genera una idea alternativa:**

**La autoridad y el poder económico lo debe ostentar el hombre.
Genera una idea alternativa:**

**Si el hombre es el que aporta el dinero a casa, la mujer debe estar supeditada a él.
Genera una idea alternativa:**

**El hombre es el responsable de la familia, por lo que la mujer le debe obedecer.
Genera una idea alternativa:**

**La mujer no debe llevar la contraria al hombre dentro de la pareja.
Genera una idea alternativa:**

**Una mujer nunca debe estar sola.
Genera una idea alternativa:**

**Las mujeres son más sensibles y débiles que los hombres.
Genera una idea alternativa:**

8.1.11.2 (a) Profundizando en las creencias culturales...⁴⁹

Identifica con un V aquellas frases con las que estás de acuerdo y con una F aquellas con las que no estás de acuerdo. También tendrás que razonar tu respuesta.

Si pudiesen, la mayoría de las personas LGTB cambiarían su orientación sexual. Razona la respuesta:	V/F
Realmente, la única forma de ser feliz es siendo hetero y teniendo hijos/as. Razona la respuesta:	V/F
La mayoría de las personas LGTB no pueden mantener una relación de pareja a largo plazo. Razona la respuesta:	V/F
La mayoría de las personas LGTB prefieren relaciones sexuales anónimas. Razona la respuesta:	V/F
No se debe mostrar abiertamente la orientación sexual, siempre trae problemas. Razona la respuesta:	V/F
Es normal sentirse culpable por mantener relaciones con personas del mismo sexo. Razona la respuesta:	V/F
La sociedad no soporta a los hombres <i>afeminados</i> ni a las mujeres <i>demasiado masculinas</i> . Razona la respuesta:	V/F

⁴⁹ Ítems adaptados de la Escala de Heterosexismo Internalizado de Ross y Rosser (1996)

8.1.11.2 (b) Profundizando en las creencias culturales...

Las creencias que acabas de analizar constituyen la asunción del heterosexismo/homofobia presente en la sociedad en tus propios esquemas de pensamiento. Quiero que reflexiones y contestes a una serie de preguntas:

- Pensar así, ¿daña tu propia autoestima?
- Este tipo de creencias, ¿contribuyen a que aceptes tu identidad sexual?
- ¿Consideras que pensar así contribuye a mantener una relación de pareja sana?

A continuación intenta generar ideas alternativas y saludables en relación a tu propia identidad sexual:

**Si pudiesen, la mayoría de las personas LGTB cambiarían su orientación sexual.
Genera una idea alternativa:**

**Realmente, la única forma de ser feliz es siendo hetero y teniendo hijos e hijas.
Genera una idea alternativa:**

**La mayoría de las personas LGTB no pueden mantener una relación de pareja a largo plazo.
Genera una idea alternativa:**

**La mayoría de las personas LGTB prefieren relaciones sexuales anónimas.
Genera una idea alternativa:**

**No se debe mostrar abiertamente la orientación sexual, siempre trae problemas.
Genera una idea alternativa:**

**Es normal sentirse culpable por mantener relaciones con personas del mismo sexo.
Genera una idea alternativa:**

**La sociedad no soporta a los hombres *afeminados* ni a las mujeres *demasiado masculinas*.
Genera una idea alternativa:**

8.1.12. Aprendiendo a detectar la violencia en las relaciones de pareja

Objetivos

- Valorar las actitudes que posee la persona participante en torno a los distintos tipos de violencia.
- Toma de conciencia en torno a las consecuencias de *normalizar* la violencia en las relaciones de pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.12.1 (mujeres condenadas por violencia hacia la pareja)
- Documento de trabajo 8.1.12.2 (violencia intragénero)

Guía para el ejercicio

- Se indica a la persona participante que lea con atención el listado de conductas que aparece en el documento 8.1.12. En dicho listado aparecen reflejadas conductas de maltrato de todo tipo, tanto físicas, como sexuales y psicológicas. La instrucción que proporcionará él o la terapeuta será la siguiente: *“Me gustaría que leyeses con atención el siguiente listado de conductas, tu tarea consistirá en señalar aquellas que consideres malos tratos. A su vez, también deberás razonar tu respuesta”*.
- Esta tarea servirá al terapeuta para detectar las actitudes que tiene la persona participante hacia cada tipo de conducta violenta.
- Dado el contexto en el que nos encontramos, se prestará atención a la posible violencia sufrida por la personas participante, en el caso de las mujeres condenadas (existencia de victimización previa en la relación de pareja), siendo necesario trabajar las experiencias traumáticas (Anexo 1 del presente módulo). Lo mismo sucede en el caso de la violencia intragénero, dado que posiblemente algunas de las personas participantes hayan sido víctimas de la misma violencia que ellos ejercen.
- Al finalizar el ejercicio, se indicará a la persona participante que TODAS las conductas constituyen diferentes manifestaciones de la violencia y que la violencia nunca es la opción para solucionar un problema en la relación de pareja.

Aplicación grupal:

- Se indica a las personas participantes que lean con atención el listado de conductas que aparece en el documento 8.1.12. En dicho listado aparecen reflejadas conductas de maltrato de todo tipo, tanto físicas, como sexuales y psicológicas. La instrucción que se proporcionará será la siguiente: *“Me gustaría que leyeséis con atención el siguiente listado de conductas, vuestra tarea consistirá en señalar aquellas que consideréis malos tratos. A su vez, también deberéis razonar vuestra respuesta”*
- Esta tarea servirá al terapeuta para detectar las actitudes que tienen las personas del grupo hacia cada tipo de conducta violenta. A su vez, podrá ser empleada a

modo de introducción a los contenidos psicoeducativos relacionados con violencia en la pareja.

- La tarea se realizará individualmente (5 minutos) y se corregirá de manera grupal, favoreciendo el debate entre las personas participantes. Al finalizar el ejercicio, se indicará a las personas del grupo que TODAS las conductas constituyen diferentes manifestaciones de la violencia. Haciendo hincapié en que NADIE debe soportar este tipo de comportamientos, ni en las relaciones de pareja ni fuera de ellas, dado que constituyen comportamientos delictivos que ocasionan graves consecuencias en quien las padece.

8.1.12.1. Aprendiendo a detectar la violencia en las relaciones de pareja

A continuación se exponen una serie de conductas. Tu tarea consiste en señalar aquellas que consideras que constituyen malos tratos. También deberás razonar tu respuesta.

CONDUCTA	¿Son malos tratos? SI/NO	¿POR QUÉ?
Pegar una patada		
Dar un golpe		
Empujar		
Encerrar		
Chantaje emocional		
Amenazar		
Perseguir		
Controlar		
Intentar mantener el control de la relación		
Gritar		
Obligar a tu pareja a que te dé las claves del correo electrónico, Facebook, etc.		
Insultar		
Poner en ridículo a la pareja delante de otros/as		
Amenazar con suicidio		
Aislar		
Tener celos continuos		
Romper objetos		
Culpar a la pareja por cada problema		
Tirar del pelo		
Morder		

Sacudir		
Abofetear a tu pareja		
Mantener la distancia a nivel emocional		
Prometer cambiar o hacer algo sólo para obtener una reacción favorable		
No reconocer jamás las características y acciones positivas de la pareja		
Plantear discusiones constantes para llamar la atención de tu pareja		

8.1.12.2. Aprendiendo a detectar la violencia en las relaciones de pareja

A continuación se exponen una serie de conductas. Tu tarea consiste en señalar aquellas que consideras que constituyen malos tratos. También deberás razonar tu respuesta.

CONDUCTA	¿Son malos tratos? SI/NO	¿POR QUÉ?
Pegar una patada		
Dar un golpe		
Atar		
Empujar		
Encerrar		
Chantaje emocional		
Amenazar		
Perseguir		
Controlar		
Gestionar el dinero en solitario		
Violencia sexual		
Avergonzar a la pareja por su identidad sexual.		
Gritar		
Causar que despidan a la pareja de su trabajo		
Forzar a la pareja a revelar su identidad sexual		
Insultar		
Poner en ridículo a la pareja delante de otros/as		
Amenazar con suicidio		
Estrangular		
Aislar		

Tener celos continuos		
Romper objetos		
Culpar a la pareja por cada problema		
Amenazar a la pareja con revelar su identidad sexual		
Tirar del pelo		
Morder		
Sacudir		
Dañar las partes íntimas del cuerpo de tu pareja		
Forzar a la pareja a tener sexo con otros		
Mantener a la pareja financieramente dependiente		
Culpabilizar a la pareja por tener VIH		
Amenazar a la pareja con revelar a otros que es seropositivo		
Mantener la distancia a nivel emocional		
Prometer cambiar o hacer algo sólo para obtener una reacción favorable		
Hacerse el mártir		
Utilizar el humor manipulativo		
No reconocer jamás las características y acciones positivas de la pareja.		
Usar el miedo y el odio hacia el colectivo LGTB para convencer a la pareja del peligro que supone ponerse en contacto con otras personas.		
Ridiculizar a la pareja por cómo expresa su identidad sexual		

8.1.13. “Antes de actuar, reflexiona”

Objetivos

- Incrementar la capacidad de reflexión de la persona participante en torno al daño que ocasiona el no respetar a los demás.
- Favorecer que el reconocimiento del daño que se ha podido causar a otros seres humanos mediante el empleo de la violencia.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.1.13.1 y 8.1.13.2

Guía para el ejercicio

- Se indica a la persona participante que lea con atención el documento 8.1.13.1.
- Tras la lectura del documento, se cumplimentará el ejercicio 8.1.13.2.
- El o la terapeuta relacionará el contenido del ejercicio con las formas de violencia explicadas durante la exposición e invitará al participante a la reflexión sobre las consecuencias del empleo de la violencia.

Aplicación grupal:

- Se indica a las personas participantes que lean con atención el documento 8.1.13.1.
- Tras la lectura del documento 8.1.13.1, los participantes cumplimentarán el ejercicio presente en el documento 8.1.13.2, el cual se realizará inicialmente de forma individual. Posteriormente se corregirá en grupo.

8.1.13.1. “Antes de actuar, reflexiona” (relato)

Lee con atención el siguiente relato, intenta entender la *moraleja* presente en el mismo. Tras la lectura tendrás que contestar a una serie de preguntas.

Había una vez un niño que tenía muy mal carácter y se peleaba con todo el mundo. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo lo siguiente:

“Cada vez que pierdas la calma, cada vez que discutas con alguien, irás a clavar un clavo en la cerca que está detrás de casa”.

Así pues, cada vez que el chico se enojaba con alguien, tomaba el martillo y clavaba un clavo en la cerca.

En poco tiempo había clavado treinta y siete clavos. Sin embargo, a medida que clavaba se fue calmando porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que tomarse el trabajo de clavar los clavos en la madera.

Pasaron unos meses y el niño le dijo a su padre:

“En las últimas semanas no he discutido con nadie”.

Su progenitor le sugirió entonces que cada vez que controlara su carácter sacara un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven fue sacando clavo tras clavo. Hasta que un día el hijo se le acercó a su padre y le anunció:

“Ya he sacado todos los clavos”.

El padre lo observó y, tomándolo de la mano, lo condujo a la cerca.

“Observa, hijo, has hecho bien, pero fíjate en todos los agujeros que han quedado; esta madera ya nunca será la misma de antes. Cuando dices o haces cosas que ofenden a otro, dejas una cicatriz como este agujero de la cerca. El daño ya está hecho. Aunque pidas perdón, allí donde hayas dado una estocada habrá quedado una herida”

Autor: Desconocido.

8.1.13.2 “*Antes de actuar, reflexiona*” (*análisis del relato*)

Tras la lectura del relato, contesta a las preguntas que aparecen a continuación:

1. ¿Qué conclusión sacas tras leer este relato?
2. ¿Realmente conseguimos algo dañando a los demás? Razona tu respuesta
3. ¿Crees que la gente nos respetará más si la herimos mediante el desprecio, el abuso verbal, las intimidaciones, etc.? Razona tu respuesta
4. ¿Alguna vez has dejado alguna *cicatriz* en otro ser humano debido a tu comportamiento?
¿A quién? ¿Te has arrepentido de ello?

8.1.14. ¿Realmente es necesaria la violencia en las relaciones de pareja?

Objetivos

- Aplicar técnicas de reestructuración cognitiva con la finalidad de generar ideas y creencias igualitarias en las relaciones de pareja, contrarias al empleo del poder y del control.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.14.

Guía para el ejercicio

- Tras explicar las diferentes formas de violencia en la relación de pareja, se solicita a la persona participante que retome las frases del ejercicio 8.1.7 (tarea inter-sesiones – sesión 1) relacionadas con comportamientos de control.
- Dichas creencias serán sometidas a debate racional con ayuda del terapeuta.

Aplicación grupal:

- El ejercicio se realizará inicialmente de forma individual y, posteriormente, el ejercicio será analizado en grupo.

8.1.14. ¿Realmente es necesaria la violencia en las relaciones de pareja?

<p>1. En una relación de pareja es normal que uno de los miembros tenga más poder que el otro. ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>2. Si mi pareja me ofende o me trata injustamente, tengo derecho a darle su castigo ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>3. Tengo derecho a expresar mi ira abiertamente si me siento molesto/a con mi pareja. ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>4. A veces, tienes que <i>poner en su sitio</i> a la pareja, sólo de ese modo puedes prevenir los problemas... ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>5. Yo soy una persona pacífica, “si no me provocan”. Verdadero/Falso: ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>6. Soy responsable de todo lo que sucede en mi casa. ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>7. Después de tanto tiempo de relación, mi pareja ya debería saber lo que quiero o necesito. ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>
<p>8. Cuando tu pareja ya no quiere tantas relaciones sexuales como al principio... Desconfía. ¿Qué consecuencias tiene pensar así?</p> <p>Genera una idea alternativa:</p>

8.1.15. Alternativas a la violencia en la relación de pareja

Objetivos

- Detectar comportamientos alternativos a la violencia en las relaciones de pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.15.

Guía para el ejercicio

- En este ejercicio se pedirá a la persona participante que señale comportamientos alternativos a la violencia en la relación de pareja.
- Es importante cerrar el presente contenido psicoeducativo con un mensaje positivo, haciendo hincapié en las fortalezas de la persona participante y en las habilidades aprendidas en el programa.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.1.15 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.1.15. Alternativas a la violencia en la relación de pareja

Según hemos estado viendo en el programa, hay maneras alternativas de resolver problemas con tu pareja. Si pudieses volver atrás en el tiempo... ¿evitarías los comportamientos violentos? ¿Cómo actuarías?

En base a tus propias capacidades y a lo que has ido aprendiendo a lo largo de este programa, haz un listado de comportamientos alternativos al empleo de la violencia:

Listado de comportamientos alternativos a la violencia:

1. Me comunicaría mejor con él/ella ...
2. (Ahora sigue tú):
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Dinámicas optativas

8.1.16. Mis expectativas... mis necesidades

Objetivos

- Tomar conciencia sobre las expectativas de la persona participante en sus relaciones de pareja y cómo estas afectan al modo en el que se relaciona.

Materiales

- Imágenes seleccionadas por la persona participante

Guía para el ejercicio

- Como tarea intersesiones, se le indicará a la persona participante que elabore un nuevo collage. En este caso, la instrucción será el que intente plasmar cómo tendría que ser su relación de pareja, esto es, cuáles son sus expectativas acerca de su relación ideal.
- La persona participante podrá servirse de todas aquellas imágenes que seleccione durante la semana, antes de la siguiente sesión.

Aplicación grupal:

- Se les indicará a las personas del grupo que elaboren un nuevo collage. En este caso, la instrucción será que elaboren cómo tendría que ser su relación de pareja, esto es, cuáles son sus expectativas acerca de su relación ideal.
- Para ello, podrán seleccionar todas aquellas imágenes que consideren oportunas y que reflejen cómo sería su relación de pareja idónea.

Ideas clave para el debate:

Mediante este ejercicio se explorarán las expectativas que tiene la persona participante en cuanto a su relación de pareja y se prestará atención a la posible presencia de dependencia, estilos de apego inseguros, miedos, etc.

El ejercicio será empleado durante la sesión 3, al analizar la influencia de los estilos de apego, la autoestima, los celos y la dependencia emocional en el establecimiento de relaciones personales.

8.1.17. Toma de conciencia: favoreciendo la empatía

Objetivos

- Tomar conciencia sobre las pautas violentas en las relaciones de pareja intragénero y las consecuencias que éstas generan.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.17.

Guía para el ejercicio

- Se le indicará a la persona participante que lea con atención los relatos contenidos en el documento 8.1.17. Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, tendrá que contestar a las preguntas contenidas en el propio ejercicio.
- Dichos relatos han sido extraídos de la guía “*Ver, evaluar, actuar*”. *La violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales*, realizada por ALDARTE (2008).

Aplicación grupal:

- Se le indicará a las personas del grupo que lean con atención los relatos contenidos en el documento 8.1.17. Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, tendrán que contestar a las preguntas contenidas en el propio ejercicio.
- El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente, analizado en grupo.

8.1.17. Toma de conciencia: favoreciendo la empatía

Lee con atención los relatos que aparecen a continuación:

MAIDER

“Mi problema es que amo demasiado. Hace tres años me enamoré de una mujer maravillosa y al poco tiempo de conocernos empezamos a vivir juntas. Yo era muy feliz, estaba enamorada como nunca y todo nos iba muy bien. Durante meses todo fue sobre ruedas y yo era la mujer más feliz de la tierra.

Los problemas comenzaron por los celos de ella. Desde el principio le molestaba que pasara tiempo con mis amigas, que hablará con ellas, me saludara con mi ex,...o incluso que alguna mujer en el ambiente me mirara o intentara acercarse. Al principio me decía más o menos sería que no le gustaba que me acercase a otras chicas, más tarde, como veía que no le hacía mucho caso, me volvía a repetir lo mismo pero a menudo alzándome el puño sobre la cara. La verdad es que al comienzo de estas actitudes yo no me enfadaba porque de alguna forma estaba convencida de que lo hacía porque me quería muchísimo y estaba muy enamorada de mí. Pero las cosas se empezaron a poner cada día más difíciles y me controlaba las 24 horas del día. Controlaba mi correo electrónico y mi móvil. Poco a poco dejé de tener vida privada.

Un día mi ex pareja me llamó por teléfono para ver si podía quedar con ella un rato porque estaba pasando una mala temporada y quería hablar conmigo, sin más. Yo le dije que sí y quedamos un día a pasar la tarde y pasear por la playa. Mi pareja se presentó en la playa y quiso unirse a nosotras, pero yo le dije que no, que por favor nos dejara ese rato a solas. Mi pareja me hizo caso y se fue, pero cuando regresé a casa me estaba esperando muy enfadada, comenzó a gritarme, a empujarme y al final me dio una bofetada y se largó de casa durante toda la noche.

Al día siguiente regresó muy simpática con bollos para el desayuno, como si no hubiese pasado nada, nos enrollamos y siguieron unos días fantásticos en los que yo fui muy feliz porque pensaba que las malas situaciones se habían superado. Pero al cabo de un tiempo todo comenzó de nuevo y mi pareja se mostraba más celosa que nunca, llegó el momento en que yo no salía de casa sin ella si no era para ir a trabajar. No me veía con mis amigas, ni con mi familia, ni con nadie porque todo le molestaba.

A pesar de tener varias parejas y vivir con ellas todavía no he salido del armario en mi trabajo y mi madre no sabe que soy lesbiana, nunca se lo he dicho. Por las circunstancias de mi trabajo y por mi madre me preocupa y me da mucho miedo que se sepa de mi lesbianismo. Este miedo era utilizado por mi pareja. Cada vez eran más frecuentes sus amenazas de que me iba a sacar del armario. Lo hacía para fastidiarme y este tema me tenía como paralizada.

Un día salimos a dar un paseo y me encontré con una amiga de hace muchos años y me entretuve hablando con ella un buen rato. Mi pareja me miraba muy enfadada y cuando acabé quiso ir rápido a casa donde empezó a gritarme que qué quería hacer yo con esa mujer, que qué habíamos hecho antes, que por qué no se lo había contado antes,...me empujó y me lanzó al suelo. Empezó a romper el mobiliario de la sala, y yo aterrada me recogí en un rincón, esperando que acabara y deseando que no me agrediera. Cuando pareció calmarse se largó de casa y me dejó tranquila. Pasé mucho miedo y fue entonces

cuando pensé que me tenía que largar. Y me fui a casa de mi madre, a quien expliqué lo que me había pasado. Inmediatamente mi madre me acogió en su casa.

Sigo viviendo en casa de mi madre y más o menos tengo claro que no puedo volver con ella. Pero no hace más que llamarme, llorando algunas veces, pidiendo que le perdone, que no volverá a hacerlo. Incluso me va a buscar al trabajo y se muestra tan cariñosa como al principio. Me dice que si le dejo se hunde y que es capaz de matarse. Me asegura que va a cambiar y que me quiero muchísimo. La verdad es que yo todavía le sigo queriendo y ahora no sé qué hacer. ¿Es posible que la gente cambie? Tengo muchas dudas y miedo a lo que pueda suceder si vuelvo con ella.”

Fuente: ALDARTE (2008)

GOTZON

“Al principio de estar juntos él tuvo dudas y no lo veía claro porque salía de estar con una chica y no quería hacerse dependiente. Luego cambió de idea y parece que nuestra relación se volvió más estable, parecía que todo iba bien. Era un tío encantador.

Sin embargo, desde el principio, sus celos eran muy grandes. Lo dejamos varias veces y volvimos otras tantas, pero su cabeza ya empezaba a “funcionar”, a obsesionarse: me llamaba con números ocultos, me ponía trampas a ver si quedaba con otra gente, y bueno la historia se desbordó: veía fantasmas donde no los había, perdió el control. Le dije que si lo quería dejar que bien, que igual era lo mejor, pero él no aceptaba que la relación se acabara ahí.

En una de éstas, le dio un ataque violento. Hasta entonces me había insultado, me decía que no le quería, que prefería estar más con otros tíos que con él. Me insultó, me decía que era un asqueroso, un baboso, un idiota. Un día vino a mi casa, pegando portazos y timbrazos. Yo no le abrí la puerta pero una vecina sí. Subió arriba y de los golpes que dio casi me tira la puerta abajo.

Montó tal escándalo que le abrí y si hubiera sabido lo que iba a suceder, no lo hago. Empezó a insultarme y a llamarme de todo. Empezó a pegarme patadas, me dio un cabezazo en la nariz y me la puso como una bota, morada durante días. Me tiró la mesa que tenía en la sala, rompió la foto en la que estábamos los dos juntos, destrozó una planta y se marchó diciendo que no le denunciara.

Pasados unos días, me dijo que estaba muy arrepentido, que lo sentía mucho, que él no era así, que era un ataque que le había dado. Le seguía queriendo y por no hacerle daño, dejé pasar la situación y no le denuncié.

Varios días más tarde empezaron las llamadas de teléfono a todas horas, mensajes amenazantes como: “que me iba a matar si le denunciaba” o “que de la cárcel se sale pero del cementerio no”.

Me acosaba continuamente. Iba por casa, me tocaba el timbre a las ocho de la mañana, daba vueltas abajo... Yo iba con miedo a casa, dando rodeos para no encontrarlo, mirando a ver si estaba su coche. Como me sentía muy agobiado los fines de semana me solía ir. En una ocasión, cuando regresé de un fin de semana me encontré con la puerta destrozada, no pude entrar en casa, y me fui a la de mi familia. No pude ocultar lo que pasaba y lo tuve

que contar todo. Entonces, empezó a meterse con toda mi familia y con todo mi entorno, insultaba a mi familia, la llamaba por teléfono...

Al principio de romper la relación, me amenaza con suicidarse. Quería chantajearme y que tuviera sentimientos de culpabilidad para que volviera con él. Sigue pensando que soy yo quien le tiene que pedir perdón.

Hoy por fin he conseguido pasar página. Es muy importante tener con quién hablar de lo que te pasa, podérselo contar a alguien, pedir ayuda y no quedarte aislado porque si no estás perdido”.

Fuente: ALDARTE (2008)

En los relatos que acabas de leer:

¿Qué tipos de violencia están presentes? Indícalos.

¿Qué daño causa, a el/la protagonista del relato, el comportamiento de su pareja?

¿Crees que esa forma de comportarse es amor?

¿Por qué se comporta así la pareja?, ¿Qué le sucede?

¿Qué harías tú si te encontrases en una situación similar?

8.1.18. ¿Cómo era la comunicación con tu pareja?

Objetivos

- Introducir los contenidos psicoeducativos sobre cómo mantener una comunicación adecuada.
- Tomar conciencia sobre los posibles problemas de comunicación existentes en la relación (con la víctima del delito).
- Favorecer la reflexión de la persona participante sobre la imposibilidad de mantener un estilo de comunicación positivo si existe violencia y desigualdad en la relación.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.18.

Guía para el ejercicio

- Tras señalar a la persona participante la importancia de mantener una comunicación positiva con la pareja, se le explicará el ejercicio 8.1.18. Para ello, se le solicitará que reflexione, desde la sinceridad, sobre cómo era la comunicación que mantenía con su ex pareja.
- A su vez, se alentará a la persona participante a que reconozca los posibles problemas de comunicación que tuvieron lugar en su pasada relación, dado que, sólo desde el reconocimiento de los errores se puede mejorar.

Aplicación grupal:

- Tras señalar a las personas del grupo la importancia de mantener una comunicación positiva e igualitaria con la pareja, se explicará el ejercicio 8.1.18. El ejercicio se realizará individualmente y, posteriormente, se corregirá en grupo.
- Se solicitará a los miembros del grupo que reflexionen, desde la sinceridad, sobre cómo era la comunicación que mantenían con sus ex parejas.
- A su vez, se alentará a las personas participantes a que reconozcan los posibles problemas de comunicación que tuvieron lugar en su pasada relación (con la víctima del delito), dado que, sólo desde el reconocimiento de los errores se puede mejorar.

8.1.18. ¿Cómo era la comunicación con tu pareja?

A continuación aparecen una de preguntas sobre cómo era la comunicación con tu ex pareja (víctima del delito). Intenta ser lo más sincero posible.

- En tu relación de pareja, ¿solías discutir?, ¿con qué frecuencia?

- ¿Sobre qué temas solíais discutir?, ¿eran temas importantes o temas del día a día?

- Intenta recordar un día que tuvierais una discusión, ¿Cómo empezó?, ¿Qué motivo había para discutir?, ¿Cómo se resolvió?

- ¿Qué papel solías jugar tú en las discusiones y cuál tu pareja?

- ¿Quién solía terminar las discusiones?

- Si, por ejemplo, a ti un día te apetecía salir y a tu pareja no, ¿cómo resolvíais esta situación?, ¿cómo se exponían los dos puntos de vista?

- ¿Consideras que en vuestras conversaciones ambos adoptabais una postura de igualdad?, ¿crees que existían malentendidos?, ¿cuáles?

- ¿Consideras que erais francos el uno con el otro? Razona la respuesta

- ¿Qué cosas de tu pareja molestaban más cuando discutíais?, ¿y a él/ella de ti?

SESIÓN 3

Aprendiendo a confiar

Objetivos

- Tomar conciencia de la relación existente entre los estilos de apego, la autoestima, la dependencia emocional y los celos.
- Aprender técnicas para el control de la dependencia emocional.
- Aprender técnicas para el control de los celos problemáticos.

Ejercicios

- Recordando los apegos
- Perdiendo mi identidad
- Aprendiendo a detectar la dependencia emocional
- El alpinista y la cuerda
- Tabla de debate racional
- Entrenando la distracción conductual

Dinámicas optativas

- Aprender a volar juntos
- Ejercitando la empatía
- De la inseguridad a los celos: recordando los apegos

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la sesión anterior comprobaste cómo determinadas creencias erróneas contribuyen a la aparición y mantenimiento de determinados comportamientos abusivos. Entre todas las creencias analizadas, dos cobran especial importancia en la presente sesión, por su relación con el poder y control en la relación: los *celos*, y concretamente los *celos controladores cómo expresión del verdadero amor* y la creencia de que no podemos desarrollarnos emocionalmente como seres humanos si no estamos en pareja, lo que desemboca en la llamada *dependencia emocional*.

Tal y como has aprendido en la sesión dedicada a la gestión emocional, los celos problemáticos son un miedo excesivo e irracional a la pérdida del ser amado, y se encuentran relacionados con otras variables como la *baja autoestima* y el *estilo de apego inseguro*.

*¿Podrías decirme en qué consiste la baja autoestima? ¿Y un estilo de apego inseguro?
¿Cómo afectarán en el establecimiento de una relación de pareja?*

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE SOBRE ESTAS CUESTIONES, INVITÁNDOLE A RECORDAR LO APRENDIDO EN SESIONES ANTERIORES Y A RELACIONARLO CON LA TEMÁTICA EXPECÍFICA DE LA RELACIÓN DE PAREJA]

Si recuerdas, los primeros vínculos afectivos que estableces con tu familia de origen marcaron, para bien o para mal, un determinado *estilo de apego*. *¿Recuerdas cuál era el tuyo?*

Estilos de apego⁵⁰



⁵⁰ Fuente: Elaboración propia a partir de Bartholomew y Horowitz, 1991

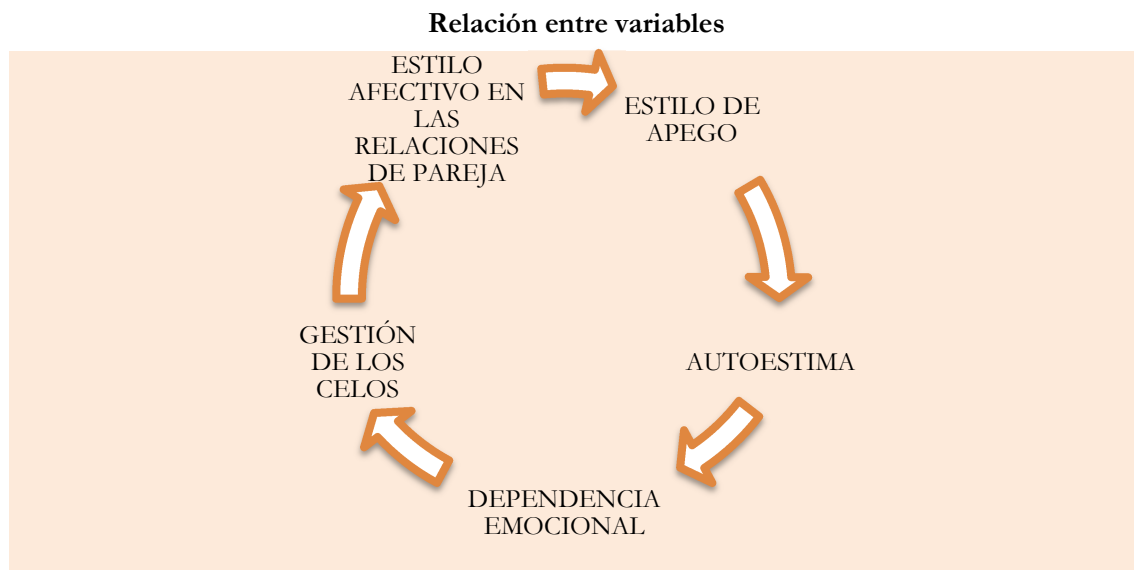
Como recordarás, las personas con apegos inseguros como el **apego preocupado** tienen una **evaluación negativa de sí mismos pero positiva de los demás** y están en constante búsqueda de la evaluación positiva de los otros. A su vez, las personas con un **apego temeroso** tienen un modelo mental negativo tanto de sí mismos como de los otros, esto es, tienen **una baja confianza en sí mismos y en el resto de las personas significativas que les rodean**.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.19]

NOTA:

- Debemos recordar que, en la introducción de este programa se dispone de un cuestionario de evaluación del estilo de apego adulto, concretamente el “Cuestionario de Apego Adulto” de Melero y Cantero (2008). Dicho cuestionario, de 40 ítems, ofrece una valoración amplia de los estilos de apego. Por tanto, la o el terapeuta ya dispone, previamente a la explicación psicoeducativa de la presente sesión, de una valoración del estilo de apego adulto de la persona participante.
- No obstante, durante esta sesión se aplicará un sencillo cuestionario de apenas 11 ítems (Escala de Apego no romántico de Casullo y Fernández; 2004), que será corregido y analizado por la persona participante, con la finalidad de implicarla en el proceso de su propia valoración afectiva. Este cuestionario complementará el ejercicio 2.5 realizado en el módulo 2, donde se inició la evaluación del estilo de apego adulto.
- En el caso de encontrar puntuaciones diferentes entre ambos cuestionarios, se explorarán los motivos (deseabilidad social, escaso reconocimiento de los vínculos afectivos, etc.).

Por todo ello, es importante que seas consciente de cómo tu estilo de apego puede afectar al establecimiento de tus relaciones de pareja y cómo tu propia autoestima se ve afectada por tu particular forma de establecer las relaciones afectivas. A su vez, es importante que entiendas que tu propia inseguridad puede afectar a la manifestación de la emoción de celos y a la aparición en escena de la dependencia extrema de tu pareja.



NOTA:

Tal y como se refleja en el módulo dedicado al mundo emocional, entre las manifestaciones violentas citadas por diversos estudios en el ámbito de la parejas transexuales, transgénero e intersexuales se encuentran las de tipo psicológico y/o emocional en cualquiera de sus formas, destacando sobre todo el aislamiento, el control, las amenazas verbales, **los celos**, la humillación pública y el abuso emocional transfóbico (Ortega, 2014; Rodríguez, Carrera, Lameiras y Rodríguez, 2015).

Del mismo modo, la presencia de celos ha sido señalada, entre otros factores de riesgo, en revisiones recientes de estudios sobre mujeres que ejercen la violencia en la pareja (Loinaz, 2014).

Ahora que ya has recordado y reflexionado sobre las características de tu estilo de apego y cómo este afecta a tu propia autoestima y a la expresión de los celos en las relaciones humanas, aprovecharemos la sesión de hoy para seguir profundizando en tu autoconocimiento, trabajando y aprendiendo nuevas habilidades y estrategias para controlar la dependencia emocional y los celos abusivos.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL – EJERCICIO 8.1.27].

Las parejas como un medio para ser feliz o como un fin en sí mismo

[SE ANALIZA EL EJERCICIO INTERSESIONES 8.16 – MIS EXPECTATIVAS... MIS NECESIDADES. SE PRESTARÁ ATENCIÓN A LA PRESENCIA DE EXPECTATIVAS ERRÓNEAS EN LA PERSONA PARTICIPANTE]

Como resultado de determinadas creencias distorsionadas sobre cómo tiene que ser nuestra pareja o relación, surgen expectativas erróneas. Por ejemplo, esto sucede cuando identificamos la relación de pareja como el único medio para alcanzar la “plenitud”, “armonía”, “paz”, “sentido”, “felicidad”, etc. Es decir cuando consideramos la relación como un *fin en sí mismo* y no una de las diversas formas de alcanzar la felicidad.

Tenemos que asumir que las relaciones de pareja son un modo de compartir nuestras vidas y alcanzar objetivos comunes pero *no son nuestra vida*. Cuando consideramos que es la **única forma de ser feliz** o la única forma socialmente correcta de vivir nuestras vidas, empezamos a transitar por una zona peligrosa, ya que pueden consolidarse relaciones disfuncionales basadas en la idea de que hay que mantener la relación a cualquier precio.

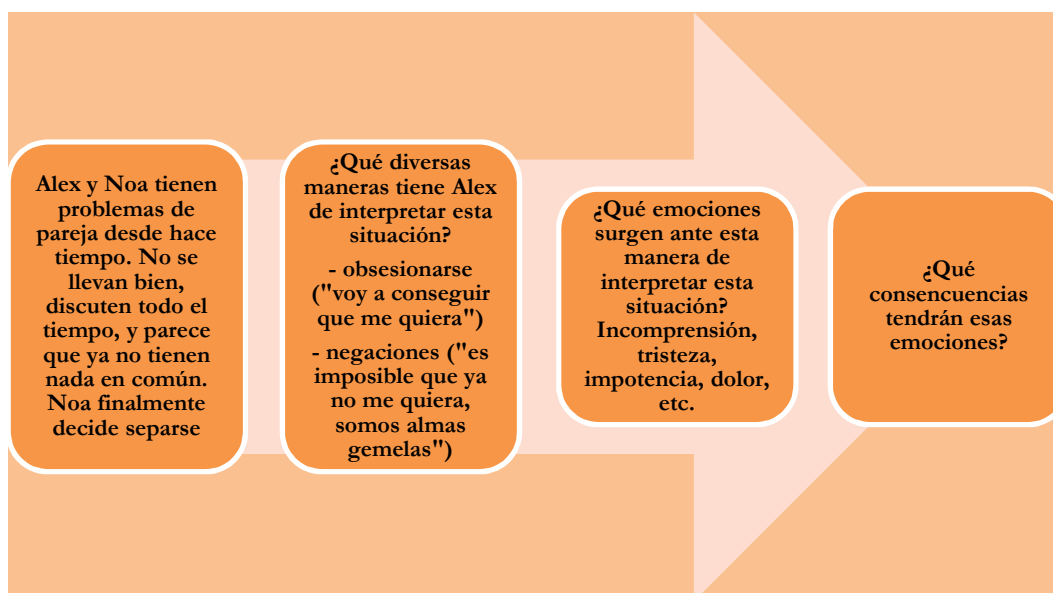
*Cuando una persona pone toda su felicidad en el hecho de tener pareja, ¿pueden aparecer los problemas?
¿Por qué?*

Lo que ocurre en estos casos es que pueden aparecer **empecinamientos** (“yo voy a hacer que me quiera”), **obsesiones** (“no importa que su modo de ser me haga sufrir, yo le quiero igual” “Si le presiono lo suficiente cambiará”), **fantasías** (“es la persona ideal, la que siempre soñé, y no descansaré hasta estar con él/ella”), **idealizaciones** (“no importa lo que diga o haga ni lo que me digan, yo no le veo defectos”), **ilusiones** (“somos dos almas gemelas, nacidas el uno para el otro”), o **negaciones** (“está enfadada/o, realmente no quiere romper la relación, tengo que luchar para que nunca me deje”).

¿Y qué pasa cuando aparecen todas estas cosas? Que como consecuencia aparecerán sensaciones de insatisfacción (incomprensión, frustración, impotencia, desesperación, dolor, autodesvalorización, tristeza, etc.). Esa interpretación sesgada de la realidad genera unas emociones negativas, que finalmente, derivan en un comportamiento específico. Por ejemplo, si consideras que la relación de pareja es **tu vida**, o el único modo que conoces de estar seguro, posiblemente ejerzas un control exhaustivo de tu pareja y de la relación.

Detrás de todo esto hay *inseguridad personal* y la inseguridad refleja **un problema de autoestima** y reaccionarás con miedo ante los problemas que surjan en la pareja. A su vez, no aceptarás una ruptura o que tu pareja ya no quiera estar contigo, lo que te puede llevar a comportamientos graves como el hostigamiento, el acoso de tú expareja, etc.

Veamos un cuadro para entenderlo mejor:



Como vemos en el cuadro, Alex se sentirá triste, dolido/a, con baja autoestima, etc., ¿Cómo crees que estas emociones pueden afectar la conducta de Alex? Probablemente este tipo de tensión emocional generará conflictos y una inadecuada gestión de los mismos (reproches desde el resentimiento).

Las relaciones de pareja **son voluntarias**. A su vez, las personas cambian y tiene derecho a cambiar sus decisiones, sus afectos, sus sueños. Tenemos que entender que la pareja es un modo más de conseguir determinados objetivos vitales, pero no el único. Debemos aprender a **cultivarlos** como personas más allá de la relación de pareja.

A continuación leerás un cuento que te ayudará a comprender lo que acabamos de ver.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.20]

A continuación vamos a detenernos en la llamada **dependencia emocional**, ¿puedes decirme en qué consiste?, ¿qué significan para ti estas palabras?, ¿con qué las identificas? ¿Qué pensamientos o sentimientos vienen a tu cabeza cuando escuchas la palabra "dependencia"? ¿qué comportamientos piensas que muestran, o son ejemplos de dependencia en la relación de pareja?

Aprendiendo a identificar la dependencia emocional

Es posible que la necesidad nos una, pero este lazo será más una prisión que una relación amorosa (Martínez, 2010).

El lema de una pareja equilibrada **no es** ¡No puedo vivir sin tí! sino ¡Puedo estar contigo y también sin tí! Para evitar la dependencia tendremos que desarrollar la autonomía personal, es decir: “Estoy contigo porque quiero estar, no porque necesito estar”.

Debemos alejarnos de esas relaciones tóxicas donde “uno no puede subsistir sin el otro.” Si lo que necesitamos pesa más de lo que deseamos, estaremos en pareja sin desarrollar nuestra independencia y dependeremos cada vez más de ella. Es importante que entiendas que lo que la pareja nos ofrece hemos de tomarlo como un regalo, como una oportunidad para amar y ser amados pero nunca podrá cubrir nuestras carencias.

La dependencia emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando uno sufre dependencia, genera una **necesidad desmesurada del otro**, renunciando así a su propia libertad y limitando la libertad del otro por temor al abandono. La dependencia emocional nos hace recorrer un camino desagradable, en el que por cada minuto de falsa felicidad, acumulamos una gran cantidad de emociones negativas.

¿Crees que eres dependiente emocional?, ¿qué piensas?, vamos a realizar un ejercicio que te ayudará a detectar la dependencia emocional

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 8.1.21].

Ahora que has identificado algunos pensamientos y conductas relacionados con la dependencia emocional, vamos a profundizar un poco más. Para ello, quiero que prestes atención a los *síntomas de dependencia* que aparecen reflejados en la tabla que se muestra a continuación:

Síntomas de dependencia emocional⁵¹

- Necesitas a la otra persona (de muy diversas maneras: para tener autoestima, para sentirse útil, para sentirse capaz, para sentirse “hombre”, etc.).
- Exiges a la otra persona que dé más muestras de que está enamorada, ya que si no, interpretas que “no soy importante para ella”, “que no me quiere”...
- Deseas de que en todo momento quiera estar conmigo, que me haga sentir constantemente que “soy su prioridad”.
- Generas una gran necesidad de control absoluto de la otra persona.
- Dejas de ser tú, de comportarte de acuerdo con tu personalidad, para gustarle más a la otra persona, para asegurarte de que la otra persona te siga eligiendo y no te deje.
- Sientes un terrible pánico a que la otra persona te abandone.
- Vas dejando amigos de lado, seres queridos... ya que el mundo gira totalmente en torno a esa persona, te vas aislando con la otra persona.
- Ella se convierte en el centro tu vida, de tus pensamientos y de tus preocupaciones. Tus problemas giran en torno a esa persona.
- La relación te genera ansiedad, no duermes bien por las noches, sientes gran impotencia por la situación.
- Te das cuenta de que estás atascado, y aun así sigues luchando.

⁵¹ Fuente: Congost (2013)

- Mantienes relaciones en las que hay rupturas reiteradas y reiteradas reconciliaciones, siempre volviendo con los mismos propósitos de cambio una y otra vez, aunque por supuesto, no cambie nada.
- Tu vida se ha convertido en eso, una lucha que te va marchitando, quitando la ilusión.

Tras lo que acabamos de ver, *¿realmente consideras que eso es amor?, ¿no te parece una tortura vivir así?*

Es importante que entiendas que, la seguridad, la autoestima y, en definitiva, la felicidad no podemos buscarla en el otro, sino en nosotros mismos, tampoco podemos descargar en el otro miembro de la relación nuestras propias frustraciones, angustias o miedos, son nuestros propios estados emocionales y nos corresponde a cada uno de nosotros identificarlos y controlarlos. Vamos a realizar un ejercicio que te ayudará a comprender la importancia de no ser dependientes emocionalmente de nuestras parejas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.22]

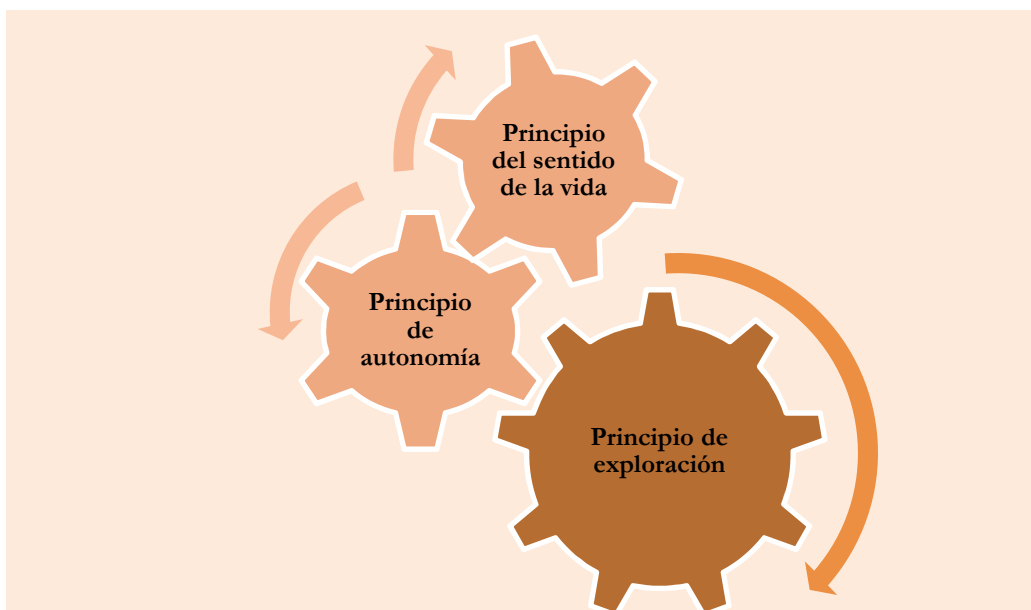
La dependencia hace que dejemos nuestra felicidad “colgando en las manos” de nuestra pareja. Esto es un error. Es uno mismo el responsable de su propia felicidad. Cada uno es responsable de buscar su autorrealización, su propio autocuidado y equilibrio (trabajo, deporte, ocio, hobbies, amistad, intereses culturales, familia...), sin esperar que sea nuestra pareja quien nos haga felices, quien nos haga madurar.

“La felicidad no es esperar a que te regalen flores, es plantar flores en tu propio jardín”

Previniendo la dependencia emocional

Existen **tres principios** que contribuyen a prevenir la dependencia de la que hemos hablado.

Principios para prevenir la dependencia⁵²



⁵² Fuente: Elaboración propia a partir de Riso (2004)

El **Principio de exploración** o de riesgo responsable nos impulsa a abrir nuestro abanico de intereses, motivaciones y curiosidad hacia la vida. Nos invita a implicarnos y a disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece en el día a día a través de la naturaleza, los momentos de ocio, trabajo, etc. Las personas curiosas generan más tolerancia al dolor y a la frustración (lo que previene la dependencia) y mantienen una actitud de descubrimiento positivo y disfrute hacia las distintas facetas de la vida, sin concentrarlo únicamente en un solo punto (la pareja).

El **Principio de autonomía** o de *hacerse cargo de uno mismo*, nos invita a ganar confianza en uno mismo, a perder el miedo a la soledad, a conocer la propia capacidad de hacerse feliz uno mismo.

El **Principio de sentido vital**, se dirige hacia un sentido de la vida más amplio. Profundizando en identificar nuestras vocaciones, nuestras inquietudes, nuestros deseos personales.

Los tres principios que acabamos de ver reflejan la necesidad de *cultivarnos a nosotros mismos*, a ser personas que no necesitan de otro ser humano para *sentirse completos*. Amar no es *necesitar*, sino compartir el camino en libertad.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA - EJERCICIO 8.1.25]

Tal y como avanzamos al inicio de la sesión, a continuación nos aprenderás y profundizarás en el control de la emoción de celos, la cual está muy vinculada a la dependencia emocional.

RECUERDA:

En el Módulo 4 (sesión 3b) se realiza un análisis exhaustivo de la emoción de celos (identificación de la emoción, relación existente con la variable autoestima y detección de los celos problemáticos).

En el presente apartado, se retomarán estos contenidos profundizando en la adquisición de técnicas de control de los celos.

Técnicas para controlar los celos

En sesiones anteriores aprendiste cómo determinadas formas de pensar te pueden llevar a una escalada de celos. En la sesión de hoy vamos a poner en práctica una de las técnicas habitualmente empleadas para sustituir los pensamientos distorsionados de celos por otros más racionales, se trata de la *tabla de debate racional*. Esta técnica ya la conoces, dado que la has empleado en módulos anteriores. Vamos a repasarla.

[SE EXPLICA LA DINÁMICA 8.1.23]

A modo de ejemplo, vamos a utilizar una situación inventada para que entiendas cómo se emplea la tabla, después tendrás que realizar el ejercicio con situaciones propias (dichas situaciones pueden ser del pasado o del presente, con la ex – pareja o con la pareja actual. A veces se sienten celos incluso cuando la relación ya se ha roto y la ex pareja empieza una nueva relación). Veamos el ejemplo:

Tabla de debate racional⁵³

<p>Situación: <i>Me llama por teléfono diciendo que llegará tarde del trabajo.</i> Pensamiento: <i>¿Me la estará pegando con algún compañero/a de trabajo?</i> Emoción: <i>Mucho agobio, tristeza, enfado, celos.</i> Comportamiento: <i>Le llamo constantemente, reviso sus cosas para ver si encuentro pruebas de su infidelidad, bebo alcohol, etc.</i></p>	
<p>Más pensamientos celosos</p>	<p>- <i>En su trabajo hay varios hombres/mujeres jóvenes que le pueden resultar más atractivos que yo.</i> - <i>Quizá me engañe, últimamente apenas me dedica tiempo a mí.</i></p>
<p>Debate</p>	<p>- <i>¿Estoy totalmente seguro/a de todo esto?</i> - <i>¿Qué pruebas reales tengo de todo ello?</i> - <i>¿Por qué tendría que engañarme?</i></p>
<p>Pensamientos alternativos (Busca alternativas a esos pensamientos ¿qué otra cosa podrías pensar además de “que estará haciendo o con quién andará?”)</p>	<p>- <i>Que tenga compañeros /as de trabajo jóvenes no quiere decir que me engañe con ellos/as. Yo también trabajo con chicas/os más jóvenes que yo y no le engaño.</i> - <i>En esta época del año el trabajo les corre mucha prisa y tienen que meter más horas (igual que el año pasado).</i> - <i>Ella /el necesita su espacio, no me puede dedicar su tiempo en exclusiva.</i></p>
<p>Nuevo pensamiento (Sustitución del pensamiento irracional por otro más adaptado a la realidad)</p>	<p>- <i>Realmente no tengo ningún motivo para desconfiar de ella/el. Agobiarme de esta forma y atosigarla no tiene sentido.</i></p>

Otra de las técnicas que podemos emplear para el control de los pensamientos de celos es la **parada de pensamiento**. Esta técnica ya la has empleado en módulos anteriores; no obstante vamos a ponerla nuevamente en práctica con los pensamientos de celos. Para ello seguiremos los siguientes pasos:

1. Lo primero que tienes que hacer es darte cuenta que estas *invadido* por pensamientos recurrentes en un momento determinado. Dichos pensamientos lo puedes detectar a través del malestar emocional que te generan, te sientes angustiado/a, enfadado/a, frustrado/a, etc. y los pensamientos celosos se van encadenando.

2. Una vez detectas los pensamientos de celos tienes que cortarlos, frenarlos, ¿cómo lo haces? Aplicas una *señal de detección*. Una señal de detección es una conducta que paraliza el proceso del pensamiento, puede consistir en una frase (“*decir basta*”), en un determinado comportamiento (“*pellizcarnos*”), etc.

3. Una vez has paralizado los pensamientos de celos podrás pensar más claramente y adoptar algún tipo de decisión racional.

Esta técnica la puedes aplicar siempre que aparezcan los pensamientos invasivos de celos. Se trata de una técnica sencilla y podrás elegir la señal de detección que mejor se adapte.

⁵³ Fuente: Adaptado de Echeburúa, Amor y Fernández – Montalvo (2007:107-108)

Controlar los pensamientos y sustituirlos por otros más racionales te ayudará a analizar las situaciones de forma más racional.

¿Y qué podemos hacer con las emociones? ¿Podemos controlar la emoción de celos? Si, en este punto del programa ya sabes qué es y cómo incrementar tu inteligencia emocional. Prestar atención a la emoción de celos y las emociones asociadas (ira, tristeza, miedo, vergüenza, etc.), es el primer paso para el control y regulación de los mismos.

Atender a cómo te sientes es fundamental para frenar la escalada de celos y controlar la emoción. A su vez, es fundamental ejercitar la **empatía**, esto es, ponerte en el lugar de la otra persona, analizar cómo se puede sentir tu pareja cuando muestras los celos de forma abusiva.

[EL/LA TERAPEUTA DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL - EJERCICIO 8.1.26]

Por supuesto, otra de las técnicas que ya conoces y que puedes emplear para controlar la escalada de ansiedad o de ira que supone el pensamiento deformado de celos, es el **entrenamiento en técnicas de relajación**.

Por último, vamos a explicar la llamada **técnica de distracción conductual**. Esta técnica te va a permitir dirigir el pensamiento hacia actividades que te resulten agradables, evitando de ese modo centrarte en los pensamientos de celos. Para ello, debes seguir los siguientes pasos:

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 8.1.24]

1. Elaborar un listado de pensamientos de celos y otro de actividades gratificantes jerarquizados por orden de importancia, de manera que se pueda realizar un emparejamiento: pensamiento más celoso – actividad más gratificante.

2. Entrenamiento en dicho emparejamiento de forma que cuando aparezca este tipo de pensamientos, se pueda recurrir a actividades gratificantes como distractores, esto es, actividades que nos entretengan lo suficiente como para no pensar. Veamos un ejemplo:

Listado de pensamientos celosos (ordenados de mayor a menor intensidad de los celos)	Listado de actividades gratificantes (ordenadas de mayor a menor gratificación)
1. Mi pareja no responde a mis llamadas, seguro que está con otro.	1. Hacer ejercicio físico.
2. Mi pareja se arregla demasiado últimamente... y si me es infiel.	2. Leer.
3. Últimamente mi pareja apenas me hace caso, seguro que está pensando en dejarme.	3. Escuchar música.
.....	4. Salir a dar un paseo.
	5. Ir al cine.

Para finalizar y a modo de conclusión de la sesión vamos a leer con detenimiento el llamado **decálogo para gestionar adecuadamente los celos**:

Decálogo para gestionar adecuadamente los celos⁵⁴

1. Trabajar el autoconocimiento.
2. Aprender a identificar las propias cualidades y potencial interno.
3. Clarificar las ideas y creencias, sobre todo en lo que se refiere al derecho de toda persona a escoger sus relaciones, cuándo y cómo relacionarse, así como el hecho de que <i>nadie es propiedad de nadie</i> y de que <i>la mejor manera de perder a una persona es ahogándola con un exceso de demanda</i> .
4. Trabajar la autonomía personal.
5. Entrenarnos en el desprendimiento y aceptación de la provisionalidad de las relaciones.
6. Aprender que la exclusividad en los afectos comporta la pérdida de amor.
7. Aprender a respetar los espacios propios y los de los demás.
8. Dedicarnos tiempo para desarrollar nuestro potencial ya que nos puede ayudar a sentirnos más realizados y, por lo tanto, más seguros.
9. Trabajar en un objetivo en la vida, centrándonos en la mejora de uno mismo.
10. Cultivar los valores de la confianza en los demás, la generosidad (desear que la persona que amamos sea querida y amada por más personas es positivo e indica madurez y salud mental) y la humildad (nadie puede llenar la vida de otro, y es bueno que así sea; pensar lo contrario es un acto de orgullo sin sentido).

A lo largo de estas sesiones has reflexionado sobre la necesidad de aprender a establecer relaciones de pareja sanas, equilibradas, respetuosas, alejadas de arcaicas creencias sobre el amor romántico, los celos, la dependencia emocional y, por supuesto, de las conductas violentas. Sin duda, estos aprendizajes son importantísimos para tu vida pero, no es menos importante que aprendas a gestionar adecuadamente las rupturas. En ello precisamente va a consistir la siguiente y última sesión del módulo.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

⁵⁴ Fuente: Adaptado de Sole y Conangla (2009).

Dinámicas y Materiales

8.1.19. Recordando los apegos

Objetivos

- Analizar el estilo de apego adulto presente en la persona participante.
- Comprender la relación existente entre la inseguridad o baja autoestima, los celos en las relaciones de pareja y el estilo de apego adulto.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.19

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que cubra el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.1.19. Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las siguientes claves:

- Sumatorio de las puntuaciones adquiridas en los siguientes ítems, siendo la mayor puntuación la que defina el estilo de apego presente en la persona participante.

Apego seguro	Ítems: 7 y 8
Apego Temeroso	Ítems: 1,4 y 8
Apego Ansioso	Ítems: 2, 5 y 9
Apego Evitativo	Ítems: 3, 6 y 10

- Tras la realización del ejercicio, la o el terapeuta relacionará las variables *baja autoestima, celos y estilo de apego adulto*.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas del grupo que cubran el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.1.19. Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las siguientes claves indicadas a nivel terapéutico.
- Posteriormente se favorecerá la reflexión de las personas participantes.

Ideas clave para el debate:

Dado que la persona participante ya se encuentra familiarizada con las variables *estilo de apego, autoestima y los celos*, se favorecerá la reflexión sobre las mismas y la existencia de fuertes relaciones entre ellas. Por tanto, es imprescindible que la persona participante entienda que el estilo de apego adulto y su propia autoestima pueden estar influyendo en el establecimiento de sus relaciones de pareja y en la manifestación de celos *controladores* como un modo de *sentirse seguros/as* en la relación.

Es fundamental que la persona participante reflexione y llegue a la conclusión de la necesidad de *reformular su afectividad*, adquiriendo una mayor seguridad en sí mismo/a y en las relaciones que establece.

8.1.19. Recordando los apegos

Lea las siguientes frases. Marca tu respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloca los números correspondientes (1, 2, 3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.	
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.	
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.	
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.	
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.	
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	
8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.	
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.	
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.	
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.	

A continuación traslada las puntuaciones alcanzadas en el cuestionario en la siguiente tabla:

Puntuación de las frases 7 y 8	___ + ___ =
Puntuación de las frases 1,4 y 8	___ + ___ + ___ =
Puntuación de las frases 2, 5 y 9	___ + ___ + ___ =
Puntuación de las frases 3, 6 y 10	___ + ___ + ___ =

8.1.20. Perdiendo mi identidad...

Objetivos

- Introducir la dependencia emocional
- Tomar conciencia sobre la importancia de valorarse a sí mismo, independientemente de la relación de pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.20.

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que lea con atención el texto contenido en el ejercicio 8.1.20. Posteriormente, tendrá que responder a las cuestiones que aparecen después del texto.
- A su vez, se favorecerá que la persona participante reflexione sobre la necesidad de auto valorarse, de estimarse a sí mismo, independientemente de la relación de pareja.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas del grupo que lean con atención el texto contenido en el ejercicio 8.1.20. Posteriormente, tendrán que responder a las cuestiones que aparecen después del texto.
- Inicialmente el ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente, debatido en grupo.
- Se favorecerá que las personas del grupo reflexionen sobre la necesidad de auto valorarse, de estimarse a sí mismo, independientemente de la relación de pareja.

8.1.20. Perdiendo mi identidad...

Lee con atención el texto que aparece a continuación:

Camino por mi camino. Mi camino es una ruta con un solo carril: el mío.
A mi izquierda, un muro eterno separa mi camino del camino de alguien que transita a mi lado, al otro lado del muro.
De vez en cuando, en este muro encuentro un agujero, una ventana, una hendidura...
Y puedo mirar hacia el camino de mi vecino o vecina.
Un día, mientras camino, me parece ver, al otro lado del muro, una figura que transita a mi ritmo, en la misma dirección.
Miro esa figura: es una mujer (hombre). Es hermosa (hermoso).
Ella (El) también me ve. Me mira.
Le vuelvo a mirar. Le sonrío... me sonrío.
Un momento después, ella (el) sigue su camino y yo apuro el paso porque espero ansiosamente otra oportunidad para cruzarme con esa mujer (hombre).
En la siguiente ventana me detengo un minuto.
Cuando ella (el) llega, nos miramos a través de la ventana. Le digo con señas lo mucho que me gusta.
Me contesta con señas. No sé si significan lo mismo que las mías pero intuyo que ella (el) entiende lo que quiero decirle.
Siento que me quedaría un rato mirándola y dejándome mirar, pero sé que mi camino continúa...
Me digo que, quizá, más adelante en el camino habrá seguramente una puerta. Y a lo mejor yo puedo cruzarla para encontrarme con ella.
Nada da más certeza que el deseo, así que me apuro para encontrar la puerta que imagino.
Empiezo a correr con la vista clavada en el muro. Un poco más adelante, la puerta aparece. Allí está, al otro lado, mi ahora deseada/o y amada/o compañera/o. Esperando... esperándome.
Le hago un gesto. Ella (él) me devuelve un beso en el aire. Me hace una seña como llamándome. Es todo lo que necesito. Avanzo contra la puerta para reunirme con ella (él) a su lado del muro.
La puerta es muy estrecha. Paso una mano, paso el hombro, hundo un poco el estómago, me retuerzo un poquito sobre mí mismo, casi consigo pasar mi cabeza... Pero mi oreja derecha se queda atascada. Empujo. No hay forma. No pasa.
Y no puedo usar mi mano para retorcerla, porque no podría poner ni un dedo allí.
No hay espacio suficiente para pasar con mi oreja, así que tomo una decisión... (Porque mi amada/o está allí y me espera). (Porque es la mujer (hombre) con la/el que siempre soñé y me está llamando...)
Saco una navaja de mi bolsillo y, de un solo tajo rápido, me atrevo a darme un corte en la oreja para que mi cabeza pase por la puerta. Y lo consigo: mi cabeza consigue pasar.
Pero, después de mi cabeza, veo que es mi hombro el que queda atrapado.
La puerta no tiene la forma de mi cuerpo. Hago fuerza, pero no hay remedio. Mi mano y mi cuerpo han pasado pero mi hombro y mi otro brazo no pasan.
Ya nada me importa, así que... Retrocedo, y sin pensar en las consecuencias, tomo impulso y fuerzo mi paso por la puerta.
Al hacerlo, el golpe desarticula mi hombro y el brazo queda colgado, como sin vida. Pero ahora, afortunadamente, en una posición tal que puedo atravesar la puerta... Ya casi estoy al otro lado.
Justo cuando estoy a punto de terminar de pasar por la hendidura, me doy cuenta de que mi pie derecho se ha enganchado al otro lado. Por mucho que me esfuerzo y me esfuerzo,

no consigo pasar. No hay forma. La puerta es demasiado angosta para que mi cuerpo entero pase por ella. Demasiado angosta: no pasan mis dos pies...

No lo dudo. Estoy ya casi al alcance de mi amada/o.

No puedo echarme atrás... Así que, agarro el hacha y, apretando los dientes, doy el golpe y desprendo la pierna... Ensangrentado, a saltos, apoyado en el hacha y con el brazo desarticulado, una oreja y una pierna menos, me encuentro con mi amada/o.

- Aquí estoy. Por fin he pasado. Me miraste, te miré y me enamoré. He pagado todos los precios por ti. Todo vale en la guerra y el amor. No importan los sacrificios. Valían la pena si eran para encontrarse contigo, para poder seguir juntos... juntos para siempre.

Ella/ él me mira mientras se le escapa una mueca.

- Así no, no quiero... a mí me gustabas cuando estabas entero.

Fuente: Sólo por amor – Bucay (2003).

A continuación, contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué nos quiere decir el cuento que acabas de leer?
2. ¿Es necesario perder *parte de nosotros* para mantener una relación de pareja?
3. ¿Realmente el amor es sacrificio?, ¿eso es amor?
4. Si perdemos nuestra identidad, ¿no dependeremos demasiado de nuestra pareja?
5. Nuestra felicidad ¿depende en exclusiva de la pareja?

8.1.21. Aprendiendo a detectar la dependencia emocional

Objetivos

- Identificar las características de las personas emocionalmente dependientes.
- Aumentar la concienciación de la persona participante sobre la importancia de establecer vínculos seguros en las relaciones interpersonales, alejados de la dependencia emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.21.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.1.21, indicando a la persona participante que responda con la mayor sinceridad posible.
- Todas las preguntas que aparecen en el documento de trabajo hacen referencia a pensamientos o conductas de dependencia emocional las cuales, a menudo, son confundidas con *amor verdadero*.
- La o el terapeuta deberá concienciar a la persona participante de la necesidad de neutralizar estos pensamientos y conductas dado que contribuyen a la aparición de comportamientos de asfixia y control desmesurado hacia la pareja, a la par de que tampoco contribuyen a alcanzar la propia felicidad.

Aplicación grupal:

- Se explica el ejercicio 8.1.21., indicando a las personas del grupo que respondan con la mayor sinceridad posible.
- El ejercicio se realizará individualmente y se corregirá en grupo, favoreciendo el debate entre los participantes.
- Finalmente, se indicará al grupo que todas las preguntas que aparecen en el documento de trabajo hacen referencia a pensamientos o conductas de dependencia emocional las cuales, a menudo son confundidas con *amor verdadero*.
- El o la terapeuta deberá concienciar a las personas participantes de la necesidad de neutralizar estos pensamientos y conductas dado que contribuyen a la aparición de comportamientos de asfixia y control desmesurado hacia la pareja, a la par de que tampoco contribuyen a alcanzar la propia felicidad.

8.1.21. Aprendiendo a detectar la dependencia emocional

Contesta con sinceridad a las cuestiones que aparecen a continuación:

¿A veces me ofendo si mi pareja no se angustia con mi ausencia?

SI/NO

Razona la respuesta:

¿A veces me desconcierta que mi pareja no sienta celos?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Necesito que mi pareja me necesite?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Amor y necesidad de que me amen significan lo mismo?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Siento o he sentido a mi pareja como “mía”, como una posesión mía?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Controlo o he controlado alguna vez las relaciones que mantiene mi pareja con otras personas, sus actividades, sus gustos... pensando que es “normal” porque es “mi” pareja?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿He disfrutado alguna vez con la sensación de controlar las acciones, deseos o pensamientos de mi pareja, sintiéndome así más amado?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Necesito en ocasiones esa sensación de control o poder sobre él/ella?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Alguna vez he necesitado anular la autonomía de la persona a la que amo, temiendo la falta de control?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

¿Me siento inseguro cuando siento que no “controlo” a mi pareja?

▪ SI/NO

▪ Razona la respuesta:

8.1.22. El alpinista y la cuerda

Objetivos

- Incrementar la reflexión de la persona participante sobre la importancia de responsabilizarse de sí mismos, evitando la dependencia emocional de la pareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.22.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.1.22, indicando a la persona participante que lea con atención la historia que aparece contenida en el documento y que responda a las preguntas contenidas en el mismo.
- Se favorecerá la reflexión de la persona participante sobre la importancia de buscar en uno mismo la felicidad, la propia autoestima, la seguridad, todo ello con la finalidad de neutralizar los comportamientos de control hacia la pareja y la propia dependencia emocional.

Aplicación grupal:

- Se terapeuta explica el ejercicio 8.1.22, indicando a las personas del grupo que lean con atención la historia que aparece contenida en el documento y que respondan a las preguntas que aparecen en el documento.
- El ejercicio se realizará individualmente y se corregirá en grupo, favoreciendo el debate entre los miembros del grupo.
- Finalmente, se favorecerá la reflexión grupal sobre la importancia de buscar en uno mismo la felicidad, la propia autoestima, la seguridad, todo ello con la finalidad de neutralizar los comportamientos de control hacia la pareja y la propia dependencia emocional.

8.1.22. El alpinista y la cuerda

Lee con atención el texto que aparece a continuación:

Cuentan que un alpinista, desesperado por conquistar el Aconcagua inició su travesía, después de años de preparación pero quería la gloria para él solo, por lo tanto subió sin compañeros. Empezó a subir y se le fue haciendo tarde y más tarde, y no se preparó para acampar, sino que decidió seguir subiendo decidido a llegar a la cima. La noche cayó con gran pesadez en la altura de la montaña, ya no se podía ver absolutamente nada. Todo era negro, no había visibilidad, no había luna y las estrellas estaban cubiertas por las nubes.

Subiendo por un acantilado, a sólo 100 metros de la cima, se resbaló y se desplomó por los aires... caía a una velocidad vertiginosa, sólo podía ver veloces manchas más oscuras que pasaban en la misma oscuridad y la terrible sensación de ser succionado por la gravedad. Seguía cayendo... y en esos angustiantes momentos, pasaron por su mente todos los gratos y no tan gratos momentos de la vida... Él pensaba que iba a morir, sin embargo, de repente sintió un tirón muy fuerte que casi lo parte en dos... SI, como todo alpinista experimentado, había clavado estacas de seguridad con candados a una larguísima sogá que lo amarraba de la cintura.

En esos momentos de quietud, suspendido por los aires, no le quedo más que gritar: "AYÚDAME DIOS MÍO..."

De repente una voz grave y profunda de los cielos le contestó: "*¿QUÉ QUIERES QUE HAGA?*"

- "Sálvame Dios mío."

- "*¿REALMENTE CREEES QUE TE PUEDO SALVAR?*"

- "Por supuesto Señor"

- "*ENTONCES CORTA LA CUERDA QUE TE SOSTIENE*"

Hubo un momento de silencio y quietud. El hombre se aferró más a la cuerda y reflexionó...

Cuenta el equipo de rescate que al otro día encontraron colgado a un alpinista congelado, muerto, agarrado con fuerza, con las manos a una cuerda... A DOS METROS DEL SUELO.

Fuente: Bucay, 2003

Tras la lectura del texto, contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la moraleja del cuento?, ¿Qué nos intenta decir la historia que acabas de leer?

2. ¿Por qué no cortó la cuerda el alpinista?

3. Traslada lo que has visto en el cuento a la vida real, ¿por qué a veces nos *aferramos de manera obsesiva* al vínculo que mantenemos con la pareja/expareja?, ¿consideras que tu pareja/expareja es *responsable de tu vida*? ¿Eres tú responsable de la felicidad, seguridad, cuidado de tu pareja/expareja?

8.1.23. Tabla de debate racional

Objetivos

- Aprender a sustituir los pensamientos distorsionados de celos por otros más racionales.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.23.

Guía para el ejercicio

- Tras explicar durante la exposición psicoeducativa la *tabla de debate racional*, se le solicitará a la persona participante lo siguiente:

“Recuerda alguna situación en la que hayas sentido muchos celos. Trata de recordar los detalles:

- *¿Qué estabas haciendo?*
- *¿Qué fue lo que disparó tus celos?*
- *¿Cuáles eran tus pensamientos que rondaban tu cabeza?*
- *¿Cómo reaccionaste? ¿Bebiste? ¿Hablaste de ello con tus amigos?, etc.*

- Posteriormente, le solicitaremos que sometan a debate racional los pensamientos asociados y que desarrollen un nuevo pensamiento, de carácter positivo y adaptativo.

Aplicación grupal:

- Tras explicar, mediante un ejemplo, la *tabla de debate racional*, solicitaremos a las personas del grupo lo siguiente:

“Recuerda alguna situación en la que hayas sentido muchos celos. Trata de recordar los detalles:

- *¿Qué estabas haciendo?*
- *¿Qué fue lo que disparó tus celos?*
- *¿Cuáles eran tus pensamientos que rondaban tu cabeza?*
- *¿Cómo reaccionaste? ¿Bebiste? ¿Hablaste de ello con tus amigos?, etc.*

- Posteriormente, les solicitaremos que sometan a debate racional los pensamientos asociados y que desarrollen un nuevo pensamiento, de carácter positivo y adaptativo.
- El ejercicio se realizará individualmente y, posteriormente, se analizará en grupo favoreciendo el debate entre las personas participantes.

8.1.23. Tabla de debate racional

Situación: Pensamiento: Emoción: Comportamiento:	
Más pensamientos celosos	- - -
Debate	- <i>¿Estoy totalmente seguro/a de todo esto?</i> - <i>¿Qué pruebas reales tengo de todo ello?</i>
Pensamientos alternativos (Busca alternativas a esos pensamientos ¿qué otra cosa podrías pensar además de “que estará haciendo o con quién andará”?)	- - - -
Nuevo pensamiento (Sustitución del pensamiento irracional por otro más adaptado a la realidad)	-

8.1.24. Entrenando la distracción conductual

Objetivos

- Emplear la técnica de distracción conductual como modo de controlar los celos problemáticos.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.24.

Guía para el ejercicio

- Se le indicará a la persona participante que elabore un listado de pensamientos de celos y otro de actividades gratificantes jerarquizados por orden de importancia, de manera que se pueda realizar un emparejamiento: pensamiento más celoso – actividad más gratificante. Para ello, emplearán la tabla disponible en el documento de trabajo 8.1.24.
- Se entrenará a la persona participante en dicho emparejamiento, de forma que cuando aparezcan los pensamientos de celos pueda recurrir a actividades gratificantes como distractores; esto es, aquellas actividades que le permitan frenar la escalada de celos.

Aplicación grupal:

- Les indicaremos a las personas participantes que elaboren un listado de pensamientos de celos y otro de actividades gratificantes jerarquizados por orden de importancia, de manera que se pueda realizar un emparejamiento: pensamiento más celoso – actividad más gratificante.
- Entrenaremos a las personas participantes en dicho emparejamiento, de forma que cuando aparezcan los pensamientos de celos puedan recurrir a actividades gratificantes como distractores; esto es, aquellas actividades que les permitan frenar la escalada de celos.
- Inicialmente, el ejercicio se realizará individualmente y, posteriormente, será analizado en grupo.

8.1.24. Entrenando la distracción conductual

Listado de pensamientos celosos (ordenados de mayor a menor intensidad de los celos)	Listado de actividades gratificantes (ordenadas de mayor a menor gratificación)
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Dinámicas optativas

8.1.25. “Aprender a volar juntos”

Objetivos

- Consolidar los conocimientos adquiridos durante la sesión en relación a la dependencia emocional.
- Favorecer el establecimiento de relaciones basadas en la libertad e igualdad.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.25

Guía para el ejercicio

- Se indica a la persona participante que lea con atención el cuento contenido en el documento de trabajo 8.1.25., indicándole que conteste a las preguntas que aparecen al final del relato.
- Mediante este ejercicio, el o la terapeuta expondrá las ideas clave aprendidas durante la sesión para favorecer su consolidación.

Aplicación grupal:

- Las personas participantes leerán el cuento contenido en el ejercicio 8.1.25. Posteriormente contestarán a las preguntas que aparecen al final del relato.
- El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente, será analizado en grupo.
- Mediante este ejercicio, el o la terapeuta expondrá las ideas clave aprendidas durante la sesión para favorecer su consolidación.

8.1.25. “Aprender a volar juntos”

Lee con atención la historia que te presentamos. Tras la lectura, contesta a las preguntas que te formulamos a continuación.

Una vieja leyenda sioux cuenta la visita que Toro Bravo, el guerrero más valiente, y Nube Alta, la artesana más creativa, hicieron al hombre más anciano del lugar: el hechicero.

“Estamos preparando nuestra boda, por eso le pedimos que haga un conjuro que nos garantice que permaneceremos unidos el resto de nuestras vidas”, le pidieron al hechicero. Tras meditar un rato, el anciano los miró y les dijo: “Hay una cosa que podéis hacer”: Nube Alta, tú subirás a aquella cumbre y, tan sólo con tus manos y con una red, cazarás el halcón más veloz y me lo traerás”. La joven asintió.

A continuación, el viejo se dirigió al novio: “Tu, Toro Bravo, escalarás hasta esa cima y capturarás el águila más fuerte que veas. Deberás traerla viva ante mí el mismo día que he citado a Nube Alta”.

El día convenido, los jóvenes se presentaron con dos preciosas aves. El anciano les ordenó: “Ahora, atadlas entre sí por las patas y lanzadlas a volar”.

El halcón y el águila sólo lograron revolcarse por el suelo y acabaron a picotazos. Después de dejarlas en libertad, el hechicero les explicó: “Vosotros sois como un águila y un halcón; si os atáis uno a otro acabaréis haciéndoos daño. So queréis que el amor perdure, debéis aprender a volar juntos...pero nunca atados”.

- ¿Qué nos intenta decir la historia que acabas de leer?

- ¿Es importante *volar en libertad* en las relaciones de pareja?, ¿por qué?

8.1.26. Ejercitando la empatía

Objetivos

- Ejercitar la empatía como freno ante la escalada de celos.
- Familiarizar a los usuarios en el empleo de la técnica de análisis de comportamientos.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.1.26.1 y 8.1.26.2

Guía para el ejercicio

- En este momento del programa, la persona participante ya se encuentra familiarizada con las técnicas de control y regulación emocional. En la presente dinámica le solicitaremos que se *pongan en el lugar* de sus parejas o ex parejas, esto es, que entienda cómo se ha podido sentir ante sus conductas de control derivadas de los celos.
- Para ello, primero realizará un análisis de comportamientos. Así, se le solicitará que recuerde las conductas que ha realizado cuando se vio invadido o invadida por los celos y que los escriba en el documento 8.1.26.1. Tras el análisis de conductas, se le solicitará que piense cómo se ha podido sentir su pareja y que reflexione sobre las consecuencias de esos comportamientos (documento 8.1.26.2).

Aplicación grupal:

- En este momento del programa, las personas participantes ya se encuentran familiarizadas con las técnicas de control y regulación emocional y ya han trabajado en módulos anteriores. En la presente dinámica les solicitaremos que se *pongan en el lugar* de sus parejas o ex parejas, esto es, que entiendan cómo se han podido sentir ante sus conductas de control derivadas de los celos.
- Para ello, primero realizarán un análisis de comportamientos. Así, se les solicitará que recuerden las conductas que han realizado cuando se vieron invadidos o invadidas por los celos y que los escriban en el documento 8.1.26.1 (el ejercicio se realizará de forma individual).
- Tras el análisis de conductas, se les solicitará que piensen cómo se ha podido sentir su pareja y que reflexionen sobre las consecuencias de esos comportamientos (documento 8.1.26.2).

8.1.26.1. Ejercitando la empatía

A continuación te solicitamos que analices, de forma sincera y responsable, las conductas que has llevado a cabo cuando has sentido celos. Esas conductas han tenido consecuencias (para ti, para tu pareja o expareja y para la relación que mantenías), por eso es necesario que registres las consecuencias que ha tenido esa forma de comportamiento. Para ello puedes utilizar la tabla que se muestra a continuación:

Registro de conductas	Consecuencias de esas conductas
Por ejemplo: - Controlaba el teléfono de mi pareja constantemente. - - -	Por ejemplo: - Cuando mi pareja se enteró se sintió muy defraudada. - - -

8.1.26.2. Ejercitando la empatía

Ahora que hemos analizado las conductas de celos, el paso siguiente consiste en ponerte en el lugar de tu pareja o ex pareja. Para que te resulte más sencillo, intenta ejercitar la empatía contestando las siguientes preguntas:

- **¿Cómo crees que se sentía tu pareja/expareja cuando mostrabas esas conductas derivadas de tus celos?**

- **¿Crees que tu pareja/ex pareja se sintió agobiada o angustiada ante tus comportamientos? ¿Crees que llegó a sentir miedo?**

- **¿Consideras que tu pareja/ex pareja sufrió de algún modo cuando mostrabas esos comportamientos?**

- **¿Cómo te sentirías tu si actuaras de la misma forma contigo?**

Ahora quiero que seas sincero/a y contesta a las siguientes preguntas:

- **¿Tus comportamientos han contribuido a que la relación sea satisfactoria? ¿Para ambos?**

- **¿Crees que has conseguido algo positivo con esos comportamientos?**

- **¿Crees que tu pareja se ha enamorado más de ti mostrando esos comportamientos?**

8.1.27. De la inseguridad a los celos: recordando los apegos

Objetivos

- Comprender la relación existente entre la inseguridad o baja autoestima, los celos en las relaciones de pareja y el estilo de apego adulto.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.27

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que piense en sus inseguridades y si estas afectan o han afectado en su relación de pareja. Es importante incidir en que sea sincero o sincera consigo mismo, dado que ese es el primer paso para solucionar un problema.
- Para la realización del ejercicio, tendrá que contestar a una serie de preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.27.
- Tras la realización del ejercicio, se relacionarán las variables *baja autoestima, celos y estilo de apego adulto*. A su vez, incidirá en lo negativo de emplear conductas de control sobre la pareja como modo de superar su inseguridad.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas del grupo que piensen en sus inseguridades y si estas afectan o han afectado en su relación de pareja. Es importante incidir en que sean sinceros consigo mismos, dado que ese es el primer paso para solucionar un problema.
- Para la realización del ejercicio, las personas del grupo tendrán que contestar a una serie de preguntas contenidas en el documento de trabajo 8.1.27.
- Tras la realización del ejercicio, el o la terapeuta relacionará las variables *baja autoestima, celos y estilo de apego adulto*. A su vez, incidirá en lo negativo de emplear conductas de control sobre la pareja como modo de superar su inseguridad.

Ideas clave para el debate:

Dado que la persona participante ya se encuentra familiarizado con las variables *estilo de apego, autoestima y los celos*, se favorecerá la reflexión sobre las mismas y la existencia de fuertes relaciones entre ellas. Por tanto, es imprescindible que la persona participante entienda que el estilo de apego adquirido durante la infancia y su propia autoestima pueden estar influyendo en el establecimiento de sus relaciones de pareja y en la manifestación de celos *controladores* como un modo de *sentirse seguros/as* en la relación.

Es fundamental que la persona participante reflexione y llegue a la conclusión de la necesidad de *reformular su afectividad*, adquiriendo una mayor seguridad en sí mismo/a y en las relaciones que establece.

8.1.27. De la inseguridad a los celos: recordando los apegos

A continuación vamos a reflexionar el papel que han jugado nuestras inseguridades en la relación de pareja. Para ello contestaremos a una serie de preguntas:

1. En algún momento de tu relación ¿has temido que tu pareja te dejase por otro/a hombre/mujer?

2. En alguna ocasión ¿has limitado la libertad de tu pareja (p .e., no dejarle que salga sola/o; te enfadas cuando queda con sus compañeros/as de trabajo, etc.), por temor a que te deje?

3. ¿Crees que si hubieses controlado tus celos las cosas se hubiesen desarrollado de manera diferente?

Tras responder a todas estas preguntas quiero que reflexiones y contestes a la última cuestión:

¿Consideras que eres digno/a de ser amado/a por los demás?, ¿tienes miedo a que te rechacen?

SESIÓN 4

Cuando el distanciamiento es la solución

Objetivos

- Tomar conciencia sobre la necesidad de gestionar de forma adaptativa la ruptura de la relación.
- Adquirir habilidades que permitan superar los procesos de duelo negativos y/o patológicos.
- Aprender destrezas que permitan al participante la consecución de una vida saludable tras la ruptura.

Ejercicios

- ¿Cómo fue tu proceso de duelo?
- La rueda de la vida
- Alcanzando mis objetivos vitales
- Carta de un menor a sus padres separados
- Mi mejor versión como progenitor

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Como ya sabes, las relaciones de pareja se rompen; a veces por motivos obvios, como la existencia de comportamientos violentos y; otras veces, porque los desencuentros o el desamor han llamado a su puerta. En ambos casos, la ruptura de la pareja es una solución lógica, que debemos aceptar y afrontar de manera adecuada.

Por supuesto, mantener una relación de pareja que provoca insatisfacción, discusiones constantes, faltas de respeto y, en definitiva, infelicidad, es un grave error. En estos casos; la ruptura, más que un fracaso, constituye la mejor opción. *La vida no termina cuando se rompe una relación, tan sólo cambia.*

En la presente sesión nos centraremos en el proceso de ruptura de la relación, y trabajaremos en la adquisición de conocimientos y habilidades que te permitan asumir y gestionar este momento vital desde la tranquilidad, el respeto a la ex pareja y la aceptación.

A su vez, también es importante que aprendas a cuidarte tras la ruptura, es decir, a iniciar y mantener una vida saludable, alejada de la dependencia emocional, del rencor u obsesión hacia la ex pareja.

En qué consiste el proceso de ruptura de la relación: El duelo

La mayoría de las personas que pasan por una situación de ruptura la describen como uno de los momentos más difíciles y estresantes de su vida. Se produce una especie de *proceso de duelo* similar, a nivel psicológico, al que se produce tras el fallecimiento de un ser querido.

Este proceso de duelo es lógico, dado que, cuando empezamos una relación de pareja, pensamos en compartir nuestra vida con esa persona, nos adaptamos y nos habituamos a ella, tenemos un ritmo de vida y unos hábitos conjuntos y, de repente, la relación se rompe.

Los sentimientos y emociones que nos inundan suelen a ser negativos, como la tristeza, la angustia, la rabia, etc., sobre todo si uno no ha decidido romper la relación. Casi todas las personas pasan por una serie de *fases* a la hora de asimilar la ruptura. Vamos a detenernos un momento en cada una de estas fases.

Ruptura⁵⁵



Fases del duelo

- **Choque inicial:** Aparecen sentimientos de irrealidad y aturdimiento. Cuando la persona no se espera la ruptura, hay una primera reacción de incredulidad e irrealidad.

- **Negación del hecho:** Aparece la resistencia a aceptar la ruptura. No se acepta la realidad, y suelen aparecer falsas esperanzas de reconciliación con la

pareja. En ocasiones, la persona no informa a familiares y amigos de la ruptura, como si fuese algo pasajero.

- **Liberación del dolor:** Aparecen sentimientos de culpa, de fracaso y sensación de vacío. No apetece hacer nada. El pensamiento se vuelve obsesivo, no se puede pensar en otra cosa. En esta fase suelen aparecer los trastornos del sueño, los malos hábitos de alimentación y un descuido general. La tristeza y el llanto son habituales. Es lo que se conoce como *liberación del dolor*.

- **Ira y rabia:** La pena y la tristeza, suelen dar paso a un sentimiento de rabia. La persona se siente herida y pueden surgir sentimientos de resentimiento y rencor.

- **Aceptación:** Ya no se siente la necesidad de hablar y pensar constantemente de la ruptura. Los sentimientos negativos van desapareciendo. Estamos ante un paso previo de la resolución del duelo.

- **Reorganización y resolución - Aprender a vivir de nuevo:** Aceptación de la nueva situación, reorganización y se retoman actividades que se habían abandonado. Es una etapa de cambios.

[A CONTINUACIÓN SE EXPLICA EL EJERCICIO 8.1.28].

Como puedes comprobar, es completamente natural experimentar de manera inmediata, tras la ruptura, sentimientos negativos de angustia, tristeza, sentimiento de soledad y culpabilidad; sobre todo si la ruptura no la hemos elegido nosotros. Posteriormente, y de manera gradual, iremos aceptando lo sucedido y comenzaremos a focalizar nuestros esfuerzos en seguir adelante y reorganizar nuestra vida.

Este proceso de duelo puede ser diferente en cada persona; esto es, no todas las personas pasan por las mismas etapas, ni en el mismo orden. A su vez, la duración es variable, pero se considera que un duelo por una ruptura de la relación no debería durar más de un año⁵⁶.

Hasta aquí, el proceso de aceptación de la ruptura de la pareja es normal, el problema surge cuando no aceptamos la ruptura o nos quedamos anclados en una de las fases del duelo.

Esto puede dar lugar a pensamientos, emociones o conductas muy negativas como obsesionarse con la expareja, no aceptar la ruptura, acosarla para que vuelva contigo, espiarla, coartar su libertad, abuso de alcohol y/o drogas, deseos de hacerle daño, y manifestaciones de conductas violentas hacia él/ella, etc.

⁵⁵ Fuente: Pixabay (s.f.)

⁵⁶ Fuente: Cáceres, Mahey y Vidal, 2009

Cuando no se asume la ruptura de manera correcta: Peligro

La ruptura de una relación de pareja, en sí misma, no es ni buena ni mala, sino que la convertimos en mala o buena en función de lo que hacemos **antes, durante o después**. Es decir, podemos afrontar la ruptura adoptando un camino destructivo, de lucha contra el otro, o constructivo, existiendo una colaboración entre los dos.

Retomando lo que vimos en sesiones anteriores, cuando en una relación de pareja no hay independencia, esto es, cuando existe dependencia emocional, cuando no nos desarrollamos como personas más allá de la relación (por ejemplo: cuando no cultivamos las amistades, la relación con otros familiares, actividades de ocio, etc.), o cuando la única forma que tenemos para ser felices es solamente la pareja (pareja como un fin en sí mismo y no como un medio para ser feliz), la aceptación de la ruptura va a ser mucho más difícil.

Para entender este punto, vamos a realizar un ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO DE 8.1.29]

A su vez, durante el proceso de ruptura, podemos adoptar diferentes modos de afrontamiento ante esta situación, algunos de estos modos son saludables y otros son muy negativos. Vamos a analizarlos:

Estilos de afrontamiento ante la ruptura⁵⁷

Confrontación: Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas. Por ejemplo: <i>Búsqueda de conflictos constantes con la ex pareja; acoso hacia la expareja; deseos de dañar a la ex pareja, etc.</i>
Huida – evitación: Acciones orientadas a evadir la situación de ruptura. Por ejemplo: <i>Abandonarse, ingerir drogas o tomar alcohol y fumar más de lo común.</i>
Distanciamiento: Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte.
Autocontrol emocional: Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
Búsqueda de apoyo social: Acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.
Aceptación de responsabilidad: Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
Planificación: Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema de la ruptura de manera positiva.
Reevaluación positiva: Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación presente.

¿Con qué estilo de afrontamiento te identificas? ¿Es efectivo? ¿Te ha ayudado a superar la ruptura o separación de la pareja?

⁵⁷ Fuente: Elaboración propia a partir de Cáceres y cols., 2009

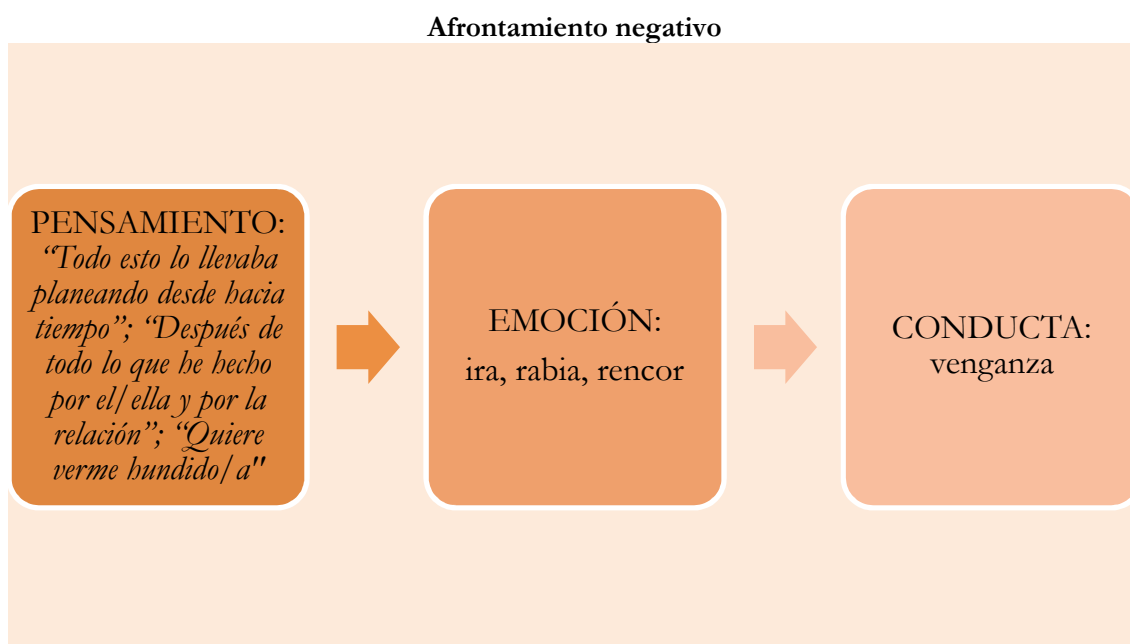
[SE FACILITA LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Cuando optamos por un estilo destructivo, como la confrontación, prima la necesidad de “salir ganando” y los sentimientos y necesidades de la ex pareja, quedan en un segundo plano. Serán frecuentes, desde simples peleas a desacuerdos constantes, que generalmente acabarán en procesos judiciales largos y costosos, tanto económicamente como, sobre todo, emocionalmente. También pueden aparecer *deseos de venganza* o de *dañar al otro de manera obsesiva* o conductas autodestructivas y dañinas para uno mismo (descuido en el autocuidado, bajo rendimiento en el trabajo, deseos de no seguir viviendo, etc.).

Tienes que aprender a aceptar y reconocer tu parte de responsabilidad en la ruptura. Esta aceptación es de suma importancia. En definitiva, tenemos que aceptar la ruptura mostrando respeto. Cuando uno de los miembros de la pareja tiene claro que se quiere separar, la decisión ya está tomada, nunca podemos imponer, exigir o chantajear al otro para que continúe con la relación de pareja.

Adquiriendo habilidades para aceptar y superar la ruptura de manera adecuada

A continuación vamos a utilizar un ejemplo de afrontamiento negativo de la ruptura, para ir adquiriendo modos positivos de reaccionar ante una ruptura no deseada:



¿Qué consecuencias tiene esta forma de afrontar la ruptura? ¿Qué papel juegan los pensamientos negativos a la hora de aceptar la ruptura? ¿Estos pensamientos negativos nos pueden llevar a comportamientos inadecuados o violentos?

[SE FACILITA LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Veamos cuáles son las consecuencias de utilizar la venganza cuando se ha roto una relación:

Consecuencias de la venganza en la ruptura⁵⁸

CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
<p>-Nos descargamos de responsabilidad: “Yo soy la víctima y él/ella culpable de lo que me pasa”</p> <p>-Creemos que merecemos el apoyo y de la simpatía de los demás:</p> <ul style="list-style-type: none">- Buscamos ganar <i>adeptos a nuestra causa</i> y tachamos de traicionero a todo aquel que no se pone de nuestra parte.- Justificamos nuestras acciones o futuros comportamientos: Nos sentimos validados para actuar de cualquier manera ante la <i>traición</i> de la ruptura.	<p>-El resentimiento:</p> <p>-Estado emocional que tiende a cronificarse en el tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Provoca alta dosis de sufrimiento para la persona que lo padece.-Borra todas las experiencias positivas vividas con esa persona.-El resentimiento puede generalizarse y extenderse hasta ocupar la mayor parte de nuestra vida.- Se reproduce una y otra vez y se convierte en el estado de ánimo dominante, que lo abarca todo.- Nos obsesionamos con nuestra expareja y surgen deseos de hacer daño (PELIGRO).

“El resentimiento es una trampa que nos atrapa en una espiral de amargura, rabia, odio y sufrimiento. Al caer en el resentimiento nos ponemos en una posición de dependencia con respecto a quien hacemos responsable y le entregamos la llave de nuestra felicidad y de nuestra libertad como personas” (Guarnieri y Ortiz, 2010: 156)

¿Qué podemos hacer para evitar el resentimiento?

Es necesario utilizar estrategias para afrontar la ruptura, saludables y eficaces. Veamos algunas:

1º) **Asumir responsabilidades:** ¿qué he puesto yo en el debilitamiento y ruptura de la relación de pareja?

Asumir responsabilidades te ayudará a ver la situación como menos INJUSTA (*yo también he contribuido a lo que me pasa*).

2º) **Frenar los pensamientos negativos:** Los pensamientos negativos nos llevan a emociones y conductas negativas. Practica el autocontrol.

PARAR NUESTROS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Utiliza una palabra clave: “basta”; “vale ya”, “stop”, etc.
- Concentra tu atención en otra cosa. Por ejemplo utiliza tareas mentales distractoras: cuenta hacia delante de 7 en 7; cuenta hacia atrás de 3 en 3 partiendo de 100; encadena palabras (rio-otro-trono-nomo-momento...)
- Piensa en algo agradable, tratando de imaginarlo con todo lujo de detalles
- Cuando los pensamientos negativos son muy resistentes puede ayudarte cambiar de actividad: pasear, hacer ejercicio, dedicarte a tu hobby favorito, ver una película, etc.

⁵⁸ Fuente: Elaboración propia a partir de Guarnieri y Ortiz, 2010

A su vez, para ayudarte a no obsesionarte con tu ex pareja, puedes hacer lo siguiente:

- No busques información de tu expareja (si se relaciona con alguien, si está feliz o deprimida, si entra o sale mucho, cómo está físicamente,...). No busques información a través de las redes sociales.
- No la/le sigas, no te hagas el/la *encontradizo/a*, no le/la agobies a través de las redes sociales o aplicaciones de móvil (WhatsApp, Facebook, twitter, etc.). Acepta su decisión.
- Pídele a las personas de tu entorno que no te den información de ella.
- Evita hablar de tu separación a todas horas.
- No frecuentes amistades del círculo de tu expareja.
- No acudas a sitios donde pienses que te la puedes encontrar.
- Guarda o evita tener cosas que te recuerden a ella. Practica el desapego.

3º) **Aprende a perdonar:** El perdón supone soltar los lazos que nos atan y parar el ciclo de sufrimiento

[SE PONDRÁ EN PRÁCTICA ESTA TÉCNICA DURANTE LA SESIÓN].

Técnica para trabajar el perdón
1. Consigue un estado de calma, de relajación, respira profundamente y concéntrate en tu respiración.
2. Imagínate a tu ex pareja. Imagínate que aceptas su decisión de separarse. Piensa en qué has podido contribuir tú en la ruptura. Perdónala a ella y perdónate tú.
3. Imagínate que hablas con tu ex pareja desde la tranquilidad, imagínate que os perdonáis por todo lo sucedido.
4. Imagínate que le pasan cosas buenas a tu ex pareja y que tú te alegras por ella.
5. Imagínate que coges todo el rencor y lo guardas en una gran bolsa. Atas la bolsa y la tiras con todas tus fuerzas hasta que desaparece, llevándose todo tu odio y resentimiento.
6. Poco a poco te vas sintiendo más liberado/a, menos pesado/a, más ligero/a, más tranquilo/a.

4º) **Aceptar la ruptura y centrar nuestra energía en conseguir aquello que nos llena de bienestar:** Es normal el dolor que sentimos, se han frustrado nuestros proyectos, hemos invertido mucho tiempo y esfuerzo y nos hemos abierto emocionalmente a la otra persona. Pero el que sea normal, no significa que tengamos de RECREARNOS en ese sufrimiento. La ruptura supone que hay puertas que se nos han cerrado, pero también que se abren otras, si miramos hacia delante y no nos quedamos enganchados en esos pensamientos y emociones negativas. A continuación vamos a realizar un ejercicio relacionado con la búsqueda de objetivos vitales positivos, que nos ayudará a superar la ruptura.

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 8.1.30. PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE EJERCICIO, RECUPERAREMOS LA RUEDA DE LA VIDA IDEAL DEL EJERCICIO 8.1.29.2].

Tu vida está en tus manos. No importa donde estés ahora ni lo que te haya sucedido, puedes empezar a elegir conscientemente tus pensamientos y a cambiar tu vida. Tú eliges: seguir engordando el rencor y alargando por propia voluntad y sin necesidad tu malestar o reorientar tu tiempo y energía a conseguir aquello que te aporta bienestar.

Y después de la ruptura... ¿Qué?: Aprendiendo a construirnos

Aprendiendo a construirnos⁵⁹



Ahora ya estás en condiciones para tomar las riendas de tu vida, puedes decidir qué camino tomar: quedarte anclado/a en el pasado o evolucionar, ¿qué decides? Si estás dispuesta/o mejorar, a continuación vamos a centrarnos en algunas pautas para *reconstruirnos* después de la ruptura:

1. *Cuídate, quíérete:*

Adopta un estilo de vida positivo que te permita vivir de forma adecuada y adaptada. Aprende a valorarte positivamente, sólo de esta manera podrás satisfacer tus necesidades y disfrutar de las relaciones con los demás. Para la consecución de este objetivo seguiremos los siguientes pasos⁶⁰:

Primer nivel: Alimentación, higiene y sueño adecuado

- Aliméntate de forma correcta y limita el consumo de alcohol y, por supuesto, evita el consumo de otras drogas.
- Tienes que dormir, si no descansas adecuadamente tu mente y tu cuerpo se debilitan y acaban dañándose.
- Preocúpate de tu higiene personal, verte bien favorece tu autoestima.

Segundo nivel: Actividades productivas, ejercicio físico y humor

- Tu trabajo es importante, pero también lo es que dediques parte de tu tiempo a actividades lúdicas y gratificantes. Recupera actividades de ocio saludable.
- Haz ejercicio: El ejercicio físico no sólo beneficia a tu organismo, sino también a tu mente. Favorece la estabilidad emocional, mejora tu autoestima, mejora el rendimiento laboral, etc.
- Tómate las cosas con humor, relativiza. Intenta poner un punto de vista positivo en tu vida.

2. *Elabora un proyecto de superación personal:*

Tal y como vimos en las sesiones iniciales del programa, es necesario que te centres y que no gastes tus energías manteniendo pensamientos negativos que no te ayudan. Márcate metas y objetivos vitales saludables. Es importante que elabores y mantengas un proyecto de desarrollo personal.

3. *Recupera o construye una red de apoyo social (el tercer nivel):*

Recuerda lo que has aprendido en el módulo 7, todos y todas necesitamos relacionarnos con otros seres humanos y necesitamos crear una red de apoyo social. La red de apoyo

⁵⁹ Fuente de la imagen: <https://pixabay.com/es/photos/>

⁶⁰ Adaptado de Castillo y cols., 2006

social hace referencia al *conjunto de relaciones sociales que desempeñan una función de apoyo*. Es importante que entiendas que una red de apoyo no implica tanto tener muchísimos amigos/as, como que las personas que componen la red proporcionen un apoyo de calidad, aportándote principalmente apoyo emocional (sentirnos valorados y aceptados, posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos y experiencias).

Algunas personas *descuidan* su red de apoyo social cuando viven en pareja, y cuando la pareja se rompe, se encuentran solas. En estos casos es necesario recuperar la red de apoyo; para ello es fundamental que retomes el contacto con familiares, amigos y amigas, compañeros y compañeras de trabajo, etc. Hay que olvidarse de la vergüenza o el miedo al rechazo, si has mantenido una buena relación con estas personas en el pasado seguro que quieren volver a estar contigo. Si la relación no fue buena, *practica el perdón*.

Si no te ves capaz de retomar antiguas amistades... tienes que intentar conocer gente. Evidentemente, para ello es necesario relacionarte con los demás. Busca actividades de ocio sano que te ayuden a mantener contacto con otros seres humanos (busca actividades deportivas que te interesen, únete a grupos o asociaciones que realicen actividades de interés social o de ayuda a los demás, colabora en algún proyecto de interés de tu barrio o ayuntamiento, apúntate a cursos o actividades de estudio, etc.).

[LA O EL TERAPEUTA PODRÁ CONSULTAR EN LA WEB – WEB DE SERVICIOS SOCIALES DE SU AYUNTAMIENTO - LOS GRUPOS DE APOYO EXISTENTES EN SU COMUNIDAD PARA FACILITARSELA A LA PERSONA PARTICIPANTE.]

Está en tus manos superar la ruptura, el primer paso es intentarlo.

NOTA:

- El siguiente apartado está dedicado a aquellas personas participantes que tienen descendencia con la víctima del delito. La motivación del mismo es generar conciencia sobre las consecuencias que tiene para los y las menores la vivencia de rupturas traumáticas y violentas.
- Por todo ello, se favorecerá que la persona participante adquiera pautas parentales positivas tras la separación que favorezcan la resiliencia de los hijos y las hijas.
- Si a nivel terapéutico se considera necesaria la ampliación de contenidos, se podrá consultar el itinerario 3 de este módulo, donde se analiza en profundidad los estilos parentales así como las pautas educativas para la consecución de un estilo parental positivo.

Y tras la ruptura... ¿qué sucede con los y las menores? Algunas claves para conseguir una parentalidad positiva.

Tal y como has comprobado a lo largo de la sesión, separarse de la pareja constituye una experiencia difícil y estresante para los adultos, pero también lo es para los hijos y las hijas inmersos en dicha ruptura. No obstante, es importante que comprendas que no es la separación y/o el divorcio lo que causa graves problemas, sino una relación dolorosa que

se mantiene contra corriente y una separación traumática en la que prima la falta de respeto y el daño.

¿Cómo crees que han afrontado tus hijos e hijas la ruptura de la relación? ¿Favoreces que tus hijos e hijas superen la ruptura de forma adecuada?, ¿Te pones en su lugar?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

A continuación vamos a detenernos en las reacciones emocionales de los menores ante la situación de ruptura, dependiendo de su etapa psicoevolutiva:

Reacción emocional de los menores ante la ruptura en cada etapa evolutiva

ETAPA EVOLUTIVA	REACCIÓN EMOCIONAL ANTE LA RUPTURA FAMILIAR (DURANTE LOS DOS AÑOS SIGUIENTES A LA RUPTURA)
PREESCOLAR	Presentan un malestar profundo, un alto nivel de ansiedad ante la separación, miedo de que los padres los abandonen, un alto índice de regresiones y una escasa capacidad para entender el divorcio y, consiguientemente, una tendencia a culparse a sí mismos por la separación.
EDAD ESCOLAR	Presentan un nivel moderado de depresión, se preocupan por la salida del hogar de uno de los progenitores y añoran su regreso, perciben el divorcio como un rechazo hacia ellos y temen verse reemplazados.
PREADOLESCENCIA	Expresan sentimientos de cólera y tienden a culpar a uno de los progenitores, pudiendo desarrollar también síntomas somáticos.
ADOLESCENCIA	Aunque se sienten apenados y con un cierto nivel de ansiedad, en general afrontan mejor el divorcio. Además de poseer un mayor desarrollo cognitivo y emocional, tienen la ventaja de poder contar con el apoyo de sus iguales y de otros adultos en ambientes extrafamiliares, lo que puede amortiguar los efectos de la separación y facilitar su ajuste.

¿Has observado alguna de estas reacciones en tus hijos e hijas?

Es importante que entiendas que estas reacciones *son comunes y normales* en los hijos e hijas que afrontan el estrés de la separación de los padres, y suelen desaparecer aproximadamente a los dos años de la ruptura. La evolución y recuperación de los menores dependerá fundamentalmente del **nivel de conflictividad de los padres en su gestión del proceso de ruptura**. Por tanto, la conflictividad de los padres es un estrés añadido para los menores y supone el factor que mejor predice cómo se van a adaptar a esta situación a lo largo del tiempo. Es importante alejar a tus hijos e hijas de cualquier situación que pueda provocarles un daño.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.31]

¿Qué podemos hacer para ayudar a que nuestros hijos e hijas se adapten mejor a la situación de ruptura familiar?

A continuación vamos a exponer algunas pautas básicas y sencillas que puedas poner en práctica con la finalidad de que tus hijos/as superen la situación de ruptura:

1. Habla con tus hijos e hijas acerca de la ruptura, antes de que sea un hecho legal

Tendrás que explicar a los niños y niñas por qué sus padres ya no viven juntos. Recuerda que son menores, y que quieres que esta situación les afecte lo menos posible.

2. Preocúpate de cómo se sienten – Ponte en su lugar. No se trata de someter a los/as niños/as a un interrogatorio policial, debemos respetar sus tiempos y formas de afrontamiento ante la nueva situación, pero deben saber que estás ahí por si necesitan/quieren tu ayuda.

3. Considera la pensión de alimentos como una contribución a la crianza y educación de tus hijos/as. Su finalidad es intentar atenuar lo máximo posible el impacto del divorcio en la calidad de vida de tus hijos/as, equiparando en la medida de lo posible el nivel de vida en ambas casas.

4. Cuando los/as niños/as estén contigo, no los cargues con responsabilidades de adultos, es adecuado que colaboren en las tareas de casa, pero debemos estar atentos para no cargarles en exceso. Tus hijos/as necesitan desarrollar tareas y actividades propias de su edad (jugar, salir con sus amigos,...). Si tus hijos/as te proponen asumir responsabilidades de adultos, agrádescelo, diles que puedes encargarte tú solo y sugiereles otras tareas más razonables que pueden hacer en casa.

5. Transmite con tus palabras y tu actitud que tu expareja y su familia extensa son importantes en su vida. Muéstrate receptivo cuando te cuenten las actividades que comparten con ella y transmíteles, con lenguaje verbal y no verbal, que te alegras de que se lleven bien con ella.

Ahora que ya sabemos las pautas básicas sobre cómo tenemos que comportarnos con los/as menores, para ayudarlos con el proceso de ruptura, debes generar un *plan de actuación* propio y adaptado a tu situación, teniendo en cuenta lo aprendido tanto en esta sesión como en la anterior.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.1.32].

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.1.28. ¿Cómo fue tu proceso de duelo?

Objetivos

- Incrementar el conocimiento sobre el proceso de duelo tras la ruptura de la relación.
- Hacer consciente a la persona participante de la fase de duelo en la que se encuentra actualmente, como punto de partida para la adquisición de habilidades que le permitan rehacer su vida tras la ruptura.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.28.

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que conteste a las preguntas señaladas en el documento de trabajo 8.1.28., con la mayor sinceridad posible.
- Se favorecerá que la persona participante identifique y asuma en qué fase del duelo se encuentra; motivándole, de ser el caso, a que avancen hacia la etapa de aceptación de la ruptura y reorganización vital positiva.

Aplicación grupal:

- Se solicita a las personas del grupo que contesten a las preguntas señaladas en el documento de trabajo 8.1.28, con la mayor sinceridad posible.
- Esta actividad se realizará individualmente y, posteriormente, se corregirá a nivel grupal.
- Se favorecerá que las personas del grupo identifiquen y asuman en qué fase del duelo se encuentran; motivándoles, de ser el caso, a que avancen hacia la etapa de aceptación de la ruptura y reorganización vital positiva.

8.28. ¿Cómo fue tu proceso de duelo?

A continuación aparecen una serie de cuestiones relacionadas con el proceso de ruptura de tu relación de pareja. Intenta contestar con la mayor sinceridad:

1. ¿Qué pensamientos tuviste después de la ruptura? Señálalos en la siguiente tabla:

PENSAMIENTOS	SI/NO
Desilusión, decepción, incredulidad (<i>no puede ser, esto no es verdad, etc.</i>)	
Pensamientos relacionados con baja autoestima (<i>no valgo para nada</i>)	
Pensamientos obsesivos sobre la expareja (<i>con quién está, donde está, qué hace</i>).	
Pensamientos de venganza hacia la pareja (<i>lo tenía planeado, se merece lo peor, etc.</i>)	
Pensamientos relacionados con la aceptación de la ruptura (<i>lo tengo que superar</i>)	

¿Qué pensamientos sigues manteniendo?

2. ¿Qué emociones tuviste después de la ruptura? Señálalas en la siguiente tabla

EMOCIONES	SI/NO
Tristeza, sentimientos depresivos.	
Angustia, sentimientos de soledad	
Culpa, arrepentimiento	
Celos, rabia, odio	
Nostalgia	
Alivio	

¿Qué emociones sigues manteniendo?

3. ¿Qué conductas realizaste después de la ruptura? Señálalas en la siguiente tabla

COMPORTAMIENTOS	SI/NO
Abandono de actividades vitales (<i>no ir al trabajo, no salir con los amigos, etc.</i>)	
Intentos constantes de retomar la relación (<i>pedir constantemente a tu expareja que vuelva</i>)	
Seguimiento o vigilancia de tu ex pareja (<i>seguirla, preguntar por ella, espiarla en las redes, etc.</i>)	
Búsqueda de confrontación con la expareja (<i>discusiones constantes por los hijos/as, por la casa, por la separación de bienes, por la pensión de alimentos, etc.</i>)	
Distanciamiento (<i>alejarse de la expareja</i>)	
Aceptación y colaboración con la expareja para superar la ruptura	

¿Qué conductas sigues manteniendo?

4. ¿En qué fase del duelo crees que te encuentras?

FASE DEL DUELO	SI/NO
Choque inicial	
Negación de la ruptura	
Liberación del dolor	
Ira y rabia	
Aceptación	
Reorganización de la vida	

4. ¿Hace cuánto tiempo que se rompió la relación? _____

5. ¿Qué has hecho para superar la ruptura? _____

8.1.29. La rueda de la vida

Objetivos

- Favorecer que la persona participante reflexione sobre los aspectos satisfactorios e insatisfactorios de su vida actual.
- Focalizar la atención de la persona participante en la necesidad de reducir la dependencia de la pareja o expareja, mediante el establecimiento de otras metas vitales complementarias.
- Fomentar la búsqueda de alternativas positivas para alcanzar vidas saludables, alejadas de la frustración.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.1.29.1. y 8.1.29.2

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que rellene dos ruedas: la rueda de la vida ideal y la rueda de la vida real, que aparecen en el documento de trabajo 8.1.29.2.
- En primer lugar, se le pedirá que rellenen *la rueda de la vida ideal*. El objetivo es que anote aquellos aspectos que tendría que tener su vida para que fuese maravillosa y plena. La rueda está organizada en niveles. Aquellos aspectos a los que le dé menos importancia en esa supuesta vida ideal, irán en los niveles más lejanos del centro de la rueda. Por el contrario, aquellos aspectos más importantes para tener una vida llena irían a las circunferencias más internas de la rueda.
- Posteriormente, se le pedirá que rellene *la rueda de la vida real*. En este caso tendrá que pensar en las áreas de su vida actual y colocarlas en la rueda según el grado de satisfacción que tengan respecto a ellas. Una vez más, las áreas más cercanas al centro serán las mejor puntuadas, y las más externas, las peor valoradas.

Aplicación grupal:

- Se les solicita a las personas del grupo que rellenen dos ruedas: la rueda de la vida ideal y la rueda de la vida real, que aparece en el documento de trabajo 8.1.29.2.
- En primer lugar, se les pedirá que rellenen *la rueda de la vida ideal*. El objetivo es que anoten aquellos aspectos que tendría que tener su vida para que fuese maravillosa y plena. La rueda está organizada en niveles. Aquellos aspectos a los que le den menos importancia en esa supuesta vida ideal, irán en los niveles más lejanos del centro de la rueda. Por el contrario, aquellos aspectos más importantes para tener una vida llena irían a las circunferencias más internas de la rueda.
- Posteriormente, se les pedirá que rellenen *la rueda de la vida real*. En este caso tendrán que pensar en las áreas de su vida actual y colocarlas en la rueda según el grado de satisfacción que tengan respecto a ellas. Una vez más, las áreas más cercanas al centro serán las mejor puntuadas, y las más externas, las peor valoradas.

Ideas clave para el debate:

Toma de conciencia de la persona participante sobre cómo tiene organizada su vida actual y qué cambios podría introducir para encontrarse más satisfecho/a (rueda real vs. rueda ideal).

Hacerle consciente de que un equilibrio en su rueda de la vida amplía las posibilidades de alcanzar una vida satisfactoria. Esto es, favorecer que la persona participante tome conciencia de que su vida no debe estar centrada única y exclusivamente en la relación de pareja, descuidando el resto de las áreas vitales.

Hacer abruptamente conscientes a algunas personas participantes de la gran discrepancia entre su vida real y su vida ideal puede ocasionar más daños que beneficios; por ello, es necesario ser cauteloso a la hora de trabajar la presente dinámica, atendiendo al perfil de usuario o usuaria.

8.1.29.1 La rueda de la vida (explicación del ejercicio)

A continuación aparecen dos ruedas de la vida. Una de ellas simboliza *tu vida ideal*. En ella deberás indicar, por orden de importancia (desde el centro hasta la periferia de los círculos), aquellos aspectos de la vida que consideras importantes para que ésta fuese satisfactoria.

Posteriormente aparece la *rueda de la vida real*, en ella colocarás, al igual que el caso anterior, las áreas que están presentes en tu vida actual según el grado de satisfacción.

Las áreas a valorar son las siguientes: *PAREJA*, *FAMILIA DE ORIGEN* (*padre, madre, hermanos y hermanas, etc.*), *TRABAJO*, *AMISTADES*, *ACTIVIDADES DE OCIO*. Podrás indicar otras áreas que consideres importantes aunque no aparezcan reflejadas.

Veamos un ejemplo gráfico:

Gráfico 1. Vida Ideal

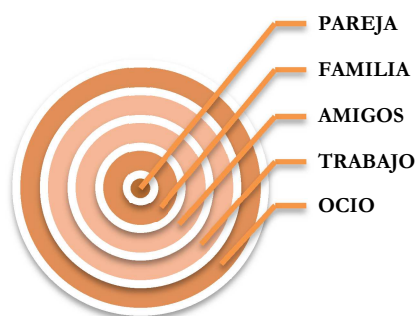
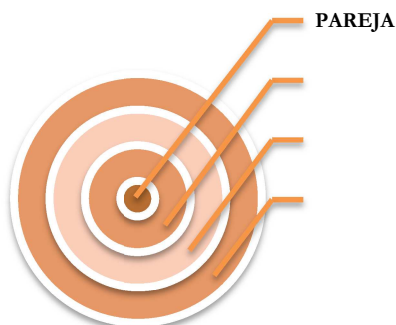


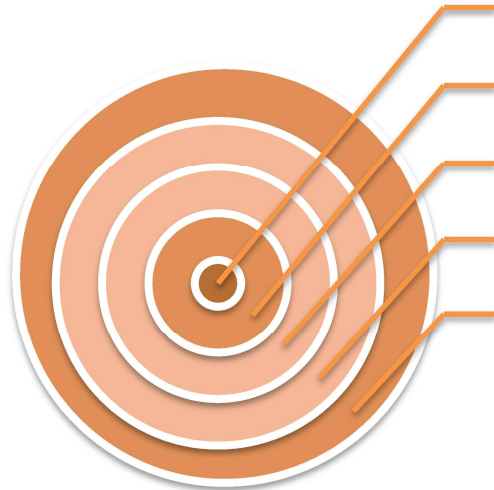
Gráfico 2. Vida Real



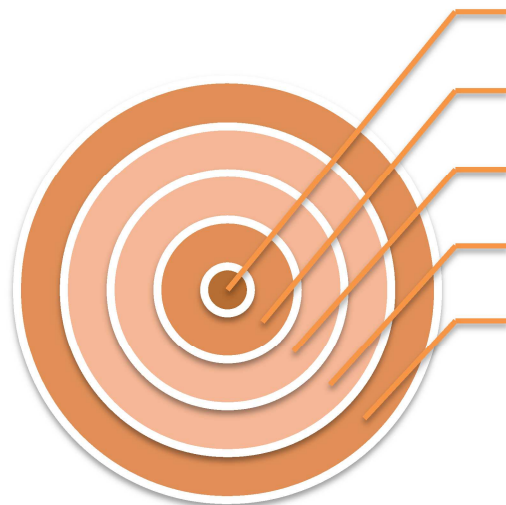
Como puedes comprobar en el ejemplo, la persona indica que su vida ideal está compuesta por un equilibrio de los cinco componentes; sin embargo, su vida real sólo está compuesta por la pareja.

8.1.29.2. La rueda de la vida (ejercicio práctico)

La rueda de la vida ideal



La rueda de la vida real



¿Qué puedes hacer para que tu *vida real* se parezca a tu *vida ideal*?

¿Por qué no lo haces? ¿A qué esperas?

8.1.30. Alcanzando mis objetivos vitales

Objetivos

- Motivar a la persona participante a alcanzar objetivos vitales positivos, como estrategia de superación de la ruptura de la relación.
- Favorecer que la persona participante reduzca los pensamientos de rencor o venganza hacia la expareja.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.30.

Guía para el ejercicio

- Primero se le solicitará a la persona participante que retome el ejercicio 8.1.29.2 y se fije en la *rueda de la vida ideal*. Posteriormente, se le solicita que realice el ejercicio 8.1.30, debiendo cubrir las cuestiones planteadas.
- Se motivará a la persona participante que alcance las metas vitales que les permitan superar la ruptura de la relación, adoptando un estilo de vida positivo.

Aplicación grupal:

- Primero se les solicitará a las personas participantes que retomen el ejercicio 8.1.29.2 y se fijen en la *rueda de la vida ideal* que ellos mismos cubrieron. Posteriormente, se les indicarán que realicen el ejercicio 8.1.30, debiendo cubrir las cuestiones planteadas.
- El o la terapeuta motivará a las personas del grupo a que alcancen las metas vitales que les permitan superar la ruptura de la relación, adoptando un estilo de vida positivo.

8.1.30. Alcanzando mis objetivos vitales

Vuelve al ejercicio anterior y fíjate en la *rueda de tu vida ideal*, y realiza el siguiente ejercicio:

-Hazte la siguiente pregunta: ¿es útil pensar en la ruptura constantemente para conseguir tus otros objetivos en la vida? SI/NO, ¿Por qué?

-Elije una de las áreas que son importantes para obtener tu satisfacción vital, la que más te apetezca (Rueda de la vida ideal), ¿cuál has elegido?

-Márcate un objetivo en esa área. Define el objetivo: _____

-Escribe qué acciones puedes poner en marcha para conseguir tu objetivo. Estas acciones se convertirán en tu plan de acción:

Acción 1: _____

Acción 2: _____

Acción 3: _____

-Una vez hayas conseguido ese objetivo, márcate otro en otra área importante para ti y haz la misma operación.

-Así poco a poco iras obteniendo equilibrio en la rueda de tu vida contribuyendo a un estado de bienestar.

8.1.31. Carta de un menor a sus progenitores separados

Objetivos

- Incrementar la sensibilización de la persona participante sobre la situación emocional de los y las menores sometidos a una separación/divorcio conflictivo de los progenitores.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.1.31.1 y 8.1.31.2.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.1.31 indicando a la persona participante que lean el texto con detenimiento. A su vez, dará las siguientes instrucciones:

- Si tienes hijos e hijas, imagínate que son ellos los que te están hablando y contesta a las preguntas que aparecen en el documento 8.1.31.2

- Se solicitará a la persona participante que active su empatía e intente ponerse en el lugar de sus hijos e hijas.

Aplicación grupal:

- Se les solicitará a las personas participantes que lean el documento contenido en el ejercicio 8.1.31.1. Posteriormente, se les indicará que contesten a las preguntas que aparecen en el documento 8.1.31.2.
- El ejercicio será realizado individualmente y posteriormente analizado en grupo.

8.1.31.1. Carta de un menor a sus padres separados

Deberás leer con atención la carta que se muestra a continuación:

No tratéis de disipar mi dolor con grandes regalos y diversiones. Me duele el corazón y éste no sana con risas sino con caricias. Todo lo que necesito es la garantía de que, aunque estéis separados, ninguno de los dos me abandonará.

Decidme con palabras y actitudes que puedo seguir queriéndooos a los dos y ayudadme a mantener una relación estrecha con ambos. Después de todo, fuisteis vosotros quienes os escogisteis mutuamente como mis padres.

No me pongáis de testigo, de árbitro ni de mensajero en vuestras peleas y conflictos. Me siento utilizado y responsabilizado por arreglar un problema que no es mío. Tened en cuenta que todo lo que hagáis para perjudicaros mutuamente, queráis o no, en primer lugar me hará daño personalmente a mí.

No os critiquéis ni os menospreciéis delante de mí, aunque todo lo que digáis sea verdad. Entended que por malos que hayáis sido como pareja, sois mis padres y por lo tanto yo necesito veros a los dos como lo máximo.

No peleéis a ver cuál se queda conmigo, porque no soy de ninguno, pero os necesito a los dos. Recordad que estar conmigo es un derecho - no un privilegio- que tenéis y que tengo yo.

No me pongáis en situaciones en que tenga que escoger con quién irme, ni de qué lado estoy. Para mí es una tortura porque siento que si elijo a uno le estoy fallando al otro, y yo os quiero y os necesito a los dos.

Decidme que no tengo la culpa de vuestra separación, que ha sido vuestra decisión y que yo no tengo nada que ver. Aunque para vosotros esto sea obvio, yo me culpo porque necesito conservar vuestra imagen intacta, y por tanto, el único que puede haber fallado debo ser yo.

Entended que cuando llego furioso después de estar con mi padre/madre, no es porque él/ella me envenene sino que estoy triste y tengo rabia con ambos porque ya no puedo vivir permanentemente con los dos.

Nunca me incumpláis una cita o una visita que hayáis prometido. No tenéis idea de la ilusión con la que espero vuestra llegada, ni el dolor tan grande que me causa ver nuevamente que habéis fallado.

Dadme permiso de querer a la nueva pareja de mi padre/madre. No me pidáis que sirva de espía ni que os cuente cómo vive o qué hago con mi otro padre. Me siento desleal con él, y no quiero ser un soplón.

No me utilizéis como instrumento de vuestra venganza, contándome todo lo “malo” que fue mi padre/madre. Lo único que con seguridad lograréis es que me llene de resentimiento contra quien trata de deteriorarme una imagen que necesito mantener muy en alto.

Aseguraos que comprendo que aunque vuestra relación matrimonial haya terminado, nuestra relación es diferente y siempre seguirá vigente. Recordad que aunque la separación pueda constituir para vosotros una oportunidad para terminar con un matrimonio desdichado o para establecer una nueva relación, para mí constituye la pérdida de la única oportunidad que tengo para criarme al lado de las personas que más quiero y necesito: mi papá y mi mamá.

Recordad que lo mejor que podéis hacer por mí ahora que ya no os amáis es respetaros mutuamente.

The Child of Divorce (s.f.). Disponible en <http://www.thechildofdivorce.com/>

8.1.31.2. Carta de un menor a sus padres separados

Ahora que has leído la carta, responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sientes tras leer la carta? ¿Triste, enfadado, angustiado, etc.?

2. De todas las peticiones que hace el menor en la carta, ¿Cuáles crees que has cumplido?, ¿y cuáles has incumplido?

3. ¿Qué podrías hacer, desde este preciso momento, para mejorar la vida de tus hijos e hijas?

4. Si, ahora mismo, pudieses hablar con tus hijos/as, ¿qué les dirías?

8.1.32. Mi mejor versión como progenitor⁶¹

Objetivos

- Elaboración, por parte de la persona participante, de un *plan de buenas actuaciones* para con sus hijos e hijas, que favorezcan el adecuado desarrollo biopsicosocial de los y las menores.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.32

Guía para el ejercicio

- Tras la exposición psicoeducativa, y como forma de cerrar positivamente la sesión, se propondrá a la persona participante la elaboración de un *plan de buenas actuaciones* con sus hijos e hijas, para favorecer que éstos superen las negativas situaciones vividas.

Aplicación grupal:

- Tras la exposición psicoeducativa, y como forma de cerrar positivamente la sesión, se propondrá a las personas participantes la elaboración de un *plan de buenas actuaciones* con sus hijos e hijas, para favorecer que éstos superen las negativas situaciones vividas.
- El ejercicio será realizado individualmente y posteriormente analizado en grupo.

⁶¹ Adaptado de Lila, García y Lorenzo, 2010

8.1.32. Mi mejor versión como progenitor

Ahora que ya sabemos cómo afecta a los y las menores tanto la violencia en el hogar, como la ruptura complicada de la relación de pareja, te vamos a proponer el siguiente ejercicio. Tu labor consiste en que te pongas en el lugar de tus hijos e hijas e intentes elaborar un plan de actuación con ellos centrado en su bienestar.

¿Qué podrías hacer para mejorar la relación con tus hijos e hijas y ayudarles a superar la situación?

Actuación 1: Por ejemplo, *Preocuparme antes de cómo se sienten mis hijos/as que de mí*

Actuación 2:

Actuación 3:

Actuación 4:

Actuación 5:

Referencias

- ALDARTE – Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales (2008). “*Ver, evaluar, actuar, la violencia en las relaciones lésbicas y homosexuales*”. Bilbao: ALDARTE.
- Argyle, M. (1987). *Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults. A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Blázquez, M., y Moreno, J. M. (2008). *Maltrato psicológico en la pareja. Prevención y educación emocional*. Madrid: EOS.
- Bucay, J. (2003). *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA.
- Cáceres, C., Manhey, C. y Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja. *Revista de familias y terapias*, 27, 41-60.
- Capafóns, J. I. y Sosa, C. D. (2011). Problemas de pareja. En V. E. Caballo, I. C. Salazar y J. A. Carrobes (Dirs.): *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (pp. 690-706). Madrid: Pirámide.
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto “Dependencia Emocional”. *I Congreso Virtual de Psiquiatría*. Recuperado el 04 de abril de 2015 de, <http://psiquiatría.com/congreso/mesa6/conferencias/>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y Tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castillo, T., Estepa, Z., Guerrero, J., Rivera, G., Ruiz, A. y Sánchez, C. (2006). *Programa de Tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar. Grupo de Trabajo sobre violencia de género*. Documentos Penitenciarios 2. Dirección General de Instituciones Penitenciarias. Ministerio del Interior.
- Chóliz, M. y Gómez, C. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). En F. Palmero, E.G., Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Chóliz (Eds.), *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 395-418). Madrid: McGrawHill.
- Congost, S. (2013). *Manual de dependencia afectiva*. Barcelona: Oniro.
- Costa, M. y Serrat-Valera, C. (1982). *Terapia de pareja: un enfoque conductual*. Alianza Editorial.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez A.R. (2002). *Psicología del amor: Una visión Integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Echeburúa, E., Amor, P. J. y Fernández-Montalvo, J. (2007). *Vivir sin violencia*. Madrid: Pirámide.
- Galati, L. (2013). *Dependencia emocional: Una aproximación al tema y su abordaje desde la perspectiva cognitiva-conductual*. Master en Psicología Clínica y de la Salud. Instituto Superior de Estudios Psicológicos.
- Gállego, F. (2013). *Amando sin dolor, disfrutar amando*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Gottman, J., y Levenson, R.W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38(3), 287-292.
- Gottman, J. y Silver, N. (2010). *Siete Reglas de Oro para vivir en Pareja*. DeBolsillo.
- Graña, J.L. y Cuenca, M^a.L. (2014). Prevalence of psychological and physical intimate partner aggression in Madrid (Spain): A dyadic analysis. *Psicothema*, 26(3), 343-348.
- Guarnieri, S. y Ortiz, M. (2010). *No es lo mismo*. Madrid: Lid Editorial.
- Gutiérrez, J., Rivera, S., Reidl, L. Vargas, B. y Sughey, M. (2013). Felicidad general y felicidad en la pareja: diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e Investigación Psicológica*, 18(1), 69-84.
- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). Social adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Kiecolt-Glaser, J. y Newton, T. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127, 472-503.
- Liberant, R. P., Wheeler, E. G., De Visser, L. A., Kuehnel, J. y Kiehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja*. 9^a Edición. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Lila, M., García, A. y Lorenzo, M. (2010). *Manual de Intervención con Maltratadores*. Universidad de Valencia. JPM Ediciones.
- Loinaz, I. (2014). Mujeres delincuentes violentas. *Psychosocial Intervention*, 23, 187-198.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. México: Ediciones Urano.
- Martínez, R. (2010). Claves para la intervención psicoterapéutica en la pareja. *Información psicológica*, 98, 33-41.
- Martínez, J. M. (2013). *Celos. Claves para comprenderlos y superarlos*. Barcelona: Paidós.
- Muñoz, N. (2012). Aprendizajes de género y cuidado de sí en la salud masculina: entre lo universal y lo específico. *Psicología, conocimiento y sociedad*, 2(2), 6-26.
- Myers, D. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Ortega, A. (2014). *Agresión en parejas homosexuales en España y Argentina. Prevalencias y heterosexismo*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender?. Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Barcelona: Grijalbo.
- Rivera A., S., Velasco M., P.W., Luna B., A. y Díaz-Loving, R. (2008). Cuando el conflicto vulnera una relación. *La Psicología Social en México*, 12, 291-297.
- Roca, C. M. (2003). *Efectos de los estilos de comunicación y los estilos de negociación en la satisfacción de pareja*. Tesis Licenciatura no publicada, México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Rodríguez, L.M., Carrera, M.V., Lameiras, M., y Rodríguez, Y. (2015). Violencia en parejas transexuales, transgénero e intersexuales: una revisión bibliográfica. *Saúde Soc. Sao Paulo*, 24(3), 914-935.
- Ruiz, S., Negredo, L., Ruiz, A., García – Moreno, C., Herrero, O., Yela, M. y Pérez, M. (2010). *Violencia de Género. Programa de Intervención para Agresores (PRLA). Documentos Penitenciarios 7*. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
- Sánchez A., R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis inédita de maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sinay, S. (2013). *Vivir de a dos*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.
- Sole, J. y Conangla, M.M (2009). *La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*. Amat Editorial.
- Sternberg, R.J. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Vidal, G. F. y Rivera A., S. (2008). ¿Qué hace que una pareja permanezca en una relación? *La Psicología Social*, 12, 371-377.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.

Introducción

Las expresiones de violencia intrafamiliar más visibles y más estudiadas han estado relacionadas históricamente con la violencia de padres o madres a sus descendientes y en las relaciones de pareja- especialmente contra las mujeres (García y Guerrero, 2016). Sin embargo, en el campo familiar contemporáneo se evidencian otros tipos de relaciones de violencia entre sus agentes. Así, tal y como se ha indicado en la introducción de este programa, la violencia en el seno de la familia constituye un fenómeno complejo que puede desarrollarse de forma descendente, ascendente y lateral y, en algunos casos, se produce de forma bidireccional. La propia complejidad de la violencia en el ámbito de las relaciones familiares requiere un análisis **detallado** de cada una de sus manifestaciones, el cual permita una intervención terapéutica adaptada e individualizada. Con dicha finalidad, este itinerario de intervención se centrará en el trabajo terapéutico con personas penadas que estén cumpliendo condena por violencia hacia *familiares en la etapa adultas* (excepto la violencia entre la pareja (tratada previamente en el itinerario 1).

Concretamente, la meta a conseguir será analizar y eliminar las pautas de interacción violenta ejercida por descendientes en edad adulta hacia sus progenitores (violencia ascendente), dedicando especial atención a la violencia ejercida sobre personas mayores o dependientes; la violencia de los progenitores hacia sus hijas e hijos adultos y la violencia fraternal adulta.

Figura 8.2.1. Violencia familiar en las relaciones adultas



Fuente: Elaboración propia

Buscando la integración: elementos terapéuticos comunes

Atendiendo a la diversidad delictiva, resulta complicado realizar una propuesta terapéutica que integre los diversos tipos de perfiles y que responda a factores de riesgo y variables clínicas diversas. No obstante, a continuación se realiza una propuesta integradora acerca de los aspectos comunes a abordar en este itinerario:

Las raíces: el papel de los apegos

- Las personas que van a realizar este itinerario han sido condenadas por haber sido violentas con sus padres, madres, abuelos o abuelas, hermanos o hermanas y descendientes adultos. En este contexto, los antecedentes de las dinámicas relacionales y afectivas que se desarrollan en la familia poseen un papel relevante en el abordaje terapéutico de las relaciones familiares disfuncionales y violentas actuales (ya sea como factor de riesgo o como factor protector).

Los delitos cometidos se producen durante la vida adulta de sus miembros: los hitos evolutivos y el afrontamiento del estrés.

- Durante este periodo vital los miembros de la familia afrontan diversos sucesos (evolutivos y circunstanciales), que requieren la movilización de recursos personales, familiares y sociales para su resolución satisfactoria.
- En ocasiones, los factores de riesgo individuales y/o familiares superan los factores de protección para un adecuado afrontamiento de los sucesos, generando consecuencias insatisfactorias en la resolución de estas transiciones vitales, donde la violencia hace acto de presencia.

Cronificación del comportamiento violento: el papel de las creencias disfuncionales.

- Cuando un comportamiento violento en el ámbito familiar obtiene una respuesta judicial, suele estar **cronificado en los hábitos comportamentales de la persona que lo ejecuta**, habiendo agotado los recursos, estrategias y esperanzas familiares para su resolución adecuada en el contexto privado.
- El silencio familiar que antecede a la denuncia se sustenta en diversas **creencias disfuncionales** sobre la *normalización y justificación de las dinámicas relacionales violentas, sobre las funciones de la familia y las obligaciones de los diferentes roles familiares, sobre el afrontamiento de los conflictos*, etc.; o bien el silencio constituye una estrategia de resolución que oculta el *miedo y la dependencia emocional e instrumental* del agresor o agresora, ocultando el abuso y el estigma social que puede suponer el procedimiento judicial (Kingston y Penhale, 1995).

Gran impacto emocional

- En los casos de violencia ascendente, descendente o fraternal, las víctimas **reciben con gran impacto emocional las medidas punitivas del comportamiento violento**.
- En el caso de las **figuras parentales**, suelen acudir al sistema judicial como última alternativa para solucionar sus problemas familiares, ya que sienten que han perdido la autoridad y el poder sobre sus descendientes.
- A su vez, las personas condenadas suelen presentar un elevado rencor e ideas de perjuicio ante la decisión familiar de denunciar las conductas violentas, mostrando gran afectación emocional ante la posibilidad de la pérdida de los vínculos familiares.

Normalización de las pautas violentas: escasa asunción de responsabilidad

- La presencia de **creencias disfuncionales** sobre la *normalización y justificación de las dinámicas relacionales violentas* contribuye a la escasa asunción de responsabilidad sobre el delito cometido y el daño asociado al mismo.

Dificultad para aceptar la ruptura de los lazos familiares

- En ocasiones, como resultado de la existencia de medidas judiciales que impiden la convivencia de los miembros de la familia o bien por la propia decisión de la víctima o el agresor, el **vínculo familiar se rompe de forma definitiva**. Este hecho puede ser asumido por la persona condenada como una situación de perjuicio y gran impacto emocional, no aceptando la nueva situación familiar.
- Por tanto, la adecuada asunción de la ruptura y la construcción de relaciones familiares sanas tras la misma, constituye un aspecto fundamental de este itinerario.

Fuente: Elaboración propia

Tal y como se puede comprobar, a lo largo del programa ya se han trabajado algunos aspectos terapéuticos que va a ser necesario retomar durante este itinerario. En este sentido, en el presente itinerario se retomará la reflexión sobre la propia biografía familiar (**módulo 1**), los estilos de apego adulto (**módulo 2**), los sistemas de creencias disfuncionales en relación a los roles familiares, la justificación y legitimación del uso de la violencia, el conflicto, etc. (**módulo 3**), el déficit en la autorregulación emocional y afrontamiento disfuncional al estrés (**módulo 4**), el déficit en la gestión y autocontrol emocional y la dependencia o abuso de sustancias estupefacientes (**módulo 5**), el déficit en empatía (**módulo 6**) y las escasas redes de apoyo social o carencia de competencias funcionales de relación interpersonal (**módulo 7**).

En este sentido, es necesario reseñar que el o la terapeuta podrá profundizar en dichos contenidos atendiendo a las necesidades detectadas en cada caso. Los contenidos expuestos en esta unidad pretenden profundizar en aquellas variables con especial relevancia para el abordaje psicoterapéutico adecuado de estas problemáticas familiares.

Abordaje terapéutico

A nivel global, el marco terapéutico de la intervención que nos ocupa pretende integrar un recorrido por tres momentos de la trayectoria vital de la persona participante:

- a) *Perspectiva autobiográfica hacia el pasado*, para identificar los elementos evolutivos y circunstanciales con influencia en la construcción de esquemas personales sobre sí mismo, las relaciones personales y el mundo, especialmente centrándonos en el contexto familiar.
- b) *Perspectiva analítica de su situación actual* en el contexto familiar, deteniéndonos en analizar la situación actual de su familia, valorando el papel de las transiciones vitales y sucesos estresantes que está atravesando a nivel personal y a nivel familiar, identificando las estrategias personales de afrontamiento disfuncionales y sus consecuencias personales y familiares.

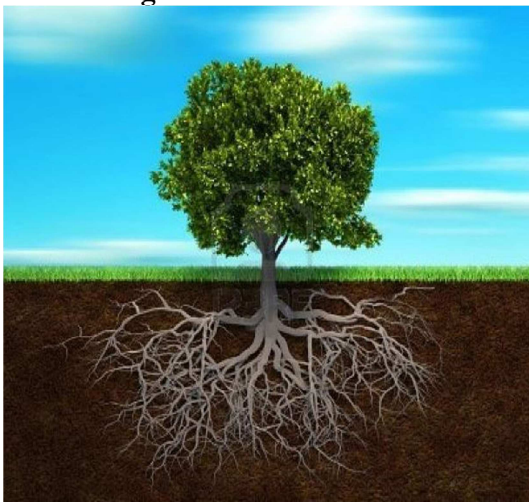
- c) *Perspectiva proactiva hacia la construcción del futuro*, mediante la identificación de factores protectores y de riesgo (personales y familiares), potenciando aquellas competencias y habilidades individuales de afrontamiento resiliente, con la finalidad de mejorar sus perspectivas ulteriores en el contexto familiar.

Desarrollaremos a continuación los contenidos a trabajar en las sesiones. Debemos indicar que se ha profundizado a nivel teórico en aquellas variables de interés terapéutico para este itinerario: el *apego adulto* (sesión 1) y las transiciones y *sucesos vitales en la edad adulta* (sesión 2). Los contenidos abarcados en las sesiones 3 y 4, con ser de gran importancia terapéutica, ya se han desarrollado a nivel teórico en otros módulos del programa.

Sesión 1. Explorando nuestras raíces: el papel del apego en la construcción de las dinámicas relacionales y afectivas en el entorno familiar

Cuando nos centramos en la intervención de la violencia intrafamiliar entre personas adultas, es inevitable dirigir la mirada hacia el pasado, hacia las *raíces* donde se han construido las dinámicas relacionales y afectivas en el entorno familiar. Por ello, en la sesión retomaremos contenidos previamente tratados en el módulo 2, centrándonos en los estilos de apego adulto.

Figura 8.2.2. Las raíces⁶²



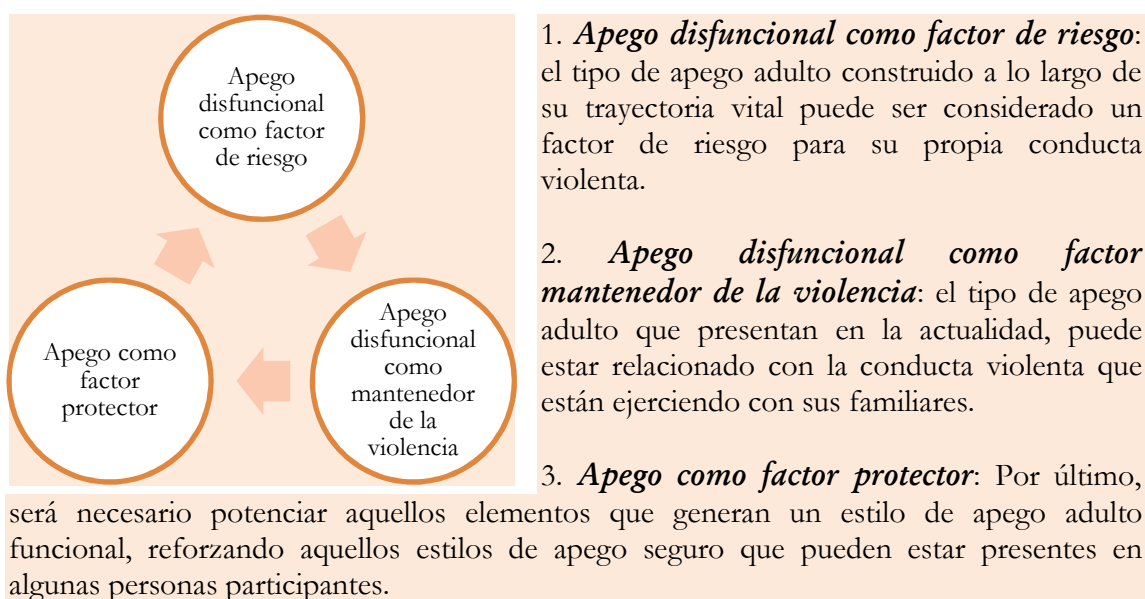
Es importante destacar que este análisis *no tiene por objetivo realizar una mirada crítica hacia las figuras educativas o fraternales*, ni pretende justificar la violencia ejercida, sino que pretende identificar los *antecedentes de las dinámicas relacionales y afectivas*, que pueden tener un papel relevante en el abordaje terapéutico de las relaciones familiares disfuncionales y violentas **actuales** (ya sea como factor de riesgo o como factor protector). De este modo evitaremos tanto la potenciación del locus de control externo, como la externalización de la responsabilidad del delito cometido.

Adoptaremos, por tanto, una **concepción psicoterapéutica cognitivo-conductual** sobre el estilo de apego adulto, centrándonos en aquellos elementos que incidan en la identificación personal de esquemas estables de interacción personal (afectivos y relacionales) en el momento presente y en la asunción de responsabilidad sobre los cambios personales necesarios para establecer relaciones interpersonales sanas y generadoras de mayor bienestar personal y familia.

A su vez, partimos de la premisa de que el apego adulto es un **constructo personal dinámico y diádico**, que se va entretejiendo a lo largo de la vida a través de las vivencias de las relaciones íntimas con diversas figuras de apego (madre/padre, hijo/a, abuelo/a, hermano/a). Por tanto, el objetivo de analizar las relaciones de apego con las personas participantes es triple:

⁶² Fuente de la imagen: <https://reflexionesdiarias.wordpress.com/2006/07/27/raices-profundas/>

Figura 8.2.3. Formas de abordar el apego



A continuación nos detendremos en algunos aspectos teóricos de interés en relación a la variable apego.

Definición de apego

El concepto de apego hace referencia a un sistema motivacional y conductual que dirige la atención del bebé a buscar la proximidad con las figuras parentales o cuidadores más próximos cuando siente malestar o miedo con la expectativa de que recibirá protección y apoyo emocional para restablecer su bienestar personal (Cantero y Lafuente, 2010). Dichas relaciones de apego que se desarrollan entre el lactante y quienes lo cuidan están reforzadas biológicamente porque aseguran su supervivencia y proporcionan los cimientos para su posterior desarrollo cognitivo, emocional y social. Bowlby (1986) estableció que el vínculo de apego era entre madre e hijo, o entre una persona adulta sustituta y el niño/a. Sin embargo, Bank y Kahn (1988), plantean que otras figuras familiares significativas, como el hermano/a, brindan una fuerza vital suplementaria para ese vínculo (Reusche, 2011).

Sin duda, a lo largo de la vida, una persona tiene diferentes figuras de apego. Estas figuras de apego pueden ser las madres, los padres, los abuelos y abuelas y las hermanas y hermanos (durante la infancia), las amistades y pareja (durante la adolescencia), la pareja y las figuras parentales (durante la adultez) y la pareja y los hijos e hijas (durante la vejez) (López, 1998).

A su vez, es importante señalar que el sistema de apego tiene dos funciones (López, 1998):

- ✓ **Desde el punto de vista objetivo**, tienen una función de *supervivencia* en los primeros momentos de la vida, manteniendo a las crías cerca de sus progenitores o cuidadores. Posteriormente esta función continúa, ya que las relaciones de apego permiten que las personas estén cerca de los otros que les importan y busquen protección y apoyo.
- ✓ **Desde un punto de vista subjetivo**, tiene una función de *seguridad emocional*, es decir la proximidad de las figuras de apego hace que las personas se sientan seguras,

protegidas y con los recursos necesarios para mantener su bienestar personal y social.

Estilos de apego adulto

Las relaciones de apego en la infancia se van conformando en un patrón de representación interna de las figuras de apego que tiende a mantenerse estable a lo largo de los años, desembocando en lo que se ha denominado apego adulto, configurado por la construcción de representaciones de sí mismo y de los demás y la adquisición de relaciones de confianza o de desconfianza.

El mundo emocional durante la infancia se ve influido por estas representaciones, de tal modo que, las niñas y niños se sentirán alegres y estables cuando establecen relaciones de confianza (apego seguro) y, por el contrario, sentirán tristeza, vulnerabilidad e inseguridad si las relaciones son de desconfianza (apego inseguro). Como consecuencia, sus nuevas relaciones se verán influidas por dichas emociones prevalentes en su vida diaria, generándose un determinado patrón de apego de relación con los demás (López, 2003).

Una de las clasificaciones más aceptadas de estilo de apego adulto es la que ya introducíamos en el módulo 2, presentada por Bartholomew y Horowitz (1991), los cuales propusieron cuatro estilos de apego en la etapa adulta en función de dos variables: **el modelo de sí mismo** (concepción que yo tengo de mí: positivo- digno de amor, atención, etc. o negativo –no digno de atención y amor) y **el modelo de los demás** (concepción que tengo de los demás: positiva –la persona de apego está disponible y es capaz o negativa- la persona de apego le rechaza, esta distante o no le cuida). Este modelo vendría condicionado por el estilo de apego desarrollado a lo largo de la infancia y la adolescencia.

Figura 8.2.4. Modelo de apego adulto bidimensional de Bartholomew y Horowitz, 1991⁶³



A su vez, este modelo introduce una variable más: el **grado de dependencia y la evitación de la intimidad**. El modelo negativo de sí mismo se asocia con dependencia y el modelo negativo del otro con evitación. De esta forma tienen lugar los siguientes tipos de apego:

⁶³ Fuente de la figura: <http://www.monografias.com/trabajos87/mujeres-que-sufren-violencia-pareja/mujeres-que-sufren-violencia-pareja.shtml>.

Figura 8.2.5. Tipos de apego adulto

<p>Individuos Seguros: tienen una imagen positiva de sí mismos y de los demás. Sus relaciones íntimas serían cómodas y autónomas.</p> <p><i>“Me es relativamente fácil mantener una relación de intimidad emocional con los demás. Me siento bien dependiendo de los demás y teniendo a otras personas que dependen de mí. No estoy preocupado por la posibilidad de quedarme solo o porque los demás no me acepten”</i></p>	<p>Individuos Preocupados (ansioso-ambivalente): tienen una imagen negativa de sí mismos pero positiva de los demás. Serían personas que establecerían relaciones de intimidad pero estarían preocupados y con dependencia hacia el otro.</p> <p><i>“Deseo estar en completa intimidad emocional con los demás, pero yo encuentro que frecuentemente los otros se resisten a tener la intimidad que yo quería. Me siento mal sin tener relaciones íntimas, pero frecuentemente estoy preocupado porque los demás no me valoran como yo les valoro a ellos”</i></p>
<p>Individuos Rechazantes (huidizo-ausente): tienen una imagen positiva de sí mismos, pero negativa de los demás, por lo que no estarían interesados en las relaciones de intimidad.</p> <p><i>“Me siento bien sin tener relaciones emocionales íntimas con los demás. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás o tener a otras personas que dependan de mí”</i></p>	<p>Individuos Temerosos (o miedosos): tienen una imagen negativa tanto de sí mismos como de los demás, por lo que tendrían ansiedad y temor ante las relaciones de intimidad.</p> <p><i>“Siento malestar en alguna medida si tengo relaciones emocionales íntimas con los demás. Deseo tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro que es difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces estoy preocupado, porque podría sufrir si me entrego a relaciones demasiado íntimas con los demás”.</i></p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Bartholomew y Horowitz (1991) y Melero (2008)

A través de las experiencias de relación afectiva a lo largo de la vida, las personas construyen cognitivamente “**esquemas relacionales**” que actúan como mediadores en la generación de formas relativamente estables de interpretar cognitivamente y emocionalmente las relaciones con los demás (Dodge y Pettit, 2003), mediando en la calidad y el tipo de sus relaciones afectivo-sociales (Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola y Sainz, 2001). La persona construye esquemas de relación afectivo-cognitivo sobre sí misma, sobre los demás y sobre las diferentes situaciones de interacción interpersonal y social. Estos esquemas, tal y como se explicó en el módulo 3, orientan la interpretación de la realidad, el procesamiento de la información y las pautas de actuación (Ingram y Kendall, 1986).

A pesar de que la estabilidad de los estilos de apego se incrementa con la edad, estableciéndose como un patrón básico con escasa maleabilidad terapéutica en la vida adulta, resulta de especial interés incrementar, en este itinerario, el autoconocimiento de las características del estilo de apego de la persona participante, para autogestionar sus efectos y poner en marcha habilidades de relación interpersonal eficaces a partir de su propio estilo de apego (López, 1998).

Estilos de apego adulto y violencia

El estilo de apego no puede explicar por sí mismo una conducta violenta, pero sí ofrece un método de análisis sobre los procesos psicológicos que median en la agresión, tales como la perspectiva defensiva/agresiva ante el mundo, la falta de empatía o la tendencia a la

impulsividad (Ansbro, 2008). Concretamente, según Mikulincer y Shaver (2011) los procesos de apego influyen en la expresión de la ira y en los distintos tipos de violencia interpersonal⁶⁴:

- La ira de los sujetos evitativos (*rechazantes y temerosos*) tiende a expresarse solo de forma indirecta.

- Los sujetos con apego ansioso (*preocupado*) tienen tendencia a intensificar el estrés y a rumiar sobre sus experiencias estresantes. Sin embargo, su miedo a la separación, el deseo de ser amados y su alta dependencia emocional pueden hacer que eviten expresar la ira y que la redirijan hacia ellos mismos.

En la misma línea, Dutton, Saunders, Starzomski, y Bartholomew (1994) afirman que el estilo temeroso está relacionado con la *ira, los celos y el abuso verbal*. Por otra parte, la persona con estilo temeroso tiene la sensación de no ser digna de ser amada y cree que la van a rechazar. Al desear relaciones íntimas y temer el rechazo, reaccionan violentamente ante situaciones de estrés (Bartholomew y Horowitz, 1991).

En este sentido, los estilos de apego disfuncionales constituyen un factor de riesgo relevante a la hora de analizar la conducta familiar violenta, ya que pueden estar funcionando como modelos de relación afectiva en la vida adulta entre los miembros de las familias.

Por todo ello, el tratamiento de los apegos adultos en el presente itinerario se relacionará con los contenidos previamente tratados en el programa; tales como la construcción del autoconcepto y autoestima (módulo 2); en la configuración de los esquemas cognitivo emocional de relación interpersonal (módulo 3); en la regulación de las emociones del individuo y en su capacidad de respuesta ante los sucesos vitales interpersonales (módulos 4 y 5) y en la capacidad empática (módulo 6).

Sesión 2. Las transiciones y sucesos vitales en la vida adulta: la importancia de aceptar los cambios y flexibilizar el sistema de creencias

Tal y como se ha expuesto en anteriores de los módulos del programa (módulo 1 y 4), el ser humano atraviesa a lo largo de su vida una serie de situaciones vitales, que pueden ser de carácter *evolutivo* (ej: creación de la pareja, maternidad/paternidad, ser abuelo o abuela, etc.) o bien *circunstanciales*, apareciendo de forma inesperada en su trayectoria vital (ej: muerte temprana de la pareja o descendientes, desempleo de larga duración, etc.). Estas *transiciones vitales*, ya sean evolutivas o circunstanciales, pueden ser interpretadas como verdaderas oportunidades para el desarrollo de la persona; o bien convertirse en *crisis vitales* con amplias dificultades en su superación, atendiendo a la gravedad del suceso precipitante, la deficiencia de recursos personales de afrontamiento o la limitación o desconocimiento de los recursos sociales de apoyo (Rodrigo y Palacios, 1998).

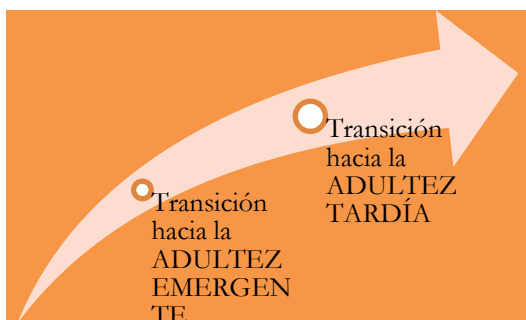
Atendiendo a la población a la que va dirigida este itinerario, podemos afirmar que nos encontramos con un panorama donde los miembros de las familias, durante su adultez, atraviesan o han atravesado diferentes **sucesos vitales (evolutivos y circunstanciales) que aparecen como telón de fondo o como protagonistas ante los conflictos familiares**. El conflicto puede ser interpretado en las dinámicas familiares como encrucijadas, donde es necesario aceptar nuevas estructuras y formas de relación para

⁶⁴ Los estudios revisados utilizan diferentes nombres a la hora de definir los estilos de apego adulto. Con el fin de facilitar la lectura, se incluyen aclaraciones para que se pueda realizar la correspondencia con la clasificación de Bartholomew y Horowitz, 1991, elegida para esta introducción.

atender satisfactoriamente a las necesidades dinámicas sus miembros, o bien elegir otras formas más rígidas de afrontamiento donde pueden aparecer resultados disfuncionales.

Por tanto, a lo largo de la intervención terapéutica, nos encontraremos con casos donde la resolución de los **conflictos familiares** durante la vida adulta no se han afrontado de una forma adaptativa, caracterizándose **la violencia como una manifestación de los déficits de afrontamiento personales, familiares y/o sociales.**

Figura 8.2.6. Transiciones evolutivas



Concretamente, en el contexto de intervención que nos ocupa se han identificado dos transiciones evolutivas con una mayor prevalencia de casos de violencia familiar en la etapa adulta: por una parte la transición hacia la “*Adulthood Emergente*” y por otra parte las transición hacia la “*Adulthood tardía*” con la presencia de situaciones de enfermedad y dependencia.

Fuente: Elaboración propia

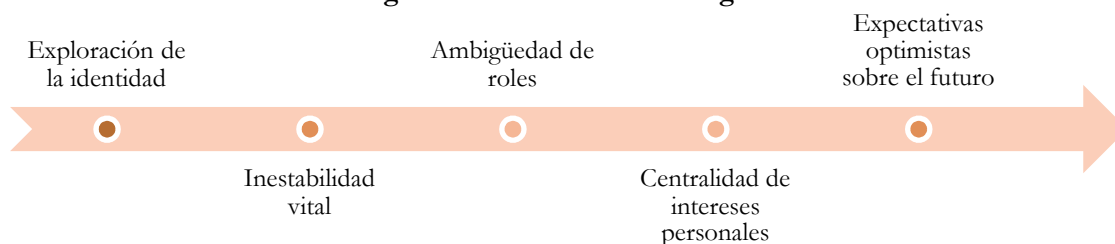
No obstante, la profundización conceptual en estas etapas no pretende ser excluyente de la presencia de otras etapas evolutivas o eventos vitales circunstanciales que estén actuando en el contexto familiar, como elementos de interés terapéutico que han de ser valorados por cada profesional.

En cualquier caso, durante el itinerario será preciso recorrer con las personas participantes dichas transiciones familiares, ayudándoles a afrontarlas adecuadamente, mediante la flexibilización de su sistema de creencias en torno a los roles familiares y la asunción de pautas de interacción adecuadas.

La Adulthood Emergente

La *Adulthood Emergente* ha sido definida por diversos autores como un periodo evolutivo situado cronológicamente entre el final de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta en las sociedades industrializadas (18 y 25 años). Es un periodo de transición entre la madurez biológica y la asimilación estable del rol de la adultez, donde las personas profundizan en la búsqueda de su identidad y la exploración de nuevas experiencias. Algunas características de esta etapa vital son los siguientes (Rodríguez y Rodrigo, 2011):

Figura 8.2.7. La adultez emergente



Fuente: Elaboración propia

- a) **Exploración de la identidad:** en ámbitos como el amor, la amistad, el trabajo y su perspectiva personal sobre el mundo.
- b) **Inestabilidad Vital:** derivada del curso de su formación académica, del proceso de incorporación al mercado laboral, posibles cambios en el lugar de residencia, en sus relaciones sociales, etc. Estos cambios que afectan a diferentes esferas vitales constituyen escenarios de aprendizaje aunque generan un alto grado de incertidumbre y la necesidad de emprender diversas adaptaciones personales y familiares.
- c) **Ambigüedad de roles:** en este contexto de transición puede generarse la autopercepción de estar a medio camino entre dos etapas vitales, ya que no se identifican con la adolescencia pero tampoco asumen plenamente los roles establecidos socialmente en la adultez.
- d) **Centralidad de intereses personales:** la persona normalmente se centra en sus intereses y proyectos personales pero con una menor dosis de egocentrismo que en la adolescencia y asumiendo escasas obligaciones y responsabilidades con los demás.
- e) **Expectativas optimistas sobre el futuro:** durante este periodo la persona cuenta con múltiples opciones de desarrollo vital abiertas, mostrando optimismo sobre su futuro y el logro de cualquier meta que se proponga.

De forma simultánea a los cambios personales experimentados durante esta etapa vital existen evidencias empíricas que apuntan a modificaciones en las dinámicas relacionales intergeneracionales en el contexto familiar. Así, en el proceso de emancipación, normalmente los jóvenes valoran las relaciones con sus figuras parentales ocupando un lugar importante de sus vidas. Habitualmente perciben mejoras en la calidad de las relaciones, convirtiéndose éstos en una fuente de apoyo que posibilita su independencia, contrarrestando los riesgos de esta transición vital hacia la adultez.

Figura 8.2.8. Cambios en la familia



No obstante, este proceso de emancipación de la juventud está fuertemente influenciado por los **cambios socio-políticos, económicos, ideológicos y culturales** que conllevan cambios estructurales y funcionales en la vida de las familias. La edad de la emancipación y los apoyos económicos e instrumentales que reciben los jóvenes de las familias de origen

Fuente: Elaboración propia

muestran patrones diferenciales en función de su localización geográfica y cultural. Si analizamos la realidad de la juventud en España y, en general, del sur de Europa, la emancipación del hogar familiar se produce habitualmente a edades tardías.

Este retraso de la juventud española en el “*abandono del nido*” ha dado lugar al fenómeno denominado “*nido repleto*”. Las motivaciones de esta “permanencia en el hogar familiar” se han relacionado, por una parte, con un tiempo de espera de mejores oportunidades laborales y de vivienda y, por otra, con el disfrute de mayores comodidades y menos preocupaciones vitales. Esto además está unido a una situación económica más favorable y sin coste para la autonomía ya que los vínculos familiares suelen ser menos autoritarios (Rodríguez y Rodrigo, 2011).

En los últimos años, la crisis económica ha generado menos oportunidades de integración laboral, un incremento de los años de escolarización y ha dificultado estos procesos de autonomía y emancipación de la juventud. Del mismo modo se observa el *regreso al hogar de los hijos e hijas anteriormente emancipados* que ahora vienen acompañados de sus respectivas unidades familiares.

Los *conflictos familiares en este contexto de transición vital* constituyen sucesos inevitables que, cuando se producen en un clima familiar adecuado, suponen un espacio oportuno para potenciar el desarrollo de capacidades de tolerancia y autonomía. No obstante estas condiciones personales y familiares no siempre están presentes pudiendo dar lugar a una gestión inadecuada o violenta de los conflictos.

Así, durante la etapa de adultez emergente existen una serie de metas o tareas vitales que marcan esta transición evolutiva: alcanzar la madurez en las relaciones interpersonales, aceptar las responsabilidades y obligaciones, establecer relaciones más horizontales e igualitarias con las figuras parentales, ser más empáticos y aprender a gestionar las emociones (Nelson y cols., 2007). No obstante, existen datos que apuntan que las figuras parentales suelen primar el seguimiento de las normas como fundamental en la edad adulta mientras que los y las jóvenes les dan mayor relevancia a adaptarse a los cambios que requiere esta transición vital. Las **discrepancias entre los miembros de la familia en relación al cumplimiento de las normas y a las expectativas parentales sobre la adultez, unido a la convivencia con los descendientes en el hogar**, podría generar una mayor conflictividad en el contexto familiar y/ o la perpetuación de los conflictos familiares existentes en anteriores etapas (Rodríguez y Rodrigo, 2011).

Si a estas condiciones normativas y contextuales que suponen la transición evolutiva de la adultez emergente unimos los déficits en los factores de protección y un mayor peso de factores de riesgo que dificultan el afrontamiento funcional de esta etapa, podemos encontrarnos con graves dificultades personales y familiares para superar este proceso de una forma satisfactoria.

La Edad Adulta Tardía

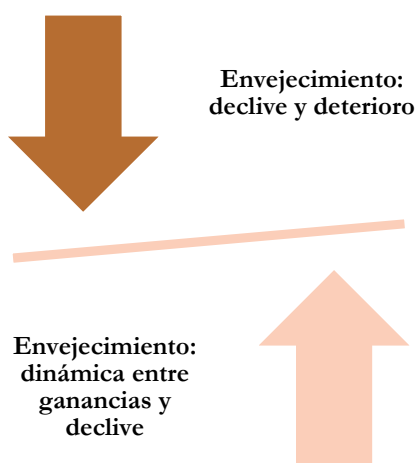
La edad adulta tardía es aquella etapa de la vida que se desarrolla desde los 65 años en adelante y que viene marcada por el contexto legal de retirarse de la vida activa, así como por los cambios físicos, psicológicos, económicos y sociales asociados a la misma (Requejo, 2007). No obstante, el fenómeno del envejecimiento no debe ser entendido como algo puramente biológico asociado a la edad, sino que, tal y como indica Lehr (1983, p. 362) “*el envejecimiento psicológico, entendido como el comportamiento y las vivencias de la vejez, solo en una pequeña parte está determinado de modo biológico, o sea por el estado de salud, y en cambio está ampliamente fijado por factores ambientales, sociales y ecológicos*”.

Por tanto, en este contexto, el envejecimiento debe ser entendido como un proceso que dura mientras dura la vida. Además, existe una extraordinaria variabilidad en las formas de envejecer, atendiendo a las trayectorias vitales precedentes (Fernández, 2003). Así, cuando hacemos referencia a la edad adulta tardía debemos tener en cuenta que existe una gran heterogeneidad entre este grupo de personas, en sus estilos de vida, sus formas de convivencia, necesidad y las demandas de cuidado.

NOTA:

Dicha heterogeneidad deberá ser tenida en cuenta por el/la terapeuta a la hora de intervenir con las personas participantes, tanto si son familiares cuidadores que han ejercido violencia hacia adultos mayores dependientes, o hacia adultos mayores activos con los que comparten convivencia, como si se trata de adultos mayores que han ejercido violencia hacia otros miembros de la familia.

Figura 8.2.9. Concepciones de la vejez



Fuente: Elaboración propia

En los últimos años, el estudio de la vejez y el envejecimiento ha ido evolucionando desde una concepción del envejecimiento en términos de declive y deterioro a la consideración del envejecimiento como una dinámica entre desarrollo (ganancias), estabilidad y declive (pérdidas). Este cambio de concepción se ha debido, principalmente, a los cambios sociodemográficos acaecidos en las últimas décadas. Así, el incremento de la esperanza de vida ha supuesto un aumento del número de supervivientes de cada cohorte a lo largo de todas las edades del curso de vida más allá de los 65 años. Concretamente, según los datos

proporcionados por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2011), por primera vez en la historia española se ha producido una inversión demográfica: existen más personas de edad (65 y más años) que niños (0-14 años).

El incremento de la esperanza de vida, unido algunos avances en la calidad de vida de las personas, ha posibilitado que las personas mayores actuales son, en buena parte, activas, sanas, se cuidan para ser independientes y autónomas el mayor tiempo posible y demandan espacio y voz social (Causapié, Balbontín, Porrás y Mateo, 2011). Estos cambios sociodemográficos contribuyen, inevitablemente, a la modificación de las relaciones que se establecen entre generaciones y, por tanto, en las relaciones que se establecen dentro de la propia familia.

De tal modo que, **más generaciones de la misma familia coexisten al mismo tiempo**, lo que aumenta el potencial de atención, cuidado y transferencias y, por otra parte, puede producirse una disminución del bienestar personal y familiar cuando se presentan situaciones de dependencia. Es lo que se conoce como *verticalización de la familia*, esto es, familias con más generaciones viviendo a la vez, donde se establecen más relaciones familiares y donde la persona adulta mayor desempeña diversas tareas de responsabilidad, o

se producen transferencias en valores y conocimientos desde las generaciones más jóvenes a las mayores. Por ejemplo con la incorporaciones de las nuevas tecnologías de la comunicación, etc. (Bengtson y Achenbaum, 1993).

En este contexto, el sistema familiar tiene que enfrentarse a las consecuencias del envejecimiento, entre otros, a los cambios físicos y emocionales. También se produce un cambio en los roles de cuidado, ya que aquellos que han dedicado gran parte de su vida al cuidado y han tomado las decisiones de manera autónoma, en este momento pueden representar un papel más pasivo: cuando los descendientes son los que tienen que cuidar de sus ascendientes.

Junto a esta realidad del “*cuidador que necesita cuidado*”s encontramos otra realidad. En la actualidad, son muchos los mayores que pasan a ocuparse de la crianza y educación de sus nietos y nietas, apoyando paralelamente a las familias de sus descendientes de manera económica, con lo que encontraríamos personas mayores que vuelven a asumir roles de etapas anteriores.

Estas situaciones familiares requieren de una flexibilización de los roles previamente establecidos y una adecuada adaptación a los cambios vitales asociados al envejecimiento y, en algunos casos, a los procesos de dependencia. Dichas situaciones, si no se afrontan de una manera adecuada, pueden dar lugar a situaciones de riesgo de emisión de comportamientos violentos. Por todo ello, se torna imprescindible fomentar en las personas participantes un adecuado afrontamiento de estas situaciones de coexistencia intergeneracional. A su vez, es preciso que los miembros de la familia confronten y eliminen determinadas creencias asociadas al envejecimiento; esto es, estereotipos negativos asociados a la edad o **edadismo**, es decir, la presencia de conductas que implican un *trato no igualitario* hacia los integrantes de este grupo de edad, en virtud de su pertenencia a ese grupo, entendido como un *proceso* de estereotipia y discriminación de la gente mayor.

La situación de dependencia, el estrés y la violencia

Cuanto más crezca la población de personas mayores, más lo hará la población de personas dependientes y, por ende, el volumen de personas encargadas de cubrir esas necesidades de apoyo y cuidados. Concretamente, la tarea del cuidado en España sigue recayendo en la familia: un **71,4% de las personas dependientes reciben atención de un miembro de su familia**, como cuidadores principales (INE-EDAD, 2008). A su vez, los estudios realizados en España resaltan unánimemente la *feminización* de la figura del cuidador principal, con una representación aproximada del 84% de mujeres y un 16% de hombres (Causapié y cols., 2011).

En este contexto, las y los cuidadoras/es principales tienen que enfrentarse a la atención de familiares mayores con enfermedades degenerativas. Concretamente, un 94,9% de los mayores tienen alguna dolencia de tipo crónico diagnosticada por un médico; a su vez, el incremento de demencias y alzhéimer compromete una buena parte de los cuidados de atención, problemas que crean mayor presión emocional y física sobre las y los cuidadoras/es (INE, 2006).

Por tanto, cuidar de una persona dependiente supone tener que hacer frente a una gran cantidad de tareas, que desbordan con frecuencia las posibilidades reales del cuidador/a, y todo ello en un contexto en el que la carga emocional es importante. En consecuencia, no es de extrañar que el cuidado de una persona dependiente se considere una situación de

estrés crónico (especialmente en el caso de enfermedades degenerativas como la demencia) (Crespo y López, 2006). El adecuado afrontamiento al estrés estará mediatizado por la evaluación que realice el propio cuidador/a sobre la situación y por los recursos de los que disponga para afrontarla. En este contexto, cuando la persona valora que la situación supera sus *recursos* pueden aparecer síntomas asociados al *burnout* (despersonalización, cansancio emocional y bajo logro personal), lo que constituye un factor de riesgo de emisión de comportamientos negativos o violentos hacia la persona dependiente.

A su vez, la *eclosión* de la enfermedad de una persona mayor en la familia genera una serie de desajustes en la manera de convivir y de funcionar por parte de sus miembros. Así, la toma de decisiones sobre qué miembros de la familia desempeñarán las funciones de cuidado y cómo se realizarán estas tareas, puede dar lugar a conflictos familiares, los cuales deben afrontarse desde una comunicación asertiva, solidaridad entre los miembros de la familia, empatía y la adecuada gestión de recursos, y respeto a los derechos básicos de la persona mayor. De otro modo, el afrontamiento inadecuado de este periodo vital puede conllevar la aparición de comportamientos hostiles entre sus miembros o hacia la persona dependiente.

Para el desarrollo psicoeducativo de esta sesión, el o la terapeuta retomará contenidos previamente trabajados en el *Módulo 1*, principalmente aquellos relacionados con la identificación de discrepancias entre esquemas o creencias sobre la familia y la realidad familiar de cada participante y el incremento de la comprensión sobre los roles desempeñados a lo largo de la biografía familiar. Igualmente, los contenidos abarcados en el *Módulo 4* constituirán una pieza clave para potenciar las competencias de gestión emocional y el incremento de un espacio de reflexión sobre el estrés personal y familiar asociado a las situaciones de dependencia.

Sesión 3. Las caras de la violencia en el contexto familiar adulto: el papel de la empatía en el incremento de la responsabilidad

Tal y como se adelantaba en la introducción, las conductas violentas que pueden tener lugar en las relaciones familiares adultas son variadas, encontrándonos con comportamientos que incluyen *violencia activa*: física, sexual, psicológica, emocional y económica/material; y *violencia pasiva o negligencia*: negligencia voluntaria (rechazo o fracaso en las obligaciones de cuidar, incluyendo acciones intencionales de causar estrés físico o emocional) y negligencia involuntaria (fracaso en las obligaciones de cuidar, sin intención de causar estrés físico o emocional) (Alonso y Castellanos, 2006).

Se considera necesario dedicar una sesión de este módulo al análisis funcional de estos comportamientos violentos con las personas participantes, así como las consecuencias asociadas a dicha violencia. Todo ello con la finalidad de *activar* su capacidad empática hacia la víctima del delito e incrementar la asunción de responsabilidad en torno a esos comportamientos violentos.

Para el desarrollo de la tercera sesión, retomaremos contenidos previamente trabajados en el *Módulo 6*, enmarcando y dirigiendo los contenidos sobre la empatía hacia las víctimas del delito. Asimismo, la forma de identificar y analizar las creencias estereotipadas sobre el uso de la violencia y los roles familiares, abarcados en el *Módulo 3*, serán retomados nuevamente en esta sesión.

Sesión 4. Las dos caras de la realidad familiar: claves para la creación de vínculos saludables vs aceptación de la ruptura de lazos familiares

Finalmente, la última sesión del itinerario estará centrada necesariamente en la adquisición de pautas de interacción adecuadas que favorezcan la construcción de relaciones familiares sanas y resilientes en la vida adulta. Para ello, resulta imprescindible retomar los contenidos trabajados previamente en el *Módulo 4*, especialmente las habilidades adquiridas respecto al afrontamiento adecuado al estrés. Asimismo, se considera apropiado proporcionar información sobre los recursos asistenciales existentes a nivel social e institucional a aquellos familiares que desempeñen el papel de cuidador, con la finalidad de minimizar el impacto personal y social que implican esas tareas de cuidado. A su vez, se entrenarán nuevamente las habilidades sociales, y más específicamente las de comunicación, abarcadas en el *Módulo 7*.

Por último y dado que la ruptura en las relaciones familiares es una posibilidad que debemos tener en cuenta a nivel terapéutico, atendiendo no sólo a los requisitos legales que puede establecer el cumplimiento de la orden de alejamiento en vigor, sino además como una alternativa saludable a nivel personal y familiar, se profundizará en la gestión de la “ruptura de los lazos”, favoreciendo la aceptación saludable de la misma.

TEMAS TRANSVERSALES:

Como ya se ha indicado, se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- Las *creencias* e ideas disfuncionales que puedan estar en la base de los conflictos intergeneracionales y fraternales.
- La *asunción de la responsabilidad*. Este tema ha sido trabajado previamente en el módulo 3 (desde la perspectiva de los mecanismos de defensa) y en el módulo 6 (desde la perspectiva de la empatía y de las consecuencias de la violencia en general). En este módulo se analizarán las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante, haciendo hincapié en los efectos que ha podido tener. Se retomará de nuevo en el módulo 9.
- El *apego*, ya introducido en los módulos 2 (en su relación con la autoestima) y 6 (en su relación con la empatía). En este módulo se profundiza en el apego adulto y su influencia en las relaciones adultas.
- La importancia de los *hitos evolutivos* en la familia ha sido ya trabajada en el módulo 1. Las técnicas de afrontamiento de las demandas y *estrés* que determinadas transiciones vitales puedan generar han sido introducidas en el módulo 1 y ampliadas en el módulo 4. En este módulo se analizan los hitos evolutivos más relevantes en las relaciones familiares adultas.
- La *gestión de la ruptura*. En el módulo 1 se trabajó la gestión de una posible ruptura en el ámbito de la familia. En este itinerario se profundiza en este tema.

Objetivos terapéuticos

1. Identificar el estilo de apego en las relaciones adultas.
 2. Analizar las consecuencias del apego adulto en los esquemas de relación interpersonal.
 3. Favorecer la asunción de un estilo de apego adulto seguro, a través de la identificación en la persona participante de habilidades de relación interpersonal funcionales.
 4. Identificar sucesos vitales y transiciones vitales relevantes presentes en la persona participante y sus implicaciones personales y familiares en el momento actual.
 5. Identificar y analizar esquemas, creencias e ideas disfuncionales que puedan estar en la base de los conflictos intergeneracionales y fraternales.
 6. Identificar el tipo de violencia ejercida en el contexto familiar.
 7. Incrementar la empatía mediante el análisis de las consecuencias de la violencia ejercida.
 8. Fomentar la asunción de la responsabilidad sobre la violencia ejercida y sobre los daños ocasionados en las víctimas.
 9. Adquirir pautas de interacción que favorezcan la creación de relaciones familiares sanas en la vida adulta.
 10. Potenciar el afrontamiento funcional del estrés en el ámbito de las relaciones familiares. Se prestará especial atención al estrés del cuidador/a y a la búsqueda de recursos comunitarios de apoyo, en su caso.
 11. Promover la horizontalidad, el diálogo, la negociación, la autonomía, la igualdad y el desarrollo personal en las relaciones familiares, que garanticen la satisfacción y bienestar de cada uno de los miembros.
 12. Promover la resiliencia en el afrontamiento de las situaciones familiares estresantes de la trayectoria vital de la persona participante.
 13. Fomentar la aceptación saludable de la ruptura de las relaciones familiares.
-

SESIÓN 1

Explorando mis raíces: el papel del apego en mis relaciones adultas

Objetivos

- Profundizar en el concepto de apego introducido en las unidades anteriores.
- Identificar estilo de apego en las relaciones adultas.
- Detectar y analizar los efectos del estilo de apego en los esquemas de relación interpersonal, especialmente en relación a la víctima.
- Identificar habilidades de relación interpersonal funcionales partiendo de su estilo de apego personal.

Ejercicios

- Explorando mis raíces
- ¿Cual es mi estilo de apego adulto?
- La gallinita ciega
- El tren de mi vida
- La renovación del águila

Dinámicas optativas

- Identificando estilos de apego adulto
- Recordando mis vínculos

Bienvenida e introducción:

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Como ya sabes, el objetivo principal del programa es que logres establecer relaciones familiares saludables y libres de violencia, y has trabajado muchísimo a lo largo de las sesiones anteriores para conseguir ese objetivo: has analizado tu historia familiar, has trabajado tu autoconcepto y tu autoestima, aprendiste a detectar y a modificar tus pensamientos distorsionados, lograste aumentar tu inteligencia emocional mediante la identificación y regulación de tus emociones y conseguiste activar tu capacidad empática. Sin duda alguna, todos y cada uno de estos aprendizajes son grandes logros y debes estar orgulloso/a de ellos. Sin embargo es necesario que comprendas algo fundamental, de nada sirve el aprendizaje si no lo llevas a la práctica real.

Continuando el camino⁶⁵



En el itinerario que hoy inicias retomaremos todo ese esfuerzo previo y lo canalizaremos para la consecución de una meta vital de suma importancia: favorecer tu reflexión sobre la situación concreta por la que has recibido la condena, desde la responsabilidad personal, intentando comprender los motivos que te han llevado a ese comportamiento con la finalidad de neutralizarlos. A su vez, aprenderás formas saludables de relacionarte con la familia o, si dicha relación no es posible, a aceptar la ruptura de los lazos familiares del modo menos dañino posible.

Recuerda, este **camino** que has emprendido contribuirá a mejorar tu bienestar personal y el de las personas significativas para ti. *¿Estás en disposición de dar algunos pasos más? La satisfacción personal está a la vuelta de la esquina, ¿seguimos avanzando?*

NOTA:

- Para el desarrollo de la sesión retomaremos contenidos previamente trabajados en el módulo 1. Concretamente, retomaremos la exploración previa que ha realizado la persona

⁶⁵ Fuente de la imagen: <https://pixabay.com/es/photos/>

participante sobre su propia familia, favoreciendo la reflexión sobre la influencia entre todos los miembros de la familia a la hora de construirse como *individuo en el mundo*.
- A su vez, se recordarán los contenidos analizados en el módulo 2, relacionados con el establecimiento del apego.

Mis raíces..

Comenzaremos la sesión realizando un ejercicio. Para ello quiero que analices cómo son las relaciones que estableces en tu vida adulta pero, también te solicito que recuerdes cómo eran tus relaciones tanto con tus familiares como con otras personas significativas en tu infancia y en tu adolescencia. Te propongo un reto, vamos a explorar tus relaciones afectivas a lo largo de tu vida, desde las raíces...

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.1. PARA ELLO, SE PODRÁN RECORDAR EJERCICIOS PREVIOS COMO EL EJERCICIO 1.12 “ALBUM FAMILIAR”, PRESENTE EN EL MÓDULO 1]

Mis raíces ... mis nuevas ramas⁶⁶



Como ya sabes, todas las personas somos, en gran medida, el resultado de las experiencias que hemos vivido durante nuestras vidas, tanto positivas como negativas y que todas ellas son necesarias para conocernos mejor. Es decir, *lo que eres a día de hoy es, en gran parte, consecuencia de cómo has asimilado y experimentado lo que te ha ocurrido durante tu infancia, juventud y edad adulta*. Debido a ello, hemos decidido iniciar la sesión recordando lo previamente trabajado en el módulo 1; concretamente,

explorando cómo fueron tus primeras experiencias afectivas en tu familia y cómo estas han influido de algún modo en cómo te relacionas en el momento presente.

El objetivo es iniciar un camino que te lleve a entenderte mejor a ti mismo/a, pero no desde el reproche o la culpabilización de tus familiares (padre/madre; hijo/a, hermano/a), sino desde la aceptación de una realidad pasada que ya no podemos cambiar. Pero, lo que si podemos mejorar es el modo en cómo te relacionas en el momento presente y asentar unas bases sólidas para establecer relaciones afectivas, en el ámbito de la familia, en el futuro.

NOTA:

Durante este módulo se retomará el trabajo previamente realizado en el módulo 2, con la finalidad de realizar un análisis en mayor profundidad de la influencia del apego adulto en las relaciones familiares adultas.

En este sentido, y en los casos donde la violencia es ejercida por los descendientes adultos hacia los progenitores, es importante **no abordar directamente** con la persona penada los

⁶⁶ Fuente de la imagen: <http://www.imagui.com/a/arboles-con-raiz-TEXGkLX7g>

elementos teóricos de la *construcción de los apegos durante la infancia*, ni se expongan contenidos relacionados con los apegos disfuncionales en la infancia como factores de riesgo de violencia, ya que en este caso podríamos generar una postura enjuiciadora y culpabilizadora de las figuras parentales, que en esta problemática sufren como víctimas el comportamiento violento de la persona penada. Por tanto, se analizará el apego desde el momento presente, evitando la potenciación del locus de control externo y la externalización de la responsabilidad del delito cometido.

En esta sesión, la concepción psicoterapéutica cognitivo-conductual sobre el estilo de apego se debe centrar en elementos que incidan en la *identificación personal de esquemas estables* (afectivos y relacionales) de interacción en el **momento presente** (posible presencia de esquemas de evitación, esquemas defensivos y esquemas de agresión) y la asunción de responsabilidad sobre los cambios personales necesarios para establecer relaciones interpersonales sanas generadoras de mayor bienestar personal y familia.

Explorando mi apego adulto... analizando mi presente

¿Recuerdas lo que era el apego?, ¿en qué consistía?

Como ya sabes, el apego hace referencia a la tendencia natural en los seres humanos a establecer vínculos afectivos íntimos y estables, con *otras personas significativas* desde sus primeros años. Sin duda, a lo largo de la vida, una persona tiene diferentes figuras de apego. Así, tal y como has podido comprobar en el ejercicio 8.2.1, estas figuras de apego pueden ser las madres, los padres, los abuelos y abuelas y las hermanas y hermanos (durante la infancia), las amistades y pareja (durante la adolescencia), la pareja y las figuras parentales (durante la adultez) y la pareja y los hijos e hijas (durante la vejez).

Si bien es imposible desarrollarnos sin vínculos afectivos, éstos pueden tener una calidad muy diferente. Así, cuando tenemos relaciones de apego adecuadas, sentimos seguridad. Sin embargo, si las relaciones de apego no son adecuadas, nos sentimos angustiados y perdidos.

Pero... ¿cuál crees que es tu estilo de apego adulto?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.2]

NOTA:

- Debemos recordar que, en la introducción de este programa se dispone de un cuestionario de evaluación del estilo de apego adulto, concretamente el “Cuestionario de Apego Adulto” de Melero y Cantero (2008). Dicho cuestionario, de 40 ítems, ofrece una valoración amplia de los estilos de apego. Por tanto, el/la terapeuta ya dispone, previamente a la explicación psicoeducativa de la presente sesión, de una valoración del estilo de apego adulto de la persona participante.
- No obstante, durante esta sesión se aplicará un sencillo cuestionario de apenas 11 ítems (Escala de Apego no romántico de Casullo y Fernández; 2004), que será corregido y analizado por la persona participante, con la finalidad de implicarla en el proceso de su propia valoración afectiva. Este cuestionario complementará el ejercicio 2.5 realizado en el módulo 2, donde se inició la evaluación del estilo de apego adulto.
- En el caso de encontrar puntuaciones diferentes entre ambos cuestionarios, el o la terapeuta explorará los motivos (deseabilidad social, escaso reconocimiento de los vínculos afectivos, etc.).

Como recordarás, en el módulo 2 realizamos un acercamiento a la clasificación de estilos de apego adulto y analizamos las características asociadas a cada uno de ellos. Vamos a volver a analizarlos, para ello necesito que prestes atención y compares el resultado obtenido en el cuestionario que acabas de cubrir con las características asociadas a tu estilo de apego adulto:

Estilo de apego adulto				
	SEGURO	RECHAZANTE	PREOCUPADO	TEMEROSO
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Tienen una imagen positiva de sí mismos, pero negativa de los demás, por lo que no tienen interés en las relaciones de intimidad. Desconfianza de los demás.	Tienen una imagen negativa de sí mismos pero positiva de los demás. Miedo al abandono.	Tienen una imagen negativa tanto de sí mismos como de los demás. Expectativas de temor al rechazo afectivo.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto y atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y el logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.
EJEMPLO	<i>“Me es relativamente fácil mantener una relación de intimidad emocional con los demás. Me siento bien dependiendo de los demás y teniendo a otras personas que dependen de mí. No estoy preocupado por la posibilidad de quedarme solo o porque los demás no me</i>	<i>“Me siento bien sin tener relaciones emocionales íntimas con los demás. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás o tener a otras personas que dependan de mí”</i>	<i>“Deseo estar en completa intimidad emocional con los demás, pero yo encuentro que frecuentemente los otros se resisten a tener la intimidad que yo querría. Me siento mal sin tener relaciones íntimas, pero frecuentemente estoy preocupado porque los demás no me valoran como yo les valoro a ellos”.</i>	<i>“Siento malestar en alguna medida si tengo relaciones emocionales íntimas con los demás. Deseo tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro que es difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces estoy preocupado, porque podría sufrir si me entrego a</i>

	accepten”			relaciones demasiado íntimas con los demás”.
--	-----------	--	--	--

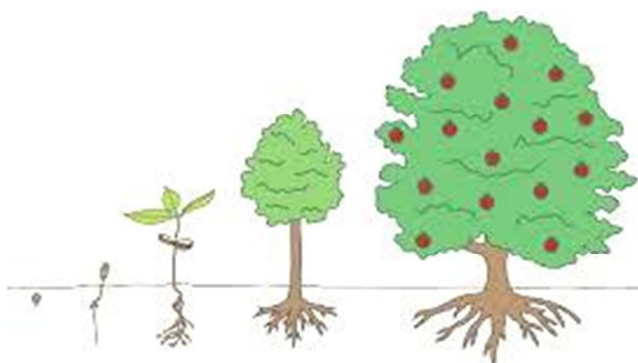
¿Qué has obtenido en el cuestionario?, ¿te sientes identificado con el resultado?, ¿qué implicaciones tiene en tu momento presente?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

[SE DISPONDE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE APEGO ADULTO A TRAVÉS DEL ANÁLISIS DE HISTORIAS – DINÁMICA 8.2.6].

Es importante que comprendas que, dependiendo de la etapa de desarrollo en la que te encuentres, tus figuras de apego pueden variar y la relación que estableces con ellas es diferente. Así, no es la misma relación la que estableces con tus progenitores, hermanos/as, hijos/as durante la infancia, que durante la adolescencia o edad adulta. Como puedes entender, la relación que estableces con tus familiares va evolucionando a medida que, tanto tú como los demás, evolucionáis.

Apego como constructo dinámico y diádico⁶⁷



Por tanto, partimos de la premisa de que el apego adulto es un **constructo personal dinámico** (evoluciona a lo largo del tiempo) **y diádico** (depende de la relación establecida entre las dos personas que mantienen una determinada relación), que se va entretejiendo **a lo largo de la vida** a través de las vivencias de las relaciones íntimas con diversas figuras de apego (madre/padre, hijo/a, abuelo/a, hermano/a).

Mis nuevas ramas ... nunca es tarde para establecer un apego adulto seguro

Como has podido comprobar, lo ideal es establecer un estilo de apego *seguro* con las personas significativas de nuestra vida. No obstante, si esto no es así, siempre podrás incrementar tu autoconocimiento, identificando y analizando las características propias de tu estilo y aprender a autogestionar sus efectos, con la finalidad de poner en marcha habilidades de relación interpersonal eficaces.

⁶⁷ Fuente de la imagen: <http://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-libres-de-regal%C3%ADas-%C3%A1rbol-del-crecimiento-image27066888>

NOTA:

- Aunque los estilos de apego y, concretamente los “Modelos Operativos Internos” asociados (Internal Working Models: IWM - representaciones, mapas cognitivos, esquemas o guiones que un individuo tiene de sí mismo y de su entorno), muestran una fuerte tendencia hacia la estabilidad y la autoperpetuación, es necesario tener en mente que no son estructuras estáticas. Tanto Bowlby (1988) como Ainsworth (1978), defendieron siempre su capacidad de cambio y la posibilidad de ser activados o desactivados en cualquier situación particular.

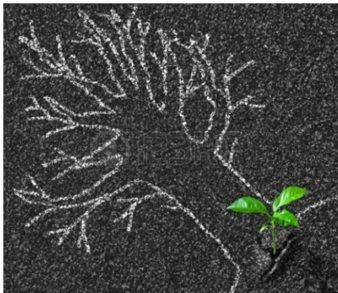
- Main (1991) plantea que las personas adultas tienen la habilidad de alterar sus IWM mediante la acción de pensar acerca del propio proceso de pensamiento y los modelos que refuerzan su mantenimiento. Haciendo esto, los individuos pueden obtener una nueva forma de entender o interpretar las experiencias pasadas.

1. Asumiendo mis relaciones pasadas en clave de aceptación personal

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.3]

Seguramente, a lo largo de tu vida te has sentido inseguro/a, incapaz, solo/a, con temor a la hora de relacionarte con los demás y, posiblemente, ese sentimiento tenga su origen en situaciones pasadas pero, tal y como te decía al iniciar la sesión, tú eres el resultado de todas las experiencias vividas y eres un/a superviviente. Es el momento de reflexionar y aceptar tanto tu pasado como tu presente para poder progresar como persona.

Aceptando tu pasado⁶⁸



Tan solo tienes dos opciones: recrearte en todo lo malo que has vivido o empezar a construir tu propia vida... ¿qué prefieres?

Aceptar tu pasado no implica que estés de acuerdo con el modo en el que te trataron tu padre/madre, hermano/hermana u otras personas significativas, si ese trato fue negativo, implica que avances y que las emociones negativas o desagradables asociadas a esas situaciones no te persigan durante toda tu vida y empañen las relaciones que establezcas en tu presente y en tu futuro. Intenta avanzar, coge el tren de tu vida...

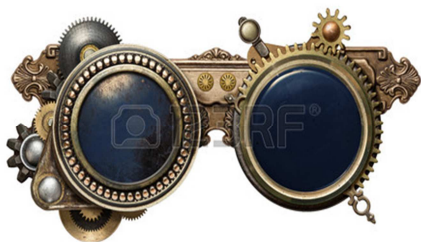
[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.4]

⁶⁸ Fuente: https://es.123rf.com/photo_21026175_tiza-contorno-del-arbol-en-la-carretera-de-asfalto-y-los-jovenes-el-concepto-de-crecimiento.html

2. “Si no lo creo no lo veo”: revisando mi modo de interpretar la realidad

A través de los vínculos que establecemos durante la infancia, desarrollamos representaciones mentales de uno mismo y de los demás (modelos internos), que nos ayudan a predecir y comprender los sucesos. Es decir, creamos *esquemas* de relación sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre las diferentes situaciones de interacción interpersonal y social.

Gafas de interpretar la realidad⁶⁹



¿Recuerdas qué eran las representaciones mentales?, y los esquemas?. Son *gafas de interpretar la realidad*. Tal y como comprobaste en el módulo 3, nuestras creencias personales y nuestros esquemas mentales influyen en la manera de sentir y de actuar y, a veces nos enrocamos en un determinado modo de ver la realidad. Por tanto, si tu modo de percibirte se basa en

la inseguridad, en el miedo al rechazo y en la angustia, todas las esferas de tu vida se verán empañadas por esas ideas preconcebidas. Por tanto, a veces esas gafas personales de ver la realidad están *mal calibradas* y vemos la realidad de un modo distorsionado.

Recuerda lo que aprendiste en el módulo 3, intenta confrontar esas creencias distorsionadas sobre ti y sobre los demás. A su vez, es importante que recuerdes lo aprendido en el módulo dedicado a la gestión emocional; practica la positividad: ROMPE LA CADENA.

3. “Ponte en sus zapatos”: practica tu empatía

Todos y todas tenemos una historia previa, tus familiares también. Intenta comprender su historia de vida, ponte en *sus zapatos* e intenta comprender el modo en que se comportan. No te estoy pidiendo que aceptes su modo de comportarse contigo, sino que intentes comprender *su mundo*, eso te permitirá tomarte un tiempo para reflexionar y controlar tu propio comportamiento hacia ellos. Pon en práctica lo aprendido en el módulo dedicado a la empatía, no solo en tus relaciones familiares sino en todas las relaciones interpersonales que establezcas.

4. “Construye espacios para el encuentro”: Relaciónate

Somos seres sociales y necesitamos establecer relaciones con los demás. Intenta buscar nuevos espacios para relacionarte desde la seguridad en tí mismo/a. Tienes aspectos muy positivos, valórate y deja que los demás te valoren.

5. “Demuestra tu brillo” : aprecia los aspectos positivos de tu vida

Todos y todas tenemos aspectos positivos en nuestras vidas (en uno mismo/a, en su familia, en el trabajo, etc.), intenta centrarte en estos elementos positivos y mejora cuestiones de tu vida que te generen bienestar y satisfacción. Y si no encuentras nada positivo motívate para avanzar, busca retos de crecimiento personal, fomenta tu creatividad y tu curiosidad para el cambio: RENUEVATE COMO PERSONA.

⁶⁹ Fuente:

http://es.123rf.com/search.php?word=gafas+&imgtype=0&t_word=glasses&t_lang=es&oriSearch=gafas+rotas&srch_lang=es&sti=lwq7psesknevphzh1j|&mediapopup=33207968

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.5 – CONTENIDO AUDIOVISUAL]

A modo de reflexión

A continuación vamos a profundizar en un aspecto clave del presente programa: la *reflexión personal sobre los motivos por los que te encuentras aquí, esto es, la violencia ejercida sobre un familiar adulto*. Por ello, a continuación te solicito, como tarea inter-sesiones, que reflexiones y respuestas a la siguiente pregunta:

¿Cómo definirías el vínculo que tenías con el familiar afectado por tu comportamiento?, ¿cómo es ese vínculo en el momento actual?, ¿cómo es la historia vital que tenéis en común?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.7 – EJERCICIO INTERSESIONES]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Preguntar a los y las participantes cómo se han sentido durante la sesión.
- Refuerzo verbal de sus avances.
- Ronda grupal sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.2.1. Explorando mis raíces

Objetivos

- Analizar los vínculos afectivos establecidos durante la infancia y la adolescencia.
- Explorar las relaciones afectivas que la persona participante establece en el momento presente.
- Tomar conciencia sobre cómo quiere la persona participante que sean sus vinculaciones afectivas en un futuro.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.1.a (Ejemplo) y 8.2.1.b. (Ejercicio para la persona participante).

Guía para el ejercicio

- Se indicará a la persona participante que rellene el ejercicio 8.2.2 siguiendo las instrucciones reflejadas en el documento de trabajo 8.2.1.
- Se analizará previamente las instrucciones del ejercicio con la persona participante, para facilitar la realización del mismo.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas participantes que rellenen el ejercicio 8.2.2, siguiendo las instrucciones indicadas en el documento 8.2.1.
- El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente analizado en grupo.

Ideas clave para el debate:

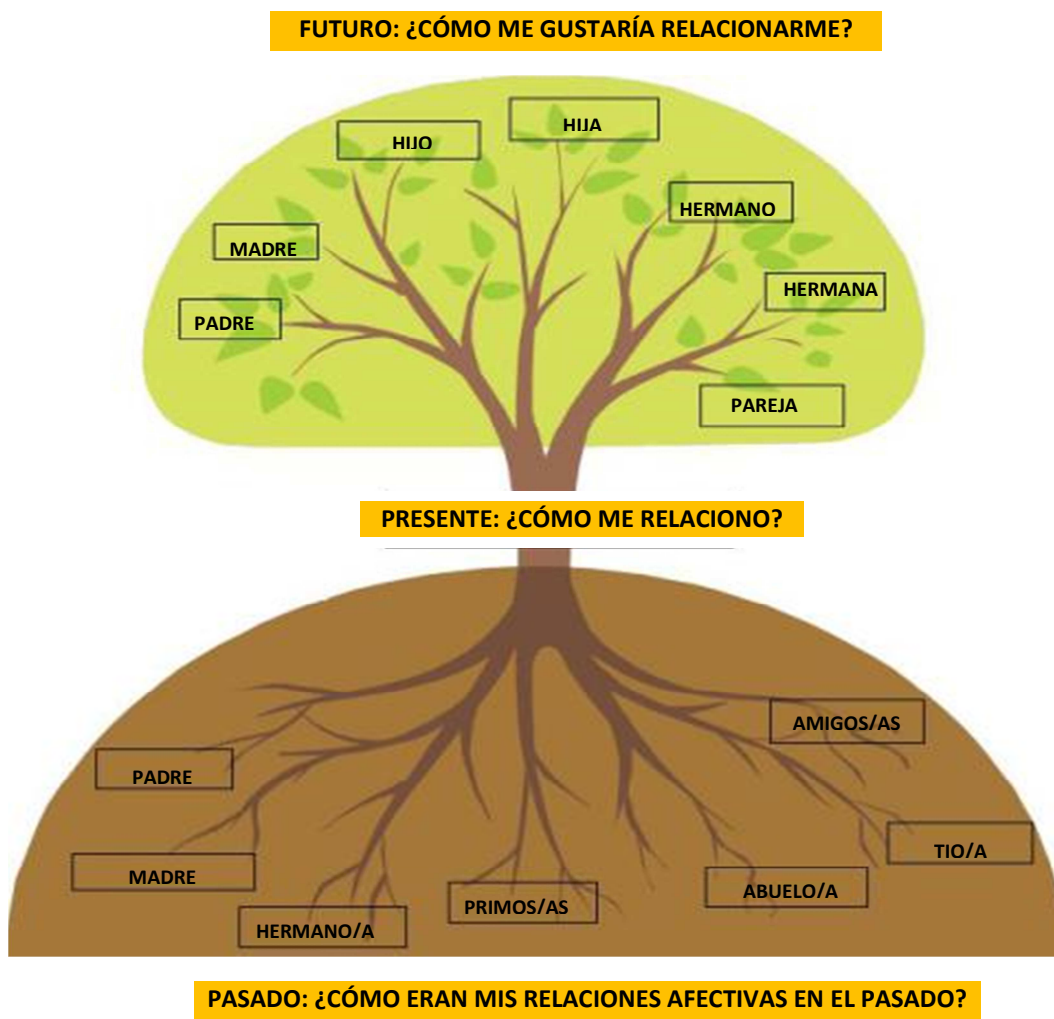
El presente ejercicio servirá como hilo conductor de la exposición psicoeducativa. Concretamente, se realizará con la persona participante un acercamiento a las vinculaciones afectivas pasadas (las **raíces** del árbol), sin evidenciar que estamos analizando el estilo de apego infantil. Posteriormente, analizaremos cómo la persona participante se relaciona en el momento presente (el **tronco** del árbol) y; posteriormente, favoreceremos que reflexione sobre cómo quiere relacionarse afectivamente en el futuro, con las personas significativas de su vida (las **ramas** del árbol).

En suma, lo que se pretende con este ejercicio es realizar una primera aproximación a la variable apego desde un punto de vista evolutivo; esto es, una variable afectiva que puede variar y modificarse a lo largo del ciclo vital de un ser humano.

Es importante que el o la terapeuta preste atención a la posible existencia de relatos de victimización en las relaciones de apego. En estos casos, se tendrá que evitar y limitar que la persona participante utilice los contenidos como justificación de sus comportamientos violentos hacia esas figuras de apego, indicando que, si bien mostramos empatía con esas situaciones adversas ningún comportamiento violento está admitido.

8.2.1.a. Explorando mis raíces (explicación del ejercicio)

A continuación aparece un árbol. Un árbol con sus raíces, tronco y las ramas. Ese árbol eres tú, simboliza tu vida, tu trayectoria vital, tu crecimiento. Las **raíces** representan tus experiencias pasadas, las relaciones familiares mantenidas durante tu infancia y adolescencia. El **tronco** simboliza tu presente, el modo en cómo te relacionas actualmente con los demás. Finalmente, las **ramas** representan tu futuro, la posibilidad de cambio y de crecimiento personal.



MIS RAICES

1. En los cuadros que aparecen en las raíces del árbol pon el nombre de las personas que más influyeron en ti (positiva o negativamente) durante tu infancia y adolescencia (padre/madre, hermano/a, otras personas significativas).

Por ejemplo: Las relaciones afectivas que me marcaron durante mi infancia/adolescencia fueron las que establecí con: mi padre, mi abuela y mi hermana.

2. En función del vínculo establecido con las personas importantes en tu pasado, di tres adjetivos o frases que mejor definirían dicha relación afectiva o cómo tú te sentías al interactuar con esa persona.

Por ejemplo: Con mi padre....

<p>“Era una relación...:</p> <p>Segura</p> <p>Cariñosa</p> <p>Afectuosa</p> <p>Triste</p> <p>Alejada</p> <p>Angustiosa</p> <p>Hostil</p> <p>Indiferente</p> <p>Otras: _____</p>	<p>“Era una relación donde...”</p> <p>- Sentía miedo a ser abandonado/a</p> <p>- Me sentía angustiado/a</p> <p>- Sentía celos</p> <p>- Me sentía seguro/a</p> <p>- Me sentía feliz</p> <p>- No sentía nada hacia él/ella</p> <p>- Sentía odio</p> <p>- Sentía amor</p> <p>- Me sentía enfadado/a</p> <p>- Me sentía traicionado</p> <p>Otros: _____</p>
---	---

Por ejemplo: La relación que mantuve con mi padre era insegura, tenía miedo a que me dejase de querer.

MI PRESENTE: EL TRONCO

Indica cómo son tus relaciones afectivas en el momento presente. Puedes ayudarte de los siguientes adjetivos o frases

<p>“Las relaciones afectivas de mi presente son...”</p> <p>Seguras</p> <p>Cariñosas</p> <p>Afectuosas</p> <p>Decepcionantes</p> <p>Angustiosas</p> <p>Hostiles</p> <p>Indiferentes</p> <p>Otras: _____</p>	<p>“Siento que...”</p> <p>- Me quieren incondicionalmente</p> <p>- No me puedo fiar de nadie</p> <p>- Nadie me aprecia</p> <p>- Me siento seguro/a</p> <p>- Me siento feliz</p> <p>- No necesito a nadie</p> <p>- Siento odio</p> <p>- Siento amor</p> <p>- Sigo enfadado</p> <p>- Me han traicionado</p> <p>- Otros: _____</p>
--	---

Por ejemplo:

- En la actualidad la relación con mi hermano/a es indiferente, nula. Todavía estoy enfadado con él.
- Las relaciones con mis hijos/as son hostiles, me siento traicionado por ellos.

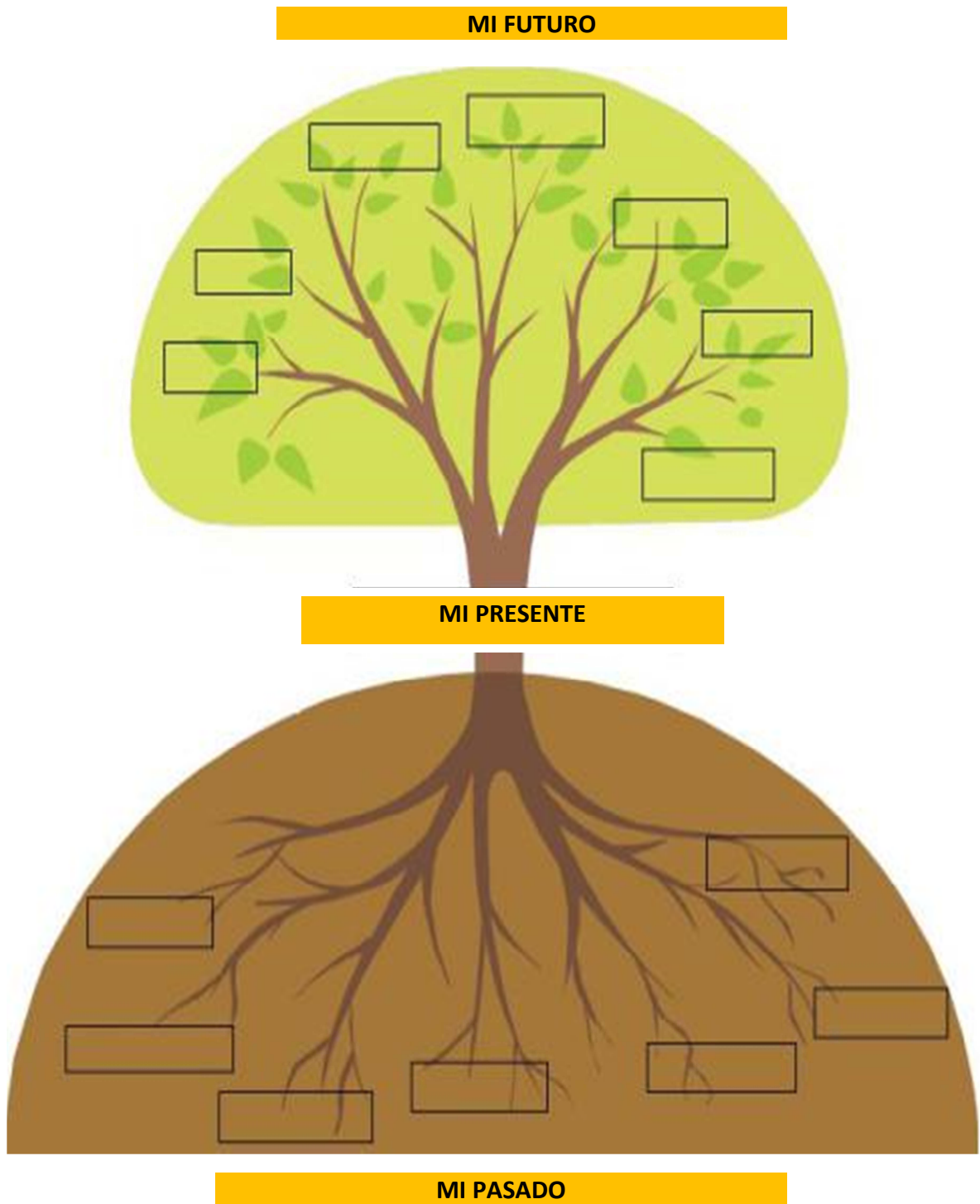
MI FUTURO: LAS RAMAS

Tras explorar tus relaciones pasadas y presentes, y los sentimientos asociados a las mismas:

1. Vuelve a poner los nombres de las personas con las que quieres relacionarte en un futuro (Por ejemplo: mi padre, mi madre, mi hijo...)
2. Responde a las siguientes preguntas: ¿te gustaría cambiar algo?, ¿crees que podrías relacionarte afectivamente de un modo diferente?, ¿si cambiases algo en el modo en el que te vinculas a los demás, serías más feliz?

Por ejemplo: Me gustaría relacionarme con mis padres sin sentir rencor ni miedo. Me gustaría ser feliz y librarme del rencor.

8.2.1.b. Explorando mis raíces



¿CÓMO ERAN LAS RELACIONES AFECTIVAS EN MI PASADO?

<i>“Era una relación...:”</i>	<i>“Era una relación donde...”</i>
-------------------------------	------------------------------------

(Indica el modo en el que te relacionabas con cada una de las personas que has señalado en las raíces de tu árbol).

¿CÓMO SON LAS RELACIONES AFECTIVAS EN MI PRESENTE? (A nivel general)

<i>“Las relaciones afectivas de mi presente son...”</i>	<i>“Siento que...”</i>
---	------------------------

¿CÓMO QUIERO QUE SEAN LAS RELACIONES AFECTIVAS EN MI FUTURO?

(Recuerda: Responde a cada una de las preguntas pensando en las personas que has señalado en las ramas de tu árbol)

¿Te gustaría cambiar algo? ¿El qué?

¿Crees que podrías relacionarte afectivamente de un modo diferente?

¿Si cambiases algo en el modo en el que te vinculas a los demás, serías más feliz?

8.2.2. ¿Cuál es mi estilo de apego adulto?

Objetivos

- Analizar el estilo de apego adulto presente en la persona participante mediante la Escala de Apego no romántico de Casullo y Fernández (2004).

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.2.

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que cubra el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.2.2.
- Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las siguientes claves:

- Sumatorio de las puntuaciones adquiridas en los siguientes ítems, siendo la mayor puntuación la que defina el estilo de apego presente en la persona participante.

Apego Seguro	Ítems: 7 y 8
Apego Temeroso (miedoso)	Ítems: 1,4 y 8
Apego Ansioso (preocupado)	Ítems: 2, 5 y 9
Apego Evitativo (rechazante/ausente)	Ítems: 3, 6 y 10

- Tras la realización del ejercicio, el/la terapeuta explicará en qué consiste cada estilo de apego.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas participantes que cubran individualmente el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.2.3. Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las siguientes claves indicadas por el o la terapeuta.
- Posteriormente se favorecerá la reflexión grupal.

Ideas clave para el debate:

Dado que la persona participante ya ha analizado anteriormente su *estilo de apego* y su relación con otras variables de interés terapéutico como la *autoestima*, *los celos*, *las distorsiones de pensamiento*, etc., en la presente actividad se profundizará en la reflexión sobre las mismas y la existencia de fuertes relaciones entre ellas.

Por tanto, es imprescindible que la persona participante entienda que el estilo de apego adulto puede estar influyendo en el establecimiento de sus relaciones interpersonales en el momento presente.

Es fundamental que reflexione y llegue a la conclusión de la necesidad de *reformular su afectividad*, adquiriendo una mayor seguridad en sí mismo/a y en las relaciones que establece.

8.2.2. ¿Cuál es mi estilo de apego adulto?

Lee las siguientes frases. Marca tu respuesta pensando en tu forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Responde con sinceridad. Coloca los números correspondientes (1, 2, 3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.	
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.	
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.	
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.	
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.	
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	
8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.	
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.	
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.	
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.	

A continuación traslada las puntuaciones alcanzadas en el cuestionario en la siguiente tabla:

Puntuación de las frases 7 y 8	___ + ___ =
Puntuación de las frases 1,4 y 8	___ + ___ + ___ =
Puntuación de las frases 2, 5 y 9	___ + ___ + ___ =
Puntuación de las frases 3, 6 y 10	___ + ___ + ___ =

8.2.3. La gallinita ciega

Objetivos

- Experimentar la sensación de seguridad
- Reflexionar sobre la influencia del sentimiento de seguridad sobre la conducta.

Materiales

- Pañuelo

Guía para el ejercicio

Mediante este ejercicio se tratará de introducir el tema de la seguridad e inseguridad personal y cómo este sentimiento influye en nuestro comportamiento.

- Situación 1. Se colocará a la persona participante en el centro de la sala y se le vendarán los ojos, posteriormente se le dan varias vueltas sobre sí mismo/a. A continuación se le preguntará cómo se ha sentido. Se pueden buscar variantes como estar un minuto o dos callado/a y preguntarle después cómo se ha sentido en ese momento de silencio y oscuridad.
- Situación 2. Todavía con los ojos vendados, se pedirá a la persona participante que se siente en su silla sin darle ninguna indicación de cómo llegar.
- Situación 3. Todavía con los ojos vendados, se le pedirá que escriba algo en un papel.
- Otras posibles situaciones:
 - Identificar objetos
 - Buscar algún objeto en la sala

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo te has sentido?*
- *¿Cómo ha influido este sentimiento a la hora de hacer las acciones que se te han pedido?*
- *¿Hay alguna situación en tu vida en la que te sientas así?*
- *¿Y en el pasado?*

Aplicación grupal:

- Se llevará a cabo la actividad con varios miembros del grupo y se pondrán en común las respuestas a las preguntas para la reflexión.

8.2.4. El tren de mi vida

Objetivos

- Introducir técnicas de aceptación emocional y vital.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.4

Guía para el ejercicio

- La persona participante leerá con atención el documento 8.2.4.
- Cada terapeuta valorará la posibilidad de realizar un ejercicio práctico con la persona participante o bien como dinámica opcional, dependiendo del tiempo disponible.

Aplicación grupal:

- Las personas participantes leerán con atención el documento 8.2.4.
- Se valorará la posibilidad de realizar un ejercicio práctico con las personas del grupo o bien como dinámica opcional, dependiendo del tiempo disponible.

8.2.4. El tren de mi vida ⁷⁰

Esta técnica sirve para observar tus situaciones pasadas y los pensamientos y emociones asociadas a ellas desde fuera y no dejarte atrapar por ellas, a no dejar que tus propios contenidos mentales te controlen y dominen, y darte cuenta de que hay una gran diferencia entre *observar tus recuerdos* y *observar desde tus recuerdos*. Cuando observas desde tus recuerdos negativos, te fusionas con ellos, interpretas el mundo desde ellos y ellos te dominan.



Para usar esta técnica, imagina un tren formado por muchos vagones.

Tú estás en un puente, observando el tren pasar.

En cada vagón hay un letrero y cada pensamiento y emoción asociado a una situación afectiva pasada está escrito en ese letrero. Puede estar escrito con palabras o puede estar representado como una imagen.

Lo único que tienes que hacer es observar sin meterte en el tren ni hacer que pare, sino dejándolo fluir, viendo cómo las situaciones pasadas y los pensamientos asociados aparecen en los vagones y se van alejando hasta desaparecer.

Cuando notes que tu ansiedad, o cualquier otra emoción asociada a una situación pasada que te produce malestar te está atrapando, imagina el tren, imagina que pones cada pensamiento que aparezca en tu mente en el letrero de un vagón del tren y luego observa cómo se aleja.

Si piensas que esta técnica no funciona o que lo estás haciendo mal, pon esos pensamientos también en un letrero de un vagón del tren.

⁷⁰ Ejercicio extraído de: <http://motivacion.about.com/od/pensamiento/ss/Tecnicas-Para-Combatir-El-Malestar-Emocional-Basadas-En-La-Act.htm>

8.2.5. La renovación del águila

Objetivos

- Motivar al cambio.
- Motivar a las personas participantes para avanzar en la vida a pesar de las adversidades pasadas.

Materiales

- Video **La renovación del águila** (Luna, 2010 – Grupo Trento)
SINOPSIS: Este video muestra cómo, si nos desprendemos de todo aquello que nos angustia o nos paraliza podremos seguir avanzando.
Duración: 3 minutos y 21 segundos
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=D2UJTwwd5kc>

Guía para el ejercicio

- Se procede al visionado del video. Posteriormente invita a la persona participante a la reflexión sobre la necesidad de un cambio de comportamiento y la posibilidad que tiene el ser humano de cambiar si realmente se lo propone.
- Es importante que el o la terapeuta motive el proceso de toma de conciencia sobre las consecuencias tanto positivas como negativas de sus comportamientos y la posibilidad de tomar la decisión de adoptar aquellos estilos de vida que les posibiliten la consecución de sus metas.

Aplicación grupal:

- Tras el visionado del video, se motiva un debate grupal sobre la necesidad de cambios de comportamiento y la posibilidad que tiene el ser humano de cambiar si realmente se lo propone.

Dinámicas optativas

8.2.6. Identificando estilos de apego adulto

Objetivos

- Identificar los estilos de apego adulto a través del análisis de historias.
- Familiarizar a la persona participante con las características asociadas a cada estilo de apego.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.4.

Guía para el ejercicio

- Se presenta el documento de trabajo 8.2.4.
- Se solicitará a la persona participante que identifique el estilo de apego adulto presente en cada una de las historias.

Aplicación grupal:

- Se presenta al grupo el documento de trabajo 8.2.4. y se indica al grupo que identifiquen los estilos de apego presentes en cada historia.
- Se favorecerá el debate entre las personas participantes.

8.2.6 Identificando los estilos de apego adulto

Lucas es el pequeño de tres hermanos. Es funcionario y vive en el sur de España. Sus padres, ya jubilados, viven en Galicia junto con sus hermanos. Con tan sólo 20 años tuvo que marcharse de casa a su primer destino como policía nacional. A Lucas le encanta pasar tiempo con su familia de origen y, siempre que puede, viaja a su pueblo para poder ir a verlos. Sin embargo, se ha adaptado perfectamente a su nueva vida, ha hecho nuevos amigos/as, le gustan los retos, probar aventuras nuevas y no tiene miedo a equivocarse. Piensa que cualquier situación un poco complicada es una oportunidad muy buena para aprender algo nuevo. Sabe que su familia siempre estará ahí para apoyarle.

Pedro es un directivo de una empresa de seguridad. Tiene 40 años y mantiene relaciones de pareja de vez en cuando, pero nada estable. Lo mismo le pasa con las amistades. Le va bien en la vida estando solo, no necesita a nadie. No quiere complicarse. Considera que la gente no es de confiar... *mejor solo que mal acompañado...*

Felipe se ha divorciado hace apenas un año y ha vuelto a casa de sus padres. De pequeño se mostraba muy celoso de su hermano pequeño y no soportaba que sus padres le dedicasen atención y mimos. Ahora, tras la ruptura de la relación de pareja, se encuentra hundido. Siempre había querido formar su propia familia, sentirse querido, respaldado, protegido, acompañado... tiene la sensación de que siempre lo da todo por los demás pero la gente no le responde de la misma manera.

Daniel ha tenido que encargarse del cuidado de su padre, un hombre dependiente de 85 años. Nunca se ha llevado bien con su padre, pero es la única persona con la que mantiene una relación afectiva. Tuvo la oportunidad de mantener varias relaciones de pareja estables pero siempre le dio miedo depender en exceso de otra persona. Lo mismo le pasa con las amistades, no tiene problemas en hacer amigos pero, cuando la relación se intensifica pone el freno. Le da miedo que le exijan demasiado aprecio.

¿Cuál es el estilo de apego que observas en cada una de las historias? Señálalo mediante una flecha

Historia 1

Apego seguro

Historia 2

Apego preocupado

Historia 3

Apego rechazante

Historia 4

Apego temeroso

8.2.7. Recordando mis vínculos

Objetivos

- Analizar el vínculo afectivo mantenido con la víctima del delito.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.7.

Guía para el ejercicio

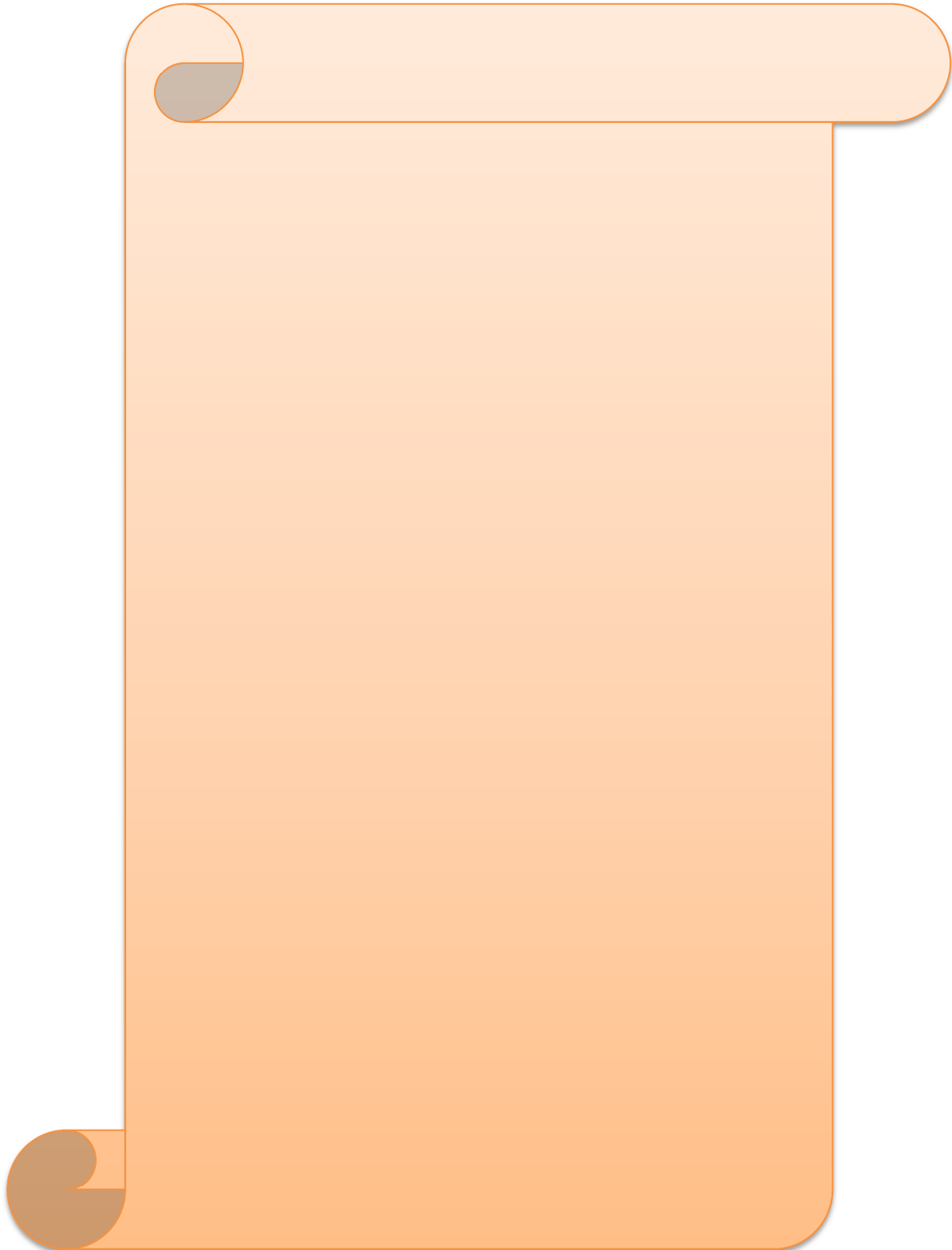
- Se le solicitará a la persona participante, como tarea intersesiones, que realice un relato libre sobre la relación afectiva que mantenía y con el familiar con el que ha tenido el problema(Documento de trabajo 8.2.7.)
- Al ser una narración libre, permitirá analizar al terapeuta las creencias presentes en la persona participante en torno al delito, la relación mantenida con esa figura de apego y la aceptación de la nueva situación familiar tras la denuncia.
- Esta tarea puede servir de introducción a la siguiente sesión, donde se analizan los hitos evolutivos y las creencias presentes en la persona participante.

Aplicación grupal:

- Se le solicitará a los miembros del grupo, como tarea intersesiones, que realice un relato libre sobre la relación afectiva que mantenía y con el familiar con el que ha tenido el problema.
- En la siguiente sesión se puede facilitar la exposición grupal de la narración.

8.2.7. Recordando mis vínculos

A continuación te solicitamos que describas cómo era el vínculo afectivo con el familiar con el que has tenido el problema. A su vez, te pedimos que indique el motivo por el que crees que estás en el presente programa. Recuerda: la sinceridad y la responsabilidad siempre son las pautas a seguir.



SESIÓN 2:

Aceptando cambios y ampliando miradas de la realidad

Objetivos

- Identificar y eliminar mecanismos de resistencia al cambio.
- Promover la aceptación de situaciones vitales adversas inmodificables.
- Identificar sucesos vitales y transiciones vitales relevantes a lo largo de su trayectoria personal y familiar.
- Identificar sistemas de creencias o esquemas disfuncionales, ideas irracionales y pensamientos automáticos subyacentes a los conflictos personales y familiares.
- Identificar metas y retos personales y evolutivos presentes en la persona, estableciendo las tareas necesarias para alcanzarlas de una forma satisfactoria.
- Potenciar el descubrimiento y entrenamiento de las fortalezas personales y familiares.

Ejercicios

- ¿Cómo aligerar el equipaje?
- Revisando mi itinerario del viaje
- ¿Cambios previsibles en mi vida?
- Los pasos de mi madurez
- Ampliando perspectivas familiares: construyendo bienestar
- Edadismo, ¿miedo o rechazo?

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Mi posición ante los cambios de la vida

Durante el programa hemos ido recorriendo diferentes momentos de tu vida donde has atravesado múltiples adversidades y cambios. Estos cambios pueden haber sido elegidos por ti, como la formación de una pareja, tu formación profesional, emanciparte, tener descendencia, etc.; otros cambios vitales han aparecido en tu realidad de forma previsible aunque no elegida por ti, como los cambios en tus hábitos cotidianos y tus prioridades tras el nacimiento de un hijo o hija, cambios en la relación con un hijo o hija adolescente, cambios de actividades tras la jubilación, cambios en la relación con tus progenitores durante la vida adulta, cambios en la relación con los hermanos/as en la adultez, etc.

Y finalmente la vida puede traernos cambios inesperados que pueden modificar nuestra realidad como pueden ser las enfermedades propias o de familiares, muerte de seres queridos, una separación de pareja no elegida, incorporación de miembros a la convivencia diaria (ej. abuelos o abuelas, hijos o hijas que regresan al hogar familiar tras su emancipación, etc.

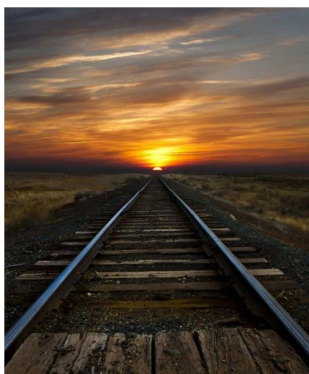
¿Te gustan los cambios?

¿Cuáles son los cambios que más has disfrutado en tu vida?

¿Recuerdas aquellos cambios que te costó más asumir?

Los cambios forman parte de la vida de las personas y de las familias. A pesar de que sabemos que estos cambios son los motores del desarrollo y la evolución, en ocasiones podemos experimentar cierto grado de malestar y resistencias ante ellos. Los cambios implican habitualmente que debemos dejar atrás comportamientos, vínculos con determinadas personas,... pero también requieren el aprendizaje de nuevas habilidades y la oportunidades de experimentar vivencias distintas, transformando una realidad y unas rutinas a las que nos habíamos acostumbrado, pero que ahora no nos permiten avanzar en la vida.

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 8.2.8]



⁷¹ La vida de cada persona puede ser entendida como un viaje. El itinerario de este viaje tiene un recorrido que atraviesa distintas estaciones. Los cambios y transiciones vitales forman parte del camino el cual está tejido de encuentros y despedidas. Nuestro equipaje personal debe llevar todas aquellas herramientas que nos permitan superar las adversidades, además de disfrutar y crecer durante el trayecto. En ocasiones, nuestro equipaje va demasiado pesado ya que nos empeñamos en cargar a nuestra espalda elementos del pasado que nos impiden adaptarnos a las nuevas situaciones y experiencias que nos presenta la vida... Las personas podemos tener diferentes

maneras de afrontar los cambios y transiciones vitales, aunque las despedidas y las rupturas no suelen ser vivencias fáciles de gestionar.

Como hemos analizado al principio del programa, cuando se nos presentan cambios en nuestras vidas las personas podemos experimentar sensaciones de amenaza, peligro e incertidumbre. Podemos afrontar los cambios de diferentes formas y esto nos puede generar confusión, críticas, negación de la realidad, desviar la atención o generar distracciones para que los cambios no se materialicen, indiferencia y alejamiento emocional, resistencias, resignación, aceptación, etc.

Por ejemplo, cuando llegamos a la vida adulta sabemos que existen una serie de transformaciones que no sólo afectan a nuestra madurez personal, sino en las relaciones que establecemos con otros miembros de la familia, en las responsabilidades y obligaciones que debemos afrontar, en la decisiones que tenemos que tomar, en la autonomía o la dependencia hacia ti de otros miembros de la familia, en la gestión de los recursos económicos, en las prioridades que estableces para ocupar tu tiempo, etc.

¿Cómo crees que has afrontado los cambios en tu vida?

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 8.2.9]

Sabemos que es más fácil aceptar y encajar aquellos cambios elegidos y previsibles en nuestras vidas, aunque no siempre es así... *¿cuáles son las diferencias reales en sus consecuencias? ¿Y en tu manera de afrontar esas transiciones?* Todos los cambio de tu vida, elegidos o no, con consecuencias positivas o negativas en tu bienestar, puedes interpretarlos como verdaderas oportunidades que ponen a prueba tus habilidades y destrezas, ofreciéndote nuevas experiencias vitales que amplían tus horizontes.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 8.2.10]

Las resistencias que presentamos ante determinados sucesos o situaciones que se nos presentan en nuestra vida pueden deberse a múltiples motivos, pero habitualmente rechazamos los cambios debido al miedo. Tememos los riesgos desconocidos, por lo que evitamos salir de nuestros hábitos y de aquello que nos resulta conocido y seguro (aunque en ocasiones nos genere daño y malestar). Frecuentemente mostramos miedo a la incertidumbre... o simplemente miedo al fracaso.

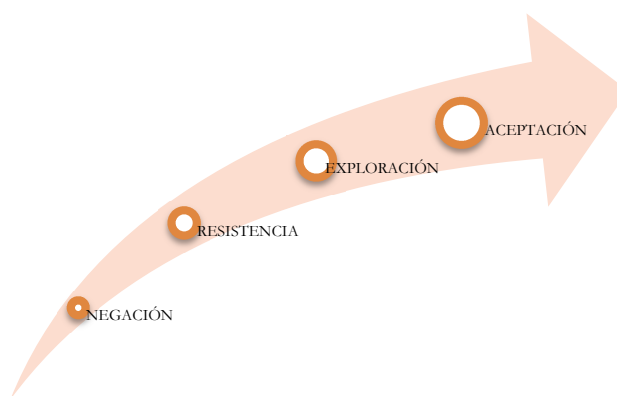
⁷¹ Fuente: pinterest <http://2livedeliberately.tumblr.com/>

Veamos algunos ejemplos:

- Una persona que siente malestar en su convivencia con otros familiares, donde se producen frecuentes conflictos cotidianos por diversos motivos, encontrándose un ambiente familiar hostil, pero no hace nada para cambiar esta realidad.
- Una persona que convive con una persona mayor que empieza a mostrar síntomas de deterioro en sus capacidades, pero no se quieren reconocer y se actúa como si no estuvieran presentes.

¿Existen situaciones que te gustaría no tener que afrontar en tu vida, aunque sabes que posiblemente te afectarán en algún momento?

Aunque en ocasiones los cambios no sean elegidos personalmente, existen innumerables situaciones vitales en los que éstos son inevitables y tendremos que experimentar sus consecuencias y...nuestras resistencias sólo empeorarán la realidad. *¿Se te ocurren algunos cambios en tu vida que han sido difíciles de encajar?* Probablemente existan múltiples ejemplos como asumir los cambios en la relación con un hijo o hija que se ha emancipado y creado su propia familia con una pareja que no resulta de nuestro agrado; afrontar la muerte o enfermedad de seres queridos, etc.; respetar las decisiones personales, profesionales o financieras de un familiar cercano adulto (progenitores, hermanos/as, descendientes, etc.) aunque creamos que se está equivocando, etc.



Afrontar los cambios no deseados y adversidades de la vida habitualmente no se consigue en un instante. Es un proceso personal que puede tener varias etapas. Aunque estas etapas no siempre se dan de manera consecutiva ni con las mismas características en todas las personas, veamos algunas de sus características más frecuentes:

NEGACIÓN “¡AQUÍ TODO SIGUE Y VA A SEGUIR IGUAL!”

En esta fase, las personas actuamos negando la realidad, desviando la atención o buscando distracciones para que los cambios no se materialicen. Podemos actuar con indiferencia y alejamiento emocional.

La clave ante estas resistencias es aceptar la presencia de ese cambio en tu vida. Para poder afrontar y superar cualquier situación adversa o reto en tu vida debes ser consciente de que hay algunas cuestiones a las que te debes enfrentar.

En este momento de tu vida *¿estas negándote a reconocer algunos cambios en tu vida?*

¿Crees que en ocasiones desvías tu atención para aparentar que todo sigue igual?

¿Crees que las relaciones familiares en la vida adulta se mantienen inalterables a lo largo de la vida?



RESISTENCIA ¿ES UNA INJUSTICIA! ¿POR QUÉ A MÍ?

El cambio puede generar emociones de ira. Podemos sentir que, de forma injusta, se ataca nuestra seguridad y nuestra certidumbre. Las personas habitualmente buscamos culpables de la situación, lo que puede provocar la aparición de conflictos personales y familiares. Del mismo modo, se pueden presentar evidentes resistencias a aceptar y emprender los cambios, generando un intenso malestar. Por ejemplo, una persona puede culpar a la pareja de su hijo o hija por la distancia en su relación, se puede buscar chivos expiatorios en el ámbito sanitario o en influencia de terceras personas para explicar la muerte o enfermedad de un familiar cercano, se pueden generar conflictos y confrontaciones por intentar influir o determinar las decisiones de otros miembros adultos de la familia, se puede culpabilizar a una persona mayor por un desempeño deficiente en tareas cotidianas, etc.

Ante esta situación de resistencia, las CLAVES las tienes en tu interior. Recuerda todo aquello que has aprendido sobre la gestión de las emociones desagradables. Sabes que el desbordamiento emocional te puede generar más consecuencias negativas y daños irreparables en ti mismo/a y en las personas con las que compartes tu vida.

Nadie podrá garantizarte que los cambios de la vida serán 100% beneficiosos o te generarán 100% de satisfacción personal o familiar, pero *¿en todos los momentos de tu vida has tenido una total satisfacción con tu nivel de bienestar y de seguridad personal y familiar?*

Siguiendo uno de los ejemplos anteriores, quizá podamos plantearnos que probablemente la forma de relacionarnos con los hijos e hijas a lo largo de la vida se modifique. Seguramente se verá limitada nuestra capacidad para influir y orientarles en sus decisiones y elecciones, para protegerles ante determinados riesgos o adversidades (ya que tendrán que afrontarlos de forma autónoma e independiente). Nuestro papel como padres y madres se situará en un plano de igualdad con nuestros descendientes, en la toma de decisiones y en el apoyo emocional e instrumental que podemos ofrecernos de forma bidireccional *¿es mejor o peor esta forma de relacionarnos a las de otros periodos de la vida? ¿Podemos construir relaciones satisfactorias entre progenitores y descendientes en la vida adulta?* El grado de satisfacción y bienestar de estas relaciones familiares en la actualidad, extiende sus raíces en la manera en la que se han construido estas relaciones y se han resuelto los conflictos y adversidades en etapas anteriores de la vida, ... pero aunque el pasado no haya sido satisfactorio, siempre podemos construir un futuro mejor ...si nos atrevemos a introducir algunos cambios en nuestra manera de interpretar la realidad y buscar oportunidades para mejorarla.

Existen sucesos vitales adversos que son difíciles de aceptar como la muerte de un familiar, la enfermedad o problemas graves en la vida de los seres queridos. Estas situaciones pueden generar estados emocionales de malestar, estrés y tensiones en las relaciones con otras personas. Ya hemos analizado en otras sesiones que tu forma de interpretar estas situaciones afecta a las estrategias que pones en marcha para afrontar esa situación.

Si has asociado el cambio con una amenaza, probablemente en tu cerebro surjan mecanismos biológicos que reaccionen resistiéndose al mismo. Para eliminar estos elementos debes detectar los pensamientos automáticos negativos (“No puedo”; “No voy a ser capaz”; “Mi futuro lo veo muy negro”; “Superar la situación es imposible para mí”) y transformarlos en pensamientos motivadores que asocies a emociones positivas. Concéntrate en repetirte

“Yo puedo, yo seré capaz, es posible salir de esta situación, etc.”. Crea en tu mente una imagen positiva de superación y visualízate saliendo con fortaleza y bienestar de la situación.

*¿Recuerdas alguna situación adversa en tu vida que hayas superado positivamente?
Puedes superarlo, si quieres y... si te esfuerzas en conseguirlo!*



EXPLORACIÓN . ¡QUIZÁ FUE LO MEJOR...! ¡ NO ERA PARA TANTO..!

Se trata de un momento en el que descubrimos poco a poco los cambios de esa nueva realidad. El pasado queda atrás, no regresará y debemos adaptarnos. Se entremezclan emociones amargas de nostalgia o de insatisfacción, por la forma repentina en la que algunas situaciones nos sorprenden en nuestra vida... (“Si por lo menos,” Si hubiera tenido tiempo para...”) o bien al observar cómo una nueva rutina inunda paulatinamente lo cotidiano, mostrándonos una realidad distinta a la vivida en el pasado (“Es que ya no...”, “Es que por lo menos antes...”).

Existen múltiples cambios evolutivos en las personas y transformaciones en las relaciones familiares que afectan a nuestra vida y no podemos detener, como la adolescencia y adultez de los hijos e hijas; el proceso de envejecimiento y enfermedad propia o de otros familiares, problemas económicos y laborales, rupturas y separaciones, la muerte de seres queridos, etc. Podemos experimentar de forma transitoria la sensación de vacío, nostalgia por mejores tiempos pasados, de estar sin energía, dudando de nuestras competencias para afrontar esa nueva situación.

*¿Te has sentido de este modo en algún momento difícil?
¿Qué hacías para no sentir malestar en esos momentos?
¿Te han servido esas formas de afrontarlos para mejorar tu situación?*

Se trata de un momento de reflexión personal y de búsqueda interior de aquellas fortalezas que ayuden a superar los nuevos retos que se presentan en nuestra vida. En este momento existen algunas CLAVES que te puede ayudar:

1. *Buscar información y asesoramiento* sobre el cambio que estás viviendo, utilizando fuentes creíbles y de confianza.
2. *Buscar personas que hayan superado con éxito la situación* que estás viviendo y conocer su experiencia de afrontamiento.
3. *Compartir tus inquietudes, tus dudas y esperanzas* con personas que te escuchen y te apoyen en el proceso.
4. Cuando te asalten las dudas o el malestar crea imágenes mentales de tu futuro: *Imagina tu realidad cuando superes positivamente esta situación, crea una fotografía mental de tu bienestar y recreáte en ella.*
5. *Confía en tu capacidad de superación:* Pues utilizar la técnica de las autoinstrucciones, para mantener controlados el temor y el miedo a los cambios “*Voy a salir adelante, voy a superar este momento, he podido en otras ocasiones de mi vida y podré superarlo ahora...*”
6. *Entrena aquellas habilidades necesarias* para afrontar los cambios de tu vida. No sólo es importante que pienses que puedes y que tengas emociones que te ayuden a superar las adversidades y los retos, es necesario que te esfuerces en aprender y entrenar todas aquellas habilidades y destrezas que necesitas controlar para afrontar positivamente la situación.

7. *Recréate en los pequeños logros y esfuerzos cotidianos que vas alcanzando, reconócelos y poténalos para alcanzar nuevamente la seguridad y el bienestar en tu vida personal y familiar.*

*¿Has utilizado alguna de estas estrategias para superar una situación difícil?
¿Qué cosas has hecho para afrontar situaciones difíciles generando bienestar en ti y tu familia?*



ACEPTANDO Y EVOLUCIONANDO CON LOS CAMBIOS

Cuando pasa el tiempo, poco a poco, se empieza a disfrutar de un nuevo estado de equilibrio y tranquilidad, superando las dificultades y obstáculos que la mayoría de los cambios conllevan en la vida de las personas y de las familias. La aceptación no supone estar siempre de acuerdo o sentirse feliz por los cambios inesperados o las adversidades acontecidas en la vida. Significa asumir una nueva realidad en la que debemos aprender a desenvolvernó. Sabemos que no podemos sentir felicidad ante situaciones adversas como la muerte de un ser querido; la distancia, separación o ruptura con personas con las que hemos tenido una relación íntima; la enfermedad o problemas que afectan a miembros de la familia... son realidades con las que no podemos estar de acuerdo o sentir satisfacción, pero es necesario aceptarlas, para afrontarlas y superarlas de la mejor manera posible.

Es posible que algunas personas tengan dificultades para afrontar las diferentes transformaciones que se van produciendo en su vida, produciéndose un estancamiento y una serie de problemas tanto para sí mismas como para su entorno más cercano.

*¿Qué crees que debe hacer una persona en esa situación?
¿Qué puede ayudarle a avanzar y aceptar que la vida está en continuo movimiento?*

Los cambios son necesarios para el crecimiento personal y familiar:

ACTÚA!

Cuando has pensado y meditado los cambios de tu vida es importante que salgas del mundo de las ideas, las fantasías del pasado y tomes decisiones. Asume la responsabilidad de orientar el rumbo de tu vida y actúa sobre aquellas cuestiones que está en tu mano mejorar en tu vida personal y familiar.

DISFRUTA DEL
PRESENTE!

No dejes que las imágenes negativas o nostálgicas del pasado invadan tu realidad actual. Libérate de un futuro que aún está por llegar y ocúpate de resolver y disfrutar AHORA tu vida.

SALVATE TÚ!

En muchas ocasiones vivimos nuestra realidad con insatisfacción, angustia y malestar... mirando hacia el futuro y esperando que algo o alguien nos rescate. Si quieres cambios en tu vida, conseguir tus objetivos y tus proyectos... Ponte en marcha, toma las riendas y emprende esos pequeños cambios que sólo tú puedes desarrollar, apreciar y disfrutar!

EL FRACASO Y
LOS ERRORES
FORMAN PARTE
DEL LOGRO!

Analiza tus errores y valora tus fracasos como parte de un aprendizaje vital que te fortalece para alcanzar los logros.

Tal y como hemos analizado, los cambios forman parte de la vida, algunos son deseados y otros han llegado a nuestra vida de manera inesperada transformando nuestra realidad.

Debes tomar las riendas en tus decisiones, acepta aquellos cambios inevitables que te afectan y afróntalos de forma saludable para ti y para quienes te rodean. NO temas estos cambios. Elegidos o no, forman parte de la vida. Intenta reconocer tus fortalezas y tus habilidades para superarlos.

¡Pon en marcha soluciones y alternativas y nuevas tradiciones que mejoren tu realidad y la de tus seres queridos!

"Dejamos de temer aquello que se ha aprendido a entender"

Marie Curie

Tu participación en el programa nos ha permitido acompañarte en un recorrido profundo por tu historia personal y familiar, hemos fomentado muchas de tus habilidades para que te conozcas y te valores de una forma equilibrada y realista, para ampliar tu forma de analizar la realidad, para identificar y conocer tus emociones, gestionándolas adecuadamente...Has explorado distintas estrategias de autocontrol y has recordado la importancia de ponerte en los zapatos de los demás, para comprender mejor otras realidades. Del mismo modo, has visto la importancia de esas redes de personas que forman parte de tu realidad, y has aprendido a mejorar esos lazos mediante una comunicación efectiva. En muchos contenidos del programa hemos apuntado la necesidad de transformar y mejorar tus formas de interpretar y afrontar las diferentes situaciones que forman parte de tu día a día.

A lo largo de tu vida, has experimentado un proceso de transformación y construcción que ha dado lugar a la persona que eres en la actualidad. Has utilizado tus estrategias y destrezas para alcanzar tus metas y proyectos personales y familiares, de la misma manera que has aprendido a afrontar los problemas y adversidades. Quizá has podido ser consciente de que, en ocasiones, las formas que has utilizado para conseguir tus metas y la manera en la que has afrontado las situaciones difíciles de la vida han traído consecuencias negativas para ti y/o para otras personas.

*¿Crees que a lo largo del programa has transformado y mejorado algún aspecto de tu vida?
¿Ha cambiado tu autoestima, tus creencias, tu forma de interpretar la realidad, tú de tu manera de gestionar las emociones, de ponerte en el lugar de los demás de relacionarte y comunicarte?*

¡HAS CAMBIADO! Pueden ser cambios personales de diferente magnitud, que permanecerán en ti temporalmente o de una forma duradera. Puede que esas transformaciones afecten a tu relación con otras personas. Es posible que la evolución que observas en ti, sea debida a diferentes cuestiones, pero debes saber que vives en un continuo proceso de evolución personal. Es común pensar que sólo durante la infancia, adolescencia y juventud las personas experimentan todo su proceso de desarrollo, tanto a nivel biológico como a nivel personal, académico y social... pero la realidad nos indica que...EL DESARROLLO HUMANO SE PRODUCE A LO LARGO DE TODA LA VIDA. También las personas adultas estamos en proceso de evolución y transformación.

¿Tu realidad familiar ha cambiado a lo largo de la vida?

Hitos y transiciones vitales en la familia

⁷²Como ya hemos mencionado anteriormente, la trayectoria vital de una familia también puede ser asimilada a un viaje en tren, podemos observar cómo a lo largo del recorrido se van subiendo y bajando pasajeros y pasajeras, unos permanecen durante mucho tiempo y otros nos acompañan en un breve periodo. Durante el recorrido nos encontramos distintas estaciones y bifurcaciones, que representan los momentos de especial relevancia (hitos o momentos evolutivos) que son normales en el desarrollo vital de las personas y de las familias (como la creación de una pareja, el nacimiento de hijos e hijas, etc.).



Cuando nuestro tren familiar atraviesa estas estaciones (hitos o momentos evolutivos relevantes) se plantean una serie de metas o prioridades a las que debe dirigir sus energías. En esos momentos, los miembros de la familia tienen una serie de tareas o funciones que deben desempeñar y es posible que se produzcan una serie de conflictos o crisis previsibles. Como vimos en las unidades anteriores, la forma en la que se afrontan y experimentan estas transiciones en la vida de las personas, puede modificar los resultados y las vivencias emocionales derivadas de cada momento evolutivo.

Tu realidad familiar es dinámica... a lo largo de los años has observado distintas versiones de tu panorama familiar. Es probable que el tren familiar haya incorporado algunos vagones y haya dejado otros en alguna estación. Juntos han viajado por distintos paisajes, compartiendo celebraciones y lágrimas, acumulando recuerdos de muchos momentos y paisajes de la ruta. Los miembros de las familias, durante su adultez, atraviesan o han atravesado diferentes estaciones (*sucesos vitales evolutivos y circunstanciales*) que aparecen como telón de fondo o como protagonistas de muchos de los conflictos familiares.

Los conflictos y las crisis familiares nos indican que debemos adaptarnos a una nueva realidad, las personas tienen nuevas necesidades, proyectos o dificultades que deben ser tenidos en cuenta para que la familia funcione de manera satisfactoria. El tren familiar continuará su camino. Éste podrá tener diferentes rutas y pasajeros, puede ser un viaje de placer y crecimiento o bien un tortuoso trayecto bañado en el malestar de sus ocupantes...

¿Cómo te sientes actualmente en tu realidad familiar?

¿Te adaptas bien a los cambios familiares?

¿Eres flexible en la forma en la que te relacionas?

¿Crees que tienes en cuenta las necesidades y las dificultades de todos los miembros de tu realidad familiar?

⁷² Fuente: Aida Donoso, 2016. Tomado de <https://aidadonoso.files.wordpress.com/2012/06/tren-w.jpg>

Cuando ya no somos niños y niñas: la vida familiar en la adultez.

En ocasiones vemos cómo los niños y niñas, adolescentes y jóvenes sueñan ilusionados con hacerse mayores, esperan con inquietud y alegría ese momento en el que llegan a ser personas adultas.

*¿Qué ganancias crees que tiene una persona cuando alcanza su adultez?
¿Qué cambios se producen en su vida cotidiana?*

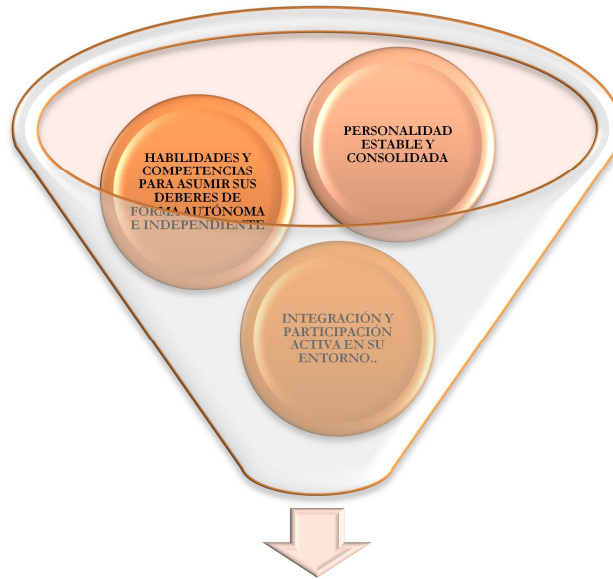
[SE ANOTARÁN LAS RESPUESTAS DE LA PERSONA PARTICIPANTE PARA RELACIONARLAS CON LAS CARACTERÍSTICAS Y METAS DE LOS DIFERENTES HITOS EVOLUTIVOS]

*Durante tu infancia y adolescencia ¿deseabas imperiosamente hacerte mayor y ser adulto/a?
¿En qué momentos sentías ese deseo de una manera más intensa?*

En nuestra cultura existen muchas creencias y expectativas sobre cómo son y cómo se deben comportar y relacionar las personas adultas: independencia, autonomía, responsabilidad, madurez en su toma de decisiones, etc.

*¿Recuerdas en qué momento de tu vida sentiste que ya eras una persona adulta?
¿Coincide ese momento con tu celebración del 18 cumpleaños?
¿Qué cambios personales experimentaste? ¿Cómo cambió tu relación con los demás?
¿Qué responsabilidades asumiste en ese período de tu vida?*

Como hemos analizado en la primera unidad del programa, no es una tarea fácil determinar de manera precisa en qué momento se inicia esta etapa de la vida, a pesar de la existencia de un criterio legal que establece la mayoría de edad a los 18 años. Como sabes, el inicio de la vida adulta no tiene una fecha concreta en el calendario. Depende de cambios personales progresivos y graduales, que además tienen mucho que ver con las circunstancias que acompañan a cada persona. Teóricamente, la adultez se produce cuando la persona alcanza la plenitud en su desarrollo físico, biológico y psicológico. Pero aunque hayamos alcanzado un criterio jurídico de edad y hayamos completado nuestro desarrollo biológico, normalmente se considera que una persona alcanza su **madurez adulta** cuando presenta estas características:

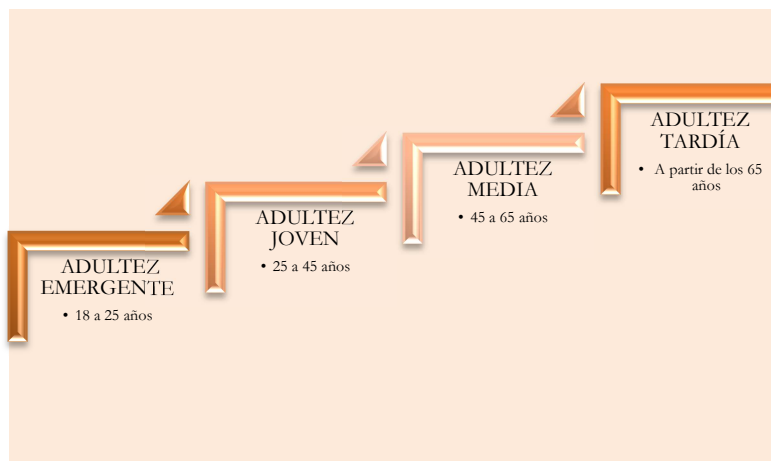


MADUREZ ADULTA

*¿Crees que has alcanzado plenamente ese desarrollo pleno de tus capacidades?
¿Crees que todos los seres humanos alcanzamos la adultez?*

Evidentemente, estas cualidades no se alcanzan de forma repentina, ni se desarrollan de manera uniforme por parte de todas las personas. Tradicionalmente se han descrito distintas etapas dentro de la edad adulta, atendiendo al nivel de desarrollo evolutivo habitual y a las experiencias y expectativas que en nuestra cultura son frecuentes:

Etapas de la vida adulta



¿En qué etapa de la vida adulta te encuentras?

¿Qué cambios crees que se experimentan las personas en cada una de estas etapas?

Durante el transcurso de la vida familiar en la etapa adulta se pueden producir múltiples situaciones y sucesos importantes, que requieren cambios y transforman las

necesidades, prioridades y funciones que realizan los miembros de las familias... Estos momentos las personas exploran nuevas realidades personales, laborales, sociales o familiares... a las que tienen que hacer frente, descubriéndose a sí mismas en una nueva posición ante su vida. Pero esta situación afecta a la organización de las dinámicas familiares, los tiempos disponibles, las actividades compartidas, el reparto de las obligaciones y responsabilidades

¿Qué momentos de la vida de las personas adultas crees que son de especial importancia?

Algunos sucesos importantes que suceden habitualmente en la vida adulta son...



[INTRODUCIR EL EJERCICIO 8.2.11]

Como hemos analizado en diferentes momentos del programa (unidad 1 y 4), esos momentos vitales pueden ser verdaderas fuentes de estrés para las personas y las familias. Cómo afrontemos cada una de estas situaciones determinará diferentes consecuencias tanto para el bienestar personal como para la continuidad y funcionalidad de la realidad familiar.

Asimismo, hemos aprendido que nuestro sistema de creencias tiene un importante papel en la interpretación que hagamos de la realidad, ... en este caso, de cómo analicemos ese panorama familiar en los momentos de estrés o crisis.

Vamos a revisar nuestras creencias y mitos sobre las relaciones familiares en la vida adulta:

[INTRODUCIR EJERCICIO 8.2.12]

Obligaciones y responsabilidades familiares en la etapa adulta

¿Crees que las funciones de la familia siguen manteniéndose entre las personas adultas?

Durante algunos momentos de la vida, las familias dirigen gran parte de su energía y su esfuerzo en crear un espacio de seguridad para que sus miembros tengan cubiertas sus necesidades fundamentales para la supervivencia (alimentación, higiene, vestido, salud, etc.)

¿Estas funciones y responsabilidades se siguen manteniendo en la etapa adulta?

¿Tienen obligaciones los progenitores con sus hijos e hijas adultos? ¿Cuál es el límite de esas obligaciones?

Y los descendientes... ¿Tienen obligaciones y responsabilidades con sus progenitores y con sus hermanos y hermanas en este sentido?

En nuestra sociedad le prestamos especial importancia a las obligaciones que los progenitores tienen en relación a sus descendientes, especialmente si son menores. No

obstante, parecen surgir dudas cuando nos referimos a las obligaciones existentes hacia los descendientes mayores de edad o las obligaciones de los hijos/as hacia los progenitores o hermanos/as, especialmente hacia los adultos ancianos y/o dependientes.

El **Código Civil** establece una serie de derechos y obligaciones a las personas, como miembros de una familia.

Derechos y deberes como miembro de una familia

Código Civil. Libro I. Título VI De los alimentos entre parientes	
Art. 142.	<ul style="list-style-type: none"> - Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el <i>sustento, habitación, vestido y asistencia médica</i>. - Los alimentos comprenden también la <i>educación e instrucción del alimentista</i> mientras sea menor de edad y aun después cuando no haya terminado su formación por causa que no le sea imputable. - Entre los alimentos se incluirán los gastos de embarazo y parto, en cuanto no estén cubiertos de otro modo.
Art. 143.	<p>Están obligados recíprocamente a darse alimentos en toda la extensión que señala el artículo precedente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los cónyuges. 2. Los ascendientes y descendientes. <p>Los hermanos sólo se deben los auxilios necesarios para la vida, cuando los necesiten por cualquier causa que no sea imputable al alimentista, y se extenderán en su caso a los que precisen para su educación.</p>
Art. 152.	<p>Cesará la obligación de dar alimentos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Por muerte del alimentista. 2. Cuando la fortuna del obligado a darlos se hubiere reducido hasta el punto de no poder satisfacerlos sin desatender sus propias necesidades y las de su familia. 3. Cuando el alimentista pueda ejercer un oficio, profesión o industria, o haya adquirido un destino o mejorado de fortuna, de suerte que no le sea necesaria la pensión alimenticia para su subsistencia. 4. Cuando el alimentista, sea o no heredero forzoso, hubiese cometido alguna falta de las que dan lugar a la desheredación. 5. Cuando el alimentista sea descendiente del obligado a dar alimentos, y la necesidad de aquél provenga de mala conducta o de falta de aplicación al trabajo, mientras subsista esta causa.

En este punto es necesario aclarar que, para que exista esa “obligación de alimentación” es necesario que se den simultáneamente las circunstancias de un **estado de necesidad de un miembro familiar y la posibilidad económica del otro miembro** de hacerse cargo de la misma.

Centrándonos en las **obligaciones de los descendientes adultos hacia los progenitores existen las** siguientes:

Obligaciones hacia progenitores

EL DEBER DE ALIMENTARLOS

- Dos son las formas en las que puede manifestarse en nuestro ordenamiento jurídico el deber de alimentos hacia los progenitores:
 - **Como una obligación legal**, regulada en el Código civil.
 - **Como obligación convencional** surgida en la legislación vigente sobre protección patrimonial de las personas con discapacidad (*art. 1791 CC ... por el contrato de alimentos una de las partes se obliga a proporcionar vivienda, manutención y asistencia de todo tipo a una persona durante su vida, a cambio de la transmisión de un capital en cualquier clase de bienes o derechos*).

EL DEBER DE RESPETO

- Los descendientes deben obedecer a sus padres **mientras permanezcan bajo su potestad y respetarles siempre**. (art. 155.1º)
- Cuando el respeto se exige a sujetos mayores de edad, frente a los cuales los progenitores no tienen la autoridad derivada de la patria potestad, se le permite poder auxiliarse en la fuerza pública.
- Existen consecuencias jurídicas a actitudes en las que los descendientes demuestren su falta del respeto debido a sus progenitores., especialmente de carácter patrimonial y que se ponen de manifiesto a la hora de concurrir a la **herencia** (art. 756 del C.C).

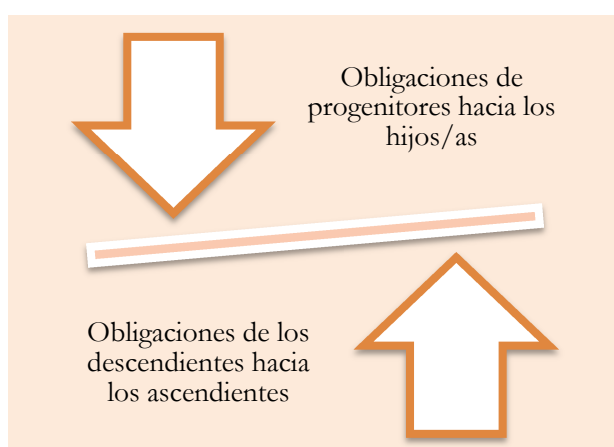
LA OBLIGACIÓN DE CONTRIBUIR A LAS CARGAS FAMILIARES

- El Código Civil (art. 155,2) establece que los hijos e hijas mayores de edad deben contribuir equitativamente, según sus posibilidades, *al levantamiento de las cargas familiares mientras convivan en ella*.

¿Qué sucedería a nivel penal si no se cumplen con los deberes familiares?

“El que dejare de cumplir los deberes legales de asistencia inherentes a la patria potestad, tutela, guarda o acogimiento familiar o de prestar la asistencia necesaria legalmente establecida para el sustento de sus descendientes, ascendientes o cónyuge, que se hallen necesitados, será castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o multa de seis a doce meses”. (Artículo 226.1 del Código Penal)

Deberes familiares



Como hemos analizado en la legislación vigente, existen una serie de obligaciones y deberes recíprocos entre familiares que se extienden a lo largo de la vida.... Pero estas responsabilidades tienen excepciones y límites ... *¿se le puede exigir a unos progenitores el mantenimiento económico por encima de sus ingresos económicos? ¿Y faltando el respeto y utilizando formas violentas y manipuladoras para conseguirlo? ¿Pueden los progenitores exigir a sus descendientes una aportación económica a la familia con la que no cuenta?*

Y el resto de funciones familiares... ¿se modifican en la vida adulta?

Evidentemente, como hemos analizado en la sesión anterior, la familia es un espacio donde se nutren las necesidades afectivas, donde se establecen los lazos emocionales que garantizan el desarrollo de la autoestima y el sentido de sí mismo...Estas funciones permanecen en la etapa adulta. Del mismo modo, la realidad familiar puede ser un espacio ideal para que las personas aprendan a afrontar retos y a asumir responsabilidades y compromisos, pudiendo ser un lugar de encuentro entre distintas generaciones de personas que ofrezcan apoyo a sus miembros para afrontar los diferentes momentos vitales relevantes.



¿Podemos exigir jurídicamente a otro familiar el afecto, la seguridad, los valores, los modelos adecuados y el apoyo para afrontar los retos de la vida?

El buen funcionamiento familiar entre personas adultas es una gran reto... depende de la voluntad de sus miembros el construir una realidad familiar satisfactoria que garantice el bienestar de todos sus miembros.

¿Crees que has dedicado tu esfuerzo a conseguir ese reto?

Aceptar los cambios y retos de la vida es una oportunidad para mejorar nuestras habilidades y nuestras relaciones familiares.

¿Eres flexible en tus relaciones?

La forma en la que se relacionan los padres/madres con los hijos e hijas durante la infancia, adolescencia y vida adulta ¿es inmodificable? ¿Qué crees cambia en la vida adulta?

La relación de los hijos e hijas con sus padres y/o madres durante tu infancia, adolescencia y adultez ¿es idéntica en todos los momentos de la vida? ¿Qué crees que cambia en la vida adulta?

La relación con los hermanos y hermanas... ¿Cree que es igual en todas las etapas de la vida? ¿Qué cambios crees que se dan en la vida adulta?

⁷³Imagen fondo tomada de http://rap30.com.ar/wp_rap30/wp-content/uploads/2015/08/manos_rap30.jpg

Para alcanzar un mayor bienestar personal y familiar, los diferentes roles o papeles que representamos a lo largo de nuestra vida han de ser flexibles y cambiantes, para adaptarse a las diferentes situaciones y demandas de cada momento.

*¿Debemos tener las mismas responsabilidades hacia la familia en todas las etapas de la vida?
¿Cómo crees que se deben repartir las tareas y las obligaciones entre los miembros adultos de una familia?*

NOTA:

A continuación se presentan algunas características de dos momentos evolutivos de especial relevancia para el itinerario que nos ocupa: la adultez emergente y la adultez tardía. En este momento el o la terapeuta seleccionará aquella información que es más relevante para el caso, conectando los contenidos teóricos con las respuestas aportadas en el ejercicio 8.2.10, donde se identifican los hitos evolutivos presentes en la realidad actual de la personas participantes.

ADULTEZ EMERGENTE

Se trata un momento de transición entre el final de la adolescencia y el inicio de la vida adulta. En este momento es posible que se haya alcanzado una madurez biológica y, en condiciones normales, la persona disfruta de buena salud, fortaleza, energía y resistencia física. No obstante, es posible que aún no tenga totalmente claro su papel en el mundo y que siga profundizando en la búsqueda de su propia identidad y en la exploración de nuevas experiencias.

Durante este periodo de tu vida ¿cuáles eran tus preocupaciones principales?

Algunos cambios evolutivos de esta etapa son las siguientes:

¿Quién soy?	Exploración de su identidad en el amor, la amistad, el trabajo y su perspectiva personal sobre el mundo.
¿A que me voy a dedicar mi vida?	Adaptarse a la incertidumbre derivada en su inestabilidad en diferentes ámbitos (Ej. formación académica, proceso de incorporación al mercado laboral, posibles cambios en el lugar de residencia, en sus relaciones sociales, etc.)
¿Soy adolescente o una persona adulta?	Adaptarse al cambio de roles entre la adolescencia y la vida adulta.
Primero lo mío, luego ya veré..	Normalmente se centra en sus intereses y proyectos personales, aunque va asumiendo algunas obligaciones y responsabilidades con los demás.
¡Me comeré el mundo!	Cuenta con muchísimas alternativas para su desarrollo vital abiertas, y habitualmente se muestra optimista ante su futuro y el logro de cualquier meta que se proponga.

¿ Cuáles son las prioridades, las metas o tareas vitales que marcan esta transición evolutiva?

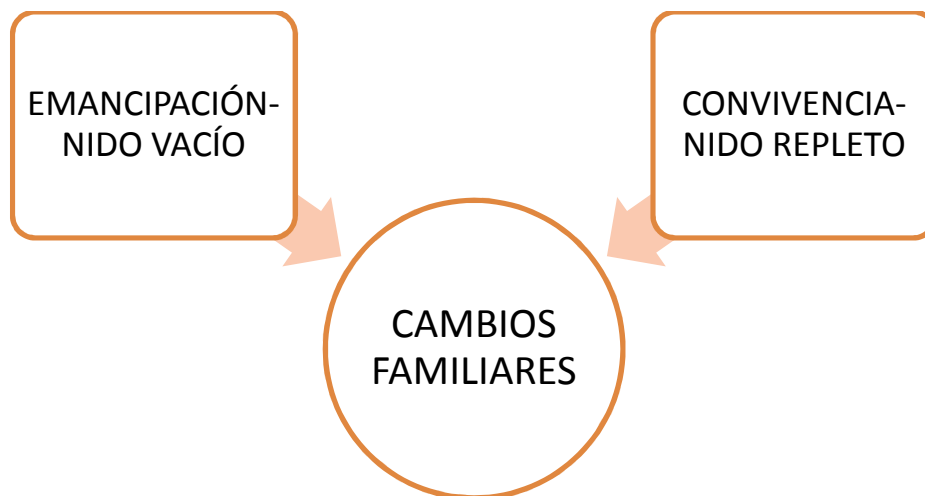
- Alcanzar la madurez en las relaciones interpersonales
- Aceptar las responsabilidades y obligaciones
- Establecer relaciones más horizontales e igualitarias con las figuras parentales
- Entrenar la empatía y aprender a gestionar las emociones

*¿Cómo vive la familia esta transformación de la persona?
¿Que debe cambiar en las familia para atender a las necesidades en esta etapa?
¿Cuáles son tus conflictos familiares más habituales en este periodo?*

Es posible que las figuras parentales sigan dándole mucha importancia al seguimiento de las normas como algo fundamental en la edad adulta, mientras que los y las jóvenes les dan mayor relevancia a adaptarse a los cambios que les requiere esta transición vital.

Las discrepancias entre los miembros de la familia, en relación al cumplimiento de las normas y a las expectativas parentales sobre la adultez, unido a la convivencia con los descendientes en el hogar, puede generar una mayor conflictividad en el contexto familiar. También puede contribuir a la perpetuación de los conflictos familiares existentes en anteriores etapas.

¿Qué cambios se pueden generar en la realidad familiar en esta etapa?



EMANCIPACIÓN- EL NIDO VACÍO

Cuando los descendientes se independizan se puede producir el *síndrome del nido vacío*. Después de muchos años ejerciendo la maternidad y/o paternidad, la marcha de los hijos o hijas puede suponer una sensación de vacío. En los casos donde un progenitor (habitualmente la madre), dejó de trabajar para dedicarse al cuidado y educación, la independización de los descendientes puede suponer un conflicto personal y familiar. En este caso, es necesario reestructurar algunos aspectos de la vida, buscar actividades alternativas para su desarrollo y redefinir la relación con los hijos e hijas. Con los descendientes se sigue conservando un vínculo emocional especial aunque no exista convivencia y las funciones parentales en esta etapa han de ser distintas a otros periodos, cualitativa y cuantitativamente.

Tras la emancipación, normalmente cambian las formas con las que nos relacionamos en la familia. Habitualmente las personas que atraviesan esta etapa, reconocen que sus padres

y/o madres siguen ocupando un lugar especial en sus vidas, y perciben mejoras en la calidad de las relaciones, convirtiéndose éstos en una fuente de apoyo que posibilita su independencia y autonomía.

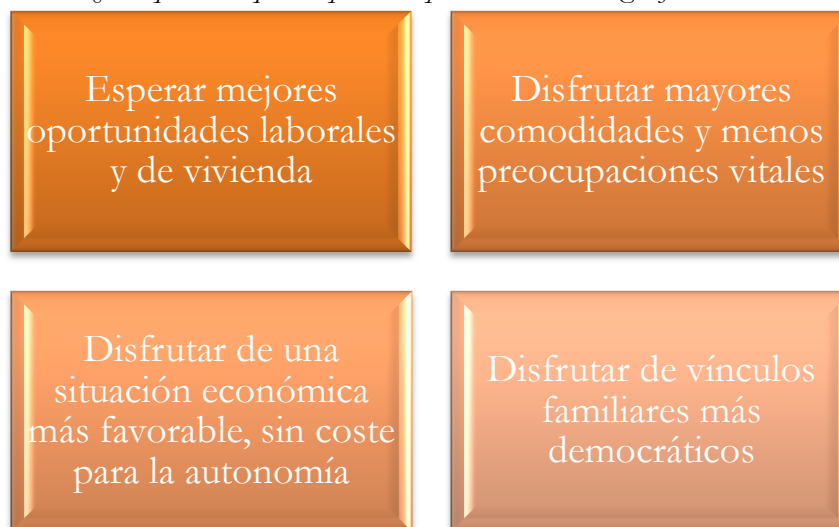
¿Cómo crees que se puede mejorar la relación familiar en este momento vital?

CONVIVENCIA FAMILIAR- NIDO REPLETO

En la actualidad, teniendo en cuenta los efectos de la crisis económica y las transformaciones sociales y culturales, este proceso de emancipación de la juventud es distinto dependiendo de su localización geográfica y cultural. En España, al igual que en el sur de Europa, la emancipación del hogar familiar se produce habitualmente a edades tardías, donde además se observa un incremento de 10 años en la edad media de emancipación.

Además de la emancipación tardía, en los últimos años también es frecuente la vuelta de descendientes que se habían independizado o la convivencia de adultos de diferentes generaciones porque nunca se llegaron a independizar. En estos momentos es necesario organizar la convivencia, desde unas normas y límites flexibles, que permitan la horizontalidad de las relaciones y el desarrollo integral de todos los miembros.

¿Por qué crees que las personas permanece en el hogar familiar?



¿Qué habilidades personales crees que son necesarias para superar con éxito esta transición?

¿Qué fortalezas tienes para afrontar positivamente esta situación?

¿Qué cambios personales has de poner en marcha para encontrar un mayor bienestar en este periodo de tu vida?

¿Cómo puedes mejorar tu realidad familiar en este momento de tu vida?

ADULTEZ TARDÍA

¿Qué ideas te vienen a la cabeza cuando hablamos de algo VIEJO?

¿Cómo podríamos definir una persona vieja?

¿Cuáles son los elementos más significativos de este periodo de la vida?

¿Te gusta hablar y compartir tu tiempo con personas mayores?

[SE TOMA NOTA DE LAS RESPUESTAS APORTADAS, PARA POSTERIORMENTE SEÑALAR LOS ESTEREOTIPOS VIEJISTAS /EDADISTAS QUE PUDIERAN ESTAS PRESENTES]

En nuestra cultura, tradicionalmente se ha asociado “lo viejo o antiguo” al deterioro y declive, a un objeto inservible, estropeado y deslucido por el uso y el paso de los años... Pero estas ideas también se han asociado, en ocasiones, a la edad adulta tardía del ser humano, aquella que se sitúa desde los 65 años en adelante. En algunas sociedades primitivas se consideraba la vejez como algo positivo y deseable.

Las personas mayores eran las portadoras de los conocimientos, la experiencia y una memoria histórica de gran utilidad para adaptarse a las adversidades y los problemas de la vida, incluso para la supervivencia de las sociedades en las que vivían.

¿Cuáles crees que son los cambios o sucesos vitales que marcan este momento de la vida?

En la actualidad las personas mayores de 65 años pueden experimentar vivencias como la jubilación o retirada de la vida laboral activa, hacerse abuelos o abuelas, sufrir las pérdidas de personas queridas,... Pero también se producen una serie de cambios físicos, psicológicos, económicos y sociales asociados a este periodo vital.

¿Qué significa envejecer?

¿Crees que todas las personas envejecemos de la misma manera y al mismo ritmo?

El envejecimiento no sólo es un proceso puramente biológico que implica cambios en las funciones corporales y psicológicas asociadas a la edad, sino que existe una actitud personal que tiene que ver con el comportamiento y las vivencias de este periodo de la vida. Esta actitud no sólo depende del estado de salud, sino que también está influida por el lugar y la cultura donde viva cada persona, así como por los recursos económicos y los apoyos sociales con los que cuenta.

El envejecimiento es un proceso dinámico a lo largo de la vida, donde se van combinando una serie de ganancias, mantenimiento y pérdidas en el funcionamiento y capacidades. En este sentido, vemos cómo las personas mayores siguen desarrollando habilidades y pueden mejorar su funcionamiento en algunas capacidades (Ej. mayor experiencia, mayor destreza en algunas actividades, mayores conocimientos en algunas áreas desarrolladas en su trayectoria vital, etc.).

¿Recuerdas alguna habilidad o destreza especial en personas mayores de tu familia?

Así podemos observar que durante este periodo, las personas pueden poner en marcha sus capacidades resilientes: realizando múltiples comportamientos que les ayudan a mantener sus habilidades y destrezas a pesar de los deterioros o pérdidas experimentados.

¿Qué actividades crees que son importantes para que las personas en esta etapa de la vida sigan manteniéndose activas y conservando sus niveles de funcionamiento?

Estas pérdidas o deterioros percibidos durante la edad adulta tardía, requieren que la persona reorganice su funcionamiento y sus hábitos para adaptarse a la nueva situación. .. y

también implican cambios en la dinámica familiar para atender a las necesidades de esta etapa de la vida.

¿Qué necesidades crees que la familia debe atender en ese periodo de la vida?



[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 8.2.13]

Como analizamos en la primera unidad del programa, las personas mayores son un grupo muy diverso, que mantienen durante más tiempo su vitalidad y su capacidad de autonomía, de desarrollo personal y social. En nuestra sociedad podemos encontrar múltiples ejemplos de personas mayores que se mantienen activas e integradas plenamente en su entorno.

Durante este periodo evolutivo, los seres humanos nos enfrentamos, entre otros, a tres grandes retos:

- Aceptar y adaptarnos a los cambios físicos y psicológicos asociados al envejecimiento.
- Afrontar las pérdidas de seres queridos (pareja, familiares cercanos, amistades, etc.) y la posible disminución de las redes sociales. Además, este hecho activa los pensamientos y expectativas sobre la propia muerte.
- Transmitir nuestra historia, los recuerdos y las costumbres a las nuevas generaciones, ayudándoles así a establecer su identidad individual y familiar.

*¿Cómo definirías a las personas mayores de tu familia?
¿Qué cualidades admiras de las personas mayores de tu entorno?*

En los últimos años, la imagen social de las personas mayores ha visto mejorada en relación a periodos históricos anteriores. El aumento de la esperanza de vida ha incrementado el número de personas en esta franja de edad en nuestra población. Esta realidad nos ha hecho posible observar cómo las personas mayores actuales son, en buena parte, personas activas y sanas. Se cuidan para ser independientes y autónomas el mayor tiempo posible. Existen muchos ejemplos cercanos donde observamos cómo las personas mayores mantienen una amplia capacidad para seguir participando y aportando sus conocimientos, su experiencia y su apoyo tanto al desarrollo familiar como al social.

⁷⁴ Fuente: http://mas.farodevigo.es/especiales/imagen.php?n=2254&f=27-04-2015_1.jpg&tipo=not

¿Conoces algunos ejemplos en tu entorno cercano?



75

En la actualidad las personas tienen la oportunidad de coexistir en el mismo periodo de tiempo con más generaciones de su familia. Este hecho genera una serie de beneficios para los miembros del sistema familiar, ya que las personas mayores habitualmente asumen funciones de apoyo, atención, cuidados y aportan su experiencia y su sostén emocional para resolver adversidades de la vida. Pero estas personas mayores tienen la oportunidad de aprender nuevos conocimientos y experiencias de los miembros de otras generaciones, desarrollando nuevas habilidades y destrezas (Ej. nuevas tecnologías, etc.).

¿Qué habilidades te ha sorprendido observar en personas mayores?

¿Cómo imaginas ese periodo de tu vida? ¿Cómo crees que será tu cuerpo, tus relaciones, tu vida cotidiana?

¿En qué crees que ocuparás tu tiempo,.. tus proyectos?

[EN ESTE MOMENTO SE PUEDE OFRECER UN FOLIO PARA QUE LA PERSONA, DURANTE UNOS MINUTOS, REFLEXIONE Y TOME NOTA DE SUS RESPUESTAS]

¿Te gustaría seguir experimentando nuevas vivencias y desarrollando nuevas destrezas en todas las etapas de tu vida?

MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS PERSONAS MAYORES⁷⁶

SOBRE LAS PERSONAS MAYORES ...	REALIDAD
Son todas iguales.	Son un grupo de población muy diverso (existen muchas entre las personas)
Están socialmente aisladas.	La mayoría de las personas mayores mantienen contacto cercano con familiares y personas de su entorno.
Están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas.	La mayoría de los mayores viven de forma independiente y presentan una salud estable.

⁷⁵ Fuente imagen: https://pixabay.com/static/uploads/photo/2014/06/02/22/37/old-age-360714_960_720.jpg

⁷⁶ APA (1998). What practitioners should know about working with older adults. (<http://www.apa.org/pi/aging/practitioners.pdf>). Washington: American Psychological Association.

La mayoría tienen algún grado de deterioro mental.	En general, si hay algún deterioro en el funcionamiento intelectual, normalmente no es tan grave como para generar problemas cotidianos.
Están deprimidas.	Las personas mayores que participan y se relacionan con su entorno y su familia tienen menores porcentajes de depresión diagnosticable que otros grupos de edad.
Con el paso de los años se vuelven más rígidas y difíciles de tratar.	La personalidad se mantiene relativamente estable a lo largo de la vida.
Raramente aceptan y afrontan adecuadamente los declives inevitables asociados con el envejecimiento.	La mayoría de las personas mayores se adaptan con éxito a los desafíos vitales.

En nuestra cultura existen una serie de creencias, normas y valores que justifican la discriminación de las personas según su edad. A estas creencias se les llama EDADISMO. Se refiere a muchas de las ideas y creencias que hemos analizado anteriormente y que se adquieren a lo largo de la vida. Estas creencias consideran que los cambios asociados a la edad adulta tardía o vejez, son indeseables e inconscientemente generan conductas de rechazo y discriminación a las personas que ya han envejecido. Estas ideas son producto del tipo de sociedad a la que pertenecemos, donde prevalecen especialmente valores como la productividad y el consumo, mantenidos por la población joven.

El envejecimiento es un proceso que abarca toda la vida. La forma en la que construimos creencias, expectativas y hábitos positivos en esta etapa de la vida determina no sólo cómo experimentamos este periodo en nosotros mismos sino también cómo acompañamos y nos relacionamos con nuestros familiares mayores en esa etapa de su vida.

¿En qué medida crees que has facilitado ese desarrollo a lo largo de la vida en las personas de tu realidad familiar?

¿Crees que algunos miembros adultos de la familia deben tener más derechos a desarrollarse y participar activamente que otros miembros dependiendo de su edad?

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.2.8. ¿Cómo aligerar el equipaje?

Objetivos

- Identificar y eliminar mecanismos de resistencia a los cambios vitales.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.8

Guía para el ejercicio

- Se introduce la actividad leyendo un cuento “Aferrándome a mi barca” en el documento de trabajo 8.2.8.
- Tras la lectura del cuento se procede a reflexionar sobre las preguntas que se plantean a continuación
 - *¿Qué momentos pasados de tu vida añoras o tienes nostalgia al pensar en ellos? ¿Qué personas o situaciones echas de menos?*
 - *¿Qué aprendiste en esos momentos de tu vida? ¿qué cualidades descubriste de ti mismo/a?*
 - *¿Crees que necesitas despedirte de algunos hábitos, costumbres, rutinas,... o distanciarte de alguna persona para seguir avanzando positivamente en tu vida?*
- A continuación se introduce la exposición psicoeducativa incluyendo aquellos elementos experienciales reflejados en el ejercicio.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

8.2.8. ¿Cómo aligerar el equipaje?

AFERRÁNDOME A MI Balsa

Una persona iba caminando con dificultad por el margen de un río muy pedregoso y lleno de fango. De pronto observó que la orilla opuesta era mucho más transitable, pero no podía alcanzarla nadando porque la corriente era muy fuerte. Así que se detuvo, después de pensar largo rato cómo podía atravesar el río, comenzó a reunir diferentes materiales y durante días se dedicó a construir una balsa. Subido en ella cruzó el río sin problemas.

Cuando se encontró en la otra orilla, sintió tristeza al pensar en abandonar su embarcación. Miraba la barca y sentía orgullo de sí mismo, era todo un logro personal haberla construido y le gustaba contemplarla. Así que decidió cargarla sobre sus espaldas y reanudar su viaje. Pero en la medida en la avanzaba por el sendero e iba pasando el tiempo, sus pasos se hacían cada vez más pesados, más torpes y lentos. El camino era mucho más fácil, era llano, sin piedras, pero sus piernas se iban quedando sin fuerzas,...y empezó a preguntarse ¿Ha valido la pena cambiar de orilla?...

Con sus dudas, su agotamiento y su malestar,... pasaban las horas con muchas dificultades para avanzar en su trayecto. Hasta que de pronto, se da cuenta del desgaste que le estaba suponiendo llevar la balsa a sus espaldas mientras escalaba hacia las cumbres de la montaña ¿Puedo aligerar la carga que llevo a mis espaldas?

Entre las dudas y el dolor, finalmente decide abandonar aquella pesada balsa en un lado del camino. En ese momento, con un equipaje más ligero, empieza a recuperar sus fuerzas y su equilibrio, avanzando más fácilmente en el recorrido que había planeado.

El verdadero valor de la balsa le seguía acompañando en su vida, pues la experiencia de construirla representaba un aprendizaje y un símbolo de su capacidad de afrontar las dificultades y encontrar las soluciones.

(Adaptación de cuento budista⁷⁷)

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Qué momentos pasados de tu vida añoras o tienes nostalgia cuando piensas en ellos? ¿Qué personas o situaciones echas de menos?

- ¿Qué aprendiste en esos momentos de tu vida? ¿qué cualidades descubriste de ti mismo/a?

- ¿Crees que necesitas despedirte de algunos hábitos, costumbres, rutinas,... o distanciarte de alguna persona para seguir avanzando positivamente en tu vida?

- ¿Cómo crees que te sentirías si dejas espacio en tu vida para experimentar otras vivencias y otras personas?

⁷⁷ Adaptación de cuento budista publicado en <http://clubaccionpositiva.blogspot.com.es/2010/06/aferrado-su-balsa.html>

8.2.9. ¿Cambios previsibles en mi vida?

Objetivos

- Identificar y eliminar mecanismos de resistencia a los cambios vitales.
- Promover aceptación de realidades inmodificables.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.10.a y 8.2.9.b
- Video ¿Te atreves a soñar? (Haiku Films, 2012 – Inknowation.com)

Guía para el ejercicio

- Se indica a la persona que recuerde aquellos cambios vitales que han sido elegidos y aquéllos que ha experimentado de forma inesperada, analizando las consecuencias en su vida y la de su familia y las emociones que sintió con mayor intensidad en aquella época de su vida (Documento de trabajo 8.2.9.a)
- Posteriormente se inicia una reflexión sobre las dificultades personales y mecanismos de resistencia al cambio. Para profundizar en el debate se puede leer el cuento “El Monstruo de la sandía” propuesto en el documento de trabajo 8.2.9.b y cumplimentar una serie de preguntas previstas en el ejercicio.
- Finalmente se procede al visionado del Video **¿Te atreves a soñar?** (Haiku Films, 2012 – Inknowation.com)



SINOPSIS: El presente video muestra cómo, si salimos de nuestra zona de confort y no nos dejamos vencer por el miedo a un cambio, podemos alcanzar las metas que nos proponemos.

Duración: 7 minutos y 28 segundos

Disponible en:

https://youtu.be/i07qz_6Mk7g

- Finalmente se retoma una reflexión sobre las respuestas aportadas en los documentos de trabajo cumplimentados anteriormente. Es importante que se la persona participante tome conciencia sobre las consecuencias tanto positivas como negativas de sus comportamientos y la posibilidad de adoptar aquellas alternativas de vida que les posibiliten la consecución de metas generadoras de bienestar para sí mismo/a y las personas que le rodean.

⁷⁸ Fuente: <https://webnovant.com/media/news/870x/97b91a1e5fe2dff8f83e55099f4e057a.jpg>

Aplicación grupal:

- Se cumplimentan los documentos de trabajo 8.2.9.a y 8.2.9b de manera individual, generando una puesta en común y debate grupal sobre la importancia de afrontar y aceptar los cambio vitales.
- Para finalizar se visualiza el video ¿Te atreves a soñar? (Haiku Films, 2012 – Inknowation.com Y se retoman reflexiona sobre las respuestas aportadas en los documentos de trabajo cumplimentados anteriormente.

8.2.10.a ¿Cambios previsible en mi vida?

IDENTIFICA 5 CAMBIOS QUE HAS ELEGIDO EN TU VIDA : ¿Cuáles han sido sus consecuencias?

CAMBIOS VITALES ELEGIDOS	CONSECUENCIAS

IDENTIFICA CAMBIOS QUE HAN LLEGADO A TU VIDA DE FORMA INESPERADA: ¿Cuáles han sido sus consecuencias?

CAMBIOS VITALES INESPERADOS	CONSECUENCIAS

Recuerda... ¿Qué emociones experimentaste ante estos cambios de tu vida?

8.2.10.b ¿Cambios previsibles en mi vida?

EL MONSTRUO DE LA SANDÍA

Un viajero iba atravesando una extensa y árida llanura. Llevaba cabalgando toda la mañana y se sentía sudoroso, cansado y hambriento. Observó cómo el sol empezaba a ponerse en el horizonte, entre las montañas, y se preguntó dónde podría encontrar un sitio para descansar y pasar la noche. Llegó, finalmente al término de la llanura y mirando fijamente hacia abajo, en lo profundo del valle, le pareció distinguir una aldea remota, con el humo de las chimeneas evolucionando despreocupadamente sobre el cielo del atardecer.

Urgió a su caballo a bajar por el sendero que conducía al fondo del valle. Ya le parecía estar disfrutando de la bebida fría que apagaría su sed y del sabor de las delicias de la localidad, así como de la buena compañía.

Cuando llegó a las afueras de la aldea, ésta parecía estar desierta. Había una sola calle con casas y unos pocos comercios a cada lado. Pero a través de la neblina de la tarde pudo distinguir vagamente cierta actividad al otro extremo del vecindario. Urgió a su caballo en esa dirección y advirtió que los aldeanos estaban reunidos en torno a una valla que rodeaba un campo. A medida que se acercaba pudo escuchar los gritos nerviosos de la gente. Cuando le vieron, le suplicaron: “Ayúdenos, señor, sálvenos del monstruo”.

El viajero miró al campo y solo pudo ver una enorme sandía. Los aldeanos le gritaban “por favor, sálvenos señor, es un monstruo que está a punto de atacarnos!”. El viajero les dijo: “Pero, si es solo es una sandía”. Los aldeanos le gritaban: “Es un monstruo”. El viajero replicó: “Es una sand...” Pero antes de que pudiera acabar, los enfurecidos aldeanos le bajaron del caballo y le arrojaron a una charca. Después, le ataron al caballo que fustigaron hasta hacerle desaparecer de la aldea.

Aproximadamente media hora más tarde, otro viajero iba siguiendo penosamente las huellas del otro jinete. El sol había seguido bajando en el horizonte y aun sentía más sed y hambre que el anterior. También soñaba despierto con la deliciosa bebida y la exquisita cocina de la región.

Bajó serpenteando la ladera del valle y llegó a las afueras de la aldea. Vio allí a la multitud agitándose y gritando junto a la valla.

¿Cuál es el problema?, preguntó. “Mire, un monstruo verde y feroz está a punto de atacarnos”, respondieron los aldeanos. “Así es”, dijo el viajero. “Es enorme y ciertamente muy fiero. Permitid que os ayude.”

Sacó su espada, espoleó a su caballo, saltó la valla y en menos que canta un gallo los trozos de sandía volaban por todas partes. Los aldeanos cubiertos de restos rojos de fruta y de pepitas negras, daban vítores y aplaudían enfervorizados. Pasearon al viajero por toda la aldea y le invitaron a quedarse todo el tiempo que quisiera. Le alojaron en la mejor habitación del hotel, con todos los gastos pagados, le sirvieron la mejor comida y le ofrecieron los mejores vinos de la región.

A cambio el viajero les escuchó y aprendió su cultura, su historia, sus relatos y su estilo de vida. Poco a poco se fue ganando la confianza de esas gentes y empezó a hablarles de su cultura, de su historia, sus relatos y su propio estilo de vida. Y amable y delicadamente, les enseñó a diferenciar entre un monstruo y una sandía. Algunos aldeanos, con el tiempo, se decidieron a plantar sandías en sus campos. Y cuando, al viajero, le llegó, finalmente, la hora de partir, pasó junto a hileras de enormes sandías esperando para ser cosechadas.

Un aldeano que le vio se acercó y le dijo: “Muchas gracias señor. Nos has enseñado muchas cosas. Y nos has enseñado a domar la sandía y hacer que trabaje para nosotros”.

A lo que el viajero respondió: “Tenéis efectivamente unas sandías magníficas. Pero no olvidéis jamás que incluso las sandías pueden, a veces, ser monstruos”.

Autora: Cristina Hall.⁷⁹

⁷⁹ Fuente: Relato incluido Owen, N. (2003) “*La magia de la metáfora*”. Madrid: Editorial Desclée de Brouwer

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR....

- ¿Por qué crees que las personas de la aldea temían la sandía?
- ¿Por qué crees que atacaron y expulsaron de la aldea al primer viajero?
- ¿Por qué acogieron al segundo viajero?
- ¿Qué cambios aparecen en la aldea cuando se despide el viajero?

Y EN TU VIDA PERSONAL....

- ¿Recuerdas algún momento de tu vida donde te hayas resistido o has rechazado cambios imprevistos simplemente por *temor a lo desconocido*?
- ¿Has rechazado a alguna persona que te advertía que los cambios que se te presentaban en ese momento de tu vida eran normales o podrían traer beneficios a tu vida?
- Enumera algunos beneficios que has disfrutado en tu vida, después de aceptar cambios que no tenías previstos anteriormente.

8.2.10. Los pasos de mi madurez

Objetivos

- Identificar hitos evolutivos en la etapa adulta de la persona participante.
- Analizar su percepción de fortalezas y vulnerabilidades en esos momentos.
- Potenciar el descubrimiento y entrenamiento de la fortalezas personales y familiares.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.10.a y 8.2.10.b

Guía para el ejercicio

- Se le pide a la persona participante que recuerde los momentos más importantes de su vida adulta, describiendo aspectos positivos y negativos de aquel periodo de su vida (Documentos de trabajo 8.2.10.a). Se realizará una reflexión sobre las consecuencias que tuvo aquel momento en su vida familiar.
- Posteriormente en el documento de trabajo 8.2.10.b se le pide a la persona que describa los hitos o momentos evolutivos que atravesaba su familia en el momento que se produce el delito por el que cumple el programa. Se le pedirá que se centre en cuáles eran sus prioridades en ese momento de su vida y el del resto de la familia. Finalmente se pide una reflexión sobre qué podía haber hecho para que el conflicto se solucionará de forma satisfactoria.

Aplicación grupal:

- Se cumplimentan los documentos de trabajo 8.2.10.a y 8.2.10b de manera individual, generando una puesta en común y reflexión grupal..

8.2.10.a Los pasos de mi madurez

Desde que has alcanzado la etapa adulta de tu vida ¿cuáles crees que han sido los momentos más importantes que has afrontado y te han hecho madurar, transformándote en la persona que hoy eres? Describe algunos aspectos positivos y negativos de cada periodo.



- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

- POSITIVO
- NEGATIVO

8.2.10.b. Los pasos de mi madurez

En el momento que sucedieron los hechos por los que estas cumpliendo el programa, puedes recordar:

¿Cuáles eran TUS NECESIDADES Y TUS PRIORIDADES vitales en ese momento?

¿Cuáles eran las PRIORIDADES Y NECESIDADES DE LOS OTROS MIEMBROS de la familia?

¿Crees que en ese momento te ponías en el lugar del resto de miembros de la familia? ¿Qué te hubiera ayudado a resolver de forma distinta la situación?

MIS NECESIDADES Y PRIORIDADES	NECESIDADES Y PRIORIDADES DE OTROS MIEMBROS

8.2.11. Revisando mi itinerario del viaje

Objetivos

- Reflexionar sobre los diferentes momentos vitales o hitos evolutivos relevantes de la persona participante.
- Identificar problemas recurrentes a lo largo de su trayectoria personal y familiar.
- Identificar metas y retos personales y evolutivos presentes en el momento vital actual.
- Destacar las fortalezas y fuentes de apoyo presentes y relevantes en la actual etapa evolutiva.

Materiales

- Documento de trabajo 1.14 cumplimentado en la primera unidad del programa
- Documento de trabajo 8. 2.9

Guía para el ejercicio

- Se retoma la actividad “El itinerario del viaje: Documento de trabajo 1.14.” cumplimentada en la primera unidad del programa. Se le pide a la persona participante que valore las respuestas que ofreció en ese momento *¿Cambiarías en este momento alguna respuesta?*
- Se debe acompañar al participante en la revisión del ejercicio, centrándose en la identificación de las fortalezas y apoyos recibidos en cada una de las transiciones y sucesos vitales significativos.
- Posteriormente se solicita cumplimentar el Documento de trabajo 8.2.9, donde se solicita identificar los elementos presentes en sus hitos evolutivos: *“Tu existencia como ser humano presenta diferentes etapas y estaciones que has atravesado y analizado en ejercicios anteriores. En este momento de la ruta se presentan ante ti una realidad personal y familiar con una serie de personajes, funciones y proyectos.*
- Finalmente se introduce la exposición psicoeducativa sobre los hitos evolutivos en la vida adulta, seleccionando aquellos con mayor relevancia terapéutica para cada persona.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

8.2.10. Revisando mi itinerario del viaje

¿Cómo es la etapa que estas recorriendo actualmente en tu itinerario de vida personal y familiar?	¿Cuáles son tus prioridades y objetivos en este momento de tu vida?	¿Cuáles son las funciones y las tareas que te ocupan mayor energía en este momento de tu vida?	¿Qué habilidades o fortalezas personales necesitas para superar esa etapa?	¿Cuáles son tus mayores dificultades en este periodo de tu vida?	¿Qué conflictos son frecuentes en ese momento de tu vida?	¿Qué emociones estas experimentando con mayor intensidad en esa etapa?	¿Cuáles son tus mejores fuentes de apoyo?

8.2.12. Ampliando perspectivas familiares: construyendo bienestar

Objetivos

- Identificar creencias disfuncionales sobre las relaciones familiares en la vida adulta
- Flexibilizar el sistema de creencias y los esquemas personales sobre las relaciones familiares en la vida adulta

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.12.a y 8.2.12.b
- Anexo 1: Las Familias del Programa

Guía para el ejercicio

- Se introduce la actividad leyendo el caso planteado en el Documento de trabajo 8.2.12.a. Posteriormente se responden preguntas sobre las creencias e ideas del personaje que pueden estar sustentando el malestar y conflictos en su realidad familiar.
- Una alternativa a este ejercicio sería identificar las creencias disfuncionales en los casos presentados en Las Familias del programa (anexo 1). Se seleccionará aquella realidad familiar con la que cada participante se pueda identificar mejor.
 - *La familia de Ana María*
 - *La familia de Bryan*
 - *La familia de Sara*
 - *La familia de Enrique*
 - *La familia de Alex*
- A continuación se introduce el Documento de trabajo 8.2.12.b, donde se solicita la elaboración de argumentos para desmontar las creencias disfuncionales detectadas en los diferentes personajes. El o la terapeuta realizará una selección de las creencias que puedan estar presentes en la persona participante.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

8.2.12.a Ampliando perspectivas familiares: construyendo bienestar

Ernesto tiene 42 años, vive con su padre (78) y su madre (76). Actualmente se encuentra desempleado tras muchos años de trabajo. Tiene dos hijos de 15 y 9 años. No tiene pareja ya que se divorció cuando su hijo menor tenía un año y medio, motivado por la distancia de la pareja cuando él dedicaba muchas horas al trabajo y le quedaba poco tiempo para la familia. Además su pareja se enteró de varias infidelidades “de poca importancia” y no le perdonó. Después de la separación tuvo varias relaciones pero no llegaron a ser estables. Con sus hijos mantiene escaso contacto, hace tanto tiempo que no les ve, ya que no sabe ni de qué hablar con ellos cuando se los encuentra en alguna ocasión, aunque siempre ha respondido a sus obligaciones económicas, ingresando la manutención. Tiene bastantes conocidos con los que queda para tomar unas cañas, ver partidos, hacer algún trabajo extra, etc.

Ernesto hace meses siente mucho malestar, se encuentra triste y con una sensación continua de vacío en su vida, siente que su vida es un “fracaso y que no es hombre de verdad”, se siente débil y sin fuerzas, depende económicamente de la pensión de sus progenitores, que además se están haciendo mayores y tienen cada vez más problemas de salud, con lo que pasa gran parte del día dedicándose a llevarlos a médicos y haciendo recados... evitando las tareas del hogar, ...él piensa que estas labores que le han corresponden a las mujeres! Y hace el esfuerzo mínimo para ayudar a su madre a hacer la compra, llevar la basura y cargar alguna cesta de ropa que pese más de lo normal.

Su hermana Elena (52) viene al domicilio de visita algunos fines de semana. Ernesto piensa que pone muchas excusas “está trabajando”, “tiene su nieta a su cargo”, “está enferma”, “está haciendo un curso”... para eludir su responsabilidad: *¡llevarse a su madre y su padre a vivir con ella y cargar con ellos!*, que es lo que él cree que le correspondería como *buena mujer y buena hija*.

Ernesto no habla de estas cuestiones con nadie, ya que no cree que ir quejándose y lamentándose sea cosa de HOMBRES. La relación con su hermana es bastante tensa, intenta no estar en casa cuando ella acude al domicilio familiar, ya que siempre anda recogiendo, quejándose por la limpieza y la organización de la casa, preguntando por cosas de sus padres, cree que *es una cotilla y sólo le interesa preguntar por esas cuestiones para ir hablando más de la cuenta y poner sus intimidades en la calle, ¿acaso se cree ella que voy a dejar que una mujer me mande y me organice mi vida?*

- ¿Qué creencias erróneas pueden estar escondidas tras el malestar del Ernesto con su situación personal y familiar?
- ¿Crees que esas creencias le pueden generar conflictos familiares?
- ¿Con qué miembros de la familia?

8. 2.12.b Ampliando perspectivas familiares: construyendo bienestar

¿Qué argumentos alternativos le darías a una persona para convencerla de que estas ideas son erróneas o irracionales?

Los hombres de verdad....deben ser fuertes y valientes. Formula una idea alternativa
Los hombres de verdad.... tienen el poder y deben ser autosuficientes Formula una idea alternativa
Los hombres de verdad....NO lloran ni demuestran lo que sienten Formula una idea alternativa
Los hombres de verdad.... determinan su valor por su trabajo y cuánto gana Formula una idea alternativa
Los hombres deben cumplir sus funciones como cabeza de familia. Formula una idea alternativa
Los hombres de verdad....son heterosexuales Formula una idea alternativa
Los hombres de verdad....NO hacen cosas de mujeres Formula una idea alternativa
Las mujeres deben ser afectivas y tiernas Formula una idea alternativa
Las mujeres son más débiles y temerosas Formula una idea alternativa
A las mujeres se les dan mejor las cosas del hogar Formula una idea alternativa
Las mujeres saben siempre lo que deben hacer en cuestión de cuidados Formula una idea alternativa
A las mujeres les gusta hablar más de lo necesario. Formula una idea alternativa
Una buena mujer debe mantener la unidad familiar Formula una idea alternativa
Una buena mujer debe priorizar su familia frente a todo lo demás. Formula una idea alternativa

8.2.13. Edadismo ¿miedo o rechazo?

Objetivos

- Identificar estereotipos o prejuicios edadistas y sus implicaciones familiares
- Flexibilizar el sistema de creencias y los esquemas personales sobre las personas mayores y el envejecimiento

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.13.a y 8.2.13.b

Guía para el ejercicio

- Se introduce la actividad leyendo los supuestos prácticos planteados en el Documento de trabajo 8.2.13.a. Posteriormente se responden preguntas sobre las creencias e ideas del personaje que pueden estar sustentando el malestar y conflictos en su realidad familiar.
- A continuación se introduce un debate y reflexión con las personas participantes sobre las consecuencias de los *prejuicios y mitos edadistas*, tanto en las personas mayores como en sus familiares y en la sociedad en general.
- Finalmente se presenta el documento de trabajo 8.2.13.b, donde se solicita la elaboración de argumentos para desmontar las creencias disfuncionales detectadas en los diferentes personajes.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación.

Ideas clave para el debate:

Profecías autocumplidas sobre el envejecimiento: las creencias y estereotipos que mantenemos sobre el envejecimiento y el comportamiento social deseable de las personas mayores, determina en gran medida cómo se promueve o se inhiben determinados hábitos y pautas de relación en este momento de la vida. Estas creencias tienen importante influencia en los hábitos que generan un proceso de envejecimiento activo o pasivo. Existen estudios que ha encontrado que las personas con percepción positiva del envejecimiento viven hasta 7.5 años más que las personas que no conciben de esta forma el envejecimiento.

8.2.13.a Edadismo ¿miedo o rechazo?

A Jorge (81) siempre le gustó la jardinería, y disfrutaba cuidando sus macetas y un pequeño huerto de hortalizas cercano a la casa. El pasado año, sus hijos le impidieron seguir cultivando, ya que creen que ese esfuerzo podría deteriorar su buen estado de salud, teniendo en cuenta la edad que tiene en la actualidad.

- ¿Por qué crees que la familia ha tomado esa decisión?
- ¿Crees que Jorge debe dejar sus actividades y aficiones debido a su edad?
- ¿Qué consecuencias puede tener esta decisión familiar en Jorge?

Luis (82) vive con su hijo y sus nietas desde hace 15 años. Es una persona que disfruta mucho de su relación con la familia y sus amistades, y los visita cada vez que algún familiar se encarga de llevarlo. Hace meses su hermana Isabel (78) falleció, pero sus hijos y sus nietas no se lo han dicho para evitarle el malestar, ya que estaban muy unidos. Cada vez que Luis les pide que lo lleven a ver a su hermana le ponen diferentes excusas para no ir a visitarla.

- ¿Por qué crees que le han ocultado esa información?
- ¿Crees que Luis tiene derecho a conocer esa información?
- ¿Crees que es justo que a una persona se le oculte información debido a su edad?
- ¿Qué emociones puede sentir Luis si se entera de la muerte de su hermana por una tercera persona?

Marta (41) y sus dos hijos (17 y 22 años) conviven con su madre, Emilia (79), que actualmente goza de un buen estado de salud. Ella se encarga de la limpieza de la casa y de las comidas, mientras que Marta trabaja fuera de casa como dependienta en un comercio. Emilia se encarga de hacer pequeñas compras diarias, pero en ocasiones no dispone de dinero efectivo suficiente, aunque le gustaría permitirse algún capricho de vez en cuando, pero Marta es la que tiene las tarjetas y se encarga de gestionar los bienes económicos de su madre.

- ¿Crees que está justificado que Emilia no pueda disponer de sus recursos económicos atendiendo a su edad?
- ¿Qué creencias sobre el envejecimiento puede tener Marta para tomar la decisión de ocuparse de la economía de su madre?

Ángela (77) vive con su hijo y su nuera, siempre fue una persona muy activa y coqueta. Actualmente lleva varios meses con un estado de ánimo muy triste, ha dejado de acudir a varias actividades de las que disfrutaba, ha evitado reuniones con familiares y amistades íntimas con diferentes excusas y ha descuido su forma de vestir y su higiene, alegando que no le apetece arreglarse y que tiene mucho frío para ducharse a diario. La visita su sobrino Juan que observa esta situación y pregunta si Ángela sufre alguna enfermedad. Su primo le comenta que no creen que el estado de ánimo de Ángela sea por una enfermedad, sino que se debe a los achaques típicos de su edad.

- ¿Crees que deberían realizar una consulta médica?
- ¿Crees que algunas enfermedades no se diagnostican en fases iniciales por el retraso en las consultas médicas?
- ¿Crees que pueden existir discriminaciones en la atención médica y sanitaria debido a las creencias sobre el deterioro y el declive normal de las personas mayores?

Alfredo (52) acude al médico con su madre Lucía (84). Una vez en la consulta le comenta lo siguiente *“Aquí le traigo a mi madre que ahora no para de quejarse del dolor en las piernas, y con esa excusa no quiere moverse del sillón, yo le explico que eso son cosas de la edad y que se tiene que mover.... ¡Yo no puedo más con ella!, he tenido que dejar de trabajar para estar aquí hoy, ya no puedo hacer nada porque tengo que estar pendiente de ella, no podemos dejarla sola por si le da por hacer alguna tontería y caerse,.. En casa no dormimos bien! Todas las noches mi madre se dedica a hacer ruidos, moviendo objetos y viendo la televisión, porque dice que “no puede dormir”. ¿Puede recetarle algo? Si seguimos así, soy yo quien voy a perder mi la salud!. Ante esta explicación de su hijo, Lucía mantiene la mirada perdida hacia la ventana...*

- ¿Qué puede estar sintiendo Lucía mientras escucha a su hijo?
- ¿Qué creencias erróneas pueden estar detrás de las quejas de Alfredo?
- ¿Qué puede hacer la familia para sobrellevar el deterioro de la Salud de Lucía?

8.2.13.b Edadismo ¿miedo o rechazo?

<p>Las personas mayores son inflexibles e incapaces de cambiar. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores son como niños, no pueden tomar decisiones por sí mismos. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas de la tercera edad están demasiado aferradas al pasado y no les gustan los cambios. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores son una carga para la familia. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores se quejan siempre para llamar la atención. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores no aceptan los cambios de la edad, de su cuerpo y su mente, y por eso están siempre quejándose. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores pasan demasiado tiempo entrometiéndose en los asuntos de los demás. Formula una idea alternativa</p>
<p>A las personas mayores les gusta estar solas y tristes. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores sufren deterioros de sus capacidades mentales y no pueden tomar decisiones de forma autónoma. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores no pueden aprender nada nuevo, son muy rígidas y testarudas. Formula una idea alternativa</p>
<p>Las personas mayores no son capaces de afrontar los cambios de la vida. Formula una idea alternativa</p>

SESIÓN 3

Las caras de la violencia familiar en la etapa adulta

Objetivos

- Identificar el tipo de violencia ejercida en el contexto familiar.
- Incrementar la empatía mediante el análisis de las consecuencias de la violencia ejercida.
- Fomentar la asunción de responsabilidad sobre la violencia ejercida y sobre los daños ocasionados en las víctimas.

Ejercicios

- Reflexión sobre la violencia.
- Tras las pistas de la violencia familiar adulta.
- Las fotografías de mi violencia.
- ¿Por qué estoy aquí? Explorando mi violencia.
- ¿Creo que es cierto que...? Retomando mis creencias.
- Toma de conciencia de las consecuencias.

Dinámicas optativas

- Alternativas a mi violencia.
- Contenidos audiovisuales
- Toma de conciencia: favoreciendo la empatía.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que les hayan podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Algunas de las características que definen las relaciones interpersonales saludables son el *respeto*, la *tolerancia*, la *admiración mutua*, la *solidaridad*, la *cercanía* y la *intimidad*, entre otras. Las relaciones familiares sanas, independientemente del tipo de familia del que se trate, presentan todas y cada una de estas características, sumándosele la capacidad de *protección*, de *desarrollo y autorrealización*, el *cuidado y protección mutua* y el *sentido de pertenencia entre sus miembros*. A su vez, tal y como has comprobado a lo largo del programa y, concretamente en la anterior sesión de intervención, uno de los aspectos más relevantes para favorecer que dichas relaciones familiares tengan un buen funcionamiento es que sean *capaces de adaptarse a las necesidades concretas de cada miembro* y a los *cambios evolutivos y circunstanciales* que pueden devenir en la propia familia.

¿Recuerdas en qué se diferenciaba una familia funcional de una disfuncional?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE Y SE RECORDARÁN LOS CONTENIDOS PREVIAMENTE TRABAJADOS EN EL MÓDULO 1].

Familias funcionales y disfuncionales⁸⁰



Familias funcionales

- Comunicación clara y abierta.
- Relaciones de intimidad, afectividad y reciprocidad.
- Responsabilidades y poder compartidos.
- Capacidad de adaptación a las situaciones que se presentan.
- Respuestas realistas al estrés.
- Fomento de la autonomía de sus miembros.



Familias disfuncionales

- Comunicación vaga y confusa pudiendo aparecer mensajes de doble vínculo.
- Relaciones ambivalentes con alta conflictividad.
- Competición por el poder con alteraciones en la jerarquía.
- Límites e identidades imprecisos.
- Sentimientos y emociones negativas.
- Dificultades para afrontar las pérdidas con baja tolerancia al estrés.
- Mecanismos de defensa como forma de enfrentarse a la realidad.

⁸⁰ Fuente imagen: <http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/>

Como ya sabes, cuando las dinámicas familiares son disfuncionales, los problemas que vayan surgiendo pueden ser afrontados de modo negativo por alguno de sus miembros, o por todos ellos y, esto puede ser un *caldo de cultivo* para la aparición de la **violencia**.

¿Crees que mediante el empleo de la violencia se solucionan los problemas en la familia?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.14, FAVORECIENDO LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Como puedes intuir, en la presente sesión vamos a profundizar en la violencia que tiene lugar en las relaciones familiares y, concretamente, en **tu propia violencia**. A lo largo del programa te hemos preguntado, en las entrevistas previas y a lo largo de algunos de los módulos de intervención, por el episodio/s por el cual has sido condenado/a. En la sesión de hoy vamos a profundizar en este aspecto, pero no para que te sientas culpable. Lo que pretendemos es favorecer tu crecimiento personal a través de la *asunción de responsabilidad*, desde el autoconocimiento y la toma de conciencia de las consecuencias de la violencia ejercida, tanto para ti como para aquellos familiares que la han sufrido.

Crecimiento personal⁸¹



Recuerda: Sólo desde la asunción de la responsabilidad de tus comportamientos podrás mejorar como ser humano. Asumir tus errores es una oportunidad para el cambio y tu crecimiento personal.

RECUERDA:

- En esta sesión se va a abordar la asunción de la responsabilidad. Este tema ha sido trabajado previamente en el módulo 3 (desde la perspectiva de los mecanismos de defensa) y en el módulo 6 (desde la perspectiva de la empatía y de las consecuencias de la violencia en general).
- En este módulo se analizarán en profundidad las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante, tanto para sí mismo como para la propia víctima.
- Se prestará especial atención la aparición de posibles mecanismos de defensa y recordará la importancia de la empatía como escudo protector contra la violencia, según lo trabajado en módulos anteriores.

La violencia en las relaciones familiares adultas

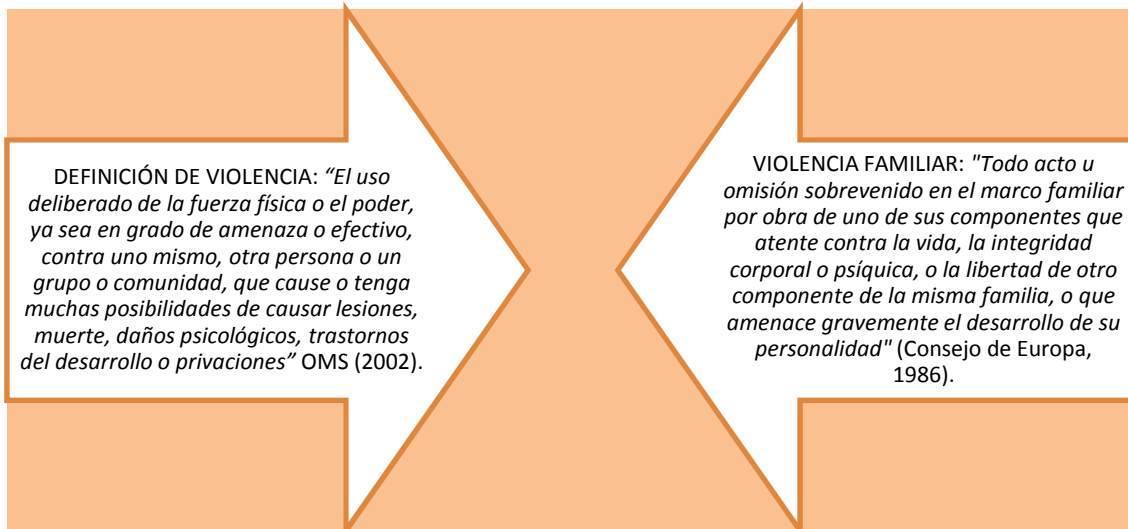
A lo largo del programa hemos hablado de la violencia y de las consecuencias de la misma. Vamos a refrescar algunos contenidos.

⁸¹ Fuente imagen: <https://es.123rf.com/>

[SE INVITA A LA PERSONA PARTICIPANTE A RECORDAR LOS CONTENIDOS PREVIAMENTE TRATADOS EN MÓDULOS ANTERIORES]

¿Recuerdas que era la violencia?

Definición de violencia en el ámbito de la familia



Este tipo de violencia cuando tiene lugar entre las personas adultas puede ser ejercida por un padre o madre hacia descendientes adultos, por un hijo o hija a hacia sus ascendientes, hacia personas mayores o dependientes de la familia e, incluso entre hermanos o hermanas. Como puedes comprobar, cuando surge la violencia, el vínculo que se mantiene con el familiar se resquebraja. Pero...,

¿Cómo se manifiesta la violencia en el ámbito de la familia?

A continuación vamos a detenernos en los tipos de violencia en las relaciones familiares adultas:

NOTA:

A continuación se muestran dos tablas con los diferentes tipos de violencia en las relaciones familiares adultas:

- La primera de ellas puede ser utilizada con aquellas personas participantes que hayan ejercido violencia hacia padre, madre, hijos o hijas en edad adulta y hermanos/as.
- La segunda de ellas se empleará con las personas participantes que hayan ejercido violencia personas mayores y/o dependientes.

Tipos de violencia en las relaciones adultas

VIOLENCIA ACTIVA, ABUSO O MALTRATO	
Violencia psicológica	Ignorar o ningunear, humillar, denegar el afecto, expresiones no verbales de desprecio o degradación, retirar el afecto, romper y golpear objetos para amedrentar, amenazar, mentir, insultar, culpabilizar, manipular, ausentarse de casa sin avisar, coaccionar e intimidar.
Violencia económica	Robos, venta o destrucción de objetos, generación de deudas (móviles, juegos, compras) y utilización de tarjetas bancarias. La violencia económica va acompañada

(abuso financiero o material)	de la psicológica en conductas de amenazas, mentiras, chantaje emocional, extorsión y manipulación.
Violencia física	Acciones que producen o pueden producir daño corporal causando heridas por medio de objetos, armas o partes del cuerpo para propinar patadas, bofetones, golpes y empujones. Sin olvidar que todo maltrato físico comporta, a su vez, el psicológico emocional (humillación, impotencia, desamparo).
Violencia sexual	Contacto sexual sin consentimiento, cualquier contacto sexual coercitivo o con fines de explotación.
VIOLENCIA PASIVA O NEGLIGENCIA	
Negligencia voluntaria	Abandono deliberado o no proveer de dinero, alimentos, pobre cuidado de la salud, ausencia de afecto y de protección, etc., con la finalidad de ocasionar estrés físico o emocional.
Negligencia involuntaria	Abandono, ausencia de afecto y de protección, no proveer de dinero o alimentos debido a la ansiedad, conocimiento inadecuado, pereza o enfermedad del que causa el daño.

[SE DISPONE DE CONTENIDOS AUDIOVISUALES PARA ENRIQUECER LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA – EJERCICIO 8.2.21. DINÁMICAS OPTATIVAS – VIDEO 1]

VIOLENCIA ESPECIFICA HACIA PERSONAS MAYORES Y/O DEPENDIENTES	
Violencia psicológica	Se refiere a toda acción (habitualmente de carácter verbal) o actitud, que provoque o pueda provocar daño psicológico a la persona mayor como por ejemplo son rechazar, insultar, aterrorizar, aislar, gritar, culpabilizar, humillar, intimidar, amenazar, imponer situaciones de aislamiento, ignorar y privar de sentimientos de amor, afecto y seguridad. En estos casos resulta de especial importancia las amenazas de abandono e institucionalización.
Violencia económica (abuso financiero o material)	Hace referencia a la utilización ilegal o no autorizada de los recursos económicos o de las propiedades de una persona mayor (apropiación, aprovechamiento o mal uso de las propiedades o dinero, la falsificación de su firma y la coacción para obligarle a firmar documentos -contratos o testamentos).
Violencia física	Acción voluntariamente realizada que provoque o pueda provocar daño o lesiones físicas en la persona mayor como golpear, abofetear, quemar, empujar, zarandear, etc. Aunque han de incluirse además las restricciones físicas y químicas cuando éstas no siguen un criterio facultativo.
Negligencia o abandono	Descuido de las obligaciones en los cuidados de una persona mayor o dependiente. Se refiere básicamente a la desatención de las necesidades básicas (alimentación, la higiene, una vestimenta adecuada al clima, la asistencia sanitaria, etc.) pudiendo llegar forma extrema al abandono. Este abandono puede ser Pasivo (por desconocimiento o inadecuación de los cuidados) o Activo (daño deliberado al bienestar del anciano al limitar o negarle el acceso a las necesidades básicas)
Abuso sexual	Se refiere a cualquier contacto sexual no deseado en el que una persona mayor es utilizada como medio para obtener estimulación o gratificación sexual (tocamientos o besos; introducción oral, anal o vaginal de objetos, dedos o pene; acoso sexual; y obligar a la persona a realizar actos sexuales al agresor o a ver material pornográfico).

[SE DISPONE DE CONTENIDOS AUDIOVISUALES PARA ENRIQUECER LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA – EJERCICIO 8.2.1 DINÁMICAS OPTATIVAS– VIDEOS 2 y 3]

Pero, *¿por qué se produce la violencia familiar adulta?, ¿qué es lo que lleva a alguien a emplear este tipo de comportamientos hacia un familiar?* A continuación vas a realizar un ejercicio donde se presentan una serie de fragmentos de una historia familiar; concretamente un episodio de violencia. Tu labor consistirá en analizar los motivos por los cuales los protagonistas de esa historia se comportan de ese modo. Te vas a convertir en un/a detective. No obstante, antes de empezar debes recordar lo siguiente: **NINGUNA VIOLENCIA ESTÁ JUSTIFICADA.**

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.15]

Tras realizar un recorrido por las distintas formas de violencia te pido que hagas un esfuerzo y reflexiones sobre tu propia situación. Para ello te solicitamos que analices tu *propia violencia* a través de dos ejercicios.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.16 - COLLAGE]

[POSTERIORMENTE SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.17]

Analizando el papel de las creencias: cuando lo que pensamos nos hace daño.

Tal y como comprobaste en el módulo 3, en ocasiones nuestras percepciones o interpretaciones de la realidad están mediadas por nuestras propias creencias. Así, mantener determinadas creencias en torno al uso de la violencia puede propiciar la aparición de comportamientos inadecuados hacia nuestros propios familiares.

[SE INTRODUCE LA DINÁMICA 8.2.18].

Es fundamental que analices constantemente tus creencias en relación al empleo de la violencia, dado que constituyen un factor de riesgo para la emisión de comportamientos violentos. Has un esfuerzo y recuerda la situación violenta que te ha traído a este programa, podrías responderme sinceramente estas cuestiones :

*¿Qué pensabas antes de ejercer la violencia hacia tu padre/madre, hijo/a, hermano/a?
¿Considerabas que estabas legitimado para ejercer esa violencia? ¿Por qué?
A estas alturas del programa, ¿consideras que tus pensamientos estaban equivocados?, ¿en qué te equivocaste?*

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE]

Aplicando lo aprendido: la empatía como antídoto de la violencia

Como ya sabes, toda violencia tiene unas consecuencias, tanto para la persona que la ejerce como para las víctimas de la misma.

¿Cuáles han sido, para ti, las consecuencias de la violencia ejercida?

[SE APUNTARÁ LO INDICADO POR LA PERSONA PARTICIPANTE EN UNA PIZARRA]

Y, *¿Cuáles han sido las consecuencias para la persona que sufrió tu violencia?, ¿podrías indicarnoslas?*

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN. POSTERIORMENTE, SE APUNTARÁN LAS CONSECUENCIAS RECONOCIDAS POR LA PERSONA PARTICIPANTE. FINALMENTE, SE COMPARARÁN AMBOS GRUPOS DE CONSECUENCIAS: LAS PROPIAS DE LA PERSONA PARTICIPANTE Y LAS SUFRIDAS POR LA VÍCTIMA].

Como has podido comprobar, la violencia siempre ocasiona consecuencias negativas que no sólo te afectan a ti, sino también han generado cambios que afectan a personas de tu entorno familiar, amistades, vecindario, tu ámbito profesional, etc. Ha traído consecuencias desfavorables para ti y nefastas repercusiones para la víctima... *¿ha merecido la pena?* Evidentemente no.

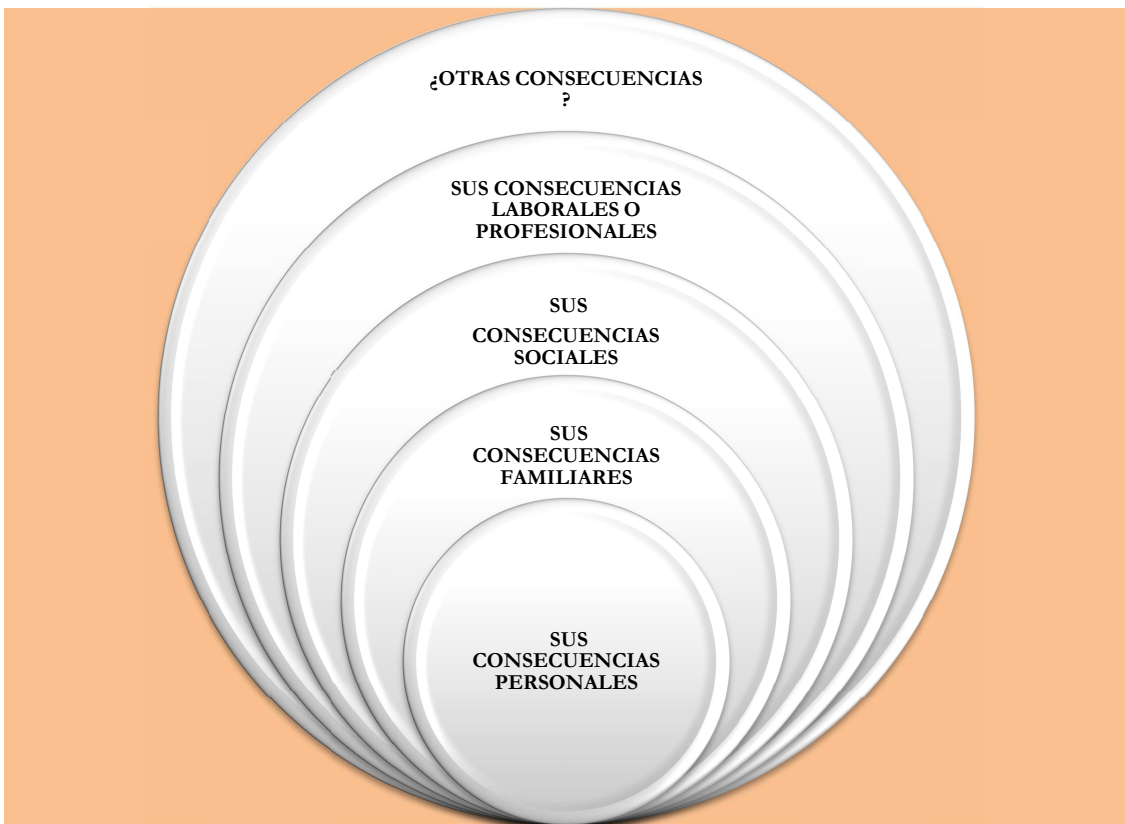
Las consecuencias de la violencia en mi vida



[SE RETOMARÁ EL CUESTIONARIO CUMPLIMENTADO EN EL MODULO 5 - ACTIVIDAD 5.7, PARA IDENTIFICAR LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN SU VIDA Y SITUARLAS EN LAS DIFERENTES ESFERAS VITALES]

Como ya veíamos en el módulo 6, las víctimas de la violencia sufren consecuencias de todo tipo, que también pueden afectar a sus diferentes esferas vitales. Vamos a recordar algunas de ellas:

Consecuencias de la violencia en las víctimas



Ahora que has analizado los tipos de violencia y las consecuencias asociadas quiero que te pongas en el lugar de la persona hacia la que has ejercido la violencia. Para ello, necesito que actives tu **empatía**.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.19]

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA – DINÁMICA 8.2.22 – CENTRADA EN LA VIOLENCIA HACIA LAS PERSONAS MAYORES – 8.2.22.a Y HACIA LOS PADRES/MADRES – 8.2.22.b].

Poniéndome en sus zapatos ⁸²



RECUERDA:
EL MEJOR ANTÍDOTO DE LA
VIOLENCIA ES PONERTE EN
LOS ZAPATOS DE LA OTRA
PERSONA.
¡!!!PRÁCTICA LA EMPATÍA!!!!

[SE RECORDARÁ LOS CONTENIDOS TRABAJADOS PREVIAMENTE EN EL MÓDULO DEDICADO A LA EMPATÍA]

Una vez hemos reflexionado sobre las consecuencias negativas que tiene la violencia, vamos a realizar el último ejercicio para cerrar esta sesión en positivo.

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 8.2.20 – DINÁMICA INTERSESIONES]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

⁸² Fuente imagen: <https://es.123rf.com/>

Dinámicas y Materiales

8.2.14. Reflexión sobre la violencia

Objetivos

- Introducir los contenidos psicoeducativos relacionados con la violencia.
- Tomar conciencia sobre los inconvenientes de emplear la violencia como un instrumento para conseguir nuestros propósitos.
- Reflexionar sobre la importancia de tratar con respeto a los demás para una gestión adecuada de los problemas.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.14.

Guía para el ejercicio

- Se le indicará a la persona participante que lea con atención el cuento contenido en el documento 8.2.14.
- Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, se introducirán los contenidos centrados en la violencia familiar adulta.

Aplicación grupal:

- Se le indicará a los miembros del grupo que lean con atención el cuento contenido en el documento 8.2.14. Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, se introducirán los contenidos centrados en la violencia familiar adulta.

8.2.14. Reflexión sobre la violencia⁸³

El sol y el viento discutían sobre cuál de los dos era más fuerte. La discusión fue larga, porque ninguno de los dos quería ceder.

Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron en probar sus fuerzas desarrollándolas contra él.

-Vas a ver- dijo el viento- *como con sólo echarme sobre ese hombre, desgarro sus vestiduras.*

Y comenzó a soplar cuanto podía. Pero cuantos más esfuerzos hacían, el hombre más oprimía su capa, gruñendo contra el viento, y seguía caminando.



El viento encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo y más cerraba su capa. Comprendió el viento que no era posible arrancarle la capa.

Sonrió el Sol mostrándose entre dos nubes, recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

-Ya ves- le dijo el Sol al Viento- *como con la bondad se consigue más que con la violencia.*



León Tolstoi. Fábulas⁸⁴

PARA REFLEXIONAR...

Los seres humanos deberíamos pensar profundamente acerca de nuestras acciones.

Utilizamos la violencia, la ironía, la agresividad, la sorna y la burla para tratar de lograr nuestros objetivos. Pero no nos damos cuenta de que, la mayoría de las veces, con esos métodos, son más difíciles de alcanzarlos.

Siempre una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Y basta con ponerse por un momento en el lugar de los demás para comprobarlo.

⁸³ Texto extraído de: <https://losfundamentales.com/2014/11/06/>

⁸⁴ Fuente de las imágenes: <http://mitosyleyendascr.com/fabulas/fabula51/>

¿Preferimos una sonrisa o un insulto?...

¿Preferimos una caricia o una bofetada?...

¿Preferimos una palabra tierna o una sonrisa irónica?...

Pensemos que los demás seguramente prefieren lo mismo que nosotros...

Entonces tratemos a nuestros semejantes de la misma manera en la que nos gustaría ser tratados...

Así veremos que todo será mejor... Que el mundo será mejor... Que la vida será mejor

8.2.15. Tras las pistas de la violencia familiar adulta

Objetivos

- Identificar pautas de interacción violenta en las relaciones familiares adultas.
- Buscar la génesis de la violencia en las relaciones adultas. Aproximación a los factores de riesgo.

Materiales

- Documento 8.2.15. Familias del programa (anexo 1)
 - La familia de Ana María (violencia de hijo mayor de edad e hija menor hacia la madre).
 - La familia de Bryan (violencia del hijo de 18 años hacia la madre).
 - La familia de Sara (violencia hacia mayores dependientes)
 - La familia de Enrique (violencia del padre hacia hijos adultos).

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que analice con atención la un fragmento de historia familiar que le corresponda según el tipo de violencia ejercida.
- Tras la lectura del fragmento de la historia, se le indicará que responda a tres cuestiones: *¿qué crees que ha pasado antes del episodio de violencia?, ¿qué tipos de violencia has observado? y ¿cuáles crees que son las consecuencias?*
- La persona participante irá completando la historia a medida que vaya avanzando el ejercicio.

Aplicación grupal:

- Se le solicitará al grupo que analicen con atención la historia familiar que les corresponda según el tipo de violencia ejercida.
- Tras la lectura del fragmento de la historia, el o la terapeuta les indicará a las personas participantes que respondan a tres cuestiones: *¿qué crees que ha pasado antes del episodio de violencia?, ¿qué tipos de violencia has observado? y ¿cuáles crees que son las consecuencias?*
- Cada participante irá completando la historia a medida que vaya avanzando el ejercicio.

8.2.15. Tras las pistas de la violencia familiar adulta

A continuación vas a realizar un ejercicio donde se presentan una serie de fragmentos de una historia familiar; concretamente un episodio de violencia, tu labor consistirá en analizar los motivos por los cuales los protagonistas de esa historia se comportan de ese modo. Te vas a convertir en un/a detective...

La familia de Ana María

Desde el Instituto han llamado a la madre de Ana María para informarle que ha suspendido todas las asignaturas, y para convocarla a una reunión con la tutora y la orientadora donde abordar el progresivo deterioro en el rendimiento y el comportamiento que han detectado en ella, reunión a la que también ha sido convocado el padre de Ana.

María se siente mal porque cree que desde el instituto la culpan a ella y tampoco sabe muy bien qué hacer con su hija. Cuando llega a casa se encuentra a Ana María viendo la televisión. Apaga el monitor y le dice que le han llamado al instituto y que *“se ha acabado la televisión hasta nuevo aviso”*, ante lo que Ana se levanta, le da un empujón y la vuelve a encender y le dice a su madre: *“eres un amargada, si me vuelves a apagar la tele cojo al puerta y no me vuelves a ver, tú veras”*. Ante el intento de María de volver a apagar la tele, Ana la empuja tirándola al suelo y sale de la casa dando un portazo.

- ¿Qué crees que ha pasado anteriormente al episodio de violencia?
- ¿Qué tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Qué consecuencias puede tener la violencia ejercida tanto para la víctima como para la persona que ejerce la violencia?

La familia de Sara

José está con gripe desde hace una semana, la mujer que les ayuda no ha podido ir ese fin de semana a atenderles y Sara se siente obligada a ir a casa de sus padres. Ese fin de semana tiene un viaje planeado con Antonio, y cuando sale de su casa le promete que lo dejará todo arreglado y que estará lista para salir de viaje esa noche.

Cuando llega encuentra a su madre en la cama, no se ha podido levantar y a su padre en el sillón, muy mareado. La casa está algo desordenada y su padre le dice que no ha podido hacer el desayuno.

Sara se siente muy enfadada, por un lado no le gusta lo que está viendo y cree que debería quedarse, pero por otro quiere irse de fin de semana y siente enfado hacia sus padres por estropearle sus planes.

Piensa que son un estorbo para su vida, que son viejos y que lo que ve es feo. También piensa que Antonio se va a molestar si en el último momento cancelan su viaje.

El padre le dice que no tiene nadie de confianza para poder quedarse con su mujer ese fin de semana y que él se va a ir urgencias para que le vean ya que se encuentra realmente mal.

Sara le dice que ella tiene planes y que tenía que avisarle antes.

Su padre le contesta que esas cosas no se eligen y que dedica 24 horas diarias al cuidado de su madre desde hace seis años, que nunca le pide nada pero que ahora la necesitan. En ese momento Sara se enfada mucho y les grita que está harta, que son unos inútiles y que ella no tiene la culpa de que sean viejos. Amalia se asusta y se pone a llorar, José le implora que pare pero Sara está cada vez más rabiosa, tira los platos que hay en la mesa y sale de la casa dando un portazo.

No se queda el fin de semana.

- ¿Qué crees que ha pasado anteriormente al episodio de violencia?
- ¿Qué tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Qué consecuencias puede tener la violencia ejercida tanto para la víctima como para la persona que ejerce la violencia?

La familia de Bryan

Bryan llega a casa buscando dinero, debe dinero a unos conocidos y no tiene como pagarlo. Cuando llega, su padrastro y su hermano no se encuentran en casa y su madre está dormida. La zarandea para pedirle dinero. Su madre le pide por favor que la deje descansar, que acaba de llegar de trabajar y en un rato tiene que volver al trabajo.

B: “Venga, necesito dinero, dámelo y te dejo dormir”

M: “Ni tengo dinero ni te lo voy a dar, esto no funciona así, estudia o trabaja pero así ya no podemos seguir”

B: “Tú has decidido que venga aquí, no es mi culpa que aquí no me quieran ni en el colegio ni para trabajar, igual te lo podías haber pensado antes de traerme, pero ya estoy aquí, así que sólo te queda apachucarse con tu decisión... ¡dinero!”

M: “¿Pero no entiendes que no tengo dinero? Que trabajo todo el día, que hay que pagar cosas, que hay que mandar dinero, que las cosas cuestan...”

B: “¿Tú no entiendes que a mí me da igual tu vida, como a ti te ha dado igual la mía todos estos años? O pensabas que íbamos a ser la familia feliz, tú estás fatal, fatal! te lo digo en serio... ¡DAME DINERO!”

M: “Lo siento Bryan, esta vez no”

Marian se levanta para salir del salón y Bryan la coge del pelo y tira de ella hasta que cae al suelo, una vez en el suelo grita... “¡DINERO, DINERO, DINEEEEEERO!”

M: “Bryan, por favor” Sollozos

Bryan coge el bolso de su madre y se lleva el monedero, el bolso lo lanza a la cara de su madre diciendo: “Si no te gusta no tienes más que volver a abandonarme, que eso sí se te da realmente bien”

- ¿Qué crees que ha pasado anteriormente al episodio de violencia?
- ¿Qué tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Qué consecuencias puede tener la violencia ejercida tanto para la víctima como para la persona que ejerce la violencia?

La familia de Enrique

El fin de semana los hijos de Enrique lo pasan con él. Clara está de exámenes y Javier lleva dos semanas en casa porque lleva una racha sin trabajo y está a la espera de que le salga algo para volver a irse. Los niños están jugando a la pelota con Javier en el salón cuando llega Santiago de la calle. Al ver el juego y el desorden del salón se enfada y va en busca de Enrique gritando

S: “Esto no hay quien lo aguante, no solo eres un inútil incapaz de gestionar tu propia vida que con 40 años eres un parásito que sigues viviendo de mi trabajo, tampoco eres capaz de poner un mínimo orden en la vida de tus hijos, que quieren saltar, pues que salten, hacen lo que les da la gana cuando no estoy yo, porque ERES UN INÚTIL COMO HIJO Y UN INÚTIL COMO HIJO”.

E: “Papá, por favor, te están oyendo los niños, delante de ellos no, por favor”

S: “Por favor, por favor, ñoñoño... vas a llorar? Vas a ir corriendo a esconderte en las faldas de mamá?”

E: “Papá, por favor...”

Santiago da un puñetazo en la puerta y levanta el puño hacia Enrique.

S: “Deja de llamarme papá como si fueras un niño y deja de pedir las cosas por favor, eres un mierda, educado pero un mierda y creo que te lo tengo que decir porque si te lo hubiese dicho antes igual no estaríamos así”

E: “Insultos delante de los niños, no, y sino...”

Santiago interrumpe y le agarra por el cuello de la camisa apretando con fuerza la garganta.

S: “¿ME ESTÁS AMENAZANDO? ¿Es eso? ¿TÚ mes estás amenazando a MÍ? Te mereces una buena guantada”

Aprieta con más fuerza el cuello de Enrique.

En ese momento el hijo de Enrique llega a la habitación y le pide a su abuelo que le suelte, que su hermana se está asustando, que nunca más van a jugar en el salón a la pelota y que lo sienten mucho pero que, por favor, suelte a su padre.

Ana llora detrás y es Javier el que se acerca a su padre.

J: “Suéltalo por los niños, se están asustando”

S: “Otro... que habré hecho yo para tener estos hijos...”

Santiago suelta a Enrique y se dirige a su nieto, “Luis, vamos a dar una vuelta, deja que tu padre y tu tío le lloren un poco a la abuela, a ver si les da una palmadita en el hombro y se tranquilizan”

- ¿Qué crees que ha pasado anteriormente al episodio de violencia?
- ¿Qué tipo de violencia se ha ejercido?
- ¿Qué consecuencias puede tener la violencia ejercida tanto para la víctima como para la persona que ejerce la violencia?

8.2.16. Las fotografías de mi violencia

Objetivos

- Analizar la violencia ejercida por la propia persona participante.
- Fomentar la implicación emocional a través de la activación de los recuerdos asociados al delito cometido.

Materiales

- Fotografías presentes en el documento 8.2.16. (estas imágenes tan sólo son una muestra, quedando a criterio de cada terapeuta el empleo de aquellas que considere oportunas).
- Se podrán emplear fotografías de revistas, periódicos etc., incluso, imágenes proporcionadas por la propia persona participante.

Guía para el ejercicio

- Se le solicitará a la persona participante que analice las fotografías presentes en el ejercicio 8.2.16 y seleccione aquellas que mejor representen el *su propia violencia* para la realización de un collage.
- Tras la selección de las fotografías se le solicitará a la persona participante que responda a una sola pregunta: **¿cómo te sientes al recordar lo que ha pasado?**

Aplicación grupal:

- Se le solicitará al grupo que analicen las fotografías presentes en el ejercicio 8.2.16 y seleccionen aquellas que mejor representen en ellos *su propia violencia*.
- Tras la selección de las fotografías los participantes responderán a una sola pregunta: ¿cómo te sientes al recordar lo que ha pasado?
- El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente, analizado en grupo.

8.2.16. Las fotografías de mi violencia





Fuentes de las imágenes:

Violencia entre hermanos:

<http://dirz8dubrck5.cloudfront.net/wp-content/uploads/sites/3/2008/07/18061519/violencia.jpg>

<http://espanol.babycenter.com/blog/mamas/violencia-entre-hermanos-no-es-normal/>

<http://www.imujer.com/familia/6434/5-senales-de-maltrato-verbal-entre-hermanos>

Violencia:

<http://agenciadenoticiasslp.com/2014/08/03/la-violencia-familiar-se-puede-prevenir/>

<http://hospitalair.com.mx/violenciafamiliar.php>

<http://pasado.eldia.com/edis/20130615/Aumentan-casos-maltrato-contra-personas-mayores-informaciongeneral1.htm>

<http://www.gaztetxo.com/gaztetxo/7288>

<http://www.revistafusion.com/20090305768/Reportajes/Reportajes/maltrato-a-las-personas-mayores-sufrir-a-la-tercera-edad.htm>

ciclo violencia intrafamiliar

<http://www.aveita.pe/magazine/3447-maltrato-infantil-ninos-maltratados-seran-padres-violentos>

Emociones:

<http://www.miscuriosidades.com/2015/08/sabias-que-expresar-la-ira-puede-ser-bueno-para-tu-salud.html>

<http://www.abc.es/ciencia/20141201/abci-tenemos-miedo-201412011745.html>

8.2.17. ¿Por qué estoy aquí? Explorando mi violencia

Objetivos

- Analizar los hechos por los que la persona participante ha sido condenada.
- Poner en relación estos hechos con la relación con la víctima.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.17.

Guía para el ejercicio

- En primer lugar, se le pedirá a la persona participante que narre por escrito (o verbalmente) los hechos por los que está condenado/a con el fin de tener su versión de lo ocurrido y las consecuencias con su realidad familiar y personal actual.
- Se hará especial hincapié en que la violencia ejercida en el contexto familiar es especialmente problemática ya que normalmente se espera que la familia sea un espacio afectivo y seguro para el crecimiento de sus miembros. Cuando eso se “rompe” y aparece la violencia, se produce una gran inseguridad, confusión y dolor en las personas que la están sufriendo.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que narren por escrito (o verbalmente) los hechos por los que está condenado/a, con el fin de tener su versión de lo ocurrido y las consecuencias en su realidad familiar y personal actual.
- Se motivará y facilitará la exposición grupal de aquellas personas que muestren reconocimiento de los hechos y asunción de la responsabilidad sobre el delito y sus consecuencias.

8.2.17. ¿Por qué estoy aquí? Explorando mi violencia

El motivo por el que estás realizando este programa es el ejercicio de algún tipo de violencia familiar. Vamos a pararnos a analizar lo que ocurrió ese día, según tu propia versión de los hechos:

¿Qué ocurrió aquEl día?

¿Quiénes eran los protagonistas?

Tú:

Víctimas directas:

Víctimas indirectas:

¿En qué contexto se produjeron los hechos? (Familiar, relacional, personal, laboral, social, económico)

¿Qué tipo de relación tenías con la víctima?

1. Según hemos visto antes, existen diferentes tipos de violencia: física, emocional, sexual, negligente... ¿Qué tipo de violencia ejerciste hacia tú?

2. ¿Cómo crees que se sintió tu padre/madre, hijo/a, hermano/a cuando te comportaste de esa manera? ¿Crees que le causó algún daño?

3. ¿Por qué te comportaste de esa manera? ¿Qué pretendías conseguir?

4. ¿Qué sentías cuando te comportabas de esa manera? ¿Sentías rabia, rencor, odio, ira...?

5. ¿Crees que esa forma de comportarte mejoró de alguna forma la relación familiar?

6. ¿Qué consecuencias personales, familiares, sociales, etc., ha tenido tu comportamiento violento?

7. ¿Crees que tiene las mismas consecuencias sufrir violencia en la familia que en otros contextos de la vida? ¿Por qué? Si la familia es un símbolo de seguridad y apoyo, cuando aparece la violencia, ¿qué consecuencias tiene?

8.2.18. ¿Creo que es cierto que...? Retomando mis creencias

Objetivos

- Realizar un nuevo análisis de las ideas estereotipadas relacionadas con el uso de la violencia, previamente trabajadas en el ejercicio 3.17 (módulo 3)

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.18

Guía para el ejercicio

- Se pedirá a la persona participante que rellene el Documento de trabajo 8.2.18. En este cuestionario se detallan diferentes creencias disfuncionales que pueden generar malestar en el entorno de la familia.
- Dichas creencias ya fueron trabajadas en el módulo 3. El objetivo en el presente itinerario es comprobar el grado de concienciación de la persona participante en torno al empleo de la violencia y, la formulación de ideas alternativas a las creencias sometidas a valoración.
- Atendiendo a la duración temporal de la sesión, el presente ejercicio podrá ser empleado como dinámica inter-sesiones.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que rellene el Documento de trabajo 8.2.18. individualmente, como actividad a realizar en casa. En este cuestionario se detallan diferentes creencias disfuncionales que pueden generar malestar en el entorno de la familia.
- En la siguiente sesión se podrán exponer y debatir grupalmente las respuestas aportadas por cada participantes.

8.2.18. ¿Creo que es cierto que...? Retomando mis creencias

Reflexiona en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Escribe en la casilla V (Si estás de acuerdo) o F (Si estás en desacuerdo).

Si alguien me ha ofendido o tratado injustamente tengo que darle su castigo. Formula una idea alternativa
Tengo derecho a expresar mi ira si me siento molesto/a. Formula una idea alternativa
Tengo derecho a decir cómo deben hacer las cosas si pienso que lo hacen mal. Formula una idea alternativa
Espero que la gente se comporte de manera razonable si no es así, que asuman las consecuencias. Formula una idea alternativa
La gente tiene lo que se merece: bueno o malo. Formula una idea alternativa
Hay personas que provocan la violencia, parece que “lo están pidiendo”. Formula una idea alternativa
Existen personas que sólo entienden a palos. Formula una idea alternativa
La mano dura a tiempo puede prevenir muchos problemas. Formula una idea alternativa
Si no respondo ante una ofensa, pierdo mi honor y mi estatus. Formula una idea alternativa
Si no me vengo de una ofensa, perderé el respeto de los míos y seré más vulnerable ante los demás. Formula una idea alternativa
Si una venganza sale bien, los demás me verán con más respeto y quedará intacto mi honor. Formula una idea alternativa

Yo soy una persona pacífica, “si no me provocan”.

Formula una idea alternativa

Las personas que agreden son más grandes y fuertes y las víctimas más pequeñas y débiles.

Formula una idea alternativa

8.2.19. Toma de conciencia de las consecuencias.

Objetivos

- Tomar conciencia sobre las consecuencias de la violencia ejercida
- Incrementar la responsabilización sobre los comportamientos violentos.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.19.

Guía para el ejercicio

- Se le indicará a la persona participante que rellene la tabla que aparece en el documento 8.2.19. Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, tendrá que contestar a las preguntas contenidas en el propio ejercicio.

Aplicación grupal:

- Se le indicará al grupo que rellenen la tabla que aparece en el documento 8.2.19. Posteriormente, y tras reflexionar sobre el relato, tendrán que contestar a las preguntas contenidas en el propio ejercicio.
- Posteriormente, el ejercicio será debatido en grupo.

8.2.19. Toma de conciencia de las consecuencias.

A continuación se presenta un listado de las consecuencias psicológicas y físicas de la violencia. Tu tarea será identificar aquellas consecuencias que crees que ha sufrido el familiar como resultado de tus comportamientos. Para ello, responder con sinceridad posible y ponerte en su lugar.

CONSECUENCIAS	Señala con una x aquellas que ha padecido tú la persona que ha sufrido la violencia
Secuelas físicas (cicatrices, daños en las extremidades, problemas de movilidad, etc.)	
Angustia	
Depresión	
Estrés	
Miedo y desesperanza	
Rencor y rabia	
Pérdida de confianza en los demás	
Ideas suicidas	
Pérdida de calidad de vida	
Ruptura de lazos con el resto de la familia	
Otras: _____	

Tras haber reflexionado sobre las consecuencias de la violencia veamos las siguientes cuestiones:

- Mediante el empleo de este tipo de comportamientos ¿Solucionaste algún problema? ¿Lo agravaste?

- Comportándote de esa manera ¿Se consigue el respeto de otro ser humano o se consigue que tengan miedo y rencor?

Dinámicas optativas

8.2.20. Alternativas a mi violencia

Objetivos

- Analizar las conductas alternativas al empleo de la violencia presentes en la persona participante.
- Realizar un recorrido sobre las habilidades aprendidas a lo largo del programa y fomentar la toma de conciencia de la persona participante sobre las *fortalezas* que posee para hacer frente a la violencia.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.20.

Guía para el ejercicio

- En este ejercicio se pedirá al participante que señale comportamientos alternativos a la violencia en la relación familiar.
- Para ello, se le pedirá que recuerde y retome todas las habilidades aprendidas a lo largo del programa.

Aplicación grupal:

- En este ejercicio se pedirá a la persona participante que señale individualmente comportamientos alternativos a la violencia en la relación familiar. Para ello, deben recordar las habilidades aprendidas a lo largo del programa.
- Posteriormente, se realizará una exposición grupal.

8.2.20. Alternativas a mi violencia

Según hemos estado viendo en el programa, hay maneras alternativas de resolver problemas con tu familiar. Si pudieses volver atrás en el tiempo... ¿evitarías los comportamientos violentos? ¿Cómo actuarías?

En base a tus propias capacidades y a lo que has ido aprendido a lo largo de este programa, haz un listado de comportamientos alternativos al empleo de la violencia:

Listado de comportamientos alternativos a la violencia:

1. Me comunicaría mejor con esa persona ...

2. (Ahora sigue tú):

3.

4.

5.

6.

7.

8.2.21. Contenidos audiovisuales

Objetivos

- Ayudar a la comprensión y adquisición de los contenidos trabajados en el módulo mediante la utilización de material audiovisual.

Guía para el ejercicio

- A continuación, se ofrecen los contenidos audiovisuales que podrán ser empleados para reforzar la adquisición de los contenidos psicoeducativos expuestos durante la sesión:

VIOLENCIA ASCENDENTE: HIJOS/AS JÓVENES A PROGENITORES

- **Vídeo 1: Hijos maltratadores (Documentos TV - RTVE, 2008)**

SINOPSIS: El programa de Documentos Tv aborda la espinosa cuestión del maltrato de los padres a manos de sus propios hijos/as. Padres/Madres, hijos/as y expertos dan sus testimonios acerca del problema.

Si bien el presente documental se centra fundamentalmente en la violencia filio parental, se podrán extraer testimonios que ejemplifiquen la violencia ejercida y el daño que causa en todos los miembros de la familia.

Duración: 51 minutos y 13 segundos.

Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=tCmvft_zLGs

VIOLENCIA ASCENDENTE: MALTRATO A MAYORES

- **Vídeo 2: Debate: El maltrato a los mayores (RTVE, 2013)**

SINOPSIS: Hasta hace pocos años el maltrato hacia las personas mayores ha sido una realidad silenciada, pero se calcula que entre un 5 y un 10 % de los ancianos son víctimas de abusos, violencia o falta de cuidados. En el presente documento visual se realiza una radiografía de esta triste realidad.

Duración: 25 minutos y 26 segundos.

Disponible en <http://www.rtve.es/alcanta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-maltrato-mayores/1673330/>

- **Vídeo 3: Cambio de Pilas (Universidad multimedia de Cyberjaya, 2013)**

SINOPSIS: La enfermedad ha debilitado fuertemente a una anciana que vive sola. Un día recibe un paquete por parte de su hijo que vive en la ciudad y por motivos de trabajo no puede visitar a su madre por el momento. Sin embargo en el paquete ahí un regalo tremendo: Un robot domestico...

Duración: 5 minutos y 33 segundos.

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=fSHLAW9L50E>

8.2.22. Toma de conciencia: favoreciendo la empatía

Objetivos

- Incrementar la empatía de la persona participante mediante el análisis de relatos.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.22.a. (relato sobre violencia hacia personas mayores) y 8.2.2.b (carta de un padre o madre a su descendiente)

Guía para el ejercicio

- En este ejercicio se pedirá al participante que tome conciencia del daño que ocasiona la violencia e intente ponerse en el lugar de las víctimas, se inicia la actividad leyendo el Documento de trabajo 8.2.22.a. (relato sobre violencia hacia personas mayores) y 8.2.2.b (carta de un padre o madre a su descendiente)

Aplicación grupal:

- Se pedirá una persona voluntaria para la lectura del Documento de trabajo 8.2.22.a. (relato sobre violencia hacia personas mayores) y/o 8.2.2.b (carta de un padre o madre a su descendiente)
- .Posteriormente, se realizará una reflexión grupal.

8.2.2.a. Toma de conciencia: favoreciendo la empatía (Un doloroso secreto)

Lee con atención los relatos que aparecen a continuación:

1. Un doloroso secreto

Henry, viudo y de 75 años de edad, había vivido solo durante los últimos 20 años. Cuando empezó a manifestar los síntomas de demencia su hija Pam, de 32 años, le sugirió que se mudara con ella. Tal vez estaba sinceramente preocupada porque él necesitara ayuda; sin embargo, como ella admitió más tarde, también vio una oportunidad para mejorar en gran medida su nivel de vida.

Pam forzó a su padre para que le otorgara un poder notarial y rápidamente sacó provecho de la situación. Durante las dos semanas siguientes realizó retiros diarios de 500 dólares de la cuenta de cheques de su padre (el máximo permitido utilizando su tarjeta para el cajero automático) y pronto dejó la cuenta a cero. Se compró joyas, ropa de diseño y aparatos electrónicos, justificando lo que hacía diciéndose a sí misma que, de todas formas, ese dinero terminaría siendo suyo como herencia. Además, su papá había sido una gran carga en los últimos años, así que se merecía el dinero.

Estaba también el cheque de 2,000 dólares de la pensión mensual de Henry. Pam utilizaba algo del dinero para pagar la comida, las cuentas médicas y los medicamentos de su padre, pero la mayor parte la empleaba en sus gastos personales, incluyendo las mensualidades de su nuevo auto deportivo.

Pam sabía que estaba anteponiendo sus deseos a las necesidades de su padre, pero también sabía que podía salirse con la suya. Tenía un poder notarial y podía hacer lo que quisiera con el dinero de su padre en tanto nadie se enterara de ello. Se aseguró de que los pocos familiares que llamaban de vez en cuando para preguntar por su padre no pudieran hablar con él y de que él no recibiera los mensajes telefónicos que le dejaban. La única persona “externa” con la que Henry hablaba de vez en vez era con su médico, durante las esporádicas revisiones médicas, pero Pam lo había convencido de que nadie creería las acusaciones de maltrato provenientes de un viejo senil.

En los meses siguientes la demencia de Henry empeoró y perdió también el control de sus evacuaciones. Cada vez era más difícil para Pam cuidar de su padre o incluso tolerarlo. Parecía que éste siempre necesitaba ir al baño, y si no llegaba ahí lo suficientemente rápido Pam lo reprendía con una sarta de groserías.

Llegó el punto en que a Henry ya no se le podía dejar solo, ni siquiera por unos cuantos minutos, porque eso era justo lo que necesitaba para salir de la casa o encender la estufa e iniciar un incendio accidental. Pam era consciente de que su padre debía ir a un hogar para ancianos o a un centro de asistencia en donde recibiría atención profesional las 24 horas del día, pero se había vuelto bastante dependiente de los cheques de la pensión de su padre.

En lugar de pagar por la atención que Henry necesitaba, Pam encontró su propia solución. Ató a su padre al inodoro y lo mantuvo allí durante varios días, hasta el punto en que desarrolló llagas en las nalgas y se deshidrató y enfermó tanto que estuvo a punto de morir. Finalmente, Pam sintió que no tenía más remedio que llevar a su padre al hospital.

Nota: A pesar de que los nombres fueron cambiados por la trabajadora social que contó este terrible relato, la historia de Henry y Pam es muy real, y tan solo es un ejemplo de la inquietante realidad de la sociedad actual: un problema que va en aumento y que ocurre a diario en casi todas las comunidades del planeta.

Autora: Rebecca Sweat, 2007 ⁸⁵

⁸⁵ Fuente: Rebecca Sweat (2007); disponible en: <http://www.visionjournal.es/visionmedia/>

8.2.2.b. Toma de conciencia: favoreciendo la empatía (carta de un padre/madre a un hijo/a)

Lee con atención la carta que aparece a continuación:

*Amado hijo/a:*⁸⁶

El día que esté viejo y ya no sea el mismo, ten paciencia y comprendeme.

Cuando derrame comida sobre mi camisa y olvide como atarme mis zapatos, tenme paciencia. Recuerda las horas que pasé enseñándote a hacer las mismas cosas.

Si cuando conversas conmigo, repito y repito las mismas palabras y sabes de sobra como termina, no me interrumpas y escuchame. Cuando eras pequeño para que te durmieras, tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.

Cuando estemos reunidos y sin querer, haga mis necesidades, no te avergüences y comprende que no tengo la culpa de ello, pues ya no puedo controlarlas. Piensa cuantas veces cuando niña te ayude y estuve pacientemente a tu lado esperando a que terminaras lo que estabas haciendo.

No me reproches porque no quiera bañarme; no me regañes por ello. Recuerda los momentos que te perseguí y los mil pretextos que te inventaba para hacerte más agradable tu aseo.

Cuando me veas inútil e ignorante frente a todas las cosas tecnológicas que ya no podré entender, te suplico que me des todo el tiempo que sea necesario para no lastimarme con tu sonrisa burlona.

Acuérdate que fui yo quien te enseñó tantas cosas. Comer, vestirse y como enfrentar la vida tan bien como lo haces, son producto de mi esfuerzo y perseverancia.

Cuando en algún momento, mientras conversamos, me llegue a olvidar de que estamos hablando, dame todo el tiempo que sea necesario hasta que yo recuerde, y si no puedo hacerlo no te impacientes; tal vez no era importante lo que hablaba y lo único que quería era estar contigo y que me escucharas en ese momento.

Si alguna vez ya no quiero comer, no me insistas. Sé cuánto puedo y cuando no debo.

También comprende que con el tiempo, ya no tengo dientes para morder ni gusto para sentir.

Cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar..... dame tu mano tierna para apoyarme como lo hice yo cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernitas.

Por último, cuando algún día me oigas decir que ya no quiero vivir y solo quiero morir, no te enfades. Algún día entenderás que esto no tiene que ver con tu cariño o cuanto te amé.

Trata de comprender que ya no vivo sino que sobrevivo, y eso no es vivir.

Siempre quise lo mejor para ti y he preparado los caminos que has debido recorrer.

Piensa entonces que con este paso que me adelanto a dar, estaré construyendo para ti otra ruta en otro tiempo, pero siempre contigo.

No te sientas triste, enojado o impotente por verme así. Dame tu corazón, comprendeme y apóyame como lo hice cuando empezaste a vivir.

De la misma manera como te he acompañado en tu sendero, te ruego me acompañes a terminar el mío. Dame amor y paciencia, que te devolveré gratitud y sonrisas con el inmenso amor que tengo por ti.

Atentamente. Tu padre/madre

⁸⁶ Texto extraído de: <http://www.leonismoargentino.com.ar/>

SESIÓN 4

Encontrando las claves para construir relaciones saludables

Objetivos

- Promover la horizontalidad y la igualdad en las relaciones de poder familiares.
- Favorecer la autonomía y el desarrollo personal de los miembros de la familia.
- Promover la corresponsabilidad en las tareas domésticas y reproductivas en los miembros de la familia.
- Profundizar en estrategias funcionales de afrontamiento del estrés.
- Detectar estados psicopatológicos que cursen en con sintomatología ansiosa o depresiva para derivar oportunamente a los recursos comunitarios.
- Promover la resiliencia en el afrontamiento de las situaciones familiares estresantes de su trayectoria vital.
- Promover la aceptación saludable de la ruptura de las relaciones familiares: cuando la solución es distanciarse.

Ejercicios

- El bambú japones
- Y mi familia que...
- Mi lugar en el mundo... Aceptando los cambios
- Mis derechos... sus derechos
- Las ganancias y las pérdidas
- Mi nivel de estrés actual

Dinámicas opcionales

- Contenidos audiovisuales
- Buscando recursos
- Retomando mi vida: valorando mi resiliencia.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Nos encontramos en la última sesión del itinerario y, poco a poco, te vas acercando al objetivo del programa, a la meta: *el establecimiento de relaciones familiares libres de violencia*. Has realizado un recorrido por *tus raíces*, analizando el papel de los vínculos afectivos a lo largo de la vida, y su importancia en la forma que la que te relacionas con otras personas. Te has detenido en *tu momento presente*, en tu vida actual, intentando comprender y asimilar en el momento vital en el que te encuentras. A su vez, en la sesión anterior has analizado y reconocido la violencia como una forma inadecuada de resolver los conflictos, valorando sus consecuencias personales y familiares y asumiendo tu responsabilidad sobre las mismas. Como puedes comprobar, has adquirido muchas habilidades que te permitirán *crecer* de forma saludable.

Camino a la meta⁸⁷



Recuerda:

*Tú decides como recorrer el
camino...*

*Tú decides si quieres seguir
creciendo...*

[SE INICIA LA SESIÓN CON UN CUENTO. EJERCICIO 8.2.23]

*¿Quieres seguir creciendo?, ¿continuamos caminando hacia la meta?
Animo, el itinerario de tu viaje y los destinos que transites los decides tú.*

En esta sesión nos centraremos en recordar y señalar algunas *claves* que te permitan construir una realidad familiar satisfactoria para todos los miembros. A su vez, también analizaremos, si es el caso, la posibilidad de aceptar la distancia o la ruptura de algunos

⁸⁷ Fuente de la imagen: <http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/vida.html>

lazos familiares, cuando ésta sea la opción más saludable para mejorar tus perspectivas y continuar tu trayectoria vital de forma responsable.

Empecemos con los contenidos, pero antes de comenzar reflexionarás sobre una serie de cuestiones que te voy a plantear:

[SE REALIZAN LAS PREGUNTAS INDICADAS A CONTINUACIÓN PARA CONTEXTUALIZAR Y FAVORECER LA EXPOSICIÓN DE LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS]

1. *¿Por qué las personas deseamos tener relaciones familiares en la vida adulta?*
2. *¿En qué consiste tener una relación familiar saludable?*
3. *¿En qué se diferencian las relaciones familiares en la vida adulta? ¿Deben tener los mismos derechos los miembros de la familia?*
4. *¿Cómo se deben repartir las funciones y tareas entre los miembros de una familia?*

La importancia de relacionarnos



¿Por qué las personas deseamos tener relaciones familiares en la vida adulta?

Como ya sabes, los seres humanos somos seres sociales; es decir, todos y cada uno de nosotros necesitamos *nutrirnos*, en mayor o menor medida, de las relaciones que mantenemos con los demás, tanto durante nuestra infancia y adolescencia, como en la edad adulta.

Tal y como pudiste comprobar en el módulo 7, tener una vida social satisfactoria mejora nuestra calidad de vida, dado que a través de las interacciones que mantenemos con los demás conseguimos satisfacer una serie de necesidades básicas, como por ejemplo: *sentirnos aceptados, valorados, entendidos y comprendidos*. A su vez, relacionarnos con los demás nos permite *compartir tristezas y alegrías, reduce nuestra ansiedad o nuestros miedos y engrandece las emociones positivas*. En definitiva, nutrir la vida de relaciones cercanas e íntimas (compañeras y compañeros de trabajo, amistades, familia, pareja), nos ayuda a sobrellevar los problemas de la vida y nos permite ser más felices.

Ahora quiero que pienses en una *relación de amistad*, en un amigo/a íntimo que tengas...

¿Puedes decirme como se llama ese amigo o amiga?

Bien, ahora quiero que me digas qué características tiene esa relación,

¿Qué beneficios tiene para ti mantener esa relación de amistad?

[SE IRÁ APUNTANDO EN LA PIZARRA LO INDICADO POR LA PERSONA PARTICIPANTE]

Pues bien, las relaciones de amistad constituyen un tipo concreto de *relación íntima*. Algunas características que presentan las relaciones de íntimas son las siguientes:

- Producen sentimientos de seguridad y cercanía emocional.
- Implican unión y experiencias comunes.
- Implican preocupación por los demás.
- Producen sentimientos de aprecio y reconocimiento.
- Aportan apoyo mutuo en situaciones de crisis.
- Consiguen solución de problemas en conjunto.
- Se producen conversaciones sobre aspectos personales.

Ahora que hemos analizado las características de las relaciones de amistad, contéstame:

¿Consideras que las relaciones de familiares deberían favorecer estos beneficios? ¿Qué opinas?

Las relaciones familiares, aunque presentan mayor complejidad, son también relaciones *íntimas* y, por tanto, deberían de reunir todas y cada una de las características antes mencionadas para ser consideradas relaciones saludables.

¿Recuerdas los beneficios de tener relaciones familiares saludables?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE, INVITÁNDOLA A RECORDAR LO APRENDIDO EN MÓDULOS ANTERIORES Y CONECTARLO CON SU REALIDAD FAMILIAR].

Beneficios de las relaciones familiares saludables



*¿Tus relaciones familiares te proporcionan esos beneficios?
¿Qué puedes hacer para establecer este tipo de interacciones saludables?*

Aprendiendo a reconocer las relaciones familiares saludables

Vamos a seguir avanzando, para ello analizaremos la siguiente pregunta que te hemos realizado al inicio de la sesión:

⁸⁸ Imagen fondo tomada de <http://www.imagui.com/a/arboles-con-raiz-TEXGkLX7g>

¿En qué consiste tener una relación familiar saludable ?

Lo importante del siguiente apartado es que identifiques cuáles son las características de las relaciones familiares saludables o funcionales de aquéllas que son dañinas. Para ello, recordaremos lo que has aprendido en anteriores módulos, pero antes, vamos a realizar un ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.24]

Pues bien, tras la realización del ejercicio seguramente habrás comprobado que la relación que mantienes con tu familia no es del todo saludable. De hecho, el motivo por el que te encuentras en este programa nos indica que, en algún momento, tu relación familiar se ha resquebrajado y tu comportamiento ha dañado las bases de la confianza y el respeto. Es importante que asumas que, la violencia nunca será una herramienta adecuada para resolver los problemas que surgen en la familia. La solución está en tus manos y para ello es fundamental que analices y asumas que las relaciones familiares pueden ser distintas de las que tú mantenías y que pueden mejorarse.

Así, el primer paso es *reconocer e identificar* aquellas características que te gustaría cambiar y aquellas que te gustaría desarrollar para establecer relaciones *funcionales y saludables*. Todo ello constituye el primer paso en nuestro *camino* hacia la *meta* a conseguir y requiere que te esfuerces, que mejores y que crezcas como persona.

Estructura familiar funcional⁸⁹



¿Te gustaría que estas características definiesen en tu realidad familiar?

⁸⁹ Fuente de la imagen: http://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/achievement__circle.html

NOTA:

- Cuando hablamos de familias funcionales y disfuncionales en este contexto concreto de intervención, es importante no *culpabilizar* al resto de miembros de la familia, con la finalidad de no favorecer las *justificaciones* que pueden estar presentes en la persona participante.
- La clave de la exposición consiste en que la persona participante aprenda a detectar cuáles son las características de las relaciones familiares saludables con la finalidad de propiciar un cambio en sí mismo y en su modo de interactuar con el resto de familiares, desde el respeto y la igualdad.

A continuación vamos a detenernos con más detalle en las claves para desarrollar esas relaciones familiares saludables.

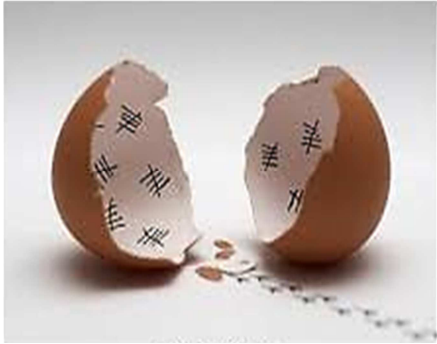
Las claves de las relaciones familiares saludables: el respeto, la horizontalidad, la igualdad, la autonomía, la corresponsabilidad y el desarrollo personal de cada uno de los miembros.



¿En qué se diferencian las relaciones familiares en la vida adulta?... ¿Deben tener los mismos derechos los miembros de la familia?

A lo largo de todo el programa has aprendido que las relaciones que mantienes con tus familiares varían a lo largo de tu trayectoria vital. Tal y como hemos visto en la sesión 2 de este itinerario, tenemos que adaptarnos a las diferentes etapas por las que vamos avanzando a lo largo de nuestra vida, desde la infancia hacia la adolescencia, de la adolescencia a la adultez emergente, de la adultez emergente... a la adultez tardía... Como seres humanos tenemos que aceptar los cambios asociados a cada etapa vital y, las familias también deben asumílos.

- ¿Crees que es adecuado que un padre o madre trate a su hijo o hija adulto/a como si fuese un niño/a?*
- ¿Debes tratar a tu hermano/a, que en la actualidad ya es un adulto, como si continuase siendo el pequeño de la familia?*
- ¿Puedes exigirles a tus progenitores que se comporten contigo como lo hacían cuando eras un menor de edad?*
- ¿Consideras que puedes dirigir la vida de tu padre/madre a tu antojo?*
- ¿Es saludable continuar sintiendo celos o envidia hacia tu hermano/a?*



90

La vida es cambio... y el cambio es una oportunidad para el crecimiento.

¡¡¡Sal del cascarón!!!

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.25.]

Como ya sabes, para alcanzar un mayor bienestar personal, los diferentes roles o papeles que representamos a lo largo de nuestra vida han de ser flexibles y cambiantes, para adaptarse a las diferentes situaciones y demandas de cada momento. En el contexto familiar sucede lo mismo; no podemos seguir manteniendo *formas de comportarnos* que teníamos durante la infancia o adolescencia en la edad adulta. A su vez, tampoco podemos exigir a los demás miembros de la familia que *dejen de crecer o de desarrollarse* como personas para satisfacer nuestros deseos o aspiraciones.

¿Crees que todos en la familia tenéis los mismos derechos?

[SE REALIZA LA PRIMERA PARTE DEL EJERCICIO 8.2.26. – EJERCICIO 8.2.26.a.]

¿Sabes lo que son los derechos humanos?, ¿puedes decirme alguno?

[SE FAVORECERÁ QUE LA PERSONA PARTICIPANTE INDIQUE CUÁLES SON LOS DERECHOS HUMANOS].

¿Tú exiges tus derechos en el ámbito social y laboral?, ¿y a nivel judicial?

[SE REALIZA LA SEGUNDA PARTE DEL EJERCICIO 8.2.26. – EJERCICIO 8.2.26.b- DICHO EJERCICIO CONTIENE ALGUNOS ARTÍCULOS DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS]

Como personas adultas debemos comprender que todos y todas tenemos que respetar los *derechos* inherentes a cada uno de los miembros de la familia. Tal y como has podido comprobar, al leer la Declaración Universal de los Derechos Humanos, tenemos los mismos derechos, independientemente del contexto en el que nos encontremos. Por tanto, quiero que reflexiones y respondas a la siguiente cuestión:

¿No crees que en la familia también se deban respetar esos derechos?

En este contexto, es importante que asumas que las relaciones familiares deben ser HORIZONTALES E IGUALITARIAS, basadas en la autonomía personal e independencia de sus miembros, donde la LIBERTAD de cada uno de ellos y el RESPETO A LAS DIFERENCIAS constituyen claves para alcanzar el buen funcionamiento. Recuerda que la mayoría de los conflictos vienen originados por las luchas de poder, el sentimiento de derecho y la falta de límites.

⁹⁰ Fuente de la imagen: <http://desmotivaciones.es/carteles/cascarón>

Por último, y tras haber analizado los *derechos* que todos los miembros de la familia poseen, vamos a analizar las siguientes cuestiones:

- ¿El cuidado familiar y las tareas del hogar es responsabilidad de uno o de todos los miembros de la familia?
- ¿Una familia puede ser saludable si recae sólo en uno de sus miembros el cuidado del hogar?
- Cuando un familiar enferma, ¿sólo uno de los miembros debe hacerse cargo del mismo?*
- ¿Te parecería justo que sólo tú tuvieses que hacerte cargo de un adulto dependiente?*
- ¿Puedes obligar a tus padres a que cuiden de tus hijos/as?, ¿No es un poco injusto?*
- ¿Obligar a alguien a que se dedique en exclusiva al cuidado de los demás... no es una vulneración de sus derechos?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN CRÍTICA DE LA PERSONA PARTICIPANTE. TRAS ANALIZAR ESTAS CUESTIONES SE PROCEDERÁ A LA EXPLICACIÓN DE LA CORRESPONSABILIDAD EN LA FAMILIA]



¿Cómo se deben repartir las funciones y tareas entre los miembros de una familia?

Cuando hablamos de relaciones familiares saludables y basadas en el respeto de todos y de todas, no podemos olvidarnos del *reparto equitativo de tareas*.

Cuidando la familia entre todos y todas⁹¹



Nadie está obligado en exclusiva a realizar tareas que le corresponden a *todos y a todas* en el ámbito de la familia.

Debemos asumir que formamos parte de un *sistema familiar* en el que *todos y todas* tienen que contribuir a su equilibrio y mantenimiento.

Recuerda lo que has aprendido en el módulo 1, en relación a los **estereotipos de género**.

¿Recuerdas lo que eran esos estereotipos?, ¿qué implican?, ¿cuáles son las consecuencias de esos estereotipos en el ámbito de la familia?

Como ya sabes, los estereotipos de género **pueden ocasionar relaciones asimétricas y desiguales en el ámbito de la pareja y de la familia**.

¿Consideras que sólo las mujeres tienen que dedicarse al cuidado de la familia (menores o mayores dependientes)?

¿Sólo las mujeres pueden realizar las tareas del hogar?

¿Acaso los hombres no tienen capacidad para el cuidado de los demás?

⁹¹ Fuente de la imagen: <http://blogecologista.com/>

[SE DISPONE DE UN CONTENIDO AUDIOVISUAL PARA EJEMPLIFICAR ESTE APARTADO – DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPCIONALES – EJERCICIO 8.2.29 VIDEOS 1 Y 2]

A su vez, en ocasiones damos por supuesto que nuestros mayores (padres, madres, abuelos y abuelas) siguen teniendo la obligación de cuidarnos y de realizar las tareas del hogar como si todavía fuésemos menores... y esto es una gran equivocación. Eres una persona adulta , y te corresponde tu propio autocuidado y asumir tus responsabilidades y obligaciones familiares. La familia puede ayudarte y apoyarte, pero el crecimiento y madurez personal debes alcanzarlos tu misma/o.

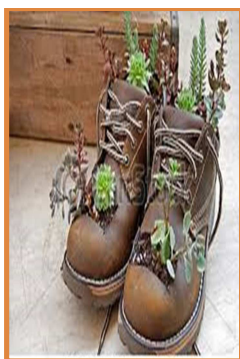
[SE DISPONE DE UN CONTENIDO AUDIOVISUAL PARA EJEMPLIFICAR ESTE APARTADO – DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPCIONALES – EJERCICIO 8.2.29 - VIDEOS 3 Y 4]

En definitiva, es importante que **reflexiones** e identifiques y neutralices aquellas prácticas familiares *abusivas* hacia otros miembros de la familia o hacia ti mismo. Una sola persona no puede hacerse cargo en exclusiva del cuidado del hogar, de los hijos e hijas, de los nietos y nietas o de los mayores dependientes sin renunciar a muchos aspectos de su propia vida... *¿alguna vez has pensado en ello?* Intenta ponerte en el lugar de esa persona... practica la empatía y, si eres tú la persona la que se dedica en exclusiva a dicho cuidado... establece límites, cuídate, practica la asertividad con el resto de tu familia y, si todo ello te sobrepasa, pide ayuda.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.27]

RESUMIENDO:

¿Cómo podemos actuar para respetar los derechos de todos y todas en la familia?⁹²



1. Recuerda la importancia de la empatía: ponte en el lugar del otro.

Tu empatía es la clave para entender a los demás y, por supuesto a tu familia. Esto no significa que te sometás siempre a sus deseos y que tengas que ceder cuando no quieres hacerlo, pero sí implica mantener una disposición a la escucha activa y a considerar lo que te tienen que decir.

Es importante que te prepares para aceptar la posibilidad de no llegar a un acuerdo ante determinadas situaciones. En este caso, siempre debe prevalecer el **respeto** al desacuerdo para facilitar la convivencia. Esto es: *tú quieres algo que no es compatible con lo que yo deseo, aceptémoslo y sigamos.*

⁹² Fuente imagen: <https://es.123rf.com>



2. Trata siempre con respeto a los miembros de tu familia: cuida la relación.

Como ya sabes, a la hora de cuidar cualquier relación, es muy importante tratar a los demás con el respeto que todas las personas se merecen. Tu familia no es ajena a ese derecho al respeto; intenta cultivarlo. Para ello pon en práctica tu autocontrol emocional y tu empatía. Recuerda que tus puntos de vista o tus opiniones no están por encima de las de los demás miembros de tu familia. No te olvides de *respetar las diferencias*.

[SE DISPONE DE UN CONTENIDO AUDIOVISUAL PARA EJEMPLIFICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO. DISPONIBLE EN LA DINÁMICA 8.2.29 - VIDEO 5- DINÁMICAS OPCIONALES]

93



3. Respeta la intimidad, el espacio y la libertad de los demás: acepta la autonomía y el crecimiento de los demás miembros de la familia.

Si te entrometes en la intimidad de los demás o coartas su libertad pueden tener lugar conflictos y luchas de poder donde todos y todas saldréis perdiendo. Recuerda que todos y todas tenéis los mismos derechos como seres humanos, no puedes imponer tu criterio. Debes aceptar que el “no” sea la respuesta y conseguir tolerar la frustración.



4. Practica la asertividad

Recuerda lo que has aprendido en el módulo dedicado a las habilidades de comunicación, principalmente la capacidad de comunicarte adecuadamente con tus familiares desde el respeto. Es tan simple como manifestar un “no puedo”, un “no quiero”, un “no estoy de acuerdo”, respetando los “no puedo”, “no quiero” o “no estoy de acuerdo” de los demás. Cultiva tu autoestima y haz uso de tu capacidad de elección, pero recuerda que tus familiares también tienen ese derecho.



5. Practica la paciencia y se tolerante con las diferencias. Recuerda la importancia del control emocional y la importancia de tu pensamiento.

Ser impaciente hace que seas más impulsivo/a y, por tanto, a ser irreflexivo en tus decisiones. La capacidad de esperar y de pensar antes de actuar es uno de los principios más importantes que deben guiar tus relaciones, en especial las familiares.



6. Practica la corresponsabilidad

Todas las personas que componen una familia tienen derechos, pero también deberes. Tenemos la obligación de compartir tareas y responsabilidades en el ámbito de la familia. Que la equidad y la igualdad sean los pilares que sustenten tus relaciones familiares.

⁹³ Fuente de las imágenes: <http://imagedevalores.com/las-frases-sobre-el-valor-del-respeto-hoy/>
<https://pixabay.com/es/photos/>

A estas alturas del programa ya te conoces lo suficiente para realizar una valoración de tu propio nivel de estrés. Vamos a intentarlo mediante un sencillo ejercicio

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.2.28]

Como has podido comprobar, tras la realización del ejercicio, dispones de muchísimas herramientas para hacer frente a las diferentes situaciones estresantes, tanto a nivel personal como a nivel familiar.

Recuerda las siguientes claves para afrontar adecuadamente las situaciones estresantes:

- **PRACTICA DEPORTE DE MANERA HABITUAL** se aumenta la resistencia física y psicológica, y mejora el funcionamiento del organismo y la capacidad física.
- **DIETA SANA.** Los hábitos alimentarios condicionan nuestro estado nutricional, siendo necesario mantener un equilibrio energético adecuado para responder a las demandas del medio.
- **PRACTICA LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CORPORAL:** Recuerda que un cuerpo relajado es incompatible con una mente estresada.
- **QUIÉRETE:** No dejes de realizar tus hábitos de autocuidado.

CUIDA TU CUERPO:
Mantener un buen estado físico mejora tu resistencia física y psicológica.



- **MEJORA TU RED DE APOYO:** Las relaciones sociales suponen una fuente de ayuda psicológica y/o instrumental
- Facilitan nuestra adaptación
- **Búscas recursos de ayuda:** Busca información y ayuda en instituciones, vecinos y amigos.

CULTIVA BUENAS RELACIONES PERSONALES



- **IMPORTANCIA DEL COMPROMISO FAMILIAR:**
- Compromiso mutuo de los miembros de la familia en el cuidado familiar y gestión del hogar.
- **FLEXIBILIDAD Y ADAPTACIÓN ANTE LOS CAMBIOS**

BUSCA APOYO FAMILIAR



- **LA DISTRACCIÓN Y EL BUEN HUMOR,** facilitan que se desplace la atención de los problemas, y ayudan a relativizar su importancia, previendo o aliviando las situaciones de ansiedad.
- **VALÓRATE DE MANERA JUSTA:** Recuerda que tu autoestima es la clave para valorar adecuadamente las situaciones.
- **SE CREATIVO/A:** a la hora de buscar soluciones a las situaciones conflictivas.

CUIDA TU MENTE:
Es la clave para controlar la ansiedad y la angustia.



- **IDENTIFICA Y GESTIONA ADECUADAMENTE TUS ESTADOS EMOCIONALES:** Recuerda lo aprendido en el módulo 4.
- **PON EN PRÁCTICA TU EMPATÍA.**

CONTROLA TUS EMOCIONES



- **PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN EL MÓDULO 7:**
- Sé asertivo.
- Comunícate de forma clara y comprensible con los miembros de tu familia.

COMUNÍCATE ADECUADAMENTE



Cuando el cuidado nos supera: el estrés de la persona cuidadora

NOTA:

Este apartado sólo será de aplicación en aquellos casos donde la violencia se haya ejercido sobre una persona mayor y/o dependiente.

Cuando el cuidado nos supera⁹⁵



Como ya sabes, cuidar de una persona dependiente supone tener que hacer frente a una gran cantidad de tareas, que desbordan con frecuencia las posibilidades reales de la persona cuidadora. Es más, esas tareas y demandas son continuamente cambiantes, de modo que lo que sirve hoy (por ejemplo, ayudar al mayor a desplazarse con un andador), puede ser totalmente inútil mañana (por producirse una reducción más o menos brusca en la movilidad), haciendo precisa una readaptación de la rutina diaria. Y todo ello en un contexto en el que la carga emocional es importante. En

consecuencia, no es de extrañar que el cuidado de una persona dependiente se considere una situación de estrés; ya que por lo general tiende a ser una **situación continua** (en cuanto que ocupa gran parte del tiempo de la persona cuidadora) y de **larga duración** (puesto que es frecuente que se prolongue durante meses e incluso años).

*¿Durante cuánto tiempo has tenido a tu cargo el cuidado de un familiar?, ¿continúas cuidándolo?
¿Cómo te sentías?, ¿te encontrabas estresado/a?, ¿te viste superado/a por la situación?*

[SE FAVORECERÁ QUE LA PERSONA PARTICIPANTE EXPLIQUE CÓMO FUE EL PROCESO DE TENER QUE CUIDAR A UNA PERSONA DEPENDIENTE. SE PRESTARÁ ESPECIAL ATENCIÓN A LAS POSIBLES JUSTIFICACIONES TODAVÍA PRESENTES, DEBIENDO SER NEUTRALIZADAS Y REDIRIGIDAS HACIA LA ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD].

En este contexto estresante de cuidado puede propiciar que desarrolles lo que se conoce como “*Síndrome de Burnout*”, también llamado *síndrome de estar quemado*, caracterizado por:



Agotamiento emocional: Sentimientos de no poder más a nivel emocional y a una disminución de los propios recursos emocionales. *Te encuentras agotado/a, desgastado/a.*

Despersonalización: Mantener una distancia emocional negativa, sentimientos y conductas cínicas hacia los demás y, principalmente, hacia la persona que cuidas. *Anulas tu empatía hacia la persona que cuidas.*

Baja realización personal: Disminución de los sentimientos de competencia. *Baja autoestima.*

⁹⁵ Fuente de la imagen:

https://pixabay.com/es/photos/?image_type=&cat=&min_width=&min_height=&q=cuidar&order=popular

¿Crees que estas quemado/a?, ¿la situación de cuidado te ha desgastado hasta ese punto?

Es importante que entiendas que la situación a la que te has enfrentado es altamente estresante y, teniendo en cuenta el motivo por el cual te encuentras en el presente programa, te ha sobrepasado. Por todo ello es importante que analices cómo te afectó ese estrés y que herramientas dispones para afrontarlo. Voy a ayudarte en ese proceso:

1. Reconoce las emociones desagradables asociadas a la tarea de cuidar a una persona dependiente.

Las emociones “desagradables” se agrupan en fuertes sentimientos de debilidad, impotencia, injusticia percibida, ira, envidia, recelo y otras muchas que bullen en tu interior, pugnano por aflorar a la superficie de tus comportamientos. Si no reconoces tu propio estado emocional, cuando estas emociones asomen, lo harán de manera impensada, sin que puedas controlarlas. Estas emociones suelen ser:

Emociones asociadas al estrés de la persona cuidadora⁹⁶

MIEDO	IRA	INHIBICIÓN
<ul style="list-style-type: none">• El miedo es producido en primer lugar por la propia enfermedad del familiar, pero este miedo se va agrandando y abarca el temor a la propia enfermedad y muerte, así como a las de cuantos le rodean.• El miedo se extiende a múltiples aspectos, produciendo diversas manifestaciones, como son la inseguridad en el cuidado de la persona enferma, la dificultad para comunicarse con claridad, la posibilidad de cometer errores, el deseo inconfesado ante sí mismo de huir, de escapar, el resistirse a ser desagradable y al mismo tiempo el deseo de serlo; el deseo de ser relevado en la tarea y la necesidad de seguir.	<ul style="list-style-type: none">• La ira hace que no discrimines y sientas ira hacia la propia enfermedad, pero también hacia la persona enferma, la familia, el equipo sanitario, etc.• La ira te hace percibir de manera distorsionada otras situaciones en otras personas que no padecen este dolor. Así surge la envidia del que está sano, el rencor hacia los “privilegiados”, el odio manifiesto hacia quien bondadosamente recuerda que muchas personas están sufriendo tanto o más que uno mismo. Lejos de proporcionar consuelo, exacerbaban la emoción airada y producen sentimientos de culpa y dolor.	<ul style="list-style-type: none">• A veces el dolor es tan brusco, incomprensible y difícil de asimilar que no permite reaccionar de ninguna manera.• Te hundes en tristeza y te da la sensación de que “ni sientes ni padeces”.

¿Te sientes identificado/a con esto que acabamos de ver?, ¿te sientes así?

Recuerda lo aprendido en el módulo dedicado a las emociones y ponlo en práctica. Recuerda los beneficios de las técnicas de relajación y la importancia de controlar tus pensamientos negativos. Practica la empatía, recuerda que la persona a la que cuidas está pasando por un proceso todavía peor que el tuyo. No te centres en cómo ha sido tu

⁹⁶ Fuente de la figura: Elaboración propia a partir de Zarit (1998).

relación con ese familiar en el pasado, céntrate en el presente, céntrate en ti, pide ayuda al resto de la familia si te ves desbordado/a. Recuerda lo que hablamos de la corresponsabilidad en la familia, y si no dispones de ayuda familiar busca recursos externos. Cualquier solución es mejor que dejarte llevar por la desesperación o las conductas negativas.

2. Cuídate

Es de suma importancia que dediques tiempo a tu autocuidado. Céntrate en tu propio estado de salud, aliméntate adecuadamente, intenta dormir las horas necesarias, haz ejercicio, intenta relacionarte con otras personas.

3. Emplea un afrontamiento centrado en la solución de problemas

Centrarnos sólo en las emociones no es una buena estrategia. Es necesario que busques soluciones, emplea la creatividad, busca información y ayuda, emplea el humor en la medida de lo posible para desdramatizar a pesar de la dureza de la situación, actúa con creatividad, ten un proyecto de vida personal más allá del cuidado de ese familiar.

4. Busca ayuda si sientes que la situación te sobrepasa

A continuación realizaremos un breve recorrido por los posibles recursos de ayuda⁹⁷:

• Los servicios de apoyo formal.

El apoyo formal hace referencia a los servicios comunitarios que pueden suplir temporalmente las funciones de la persona cuidadora. Se encuadrarían aquí los llamados “servicios de respiro” (p.e. Centros de día, servicio de ayuda a domicilio, estancias temporales en residencia, etc.). Estas intervenciones, por un lado, ofrecen a los mayores unos servicios especializados que atiendan sus necesidades y, por otro, te facilitarían que no tengas que estar “ni las veinticuatro horas del día, ni los trescientos sesenta y cinco días al año” atendiendo al familiar y que tengas tiempo para descansar o para hacer otras tareas distintas de las de cuidar.

• Las recursos informativos sobre la enfermedad, sus consecuencias y el manejo de los diversos problemas.

Estas intervenciones proporcionan información sobre la enfermedad del mayor dependiente, sus consecuencias y el manejo de los diversos problemas. Aunque hay una gran diversidad de contenidos entre los distintos programas educativos, en la mayoría de ellos se informa sobre las dificultades más comunes por las que atraviesan los familiares afectados (Ej. evolución prevista de la enfermedad, problemas en la movilización, incontinencia, caídas, problemas legales y económicos...) así como sobre posibles soluciones, estrategias y recursos para hacer frente a estos problemas.

• Los grupos de ayuda mutua.

Los grupos de ayuda mutua son intervenciones dirigidas a ofrecer apoyo, consejo, protección y acompañamiento a las personas cuidadoras durante el proceso de cambio en el cual deben ajustar su vida a las nuevas limitaciones que les impone la dependencia y su problemática. Son un espacio, un lugar de encuentro, donde te sentirás comprendido/a, escuchado/a y apoyado/a. En los grupos conectarás con otras personas con problemas e intereses comunes, tratando de crear empatía entre las distintas personas participantes,

⁹⁷ Fuente de la tabla: Elaboración propia a partir de Crespo y López (2006)

para que así tengas la posibilidad de discutir las dificultades, aciertos y sentimientos respecto al cuidado del ser querido.

• **Los apoyos psicoterapéuticos.**

En ocasiones es necesario solicitar ayuda terapéutica para superar el *desgaste emocional*. Este tipo de intervención implica una relación terapéutica entre el cuidador y un profesional de la salud mental. Tu terapeuta te ayudará a ser consciente de la situación, a reestructurar los pensamientos que mantienen conductas problemáticas, te ayudará a desarrollar habilidades de solución de problemas, a organizar el tiempo, así como a llevar a cabo, en la medida de lo posible, actividades gratificantes. Si crees necesaria esa ayuda, SOLICÍTALA. Recuerda que, pedir ayuda es un signo de inteligencia, no de debilidad.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA INTERSESIONES – EJERCICIO 8.2.30].

Aprendiendo a decir adiós... rompiendo los lazos

NOTA:

El presente apartado sólo será de aplicación en aquellos casos donde la ruptura de la relación familiar es la mejor opción, atendiendo a la situación penal de la persona participante (existencia de orden de alejamiento) o relacional (imposibilidad de retomar los vínculos familiares debido al daño causado).

La posibilidad de la ruptura de los lazos familiares se ha tratado previamente en el módulo 1, por lo que en este apartado se retomarán los contenidos y se adaptarán al caso concreto de la persona participante.

¿Es posible la ruptura de lazos familiares?

¿En ocasiones es necesario romper la relación familiar?

¿Con quién has roto los lazos familiares?, ¿por qué?, ¿cómo te sientes?

¿Cómo debemos afrontar esa ruptura?, ¿se puede asumir de forma adaptativa?

Como ya has analizado en el módulo 1, la ruptura en las relaciones familiares es una posibilidad que debes tener en cuenta, bien porque tienes en vigor el cumplimiento de una orden de alejamiento, o bien como una alternativa saludable a nivel personal y familiar.

A lo largo de toda la sesión has aprendido cómo establecer relaciones familiares saludables, y esto es de suma importancia dado que seguirás manteniendo relaciones con otros miembros de la familia y también, dado el caso, podrás aplicar todo lo aprendido a las relaciones familiares que has adquirido a lo largo de tu vida o que podrás establecer en el futuro (pareja e hijas/os). A su vez, es relevante que aprendas a afrontar la ruptura de una forma adecuada, sin causar daños en ti o en otras personas, para seguir el camino sin rencores ni deudas emocionales pendientes.

Si recuerdas, la gestión de una ruptura puede ser asumida de dos formas diferentes:

- *Como una oportunidad o solución*, que favorece el desarrollo personal y posibilita la distancia emocional necesaria entre personas dolidas, para construir otras formas de relación más saludables a nivel psicológico y familiar.

- *Como un evento vital destructivo* a nivel personal y familiar, cuando conlleva tensión prolongada, con hostilidad crónica, con problemas no resueltos, que perjudica el bienestar personal y destruye las relaciones entre familiares.

¿Con qué forma de afrontamiento de identificas?

Pues bien, la *ruptura* es un evento vital estresante, y como tal tenemos que aprender a afrontarlo de una manera constructiva, desde la asunción del daño que nuestros errores han podido tener para los demás, para poder aprender de ellos y para reconstruirnos como seres humanos. A continuación vamos a detenernos en algunas claves para que entiendas y afrontes adecuadamente la ruptura de relaciones familiares:

1. Conoce el proceso de ruptura: El duelo

La mayoría de las personas que pasan por una situación de ruptura (de pareja, de relaciones íntimas de amistad, ruptura de relación con familiares), la describen como uno de los momentos más difíciles y estresantes de su vida. Se produce una especie de *proceso de duelo* similar, a nivel psicológico, al que se produce tras el fallecimiento de un ser querido. Este proceso es lógico, dado que romper relaciones con un familiar como tu padre, tu madre, tus hijos e hijas e incluso tus hermanos y hermanas implica el distanciamiento con personas altamente significativas y con las que has mantenido un *vínculo* emocional de suma importancia.

Los sentimientos y emociones que nos inundan suelen a ser negativos, como la tristeza, la angustia, la rabia, etc., sobre todo si uno no ha decidido romper la relación. Casi todas las personas pasan por una serie de *fases* a la hora de asimilar la ruptura. Vamos a detenernos un momento en cada una de estas fases.

Fases del duelo⁹⁸

1. Choque inicial: Aparecen sentimientos de irrealidad y aturdimiento. Cuando la persona no se espera la ruptura, hay una primera reacción de incredulidad e irrealidad.

2. Negación del hecho: Aparece la resistencia a aceptar la ruptura. No se acepta la realidad, y suelen aparecer falsas esperanzas de retomar la relación familiar.

3. Liberación del dolor: Aparecen sentimientos de culpa, de fracaso y sensación de vacío. No te apetece hacer nada. El pensamiento se vuelve obsesivo, no se puede pensar en otra cosa. En esta fase suelen aparecer los trastornos del sueño, los malos hábitos de alimentación y un descuido general. La tristeza y el llanto son habituales. Es lo que se conoce como *liberación del dolor*.

4. Ira y rabia: La pena y la tristeza, suelen dar paso a un sentimiento de rabia. La persona se siente herida y pueden surgir sentimientos de resentimiento y rencor.

5. Aceptación: Ya no se siente la necesidad de hablar y pensar constantemente de la ruptura. Los sentimientos negativos van desapareciendo. Estamos ante un paso previo de la resolución del duelo.

6. Reorganización y resolución - Aprender a vivir de nuevo: Aceptación de la nueva situación, reorganizamos de nuevo nuestra vida y retomamos actividades que se habían abandonado. Es una etapa de cambios.

¿En qué fase crees que te encuentras?

Como has podido comprobar, es normal sentirse mal tras una ruptura familiar, no ocultes esas emociones, trata de entenderlas para poder *reconciliarte* con ellas. Esta es el primer paso para superar la ruptura: ***ser consciente de cómo te sientes***.

2. Adopta un estilo de afrontamiento saludable

Durante el proceso de ruptura, podemos adoptar diferentes modos de afrontamiento ante esta situación, algunos de estos modos son saludables y otros son muy negativos. Vamos a analizarlos:

Estilos de afrontamiento ante la ruptura⁹⁹

Confrontación:

Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente arriesgadas.

Huida – evitación:

Acciones orientadas a evadir la situación de ruptura.

Por ejemplo: *Abandonarse, ingerir drogas o tomar alcohol y fumar más de lo común.*

Distanciamiento:

Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte.

⁹⁸ Fuente de la figura: Elaboración propia a partir de Robinson (1996)

⁹⁹ Fuente de la tabla: Elaboración propia a partir de Cáceres, Manhey y Vidal (2009)

Autocontrol emocional:

Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

Búsqueda de apoyo social:

Acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

Aceptación de responsabilidad:

Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.

Planificación:

Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema de la ruptura de manera positiva.

Reevaluación positiva:

Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación presente.

¿Con qué estilo de afrontamiento te identificas?, ¿es efectivo?, ¿te ha ayudado a superar la ruptura de lazos?

Cuando optamos por un estilo destructivo, como la **confrontación**, prima la necesidad de “salir ganando”, quedando en un segundo plano los derechos del familiar con el que se ha producido la ruptura. También pueden aparecer *deseos de venganza* o de *dañar al otro de manera obsesiva* o conductas autodestructivas y dañinas para uno mismo (descuido en el autocuidado, bajo rendimiento en el trabajo, deseos de no seguir viviendo, etc.), si se adopta un estilo de afrontamiento de **huida – evitación**.

Por tanto, tienes que aprender a aceptar y reconocer tu parte de responsabilidad en la ruptura. En definitiva, tienes que aceptar la ruptura mostrando **respeto**. Recuerda lo aprendido en módulos anteriores, es importante que afrontes adecuadamente esta situación estresante mediante el adecuado *autocontrol emocional*, la *búsqueda de apoyo social*, el *distanciamiento de la situación* para poder centrarte y *buscar soluciones adaptativas* y, por supuesto, valorar los posibles aspectos positivos de la ruptura para tu propio crecimiento personal.

[SE FAVORECERÁ QUE LA PERSONA PARTICIPANTE RETOME CONTENIDOS PREVIAMENTE TRABAJADOS A LO LARGO DEL PROGRAMA RELACIONADOS CON LA GESTIÓN ADECUADA DEL ESTRÉS Y LA RESILIENCIA].

3. Pon en práctica tus destrezas y recursos de afrontamiento

Es necesario utilizar estrategias para afrontar la ruptura, saludables y eficaces. Veamos algunas:

1º) **Asume responsabilidades:** ¿qué responsabilidad tengo yo en el debilitamiento y ruptura de la relación familiar? Asumir responsabilidades te ayudará a ver la situación como menos INJUSTA (*yo también he contribuido a lo que me pasa*).

2º) **Frena los pensamientos negativos:** Los pensamientos negativos nos llevan a emociones y conductas negativas. Practica el autocontrol.

PARA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- Utiliza una palabra clave: “basta”; “vale ya”, “stop”, etc.
- Concentra tu atención en otra cosa. Por ejemplo utiliza tareas mentales distractoras: cuenta hacia delante de 7 en 7; cuenta hacia atrás de 3 en 3 partiendo de 100; encadena palabras (rio-otro-trono-nomo-momento...)
- Piensa en algo agradable, tratando de imaginarlo con todo lujo de detalles.
- Cuando los pensamientos negativos son muy resistentes puede ayudarte cambiar de actividad: pasear, hacer ejercicio, dedicarte a tu hobby favorito, ver una película, etc.

3º) **Aprende a perdonar:** El perdón supone soltar los lazos que te atan y parar el ciclo de sufrimiento

[SE PODRÁ PONER EN PRÁCTICA ESTA TÉCNICA CON LA PERSONA PARTICIPANTE, DURANTE LA SESIÓN].

TÉCNICA PARA FACILITAR EL PERDÓN

1. Consigue un estado de calma, de relajación, respira profundamente y concéntrate en tu respiración.
3. Imagínate que hablas con tu familiar desde la tranquilidad, imagínate que os perdonáis por todo lo sucedido.
4. Imagínate que le pasan cosas buenas a tu familiar y que tú te alegras por esa persona.
5. Imagínate que coges todo el rencor y lo guardas en una gran bolsa. Atas la bolsa y la tiras con todas tus fuerzas hasta que desaparece, llevándose todo tu odio y resentimiento.
6. Poco a poco te vas sintiendo más liberado, menos pesado, más ligero, más tranquilo.

4º) **Acepta la ruptura y centra tu energía en conseguir aquello que te llene de bienestar:** Es normal el dolor que sentimos, pero ello no significa que tengas que RECREARTE en ese sufrimiento. La ruptura supone que hay puertas que se nos han cerrado, pero también que se abren otras, si miramos hacia delante y no nos quedamos enganchados en esos pensamientos y emociones negativas. A continuación vamos a realizar un ejercicio relacionado con la búsqueda de objetivos vitales positivos, que nos ayudará a superar la ruptura.

Pon en práctica las siguientes pautas:

Cuídate, quiérete:

Adopta un estilo de vida positivo que te permita vivir de forma adecuada y adaptada. Aprende a valorarte positivamente, sólo de esta manera podrás satisfacer tus necesidades y disfrutar de las relaciones con los demás. Para la consecución de este objetivo seguiremos los siguientes pasos:¹⁰⁰

Primer nivel: Alimentación, higiene y sueño adecuado

- *Aliméntate de forma correcta y limita el consumo* de alcohol y, por supuesto, evita el consumo de otras drogas.
- *Tienes que dormir*, si no descansas adecuadamente tu mente y tu cuerpo se debilitan y

¹⁰⁰ Fuente: adaptación de Castillo y cols., 2006.

acaban dañándose.

- Preocúpate de tu *higiene personal*, verte bien favorece tu autoestima.

Segundo nivel: Actividades productivas, ejercicio físico y humor

- Tu trabajo es importante, pero también lo es que dediques parte de tu tiempo a actividades lúdicas y gratificantes. *Recupera actividades de ocio saludable.*

- *Haz ejercicio:* El ejercicio físico no sólo beneficia a tu organismo, sino también a tu mente. Favorece la estabilidad emocional, mejora tu autoestima, mejora el rendimiento laboral, etc.

- *Tómate las cosas con humor, relativízalo todo.* Intenta poner un punto de vista positivo en tu vida.

Elabora un proyecto de superación personal:

Tal y como vimos en las sesiones iniciales del programa, es necesario que te centres y que no gastes tus energías manteniendo pensamientos negativos que no te ayudan. Márcate metas y objetivos vitales saludables. Es importante que elabores y mantengas un proyecto de desarrollo personal.

Recupera o construye una red de apoyo social:

Recuerda lo que has aprendido en el módulo 7, todos y todas necesitamos relacionarnos con otros seres humanos y necesitamos crear una red de apoyo social. La red de apoyo social hace referencia al *conjunto de relaciones sociales que desempeñan una función de apoyo* (sentirnos valorados y aceptados, posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos y experiencias).

A veces, las familias se construyen de amigos y amigas que te ayudan a seguir avanzando en tu trayectoria vital.

Tu vida está en tus manos. No importa donde estés ahora ni lo que te haya sucedido, puedes empezar a elegir conscientemente como quieres que sea tu vida.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA INTERSESIONES – EJERCICIO 8.2.31.
.DISPONIBLE EN DINÁMICAS OPTATIVAS]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.2.23. Para reflexionar: el bambú japonés

Objetivos

- Favorecer la motivación al cambio.
- Tomar conciencia sobre la necesidad de perseverar en el crecimiento personal para alcanzar los objetivos vitales.
- Introducir pautas de relación saludables en el ámbito de las relaciones familiares adultas

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.23.

Guía para el ejercicio

- Con la finalidad de iniciar la última sesión del módulo en clave motivacional, se le indica a la persona participante que lea con atención la historia contenida en el documento de trabajo 8.2.23.
- Posteriormente, se contestarán a las preguntas contenidas en el documento para favorecer la reflexión de la persona participante.

Aplicación grupal:

- Se les pedirá a las personas participantes que lean con atención la historia contenida en el documento 8.2.23. La historia puede ser leída ante el grupo por una de persona voluntaria.
- Posteriormente, se contestarán a las preguntas contenidas en el documento, favoreciendo el debate grupal.

8.2.23. Para reflexionar: el bambú japonés

EL BAMBU JAPONÉS¹⁰¹

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego. También es obvio que quien cultiva la tierra no se detiene impaciente frente a la semilla sembrada, y grita con todas sus fuerzas: *¡Crece, maldita sea!*

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú y que lo transforma en no apto para impacientes: Siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros!

¿Tardó sólo seis semanas crecer? No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse.



102

Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el **éxito es simplemente resultado del**

crecimiento interno y que éste requiere tiempo.

Quizás por la misma impaciencia, muchos de aquellos que aspiran a resultados en corto plazo, abandonan súbitamente justo cuando ya estaban a punto de conquistar la meta.

Es tarea difícil convencer al impaciente que sólo llegan al éxito aquellos que luchan en forma perseverante y saben esperar el momento adecuado.

De igual manera es necesario entender que en muchas ocasiones estaremos frente a situaciones en las que creemos que nada está sucediendo.

Y esto puede ser extremadamente frustrante.

En esos momentos (que todos tenemos), recordar el ciclo de maduración del bambú japonés, y aceptar que en tanto no bajemos los brazos -, ni abandonemos por no “ver” el

¹⁰¹ Fuente: Rovira, A. (s.f) Disponible en <http://www.cop.es/colegiados/b-00085/escritos/historias/bambu.HTML>

¹⁰² Fuente de la imagen: <https://promovervalores.wordpress.com/2013/04/23/>

8.2.24. Y mi familia que...

Objetivos

- Analizar las características de las propias relaciones familiares mantenidas por la persona participante.
- Identificar elementos funcionales de su realidad familiar.
- Fomentar la reflexión de la persona participante sobre cómo quiere que sean sus propias relaciones familiares y el papel que quiere desempeñar como protagonista de las mismas.
- Conectar los contenidos previamente trabajados en otros módulos de intervención (principalmente módulo 1) con este itinerario.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.24

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que cubra el dibujo que aparece en el documento de trabajo 8.2.24, indicando el lugar que ocupa en la relación familiar (padre/madre/hijo/a, hermana/o, abuelo/a, nieto/a) y cómo considera que son dichas relaciones.
- A su vez, la persona participante tendrá que indicar cuáles son las características que definen sus relaciones familiares. Para ello, indicarán mediante una flecha, las características de la misma (tanto funcionales como disfuncionales).
- Finalmente, se le solicitará a la persona participante que reflexione sobre cómo quiere que sean sus relaciones familiares y qué puede hacer, mediante su comportamiento, para mejorarlas.

Aplicación grupal:

- Se solicita al grupo que cubran el dibujo que aparece en el documento de trabajo 8.2.24., debiendo indicar el lugar que ocupan en la relación familiar (padre/madre/hijo/a, abuelo/a, hermana/o, nieto/a), y cómo considera que son dichas relaciones.
- A su vez, las personas participantes tendrán que indicar cuáles son las características que definen sus relaciones familiares. Para ello, indicarán mediante una flecha, las características de la misma (tanto funcionales como disfuncionales).
- Finalmente, se favorecerá que las personas participantes reflexionen sobre cómo quieren que sean sus relaciones familiares y qué pueden hacer, mediante su comportamiento, para mejorarlas.

Ideas clave para el debate:

A través del presente ejercicio se pretende que la persona participante reflexione sobre cómo cree que es su familia y la calidad de las relaciones que mantiene o mantenía, tanto a nivel global (con todos los miembros de la familia), como a nivel individual (con el familiar en concreto con el que ha tenido el problema). Para ello, se recordarán los contenidos previamente trabajados en el módulo 1, con la finalidad de reforzar los aspectos relacionados con la identificación de familias funcionales y disfuncionales.

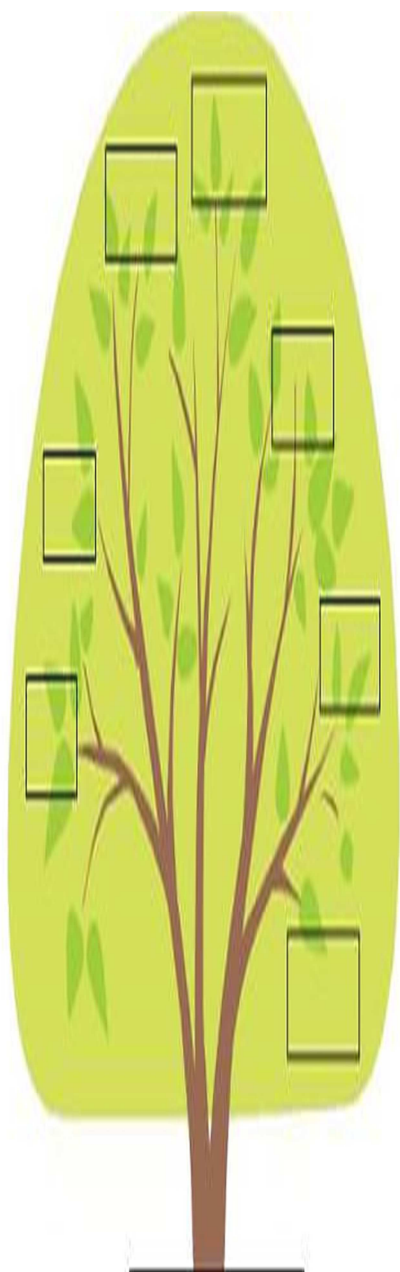
A su vez, el o la terapeuta, mediante el análisis del ejercicio, introducirá y profundizará en aspectos relacionados con la horizontalidad de las relaciones familiares adultas, la igualdad, la corresponsabilidad, etc., recordando a la persona participante la importancia de la comunicación, la adecuada gestión emocional, la empatía, la asertividad, etc., contenidos ya trabajados a lo largo del programa.

8.2.24. Y mi familia que...

Imagina que el árbol que aparece a continuación representa a tu familia.

- En un primer momento indica quiénes componen tu familia (indícalo en los cuadros que aparecen en las copas del árbol), señalando dónde te sitúas tú.

- Posteriormente, deberás conectar el árbol (familia) con aquellas características que se señalan al lado, mediante una simple flecha, en función de cómo crees que es tu familia y tus relaciones familiares.



- ✓ Existe una comunicación clara y abierta.
- ✓ Entre todos y todas compartimos responsabilidades.
- ✓ Tenemos igualdad entre todos y todas. Nadie es más que otro.
- ✓ Afrontamos adecuadamente las situaciones complicadas, estresantes.
- ✓ Nos respetamos y nos aceptamos.
- ✓ Intentamos apoyarnos en todo lo que podemos
- ✓ No hay celos o envidias.
- ✓ Se tienen en cuenta las necesidades e interese de todos los miembros
- ✓ Me apoyan para evolucione y

- ✓ Se ocultan los problemas, no se habla de ellos.
- ✓ Me hace sentir estancado/a, sin posibilidad de crecimiento.
- ✓ Cada dos por tres hay discusiones, nadie escucha, todos gritamos.
- ✓ Sólo una persona en mi familia se encarga del cuidado de los demás.
- ✓ No me siento respaldado/a por mi familia.
- ✓ A veces nos faltamos al respeto. A veces cruzamos el límite.
- ✓ Existen rencores en mi familia desde hace mucho tiempo.
- ✓ Los celos y la envidia son una constante en mi familia.

PARA REFLEXIONAR...

- ¿En qué lugar del árbol te situaste? (en la cuadrícula de abajo, en el medio, arriba), ¿por qué?, ¿por qué colocaste a los demás en esa posición?
- En relación a las flechas que indicaste en el ejercicio anterior, ¿por qué has señalado esas características?, ¿crees que algo puede cambiar en tus relaciones familiares?, ¿cómo te gustaría que fuese tu familia?
- ¿Qué puedes hacer tú para mejorar esas relaciones familiares?

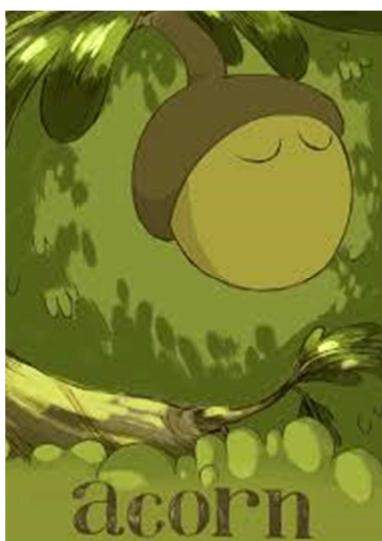
8.2.25. Mi lugar en el mundo...Aceptado los cambios

Objetivos

- Asumir los cambios vitales y, concretamente los familiares, desde la perspectiva de la resiliencia.

Materiales

- Video: ACORN (Sharafian, 2014)



103

- SINOPSIS: El presente corto de animación se centra en la importancia de aceptar los cambios e, incluso las adversidades que nos van ocurriendo a lo largo de nuestra trayectoria vital con una finalidad: crecer y construirnos de manera positiva.

- Duración: 6 minutos y 50 segundos.

- Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=tT0Jmf12GpM>

<http://www.upsocl.com/inspiracion/hermosa-animacion-de-una-bellota-que-busca-su-lugar-en-el-mundo/>

- Documento de trabajo 8.2.25.

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que analice con atención el vídeo que se expone durante la dinámica y se favorece que tome conciencia sobre la importancia de aceptar los cambios que se van sucediendo a lo largo de todo el ciclo vital. Finalmente se solicita a la persona participante que responda a las preguntas contenidas en Documento de trabajo 8.2.3.

Aplicación grupal:

- Se solicita a las personas participantes que analicen con atención el vídeo que se expone durante la dinámica y se favorece que tome conciencia sobre la importancia de aceptar los cambios que se van sucediendo a lo largo de todo el ciclo vital.
- Finalmente, las personas participantes responderán a las preguntas contenidas en el en documento de trabajo 8.2.25. Posteriormente, las preguntas serán analizadas en grupo, favoreciendo el debate grupal.

¹⁰³ Fuente de la imagen: <http://www.gawr.fr/2014/04/court-metrage-acorn-de-madeline.html>

Ideas clave para el debate:

A través de la visualización del corto de animación, se favorecerá que la persona participante asuma la importancia de crecer a través de sus diferentes etapas vitales.

A su vez, se señalará que la familia puede favorecer el crecimiento en las diferentes etapas pero la **responsabilidad es propia**, sobre todo en las relaciones familiares adultas, donde cada uno tiene que asumir los cambios y adaptarse a los mismos desde el crecimiento personal, el respeto a los demás y el buen trato.

8.2.25. Mi lugar en el mundo...Aceptado los cambios

Tras la visualización del corto de animación, te solicito que reflexiones y respondas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué nos quiere decir el corto de animación?, ¿Qué interpretas de lo que acabas de ver?
2. ¿Es importante aceptar los cambios vitales?, ¿es necesario crecer y madurar?
3. ¿A quién le corresponde aprender a crecer?, ¿a ti o a tu familia?
4. ¿Es importante asumir los cambios vitales en el ámbito de la familia?, ¿puedes crecer a partir de los cambios que se van produciendo en tu vida?, ¿cómo lo harías?
5. Como persona adulta que eres... ¿te corresponde a ti tomar las riendas de tu vida?, ¿tu familia puede ayudarte?

8.2.26. Mis derechos... sus derechos

Objetivos

- Fomentar la asunción de la igualdad de derechos entre los miembros de la familia.
- Fomentar el análisis crítico de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y aplicación de la misma al ámbito de la familia.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.26.a. y 8.2.26.b

Guía para el ejercicio

- La persona participante realizará el ejercicio contenido en el documento de trabajo 8.2.26.a, solicitándole que responda a las preguntas que en él se exponen.
- Posteriormente se invitará a la reflexión, mediante el análisis crítico de la Declaración Universal de los Derechos Humanos contenida en el documento de trabajo 8.2.26.b.
- Se favorecerá el desarrollo del ejercicio mediante la realización de las siguientes preguntas:
 - *¿Estás de acuerdo con lo que se indica en la Declaración Universal de los Derechos Humanos?*
 - *¿Crees que los Estados tienen la obligación de hacer cumplir estos derechos?*
 - *Y en la familia, ¿se tienen que respetar estos derechos universales?*
 - *¿Has respetado estos derechos con los miembros de tu familia?*

Aplicación grupal:

- Las personas del grupo realizarán el ejercicio contenido en el documento de trabajo 8.2.26.a, solicitándoles que respondan a las preguntas que en él se exponen.
- Posteriormente se les invitará a la reflexión, mediante el análisis crítico de la Declaración Universal de los Derechos Humanos contenida en el documento de trabajo 8.2.26.b.
- Se favorecerá el desarrollo del ejercicio mediante la realización de las siguientes preguntas al grupo:
 - *¿Estáis de acuerdo con lo que se indica en la Declaración Universal de los Derechos Humanos?*
 - *¿Creéis que los Estados tienen la obligación de hacer cumplir estos derechos?*
 - *Y en la familia, ¿se tienen que respetar estos derechos universales?*
 - *¿Habéis respetado estos derechos con los miembros de tu familia?*

8.2.26.a. Mis derechos... sus derechos

Piensa en tu familia e indica si estás de acuerdo o no con lo que se indica a continuación:

Mis derechos

Tengo derecho a exigir obediencia: SI o NO

Tengo derecho a que me respeten: SI o NO

Tengo derecho a organizar la vida de mi familia:
SI o NO

Tengo derecho a disponer a mi antojo del tiempo de mi familia:
SI o NO

Tengo derecho a crecer como persona a ser autónoma/o, a decidir sobre mi vida:, a mi libertad :
SI o NO

Tengo derecho a decidir sobre la libertad de mi familia: SI o NO

Tengo derecho a controlar el dinero de mi familia: SI o No

Tengo derecho a que me traten bien: SI o NO

Tengo derecho a sentirme seguro/a

Ahora ponte en el lugar del familiar con el que has tenido el problema por el que te encuentras en este programa:

Sus derechos

Tiene derecho a exigirme obediencia: SI o No

Tiene derecho a ser respetado/a: SI o NO

Tiene derecho a organizar la vida de mi familia:
SI o NO

Tiene derecho a disponer a su antojo del tiempo de mi familia:
SI o NO

Tiene derecho a crecer como persona , a ser autónoma/o, a decidir sobre su vida:, a su libertad :
SI o NO

Tiene derecho a decidir sobre mi libertad : SI o NO

Tiene derecho a controlar el dinero de mi familia: SI o No

Tiene derecho a que le traten bien: SI o NO

Tiene derecho a sentirse seguro/a

A continuación lee con detenimiento la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

8.2.26.b. Mis derechos... sus derechos. Declaración Universal de los Derechos Humanos

Lee con atención el texto que se expone a continuación:

Declaración Universal de los Derechos Humanos¹⁰⁴

Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de *todos los miembros de la familia humana*; (...)

LA ASAMBLEA GENERAL proclama la presente DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Artículo 1.

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.

Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

Artículo 3.

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al *reconocimiento de su personalidad jurídica*.

Artículo 7.

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 16.

1. *Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.*

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión

¹⁰⁴ Fuente: Naciones Unidas; disponible en <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19.

Todo individuo tiene derecho a la *libertad de opinión y de expresión*; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 23.

1. *Toda persona tiene derecho al trabajo*, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Ahora responde a las siguientes preguntas:

- ¿Estás de acuerdo con lo que se indica en la Declaración Universal de los Derechos Humanos?
- ¿Crees que los Estados tienen la obligación de hacer cumplir estos derechos?
- Y en la familia, ¿se tienen que respetar estos derechos universales?
- ¿Has respetado estos derechos con los miembros de tu familia?
- ¿Realmente consideras que alguien puede exigir obediencia en las relaciones familiares adultas?, ¿podemos decidir sobre la libertad de otro ser humano, sobre su tiempo, sus intereses personales?, ¿podemos tratar mal a los miembros de nuestra familia?, ¿esto no supone un ataque a los derechos humanos?

8.2.27. Las ganancias y las pérdidas

Objetivos

- Tomar conciencia de las pérdidas a nivel personal, social, laboral y económico que supone para una persona dedicarse en exclusiva al cuidado de los familiares y del hogar.
- Fomentar la reflexión crítica de la persona participante de la importante labor que realizan estas personas.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.27.

Guía para el ejercicio

- Mediante el presente ejercicio se pretende que la persona participante tome conciencia de lo que implica dedicarse en exclusiva al cuidado de los demás y de la familia. Para ello, deberán cubrir las columnas que se indican en el dibujo que aparece en el documento 2.8.27, denominadas *GANANCIAS* y *PÉRDIDAS*.
- Para cubrir dichas columnas deberán indicar cuáles creen que son las *ganancias* de dedicarse en exclusiva al cuidado de la familia y cuáles son las *pérdidas* a nivel personal, laboral, social y económico.
- La persona participante podrá ayudarse de lo indicado en un apartado del ejercicio, donde se indican diferentes ganancias y pérdidas.
- Al finalizar el ejercicio, se podrán realizar una serie de preguntas para incrementar la reflexión crítica de la persona participante:

- *¿La balanza está equilibrada?, ¿se desequilibra hacia las pérdidas o hacia las ganancias?*

Aplicación grupal:

- Se le solicitará a las personas participantes que cubran las columnas que se indican en el dibujo que aparece en el documento 8.2.27., denominadas *GANANCIAS Y PÉRDIDAS*. Para cubrir dichas columnas deberán indicar cuáles creen que son las *ganancias* de dedicarse en exclusiva al cuidado de la familia y cuáles son las *pérdidas* que ello supone a nivel personal, laboral, social y económico.
- Las personas del grupo podrán ayudarse de lo indicado en un apartado del ejercicio, donde se indican diferentes ganancias y pérdidas.
- Al finalizar el ejercicio, se podrán realizar una serie de preguntas para incrementar la reflexión crítica del grupo.

8.2.27. Las ganancias y las pérdidas

A continuación aparece una balanza, en un extremo están las ganancias y en el otro están las pérdidas. Tu labor consiste en ponerte en el lugar de una persona que se dedica en exclusiva al cuidado de la familia, sin la ayuda de nadie, y señalar cuáles crees que son las ganancias de esa situación y cuáles pueden ser las pérdidas (tanto a nivel personal, social, laboral y económico). Para ello podrás ayudarte de lo indicado en el cuadro que aparece al pie de la figura o añadir todas las ganancias y pérdidas que se te ocurran.

GANANCIAS

PÉRDIDAS

POSIBLES GANANCIAS VS PÉRDIDAS

- Cariño de la familia
- Estrés
- Admiración
- Angustia
- Pérdida de tiempo de ocio
- Reconocimiento de los demás
- Dificultad para el desarrollo profesional
- Tiempo para estar con la familia
- Imposibilidad para desarrollarse a nivel personal
- No remuneración económica
- Otras: _____

8.2.28. Mi nivel de estrés actual

Objetivos

- Valorar el nivel de estrés actual, tanto personal como familiar.
- Analizar las estrategias y recursos de afrontamiento disponibles para hacer frente al estrés.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.2.28.a y 8.2.28.b

Guía para el ejercicio

- Mediante el presente ejercicio se favorecerá que la persona participante retome los contenidos psicoeducativos relativos al afrontamiento al estrés previamente tratados en los módulos 1 y 4 del programa.
- En esta actividad se le solicita a la persona participante que analice su nivel de estrés en el momento actual. Para ello, deberá cubrir la tabla incluida en el documento de trabajo 8.2.28.a. En dicha tabla, se tendrá que indicar lo siguiente:
 - Situaciones estresantes actuales en el ámbito de la familia y a nivel personal.
 - Nivel de estrés percibido: donde “1” es “no muy estresante” y “10” es “extraordinariamente estresante”.
 - Síntomas: La persona participante podrá indicar si padece sintomatología asociada al estrés, para ello podrá valerse del documento 8.2.28.b.
 - Estrategias y recursos de afrontamiento disponibles: Dado que la persona participante ya ha trabajado en profundidad los diferentes estilos de afrontamiento al estrés y los recursos o habilidades que favorecen el control del mismo, se le solicitará que indique cuáles está dispuesto a emplear para afrontar la situación estresante. Para ello podrá valerse del documento 8.2.28.b.
- Finalmente, se analizará el ejercicio con la persona participante favoreciendo la consolidación de un estilo de afrontamiento que favorezca su capacidad de resiliencia.

Aplicación grupal:

- Se solicitará al grupo que cubra la tabla contenida en el documento de trabajo 8.2.28.a. Las personas participantes podrán valerse del documento 8.2.28.b para la realización del ejercicio.
- Las situaciones estresantes podrán ser expuestas en grupo, favoreciendo que las personas participantes indiquen qué estrategias y recursos emplearían para afrontar adecuadamente el estrés.

8.2.28.a. Mi nivel de estrés actual (tabla)

SITUACIONES DE ESTRÉS EN EL MOMENTO ACTUAL.	NIVEL DE ESTRÉS PUNTUACIÓN DEL 1 AL 10.	SÍNTOMAS (FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SOCIALES) ASOCIADOS.	POSIBLES ESTRATEGIAS Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO DISPONIBLES.

8.2.28.b. Mi nivel de estrés actual (indicaciones para la realización del ejercicio)

Síntomas asociados al estrés	Estrategias y recursos de afrontamiento
<p>FÍSICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos cardiovasculares: hipertensión arterial, enfermedad coronaria, taquicardia, arritmias cardíacas episódicas, cefaleas migrañosas. - Trastornos respiratorios: asma bronquial, síndrome de hiperventilación, alteraciones respiratorias, alergias. - Trastornos gastrointestinales: úlceras, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa; - Trastornos musculares: Tic, temblores y contracturas, alteración de reflejos musculares, lumbalgias, cefaleas tensionales. - Trastornos endocrinos: hipertiroidismo, hipotiroidismo, hipoglucemia, diabetes; - Trastornos dermatológicos: prurito, eccema, acné, soriasis. - Trastornos inmunológicos: inhibición del sistema inmunológico. <p>PSICOLÓGICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación excesiva, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, dificultades para concentrarse y mantener la atención, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, mal humor... - Insomnio - Ansiedad, miedos y fobias - Síntomas depresivos: tristeza, falta de ánimo para realizar tareas habituales, pocas ganas para interactuar con otras personas, desgana para cuidarse a uno mismo, no realización de actividades que antes eran habituales o que causaban disfrute, pérdida de interés por las cosas. - Alteraciones en la conducta alimentaria - Cambios bruscos del estado de ánimo - Pérdida del control emocional - Consumo de drogas y/o alcohol - Obsesiones y compulsiones 	<p>CUIDAR MI CUERPO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - PRACTICAR DEPORTE DE MANERA HABITUAL. - DIETA SANA. <p>PRACTICAR LA DISTRACCIÓN Y EL BUEN HUMOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitan que se desplace la atención de los problemas, y ayudan a relativizar su importancia, previendo o aliviando las situaciones de ansiedad. <p>SER CREATIVO EN LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES</p> <p>CULTIVAR BUENAS RELACIONES PERSONALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la red de apoyo: Las relaciones sociales suponen una fuente de ayuda psicológica y/o instrumental. <p>APLICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de respiración - Relajación muscular <p>EMPLEAR UNA COMUNICACIÓN EFICAZ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hacer uso de la comunicación asertiva, clara y comprensible con los miembros de la familia. - Escuchar activamente <p>GESTIONAR MIS EMOCIONES</p> <p>ACTIVAR MI EMPATÍA</p> <p>VALORARME ADECUADAMENTE</p> <p>BÚSQUEDA DE APOYO FAMILIAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corresponsabilidad en las tareas y en el cuidado de la familia - Compromiso mutuo <p>FLEXIBILIZAR Y ADAPTARME A LAS NUEVAS SITUACIONES</p> <p>BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de recursos, de ayuda y de información en la comunidad: instituciones (ayuntamiento, servicios sociales, servicios de salud), vecinos/as y amigos/as. <p>TENER UN PLAN DE FUTURO, METAS Y ASPIRACIONES PERSONALES.</p>

Dinámicas optativas

8.2.29. Contenidos audiovisuales

Objetivos

- Ayudar a la comprensión y adquisición de los contenidos trabajados en el módulo mediante la utilización de material audiovisual.

Guía para el ejercicio

- A continuación, se ofrecen los contenidos audiovisuales que podrán ser empleados para reforzar la adquisición de los contenidos psicoeducativos expuestos durante la sesión.
- Con ellos se pretende incrementar la conciencia crítica de la persona participante, aumentando su reflexión sobre la necesidad de ser respetuosos en el ámbito familiar y las problemáticas asociadas a la no conciliación o corresponsabilidad en el ámbito de la familia.

VIDEOS SOBRE CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN. UNA CUESTIÓN DE GÉNERO

- **Vídeo 1: Te corresponde – nos corresponde (Cruz Roja, 2014)**

SINOPSIS: La campaña llevada a cabo por la *Cruz Roja* pretende el fomento de la responsabilidad personal y social en relación a la corresponsabilidad en el ámbito de la familia.

Duración: 2 minutos y 55 segundos.

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=T4oUU8skQcI>

- **Vídeo 2: Globos de Agua (Proyecto Europeo Equal Camp de Túría CONCILIA, 2011)**

SINOPSIS: Cortometraje de ficción sobre conciliación laboral y familiar.

Duración: 24 minutos y 51 segundos.

Disponible en <https://www.youtube.com/playlist?list=PLB3F31BD47B1DAFDA>

VIDEOS SOBRE EL “SÍNDROME DEL ABUELO/A ESCLAVO/A

- **Vídeo 3: Síndrome del abuelo esclavo (RTVCM – Castilla La Mancha; 2010)**

Duración: 1 minutos y 02 segundos.

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=7vRO-xEsV0s>

- **Vídeo 4: Síndrome del abuelo esclavo (La mañana en directo - CNN+; 2010)**

Duración: 12 minutos y 02 segundos.

Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=YY4v9MujeJ4>

SINOPSIS: En ambos vídeos se muestra que cada vez son más los mayores que sufren el llamado *síndrome del abuelo esclavo*. El 10% de las llamadas que recibe el Teléfono de la Esperanza es de personas estresadas por el cuidado de sus nietos y nietas. Muchos mayores pasan más de 7 horas al día cuidando a los nietos y nietas y, si bien es cierto que esta relación es positiva, ésta deber ser establecida dentro de unos límites.

VIDEO SOBRE EL RESPETO EN LA FAMILIA

Video 5: La prueba del vecino (Para todos la 2, RTVE, 2015)

SINOPSIS: El presente video nos pone de relieve la importancia de cultivar el respeto hacia todos los miembros de la familia. Concretamente, el video pone de manifiesto cómo, el día a día, los conflictos familiares, el estrés, etc., favorece que no nos *tratemos* adecuadamente entre los miembros de la familia. Parece que, en ocasiones se nos olvida la importancia de valorar a los que tenemos más cerca. Por ello, se invita a la reflexión: *¿Cómo tratas a tu vecino cuando lo invitas a tu casa? ¿Tratas a tu familia de la misma manera? ¿Cómo te comportarías con tu familia si te estuviesen viendo los demás? ¿Cambiaría tu forma de relacionarte con ellos?*

Duración: 4 minutos y 40 segundos.

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=IrmPEM-JO_8

8.2.30. Buscando recursos

Objetivos

- Buscar recursos comunitarios para favorecer el afrontamiento del estrés asociado al cuidado de personas mayores y/o dependientes.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.30.

Guía para el ejercicio

- Como dinámica intersesiones, y en el caso concreto de personas participantes que presenten sintomatología asociada al *estrés del cuidador/a*, resulta de interés explorar los recursos de apoyo existentes en la comunidad para hacer frente a dicha situación.
- Para ello, se le solicitará a la persona participante que busque dichos recursos y rellene el documento de trabajo 8.2.30, para lo que le proporcionaremos *claves de búsqueda*:
 - Busca en Internet recursos comunitarios cercanos (ONGs, asociaciones de ayuda, etc.)
 - Pregunta al profesional de los Servicios Sociales de base de tu ciudad por dichos recursos.
 - Consulta al médico/a de cabecera sobre la existencia de dichos recursos en tu centro de salud.

8.2.30. Buscando recursos

Busca en tu comunidad recursos de ayuda. Para ello, pregunta a tu médica/o de cabecera, al profesional de trabajo social de tu ayuntamiento, a ONGs, etc. e intenta cubrir la tabla que aparece a continuación.

• **Los servicios de apoyo formal:** El apoyo formal hace referencia a los servicios comunitarios que pueden suplir temporalmente las funciones de la persona cuidadora. Se encuadrarían aquí los llamados “servicios de respiro” (centros de día, servicio de ayuda a domicilio, estancias temporales en residencia, etc.)

- Recursos encontrados (indica la persona de contacto, teléfono y dirección de los recursos encontrados):

• **Las intervenciones informativas sobre la enfermedad, sus consecuencias y el manejo de los diversos problemas:** páginas web, charlas informativas en hospitales o asociaciones, libros de autoayuda, etc.

- Recursos encontrados (indica la persona de contacto, teléfono y dirección de los recursos encontrados o la dirección web o nombre del libro de autoayuda):

• **Los grupos de ayuda mutua:** intervenciones dirigidas a ofrecer apoyo, consejo, protección y acompañamiento a las personas cuidadoras durante el proceso de cambio en el cual deben ajustar su vida a las nuevas limitaciones que les impone la dependencia y su problemática (p.e. grupos de ayuda de ONG, en centros de salud, en el ayuntamiento, etc.)

- Recursos encontrados (indica la persona de contacto, teléfono y dirección de los recursos encontrados):

• **Las intervenciones psicoterapéuticas:** Ayuda terapéutica profesional (centro de salud o unidad de salud mental)

- Recursos encontrados (indica la persona de contacto, teléfono y dirección de los recursos encontrados):

8.2.31. Retomando mi vida: valorando mi resiliencia

Objetivos

- Favorecer la capacidad resiliente de la persona participante para hacer frente a la ruptura de la relación familiar.
- Análisis del crecimiento personal de la persona participante en este momento del programa.

Materiales

- Documento de trabajo 8.2.31.
- Dinámica 1.24.1 del Módulo 1.

Guía para el ejercicio

- Mediante el presente ejercicio se retomarán los contenidos previamente trabajados en el módulo 1, en torno a la resiliencia. Para ello, se volverá a analizar el ejercicio 1.24.1 (módulo 1) y se analizarán nuevamente las esferas *yo tengo- yo soy/yo estoy – yo puedo* en el documento 8.2.31.
- Se favorecerá que la persona participante valore sus progresos, comparando ambos ejercicios, partiendo de la premisa de que los conocimientos adquiridos durante el programa han incrementado la capacidad de resiliencia de la persona participante. Si no se ha producido dicha mejora, se reforzará que la persona participante a que ponga en práctica los conocimiento, habilidades y recursos adquiridos.
- En cualquier caso, se motivará a la persona participante a que sea consciente de su capacidad de superación y crecimiento, a pesar de la ruptura de lazos familiares.

Aplicación grupal:

- Se realizará el análisis individual de los contenidos previamente trabajados en el módulo 1, en torno a la resiliencia. Para ello, se volverá a analizar el ejercicio 1.24.1 (módulo 1) y se analizarán nuevamente las esferas *yo tengo- yo soy/yo estoy – yo puedo* en el documento 8.2.31.
- Posteriormente, se facilitará la exposición grupal de los resultados.

8.2.31. Retomando mi vida: valorando mi resiliencia

Vamos a retomar un ejercicio que realizaste en el módulo 1. Volverás a realizarlo pensando en todo lo que has aprendido a lo largo del programa y en tu propio *crecimiento personal*. Lee de nuevo los elementos recogidos en los tres pilares en que se sustenta esta casa y marca cuáles crees que dispones en este momento (puedes ir subrayando total o parcialmente lo que se recoge en cada una de las columnas)

Yo tengo (apoyo externo)	Yo soy/Yo estoy (fuerza interior)	Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos)
<ul style="list-style-type: none"> - Una o más familiares en las que puedo confiar y que me quieren de forma incondicional. - Una o más personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente. - Capacidad para poner límites en mi comportamiento. - Personas que me alientan a ser independiente. - Buenos modelos a imitar - Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y sociales que necesito - Una familia y entorno social estables. - Hábitos de vida saludable (alimentación, higiene, sueño, ejercicio físico, no consumo de alcohol o drogas, Aficiones y hobbies individuales y compartidos) - Una visión positiva, optimista y realista ante los problemas de la vida - Otros: 	<ul style="list-style-type: none"> - Una persona que agrada a la mayoría de la gente - Una persona generalmente tranquila y con buena predisposición - Alguien que logra aquello que se propone y que planea su futuro - Una persona que se respeta a sí misma y a los demás - Alguien que se pone en el lugar de los demás y se preocupa por su bienestar - Generosa, compasiva, altruista - Responsable de mis propias acciones y acepto sus consecuencias - Segura/o de mí mismo/a, optimista, confiada/o y con esperanzas - Una persona disciplinada y constante - Una persona que tiene una buena imagen de sí misma - Una persona que se interesa por las cosas, con curiosidad y que le gusta aprender. - Una persona que no se asusta porque haya cambios, imprevistos, ante los retos. - Íntegra, Auténtica y Honesta - Vitalista Afronto la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de mí. - Leal y que trabaja bien en equipo, intentando motivar a otros para cumplir objetivos. - Prudente y cauteloso/a la hora de tomar decisiones, sin asumir riesgos innecesarios. - Otros: 	<ul style="list-style-type: none"> - Generar nuevas ideas o caminos para hacer las cosas. - Realizar una tarea hasta finalizarla. (Persistencia) - Pensar y analizar las cosas viendo otros puntos de vista, sin precipitarse. - Encontrar el humor en la vida y utilizarlo para reducir tensiones - Expresar mis pensamientos y sentimientos al comunicarme con los demás - Resolver conflictos en diferentes ámbitos. - Controlar mi comportamiento: mis sentimientos, mis impulsos. - Identificar mis emociones y sentimientos y los de los demás, comportarme en las diferentes situaciones sociales teniendo en cuenta los intereses de los otros/as - Pedir ayuda si la necesito y permitir que me ayuden - Buscar alternativas y tomar decisiones ante un problema - Analizar las situaciones sin exagerar ni restar importancia. - Aprender de mis errores y mirar hacia el futuro. - Tratar a todas las personas de manera igualitaria, dando las mismas oportunidades - Perdonar a otros/as cuando han actuado mal, aceptar los defectos ajenos, evitar el rencor y la venganza. - Otros:

Ahora compara este ejercicio con el que ya realizaste (Ejercicio 1.24.1 – Módulo 1) y contesta a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Ha cambiado algo?**
- 2. ¿Has crecido como persona?**
- 3. ¿Te ves con fuerza para seguir avanzando a pesar de la ruptura?**

Referencias

- Alonso, J.M. y Castellanos, J.L. (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 253-274.
- Ansbro, M. (2008). Using attachment theory with offenders. *Probation Journal*, 55, 231-244.
- Bank, S. y Kahn, M. (1988). *El vínculo fraterno*. Buenos Aires: Paidós.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bengtson, V.L. y Achenbaum, W.A. (1993). *The changing contact across generations*. New York: Aldine de Gruyter.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Cáceres, C., Manhey, S. y Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo: reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De familias y Terapias*, 27, 41-60.
- Cantero, M.J., y Lafuente, J. (2010). *Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor*. Madrid: Pirámide.
- Casullo, M. y Fernández, M. (2004). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183 - 192. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Causapié, P. Balbotín, A., Porras, M. y Mateo, A. (2011). *Envejecimiento activo. Libro Blanco*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Políticas Sociales e Igualdad.
- Crespo, M. y López, J. (2006). *El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: Desarrollo del programa "Cómo mantener su bienestar"*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Dodge, K. y Pettit, G. (2003). A Biopsychosocial Model of the Development of Chronic Conduct Problems in Adolescence. *Developmental Psychology*, 39, 349 - 371.
- Dutton, D. G., Saunders, K., Starzomski, A. y Bartholomew, K. (1994). Intimacy-anger and insecure attachments as precursors of abuse in intimate relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 1367-1386.
- Fernández, J. M. (2003). Ayudando al cuidador del anciano: un programa televisivo para llegar a cada casa. *Intervención Psicosocial*, 12, 345-352.
- García, B. y Guerrero, J. (2016). Elementos teóricos para una historia de la familia y sus relaciones de violencia en la transición entre finales del siglo XX y el siglo XXI. *Historia y Memoria*, 12, 253-286.
- INE - EDAD (2008). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD-2008)*. Resultados nacionales. Madrid: INE.
- INE (2006). *Encuesta Nacional de Salud*. Madrid: INE.
- Ingram, R. E. y Kendall, P. C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. En R.E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology* (pp.4-22). San Diego: Academic Press.
- Kingston, P. y Penhale, B. (1995). *Family violence and the caring professions*. Londres: Macmillan.
- Lehr, U. (1983). Objective and subjective health in longitudinal perspective. *Aging*, 23, 291-298.
- López, F. (1998) Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En Rodrigo, M.J y Palacios, J (Coord.) *Familia y Desarrollo Humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- López, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Información psicológica*, 82, 36-48.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia.
- Melero, R. y Cantero, M.J. (2006). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.
- Mikulincer, M., y Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger, and aggression. En P. R. Shaver, y M. Mikulincer (Eds.), *Human aggression and violence. Causes, manifestations, and consequences* (pp. 241-257). Washington, DC: American Psychological Association.

- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2011). Tendencias demográficas actuales. En P. Causapié, D. Balbotín, M. Porras y A. Mateo (coords.). *Envejecimiento activo: Libro Blanco* (pp. 34-84). Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales y Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., Barry, C. M. & Badger, S. (2007). "If you want me to treat you like an adult, start acting like one!" Comparing the criteria that emerging adults and their parents. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 665-674.
- Owen, N. (2003). *La magia de la metáfora*. Madrid: Editorial Desclée de Brouwer.
- Requejo, A. (2007). La formación en la adultez tardía. *Revista Portuguesa de Pedagogía, 41* (3), 11-32.
- Reusche, R.M. (2011). Dinámica psicológica de la familia, *Temática Psicológica, 7*(1), 7-16.
- Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (1998). *Familia y Desarrollo Humano*. Madrid: Alianza Editorial
- Rodríguez, B. y Rodrigo M.J. (2011) El "nido repleto": la resolución de conflictos familiares cuando los hijos mayores se quedan en el hogar . *Cultura y Educación, 23*(1), 89-104.
- Yárnoz, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M. y Sainz, M.L. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros *Anales de Psicología, 17*(2) , 159-170.
- Zarit, S.H. (1998). Reducción de la tensión para los cuidadores de la familia. Efectos del uso del cuidado de día. *Diario de Gerontología: Ciencias sociales, 53*, 267- 277.

Introducción

Este itinerario va dirigido al trabajo terapéutico con personas penadas que estén cumpliendo condena por violencia contra sus descendientes menores de edad (maltrato infantil y adolescente).

El fenómeno de la violencia descendente hacia menores de edad ha sido explicado en la introducción de este manual, incluyendo los tipos de violencia que se pueden ejercer en las relaciones parento-filiales y la investigación empírica que sustenta los factores de riesgo asociados. Es preciso que se revise la información aportada en la introducción, de cara a la intervención sobre los factores de riesgo específicos en el caso de la violencia descendente que se va a realizar en este módulo.

Durante este itinerario se analizarán algunos elementos terapéuticos que, según la investigación son relevantes en la relación parento-filial y que pueden servir de contexto para entender la génesis de la violencia y, fundamentalmente, para construir herramientas para evitarla en el futuro. Es sabido que la calidad del contexto familiar en la infancia es clave para el ajuste personal y social. De modo convergente, se sabe que las situaciones de adversidad que se viven en la infancia, si son intensas y duraderas e implican a las figuras parentales, pueden tener un efecto devastador sobre la personalidad adulta. Por ello, se hace necesario prestar atención a algunas de las dimensiones más relevantes para el análisis de la vida familiar con impacto en las relaciones entre las figuras parentales y sus descendientes. Concretamente, en este módulo se analizará la influencia de los *estilos de apego* (en la infancia y su proyección en la vida adulta), las *pautas educativas* (tanto las que la persona participante mantiene con sus descendientes como las que recibió en su infancia), los *hitos evolutivos* en la vida familiar que, por conllevar cambios en la dinámica familiar y presentar retos importantes para su superación, han podido influir o están influyendo en la conducta violenta y la *parentalidad positiva*, para fomentar el desarrollo de competencias parentales adecuadas.

Esto supone tener en cuenta dos tipos de “miradas” a la trayectoria vital de la persona participante: a) una mirada al pasado para entender los elementos que pudieron tener influencia en sus primeros pasos en las relaciones familiares y b) una mirada a la situación presente, deteniéndose en analizar la situación actual de su familia para analizar también cuál es su papel dentro de ella. Todo ello sin perder de vista que el objetivo de este programa está anclado en el presente del individuo, para lograr mejoras en los procesos y capacidades que le permitan una vida adulta más adaptada y satisfactoria, con el fin de que pueda proyectarse hacia metas de futuro motivadoras, positivas y alcanzables. Se trata de buscar el origen de la violencia en el contexto familiar para construir caminos alternativos que permitan a las personas participantes mantener un comportamiento adecuado y unas relaciones familiares positivas que favorezcan la convivencia en su seno.

NOTA:

A lo largo de este itinerario se hace referencia a la violencia ejercida a descendientes en menores de edad. No obstante, es necesario indicar que pueden existir casos en los que la violencia se produzca en familias reconstituidas, contra descendientes de la pareja (hijastros o hijastras) o hijos e hijas por adopción. Con la finalidad de facilitar la lectura y comprensión del presente material terapéutico, se ha utilizado “hijos e hijas”, para hacer referencia a **descendientes propios o de la pareja**. Cuando nos referimos a progenitores, padres/madres o figuras parentales, lo hacemos en un sentido amplio, incluyendo las relaciones establecidas con padres y madres adoptivas, padrastros y madrastras que puedan ejercer funciones de coparentalidad en la educación y cuidado de los y las menores. No obstante, este tipo de relaciones son muy diversas, tienen sus propias particularidades, funciones y retos específicos que han de ser tomados en cuenta durante la intervención.

El presente material constituye una guía sobre los elementos terapéuticos mínimos relevantes para cada tipología de violencia familiar. No obstante, cada terapeuta ha de adaptar los contenidos y actividades a la realidad familiar concreta de las personas participantes.

Cuidando... Relaciones de apego

Las personas que van a realizar este itinerario han sido condenadas por haber sido violentas con sus hijos o hijas (o descendientes de su pareja). El objetivo de analizar las relaciones de apego con ellos es triple:

1. *Estilos de apego disfuncional como factor de riesgo*: el tipo de apego que hayan experimentado en la infancia puede ser considerado un factor de riesgo para su propia conducta violenta en la etapa adulta.
2. *Estilos de apego disfuncional como factor mantenedor de la violencia*: el tipo de apego adulto que presentan en la actualidad, puede estar relacionado con la conducta violenta que están ejerciendo hacia sus descendientes.
3. *Estilos de apego disfuncional y sus consecuencias intergeneracionales*: por último, será necesario analizar con la persona participante, el tipo de apego construido en la relación con su descendiente/s y cómo dicho vínculo puede tener consecuencias en diferentes áreas de su vida.

Definición de apego

El concepto de apego hace referencia a un sistema motivacional y conductual que dirige la atención del bebé a buscar la proximidad con sus figuras de cuidado más próximas, cuando siente malestar o miedo, con la expectativa de que recibirá protección y apoyo emocional para restablecer su bienestar personal (Cantero y Lafuente, 2010).

Figura 8.3.1. Apego¹⁰⁵



Dichas relaciones de apego que se desarrollan entre el lactante y quienes lo cuidan están reforzadas biológicamente porque aseguran su supervivencia y proporcionan los cimientos para su posterior desarrollo cognitivo, emocional y social. A lo largo de la vida, una persona tiene diferentes figuras de apego. Estas figuras pueden ser la madre, padre, las abuelas y abuelos y hermanos o hermanas (durante la infancia), la pareja y las figuras parentales (durante la juventud) y la pareja, hijos e hijas (durante la adultez) (López, 1998).

El sistema de apego tiene dos funciones. Desde el punto de vista objetivo, tiene una función de *supervivencia* en los primeros momentos de la vida, manteniendo a las crías cerca de sus figuras parentales o de cuidado. Posteriormente esta función continúa, ya que las relaciones de apego permiten que las personas estén cerca de quienes que les importan y buscan protección y apoyo. Desde un punto de vista subjetivo, el apego tiene una función de *seguridad emocional*, es decir, la proximidad de las figuras de apego hace que las personas se sientan seguras, protegidas y con los recursos necesarios para mantener su bienestar personal y social (López, 1998).

La teoría formulada por John Bowlby (1969) es uno de planteamientos teóricos más sólidos en este campo. Explica el apego basado en el desarrollo de tres sistemas de conductas relacionados entre sí, el sistema de conductas de apego, el sistema de exploración y el sistema de miedo a personas extrañas.

- **Sistema de conductas de apego:** son todas aquellas conductas al servicio del mantenimiento de la proximidad y el contacto con las figuras de apego (sonrisas, llantos, miradas, contactos táctiles, etc.). Estas conductas se activan cuando aumenta la distancia con la figura de apego o cuando se perciben señales de amenazas, para restablecer la proximidad.
- **Sistema de exploración:** son todas aquellas conductas exploratorias al servicio del conocimiento del medio que se activan cuando ha establecido una base segura y confiada en quienes le cuidan. Por ello, es importante que el o la bebé sienta seguridad y desconecte momentáneamente las conductas de apego para que pueda incrementar las conductas de exploración del entorno que le rodea.
- **Sistema de miedo a personas extrañas:** en un determinado momento del desarrollo del sistema de conductas de apego, los niños y niñas muestran temor ante aquellas personas que no conocen. La aparición de personas desconocidas supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego.

Estos sistemas son típicamente humanos y se diferencian del sistema afiliativo que se refiere al interés que muestran los individuos, no sólo de la especie humana, por mantener proximidad e interactuar con otros sujetos, aunque no haya vínculos afectivos.

Como resultado de estos sistemas, el niño o niña busca la proximidad y el contacto con las personas con las que establece el vínculo que son las que le protegen y procuran sus cuidados, las

¹⁰⁵ Fuente de la figura: <https://desqbre.wordpress.com/2015/08/05/>

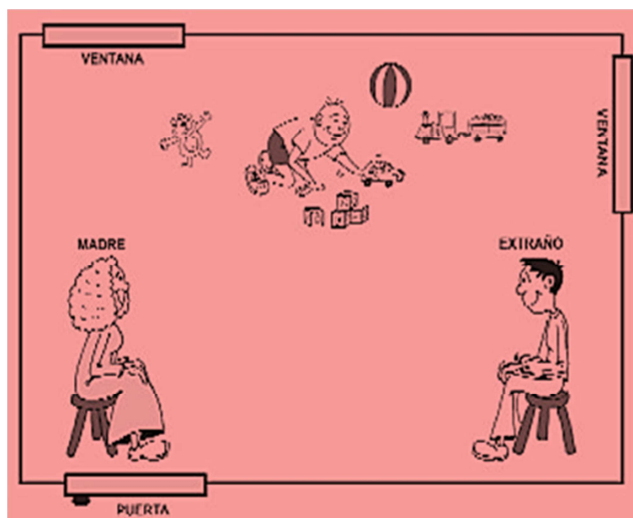
que le proporcionan una base segura para la exploración del entorno y promueven su autonomía en el futuro. A su vez, las figuras de cuidado deben identificar las señales del bebé, mediante las cuales indican una necesidad que debe ser cubierta (llantos, balbuceos, miradas) y responder de manera sensible y contingente ante estas demandas, con el fin de poderlas interpretar adecuadamente y satisfacer sus necesidades.

Tradicionalmente, se pensaba que la madre era la figura con la que los y las bebés establecían su vínculo de apego. En la actualidad se entiende que, si bien la madre suele ser la primera figura de apego, no es la única ni, necesariamente, la más importante. De hecho, los vínculos de apego no sólo se establecen con las figuras parentales o familiares directos sino que pueden establecerse con otras personas próximas formando las jerarquías de apego.

Estilos de apego infantil

Schaffer y Emerson (1964) realizaron un estudio que puso de manifiesto que el tipo de vínculo que los niños y niñas establecían con sus progenitores dependía fundamentalmente de la sensibilidad y capacidad de respuesta del adulto con respecto a las necesidades del bebé. La pionera en este campo fue Ainsworth quien diseñó en 1960 la *Situación del Extraño* para evaluar las conductas de apego y de exploración bajo condiciones de alto estrés. Las conductas de apego se manifiestan sobre todo en situaciones de emocionalidad negativa en el niño o la niña: dolor, miedo, soledad, estrés.

Figura 8.3.2. Situación extraña¹⁰⁶



La *Situación del Extraño* se desarrolla de la siguiente manera: la madre y el niño o la niña entran en una sala de juego en la que se incorpora una tercera persona, desconocida. Mientras esta persona juega con el o la menor, la madre sale de la habitación dejándole con la persona extraña. La madre regresa y vuelve a salir, esta vez con la desconocida, dejando al niño o la niña completamente en soledad. Finalmente regresan la madre y la persona extraña.

Ainsworth encontró que los niños y niñas jugaban y exploraban más en presencia de su madre, y que esta conducta disminuía cuando entraba la desconocida y, sobre todo, cuando salía la madre. Así quedaba claro que durante esta etapa vital se utiliza a la madre como una base segura para la exploración, y que la percepción de amenazas activaba las conductas de apego (proximidad) y hacía desaparecer las conductas exploratorias (lejanía). Se encontraron también claras diferencias en el comportamiento infantil en esta situación. Estas diferencias le permitieron describir tres patrones conductuales que describen el vínculo de apego infantil: apego seguro, apego inseguro-evitativo y apego inseguro-ambivalente. A esas tres categorías se le ha añadido un cuarto tipo: el apego inseguro desorganizado/desorientado (Main y Solomon, 1986).

¹⁰⁶ Fuente de la figura: Villanueva y Sanz (2009)

Tabla 8.3.1. Estilos de apego infantil (Ainsworth, 1969)

<p>Apego seguro</p>	<p>Identificaban a su madre como una base a partir de la que comenzaban a explorar. Cuando la madre salía de la habitación, su conducta exploratoria disminuía y se mostraban afectados. Su regreso les alegraba y se acercaban a ella buscando el contacto durante unos instantes para luego continuar su conducta exploratoria. Madres muy sensibles y responsivas a las llamadas del bebé, mostrándose emocionalmente y físicamente disponibles cuando las necesitaban.</p>
<p>Apego inseguro-evitativo</p>	<p>Se mostraban bastante independientes. Al entrar comenzaban a explorar el entorno, ignorando a la madre. Cuando ésta se marchaba no parecían verse afectados y tampoco buscaban acercarse y contactar físicamente con ella a su regreso, rechazando el acercamiento. Para Ainsworth se trataba de niños y niñas con dificultades emocionales. Madres relativamente insensibles a las necesidades de los hijos o hijas.</p>
<p>Apego inseguro-ambivalente</p>	<p>Mostraban preocupación por las madres cuando se iban sin apenas conductas de exploración. Lo pasaban mal cuando ésta salía mostrándose ambivalentes a su vuelta; mostraron irritación, resistencia al contacto, conductas de acercamiento y de mantenimiento de contacto. Madres con respuestas incoherentes ante las necesidades de los hijos e hijas.</p>
<p>Menores con apego inseguro desorganizado/desorientado</p>	<p>Muestran la mayor inseguridad. Cuando se reúnen con su madre muestran una variedad de conductas confusas y contradictorias. Es una categoría que recoge muchas de las características de los dos grupos de apego inseguro ya descritos, y que inicialmente eran considerados como inclasificables.</p>

Fuente: Elaboración propia

A partir de esta primera clasificación de los estilos de apego infantil, Orjuela, Perdices, Plaza y Tovar (2008) describen las características propias de la figura parental y las actitudes hacia la niña o niño, de cada uno de los estilos de apego:

Tabla 8.3.2. Características y actitudes de la figura parental y estilos de apego infantil

APEGO SEGURO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Comodidad en sus relaciones afectivas. - En sus relaciones muestra cercanía e intimidad y autonomía a la vez. - Tiene una visión positiva tanto de sí mismo/a como de las demás personas. - Se siente fuerte para enfrentar diversas situaciones dentro y fuera del hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha y complace sus demandas. - Puede alejarse, pero siempre vuelve a su lado cuando le necesita, dándole protección y apoyo en situaciones que el niño o niña percibe como “peligrosas”. - No tiene expectativas rígidas de las respuestas del niño o la niña, sino que se muestra flexible y con receptividad ante sus expresiones y comportamientos.
APEGO INSEGURO-EVITATIVO O DESPREOCUPADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Rechaza la intimidad como modo de protección. - Expresa poco sobre sí mismo y sus sentimientos. - Presenta dificultades en las relaciones con los demás. - Déficit en la gestión de la ansiedad, temores. - Dificultades en la gestión de conflictos: los evitan, los niegan y los depositan en otros (pareja, otros familiares, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechaza las conductas de apego del niño niña. - Aversión frente al contacto táctil. - Se queja de manera verbal y/o no verbal del fastidio que le produce haber tenido un hijo o hija.
APEGO INSEGURO-AMBIVALENTE O PREOCUPADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad constante. - Se implica demasiado en las cosas. - Tiende a generar relaciones de dependencia. - Presenta dificultades para tener relaciones afectivas satisfactorias. - Suelen sentir soledad y tristeza con frecuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiende a ser inconsistente: algunas veces manifiesta calidez y otras enfado, sin que existan motivos lógicos para hacerlo. - Respuestas inestables frente a sus necesidades - Le cuesta establecer una buena relación. No comprende adecuadamente sus intereses y necesidades.
APEGO INSEGURO-DESORGANIZADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Con problemáticas psicológicas graves (depresión ansiedad, etc.) - Presencia de maltrato y violencia en sus relaciones. - Existencia de situaciones traumáticas previas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas contradictorias. - Déficit en la capacidad de proporcionar seguridad en los cuidados - Inversión de rol: buscan la seguridad en sus descendientes y no al revés. - Distancia afectiva y verbal.

Fuente: Adaptado de Orjuela, Perdices, Plaza y Tovar (2008: 43-44)

Consecuencias de los estilos de apego infantil

Las consecuencias que tiene el estilo de apego que experimentamos durante nuestra infancia han sido ampliamente estudiadas. Por una parte, el estilo óptimo es el *apego seguro* se produce gracias a la presencia de respuestas sensibles en las figuras parentales, que son contingentes y adecuadas a las necesidades del niño o la niña, generando una base de confianza y tranquilidad que le permite potenciar la exploración de su entorno y la interacción saludable con otras personas (Bartholomew y Horowitz, 1991).

Diversos autores indican que determinados estilos de apego desarrollados en la infancia influyen en la aparición de conductas problema. Las representaciones internas de apego de las figuras parentales (probablemente basadas en sus propias experiencias infantiles de apego) pueden explicar la aparición de problemas de conducta en los hijos e hijas, al condicionar sus percepciones y expectativas fomentando que muestren una menor tolerancia a la expresión de las emociones negativas (Deklyen, 1996). Los problemas de conducta podrían tener su origen en los patrones tempranos de regulación de las emociones negativas, especialmente el miedo y el trauma, pudiendo acabar en un deterioro de la capacidad afectiva (Greenberg y Snell, 1997).

En la siguiente tabla se recogen algunas de las consecuencias más importantes de los diferentes estilos de apego infantil.

Tabla 8.3.3. Consecuencias de los estilos de apego infantil

Apego seguro	Sensación de tener protección y seguridad. Buena autoestima. Mantiene buenas relaciones con sus iguales y no se victimiza, ni agrede a otras personas, cuenta con una buena imagen social ante sus iguales. No teme al fracaso.
Apego inseguro-evitativo o despreocupado	No presenta reacciones afectivas e interés frente a las figuras de apego (madre, padre, etc.). Pone una <i>barrera</i> entre él y sus emociones, se muestra apático, demuestra poca afectividad, rechaza el contacto físico. Presenta dificultades sociales pues suele mostrar agresividad hacia sus iguales.
Apego inseguro-ambivalente o preocupado	Elevada preocupación por lo que hace o deja de hacer su figura parental, esto le impide realizar sus propias actividades de exploración y juego. La ausencia de su figura de apego le estresa, pero su presencia también. La compañía de la figura de apego no genera tranquilidad o confort. Cuando hay conflictos entre la pareja, el niño o niña tiende a involucrarse y a sentir culpa. Genera conductas muy dependientes.
Apego inseguro-desorganizado	Conductas contradictorias, desorganizadas. Angustia. Presencia de conductas agresivas. Hiperactividad, dificultades de aprendizaje.

Fuente: Adaptado de Orjuela, Perdices, Plaza y Tovar (2008: 43-44).

Las consecuencias de los estilos de apego infantil no se muestran solamente durante la infancia. Existen estudios que analizan la relación entre determinados estilos de apego infantil y conductas

violentas o delictivas durante la edad adulta. Por ejemplo, Marshall (1989), Smallbone y Dadds (2000, 2001) y Ward, Hudson, Marshall y Siegert (1995) hallaron que en los agresores sexuales predominaba un apego inseguro evitativo en la infancia, especialmente con la madre. Marcus y Gray (1998) observaron que los delincuentes violentos describían el apego infantil materno como rechazante/indiferenciado.

Estilos de apego adulto

Las relaciones de apego en la infancia se van conformando en un patrón de representación interna de las figuras de apego que tiende a mantenerse estable a lo largo de los años, desembocando en lo que se ha denominado apego adulto. El apego en la infancia implica la construcción de representaciones de sí mismo, y de los demás, y la adquisición de relaciones de confianza o de desconfianza. El mundo emocional durante la infancia se ve influido por estas representaciones. Las niñas y niños se sentirán alegres, estables cuando establecen relaciones de confianza. Sin embargo, sentirán tristeza, vulnerabilidad e inseguridad ante los otros si las relaciones son de desconfianza. Como consecuencia, sus nuevas relaciones se verán influidas por dichas emociones prevalentes en su vida diaria, generándose un patrón de relación con los demás (López, 2003).

Existen distintas clasificaciones de los estilos de apego adulto. Una de las más aceptadas es la que ya introducíamos en el módulo 2, la presentada por Bartholomew y Horowitz (1991). Estos autores propusieron cuatro estilos de apego en la etapa adulta en función de dos variables: el modelo de sí mismo (concepción que yo tengo de mí: positivo- digno de amor, atención, etc. o negativo –no digno de atención y amor) y el modelo de los demás (concepción que tengo de las demás personas: positiva –la persona de apego está disponible y es capaz, o negativa- la persona de apego le rechaza, está distante o no le cuida). Este modelo vendría condicionado por el estilo de apego desarrollado a lo largo de la infancia y la adolescencia.

Figura 8.3.3. Modelo de apego adulto bidimensional de Bartholomew y Horowitz, 1991¹⁰⁷



Este modelo introduce una variable más: el *grado de dependencia y la evitación de la intimidad*. El modelo negativo de sí mismo/a se asocia con dependencia y el modelo negativo del otro con evitación. De esta forma:

¹⁰⁷ Fuente de la figura: <http://www.monografias.com/trabajos87/mujeres-que-sufren-violencia-pareja/mujeres-que-sufren-violencia-pareja.shtml>

Tabla 8.3.4. Estilos de apego adulto.

	INDIVIDUOS SEGUROS	INDIVIDUOS RECHAZADORES	INDIVIDUOS PREOCUPADOS	INDIVIDUOS TEMEROSOS
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Tienen una imagen positiva de sí mismos, pero negativa de los demás, por lo que no tienen interés en las relaciones de intimidad. Desconfianza de los demás.	Tienen una imagen negativa de sí mismos pero positiva de los demás. Miedo al abandono.	Tienen una imagen negativa tanto de sí mismos como de los demás. Expectativas de temor al rechazo afectivo.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto y atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y el logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.
EJEMPLO	<i>“Me es relativamente fácil mantener una relación de intimidad emocional con los demás. Me siento bien dependiendo de los demás y teniendo a otras personas que dependen de mí. No estoy preocupado por la posibilidad de quedarme solo o porque los demás no me acepten”</i>	<i>“Me siento bien sin tener relaciones emocionales íntimas con los demás. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás o tener a otras personas que dependan de mí”</i>	<i>“Deseo estar en completa intimidad emocional con los demás, pero yo encuentro que frecuentemente los otros se resisten a tener la intimidad que yo querría. Me siento mal sin tener relaciones íntimas, pero frecuentemente estoy preocupado porque los demás no me valoran como yo les valoro a ellos”.</i>	<i>“Siento malestar en alguna medida si tengo relaciones emocionales íntimas con los demás. Deseo tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro que es difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces estoy preocupado, porque podría sufrir si me entrego a relaciones demasiado íntimas con los demás”.</i>

Fuente: Adaptado de Melero (2008: 82).

Los estilos rechazadores y los temerosos son los más difíciles de diferenciar, porque ambos son evitativos. Una manera de diferenciarlos es teniendo en cuenta que los rechazadores son más fríos y distantes, mientras que los temerosos muestran más inseguridad (López, 1998).

Figura 8.3.4. Transmisión intergeneracional¹⁰⁸



Buchheim, Brisch y Kächele, (1998) sostienen que los problemas de apego, a menudo se *transmiten generacionalmente a menos que alguien rompa la cadena*. Por ejemplo, un padre o madre con estilo de apego inseguro puede desarrollar un patrón de comportamiento parental que dificulte el que su hijo o hija desarrolle un apego fuerte, lo que a su vez puede llegar a influir en las dificultades de su descendiente para relacionarse con otras personas. De hecho, algunos autores consideran que existe lo que se denomina *transmisión intergeneracional* del estilo de apego (Benoit y Parker, 1994; Hetherington y Parke, 1993).

A pesar de que la estabilidad de los estilos de apego se incrementa con la edad, estableciéndose como un patrón básico con escasa maleabilidad terapéutica en la vida adulta, resulta de especial interés incrementar el autoconocimiento de las características del estilo de apego, para autogestionar sus efectos y poner en marcha habilidades de relación interpersonal eficaces a partir de su propio estilo de apego (López, 1998).

Estilos de apego adulto y violencia

En el ámbito de los estilos de apego adulto, se ha analizado la relación que existe entre diferentes estilos de apego y la conducta violenta. El estilo de apego no puede explicar por sí mismo una conducta violenta, pero sí ofrece un método de análisis sobre los procesos psicológicos que median en la agresión, tales como la perspectiva defensiva/agresiva ante el mundo, la falta de empatía o la tendencia a la impulsividad.

Según Mikulincer y Shaver (2011), los procesos de apego influyen en la expresión de la ira y en los distintos tipos de violencia interpersonal. La ira de las personas con estilos evitativos (rechazadores y temerosos) tiende a expresarse sólo de forma indirecta. Los sujetos con apego ansioso (preocupado) tienen tendencia a intensificar el estrés y a rumiar sobre sus experiencias estresantes. Sin embargo, su miedo a la separación, el deseo de ser amados y su alta dependencia emocional pueden hacer que eviten expresar la ira y que la redirijan hacia ellos mismos. En la misma línea, Dutton, Saunders, Starzomski, y Bartholomew (1994) afirman que el estilo temeroso está relacionado con la ira, los celos y el abuso verbal.

Por otra parte, la persona con estilo temeroso tiene la sensación de no ser digna de ser amada y cree que la van a rechazar. Al desear relaciones íntimas y temer el rechazo, reaccionan violentamente ante situaciones de estrés (Bartholomew y Horowitz, 1991)¹⁰⁹.

En concreto, ha recibido especial atención la relación entre apego y violencia hacia la pareja. La investigación en general ha encontrado que los agresores de pareja, en comparación con sujetos no violentos, muestran apego inseguro, poca estabilidad emocional y gran ansiedad frente al rechazo o abandono por parte de la pareja (Dutton y cols., 1994; Holtzworth-Munroe, Stuart y Hutchinson, 1997; Maysless, 1991; Mikulincer y Shaver, 2011; Twed y Dutton, 1998; Babcock, Jacobson, Gottman y Yerington, 2000). A su vez, este apego hace que la persona tenga una

¹⁰⁸ Fuente imagen: <http://www.proyectopv.org/>

¹⁰⁹ Los estudios revisados utilizan diferentes nombres a la hora de definir los estilos de apego adulto. Con el fin de facilitar la lectura, se incluyen aclaraciones para que se pueda realizar la correspondencia con la clasificación de Bartholomew y Horowitz, 1991, elegida para esta introducción.

mayor necesidad de dominio en las relaciones íntimas (Mauricio y Gormley, 2001). El apego ansioso (preocupado y temeroso) se ha relacionado con la agresión a la pareja en numerosos estudios (Mikulincer y Shaver, 2007). Principalmente se ha correlacionado con medidas de violencia contra la pareja en las que los hombres que puntúan más en apego ansioso informan de actos de coerción y abuso más frecuentes, evaluados con escalas como la Conflict Tactics Scale (Lawson y Brossart, 2009; Mauricio y López, 2009; Fournier, Brassard y Shaver, 2011).

Otros estudios han desvelado que el apego evitativo predominaba en los agresores sexuales (Lisak e Ivan, 1995; Ward y cols., 1995; Smallbone y Dadds, 2001) y que el apego ansioso-ambivalente predominaba en los delincuentes violentos (Marcus y Gray, 1998).

En suma, el modelo de apego de las personas tanto en su infancia como en la etapa adulta juega un importante papel en la regulación de las emociones del individuo y en su capacidad de respuesta ante los traumas vitales. En este sentido, los estilos de apego disfuncionales son un factor de riesgo relevante a la hora de analizar la conducta violenta.

Educando... Prácticas educativas

En el presente itinerario estamos analizando aquellas variables que tienen una influencia en los casos de violencia descendente, es decir, cuando las figuras parentales o de cuidado son violentas con sus hijos e hijas. En este caso, el estilo parental o las prácticas educativas pueden ser consideradas *factores de riesgo* (si la persona condenada sufrió un estilo parental de riesgo en su familia de origen, dicho estilo parental puede influirle en su conducta violenta actual con sus descendientes) o pueden ser consideradas el *marco parental* en el que se han gestado dichas conductas violentas. Es decir, analizaremos con cada participante tanto el estilo educativo que recibió de sus progenitores o cuidadores (para entender su influencia en su conducta actual), como el estilo educativo que actualmente ejerce como padre o madre, haciendo hincapié en conductas violentas que pueda estar llevando a cabo (como la que ha dado lugar a la condena), que en sí mismas ya forman parte de un estilo educativo determinado y que tienen consecuencias negativas sobre sus descendientes.

Se entiende por *estilo educativo familiar* las diversas formas que adoptan los padres, las madres o cuidadores principales de interactuar y relacionarse con sus hijos e hijas. Estos estilos tienen como objetivo lograr la socialización de los hijos e hijas y se basan en el empleo de un repertorio de estrategias. Las *estrategias de socialización* son el conjunto de conductas que las figuras parentales ponen en marcha para promover en sus descendientes comportamientos que valoran como apropiados y deseables, así como las metas que desean alcanzar respecto a sus hijos e hijas y los medios para alcanzar dichas metas (Goodnow, 1985). Ahora bien, la socialización no es un proceso unidireccional destinado a la transmisión de valores y conductas de las figuras parentales hacia sus descendientes, sino que se trata de un proceso de influencia mutua donde tanto unos como otros contribuyen conjuntamente a dicho proceso (Rich, 2002). Además, los descendientes de una misma familia son muy diferentes entre sí en cuanto a temperamento y necesidades, no todos llegan en el mismo momento evolutivo de sus progenitores y no todos representan el mismo significado para la familia. Por lo que es posible que cada progenitor siga estrategias educativas diferentes según el periodo de su vida y en el asume la educación de cada uno de sus descendientes.

De los estilos educativos parentales a las prácticas educativas

Baumrind elaboró en 1967 una primera clasificación de estilos parentales: autoritario, permisivo y autoritativo o democrático, basándose en tres variables: control, comunicación e implicación afectiva.

- **Autoritario:** se prioriza la obediencia. Usan medidas de castigo o de fuerza para mantener a sus hijos e hijas bajo control sin fomentar su autonomía y sin facilitar el diálogo.
- **Permisivo:** se prioriza la autogestión del hijo o la hija. Son condescendientes con sus impulsos y acciones, evitando la autoridad, los límites y el castigo.
- **Autoritativo o democrático:** se prioriza el razonamiento y la negociación. Buscan dirigir la actividad del hijo o hija, basándose en sus propios derechos y deberes, algo que Baumrind denomina “Reciprocidad jerárquica”, es decir, cada miembro de la familia tiene derechos y deberes con respecto a los demás.

Maccoby y Martin (1983) reinterpretaron las dimensiones básicas de Baumrind (1967) redefiniendo los estilos parentales y clasificándolos en función de dos aspectos: **control o exigencia** (presión o número de demandas que las figuras parentales ejercen sobre sus hijos/hijas) y **afecto o sensibilidad y calidez** (grado de sensibilidad y capacidad de respuesta de las figuras parentales ante las necesidades, principalmente emocionales, de sus hijos/hijas.)

	Reciprocidad Implicación afectiva	No reciprocidad No implicación afectiva
Control fuerte	AUTORITATIVO- RECÍPROCO	AUTORITARIO- REPRESIVO
Control laxo	PERMISIVO- INDULGENTE	PERMISIVO- NEGLIGENTE

La novedad que aportan estos autores, con respecto a Baumrind, es la división del estilo permisivo en dos estilos:

- **Permisivo-indulgente.** Caracterizado por la indiferencia hacia sus hijos/hijas, la permisividad hacia su conducta y la pasividad. Esta actitud permisiva de las figuras parentales obedece a razones ideológicas.
- **Permisivo-negligente.** Caracterizado por la indiferencia ante sus hijos/hijas y la no implicación afectiva hacia ellos. Esta actitud permisiva obedece a razones pragmáticas (negligencia, falta de tiempo, falta de interés o comodidad).

Autores posteriores describen cinco estilos parentales: democrático, autoritario, negligente, indulgente y sobre-protector, según se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 8.3.5. Clasificación de estilos parentales

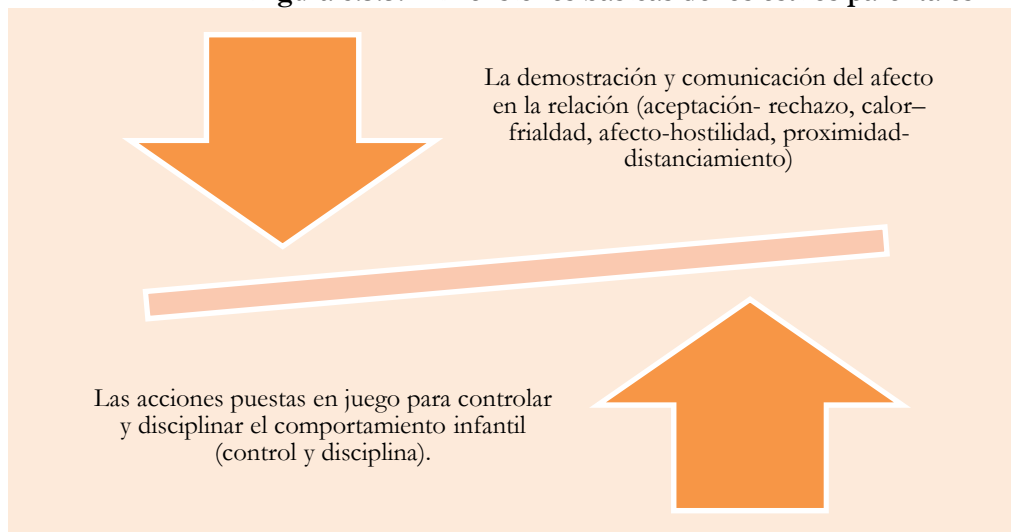
Estilos Educativos	Definición
Democrático	Se priorizan las necesidades del hijo/hija desde la responsabilidad. Emplean disciplina inductiva (explicar, argumentar el porqué de la norma, o técnicas punitivas razonadas (privación de privilegios). Ofrecen pautas y límites razonables, claros y son sensibles a los sentimientos de sus hijos e hijas. Promueven la comunicación abierta y fomentan un clima democrático. Estimulan la autonomía de los niños y las niñas y les ayudan a reflexionar sobre las

	<p>consecuencias de su comportamiento y su impacto en los demás. Orientan su comportamiento mediante el uso del refuerzo positivo y les ofrecen la opción de reparar los errores, en lugar de castigarles o concentrarse en la mala conducta.</p> <p>Ejemplos: <i>“Dime a ver qué te ha pasado, no habíamos quedado en eso” “Fíjate lo que ha ocurrido a causa de tu comportamiento, mira a ver qué puedes hacer para repararlo” “tienes que comprender que es por tu bien”.</i></p>
Autoritario	<p>Se priorizan las normas aplicadas rígidamente recurriendo a los castigos y raramente a las alabanzas. Se emplea el castigo indiscriminado y la crítica mediante el reproche. Promueven la comunicación cerrada o unidireccional. Se espera que el niño o la niña acaten órdenes y el diálogo es inexistente. Se busca reforzar la autoridad parental entendida como afirmación de poder. La desobediencia, sin entrar en explorar los motivos, se percibe como un desafío a la autoridad del padre o la madre.</p> <p>Ejemplos: <i>“Las cosas se hacen así porque lo digo yo”, “hasta que vivas en mi casa, se hace lo que yo digo”, “ya estás como siempre”, “no se puede confiar en tí”.</i></p>
Negligente	<p>Ausencia de límites y de contención, pero tampoco existe supervisión, calidez, ni comunicación por parte de los progenitores hacia los hijos e hijas. Los cuidadores no pueden o no cuentan con capacidades parentales para guiar o atender las necesidades del niño o la niña. Su foco de interés no está en los hijos e hijas sino en sus propias carencias y problemas. Son progenitores ausentes, que no muestran compromiso hacia la crianza de sus hijos e hijas.</p> <p>Ejemplos: <i>“Puede cuidarse solo, desde muy pequeñito siempre ha sido muy responsable”, “Gracias a mis hijos/as puedo seguir adelante con mis problemas”.</i></p>
Indulgente	<p>Los padres y madres con estilo permisivo son afectuosos, pero no plantean límites cuando el niño o la niña manifiesta una conducta inapropiada. Se caracteriza por un comportamiento exento de límites y normas, o éstas no son consistentes. Las personas afines a este estilo suelen atribuir a los demás el mal comportamiento de sus hijos e hijas y ceden a sus deseos para evitar que tengan que lidiar con la frustración que provoca una negativa.</p> <p>Ejemplos: <i>“Déjale, tampoco es para tanto”, “mejor no nos enfademos y nos metamos en más problemas, ya mejorará”, “no sé por qué siempre la toman con él/ella”</i></p>
Sobreprotector	<p>Suele ser ejercido por progenitores excesivamente vigilantes, inseguros y temerosos. Intervienen precipitadamente para evitar cualquier obstáculo que pueda hacer errar o fallar a sus hijos e hijas; hacen las cosas por ellos y toman todas las decisiones en su lugar. Este estilo de crianza transmite a los niños y las niñas que el mundo es un lugar amenazante y que por sí mismos no serán capaces de superar las dificultades.</p> <p>Ejemplos: <i>“Este/a niño/a no puede hacer nada solo/a, siempre hay que decirle lo que tiene que hacer”, “los adolescentes...hay que estar encima de ellos para protegerles de los muchos peligros que hay porque ellos no saben hacerlo”.</i></p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Torío, Peña y Rodríguez, 2008, Lila, García y Lorenzo, 2010 y González, Martín y Roig, 2013

Sin embargo, en la actualidad la idea de clasificar los estilos educativos parentales de manera rígida está superada. Tal y como indicábamos en la introducción del módulo 2, existen perspectivas dimensionales en el análisis de los estilos educativos, abarcando la gran variedad de estilos educativos parentales que existen, e integrar el concepto de bidireccionalidad entre la conducta parental y la de sus hijos e hijas (Oliva, Parra, Sanchez-Queija y López, 2007).

Figura 8.3.5. Dimensiones básicas de los estilos parentales



Fuente: Elaboración propia a partir de Vargas y Oros (2011)

Por otra parte, es necesario analizar los estilos educativos teniendo en cuenta los diferentes contextos en los que está inmersa la familia. Los padres y las madres no tienen un estilo educativo fijo sino que éste se va adaptando en función de la etapa evolutiva su descendiente, los momentos vitales que está atravesando la familia, y los cambios que se van produciendo en los diferentes sistemas en los que está inserta. Por ejemplo, una situación de estrés en uno de sus miembros puede desencadenar cambios en los estilos y las dinámicas familiares con efecto sobre todos sus miembros. Así pues, la situación de paro de uno de los progenitores puede acabar influyendo en cómo se comporta en casa, al igual que lo hace la muerte de un ser querido a las dinámicas educativas familiares.

De hecho, actualmente es más aceptado el concepto de **prácticas educativas**, concepto que recoge más fielmente la idea de variabilidad (Ceballos y Rodrigo, 1998). Las prácticas educativas suponen adaptar la medida educativa a tomar en un momento dado al momento evolutivo de sus hijos/hijas y al contexto concreto en el que se encuentren. Por ejemplo, si un niño o niña de tres años tiene un berrinche en un lugar público tal vez el estilo democrático no sea el más indicado en el momento de cortar la conducta (se puede emplear el ignorar su conducta) lo que no quiere decir que en un momento posterior no se le explique las consecuencias de su conducta de una manera adecuada a su edad.

Uno de los ejemplos más claros sobre la importancia de que las prácticas educativas deben ser flexibles y adaptarse a las necesidades de la familia en cada transición vital, lo vemos en el caso de los diferentes estilos educativos utilizados con cada uno de los descendientes. Las figuras parentales pueden utilizar estilos educativos diferentes para cada descendiente, en función de una serie de factores: la edad, el vínculo, los roles, el significado que los hijos e hijas tengan para los progenitores, etc. (Rich, 2002). Cada persona es especial y tiene necesidades y potencialidades distintas. La función de la familia es apoyar y potenciar su desarrollo integral. En este sentido, la igualdad no significa tratar exactamente igual a los miembros de la familia, sino que consiste en tratar a cada uno en función de sus características y necesidades, ofreciendo a todos los miembros apoyo y oportunidades de desarrollo equitativas. Es necesario que los hijos e hijas entiendan este valor, para que no sientan la diferencia de trato como una discriminación.

Obviamente, cuando las diferencias de trato hacia los descendientes obedecen a otros motivos como los prejuicios y estereotipos de género, los tratos de favor o alguna alianza con alguno de ellos para causar el mal al otro o relegarle a un segundo plano, pueden tener un efecto muy negativo sobre las relaciones fraternales. En este caso ya no estaríamos hablando de flexibilidad en la aplicación de las prácticas educativas sino de prácticas educativas disfuncionales para el buen desarrollo familiar.

Prácticas educativas de riesgo

La variabilidad en los estilos educativos que referíamos anteriormente tiene sus límites, ya que existen formas o pautas educativas claramente perjudiciales que deben ser eliminados por sus consecuencias negativas sobre los hijos e hijas. Algunas de las condiciones de vida actuales son muy desfavorables para el desarrollo de un proceso educativo adecuado y, por contra, pueden fomentar estilos educativos de riesgo (Rodrigo, 2002):

- *Ambientes sociales de riesgo*, por la presencia de violencia, la deprivación cultural o el aislamiento social.
- *Contextos laborales de los progenitores poco respetuosos para la vida familiar*, que dificultan la conciliación la vida familiar y laboral.
- *Escasez de tiempo* para dedicar a las personas mayores.
- *Desconexión entre la familia y la escuela*, de modo que los hijos e hijas se pueden enfrentar a situaciones de incoherencia entre las pautas familiares y escolares.

Según Ceballos y Rodrigo (1998) las pautas educativas de riesgo se pueden clasificar en:

Tabla 8.3.6. Tipos de pautas educativas de riesgo

Pautas educativas de riesgo	Definición	Manifestaciones
Disciplina explosiva y colérica	Pérdida de control ante un determinado comportamiento del hijo o hija.	Gritos Amenazas Castigos continuos
Disciplina incoherente	Ausencia de pautas coherentes al establecer normas y límites y aplicar consecuencias.	Castigos ante comportamientos inadecuados Premios ante conductas prohibidas Escaso e incoherente seguimiento de la conducta Ausencia de límites ante las presiones del hijo o hija. Incoherencia interparental: falta de acuerdo entre las figuras parentales sobre las normas de disciplina, las decisiones respecto a la educación, las consecuencias
Disciplina rígida/poco flexible	Estrategias educativas inadecuadas al tipo de comportamiento, las circunstancias personales del niño o niña o la intencionalidad de la conducta.	Manifestaciones: • <i>Control psicológico</i> : o chantaje emocional o inducción de culpa o retirada de cariño • <i>Control conductual</i> o castigo físico y violencia.

<p>Baja implicación y supervisión en las actividades y el desarrollo de sus hijos e hijas</p>	<p>Progenitores poco implicados en la educación</p>	<p>Bajo control y seguimiento de las acciones del niño/a. Desconocimiento y desinterés por las actividades y amistades de sus hijos e hijas. Ausencia de actividades conjuntas entre progenitores y sus hijos/as.</p>
--	---	---

Fuente: Ceballos y Rodrigo, 2008

Consecuencias de las prácticas educativas en los hijos e hijas

La investigación ha analizado las consecuencias que las prácticas parentales tienen en los descendientes. En el módulo 2 ya se analizaron algunas de dichas consecuencias, centrándonos sobre todo en la influencia que los diferentes estilos educativos tenían en la autoestima de los hijos e hijas. En este caso, presentamos un espectro de consecuencias ampliado a otros ámbitos vitales:

Tabla 8.3.7. Consecuencias de los estilos educativos en los hijos e hijas

Estilos Educativos	Consecuencias en el comportamiento de los hijos e hijas
<p>Democrático</p>	<p>Fomentan la competencia social y el autocontrol. Presentan alta motivación de logro e iniciativa. Muestran moral autónoma y una alta autoestima. Presentan conductas responsables y prosociales. Autoconcepto realista. Disminución en frecuencia e intensidad de conflictos paterno-filiales. Alto rendimiento académico. Respetan las normas. Están preparados para enfrentarse con éxito a la vida real.</p>
<p>Autoritario</p>	<p>Presentan baja autoestima y autoconfianza así como baja autonomía personal y creatividad. Escasa competencia social. Mayor riesgo de agresividad e impulsividad. Moral heterónoma (evitación del castigo). Menos alegría y espontaneidad. Conlleva que los niños y las niñas opten por la sumisión y la falta de implicación respecto a lo que ocurre a su alrededor (no actuar en caso de presenciar una injusticia, por ejemplo), o por el contrario, muestren una conducta rebelde y huidiza.</p>
<p>Negligente</p>	<p>Baja competencia social sobre todo a la hora de seguir normas en la escuela y en la relación con otros niños y niñas. Pobre autonomía y heterocontrol. Escasa motivación y escaso respeto a normas y personas. Baja autoestima, inseguridad. Autoconcepto negativo. Graves carencias en autoconfianza y autorresponsabilidad. Bajos logros escolares. El niño o la niña pueden estar expuestos a situaciones peligrosas porque no cuentan con la supervisión o el apoyo necesario de sus progenitores.</p>

	Presentan problemas de autorregulación emocional (altos niveles de intolerancia a la frustración) y de autocontrol (dificultades para dominar su impulsividad, conducta disruptiva, etc.).
Indulgente	Escasa competencia social. Bajo control de impulsos y agresividad. Escasa motivación. Escasa capacidad de esfuerzo. Inmadurez. Alegres y vitales. Crea en el niño o la niña una imagen distorsionada de cómo funciona el mundo que le rodea y le aleja de valores necesarios para convivir en una sociedad justa. Pueden llegar a ser personas exigentes con los demás, pero no cuestionar su propia conducta y actitudes por la falta de límites en su crianza. Suelen ser niños y niñas con baja tolerancia a la frustración, lo que provoca un sufrimiento emocional muy intenso cuando no consiguen lo que desean o se proponen.
Sobreprotector	Son niños y niñas que pueden presentar muchas dificultades para resolver problemas de manera autónoma. Las situaciones nuevas o los retos son un foco de gran ansiedad porque no se sienten preparados o preparadas para su afrontamiento, lo cual daña seriamente su autoestima a largo plazo. No conocen sus fortalezas y límites. Dependencia excesiva, muy perjudicial para el desarrollo de la autonomía.

Fuente: Elaboración propia a partir de Ceballos y Rodrigo, 1998; Torío y cols., 2008; Lila y cols., 2010; González y cols., 2013; Linares, 2013.

Según la información aportada en el anterior cuadro, resulta evidente que las prácticas positivas (como expresión de afecto, guía razonada, independencia, disfrutar con los hijos e hijas) representan factores de protección frente a los problemas de conducta. Por el contrario, prácticas negativas (control psicológico o físico, castigos, negación de afecto) pueden ir asociadas a problemas de conducta tanto de internalización (ansiedad- depresión, retraimiento) como de externalización (conducta agresiva y delictiva).

Debido a la relevancia que tienen en el contexto de la violencia descendente las prácticas educativas de riesgo, nos centraremos en analizar con mayor profundidad algunas de sus consecuencias, en concreto las conductas agresivas y el abuso de sustancias.

Conductas agresivas. Se han encontrado evidencias de relación entre estilos parentales en los que predomina una disciplina severa y una educación coercitiva, junto con ausencia de calidez emocional, y la agresividad infantil. Se han analizado diversas variables a este respecto:

- *Afecto:* se ha encontrado que un bajo nivel de afecto por parte de la madre o por parte de ambos es un predictor de la agresividad en los descendientes (Denhan y cols., 2000; Merrel, Buchanan y Tran, 2006).
- *Implicación y negligencia:* la implicación de las figuras parentales y su compromiso con los hijos o hijas, se identifican como un factor protector frente a la conducta agresiva. La negligencia, que comprende conductas tanto por omisión como por comisión, resultan dañinas y exponen al niño o la niña a influencias negativas (Raya, 2008).
- *Autonomía:* se ha encontrado que la autonomía combinada con amor estimula la sociabilidad y el pensamiento independiente, mientras que la autonomía combinada con

hostilidad produce percepción de negligencia y se relaciona con conducta agresiva tanto física como verbal (Mestre, Samper, Tur y Díez, 2001; Mestre, Frías, Samper y Nácher, 2003).

- *Disciplina*: la disciplina colérica y explosiva supone un importante factor de riesgo relacionado con la agresividad del niño o la niña. La disciplina no colérica, congruente, flexible e independiente del estado de ánimo están altamente relacionadas con la cohesión familiar, que es uno de los factores protectores más importantes frente a la agresividad (Johnston y Mash, 2001).
- *Hostilidad*: la hostilidad, junto con otras variables como la incoherencia, el exceso de castigo, etc., supone un importante factor de riesgo respecto a la conducta agresiva en el niño o la niña (Côté, Vaillancourt, LeBlanc, Nagin y Tremblay, 2006).
- *Control psicológico*: se puede decir que un estilo relacional caracterizado por la manipulación y el chantaje emocional, fomenta el desarrollo de conductas agresivas, impide el desarrollo de la autonomía y el establecimiento de vínculos efectivos con los demás (Barber, 1996).

Abuso de sustancias. Existen estudios que analizan la influencia de las prácticas parentales en el consumo de sustancias de los hijos e hijas. Por un lado, la permisividad de las figuras parentales, sin consecuencias en caso de infracción o las reglas no definidas, con ausencia total de límites, parece ser un factor asociado al consumo de drogas de los y las descendientes (Plan Nacional sobre Drogas, 2002; García y Segura, 2005). Además de los estilos permisivos, hay estudios que indican que los estilos parentales autoritarios, basados en la reprobación, la crítica y el castigo disciplinario, con ausencia de canales comunicativos que posibiliten la transmisión y expresión de afectos en el sistema familiar, también tienen relación con el consumo de drogas y alcohol de sus hijos e hijas (Díaz-Aguado, 1999).

Maternidad y Paternidad. Género y estilos educativos

En este apartado pretendemos llamar la atención sobre la importancia del rol del género en las prácticas educativas de los padres y madres. En el modelo tradicional de familia, al padre le correspondía la tarea de hacer valer las normas cuando eran puestas en cuestión (“se lo voy a decir a tu padre”) y aplicar los castigos. En este modelo el padre tenía el papel de aplicar la disciplina, mientras que la madre tenía un papel más conciliador, más afectivo y más protector (Meil, 2006) ¿Ha cambiado sustancialmente el rol del padre y de la madre en cuanto a los estilos educativos?



Figura 8.3.6. Maternidad y Paternidad¹¹⁰

En la actualidad se observan cambios progresivos en el modo tradicional de distribución de roles en el hogar, que se traducen en una mayor implicación de los hombres en las tareas del hogar y en la atención a los hijos e hijas. Sin embargo, a pesar de esta redefinición de la maternidad o paternidad, siguen siendo experiencias personales muy diferenciadas. La socialización de hombres y mujeres sigue siendo distinta en una cultura que, aunque tiende de forma progresiva a la igualdad, sigue manejando estereotipos de género diferenciados para ambos (Menéndez e Hidalgo, 2003).

¹¹⁰ Fuente de la imagen: <http://www.connexio.org/>

Los datos nos indican que las mujeres españolas, en su realidad cotidiana, siguen ocupándose mayoritariamente de las *tareas de cuidado del hogar y la familia*, manteniéndose en muchos casos la estructura funcional de las familias, basada en la división sexual de las tareas. A pesar de la gran relevancia económica y social del trabajo reproductivo y del trabajo doméstico, pueden resultar “trabajos invisibles” ya que las personas que los realizan (mayoritariamente mujeres), no reciben ninguna contraprestación económica, derivando en una falta de reconocimiento y valoración social de ese trabajo. Así, observamos que este trabajo realizado en la esfera privada, no está recogido en las estadísticas referentes al Producto Interior Bruto (P.I.B.), ya que no se entiende que haya de incluirse como un trabajo que contribuye al crecimiento y desarrollo de una nación. ¿Qué pasaría en cualquier nación si se diera una huelga general del sector doméstico? ¿Qué repercusiones económicas podría suponerles a las familias si tuvieran que dotar de valor monetario el trabajo doméstico y reproductivo? Algunas investigaciones recientes han cuantificado su valor económico a nivel estatal. Las conclusiones de estos estudios apuntan a que si se tuviese en cuenta el trabajo que se desarrolla en el hogar (mantenimiento del hogar y cuidado de las personas dependientes), el Producto Interior Bruto aumentaría entre un 40% y un 55%.

Este uso diferencial del tiempo en las familias no sólo refleja distintas tareas o responsabilidades asumidas en lo cotidiano, sino que deriva en una desigualdad de derechos económicos y sociales. ¿Quiénes tienen mayores dificultades para conciliar la vida personal, familiar y laboral? ¿Qué significa ejercer la maternidad? ¿Y la paternidad? ¿Quiénes asumen el cuidado de las personas mayores y dependientes? ¿Quiénes tienen el poder de decisión sobre la economía familiar? ¿Y sobre la economía personal?

A pesar de que, en los últimos años, se ha producido una equiparación en la forma en la que emplean su tiempo hombres y mujeres, en los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2014) se refleja que siguen existiendo diferencias significativas. En términos generales, las mujeres dedican menos tiempo que los hombres a todas las categorías de actividades, a excepción de aquellas que tienen que ver con el cuidado del hogar y la familia. La dedicación de las mujeres a tareas domésticas y reproductivas es superior en todos los tipos de hogares: el 91,9% de las mujeres ocupan una media de 4 horas y 29 minutos al día, mientras que un 74,7 % de hombres le dedican una media de 2 horas y 32 minutos. Las diferencias son mayores en las familias formadas por la pareja e hijos, donde la dedicación de las mujeres casi duplica la dedicación de los hombres (mujeres: 4 horas 37 minutos frente a hombres: 2 horas 34 minutos). Si analizamos la situación laboral, también se señala que las mujeres con empleo dedican una mayor proporción de su tiempo a la realización de tareas del hogar y cuidado de menores, mayores y dependientes (promedio de 3 horas y 46 minutos) frente a los hombres empleados (dedicación media de 2 horas y 21 minutos). Las diferencias son mucho mayores en el caso de inactividad laboral (estudiantes, jubilados, pensionistas,...).

Una de las razones de estas diferencias, es que los hombres tienden a establecer límites claros entre el trabajo fuera del hogar y sus tareas en el hogar, mientras que las mujeres tienden a ser permeables entre las actividades fuera y dentro del sistema familiar. Esta permeabilidad en el caso de las mujeres suele implicar que priorizan sus roles familiares sobre los profesionales y en el caso de tener descendientes pequeños, suelen ser las encargadas de organizar sus tareas y se responsabilizan en mayor medida cuando tienen algún problema de salud (Amarís, 2004). Estas diferencias sitúan a las mujeres en un plano de una clara desventaja en el ámbito laboral y el doméstico, ya que las responsabilidades familiares están escasamente compartidas, debido a los roles tradicionales de género (Alberdi, 2004). Además, la distribución de tareas en el hogar tienden al tradicionalismo con la llegada del primer hijo o hija (Amarís, 2004).

En relación a la educación, en la actualidad parece la tendencia explícita de compartir

conjuntamente las labores educativas y de cuidado de los hijos e hijas (Meil, 2006). Sin embargo, permanecen múltiples diferencias de rol (tanto en cogniciones como en acciones) entre padre y madre cuando se trata de las labores educativas (García, Cerezo y de la Torre, 2011). Las madres son percibidas como más comprensivas, afectuosas y más implicadas en las tareas escolares mientras que los padres son percibidos como más autoritarios, centrados en los consejos prácticos y en guiar el comportamiento de sus hijos e hijas (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2002).

Así, pese a los cambios que se han producido en los roles de los padres en los últimos años, muchas personas siguen percibiendo a su figura paterna como *los que velan por la disciplina*, mientras que las madres son valoradas como *comprensivas y aliadas en la búsqueda de espacios de autonomía*. Cuando se pide a jóvenes que valoren por separado el nivel de satisfacción con las relaciones que tienen con sus progenitores, independientemente de su sexo, en general las madres suelen tener mejores valoraciones que los padres. No obstante, la mayoría de los y las jóvenes, sobre todo cuando han superado la adolescencia, tienden a ver a su padre como poco o nada estricto, y las diferencias de valoración de padres y madres no son tan marcadas (Meil, 2006).

Lo que parece una realidad es que la coherencia en el estilo educativo del padre y la madre está relacionado con la resiliencia y el tipo de apego (Oliva, Parra y Arranz, 2008; Steinberg, 2001), siendo lo más adecuado que ambos presenten un estilo democrático ya que se ha relacionado con la mayor capacidad resiliente y un apego seguro, comparado con las otras combinaciones de estilos en la madre y el padre (Gómez-Ortiz, del Rey, Romera y Ortega-Ruiz, 2015).

Hitos evolutivos familiares

Según hemos visto en el módulo 1, las familias y los individuos van atravesando diferentes transiciones vitales. En la vida de los miembros de la familia se producen nuevas situaciones que requieren una adaptación del sistema. Los conflictos pueden aparecer cuando los miembros de la familia no se adaptan adecuadamente a dichos cambios, generándose situaciones de estrés y, en ocasiones, de violencia.

En este itinerario, donde estamos centrándonos en la violencia ejercida por parte de las figuras parentales hacia sus descendientes, recuperamos el concepto de hitos evolutivos o transiciones vitales, para analizar aquellos que pueden afectar de una manera más directa a la relación parento-filial. Revisaremos los retos que supone cada uno de estos hitos. Esta información la utilizaremos durante las sesiones terapéuticas para analizar la evolución de las relaciones de la persona participante con sus descendientes, y cómo se ha enfrentado a dichos retos. Haremos también hincapié en las habilidades de afrontamiento a poner en marcha en cada hito evolutivo, teniendo en cuenta las fortalezas de la persona participante y la necesidad de establecer la flexibilidad en las dinámicas relacionales como forma funcional de superar los retos de cada momento vital.

A continuación se expondrán una serie de hitos en la vida familiar que, por suponer cambios importantes en las relaciones, conllevan una serie de retos y dificultades cuya superación va a depender muchas veces de la calidad de la relación y convivencia familiar.

1) *La llegada de los hijos e hijas.*

La llegada de los descendientes supone el inicio de una etapa de cambios y de nuevos roles a los que la pareja debe ir adaptándose. Algunos cambios son transitorios mientras que otros tenderán a permanecer. Esta transición terminará cuando la pareja se haya estabilizado y alcance un nuevo equilibrio tanto en el plano personal como en el familiar (Menéndez e Hidalgo, 2002).

Hay autores que señalan esta etapa como una transición potencialmente estresante (Cowan y Cowan, 1992). Entre las tareas que hacen a esta etapa compleja encontramos la necesidad de adaptarse a las necesidades de cuidado del bebé, los posibles cambios en la relación de pareja, la conciliación de la vida laboral y personal o los cambios en la vida personal de los padres y madres con una limitación en la libertad personal.

Los retos más importantes a los que se enfrentan las figuras parentales en esta etapa son:

- *Transición de estructura diádica a triádica* (se pasa de ser dos a ser tres, cuatro...), lo que implica redefinir la relación de pareja en términos sexuales y sentimentales. Ello se repite con la llegada o incorporación de nuevos descendientes (propios o de la pareja- cuando se trata de familias reconstituidas); por lo que una pareja que haya encontrado el equilibrio tras la llegada del primer hijo o hija, se enfrenta a este proceso de nuevo con la llegada de los hermanos o hermanas.
- *Aceptación y adaptación al rol parental (maternidad o paternidad)*: ser padre y madre con todas las implicaciones y expectativas personales, sociales y familiares que ello implica.
- *Vinculación afectiva del niño o niña con sus figuras de apego*: establecer una relación saludable con los descendientes (propios o de la pareja) y favorecer su vinculación con otras figuras de apego.
- *Cumplir las labores de crianza y educación*: conlleva el desarrollo de tareas específicas para las que muchas veces la persona no ha sido entrenada o preparada, lo cual puede ser una fuente de estrés para los padres y madres.
- *Compatibilizar roles laborales y parentales*: la conciliación laboral, el poder seguir desempeñando las actividades profesionales mientras se atiende a las nuevas responsabilidades como padres y madres es un reto que muchas veces se convierte en una fuente de estrés.

Los retos anteriormente señalados, si no son afrontados adecuadamente, pueden generar ciertas situaciones de riesgo (Belsky y Rovine, 1990; Cowan y Cowan, 1992; Hidalgo y Menéndez, 2002; Schaffer, 1996; Wallace y Gotlib, 1990):

- *Dificultades para la pareja después de convertirse en padres o madres*
 - La relación conyugal tiende a experimentar un cierto deterioro.
 - Se produce frecuentemente una importante tradicionalización en el reparto de las tareas domésticas, en muchas ocasiones, con un aumento de la dedicación de las madres a este tipo de funciones domésticas y reproductivas. Esta situación es vivida frecuentemente de manera insatisfactoria por uno o ambos progenitores.
 - Los planes sobre la llegada del bebé habitualmente son excesivamente optimistas, en comparación con el volumen real de este tipo de tareas, se corre el riesgo de un reparto no equitativo, que suele recaer en mayor medida en las madres. Esto puede suponer la aparición de estrés y ansiedad por la sobrecarga de tareas y posibles conductas de rechazo de la crianza.
- *Dificultades para adaptar su rol profesional y su rol parental*. En el caso de las mujeres la maternidad suele suponer un punto de inflexión en su carrera profesional. En muchas ocasiones las mujeres se ven abocadas a abandonar (total o temporalmente) su profesión o disminuyen su dedicación a la misma.
- *Dificultades de las figuras parentales para controlar las conductas y/o emociones de los hijos e hijas*, con posible aparición de conflictos entre progenitores, al culparse por las conductas disruptivas de los descendientes.

- *Dificultad para aceptar algunas características en los niños niñas, particularmente dificultades intelectuales o escolares.* En ocasiones, puede aparecer malestar cuando no se cumplen las expectativas se tenía de los hijos o hijas, o cuando presentan algún tipo de diversidad funcional física o psíquica.

2) *Entrada de los descendientes en la escolaridad*

El proceso de socialización que se inicia en la familia tiene su continuidad en la escuela. Estos primeros entornos sociales y las experiencias vividas, van a ser fundamentales en la construcción del auto-concepto y en el nivel de autoestima de los niños y niñas (Alonso y Román, 2005).

La educación integral y una adecuada socialización, exigen que existan canales de comunicación y una buena coordinación entre la familia y la escuela. La coherencia en las pautas educativas fomentará en el niño o niña, la sensación de que se encuentra en dos espacios diferentes pero complementarios. Esta participación de padres y madres en la vida escolar se materializa en una mayor autoestima de sus descendientes y un mejor rendimiento escolar (Cabrera, 2009).

Alguno de los retos que los padres y madres tendrán que afrontar en esta etapa:

- Tolerar y ayudar a la autonomía de sus descendientes.
- Iniciar el proceso de socialización y control.
- Apoyar la apertura al mundo extra-familiar.
- Apoyar las tareas escolares.
- Aceptar las sugerencias y críticas por parte de la escuela, al evaluar la calidad de la tarea parental en términos de crianza y socialización.
- Tolerar y regular la importancia de otras personas adultas en la vida de sus descendientes.

El inicio de la escolaridad también tiene implicaciones positivas para el subsistema conyugal, ya que la pareja dispone de más tiempo lo que también puede favorecer la consolidación y estabilización laboral.

3) *Transición de los descendientes hacia la adolescencia*

La adolescencia es una etapa que, en ocasiones, es vista como un período especialmente sensible y que genera preocupación a los padres y madres, especialmente en tres áreas: los conflictos paterno-filial, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo (Oliva y cols., 2002). Se trata de un momento de carácter transicional donde todos los miembros del sistema familiar se enfrentan a numerosos cambios y a nuevos roles.

Estos son algunos de los retos de los padres y madres en esta etapa:

- Ajustar el sistema familiar a los cambios inherentes al comienzo de la pubertad y la madurez sexual.
- Acompañar a sus hijos e hijas en su proceso de apertura al mundo de las relaciones interpersonales, ocio, Internet, etc. compatibilizando independencia y supervisión.
- Supervisar y apoyar las tareas escolares.
- Reconocer la importancia del grupo de amistades de su hija o hijo, y ayudarle a regular su tiempo de ocio.
- Apoyar el desarrollo de la identidad personal y el desarrollo de su responsabilidad ante sus comportamientos.
- Resolver conflictos relacionados con las *prioridades*: mientras que padres y madres están orientados hacia el futuro, preocupados por el tránsito de sus descendientes a la adultez,

los y las adolescentes muestran una orientación hacia el presente, cuya prioridad y preocupación se centra en la aprobación del grupo de iguales.

- Resolver conflictos relacionados con las *necesidades*: mientras que padres y madres tienen necesidad de estabilidad y control, los y las adolescentes buscan el cambio y la independencia.
- Afrontar su propio envejecimiento y la posible crisis de identidad que puede aparecer en esta etapa hacia la madurez.

La falta de respuesta o un estilo de afrontamiento inadecuado a los retos anteriormente señalados pueden afectar a la relación padres/hijos. Los resultados de diferentes estudios a nivel europeo indican que, a medida que avanza la adolescencia, se produce un deterioro del estilo de vida saludable y un empeoramiento de las relaciones con la familia y con la escuela (Rodríguez, Rodrigo y Máiquez, 2004).

Cuando no existe un afrontamiento adecuado de estos retos y la comunicación entre las figuras parentales y sus hijos o hijas puede verse deteriorada. Algunos estudios explican que durante la adolescencia se pueden experimentar también dificultades de comunicación con sus amigos y amigas, malestar físico y psicológico y aumento del riesgo de consumo de alcohol y tabaco desde edades tempranas (Rodríguez y cols., 2004). Por otra parte, una baja supervisión parental en esta etapa es una de las variables que predicen el consumo excesivo de alcohol (Osa, Ezpeleta, Guillamón, Sala y Marcos, 2002).

Algunas de las habilidades parentales útiles en esta etapa son:

- Ser sensible a los problemas que los hijos y las hijas enfrentan en esa edad. Es decir, los padres y las madres tendrán que reconocer que sus descendientes se están convirtiendo en personas adultas y que como tales han de ser tratadas.
- Demostrar afecto y abrir espacios de comunicación en los que intercambiar opiniones y experiencias diarias.
- Compartir espacios de ocio en la familia.
- Discutir y reconocer abiertamente las discrepancias, conflictos de opinión y criterios entre las figuras parentales y sus descendientes.
- Las respuestas parentales deben ser “adaptables” (negociadas) a las posiciones de ambos (hijos/as y progenitores).

4) *Las situaciones de rupturas de pareja*

Las situaciones de rupturas de pareja, cuando se producen, suponen también un hito evolutivo importante en las relaciones parento-filiales.

8.3.7. Ruptura¹¹¹



La ruptura de pareja es un acontecimiento traumático, que en algunos casos supone la aparición de problemas legales derivados de las discrepancias en la custodia de los hijos e hijas y del reparto de bienes. Estas situaciones suelen generar malestar personal intenso en los miembros de la pareja, dando lugar en ocasiones a estrategias disfuncionales del afrontamiento del conflicto, caracterizadas por el “todo vale” y que incluyen, en ocasiones, la instrumentalización de hijos

¹¹¹ [p://www.infocop.es/view_article.asp?id=1690](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1690)

e hijas.

La separación, en cualquier caso, supone una crisis en el desarrollo familiar, conlleva una nueva definición de roles familiares y una reestructuración familiar, no sólo del núcleo conyugal-pareja sino en mayor medida, de las relaciones entre los hijos e hijas y con las familias extensas (Cantón, Cortés y Justicia, 2000). La separación de la pareja o el divorcio puede ser una salida a los conflictos, pero también puede dar lugar a una escalada en los mismos, al menos de manera transitoria (Hetherington, 1999).

Existen estudios que han analizado el impacto que tiene la ruptura de la relación de los progenitores en sus descendientes. En general, los hijos e hijas de progenitores divorciados presentan problemas de adaptación (Cantón y cols., 2000). Las respuestas más frecuentes ante la separación dependen de la edad aunque predominan las emociones negativas tales como la rabia, el miedo y la pena (Fernández y Godoy, 2002). Se ha demostrado que durante la infancia se producen adaptaciones a la crisis a corto plazo (Cantón y cols., 2000), aunque la autoinculpación dificulta este ajuste: si se sienten culpables aumenta el estrés (Fincham y Osborne, 1993).

Uno de los riesgos de las separaciones es el deterioro de las relaciones de los hijos o hijas con el progenitor con quien no conviven. Entre las causas de este deterioro podemos encontrar enfrentamientos entre los progenitores o las dinámicas de obstrucción por parte de uno o ambos sobre las actividades de coparentalidad. Esto puede dar lugar a un *conflicto de lealtades*, que describe una dinámica familiar en la que la lealtad hacia uno de sus progenitores implica deslealtad hacia el otro (Borzomengy-Nagy, 1973).

Otro posible efecto de la separación de los progenitores es la *parentificación*. Este fenómeno se produce cuando el o la menor reacciona ante la separación asumiendo la responsabilidad de protección con un progenitor y/o hermanos (Johnston, 1990). Frecuentemente, progenitores divorciados asignan a sus descendientes adolescentes más tareas y les obligan a asumir más responsabilidades quienes que no se han separado (Hetherington, 1999).

Construyendo relaciones sanas: el ejercicio positivo de la parentalidad

Una vez que se han analizado con la persona participante los modelos de apego, las prácticas educativas y los hitos evolutivos por los que ha pasado su relación parento-filial, se dedicará la última sesión del módulo a ofrecerles pautas de comportamiento adecuadas en su relación con sus hijos e hijas o los de su pareja, desde el punto de vista de la parentalidad positiva. Es importante indicar a los y las participantes que, a pesar de haber ocasionado un posible daño a sus descendientes (propios o adquiridos), tienen la capacidad de mejorar como madre o padre (o figura coparental) y favorecer con su comportamiento que los y las menores superen las situaciones traumáticas vividas. De este modo, se pretende que favorezcan la capacidad de los hijos e hijas de recuperar sus propios recursos de superación y validación ante las adversidades, animándoles a seguir creciendo y fortaleciéndose (*resiliencia*).

Figura 8.3.8. Influencia de la familia¹¹²



Tal y como se ha podido comprobar a lo largo de la presente introducción, la familia y, más concretamente las interacciones entre la pareja y paterno-filiales, constituyen el primer agente socializador en el proceso de desarrollo psicoevolutivo de los niños, niñas y adolescentes y su influencia, positiva o negativa, continúa siendo significativa a lo largo de toda su vida. Los seres humanos adquieren, a través de las interacciones familiares, los elementos distintivos de la cultura. Internalizan los valores y las creencias que la caracterizan, la información acerca del modo en que se configuran las relaciones sociales en la sociedad, el modo en que hay que comportarse en cada situación e, incluso, el modo de pensar y sentir acerca de sí mismos. En definitiva, en la familia se establecen las primeras relaciones interpersonales donde el niño comienza a configurar

la imagen de sí mismo y del mundo que le rodea (Musitu y Cava, 2001).

Las figuras parentales tienen, por tanto, la capacidad de construir un primer escenario de desarrollo favorable durante la infancia y adolescencia, que asiente las bases de una adultez sana y equilibrada a nivel biopsicosocial, ofreciendo un modelo alternativo y no violento de comportamiento; o por el contrario, de construir el peor de los escenarios, que conduzca a un desarrollo desadaptativo (como ocurre en las familias donde tiene lugar la violencia).

El ejercicio de la parentalidad (ser padre o ser madre) es clave en el subsistema de relaciones paterno-filial. Aquí seguiremos el enfoque del Consejo de Europa sobre parentalidad positiva que, consciente de la importancia de la familia y del buen desempeño de las responsabilidades parentales, ha promovido la *Recomendación Rec (2006)19 sobre Políticas de Apoyo al Ejercicio Positivo de la Parentalidad*. En dicha recomendación, la parentalidad positiva se refiere «al comportamiento de las figuras parentales, fundamentado en el interés superior del niño y la niña, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño». Según ésta, el objetivo de ser padres y madres es el de promover relaciones positivas con los hijos e hijas, fundadas en el ejercicio de la responsabilidad parental, para garantizar los derechos del menor en el seno de la familia y optimizar el desarrollo potencial del menor y su bienestar. **La parentalidad positiva plantea la necesidad de ejercer un control parental basado en el afecto, el apoyo, la comunicación, la estimulación y la estructuración en rutinas, en el establecimiento de límites, normas y consecuencias, así como en el acompañamiento y la implicación en la vida cotidiana de los hijos e hijas.** Reconoce una gran variedad de actuaciones educativas parentales para cubrir satisfactoriamente las necesidades de los hijos e hijas que van más allá de las labores de crianza y protección. Por último, este enfoque señala el impacto de la tarea parental sobre los resultados evolutivos en los hijos e hijas que garantizan su pleno desarrollo y funcionamiento adaptado al mundo actual (Rodrigo, Máiquez, Martín, Byrne y Rodríguez, 2015). Existen una serie de principios de actuación generales que conforman la columna vertebral sobre la que se sustenta el ejercicio de una parentalidad positiva y responsable. Estos principios son los que repetidamente han demostrado, en las investigaciones llevadas al respecto, que favorecen cursos de desarrollo adecuados en los niños, niñas y adolescentes ya que fomentan su bienestar físico y mental (Rodrigo y Palacios, 1998; Rodrigo y cols. 2015).

Fuente de la imagen: <https://aledusad.wordpress.com/2014/10/22/>

Vínculos afectivos cálidos, protectores y estables para que los hijos e hijas se sientan aceptados y queridos. Ello supone el fortalecimiento continuado de los vínculos familiares a lo largo del desarrollo, modificando las formas de manifestación y expresión del afecto con la edad. Son numerosas las ocasiones en las que encontramos problemas de relación y de comunicación entre miembros de la familia, cuando uno expresa o cree estar expresando algo que el destinatario no recibe o identifica como tal y que es fuente de conflicto y de confusión. ¿Qué ocurre cuando los padres/madres no son capaces de expresar afecto? ¿Qué ocurre cuando los hijos e hijas no se sienten queridos/as o no saben expresar su afecto?

Como resultado, los descendientes adquirirán seguridad, sentido de pertenencia y confianza.

Entorno estructurado, que proporciona modelo, límites, guía y supervisión para que los hijos e hijas aprendan las normas y valores que van a dirigir su comportamiento. Ello supone el establecimiento de rutinas y hábitos para la organización de las actividades cotidianas donde se llevan a cabo estos aprendizajes. ¿Qué ocurre cuando los padres/madres no plantean límites al comportamiento o lo hacen inadecuadamente mediante un control rígido? ¿Qué ocurre cuando el orden se invierte y son los hijos e hijas los que toman el control? ¿Qué ocurre cuando hay un vacío de poder? ¿Qué ocurre cuando las conductas que eligen los padres y madres para educar a sus hijos e hijas no son las adecuadas?

Como resultado, los descendientes adquirirán una internalización de normas y valores.

Estimulación y apoyo al aprendizaje cotidiano y escolar para el fomento de la motivación y de sus capacidades. Ello supone la observación de las características y habilidades de los hijos e hijas, estimulación y apoyo en sus aprendizajes así como el tener en cuenta sus avances y sus logros. ¿Qué ocurre cuando hay una dejación de funciones de los padres/madres? ¿Qué ocurre cuando hay una falta de supervisión y apoyo en la vida diaria del hijo o de la hija? ¿Cuáles son las consecuencias de esta falta de supervisión parental cuando se llega a la adolescencia? ¿Qué ocurre cuando no hay disponibilidad de tiempo ni motivación para atender a las necesidades de apoyo de los hijos e hijas?

Como resultado, los descendientes adquirirán competencias cognitivas, emocionales y sociales.

Reconocimiento del valor de los hijos e hijas, mostrar interés por su mundo, validar sus experiencias, implicarse en sus preocupaciones, responder a sus necesidades. Ello supone considerarles personas a las que debemos comprender y tener en cuenta sus puntos de vista, para que vayan tomando parte activa y responsable en las decisiones de la familia. ¿Qué ocurre cuando se les exigen responsabilidades a los hijos e hijas que no están adaptadas a su edad y sus características personales? ¿Qué ocurre cuando no se les acompaña en su día a día y se les relega a un segundo término en las decisiones de la familia a medida que van siendo mayores?

Como resultado, los descendientes adquirirán autoconcepto, autoestima y sentido de respeto mutuo en la familia.

Capacitación de los hijos e hijas, potenciando su percepción de que son agentes activos, competentes y capaces de cambiar las cosas e influir sobre las demás personas. Para ello se recomienda crear en la familia espacios de escucha, interpretación y reflexión de los mensajes de la escuela, los iguales, la comunidad, el mundo del ocio y los medios de comunicación. ¿Qué ocurre cuando no se les ayuda a tolerar la frustración y a afrontar los diferentes retos con los que se encuentran? ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de comunicación en la familia sobre lo que ocurre en su realidad cotidiana?

Como resultado, los descendientes adquirirán autorregulación, autonomía y capacidad para cooperar con otros.

Educación sin violencia, excluyendo toda forma de castigo físico o psicológico degradante, por considerar que el castigo corporal constituye una violación del derecho del menor al respeto de su integridad física y de su dignidad humana, impulsa a la imitación de modelos inadecuados de relación interpersonal y los hace vulnerables ante una relación de dominación impuesta por la fuerza. ¿Cuáles son las consecuencias de una educación basada en el control del poder y en la fuerza? ¿Cómo se enfrentan al mundo las personas que han vivido situaciones familiares denigrantes cargadas de amenazas e insultos a sus personas? ¿Cómo pueden aprender a detectar y a protegerse de la influencia negativa de otras personas que quieren ejercer su poder sobre ellas?

Como resultado, los descendientes adquirirán protección contra las relaciones violentas y respeto a sí mismos.

En concreto, Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne (2008) describen las competencias parentales que sirven de base a la parentalidad positiva:

Tabla 8.3.8. Competencias parentales

Competencias	Descripción
Educativa	Calidez y afecto en las relaciones. Control y supervisión del comportamiento infantil. Estimulación y apoyo al aprendizaje. Adaptabilidad a las características del niño/a.
Agencia paternal	Autoeficacia parental. Locus de control interno. Acuerdo en la pareja. Percepción ajustada del rol parental.
Autonomía personal, búsqueda de apoyo social	Implicación en la tarea educativa. Responsabilidad ante el bienestar del niño/a. Visión positiva del niño/a y de la familia. Buscar ayuda de personas significativas. Identificar y utilizar los recursos para cubrir las necesidades como padres y como adultos.
Desarrollo personal	Control de los impulsos y afrontamiento del estrés.

	Asertividad y autoestima. Habilidades sociales. Resolución de conflictos interpersonales. Capacidad para responder a múltiples tareas. Planificación y proyecto de vida.
--	--

Fuente: Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne, 2008

Abordaje terapéutico

Este módulo se compone de cuatro sesiones terapéuticas.

Durante la *sesión 1* se trabajará el tema del apego. Se analizará el tipo de apego infantil de la persona participante, el cual ha podido influir en:

- La forma en la que responde ahora como figura parental ante las necesidades de vinculación afectiva de sus hijos e hijas, favoreciendo el desarrollo en ellos de estilos de apego inadecuados que, a su vez, tendrán repercusiones en sus conductas futuras.
- El estilo de apego adulto que tiene actualmente con su pareja que influye en la calidad de las relaciones íntimas y, a su vez, dichas relaciones de pareja tienen su impacto en las relaciones paterno-filiales, tanto en la etapa infantil como en la adolescencia

También se analizarán los diferentes tipos de apego adulto, haciendo especial hincapié en la relación con los conflictos y la violencia.

En la *sesión 2* se trabajarán los estilos educativos. Se analizarán los estilos educativos de las figuras parentales de la persona participante, para conectarlo con los modelos de referencia para el ejercicio de su propia experiencia de la paternidad o maternidad. Además, se analizarán las creencias sobre la educación del participante y cuál es su estilo educativo actualmente con los y las menores a su cargo, y se señalarán las consecuencias que cada estilo educativo tiene en la o el menor, en concreto las consecuencias negativas de los estilos educativos inadecuados. También se analizará la influencia del género en el estilo educativo.

En la *sesión 3* se analizarán los hitos o transiciones vitales por las que ha pasado la relación de la persona participante con sus descendientes. El objetivo es revisar los principales retos de estas etapas, las fuentes de estrés y las habilidades parentales necesarias para afrontarlas de forma adaptativa y beneficiosa para ambos.

En la *sesión 4* se introducirá el concepto de parentalidad positiva, conectándolo con el apego y los estilos educativos. En concreto se trabajaran pautas y compromisos de cambio para fomentar apegos seguros, estilos educativos democráticos y una educación basada en la no violencia y en el respeto a hijos e hijas.

TEMAS TRANSVERSALES:

Se tendrá en cuenta que en este módulo se trabajan varios temas transversales al programa:

- Las *relaciones de apego* (concretamente el apego adulto) fueron introducidas en el módulo 2, en su relación con la autoestima y en el módulo 6, en su relación con la empatía. Durante este módulo se retomará el trabajo previamente realizado, para analizar en mayor profundidad la influencia del apego infantil y adulto en las relaciones parento-filiales.

- Los *estilos educativos* fueron introducidos en el módulo 2, en su relación con la autoestima. Durante este módulo se realizará un análisis en mayor profundidad en su relación con las relaciones parento-filiales.
- Las *creencias* e ideas disfuncionales que puedan estar en la base de los conflictos parento-filiales. Cuando se aborden las creencias relacionadas con los estilos educativos, se deberán tener en cuenta lo ya trabajado en el módulo 3, orientado a la reestructuración de creencias irracionales y distorsiones cognitivas y su influencia en los conflictos familiares.
- El *género*, desde la perspectiva de la maternidad/paternidad y la relación entre género y estilos educativos.
- La importancia de los *hitos evolutivos* en la familia ha sido ya trabajada en el módulo 1. Las técnicas de afrontamiento de las demandas y estrés que determinadas transiciones vitales puedan generar han sido introducidas en el módulo 1 y ampliadas en el módulo 4. En este módulo se analizan los hitos evolutivos más relevantes en la relación parento-filial.
- La *asunción de la responsabilidad*. Este tema ha sido trabajado previamente en el módulo 3 (desde la perspectiva de los mecanismos de defensa) y en el módulo 6 (desde la perspectiva de la empatía y de las consecuencias de la violencia en general). En este módulo se analizarán las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante, haciendo hincapié en los efectos que ha podido tener en los hijos e hijas. Este tema se retomará de nuevo en el módulo 9.

NOTA:

- En el anexo “Las familias del programa” se pueden encontrar ejemplos que pueden servir para ilustrar algunos de los contenidos de las exposiciones psicoeducativas. Queda a criterio del profesional la selección de aquéllas que sean más útiles para el trabajo terapéutico.

Objetivos terapéuticos

1. Analizar los estilos de apego infantil y sus consecuencias sobre la adaptación personal, familiar y social.
 2. Analizar los estilos de apego adulto y sus consecuencias en las relaciones íntimas adultas y en las relaciones afectivas con hijos e hijas.
 3. Analizar los estilos de educación parental y sus repercusiones en el desarrollo.
 4. Identificar los hitos evolutivos de la relación parento-filial que han tenido especial trascendencia en su desarrollo personal.
 5. Reflexionar sobre las consecuencias de la violencia ejercida hacia los hijos e hijas.
 6. Introducir pautas de mejora de las relaciones afectivas y en el estilo educativo de la persona participante.
 7. Reflexionar sobre los beneficios de la parentalidad positiva.
-

SESIÓN 1

Cuidando... relaciones de apego

Objetivos

- Profundizar en el concepto de apego , introducido en unidades anteriores.
- Identificar estilo de apego infantil analizando sus consecuencias.
- Analizar estilo de apego adulto, enfocándolo desde las relaciones actuales con su pareja y su impacto en las relaciones parentofiliales.
- Identificar el estilo de apego infantil que su descendencias está desarrollando y analizar sus consecuencias.

Ejercicios

- La gallinita ciega
- Distintas maneras de relacionarnos con nuestros hijos e hijas.
- Identificando mi estilo de apego infantil.
- Lucas, Pedro, Felipe y Daniel... fuera de casa.
- ¿Cuál es mi estilo de apego adulto?
- Historias de maternidad.
- ¿Qué consecuencias tienen nuestras reacciones?

Dinámicas optativas

- Los monos Rhesus y el apego.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

*Retomando los estilos de apego*¹¹³



Como ya sabes, el objetivo principal del programa es que logres establecer relaciones familiares saludables y libres de violencia, y has trabajado muchísimo a lo largo de las sesiones anteriores para conseguir ese objetivo: has analizado tu historia familiar, has trabajado tu autoconcepto y tu autoestima, aprendiste a detectar y a modificar tus pensamientos distorsionados, lograste aumentar tu inteligencia emocional mediante la identificación y regulación de tus emociones y conseguiste activar tu capacidad empática. Sin duda alguna todos y cada uno de estos aprendizajes son grandes logros y debes sentir orgullo por haberlos alcanzado. Sin embargo es necesario que comprendas algo fundamental, de nada sirve el aprendizaje si no lo llevas a la práctica real.

Vamos a comenzar la sesión realizando un ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.1.]

Los seres humanos somos seres sociales por lo que necesitamos establecer vínculos afectivos, es decir, necesitamos construir relaciones de apego. Si recuerdas, en el módulo 2 trabajamos sobre esta variable tan importante en el desarrollo de las personas: el apego. Cuando tenemos relaciones de apego adecuadas, sentimos seguridad. Sin embargo, si las relaciones de apego no son adecuadas, podemos experimentar sensaciones de pérdida y angustia.

En el módulo 2 explicamos que el apego se construye a partir de los primeros vínculos afectivos que las personas desarrollamos, normalmente con nuestras figuras parentales (madre, padre) y otras personas que nos cuidan y educan. Estas relaciones tempranas, además, tienen una gran influencia sobre nuestra manera de relacionarnos cuando alcanzamos la edad adulta. En el módulo 2, se analizó la importancia de los vínculos de apego en relación con el desarrollo de la autoestima. En aquella ocasión explicábamos que una persona con un estilo de apego seguro, tendrá una autoestima más adecuada, ya que tendrá mayor confianza en sí misma y en los demás, desarrollando relaciones más satisfactorias y equilibradas.

¹¹³ Fuente de la imagen: <https://pixabay.com/es/photos/>

En esta ocasión retomamos la idea del apego para profundizar un poco más en la relación que has establecido con tus descendientes (o hijos/as de tu pareja). Además, diferenciaremos entre dos tipos de apego que están muy relacionados entre sí: el apego infantil y el apego adulto.

Mi apego infantil

Para hablar del apego infantil, empezaremos con un ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.2]

Según hemos visto en el ejercicio 8.3.2, existen 4 tipos de formas de relación entre las figuras parentales con los hijos e hijas, que van a definir lo que se conoce como apego infantil. Veamos en la siguiente tabla las diferencias entre estos estilos de apego infantil¹¹⁴:

Apego seguro... el caso de Lucas	Conducta respecto al padre y la madre: <ul style="list-style-type: none"> - Muestran una interacción positiva y afectiva con sus figuras parentales. - Ante su ausencia pueden no afligirse, pero todos tienen conductas de búsqueda de sus progenitores en mayor o menor grado. - Cuando se reúnen se observa siempre un buen recibimiento y pueden variar en el grado de búsqueda de proximidad y deseo de contacto. - Si están afligidos/as se consuelan con facilidad al verlos y suelen reanudar la actividad anterior.
	Conducta respecto a personas extrañas: <ul style="list-style-type: none"> - Pueden rechazar abiertamente a personas extrañas o pueden interactuar con cierta cautela. - Pueden llegar a ser consolados por personas extrañas, pero sus figuras parentales lo consiguen con mayor facilidad.
Apego ambivalente... el caso de Pedro	Conducta respecto al padre y la madre: <ul style="list-style-type: none"> - Estos niños/as apenas se atreven a despegarse de ellos. - Se afligen extraordinariamente cuando se va y cuando se reúnen con ellos buscan consuelo, pero al mismo tiempo se resisten a ser consolados/as, y es muy difícil lograrlo. - Su conducta es de clara ambivalencia hacia sus padres: quieren ser cogidos pero a la vez lloran y/o patean en su intento por mostrarle su enfado por haberse marchado.
	Conducta respecto a los extraños: <ul style="list-style-type: none"> - Los niños/as ambivalentes rechazan abiertamente a las personas extrañas, muestran un gran recelo hacia ellas y no se dejan consolar. - Por lo tanto, son niños/as que están pegados a sus padres, son niños/as que no exploran. Suelen ser niño /as que en el primer día de colegio, o ante el pediatra, lloran constantemente, pero cuando llegan sus padres están enfadados/as y son resistentes. Son niños/as que más adelante van a desarrollar pautas disruptivas.
Apego evitativo... el caso de Felipe	Conducta respecto al padre y la madre: <ul style="list-style-type: none"> - Los niños/as evitativos se muestran indiferentes hacia los padres y suelen evitar o ignorar los intentos paternos y maternos por lograr contacto o interacción. - Durante las separaciones, aparentemente, no los echan de menos y no tienen conductas de búsqueda. - Si lloran durante la separación únicamente lo hacen cuando son dejados solos/as y la causa del llanto es la soledad y no la ausencia de su figura de apego.
	Conducta respecto a los extraños:

¹¹⁴ Cuadro extraído de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Creer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

	<ul style="list-style-type: none"> - Los niños/as evitativos tienden a tratar a los extraños más que a los padres, les muestran menos evitación. - Pueden incluso buscar activamente proximidad e interacción con ellos. - Por lo tanto, se caracterizan por haber aprendido a reprimir conductas de apego, no activan dichas conductas, aunque se sientan amenazados, y aunque vean a sus padres y sientan querer estar con ellos, lo evitan.
Apego desorganizado... el caso de Daniel	<ul style="list-style-type: none"> - Presentan conductas extrañas en presencia de su madre/padre: tics, acercarse con la cabeza hacia abajo, tirarse al suelo, quedarse inmóvil, balanceos, golpearse la cabeza, posturas de abatimiento, etc. - Muestran de forma simultánea pautas de conducta contradictoria: aproximación seguida de evitación, evitación y llanto, evitación y resistencia, etc. - Muestran índices de temor o recelo hacia su madre/padre. - Presentan una secuencia conductual incongruente. Por ejemplo: el/a niño/a llora y busca al padre o la madre durante las separaciones pero muestra indiferencia y evitación de la interacción cuando se reúnen.

Si recuerdas, en el módulo 2, ya describimos los diferentes tipos de apego infantil. Como hemos visto en la tabla, las conductas que estos menores tienen respecto a sus figuras parentales y personas extrañas son las que definen qué estilo de apego tienen.

¿De qué crees que dependen dichas diferencias? ¿Por qué unos niños o niñas reaccionan de una manera frente a sus padres o madres y otro menores se comportan de otra forma ?

El estilo de apego infantil depende de las conductas y actitudes que reciben de sus figuras parentales o cuidadores. Es decir, en función de cómo sean tratados los niños y niñas, así se relacionarán con sus padres y madres. Veamos la siguiente tabla, donde se explica qué características y actitudes tienen los progenitores y, en consecuencia, qué tipo de apego desarrollan los hijos e hijas:

Se desarrollará un APEGO SEGURO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Comodidad en sus relaciones afectivas. - En sus relaciones muestra cercanía e intimidad y autonomía a la vez. - Tiene una visión positiva tanto de sí mismo/a como de las demás personas. - Se siente fuerte para enfrentar diversas situaciones dentro y fuera del hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha y complace sus demandas. - Puede alejarse, pero siempre vuelve a su lado cuando le necesita, dándole protección y apoyo en situaciones que el niño o niña percibe como “peligrosas”. - No tiene expectativas rígidas de las respuestas del niño o la niña, sino que se muestra flexible y con receptividad ante sus expresiones y comportamientos.
Se desarrollará un APEGO INSEGURO-EVITATIVO O DESPREOCUPADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Rechaza la intimidad como modo de protección. - Expresa poco sobre sí mismo y sus sentimientos. - Presenta dificultades en las relaciones con los demás. - Déficit en la gestión de la ansiedad, temores. - Dificultades en la gestión de 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechaza las conductas de apego del niño niña. - Aversión frente al contacto táctil. - Se queja de manera verbal y/o no verbal del fastidio que le produce haber tenido un hijo o hija.

conflictos: los evitan, los niegan y los depositan en otros (pareja, otros familiares, etc.).	
Se desarrollará un APEGO INSEGURO-AMBIVALENTE O PREOCUPADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad constante. - Se implica demasiado en las cosas. - Tiende a generar relaciones de dependencia. - Presenta dificultades para tener relaciones afectivas satisfactorias. - Suelen sentir soledad y tristeza con frecuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiende a ser inconsistente: algunas veces manifiesta calidez y otras enfado, sin que existan motivos lógicos para hacerlo. - Respuestas inestables frente a sus necesidades - Le cuesta establecer una buena relación. No comprende adecuadamente sus intereses y necesidades.
Se desarrollará un APEGO INSEGURO-DESORGANIZADO	
Características propias de la figura parental	Actitudes hacia el niño o la niña
<ul style="list-style-type: none"> - Con problemáticas psicológicas graves (depresión ansiedad, etc.) - Presencia de maltrato y violencia en sus relaciones. - Existencia de situaciones traumáticas previas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas contradictorias. - Déficit en la capacidad de proporcionar seguridad en los cuidados - Inversión de rol: buscan la seguridad en sus descendientes y no al revés. - Distancia afectiva y verbal.

Vamos a centrarnos ahora en tu caso. En el módulo 2 hicimos un ejercicio (2.5) en el que exploramos la relación afectiva que tuviste con tus progenitores/cuidadores durante la infancia. Si recuerdas, contestaste a varias preguntas sobre cómo se comportaban contigo, si te dedicaban tiempo, si jugaban contigo, si sentías que los tenías a tu lado cuando les necesitabas, etc. Vamos a retomar lo que contestaste a ese ejercicio, para profundizar un poco más en ese tema.

[SE RETOMAN LAS RESPUESTAS QUE DIO AL EJERCICIO 2.5 DEL MÓDULO 2]

Piensa en cuáles eran las características de tus figuras parentales y las actitudes que tenían hacia ti.

¿Puedes identificar el tipo de apego infantil que experimentaste durante tu infancia?

El objetivo de que analicemos el tipo de apego que experimentaste en la niñez no es culpabilizar a tus progenitores, ni al pasado de lo que te ocurre en el momento presente. Lo que sí buscamos es que conozcas un poco mejor algunos elementos que puedan haber influido en tu desarrollo vital y puedan estar influyendo en tu conducta actual.

Resumamos algunas de estas ideas realizando el ejercicio 8.3.3.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.3]

Demos un paso más. Los estilos de apego infantil no influyen solamente en cómo se relaciona el niño la niña con sus porgenitores, sino que tienen también influencia en otros ámbitos de su vida. Vamos a seguir con las historias de Lucas, Pedro, Felipe y Daniel para ver cómo sus estilos de apego les han influido en otros ámbitos de su vida.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.4]

Como hemos visto en el ejercicio anterior, las vidas de estos niños serán diferentes en función de cómo se han desarrollado sus experiencias relacionales más tempranas. Resumimos en la siguiente tabla las consecuencias que cada uno de los estilos de apego detectados anteriormente tienen en la conducta del niño la niña:

<p>Apego seguro</p>	<p>Sensación de tener protección y seguridad. Buena autoestima. Mantiene buenas relaciones con sus iguales y no se victimiza, ni agrede a otras personas, cuenta con una buena imagen social ante sus iguales. No teme al fracaso.</p>
<p>Apego inseguro-evitativo o despreocupado</p>	<p>No presenta reacciones afectivas e interés frente a las figuras de apego (madre, padre, etc.). Pone una <i>barrera</i> entre él y sus emociones, se muestra apático, demuestra poca afectividad, rechaza el contacto físico. Presenta dificultades sociales pues suele mostrar agresividad hacia sus iguales.</p>
<p>Apego inseguro-ambivalente o preocupado</p>	<p>Elevada preocupación por lo que hace o deja de hacer su figura parental, esto le impide realizar sus propias actividades de exploración y juego. La ausencia de su figura de apego le estresa, pero su presencia también. La compañía de la figura de apego no genera tranquilidad o confort. Cuando hay conflictos entre la pareja, el niño o niña tiende a involucrarse y a sentir culpa. Genera conductas muy dependientes.</p>
<p>Apego inseguro-desorganizado</p>	<p>Conductas contradictorias, desorganizadas. Angustia. Presencia de conductas agresivas. Hiperactividad, dificultades de aprendizaje.</p>

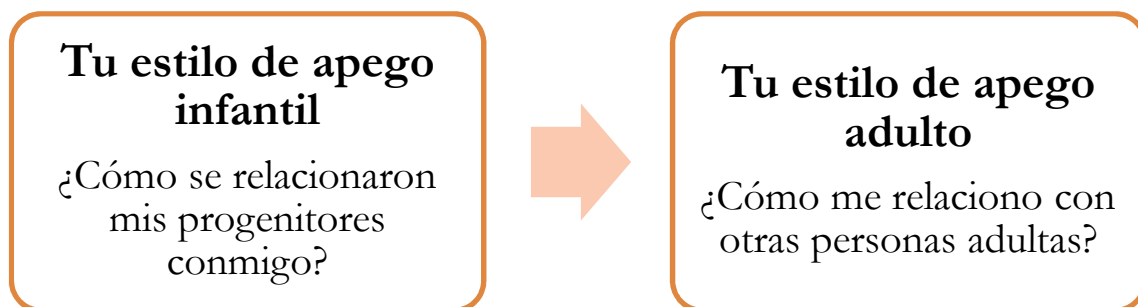
¿Cómo te recuerdas durante tu infancia? ¿Te sientes identificado/a con las características que se incluyen en la tabla? ¿Encuentras conexión entre el estilo de apego que experimentaste en la infancia y tu conducta y emociones en ese periodo de tu vida?

¿Podemos decir que la conducta de los progenitores influye en la conducta y bienestar de los hijos e hijas?

Mi apego adulto

Como hemos visto anteriormente, el tipo de relación que se establece entre las figuras parentales y los hijos e hijas, tienen gran influencia en el estilo de apego que estos menores experimentan. Además, este tipo de vínculo afectivo tendrá un impacto importante en su conducta durante su infancia y adolescencia. Uno de los aspectos sobre los que puede tener mayor influencia es en la forma en que el niño o la niña se relacionan con otras personas. Es decir, la manera en que sus progenitores se hayan relacionado con ellos, influirá en la forma en que estos niños y niñas se relacionan con otras personas.

Sin embargo, la influencia de las relaciones parento-filiales no se queda solamente en la infancia. Cuando la persona se va desarrollando y madurando, la forma que tiene de relacionarse con los demás tiende a convertirse en un patrón, a estabilizarse, conformando lo que se conoce como *apego adulto*.



Claramente, nuestra manera de establecer relaciones con otras personas adultas, no está determinada exclusivamente por nuestro estilo de apego infantil. Hay otros factores y experiencias en nuestra vida que pueden ir modulando o influyendo en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Sin embargo, esas primeras experiencias tempranas tienen un gran peso.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.5]

NOTA:

- Debemos recordar que, en la introducción de este programa se dispone de un cuestionario de evaluación del estilo de apego adulto, concretamente el “Cuestionario de Apego Adulto” de Melero y Cantero (2008). Dicho cuestionario, de 40 ítems, ofrece una valoración amplia de los estilos de apego. Por tanto, el o la terapeuta ya dispone, previamente a la explicación psicoeducativa de la presente sesión, de una valoración del estilo de apego adulto de la persona participante.
- No obstante, durante esta sesión se aplicará un sencillo cuestionario de apenas 11 ítems (Escala de Apego no romántico de Casullo y Fernández; 2004), que será corregido y analizado por la persona participante, con la finalidad de implicarla en el proceso de su propia valoración afectiva. Este cuestionario complementará el ejercicio 2.5 realizado en el módulo 2, donde se inició la evaluación del estilo de apego adulto.

- En el caso de encontrar puntuaciones diferentes entre ambos cuestionarios, se explorará los motivos (deseabilidad social, escaso reconocimiento de los vínculos afectivos, etc.).

Recordamos la clasificación de estilos de apego adulto que veíamos entonces:

	INDIVIDUOS SEGUROS	INDIVIDUOS RECHAZADORES	INDIVIDUOS PREOCUPADOS	INDIVIDUOS TEMEROSOS
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Tienen una imagen positiva de sí mismos, pero negativa de los demás, por lo que no tienen interés en las relaciones de intimidad. Desconfianza de los demás.	Tienen una imagen negativa de sí mismos pero positiva de los demás. Miedo al abandono.	Tienen una imagen negativa tanto de sí mismos como de los demás. Expectativas de temor al rechazo afectivo.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto y atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y el logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.
EJEMPLO	<i>“Me es relativamente fácil mantener una relación de intimidad emocional con los demás. Me siento bien dependiendo de los demás y teniendo a otras personas que dependen de mí. No estoy preocupado por la posibilidad de quedarme solo o porque los demás no me acepten”</i>	<i>“Me siento bien sin tener relaciones emocionales íntimas con los demás. Para mí es muy importante sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de los demás o tener a otras personas que dependan de mí”</i>	<i>“Deseo estar en completa intimidad emocional con los demás, pero yo encuentro que frecuentemente los otros se resisten a tener la intimidad que yo querría. Me siento mal sin tener relaciones íntimas, pero frecuentemente estoy preocupado porque los demás no me valoran como yo les valoro a ellos”.</i>	<i>“Siento malestar en alguna medida si tengo relaciones emocionales íntimas con los demás. Deseo tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentro que es difícil confiar completamente en los demás o depender de ellos. A veces estoy preocupado, porque podría sufrir si me entrego a relaciones demasiado íntimas con los demás”.</i>

¿Con qué estilo de apego adulto identificaste en aquel momento inicial del programa? Con lo que has ido aprendiendo sobre ti a lo largo del programa, ¿mantienes la elección de esa misma categoría?

Revisemos ahora tu estilo de apego infantil y tu estilo de apego adulto.

¿Crees que es coherente el uno con el otro?

Vamos a detenernos un poco más en analizar cómo gestionas tus relaciones íntimas y cómo te sientes en ellas.

¿Siente satisfacción con la forma en que te relacionas con otras personas adultas?

En concreto, vamos a detenernos en tu relación de pareja.

[EN CASO DE QUE NO TENGA PAREJA ACTUALMENTE, SE ANALIZARÁ LA ÚLTIMA RELACION DE PAREJA]

¿Crees que la forma en que te relacionas con tu pareja, la calidad de dicha relación, tiene algún impacto en la forma en la que te relacionas con tus descendientes?

¿Crees que habrá diferencias en la forma de relacionarse con los descendientes dependiendo de si la persona tiene un estilo seguro, rechazador, preocupado o temeroso?

Pensemos un poco más sobre este tema...

[SE REFLEXIONARÁ CON LA PERSONA PARTICIPANTE SOBRE CÓMO SU TIPO DE APEGO ADULTO LE INFLUYE EN CÓMO SE RELACIONA CON SU PAREJA Y CÓMO DICHA RELACIÓN PUEDE AFECTAR EN LA RELACIÓN CON LOS DESCENDIENTES].

El apego infantil de mis descendientes

Hasta ahora en la sesión, nos hemos centrado en tu papel como hijo o hija y como persona adulta. Ahora nos vamos a centrar en tu papel como padre o madre, y en cómo te relacionas afectivamente con tus hijos e hijas.

RECUERDA:

Es posible que la persona participante tenga descendientes propios y/o mantenga relación con los descendientes de su pareja (familias reconstituidas). Se han de adaptar las dinámicas y explicaciones para incorporar la realidad familiar de cada participante, ya que es posible que la violencia ejercida sea contra los hijos o hijas de la pareja.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.6]

¿Qué te han parecido las historias de María, Claudia, Sonia y Yolanda?

Vamos ahora a reflexionar sobre tu propia experiencia y situación personal, en relación a tus hijos e hijas.

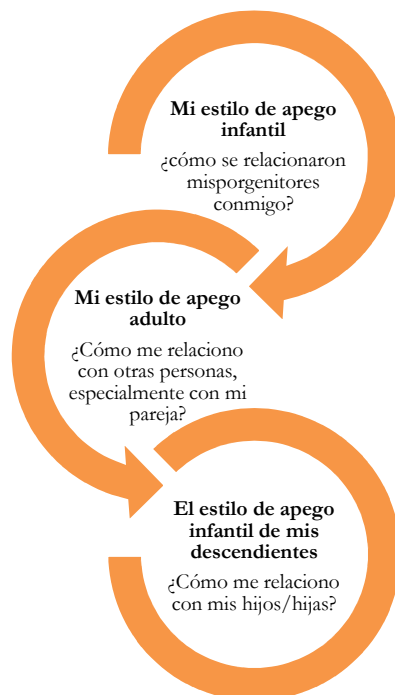
¿Cómo fueron tus primeras experiencias con tus hijos o hijas? ¿Recuerdas los sentimientos que tenías cuando nacieron? ¿Cómo cambió tu relación de pareja y tu relación con otras personas de tu entorno? ¿Crees que le dabas los cuidados que necesitaba? ¿Cómo eran las muestras de afecto?

[EN EL CASO DE FAMILIAS RECONSTITUIDAS ES POSIBLE INCORPORAR PREGUNTAS COMO ¿CÓMO FUERON LOS PRIMEROS ENCUENTROS CON LOS DESCENDIENTES DE TU PAREJA? ¿QUÉ EDADES TENÍAN? ¿CUÁNTO TIEMPO PASABAS CON EL NIÑO O LA NIÑA (CONVIVENCIA- VISITAS- ENCUENTROS ESPORÁDICOS)? ¿CÓMO ERA LA RELACIÓN CON SU OTRO PROGENITOR? ¿QUÉ SIGNIFICADO CREES QUE PODÍA TENER PARA EL MENOR TU RELACIÓN CON SU MADRE/PADRE? ¿CÓMO LE MOSTRABAS TU INTERÉS POR ESTABLECER UNA RELACIÓN SATISFACTORIA?]

En base a esta información y lo que hemos ido viendo a lo largo de la sesión,

*¿Qué estilo de apego infantil crees que han desarrollado estos niños y niñas?
¿Crees que la conducta actual de tus descendientes está relacionada con el apego infantil que han desarrollado?
¿Qué estilo de apego adulto crees que van a desarrollar?*

Hagamos una revisión de lo que estamos aprendiendo hasta ahora, y de cómo se relacionan unos aspectos con otros:



¿Qué consecuencias tiene para la vida de tus descendientes, la relación afectiva que mantienen contigo y con sus figuras parentales y de cuidado en la actualidad? ¿Crees que puede verse afectada su forma de relacionarse con los demás, su autoestima, su control emocional, su tendencia a usar la violencia para resolver problemas, etc.?

Veamos el siguiente ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.7]

Una vez que hemos visto las historias de Alba y de Pedro, reflexionemos sobre tu propia experiencia. Vamos a plantear situaciones en las que tu hijo o hija te ha necesitado y has tenido que responder a esa demanda.

¿Qué haces en esas situaciones? ¿Cómo piensas y cómo te sientes? ¿Cómo reacciona ante tu comportamiento?

En resumen, eres una persona importante en el desarrollo de tus hijos /hijas (o los de tu pareja): cómo les trates, si respondes o no a sus necesidades, si les demuestras cariño y si sienten seguridad contigo, va a influir en su bienestar actual, en cómo se relacionan con sus amistades y con otras personas adultas, y también en el tipo de persona que serán en el futuro.

En la última sesión de este módulo, y como parte de lo que se denomina la parentalidad positiva, trabajaremos en ciertas pautas para ayudarte a fomentar el apego seguro con tus hijos y/o hijas.

[EXISTE UNA DINAMICA OPTATIVA CON CONTENIDO AUDIOVISUAL PARA REFORZAR LOS CONTENIDOS DE LA SESIÓN]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.3.1. La gallinita ciega

Objetivos

- Experimentar la sensación de seguridad
- Reflexionar sobre la influencia del sentimiento de seguridad sobre la conducta de cada persona.

Materiales

- Pañuelo

Guía para el ejercicio

Mediante este ejercicio se tratará de introducir el tema de la seguridad e inseguridad personal y cómo este sentimiento influye en nuestro comportamiento.

- *Situación 1.* Se vendará los ojos a la persona participante en el centro de la sala y se le dan varias vueltas sobre sí mismo/a. A continuación se le preguntará cómo se ha sentido. Se pueden buscar variantes como estar un minuto o dos en silencio y preguntarle después cómo se ha sentido en ese momento de silencio y oscuridad.
- *Situación 2.* Todavía con los ojos vendados, se pedirá que se siente en su silla sin darle ninguna indicación de cómo llegar.
- *Situación 3.* Todavía con los ojos vendados, se le pedirá que escriba algo en un papel o que identifique objetos o que busque algún objeto en la sala.

Preguntas para la reflexión:

- *¿Cómo te has sentido?*
- *¿Cómo ha influido este sentimiento a la hora de hacer las acciones que se te han pedido?*
- *¿Hay alguna situación en tu vida en la que te sientas así?*
- *¿Y en el pasado?*

Aplicación grupal:

- Se llevará a cabo la actividad con varios miembros del grupo y se pondrán en común las respuestas a las preguntas para la reflexión.

8.3.2. Distintas maneras de relacionarnos con nuestros descendientes ¹¹⁵

Objetivos

- Identificar los diferentes tipos de apego infantil.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.2.

Guía para el ejercicio

- En el documento de trabajo 8.3.2. se presentan varias situaciones. En cada situación se describe un tipo de apego parentofilial.
- La persona participante leerá las cuatro historias y contestará a las preguntas que aparecen a continuación.
- Posteriormente, se explicará a la persona participante que cada una de esas historias representa un tipo diferente de establecer vínculos afectivos con los descendientes, es decir, de apego. Lucas muestra un apego seguro, Pedro muestra un apego evitativo, Felipe muestra un apego ambivalente y Daniel muestra un estilo de apego desorganizado. Se explicarán brevemente las diferencias entre los tipos de apego, siguiendo la explicación psicoeducativa.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual o grupal del Documento de Trabajo 8.3.2, se realiza una puesta en común y debate sobre las respuestas aportadas.

¹¹⁵ Actividad extraída de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Creer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

8.3.2. Distintas maneras de relacionarnos con nuestros descendientes

Lucas

Lucas lleva dos horas dormido en su cama; de pronto se despierta asustado tras una pesadilla. Lucas llama desconsolado a su madre (Carmen): “*Mamá, mamá*”, y ésta, que está en el salón, se acerca a ver qué le ha pasado. Al abrazarle para consolarle, Lucas se agarra a ella y se va tranquilizando poco a poco, mientras la madre le acaricia la espalda y le dice: “*No pasa nada, ya pasó, ya pasó*”. Carmen se queda un rato con Lucas, lo vuelve a meter en la cama y se va cuando observa que se ha quedado tranquilo.

Pedro

Pedro lleva dos horas dormido en su cama; de pronto se despierta asustado tras una pesadilla. Ana le oye llorando desde el salón y se acerca a ver qué le ha pasado. Al intentar abrazarle para consolarle, Pedro la rehúye y se queda en la esquina de la cama entristecido. Aunque Ana sigue intentando acercarse para acariciarle, diciendo: “*Pero, Pedro, ven aquí*”, Pedro sigue evitando su contacto, como si prefiriera estar solo. En vista de que Pedro no quiere el consuelo de su madre, Ana se marcha y lo deja en la habitación.

Felipe

Felipe lleva dos horas dormido en su cama; de pronto se despierta asustado tras una pesadilla. Felipe llama desconsolado a su padre (Carlos): “*Papá, papá*”, y éste que está en el salón se acerca a ver qué le ha pasado. Al llegar Carlos, Felipe le extiende los brazos para que le coja. Carlos le coge entre sus brazos pero no consigue que Felipe se calme, sino todo lo contrario, el niño se pone más nervioso y llora aún más. En vista de que no consigue nada, Carlos le dice: “*Como no te tranquilizas, me marchó*”, y se dirige hacia la puerta. A lo que Felipe reacciona inmediatamente diciendo: “*No, no, papá no te vayas*”.

Daniel

Daniel lleva dos horas dormido en su cama; de pronto se despierta asustado tras una pesadilla. Daniel llama desconsolado a su madre (Rosa): “*Mamá, mamá*”, y ésta, que está hablando por teléfono, le oye, pero continúa su conversación durante unos minutos más. Después se acerca a la habitación a ver qué le ha pasado. Al llegar, Daniel ha dejado de llorar pero sigue cabizbajo, y cuando Rosa se acerca a él, éste reacciona pegándola y escondiéndose en un rincón de la habitación. Rosa se enfada y le dice: “*¿Me haces venir hasta aquí y ahora te escondes?, pues no me vuelvas a llamar*”, y se va de la habitación.

Preguntas sobre las historias

1. ¿Cómo actúa la madre/padre ante la demanda del hijo?

2. ¿Cómo crees que se siente el hijo tras la reacción de su madre/padre?

3. ¿Cómo dirías que es la relación afectiva entre ambos?

8.3.3. Identificando mi estilo de apego infantil

Objetivos

- Identificar el estilo de apego infantil de la persona participante.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.3.

Guía para el ejercicio

- Se utilizará el documento de trabajo 8.3.3 para que la persona participante reflexione sobre la conducta de sus progenitores/cuidadores durante la infancia e identifique su estilo de apego infantil.
- Para poder contestar a este ejercicio, se podrá servir de las tablas que aparecen en la exposición psicoeducativa.
- El ejercicio se podrá realizar con papel y lápiz, o verbalmente, según se considere más apropiado a nivel terapéutico.

Aplicación grupal:

- Tras la cumplimentación individual o grupal del Documento de Trabajo 8.3.3, se realiza una puesta en común y debate sobre las respuestas aportadas, si se considera adecuado.

8.3.3. Identificando mi estilo de apego infantil

Durante la infancia, mi conducta respecto a mis progenitores/cuidadores era:
Durante la infancia, mi conducta respecto a personas extrañas era:
Durante la infancia, mis figuras parentales(madre/padre/otros cuidadores) ... (SI/NO) <ul style="list-style-type: none">- Me escuchaban y atendían a mis demandas_____- Me hacían sentirme seguro_____- Eran flexibles y receptivos respecto a lo que yo sentía_____- Eran personas cercanas y se sentían cómodas en las relaciones afectivas_____- Eran personas con una buena autoestima y tenían una visión positiva sobre los demás_____
El tipo de apego infantil que desarrollé se parece mucho a las características del estilo de apego (marca con una X): <ul style="list-style-type: none">- Seguro__- Despreocupado__- Preocupado__- Desorganizado__

8.3.4. Lucas, Pedro, Felipe y Daniel... fuera de casa

Objetivos

- Analizar las consecuencias que, a nivel emocional y social, tienen los diferentes estilos de apego infantil.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.4.

Guía para el ejercicio

- Se presenta el documento de trabajo 8.3.4 en la que se explica la vida social de Lucas, Pedro, Felipe y Daniel (historias que continúan del ejercicio 8.3.2)
- Se reflexionará con la persona participante sobre las consecuencias que tienen los estilos de apego en otros ámbitos de la vida, siguiendo la exposición psicoeducativa.

Aplicación grupal:

- Se comentará con el grupo el documento de trabajo 8.3.4 y las consecuencias de los diferentes estilos de apego.

8.3.4. Lucas, Pedro, Felipe y Daniel... fuera de casa

Lucas es un niño sociable. Le gusta pasar tiempo con sus amigos y amigas, y tiene una buena concepción de sí mismo. Le gustan los retos, probar aventuras nuevas y no tiene miedo a equivocarse. Piensa que cualquier situación un poco complicada es una oportunidad muy buena para aprender algo nuevo.

Pedro no tiene muchos amigos. En realidad prefiere evitar a la gente, ya que los demás no le interesan especialmente. A veces puede comportarse de forma agresiva, ya que lo que le gustaría es que los demás le dejaran en paz.

Felipe es un niño inseguro. La opinión que tienen sus progenitores de él es extremadamente importante para él por lo que le cuesta tomar decisiones de manera independiente. Se preocupa en exceso por las relaciones sociales y busca siempre sentirse protegido en cualquier situación.

Daniel es un niño con problemas de aprendizaje. Se muestra agresivo con sus compañeros y vive con una permanente sensación de angustia.

8.3.5. ¿Cuál es mi estilo de apego adulto?

Objetivos

- Análisis del estilo de apego adulto presente en la persona participante mediante la Escala de Apego no romántico de Casullo y Fernández (2004).

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.5.

Guía para el ejercicio

- Se solicitará a la persona participante que cubra el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.3.5.
- Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las siguientes claves:
 - Sumatorio de las puntuaciones adquiridas en los siguientes ítems, siendo la mayor puntuación la que defina el estilo de apego presente en la persona participante.

Apego Seguro	Ítems: 7 y 8
Apego Temeroso (miedoso)	Ítems: 1,4 y 8
Apego Ansioso (preocupado)	Ítems: 2, 5 y 9
Apego Evitativo (rechazante/ausente)	Ítems: 3, 6 y 10

- Tras la realización del ejercicio, se explicará en qué consiste cada estilo de apego.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas participantes que cubran el cuestionario presente en el documento de trabajo 8.3.5. Posteriormente, se procederá a la corrección del cuestionario siguiendo las claves indicadas por el o la terapeuta.
- Posteriormente se favorecerá la reflexión de las personas participantes.

Ideas clave para el debate:

IMPORTANCIA DEL APEGO: Dado que la persona participante ya ha trabajado con el *estilo de apego* y su relación con otras variables de interés terapéutico como la *autoestima*, *los celos*, *las distorsiones de pensamiento*, etc., cada terapeuta favorecerá la reflexión sobre las mismas y la existencia de fuertes relaciones entre ellas. Por tanto, es imprescindible que la persona participante entienda que el estilo de apego adulto puede estar influyendo en el establecimiento de sus relaciones interpersonales en el momento presente.

¿REFORMULAR MI AFECTIVIDAD? Es fundamental que la persona participante reflexione y llegue a la conclusión de la necesidad de *reformular su afectividad*, adquiriendo una mayor seguridad en sí mismo/a y en las relaciones que establece.

8.3.5. ¿Cuál es mi estilo de apego adulto?

Lea las siguientes frases. Marca tu respuesta pensando en tu forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloca los números correspondientes (1, 2, 3,4,) al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes:

1. Casi nunca. 2. A veces. 3. Con frecuencia. 4. Casi siempre.

1. Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.	
2. Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.	
3. Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.	
4. Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.	
5. Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.	
6. Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	
7. Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	
8. Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.	
9. Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.	
10. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.	
11. Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.	

A continuación traslada las puntuaciones alcanzadas en el cuestionario en la siguiente tabla:

Puntuación de las frases 7 y 8	____ + ____ =
Puntuación de las frases 1,4 y 8	____ + ____ + ____ =
Puntuación de las frases 2, 5 y 9	____ + ____ + ____ =
Puntuación de las frases 3, 6 y 10	____ + ____ + ____ =

8.3.6. Historias de maternidad¹¹⁶

Objetivos

- Fomentar la reflexión sobre cómo se desarrollan los primeros vínculos entre las figuras parentales con sus descendientes y qué factores influyen.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.6.

Guía para el ejercicio

- Se pedirá a la persona participante que lea las *historias de maternidad* contenidas en el documento de trabajo 8.3.6. Posteriormente, ha de reflexionar sobre cada una de dichas historias, facilitándoles una serie de preguntas: *cómo se ha debido sentir cada una de las madres, cómo es su relación con la pareja, con la familia y/o con otras fuentes de apoyo, cómo llevan a cabo la tarea de cuidar a su descendiente y qué tipo de relaciones afectivas establecerán con el niño o la niña.*
- El análisis de las emociones de las personas en su papel marental o parental, las personas o instituciones que les ayuden y la percepción sobre cómo llevan a cabo su tarea serán algunos de los elementos fundamentales para generar cambios positivos en la percepción de la tarea de ser padres o madres. Las primeras vivencias de la maternidad o paternidad influyen en el establecimiento de las primeras relaciones con sus descendientes; por eso, es fundamental trabajar y reflexionar sobre estos aspectos.

NOTA:

En las familias reconstituidas o adopciones este proceso de adquisición del rol parental o co-parental, puede ser más complejo, al influir otros factores como la edad, sexo, vivencias traumáticas del menor, relación con los progenitores biológicos, etc. La amplitud y complejidad terapéutica de las posibles casuísticas excede la ambición de este programa, por lo que cada terapeuta puede adaptar los ejemplos a la realidad de cada caso particular.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.5 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

¹¹⁶ Actividad extraída de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Crecer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

8.3.5. Historias de maternidad

Historia 1. María tiene 20 años y es madre soltera, ya que su pareja la abandonó. Su familia, cuando se enteró que iba a ser madre, decidió también abandonarla y desde entonces está ella sola con su hijo. Durante el embarazo se sintió muy sola y en muchas ocasiones pensó que su vida era un desastre; sin embargo, cuando dio a luz en el hospital los servicios sociales la ayudaron a encontrar un trabajo, a buscar una guardería para su hijo, a encontrar a otras personas que le ayuden, y desde entonces cada vez que tiene un problema ya sabe dónde y a quién pedir ayuda.

Historia 2. Para Claudia quedarse embarazada fue una gran alegría porque ella y su pareja querían ser tener descendencia desde hacía bastante tiempo. Durante el embarazo toda la familia estuvo pendiente de su evolución y el momento del nacimiento fue una gran alegría para todos. Pasados los meses, Claudia y su pareja empezaron a tener muchos problemas porque las responsabilidades parentales no se asumían del mismo modo. Claudia tuvo que dejar de trabajar para ocuparse de su hija en solitario, y poco a poco, descubrió que su relación de pareja terminaría en una separación.

Historia 3. Cuando Sonia se quedó embarazada fue una gran sorpresa porque ella y su pareja habían pensado en formar una familia en un futuro bastante lejano; sin embargo, la noticia fortaleció aún más su relación. El embarazo fue algo complicado pero Sonia siempre contó con el apoyo de su pareja, su familia y amigos. Actualmente, se las arreglan muy bien en el cuidado del niño, se ayudan mutuamente, por lo que han podido seguir adecuadamente, aunque con esfuerzo, con sus actividades profesionales.

Historia 4. El embarazo de Yolanda con apenas 17 años y menos de un año de relación con José fue un duro golpe; sin embargo, después de mucha reflexión ambos decidieron que lo mejor era enfrentarse a la situación y seguir adelante con el embarazo. Durante el embarazo, ambos querían seguir con su vida anterior, pero poco a poco fueron descubriendo que no era posible, lo que generó un gran número de discusiones y peleas entre la pareja. En el momento del parto, Yolanda ya no tenía mucha relación con el padre de su hija, y su familia siempre le estaba reprochando que lo mejor hubiera sido que hubiera interrumpido su embarazo. En la actualidad, su hija tiene 3 meses y Yolanda siente que no es capaz de encargarse de su cuidado.

Situación	Sentimientos maternos	Relación con la pareja	Relación con las personas de su entorno	Cuidado del hijo/a	Relaciones de afecto con su descendiente
María					
Claudia					
Sonia					
Yolanda					

8.3.7. ¿Qué consecuencias tienen nuestras reacciones?¹¹⁷

Objetivos

- Analizar las consecuencias que tienen en los hijos e hijas las reacciones de los progenitores ante sus demandas.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.7.

Guía para el ejercicio

- La persona participante leerá las dos historias incluidas en el documento de trabajo 8.3.7. Se presentan historias familiares de niños y niñas con diferentes edades, con la finalidad de que pueda reflexionar sobre los diferentes modos que las y los menores utilizan para demandar algo y las formas en que sus progenitores les responden.
- Una vez leídas las historias, se le pedirá que conteste a las preguntas incluidas en el cuadro posterior.
- Se guiará las respuestas de la persona participante, en base a las siguientes ideas:

Situación	¿Se ha percibido la demanda o no?	¿Cuál ha sido la reacción del padre/madre?	¿Qué consecuencias podría tener esta actuación?
Alba	Lo hace a propósito para fastidiar	La castiga	Rechazo de la madre y empeoramiento de los celos hacia el hermano.
	Pide atención y demostraciones de cariño	Deja hacer cosas al bebé bajo su dirección. Buscará momentos para atenderla también a ella.	La niña percibirá que la siguen queriendo
Pedro	Niño consentido según el padre	Le deja solo	Crecerá el miedo, la desconfianza en su padre
	Niño débil según la madre	Sobreprotección	Nunca aprenderá a sobreponerse de su miedo
	Niño que se enfrenta a un reto	Le animará, dándole una mano al comienzo para irle soltando poco a poco	Tomará confianza y se convertirá en una buena experiencia.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.6 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

¹¹⁷ Actividad extraída de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Crecer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

8.3.7. ¿Qué consecuencias tienen nuestras reacciones?

Historia 1. Alba es una niña de 5 años que acaba de tener un hermanito. Está todo el rato pendiente del niño y quiere jugar con él. Siempre parece que está acechando al niño y casi nunca está jugando tranquila, como hacía antes. El otro día, casi quemó a su hermano con el biberón porque se puso a dárselo antes de enfriarlo, sin darse cuenta de que estaba todavía caliente para el bebé. La madre se enfadó mucho y la mandó fuera de la habitación por no haber cuidado del hermano...

Historia 2. Pedro es un niño de 3 años que siempre ha sido muy miedoso. Su madre se pasa el día pendiente de su hijo por si necesita su ayuda o tiene miedo, pero su padre considera que su hijo es un “miedica” y culpa a su mujer de sobre- protegerlo demasiado. El pasado sábado cuando Pedro estaba en el parque con su padre se subió al tobogán, pero cuando se disponía a bajar le entró mucho miedo y empezó a llorar. Su padre se dio media vuelta y le dejó solo allí arriba para que viera que no le pasaba nada y que podía bajar solo...

Situación	¿Se ha percibido la demanda o no?	¿Cuál ha sido la reacción del padre/madre?	¿Qué consecuencias podría tener esta actuación?
Alba			
Pedro			

Dinámica optativa

8.3.8. Los monos Rhesus y el apego

Objetivos

- Toma de conciencia de la persona participante sobre la importancia de los primeros vínculos afectivos.

Materiales



Video *“El amor materno condicionado. Los experimentos de Harlow”* (TVE1, s.f).

SINOPSIS: En el presente video se muestra la importancia del apego a través de los experimentos de Harlow con monos rhesus.

Duración: 3 minutos 16 segundos.

Documento disponible en la siguiente dirección:

https://www.youtube.com/watch?v=7eO_23yq3pI

Guía para el ejercicio

- Documento visual donde se explica y analiza la importancia de los vínculos afectivos. Concretamente, en el video se explica el descubrimiento de Harlow en los años 70, con crías de monos Rhesus. Este investigador realizó estudios que proporcionaron un gran avance en el estudio del apego, pues demostró la importancia de éste en el desarrollo social y cognitivo de los sujetos.
- La proyección de este video pretende la toma de conciencia de las personas participantes, en relación al establecimiento de vínculos, principalmente en los primeros años de vida. A su vez, se pretende que las personas participantes comprendan que el apego es una necesidad, un imperativo biológico que bajo ningún concepto puede ser menospreciado.

SESIÓN 2

Educando... ¿Cómo te enseñó el camino?

Objetivos

- Analizar los diferentes estilos educativos que existen.
- Identificar el estilo educativo de las figuras parentales de la persona participante.
- Explorar el estilo educativo la persona participante y las creencias asociadas al mismo.
- Reflexionar sobre las consecuencias de cada estilo educativo.
- Analizar la influencia del género en el estilo educativo.

Ejercicios

- El joven labrador que no tenía suerte con su cosecha.
- Los caminos de la educación.
- La herencia de mis progenitores.
- Los estilos educativos.
- Radiografías
- Mis creencias sobre el afecto.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la sesión anterior estuvimos reflexionando sobre la importancia que tienen las relaciones de afecto entre las madres y padres con sus descendientes. En concreto, si recuerdas, hablamos de la necesidad de construir vínculos de apego seguro con los hijos e hijas.

En esta sesión, vamos a dar un paso más para hablar de las diferentes formas de educar que existen y de cómo mejorar tu estilo educativo en particular.



Nos vamos a detener en la importancia de adquirir un estilo educativo basado en *“conocer, comprender y responder adecuadamente a las necesidades del niño o la niña”*¹¹⁸.

Como recordarás, en el módulo 2 de este programa ya trabajamos el tema de los estilos educativos, de manera breve. En aquella ocasión nos centramos en la influencia que las prácticas educativas tienen en la autoestima. A lo largo de esta sesión vamos a profundizar en otros aspectos relacionados con las diferentes formas y estilos en la educación de los hijos e hijas.

Formas de educar

Vamos a empezar contestando a algunas preguntas:

¿En qué consiste para ti la educación de los hijos e hijas?

Cuando hablamos de educación o de educar, seguramente se te viene a la cabeza la denominada educación académica o los aprendizajes que adquirimos en la escuela; pero, *¿consideras que la educación sólo se da en la escuela?, ¿aprendemos de otras personas?, ¿la familia, los progenitores, tienen algo que ver en la educación de los hijos y de las hijas?, ¿qué piensas?*

¹¹⁸ Fuente de la imagen: <http://www.adopty.es/>

Evidentemente, la familia es el primer y primordial contexto donde los seres humanos adquirimos los primeros aprendizajes. Desde esta perspectiva educar es:

“Enseñar a los hijos a ser independientes y responsables, a tener un concepto de sí mismo bueno y equilibrado, que asuma valores como el respeto a sí mismo, a los demás y al entorno en el que se desarrolla, que se integre en la sociedad y se comuniquen con los demás... (Save the Children, 2001).

Es importante que comprendas la gran influencia que los padres y las madres tienen sobre el desarrollo de los niños y niñas. De la educación que les proporcionen dependerá, en gran medida, su desarrollo. Vamos a leer una historia para entender mejor este proceso.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.9.]

¿Existen diferentes formas de educar?

En el módulo 2, hablamos de lo que se denomina “estilos educativos” y vimos los diferentes tipos que existen. Los estilos educativos se refieren a la forma que tienen los progenitores de educar a sus descendientes, es decir, la forma de interactuar, de relacionarse y de transmitirles valores y normas. Vimos que había estilos más autoritarios, otros más permisivos, democráticos, etc. Vamos a realizar un ejercicio para refrescarnos la memoria sobre las diferentes maneras que existen de educar.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.10]

Según hemos visto en el anterior ejercicio, existen diferentes maneras de responder ante la conducta de nuestros hijos e hijas, es decir, diferentes maneras de educar. Vamos a recordar los diferentes estilos educativos que ya veíamos en el módulo 2¹¹⁹:

Educando autoritariamente

Los progenitores autoritarios son aquellos que sólo atienden sus criterios y los tratan de implantar en todo momento sin considerar las circunstancias y los matices que se dan en cada situación. Son personas que presionan continuamente a sus descendientes y los tratan considerándoles incapaces de pensar por su cuenta. Suelen ser padres o madres que consideran una agresión el que los niños y niñas manifiesten sus opiniones; la “obediencia sin discutir”, el “rigor en la disciplina” y el orden de que “todo esté en su sitio” está por encima de cualquier otra cosa. Son figuras parentales que utilizan el castigo con mucha frecuencia y tratan a los niños y niñas con frialdad. No fomentan el diálogo, sino que la comunicación va en una sola dirección, es decir, hacia sus hijos/as. La autoridad de estos progenitores es un símbolo de quién tiene el poder en la relación.

Veamos algunos ejemplos de frases que indican un estilo educativo autoritario: “*Las cosas se hacen así porque lo digo yo*”, “*hasta que vivas en mi casa, se hace lo que yo digo*”, “*ya estás como siempre*”, “*no se puede confiar en ti*”.

¹¹⁹ Información extraída y adaptada de *¿Cómo crecen nuestros hijos? Una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de su personalidad*. Dirección General de Familia. Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Comunidad de Madrid, 2005.

Educando permisivamente

Son padres y madres que han desertado de ejercer como tales y muchos de ellos camuflan esta deserción en una equivocada y falsa “liberalidad”, algunos de ellos dicen: “yo soy amigo o amiga de mis hijos/as”, cosa totalmente absurda simplemente porque no es viable. Son personas afectuosas, pero no saben ponerles límites a los niños y niñas cuando se comportan de manera inadecuada. Tampoco saben poner normas y cuando lo hacen, lo hacen de manera inconsistente. Privar a los descendientes de normas es dejarles perdidos y desorientados, es privarles de algo tan imprescindible para el desarrollo de su personalidad como el tener marcos de referencias, mapas de actuación que les sitúen en el mundo y en la vida. Los niños y niñas que reciben una educación permisiva no tendrán claro hasta donde pueden llegar en sus deseos y hasta donde no, y necesitarán satisfacer dichos deseos de manera inmediata.

Los progenitores afines a este estilo suelen atribuir a los demás el mal comportamiento de sus hijos e hijas y ceden a sus deseos para evitar que tengan que lidiar con la frustración que provoca una negativa.

Algunos ejemplos de este estilo educativo son: *“Déjale, tampoco es para tanto”*, *“mejor no nos enfademos y nos metamos en más problemas, ya mejorará”*, *“no sé por qué siempre la toman con él/ella”*

Educando sobreprotegiendo

Son progenitores que protegen en exceso a sus descendientes ya que los tratan como si fueran personas débiles o dependientes. Es un intento de que el niño o la niña no crezca, ya que es un instrumento para llenar vacíos afectivos de sus madres o padres, sus inseguridades y frustraciones. Son personas excesivamente vigilantes, inseguras y temerosas. Intervienen precipitadamente para evitar cualquier obstáculo que pueda hacer errar o fallar a sus hijos e hijas; hacen las cosas por ellos y toman todas las decisiones en su lugar. Esta forma de educar transmite a los niños y las niñas que el mundo es un lugar amenazante y que por sí mismos no serán capaces de superar las dificultades.

Algunos ejemplos de esta forma de educar son: *“Este/a niño/a no puede hacer nada solo/a, siempre hay que decirle lo que tiene que hacer”*, *“los adolescentes...hay que estar encima de ellos para protegerles de los muchos peligros que hay porque ellos no saben hacerlo”*.

Educando negligentemente

Son madres o padres que no les ponen límites a sus hijos e hijas, ni les tratan de forma afectuosa, ni se comunican de forma adecuada. Se puede considerar que son personas poco capacitadas para ejercer su función como padres o madres; están ausentes, con la atención centrada en sus propios problemas.

Algunos ejemplos: *“Puede cuidarse solo, desde muy pequeñito siempre ha sido muy responsable”*, *“Gracias a mis hijos/as puedo seguir adelante con mis problemas”*.

Educando democráticamente

Son figuras parentales que priorizan las necesidades de los hijos e hijas desde la responsabilidad. Promueven la comunicación progenitores-descendientes, en ambas direcciones. Ponen límites y normas, pero de manera razonada, y son sensibles a los sentimientos de sus hijos e hijas. Los progenitores democráticos ayudan a sus descendientes a ser independientes, a pensar por sí

mismos. Usan el refuerzo, es decir, los premios cuando actúan bien, y el retiro de cosas que les gusten, cuando actúan de manera inadecuada. No recurren al castigo ni centran su atención en la conducta inadecuada.

Algunos ejemplos son: “*Dime a ver qué te ha pasado, no habíamos quedado en eso*” “*Fíjate lo que ha ocurrido a causa de tu comportamiento, mira a ver qué puedes hacer para repararlo*” “*tienes que comprender que es por tu bien*”.

Como puedes ver, en realidad, las diferentes formas de educar se diferencian en cómo las figuras parentales actúan en cuanto a tres aspectos fundamentales:

- Cómo se ejerce el **control y la disciplina**, es decir, qué estrategias ponen en marcha para dirigir la conducta de sus hijos e hijas y ponerles límites.
- Cómo demuestran a los hijos e hijas su **afecto y apoyo**.
- Cómo son los **canales de comunicación** entre progenitores y descendientes.

¿De qué depende que un padre o una madre eduquen de una forma o de otra a sus hijos e hijas? ¿Cuáles crees que son los motivos por los que existen diferentes formas de ejercer la parentalidad?

Existen varios motivos por los que las personas son diferentes en su forma de educar a sus hijos e hijas:

- Las **creencias** sobre la forma de educar, es decir, lo que las figuras parentales piensan que es adecuado respecto a sus descendientes. Por ejemplo, la creencia de que el castigo físico es *normal* para educar a los hijos e hijas.
- La propia **educación** que tuvieron los progenitores. Por ejemplo, si han vivido en una familia donde existía violencia o excesivamente autoritaria o sin afecto, es probable que se comporten de manera autoritaria o fría con sus propios descendientes.
- Las **habilidades de afrontamiento** de los problemas. Por ejemplo, cómo se enfrentan los progenitores a situaciones adversas que la familia vaya atravesando, por ejemplo, pérdida del empleo, malas notas de sus descendientes, etc.

Las prácticas educativas de tus progenitores/ personas cuidadoras

Como has podido comprobar, existen diferentes formas de educar. Ahora nos vamos a centrar en tu caso particular. Antes de reflexionar sobre la forma en que educas a tus descendientes, vamos a analizar cómo fue la educación de tus figuras parentales.

Según hemos visto anteriormente, uno de los aspectos que más influye en cómo educamos, es cómo hemos recibido nuestra educación durante nuestra infancia por parte de nuestros progenitores y otras personas de nuestro entorno.

¿Cómo eran las muestras de cariño de tus progenitores durante tu infancia?, ¿Cómo os comunicabais?, ¿Había normas claras en tu familia?, ¿Qué respuesta recibías de tu padre o tu madre cuando cometías un fallo?, ¿Tu padre y tu madre daban importancia a las mismas cosas?

Para ahondar un poco más en este tema, vamos a realizar el siguiente ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.11]

Según la información que hemos ido viendo, ¿podrías identificar qué forma de educar tenían tus progenitores, según los diferentes tipos que hemos visto antes? Se correspondía más con un estilo democrático, con un estilo autoritario, con uno negligente, indulgente o sobreprotector? ¿Cómo crees que ha influido este tipo de educación en cómo educas tus descendientes?

NOTA:

Es posible que la persona participante culpe a sus progenitores de su comportamiento actual con sus descendientes. El objetivo de estos ejercicios no es buscar la culpa en la familia de origen, sino reflexionar sobre la influencia que tiene el estilo educativo recibido en nuestra formación como personas adultas y, consecuentemente, en el estilo educativo que utilizaremos con nuestros hijos e hijas.

Tu forma de educar y sus consecuencias.

Centrémonos ahora en la forma en la que tú educas. Anteriormente decíamos que la manera en que educamos a nuestros descendientes depende, en gran medida, de nuestras propias creencias y experiencias sobre cómo se debe educar a un hijo o hija.

¿Recuerdas el papel tan importante que tienen las creencias en el comportamiento? Lo vimos en el módulo 3. Pues bien, ahora nos vamos a centrar en conocer tus creencias respecto a la educación, lo que nos va a dar más información sobre cómo realizas tus funciones educativas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.12]

¿Estás de acuerdo con el resultado del ejercicio? ¿Crees que tu estilo educativo predominante es el que ha determinado el ejercicio?

Lógicamente ninguna persona tiene un estilo educativo autoritario en todos los momentos, o democrático, etc., sino que todos podemos actuar de diferentes maneras con nuestros hijos e hijas. Sin embargo, sí existe un patrón o una forma más frecuente de actuar que define nuestro estilo educativo.

NOTA:

Si se detectan creencias asociadas a la educación que es necesario revisar, utilizará el debate racional aprendido en el módulo 3 para analizar y contrarrestar dichas creencias.

Lo más importante es que detectes aquellas actuaciones inadecuadas que llevas a cabo en tu papel como figura educativa, que pueden generar consecuencias perjudiciales para tus descendientes, y que intentes adquirir estrategias educativas que favorezcan el desarrollo adecuado de los mismos.

Como te puedes imaginar, las diferentes formas de educar tienen consecuencias diferentes en los niños y niñas.

¿Cómo crees que será un niño educado por un padre autoritario? ¿Se parecerá en algo a un niño educado en un entorno permisivo?

Podemos ver algunas de las consecuencias de las diferentes formas de educar en esta tabla. Vamos a centrarnos en los posibles efectos que tu propio estilo educativo.

Estilos Educativos	Consecuencias en el comportamiento de los hijos e hijas
Democrático	<p>Fomentan la competencia social y el autocontrol. Presentan alta motivación de logro e iniciativa. Muestran moral autónoma y una alta autoestima. Presentan conductas responsables y prosociales. Autoconcepto realista. Disminución en frecuencia e intensidad de conflictos parento-filiales. Alto rendimiento académico. Respetan las normas. Están preparados para enfrentarse con éxito a la vida real.</p>
Autoritario	<p>Presentan baja autoestima y autoconfianza así como baja autonomía personal y creatividad. Escasa competencia social. Mayor riesgo de agresividad e impulsividad. Moral heterónoma (evitación del castigo). Menos alegres y espontáneos. Conlleva que los niños y las niñas opten por la sumisión y la falta de implicación respecto a lo que ocurre a su alrededor (no actuar en caso de presenciar una injusticia, por ejemplo), o por el contrario, muestren una conducta rebelde y huidiza.</p>
Negligente	<p>Baja competencia social sobre todo a la hora de seguir normas en la escuela y en la relación con otros niños y niñas. Pobre autonomía y heterocontrol. Escasa motivación escaso respeto a normas y personas. Baja autoestima, inseguridad. Autoconcepto negativo. Graves carencias en autoconfianza y autorresponsabilidad. Bajos logros escolares. El niño o la niña pueden estar expuestos a situaciones peligrosas porque no cuentan con la supervisión o el apoyo necesario de sus progenitores. Presentan problemas de autorregulación emocional (altos niveles de intolerancia a la frustración) y de autocontrol (dificultades para dominar su impulsividad, conducta disruptiva, etc.).</p>
Indulgente	<p>Escasa competencia social. Bajo control de impulsos y agresividad. Escasa motivación. Escasa capacidad de esfuerzo. Inmadurez. Alegres y vitales. Crea en el niño o la niña una imagen distorsionada de cómo funciona el mundo que le rodea y le aleja de valores necesarios para convivir en una sociedad justa. Pueden llegar a ser personas exigentes con los demás, pero no cuestionar su propia conducta y actitudes por la falta de límites en su crianza. Suelen ser niños y niñas con baja tolerancia a la frustración, lo que provoca un sufrimiento emocional muy intenso cuando no consiguen lo que desean o se proponen.</p>
Sobreprotector	<p>Son niños y niñas que pueden presentar muchas dificultades para</p>

	<p>resolver problemas por sí mismos. Las situaciones nuevas o los retos son un foco de gran ansiedad porque no se sienten preparados para enfrentarse a ellos, lo cual daña seriamente su autoestima a largo plazo. No conocen sus fortalezas y límites. Dependencia excesiva, muy perjudicial para el desarrollo de la autonomía.</p>
--	---

¿Has detectado alguna de estas consecuencias en tus descendientes? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Qué puedes hacer para que esto no vuelva a ocurrir?

Según hemos visto en el anterior cuadro, el estilo democrático es el más adecuado, mientras que el resto de formas de educar tiene consecuencias negativas sobre el desarrollo de los niños y niñas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.13]

El género y las prácticas educativas¹²⁰



Por último, vamos a ver otro aspecto muy importante en el tema de la educación. Nos vamos a centrar ahora en la influencia que tiene el género en los estilos educativos.

¿Tu padre y tu madre tenían los mismos estilos educativos? ¿Cuál de los dos era el encargado de mantener la disciplina en casa? ¿Quién ponía las normas? ¿Quién se encargaba de dar afecto y apoyo? ¿Tu pareja y tú tenéis el mismo estilo educativo? ¿Educarías por igual a un niño y a una niña? ¿Estás llevando a cabo una educación basada en la igualdad?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.14]

Según lo que hemos ido trabajando en el ejercicio, reflexiona sobre las siguientes conclusiones:

- Los niños y las niñas necesitan afecto. El sexo con el que nacen no condiciona el *nivel de cariño* que necesitan los/as menores.
- El padre también debe ser una *fente de afecto*. El ser afectuoso con los hijos y las hijas es beneficioso y necesario.
- El afecto mostrado por los padres no menoscaba su autoridad sino que la refuerza.
- Las normas y la disciplina son responsabilidad tanto de los padres como de las madres.
- Es necesario que padres y madres sean coherentes en sus prácticas educativas, es decir, los niños y niñas deben recibir las mismas orientaciones por parte de ambos.

¹²⁰ Fuente de la imagen: <http://www.unesco.org/new/es/education/themes/leading-the-international-agenda/education-for-sustainable-development/gender-equality/>

En resumen...

En esta sesión hemos visto la importancia de la forma de ejercer las funciones educativas en la familia y de las consecuencias tan negativas que tiene no hacerlo. En la sesión última de este módulo, profundizaremos en la construcción de un estilo educativo democrático, como parte de la parentalidad positiva.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.3.9. El joven labrador que no tenía suerte con su cosecha

Objetivos

- Concienciar sobre la necesidad de dedicar tiempo y afecto en la educación de los niños y niñas, para favorecer un desarrollo adecuado.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.3.9

Guía para el ejercicio

- Se explica el documento de trabajo 8.3.9, indicando a la persona participante que lean el texto con detenimiento. A su vez, se le indicará que, tras la lectura, reflexione y conteste a las preguntas que aparecen a continuación.
- Se facilitará el debate en torno a la importancia de la educación de los progenitores hacia los hijos e hijas y, cómo las pautas educativas pueden favorecer o no el desarrollo adecuado del menor.
- Este ejercicio servirá como introducción a los estilos educativos y la importancia del estilo educativo democrático.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.8 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.9. El joven labrador que no tenía suerte con su cosecha (historia)¹²¹

Un joven labrador decidió visitar y pedir consejo a un anciano que vivía en una casa de madera en la cima de una alta montaña. Después de caminar entre piedras, barro, agua y matorrales, y de subir, como nunca lo había hecho antes, las más empinadas laderas que había visto en su vida, acabó encontrando al que fue, a partir de ese momento, su maestro.

–Necesito su ayuda –dijo el joven labrador, agotado por el esfuerzo que había realizado para hablar con el gentil anciano. Llevo muchos años sembrando mis tierras y no he conseguido aún tener una buena cosecha –continuó diciendo.

–Siéntate joven muchacho –solicitó el anciano-, sé que ha supuesto para ti un gran esfuerzo venir a verme. Siéntate y cuéntame tranquila y detalladamente qué es lo que haces para conseguir el fruto de tu trabajo.

–Yo creo que hago lo que hace todo el mundo –respondió el labrador-, aunque el resultado es bien distinto.

–Ya entiendo, pero ¿qué es lo que hace todo el mundo exactamente? –preguntó el anciano.

–Yo siembro las semillas en la época de lluvias, como así lo hiciera mi padre y el padre de mi padre, y espero con ilusión, encomendándome a los Dioses, a que el tiempo sea favorable para que la cosecha sea rica en frutos.

–Según me cuentas joven labrador –contestó el anciano-, después de haber sembrado las semillas, e incluso antes de hacerlo, abandonas a la suerte del destino a tus preciadas plantas.

–Y ¿qué puedo hacer yo, un humilde labrador que desconoce los misterios de la labranza?– preguntó ansioso el joven.

–El primer gran paso ya lo has dado, lo cual te honra.

–Pero... ¿qué he hecho yo? –preguntó con cierta sorpresa el joven labrador.

–Muestras una actitud receptiva para aprender, lo que te permitirá adquirir los conocimientos que te ayudarán a sacar el mayor provecho de tu trabajo.

– ¿Qué tengo que aprender maestro? –preguntó impaciente el joven.

–Lo primero que debes hacer, antes de plantar las semillas, es labrar y abonar la tierra. Esto ayudará, en un primer momento, a que las semillas germinen y, después, a que se nutran y crezcan con mayor rapidez y fortaleza. Una vez germinadas, debes hacer todo lo posible para facilitar su crecimiento: riégalas, quítales las malas hierbas, protégelas del granizo y de las plagas de insectos, etc. Sólo así, dedicándolas tiempo y esfuerzo, conseguirás obtener la mejor de las cosechas.

– ¡Qué equivocado estaba al pensar que las plantas crecerían por sí mismas sin más ayuda que el deseo de que se hiciesen grandes y diesen sus frutos! –exclamó con entusiasmo el joven.

¹²¹ Texto extraído de Díaz - Sibaja, Comeche y Díaz (2010).

–Parece que has aprendido algo de todo esto, ahora es el tiempo de ponerlo en práctica.

–Sí maestro -reflexionó el joven labrador-, he aprendido que no basta con desear que la tierra dé sus frutos para que esto suceda realmente. Primero hay que elegir o pensar la semilla que se quiere plantar y después hay que labrar la tierra para facilitar su germinación. Cuando la planta haya crecido se debe regar y evitar aquellos elementos que dificultan su crecimiento, sólo de este modo obtendremos una hermosa planta que rebosará de deliciosos frutos.

–Ahora marcha y, aprovechando el entusiasmo que genera en ti lo aprendido, convierte en realidad lo que todavía es una idea.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

-¿Qué tienen en común la labranza de la tierra y la educación de los hijos y las hijas?

- ¿Qué hace el joven labrador para resolver el tema de su cosecha?

- Los consejos del anciano, ¿qué relación tienen con las pautas que debemos seguir en relación a la crianza de los hijos y las hijas?

- ¿Crees que la forma en la que te educaron tus progenitores influye en la forma en la realizas funciones educativas en tu familia?

8.3.10. Los caminos de la educación¹²²

Objetivos

- Identificar diferentes estilos educativos y sus consecuencias en las conductas de niños y niñas.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.10

Guía para el ejercicio

- Se le explica a la persona participante que las frases que aparecen en el Documento de trabajo 8.3.9: En este se plantea una historia donde se representan diferentes carreteras que nos llevan a un pueblo, que simboliza una *educación satisfactoria* para los niños y niñas. Algunas son pautas que simbolizan una carretera en línea recta al pueblo, otras pautas son carreteras que llegan también al pueblo pero después de dar muchas vueltas y otras son pautas que simbolizan precipicios o vías cortadas, que nunca llegarán al pueblo. Se le pide que las clasifique según su eficacia para llegar al pueblo, es decir, según su eficacia para conseguir una buena educación.

Solución:

Pautas que son caminos directos al pueblo:

- Decir al niño/a que no ha hecho algo bien y retirarle un privilegio.
- Decir al niño/a que lo ha hecho bien cuando se porta adecuadamente.
- Explicar al niño/a la norma para que la entienda.
- Cuando el niño/a no ha hecho algo bien, decirle seriamente que no está bien lo que ha hecho y que no lo puede hacer nunca más.

Pautas que son carreteras con muchas curvas:

- Ceder a lo que el niño/a pide
- Perdonarle los castigos.
- Ignorarlo cuando se porta bien.
- Pedirle perdón por haberle negado algo.

Pautas que son precipicios o vías cortadas:

- Ponerse hostil y decirle que no esperamos nada bueno de él/ella.
- Decirle que si se porta mal ya no le queremos.
- Darle un cachete o un azote.
- Insultarlo o burlarnos de él/ella.

¹²² Actividad extraída de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Crecer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

- Después, se le pedirá que conteste a las siguientes preguntas: ¿con cuál ha entendido mejor el/la niño/a lo que le queríamos decir?, ¿con cuál está más feliz o más triste?, ¿con cuál nos mira con confianza o se siente aturdido y nos rehúye?, ¿con cuál ha aprendido algo nuevo?

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.9 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.10. Los caminos de la educación

La vida diaria está llena de situaciones educativas, ya que ante los padres y las madres se abren muchas posibilidades de probar distintas formas de actuar y luego observar cómo ha reaccionado el niño la niña. Por ejemplo, ¿ha entendido lo que le queríamos decir?, ¿está más feliz o más triste?, ¿nos mira con confianza o se siente aturdido y nos rehúye? y ¿ha aprendido algo nuevo? Es como si los progenitores pudieran optar por muchos senderos pero sólo algunos los llevan al sitio correcto.

Imaginemos que nos encontramos con un mapa de carreteras: algunos caminos llegan directos a un pueblo, a través de una carretera recta, otros llegan al pueblo pero después de pasar por muchas curvas, mientras que otras llevan a precipicios o a ríos que no se pueden cruzar y ahí se quedan cortadas.

Lee las siguientes pautas educativas y organizarlas en tres grupos, en función del tipo de “carretera” que crees que representan:

- Decir al niño/a que lo ha hecho bien cuando se porta adecuadamente.
- Darle un cachete o un azote.
- Pedirle perdón por haberle negado algo.
- Decirle que si se porta mal ya no le queremos.
- Explicar al niño/a la norma para que la entienda.
- Ceder a lo que el niño/ pide
- Perdonarle los castigos.
- Insultarle o burlarnos de él/ella.
- Ignorarlo cuando se porta bien.
- Ponerse hostil y decirle que no esperamos nada bueno de él/ella.
- Darle un cachete o un azote.
- Decir al niño/a que no ha hecho algo bien y retirarle un privilegio.
- Cuando el niño/a no ha hecho algo bien, decirle seriamente que no está bien lo que ha hecho y que no lo puede hacer nunca más.

Pautas que son caminos directos al pueblo:

-
-
-
-
-

Pautas que son carreteras con muchas curvas:

-
-
-
-
-

Pautas que son precipicios o vías cortadas:

-
-
-
-
-

8.3.11. La herencia de mis progenitores

Objetivos

- Tomar conciencia sobre cómo influyó el estilo educativo de sus progenitores en su personalidad adulta.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.11.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.3.10, indicando a la persona participante que complete cada una de las frases que aparecen en el documento. Para ello, se le pedirá que reflexione sobre cómo era el estilo educativo de sus figuras parentales.
- A su vez, se solicitará a la persona participante que piense cómo afectó el estilo educativo de sus progenitores en su desarrollo biopsicosocial.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.10 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.11. La herencia de mis progenitores

Completa las frases que aparecen a continuación pensando en el modo en que te criaron/educaron tus progenitores:

Mis progenitores me dieron...
Por ejemplo: comida, refugio y educación

Me faltó...
Por ejemplo: cariño

Ahora deberás completar las siguientes frases con lo que has contestado anteriormente:

Voy por el mundo,
Buscando... (Lo que me faltó)

A cambio ofrezco... (Lo que me dieron)

8.3.12. Los estilos educativos

Objetivos

- Analizar las creencias que poseen la persona participante en relación a la educación parental.
- Identificar el estilo parental de la persona participante.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.3.12.a y 8.3.12.b

Guía para el ejercicio

- Se explica el documento de trabajo 8.3.12.a que contiene una serie de afirmaciones sobre cómo educar a los menores.
- Tras la cumplimentación del cuestionario, la persona participante tendrá que corregirlo siguiendo las instrucciones que se indican en el documento 8.3.12.b.
- Las claves de la corrección son las siguientes:

1-6 = Estilo autoritario
7-12 = Estilo permisivo
13-18 = Estilo sobreprotector
19-24 = Estilo democrático

La valoración se realizará contabilizando el número de respuestas en cada bloque. El bloque en el que más respuestas se contabilicen corresponderá con el estilo educativo predominante.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.12.a de manera individual y posteriormente se corregirán las respuestas de manera conjunta usando el documento de trabajo 8.3.12.b.
- Los miembros del grupo contestarán a las preguntas que aparecen a continuación.

8.3.12.a. Los estilos educativos¹²³

Rodea con un círculo aquellas afirmaciones con las que estés de acuerdo:

- 1) A los hijos/as hay que decirles lo que tienen que hacer, si los dejas solos/as tropiezan.
- 2) Si mi hijo/a desobedece las normas obtiene un castigo.
- 3) Las normas las ponen los progenitores para controlar la conducta de sus descendientes.
- 4) Las normas han de ser rígidas porque si no los/as hijos/as pueden desviarse del camino.
- 5) En ocasiones un buen bofetón evita males mayores.
- 6) No se puede confiar en los/as hijos/as adolescentes, en cuanto te descuidas “la lían”.
- 7) La escuela es la que se debe ocupar de la educación de los/as hijos/as.
- 8) Hay que evitar cualquier tipo de conflicto en la familia.
- 9) Si mi hijo/a incumple las normas no me preocupa, están para saltárselas, yo también lo hacía.
- 10) La mayoría de las veces que le pongo un castigo a mi hijo/a me ablando y se lo quito.
- 11) Hay que ser flexible para evitar conflictos familiares.
- 12) Si mi hijo/a saca malas notas no me preocupo, él sabrá lo que hace, es su futuro.
- 13) He de solucionar cualquier problema que surja en la vida de mi hijo/a.
- 14) He de darle a mis hijos/as todo lo que yo no tuve de niño.
- 15) El poco tiempo que estoy con mis hijos/as intento no tener problemas.
- 16) Si se pone muy pesado con que quiere algo, al final se lo doy.
- 17) Si mi hijo/a saca malas notas es porque el profesor/a le tiene manía.
- 18) No soporto que mi hijo/a se ponga a llorar y patelear y siempre cedo a sus exigencias.
- 19) He tratado a mis hijos/as de manera diferente según la edad.
- 20) Las reglas en casa se negocian entre todos/as.
- 21) Cuando he de castigar lo hago sin enfadarme.
- 22) Las opiniones de un niño/a son tan respetables como las de cualquier adulto.
- 23) El castigo es el resultado del incumplimiento de las normas.
- 24) Hay que ignorar las pequeñas desviaciones (son cosas del aprendizaje) y corregir las grandes

¹²³ Dinámica extraída de Lila, M., García, A. y Lorenzo, M.V. (2010). Manual de Intervención con Maltratadores. Valencia: Publicaciones Universidad de Valencia.

8.3.13. Radiografías

Objetivos

- Analizar la respuesta educativa de la persona participante en diferentes situaciones educativas de su vida cotidiana

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.13.

Guía para el ejercicio

- Con esta dinámica se tratará de identificar situaciones educativas reales y describirlas como si fueran radiografías, con la idea de intentar ver más allá de la situación descrita y de analizar los elementos del estilo educativo empleado.
- Se le pedirá a la persona participante que describa situaciones cotidianas con su hijo/a. En principio nos referimos a experiencias con la víctima del delito, pero si decide hablar de alguna experiencia con otro hijo/a, nos valdrá para identificar similitudes y diferencias en los estilos educativos empleados con sus hijos o hijas.
- Se le pedirá que recuerde diversos tipos de situaciones:
 - *Situaciones en las que la experiencia educativa fue positiva:* se consiguió el objetivo perseguido y las emociones resultantes fueron agradables.
 - *Situaciones en las que la experiencia educativa fue negativa:* no se consiguieron los objetivos de la comunicación y las emociones fueron desagradables.
 - *Situaciones en las que la experiencia educativa fue ambivalente:*
 - Objetivo conseguido pero emoción negativa
 - Objetivo no conseguido pero emoción positiva
 - *Situaciones en las que la experiencia educativa fue violenta:*
 - Violencia física
 - Violencia psicológica
 - Otro tipo de violencia

Una vez terminado la recogida de información se procederá a analizar las situaciones:

- *¿Qué estilo educativo empleaste?*
- *¿Sirvió para tus objetivos el estilo elegido?*
- *¿Qué respuesta tuvo el niño o la niña ante tu estilo de comunicación?*
- *¿Cómo te sentiste?*
- *¿Cómo te hubiese gustado resolverlo?*

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.12 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.13. Radiografías

Situación positiva
Quién participó... En qué contexto... Qué pasó....
Situación negativa
Quién participó... En qué contexto... Qué pasó....
Situación ambivalente
Quién participó... En qué contexto... Qué pasó....
Situación violenta
Quién participó... En qué contexto... Qué pasó....

8.3.14. Mis creencias erróneas sobre el afecto

Objetivos

- Identificar y eliminar creencias distorsionadas en torno al afecto entre progenitores-descendientes.
- Detectar posibles interferencias sexistas en el modo de expresar el afecto (pautas educativas diferenciales en función del sexo).

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.13.

Guía para el ejercicio

- Se explica el ejercicio 8.3.13, indicándole a la persona participante que responda con sinceridad a cada una de las preguntas contenidas en el documento.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.13 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.14. Mis creencias erróneas sobre el afecto

Responde con sinceridad a las siguientes cuestiones:

1. Son las madres las que tienen que proporcionar cariño a los descendientes.

SI/NO Razona la respuesta:

2. No se puede ser demasiado afectuoso con los niños varones, tienen que *endurecerse*.

SI/NO Razona la respuesta:

3. La única responsabilidad de los progenitores es proporcionar el sustento económico.

SI/NO Razona la respuesta:

4. Los progenitores no deben ser cariñosos, pierden la autoridad.

SI/NO Razona la respuesta:

5. Cuando los hijos e hijas actúan mal, son los padres los que tienen que intervenir ya que las madres suelen ser demasiado blandas.

SI/NO Razona la respuesta:

6. Es necesario educar de manera diferente a niños y niñas, ya que lo que se espera de ellos en la vida también es diferente.

SI/NO Razona la respuesta:

7. Un niño que actúa con violencia es valiente, mientras que una niña que actúa con violencia es un “machorro”.

SI/NO Razona la respuesta:

SESIÓN 3

Aceptando los cambios y superando adversidades

Objetivos

- Identificar los hitos evolutivos significativos en la relación parentofilial.
- Analizar las situaciones conflictivas y estresantes de cada hito evolutivo.
- Revisar las habilidades parentales necesarias para cada hito evolutivo.
- Fomentar la asunción de responsabilidad por la violencia ejercida.
- Analizar las consecuencias de la violencia y detectar qué consecuencias ha sufrido el niño o la niña.
- Reflexionar sobre los comportamientos alternativos a la violencia.

Ejercicios

- Caminando con mi hijo/hija
- Contando un cuento
- ¿Por qué estoy aquí? La violencia y sus consecuencias
- Alternativas a la violencia

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Los hitos en la relación con tus descendientes

Si recuerdas, al principio del programa trabajamos sobre un tema muy importante en la vida de las familias: los hitos o transiciones vitales. *¿Recuerdas a qué nos referíamos con esa idea?*



¹²⁴ Los hitos o transiciones vitales son momentos de cambio que frecuentemente experimentamos las personas y familias. Son periodos de cambios, que requieren que nos adaptemos y afrontemos el estrés de una manera satisfactoria para superar ese periodo crítico de la vida de una forma positiva.

El tema del estrés ya lo hemos visto también a lo largo del programa, tanto en el módulo 1 como en el módulo 4. *¿Recuerdas qué era el estrés y cómo podíamos combatirlo?*

A lo largo de esta sesión vamos a centrarnos en aquellas transiciones o hitos vitales que has pasado en tu experiencia como padre o madre. Como recordarás un *hito* es un momento vital muy relevante, los hitos son aquellos acontecimientos puntuales y significativos que marcan una etapa importante en el desarrollo en la vida de una persona.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.15]

Según hemos estado viendo en el ejercicio anterior, como padres y madres pasamos por una serie de situaciones y de momentos críticos que son especialmente importantes. Estas situaciones, a veces pueden dar lugar a problemas, estrés y conflictos. Por ello es importante sentirse bien “armado” y tener estrategias para disminuir sus consecuencias negativas, transformando estas situaciones en oportunidades de cambio. Veamos y comentemos las habilidades más importantes a desarrollar en cada etapa¹²⁵:

¹²⁴ Fuente: Aida Donoso, 2016. Tomado de <https://aidadonoso.files.wordpress.com/2012/06/tren-w.jpg>

¹²⁵ Parte de la información de este cuadro ha sido extraída y adaptada de Fresnillo, V., Fresnillo, R y Fresnillo, M.L. (2000). *Escuela de Padres*. Ayuntamiento de Madrid.

Etapa	Habilidades
Llegada de los descendientes	<ul style="list-style-type: none"> - Los progenitores deben desarrollar nuevas capacidades y responsabilidades, en relación a la educación de sus descendientes y de la atención a sus necesidades. - Es necesario realizar un reparto igualitario de las tareas. - Los progenitores deben respetar las relaciones entre hermanos. A través de ellas, los niños aprenden a colaborar, competir, compartir, etc. - Se producen cambios en la relación de pareja. Las responsabilidades y tareas deben repartirse de forma justa y dejando tiempo libre que la pareja pueda compartir. - Se redefinen las relaciones con las familias de origen, por lo que hay que consensuar como se va a gestionar el nivel de implicación de las mismas. - Es necesario compatibilizar la vida familiar y laboral de ambos progenitores. - En caso de comportamientos inadecuados del niño/a es fácil caer en culpabilizar al otro padre dando lugar a conflictos. Es necesario ser respetuoso y comprensivo con el otro/a, que también está aprendiendo un rol nuevo.
Escolaridad	<ul style="list-style-type: none"> - Los progenitores tendrán que aceptar las sugerencias y críticas por parte de los profesores respecto a la tarea realizada en la educación de sus descendientes. - Los problemas escolares son asunto tanto del padre como de la madre. Entre los dos deben buscar una solución a los conflictos y llegar a acuerdos sobre sus propias discrepancias. - En esta etapa, los descendientes se relacionan más fuera de la familia por lo que los progenitores deberán aceptar el desarrollo y autonomía progresiva de los descendientes, así como su relación con otros adultos y contextos. - Es necesario buscar el equilibrio entre el apoyo y el control del comportamiento de los hijos e hijas. - Es importante que los progenitores se impliquen en las tareas escolares.
Adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> - En esta etapa, tienen a cuestionar todo orden establecido (normas sociales y familiares) por lo que los progenitores deberán estar preparados para respetar esta etapa y buscar el equilibrio entre apoyo y control. - Los progenitores tendrán que acompañar a los hijos e hijas en su apertura al mundo de las relaciones interpersonales, ocio, internet, etc. compatibilizando independencia y supervisión - Empiezan a tomar sus propias decisiones, por lo que es importante que los progenitores les apoyen y escuchen. - Es necesario cambiar las vías de comunicación parento-filial, y adaptarlas a esta nueva etapa. - En esta etapa, se producirán conflictos nuevos entre progenitores y descendientes que habrá que afrontar de manera adecuada. Lo más importante es poder hablar del conflicto de manera abierta, y poder presentar ambos puntos de vista desde el respeto. - Buscan mucha independencia en esta etapa, pero también mucho apoyo. - Es necesario que los progenitores continúen supervisando y apoyando las tareas escolares de sus hijos e hijas en esta etapa.

Además de las etapas evolutivas de cada menor, también existe un hito de especial importancia para la relación educativa: la *ruptura y la creación de nuevas relaciones de pareja*. Estos momentos de la vida de los progenitores tiene un impacto en las expectativas, rutinas y en las dinámicas educativas. Tras la ruptura... *¿qué sucede con los hijos e hijas de la relación?*

La separación de la pareja constituye una experiencia difícil y estresante para las personas adultas, pero también lo es para sus descendientes inmersos en dicha ruptura. No obstante, es importante que comprendas que **no es la separación y/o el divorcio lo que causa graves problemas**, sino una relación dolorosa que se mantiene contra corriente y una separación traumática en la que prima la falta de respeto y el daño.

¿Cómo crees que ha afrontado tus descendientes la ruptura de la relación? ¿Favoreces que superen la ruptura de forma adecuada?, ¿Te pones en su lugar?

[SE FAVORECERÁ QUE LA PERSONA PARTICIPANTE REFLEXIONE]

A continuación vamos a detenernos en las reacciones emocionales de los menores ante la situación de ruptura, dependiendo de su etapa psicoevolutiva:

Reacción emocional de los y las menores ante la ruptura en cada etapa evolutiva

ETAPA EVOLUTIVA	REACCIÓN EMOCIONAL ANTE LA RUPTURA FAMILIAR (DURANTE LOS DOS AÑOS SIGUIENTES A LA RUPTURA)
PREESCOLAR	Presentan un malestar profundo, un alto nivel de ansiedad ante la separación, miedo de que los progenitores les abandonen, un alto índice de regresiones y una escasa capacidad para entender el divorcio y, consiguientemente, una tendencia a culparse por la separación.
EDAD ESCOLAR	Presentan un nivel moderado de depresión, se preocupan por la salida del hogar de uno de los progenitores y añoran su regreso, perciben el divorcio como un rechazo hacia ellos y temen verse reemplazados.
PREADOLESCENCIA	Expresan sentimientos de cólera y tienden a culpar a uno de los progenitores, pudiendo desarrollar también síntomas somáticos.
ADOLESCENCIA	Aunque se sienten apenados y con un cierto nivel de ansiedad, en general afrontan mejor el divorcio. Además de poseer un mayor desarrollo cognitivo y emocional, tienen la ventaja de poder contar con el apoyo de sus iguales y de otras personas adultas en ambientes extrafamiliares, lo que puede amortiguar los efectos de la separación y facilitar su ajuste.

¿Has observado alguna de estas reacciones en tus descendientes?

Es importante que entiendas que estas reacciones *son comunes y normales* en los hijos e hijas que afrontan el estrés de la separación de sus progenitores, y suelen desaparecer aproximadamente a los dos años de la ruptura. La evolución y recuperación de los y las menores dependerá fundamentalmente del **nivel de conflictividad de sus progenitores en su gestión del proceso de ruptura**. Por tanto, la conflictividad es un estrés añadido y supone el factor que mejor predice cómo se van a adaptar a esta situación a lo largo del tiempo. Es importante alejar a tus hijos e hijas de cualquier situación que pueda provocarles un daño.

¿Les afecta a los hijos e hijas que sus progenitores inicien una nueva relación de pareja?

Los y las menores pueden verse inmersos en cambios de su realidad familiar cuando sus progenitores separados inician una nueva pareja. Como vimos en el módulo 1, tras una ruptura uno o los dos miembros de la pareja pueden iniciar la formación de otra familia. En este caso estaríamos hablando de familias reconstituidas donde podemos encontrar personas que se encuentran en diferentes momentos evolutivos. En estos casos las combinaciones familiares son variadas y, en ocasiones, complejas.

Las familias reconstituidas tienen una serie de retos y tareas importantes que gestionar para construir una realidad enriquecedora y satisfactoria para todos sus miembros:

- *Superar los “duelos” por la ruptura con la realidad familiar anterior.* Tanto hijos e hijas, han de superar la ruptura entre sus progenitores, asumiendo el proceso emocional y los cambios que su vida cotidiana conlleva, como los miembros de la nueva pareja han de afrontar esta transición en sus vidas.
- *Organizar y reestructura la economía familiar, las tareas domésticas y parentales* atendiendo a las necesidades de todos los miembros de la nueva unidad familiar.
- *Normalizar las relaciones y vínculos afectivos con el progenitor que no convive con los descendientes.*
- *Establecer relaciones armoniosas de los hijos e hijas con la nueva pareja.* A pesar de que relaciones con la pareja de los progenitores ha sido muy denostada por la literatura popular (padrastra o madrastra), este tipo de relaciones pueden suponer verdaderas oportunidades para los miembros de la familia, creando nuevos vínculos de integración y respeto, tanto hacia los y las menores como a los progenitores biológicos, asumiendo funciones parentales positivas, afectivas y corresponsables

En esta realidad familiar debemos responder a cuestiones como *¿Quién ejerce las funciones parentales cotidianas que implican cuidados, crianza, protección, educación y socialización? ¿Quién asume las obligaciones necesarias para transmitir normas y valores, hábitos y conductas de forma corresponsable: la madre/padre biológico y/o su pareja en sus nuevas funciones parentales? ¿Qué papel educativo tiene el progenitor ausente con respecto a sus propios descendientes? ¿Qué relaciones equitativas pueden establecerse entre los nuevos “hermanos o hermanas” no biológicos?*

Vamos a realizar ahora un nuevo ejercicio, donde podremos poner en práctica algunas de las habilidades que hemos revisado.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.16]

La violencia y sus consecuencias

NOTA:

- En esta parte de la sesión se va a abordar la asunción de la responsabilidad. Este tema ha sido abordado previamente en el módulo 3 (desde la perspectiva de los mecanismos de defensa) y en el módulo 6 (desde la perspectiva de la empatía y de las consecuencias de la violencia en general).
- En este módulo se analizarán en profundidad las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante, haciendo hincapié en los efectos que ha podido tener en el desarrollo de los y las menores.

- Se prestará atención a la aparición de posibles mecanismos de defensa y se recordará la importancia de la empatía como protectora de la violencia, según lo trabajado en módulos anteriores.

A lo largo de la sesión hemos ido viendo momentos en la relación entre progenitores y descendientes que pueden ser fuente de conflicto, de estrés, de problemas. Algunas veces, estos problemas son resueltos a través de la violencia.

¿Qué entiendes por violencia? ¿Cuándo crees que un padre/madre es violento con sus descendientes?

La violencia hacia un hijo o hija va desarrollándose en un patrón de conducta donde se observa una clara desigualdad de poder. Existen diferentes tipos de violencia, no solamente la violencia física.

Tipos de violencia hacia los descendientes:

- **Violencia física:** conductas que causan o pueden causar lesiones físicas como golpear, abofetear, morder, dar patadas....
- **Violencia psicológica o abuso emocional:** cualquier acción u omisión que provoque o pueda provocar daños emocionales, cognitivos o comportamentales en el niño la niña (chantajear emocionalmente, humillar, menospreciar...)
- **Negligencia:** conductas por omisión por la que se priva al niño o la niña de la supervisión o atención esencial para su desarrollo. (ignorar, desasistir, abandonar)
- **Abuso sexual:** cualquier acción que involucre o permita involucrar a una persona en actividades de tipo sexual.

¿Has ejercido alguna vez este tipo de violencia en tus prácticas educativas?

El motivo por el que estás realizando este programa tiene que ver con comportamientos violentos hacia tu hijo o hija (o hacia descendientes de tu pareja).

¿Qué tipo de violencia has ejercido?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.17]

Una vez hemos reflexionado sobre las consecuencias negativas que tiene la violencia, vamos a realizar el último ejercicio para cerrar esta sesión en positivo.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.18]

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.3.15. Caminando con mi hijo/hija

Objetivos

- Identificar los hitos o momentos vitales que han resultado significativos como figura parental.
- Analizar los estresores y conflictos de cada etapa, así como las fortalezas y capacidades parentales.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.3.15.a y 8.3.15.b

Guía para el ejercicio

- En el documento 8.3.14.a se presentan tres hitos evolutivos que suelen ser importantes en la relación progenitores/descendientes. El o la terapeuta individualizará los hitos en función de las necesidades terapéuticas de la persona participante y de la edad de los descendientes.
- En primer lugar, se le pedirá a la persona participante que señale aspectos positivos y negativos de cada uno de esos momentos vitales. Esta primera actividad no será guiada por el o la terapeuta, sino que se le pedirá que señale lo que cada participante recuerda como positivo y negativo en esa etapa.
- En segundo lugar, se empezarán a analizar dichos hitos evolutivos, para detectar estresores/conflictos y fortalezas en cada etapa. El o la terapeuta se podrá servir de la siguiente batería de preguntas para analizar cada etapa, y tendrá en cuenta también la información contenida en la introducción de este módulo:

La llegada de mis descendientes

- ¿Qué edad tenías cuando tuviste a tu/s hijo/s?
- ¿Fue una decisión planificada o llegó sin haberlo planificado?
- ¿Cómo te sentías los primeros meses de vida de tus descendientes?
- ¿Te resulto difícil adaptarte a tu nuevo rol como padre/madre?
- ¿Notaste que la relación con tu pareja cambiaba?
- ¿Cómo enfocasteis el tema de la conciliación familiar y laboral?
- ¿Cómo enfocaste los cambios que se produjeron en tu vida personal?
- ¿Hubo momentos especialmente conflictivos? ¿Cuáles? ¿Cómo los afrontaste?
- ¿Crees que ahora los podrías haber afrontado de otra manera?
- ¿Qué aspectos positivos destacarías de tu papel como padre/madre en estos años?

La escolarización de mis descendientes

- ¿A qué edad empezó tu hijo/a a ir al colegio/guardería?
- ¿Cómo se vivió ese cambio en la familia?
- ¿Qué tal se relacionaba tu hijo/a en los primeros años de escuela?
- ¿Cuáles fueron sus principales dificultades?
- ¿Fue fácil para ti aceptar la autonomía que progresivamente iba adquiriendo tu hijo/a en la escuela?
- ¿Solías tu pareja o tú ayudar a tu hijo/a con las tareas escolares? ¿De qué forma? ¿Con qué frecuencia?

¿Qué aspectos positivos destacarías de tu papel como padre/madre en estos años?

La adolescencia de mis descendientes

¿Cómo viviste la entrada en la adolescencia de tu hijo/a?
¿Destacarías algún problema de tu hijo/a en esta etapa?
¿Le ayudabais en sus tareas escolares? ¿Cómo? ¿Con qué frecuencia?
¿Cómo era su vida social? ¿En qué consistía su ocio?
¿Cómo reaccionaste ante la necesidad de independencia que progresivamente iba adquiriendo en esta etapa?
¿Qué tipo de conflictos tenías? ¿Cómo los resolvíais?
¿Cómo afrontaste tu propio cambio de etapa vital?
¿Qué aspectos positivos destacarías de tu papel como padre/madre en estos años?

En el caso de ruptura de la pareja:

La ruptura de pareja

¿Qué edad tenía tu hijo/a cuando se produjo la ruptura?
¿Cómo enfocasteis este tema con él/ella? ¿Qué información le disteis?
¿Cómo reaccionó ante la ruptura? ¿Tuvo problemas de adaptación a esta nueva situación?
¿Surgió algún tipo de conflicto que quieras destacar? ¿Cómo lo afrontaste?
¿Se ha producido alguna situación que pueda ser entendida como “conflicto de lealtades”, es decir que el/la menor haya podido sentir que estar bien con uno de vosotros implica ser desleal al otro?
¿Crees que habéis sobrecargado al niño/a de responsabilidades que no eran propias de su edad?
¿Qué aspectos positivos destacarías de la forma en que se ha gestionado esta situación?

La construcción de nuevas realidades familiares.... Familia reconstituida

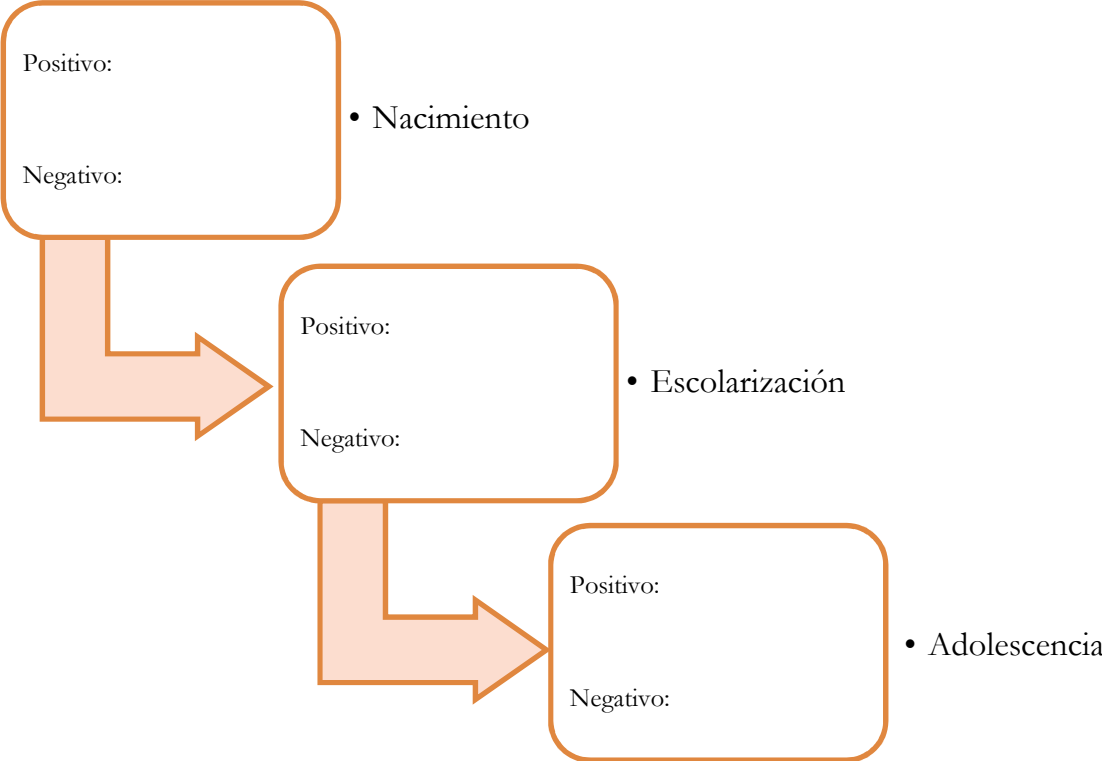
¿Qué edad tenían los hijos o hijas de ambos cuando decidisteis consolidar vuestra relación?
¿Cómo enfocasteis este tema con él/ella? ¿Qué información le disteis?
¿Cómo reaccionaron ante las nuevas parejas de sus progenitores? ¿Tuvo problemas de adaptación a esta nueva situación?
¿Surgió algún tipo de conflicto con los progenitores biológicos? ¿Cómo lo afrontaste?
¿Quién ejerce las funciones parentales cotidianas que implican cuidados, crianza, protección, educación y socialización?
¿Quién asume las obligaciones necesarias para transmitir normas y valores, hábitos y conductas de forma corresponsable: la madre/padre biológico y/o su pareja en sus nuevas funciones parentales?
¿Qué papel educativo tiene el progenitor ausente con respecto a sus propios descendientes?
¿Cómo son las relaciones entre los nuevos “hermanos o hermanas” no biológicos?
¿Qué aspectos positivos destacarías de la forma en que se ha gestionado esta situación?

- Finalmente, se pedirá a la persona participante que escriba, en el documento de trabajo 8.3.15.b las conclusiones más importantes a las que llegue con su terapeuta.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.15.a y 8.3.15.b de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.15.a. Caminando con mi hijo/ hija - gráfico



**Ruptura de la relación
de pareja.
Consecuencias en los
descendientes**

•Positivo:

•Negativo:



**Nuevas relaciones de
pareja de progenitores.
Consecuencias en los
descendientes**

•Positivo:

•Negativo:

8.3.15.b. Caminando con mi hijo/hija- conclusiones

Cuando nació mi hijo/a...

Cuando mi hijo/a empezó en la escuela...

Cuando mi hijo/a entró en la adolescencia...

Cuando se produjo la ruptura de la relación mi hijo/a...

Cuando inicié otras relaciones de pareja mi hija/o...

8.3.16. Contando un cuento

Objetivos

- Analizar uno de los hitos de los seleccionados en el ejercicio anterior
- Buscar alternativas a dicha situación

Materiales

- Documento de 8.3.16.

Guía para el ejercicio

- El objetivo de esta dinámica es explorar alguno de los hitos o momentos evolutivos relevantes, de carácter negativo y pedirle que trate de usar esa experiencia para elaborar un cuento con un “final feliz”. El objetivo es que la persona participante reescriba el hito, para darle *la salida* que le hubiese gustado disfrutar en la realidad.
- Se pedirá que elijan un hito de su experiencia como padre o madre (o figura parental). Preferentemente alguno con el que la persona participante no se sienta satisfecha o recuerde de una manera negativa.
- A continuación se le pedirá a la persona participante que escriba un cuento/narración. Esta historia se debe basar en hechos reales: seleccionando una situación que le ocurrió en un momento de transición vital importante, pero desarrollando un final que le habría gustado experimentar en esa situación.
- Se tendrá en cuenta la información de la exposición psicoeducativa sobre las habilidades de los progenitores en cada hito evolutivo.
- En el caso de que uno de los hitos relatados sea de carácter violento o el hecho por el que han recibido la condena, se usará esa experiencia para trabajar el ejercicio 8.3.17.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.16 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.16. Contando un cuento

Elige una de las situaciones que has analizado en el ejercicio anterior que fuera negativa en la relación entre tu hijo/a y tú. Imagínate que pudieras contar esa situación en forma de cuento, y que pudieras darle un final diferente al que tuvo en realidad. En función de dicho cuento, rellena la siguiente información:

Nombre del cuento

.....

Protagonistas

.....

.....

Qué relación había entre protagonistas

.....

Contexto (edad que tenías, lugar en el que ocurre...)

.....

Érase una vez (describe la situación incluyendo un final que te hubiera gustado experimentar)

8.3.17. ¿Por qué estoy aquí? La violencia y sus consecuencias

Objetivos

- Analizar los hechos por los que la persona participante ha sido condenada.
- Poner en relación estos hechos con la relación con la víctima.

Materiales

- Documentos de trabajo 8.3.17.

Guía para el ejercicio

- Se le pedirá la persona participante que, a través de las preguntas del documento de trabajo 8.3.16, reflexione sobre las consecuencias de la violencia en la víctima y en su relación con ella.
- Se hará especial hincapié en que la violencia ejercida en el contexto familiar es especialmente problemática, ya que normalmente se espera que la familia sea un espacio afectivo y seguro para el crecimiento de sus miembros. Cuando eso se “rompe” y aparece la violencia, se produce una gran inseguridad, confusión y dolor en las personas que la están sufriendo.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.17.a y 8.3.17.b de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.17. ¿Por qué estoy aquí? La violencia y sus consecuencias

1. Según hemos visto antes, existen diferentes tipos de violencia: física, emocional, sexual, negligente... ¿Qué tipo de violencia ejerciste?

2. ¿Cómo crees que se sintió el niño o la niña cuando tú te comportaste de esa manera? ¿Crees que le causó algún daño?

3. ¿Por qué te comportaste de esa manera? ¿Qué pretendías conseguir?

4. ¿Qué sentías cuando te comportabas de esa manera? ¿Sentías rabia, rencor, odio, ira...?

5. ¿Crees que esa forma de comportarte mejoró de alguna forma la conducta del menor?

6. ¿Qué consecuencias personales, familiares, sociales, etc., ha tenido tu comportamiento violento?

7. ¿Crees que tiene las mismas consecuencias sufrir violencia en la familia que en otros contextos de la vida? ¿Por qué? Si la familia es un símbolo de seguridad y apoyo, cuando aparece la violencia, ¿qué consecuencias tiene?

A continuación se presenta un listado de las consecuencias psicológicas y físicas de la violencia. Tu tarea será identificar aquellas consecuencias que crees que ha sufrido el o la menor como resultado de tus comportamientos. Para ello, deberás contestar con la mayor sinceridad posible y poniéndote en su lugar.

CONSECUENCIAS	Señala con una x aquellas que ha padecido tu hijo/a
Conductas violentas (físicas y psicológicas)	
Abuso de sustancias	
Depresión	
Estrés	
Comportamientos sexuales de riesgo	
Dificultades en las relaciones sociales	
Pérdida de confianza en los demás	
Ideas suicidas	

Tras haber reflexionado sobre las consecuencias de la violencia veamos las siguientes cuestiones:

- Mediante el empleo de este tipo de comportamientos ¿Solucionaste algún problema? ¿Lo agravaste?

- Comportándote de esa manera ¿Se consigue el respeto de otro ser humano o se consigue que tengan miedo y rencor?

8.3.18. Alternativas a la violencia

Objetivos

- Detectar comportamientos alternativos a la violencia en la relación parento-filial.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.18.

Guía para el ejercicio

- En este ejercicio se pedirá la persona participante que señale comportamientos alternativos a la violencia en la relación con sus descendientes.
- Es importante cerrar la sesión con un mensaje positivo, haciendo hincapié en las fortalezas de la persona participante y en las habilidades aprendidas en el programa.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.18 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.18. Alternativas a la violencia

Según hemos estado viendo en el programa, hay maneras alternativas de resolver problemas con tus descendientes. Si pudieses volver atrás en el tiempo... ¿evitarías los comportamientos violentos? ¿Cómo actuarías?

En base a tus propias capacidades educativas, y a lo que has ido aprendido a lo largo de este programa, haz un listado de comportamientos alternativos al empleo de la violencia:

Listado de comportamientos alternativos a la violencia:

1. Me comunicaría mejor si ...

2. (Ahora sigue tú):

3.

4.

5.

6.

7.

SESIÓN 4

Reconstruyendo positivamente mi parentalidad

Objetivos

- Reflexionar sobre el concepto de parentalidad positiva.
- Introducir pautas para mejorar la relación afectiva con sus descendientes.
- Introducir pautas para mejorar el estilo educativo y fomentar la educación en la no violencia.

Ejercicios

- Mi compromiso con el apego de descendientes.
- Poniendo en práctica lo aprendido.
- Mi compromiso de cambio con la educación.
- Hola mamá, hola papá.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que le haya podido suceder a lo largo de la semana que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

A lo largo de este módulo hemos analizado diferentes aspectos de las relaciones parento-filiales.



¹²⁶Vamos a terminar este módulo haciendo una recopilación de lo aprendido en las sesiones anteriores desde la óptica de lo que se denomina la *parentalidad positiva*. Se refiere a aquellas conductas que los padres y madres pueden poner en marcha para cubrir satisfactoriamente las necesidades de sus descendientes, yendo más allá de cubrir las necesidades básicas o de darles protección. La parentalidad positiva es aquella en la que los padres y madres tienen como principal preocupación el interés superior del niño o la niña, su óptimo desarrollo y bienestar. Cuando uno tiene esa motivación

busca educar a sus hijos de forma que puedan desarrollarse lo mejor posible en el hogar, en el colegio, con sus amistades y en la comunidad.

¿Cómo podemos ser mejores padres o madres desde una parentalidad positiva? Muchas de las habilidades parentales que recomiendan expertos y expertas en educación y en relaciones familiares, ya las hemos ido viendo a lo largo del módulo. Es ahora el momento de recordar en qué consisten y llevar a cabo compromisos de cambio real en las relaciones con tus descendientes.

NOTA:

Se tendrá en cuenta aquellos casos en los que la persona participante no tenga relación con sus descendientes, para individualizar los contenidos que aparecen a continuación. Del mismo modo se tendrán en cuenta las realidades familiares reconstituidas, donde la violencia ha sido ejercida hacia descendientes de la pareja.

Práctica parental positiva 1: el apego seguro

En la sesión 1 hemos visto la importancia que tiene el **afecto**, es decir, establecer vínculos afectivos cálidos, protectores y estables con nuestros hijos e hijas. *¿Recuerdas qué consecuencias tenían estas relaciones afectivas?* La consecuencia es que los niños y niñas construyen relaciones de **apego**

¹²⁶ Fuente de la figura: <https://desqbre.wordpress.com/2015/08/05/>

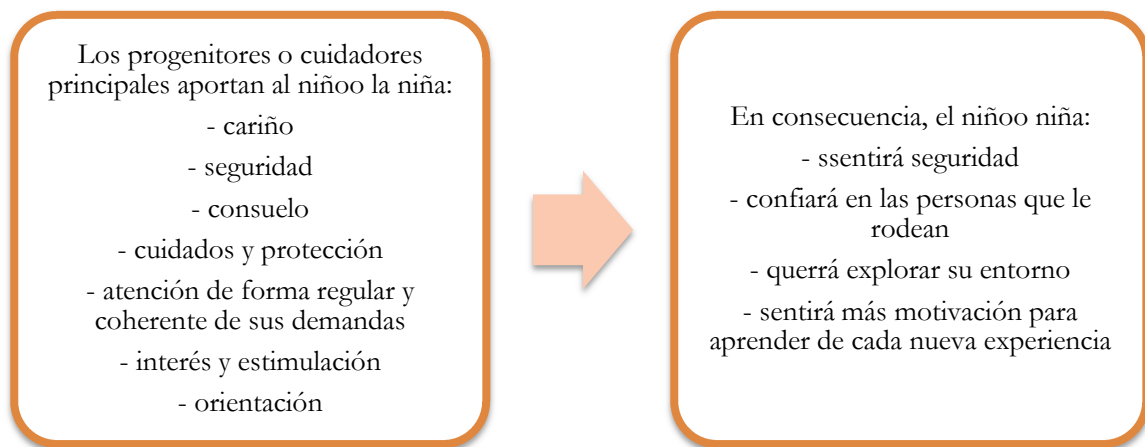
seguro con sus progenitores, lo cual será muy beneficioso para su futuro ya que se sentirán seguros, confiarán en los demás y sentirán que tienen un sitio al que pertenecer.

¿Qué ocurre cuando los padres/madres no son capaces de expresar afecto? ¿Qué ocurre cuando los hijos e hijas no se sienten queridos/as o no saben expresar su afecto?

Vamos a ver ahora pautas para fomentar el desarrollo de apegos seguros en los niños y niñas.

¿Cómo podemos conseguir que nuestros hijos e hijas desarrollen un apego seguro?

Fíjate en el siguiente gráfico, encontrarás las pautas más básicas para conseguir que tus descendientes desarrollen un apego seguro:



En base a estas ideas, vamos a trabajar conjuntamente en un compromiso personal.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.19]

En relación al apego, recuerda:¹²⁷

Cómo te sientes como madre o padre influye en las relaciones afectivas que estableces con tus descendientes.

Tener ayuda de otras personas facilita el sentirse bien como madre y padre.

Los vínculos afectivos se van creando en la vida cotidiana al tener que atender y cuidar a tu hijo/a.

La situación en la que uno se encuentra cuando va a ser madre o padre puede influir en el modo en que se realiza dicha tarea.

Cuando nos mostramos contradictorios con nuestros descendientes, los estamos confundiendo y hacemos que no sepan cómo reaccionar.

Es sano que nuestros descendientes exploren el mundo que les rodea. Es una forma de descubrir y aprender.

La relación afectiva entre un padre y un hijo influye en la manera en que el niño se va a relacionar en el futuro con otras personas.

¹²⁷ Información del cuadro extraída de Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S., Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Creer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

Práctica parental positiva 2: el estilo educativo democrático

En la sesión 2 de este módulo nos centramos en la **formas de educar**. Vimos la importancia de construir un estilo educativo democrático, es decir, aquel que tiene en cuenta las necesidades del niño o la niña, pero que a la vez proporciona un **modelo**, unos **límites** y una **guía** para su comportamiento.

¿Qué ocurre cuando los padres/madres no plantean límites al comportamiento o lo hacen inadecuadamente mediante un control rígido? ¿Qué ocurre cuando el orden se invierte y son los hijos e hijas los que toman el control? ¿Qué ocurre cuando hay un vacío de poder? ¿Qué ocurre cuando las conductas que eligen los padres y madres para educar a sus hijos e hijas no son las adecuadas?

Vamos a revisar una serie de pautas para educar a los niños y niñas de forma adecuada:

- Construye un **entorno estructurado y coherente** para que lleve una vida ordenada. No les puedes dejar en un entorno sin horarios ni límites, ya que eso les produciría ansiedad y angustia. Los hábitos y las costumbres les ayudan a estructurar su tiempo y a regular sus ritmos biológicos.
- **Atiende a sus demandas:** a las que te parecen básicas (cuidado, alimentación, seguridad, vestido) y a las que no te lo parecen tanto pero que sí lo son (afecto, atención, ocio compartido).
- Pon **límites y normas** a su comportamiento para que se desarrolle en un contexto que favorezca el respeto hacia sí mismo/a y hacia los demás.
- **Estimula y apoya el aprendizaje**, refuerza sus logros. Con ello lograrás aumentar su motivación y ganas de aprender.
- **Supervisa su conducta** y dales pistas de cómo pueden mejorar.
- Reacciona de la misma manera en las diferentes situaciones. **¡Sé consistente!**
- Si tienes pareja, utilizad ambos las **mismas estrategias educativas**. ¡No confundáis a los niños y niñas, ni actuéis como poli bueno y poli malo!
- **No les regañes cada vez que hacen algo mal.**
- **Reconoce la valía** que tienen como personas. Es posible que ese niño o niña no sea como te gustaría que fuese o como habías soñado que sería.
- Muestra **interés por su mundo**, valida sus experiencias, implícate en sus preocupaciones.
- **Capacítale**, potencia su percepción de que es una persona competente, que pueden cambiar, que pueden mejorar.
- **Escúchales y comunícate** de manera adecuada.
- **No exijas responsabilidades** que no son acordes con su edad.
- Sé **flexible** y **adáptate** a las nuevas situaciones: a la edad, a los diferentes momentos vitales que vais atravesando, a las situaciones de estrés...
- **Educa en igualdad:** niños y niñas tienen los mismos derechos y las mismas obligaciones.
- La **disciplina** deben ejercerla tanto las **madres** como los **padres**.
- **Nunca, nunca, nunca utilices la violencia.**

Detengámonos en concreto en la educación sin violencia.

¿Crees que es posible educar sin violencia?

En la sesión anterior analizamos tu comportamiento violento hacia tu hijo/a, y vimos las consecuencias tan negativas que la violencia puede tener para los y las menores. Sin embargo, educar sin violencia es posible. Veamos algunos consejos:

Entre las formas no violentas de responder a una conducta errónea del niño o la niña se incluyen:

- **Con niños o niñas pequeños:**

- distraerles antes de que se inicie el problema
- calmarles practicando formas alternativas de hacer algo juntos
- conseguir que escuchen y se den cuenta de lo que han hecho mal
- tomar distancia de la situación y hablar más tarde cuando los ánimos se hayan calmado
- **Con niños y niñas mayores:**
 - debatir con ellos las conductas que se quieren corregir
 - hacer que el niño repare el daño que haya causado

Como puedes comprobar en la tabla que aparece a continuación, existe una clara diferencia entre el **castigo físico o humillante** y la **disciplina positiva**:

Diferencias entre castigo físico/humillante y la disciplina positiva¹²⁸

CASTIGO FÍSICO / HUMILLANTE	DISCIPLINA POSITIVA
Es una forma de violencia física y/o psicológica.	Nunca incluye ninguna forma de violencia física ni psicológica.
Cuestiona la dignidad de la persona, no su conducta.	Cuestiona la conducta, nunca la dignidad de la persona.
No ofrece el aprendizaje de una conducta alternativa.	Ofrece siempre el aprendizaje de una conducta alternativa.
No es proporcional ni relacionado con la conducta equivocada que se pretende corregir, y produce miedo y sumisión, no aprendizaje.	Siempre es una sanción proporcional y relacionada con la conducta a corregir, produciendo un aprendizaje satisfactorio.
Está basado en el abuso de poder.	Se impone desde la autoridad.
Es más rápido y más fácil, no requiere tiempo para planificarlo.	Requiere tiempo para planificarlo e imponerlo.
No contempla la participación infantil en la sanción y los progenitores no se comunican con el niño o niña.	El niño o la niña participa tanto como es posible, y los progenitores se comunican con ellos, enseñándole previamente la norma, explicándole por qué la acción es inadecuada y cuáles son las consecuencias y por qué no deberían repetirlo.
Enseña al niño o la niña que las personas que han de quererle y protegerle le hieren (unión entre el amor y la violencia) y que las personas que tienen autoridad pueden abusar de ella (unión entre autoridad y violencia).	Puede incluir alguna forma de castigo no violenta.
Ejemplos: pegar, insultar, el silencio, el chantaje, la amenaza, los tirones de pelo...	Ejemplos: Dejar sin ver la tele o sin el ordenador, dejar sin salir con sus amistades, mandar tarea extra...

Los niños y niñas responden mejor al respeto y a las expectativas positivas. Esto significa que centrarse en la actitud positiva es más útil que centrarse en las conductas negativas. Para ayudar a tus descendientes a aprender conductas positivas:

- Préstale atención positiva de forma regular y comunícame claramente con independencia de su edad.
- Escúchale cuidadosamente y ayúdale a expresar sus sentimientos.
- Ayúdale a entender las posibles consecuencias de sus actos.
- Fomenta las conductas deseables reforzándolas e ignora comportamientos de menor importancia no deseados.
- Compórtate como deseas que lo hagan tus descendientes, comunícame de forma respetuosa y enséñales a resolver sus conflictos de manera constructiva.

¹²⁸ Cuadro extraído de Horno (2005:23)

Obviamente, el resto de aspectos que hemos ido trabajando a lo largo del programa te ayudarán en esta tarea. Si tienes una buena autoestima, te sentirás mejor y más seguro en las relaciones con tus descendientes; si tienes una empatía adecuada serás capaz de darte cuenta del sufrimiento de tus descendientes y de sus necesidades; las habilidades de comunicación te ayudarán a relacionarte desde la asertividad y la escucha activa con tus descendientes; conocer tu mundo emocional te ayudará a ponerte freno cuando te enfades y potenciar las emociones positivas; flexibilizar y cuestionar tus creencias sobre lo que es adecuado y lo que no lo es en temas educativos te ayudará a mejorar y a crecer...

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.20]

Cuando decidimos construir una nueva realidad familiar, con nuevas parejas con descendientes, es importante tener en cuenta algunas claves:

Integración satisfactoria de la nueva pareja en la relación con los descendientes.

- El proceso de adaptación depende de muchos factores como:
 - *La edad:* en general, cuanto más pequeños sean los niños o niñas, más fácil les resulta adaptarse y formar nuevas relaciones.
 - *Conocimiento previo:* Generalmente, tener experiencias compartidas hace que la transición sea un poco más fácil. No obstante existen excepciones, por ejemplo en aquellos casos en los que la nueva pareja del progenitor era una amistad conocida antes de la separación, ya que puede identificarse por parte de los niños o niñas como la causa del conflicto y ruptura entre progenitores.
 - *El tipo de relación de la pareja con su ex pareja:* este es un factor crítico. La facilidad con la que los hijos e hijas acepten las nuevas relaciones de pareja de sus progenitores, dependen de en gran medida del nivel de conflictividad y comunicación tras la ruptura. Para los niños y niñas resulta más fácil el proceso de adaptación a una nueva realidad familiar cuando las personas adultas mantienen una relación cordial y respetuosa.
 - *El tiempo dedicado por la nueva pareja a los niños o niñas:* se deben priorizar las necesidades de los niños y niñas, que quizá deseen pasar más tiempo con sus progenitores, por lo que se debe facilitar este tiempo y espacio, para mejorar la relación a largo plazo.

Anteponer las necesidades, no los deseos.

- Los niños y niñas necesitan amor, afecto y reglas coherentes para su correcto desarrollo. Premiarles constantemente con juguetes o golosinas, (especialmente si no se los merecen), puede tener consecuencias educativas poco adecuadas ("No se compra con regalos el afecto").

Organización de las normas y responsabilidades para la convivencia.

- Las normas establecidas en la nueva realidad familiar deben ser consensuadas, coherentes, e integrar los derechos y responsabilidades de todos los miembros según sus capacidades. Pero estas normas han de aplicarse lo más sistemáticamente posible, evitando desigualdades entre descendientes propios o de la pareja. Esto facilita el proceso de transición de los niños y niñas, ya que se sienten en igualdad de condiciones al resto de miembros de la unidad familiar.

Construir conjuntamente nuevas tradiciones familiares.

- Para mejorar la relación con los hijos e hijas de la pareja es importante planificar conjuntamente actividades gratificantes, contando con sus propuestas y opiniones.

Respetar a todas las figuras parentales.

- Para construir relaciones satisfactorias es necesario evitar críticas y comentarios negativos sobre el progenitor ausente

Evitar la instrumentalización de los hijos o hijas.

- Es importante respetar los derechos de los y las menores a desarrollarse de forma integral, priorizando sus necesidades. Para ello, se debe evitar utilizarles como intermediarios, espías, mensajeros, colchones emocionales, sobrecargándoles de responsabilidades, etc

Dialogar.

- La comunicación entre los miembros de la nueva pareja es fundamental para decidir conjuntamente la educación de los hijos e hijas y el papel correspondiente a cada uno de ellos en este proceso. Existen muchas cuestiones que aclarar, especialmente cuando cada persona tiene creencias distintas sobre la educación, la crianza y la disciplina a aplicar.

Vamos a realizar ahora un compromiso de cambio, ayudándonos del siguiente ejercicio.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.21]

¡Recuerda!

Para finalizar la sesión, vamos a dar una serie de pautas básicas para mejorar la relación con tus descendientes, en función de lo que hemos ido aprendiendo a lo largo del módulo:

- *Acepta a los niños y niñas incondicionalmente*: acéptalos por sí mismos, no por sus éxitos sociales, resultados académicos, etc. Es importante aceptarles incondicionalmente, con sus virtudes y sus defectos. *No hay niños o niñas mejores que otros, sino diferentes entre sí.*
- *Proporcionales amor y afecto*: expresarles cariño de forma espontánea, no sólo por su buen comportamiento.
- *Háblales y, sobre todo, escúchales*: deben notar que se les atiende y comprende. Practica la escucha activa y las habilidades de comunicación que has aprendido a lo largo del programa.
- *Ejercita la empatía*: ponte en su lugar, recuerda cuanto tú eras niño o niña, recuérdate como adolescente.
- *Muéstrale confianza y en sus posibilidades*: ayúdales a sentirse seguros, favorece que su autoestima sea positiva, es la *mejor herencia* que les puedes dejar.
- *Despreocúpate del qué dirán*: asume tus responsabilidades como su figura de referencia, e intenta tener una parentalidad positiva, no te compares con otros progenitores y, sobre todo, no compares a tus descendientes con los de los demás.
- *Respétalos, no les humilles ni ridiculices*: recuerda que su autoestima está en juego.
- *Fomenta su autoestima*: ayúdale a conocerse y a aceptarse, trátale como persona capaz y valiosa, enséñale a no compararse con los demás, acostumbrarle a hacer frente y a resolver día a día los pequeños problemas que se les presentan, ayúdales a aprender de las propias equivocaciones.
- *Enséñales con claridad cosas concretas*: una vez que tiene claro qué es lo que tiene que hacer hay que actuar y huir de los discursos.
- *Actúa siempre de forma coherente y consistente*: no cedas después de decir “no”.
- *Respetar y fomentar su autonomía*: no le sobreprotejas, anímale a hacer cosas de manera autónoma. Evita que sean dependientes.
- *Acepta su sexualidad y ofrece una imagen positiva de la misma*: las madres y padres tienen una gran responsabilidad en la educación sexual de sus hijos e hijas. Es importante transmitirles valores de afectividad y respeto hacia los dos sexos para su equilibrado y completo desarrollo.
- *Educa con el ejemplo*: “haz lo que te propongo y mira como lo hago yo”.
- *Ejercita una gran paciencia*: no exijas éxitos inmediatos, dales tiempo para el aprendizaje y favorecer su automatización.
- *Muéstrate equilibrado/a emocionalmente*: no grites ni pierdas los estribos.
- *Reconoce tus propios errores*: es importantísimo enseñar a los niños y niñas a reconocer los errores que se comenten y enseñarles a *pedir perdón*.
- *Usa el “borrón y cuenta nueva”*: siempre podemos empezar a interactuar de forma adecuada.
- *Valora siempre sus intentos y su esfuerzo por mejorar*, en lugar de poner el énfasis en los errores y en las dificultades de aprendizaje.

Vamos a terminar la sesión con la lectura de una carta. Una carta de un menor a sus progenitores, diciéndoles cómo le gustaría que le educasen.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 8.3.22]

NOTA:

Si se detecta que la persona participante necesita profundizar más en el tema de las competencias parentales, el/la terapeuta le sugerirá recursos comunitarios donde pueda seguir trabajando para mejorar sus habilidades de parentalidad positiva.

También se le puede sugerir el programa online de apoyo parental “Educar en positivo”, disponible en: <http://educarenpositivo.es/index.php?lang=es>

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Resumen de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

8.3.19. Mi compromiso con el apego de mis descendientes

Objetivos

- Elaborar con la persona participante compromisos específicos para mejorar las relaciones afectivas con sus descendientes.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.19

Guía para el ejercicio

- El o la terapeuta trabajará conjuntamente con la persona participante para elaborar una serie de compromisos que tienen como objetivo mejorar la relación de apego de sus descendientes.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.18 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.19. Mi compromiso con el apego de mis descendientes

Mejoraré mi relación afectiva con mis descendientes mediante:
Daré más seguridad a mis descendientes a través de:
Daré consuelo a mis descendientes cuando:
Daré protección a mis descendientes cuando:
Atenderé las demandas de mis descendientes de forma regular y coherente cuando:
Los posibles obstáculos que me voy a encontrar para conseguir esos objetivos son:
Resolveré esos conflictos de la siguiente forma:
Si consigo estos objetivos, la vida de mis descendientes será mejor porque:

8.3.20. Poniendo en práctica lo aprendido

Objetivos

- Afianzar las prácticas educativas en la no violencia.
- Poner en práctica pautas de parentalidad positiva en la sesión

Materiales

- No se requieren.

Guía para el ejercicio

- En este ejercicio se trabajarán las pautas educativas vistas en la sesión mediante un role playing que permita a la persona participante recrear situaciones empleando un estilo de parentalidad positivo y eficaz.
- Pasos a seguir:
 - Se elegirán dos situaciones negativas en la relación progenitor-hijo/a, por ejemplo, en las que se haya empleado la violencia.
 - Situación A. En la primera situación elegida, la persona participante recreará la situación haciendo de sí mismo/a y el o la terapeuta del hijo o hija.
 - Situación B. En la segunda situación elegida, la persona participante recreará la situación haciendo de hijo o hija, mientras el o la terapeuta representará el papel de la persona participante.
 - Ambas situaciones se recrearán dos veces:
 - En la primera, el que represente a la persona participante (sea el o la terapeuta o el propio usuario/usuario) utilizará un estilo educativo autoritario, con violencia física o verbal.
 - En la segunda, se pondrán en práctica los consejos de parentalidad positiva, en relación a la educación en la no violencia, que se ha visto en la exposición psicoeducativa:
 - Prestando atención positiva
 - Escuchando cuidadosamente al niño
 - Ayudándole a expresar sus sentimientos
 - Ayudándole a entender las posibles consecuencias de sus actos
 - Fomentando las conductas deseables reforzándolas
 - Ignorando comportamientos no deseados.
 - Se explorará cómo se ha sentido durante el ejercicio y se le pedirá que imagine las consecuencias que habría tenido para su relación el que la situación se hubiese resuelto de una forma positiva.

Aplicación grupal:

- Se llevarán a cabo diferentes roleplaying con los miembros del grupo y se extraerán conclusiones en común.

8.3.21. Mi compromiso de cambio con la educación

Objetivos

- Reflexionar sobre posibles cambios de conducta para mejorar las pautas educativas y las relaciones parentofiliales.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.21.

Guía para el ejercicio

- Se trabajará conjuntamente con la persona participante para elaborar una serie de compromisos que tienen como objetivo mejorar su estilo educativo.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que contesten al documento de trabajo 8.3.21 de manera individual y posteriormente se pondrán las respuestas en común.

8.3.20. Mi compromiso de cambio con la educación

Mejoraré mis pautas educativas mediante:
Construiré un entorno estructurado y coherente mediante:
Atenderé a sus demandas cuando:
Pondré límites y normas siguiendo:
Estimularé su aprendizaje a través de:
Mostraré interés por sus experiencias y preocupaciones a través de:
Mejoraré mi comunicación si:
Mejoraré la educación para la igualdad a través de:
Usaré el refuerzo de las conductas positivas para:
Ignoraré las conductas negativas para:

Nunca usaré la violencia porque:
Si consigo estos objetivos, la vida de mis descendientes será mejor porque:

8.3.22. Hola mamá, hola papá

Objetivos

- Finalizar la sesión mediante un resumen de lo aprendido, mediante la lectura de una carta ficticia de un menor a sus progenitores.

Materiales

- Documento de trabajo 8.3.22.

Guía para el ejercicio

- Tras la lectura de la carta incluida en el documento de trabajo 8.3.22., se favorecerá que la persona participante pregunte las dudas que pueda albergar sobre los contenidos abarcados durante la sesión y el módulo en general.

Aplicación grupal:

- Se pedirá a los miembros del grupo que lean al documento de trabajo 8.3.22 de manera individual y posteriormente se pondrán en común dudas del módulo y conclusiones más importantes.

8.3.22. Hola mamá, hola papá¹²⁹

- No me deis todo lo que os pida.** *A veces yo sólo pido para saber lo que puedo llegar a obtener.*
- No me deis siempre órdenes.** *Si en vez de órdenes me pidierais las cosas, yo lo haría más rápido y más a gusto.*
- No cambiéis de opinión tan a menudo sobre lo que debo o no debo de hacer.** *Decidiros y mantened esa decisión.*
- Cumplid las promesas buenas y malas.** *Si me prometéis un premio, dádmelo; pero también si es un castigo lo que me merezco*
- No me comparéis con nadie.** *Especialmente con mis hermanos o hermanas. Si me consideráis peor que los demás seré yo quien sufra*
- No me corrijáis ni me reprendáis delante de nadie.** *Enseñarme a mejorar cuando estemos solos*
- No me gritéis.** *Os respeto menos cuando lo hacéis y me enseñáis a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo*
- Dejadme valerme por mí mismo.** *Si vosotros lo hacéis todo por mí, yo nunca aprenderé.*
- No digáis mentiras delante de mí, ni me pidáis que las diga yo por vosotros, aunque sea para sacarme de un apuro.** *Me hacéis sentir mal y perder la confianza en vosotros y en lo que me decís*
- Cuando estéis equivocados en algo, admitidlo.** *Así me enseñaréis a admitir mis equivocaciones y también mejorará la opinión que tengo de vosotros.*
- Cuando yo haga algo malo, no me exijáis que os diga <por qué> lo hice.** *A veces ni yo mismo lo sé.*
- No me digáis que haga una cosa que vosotros no hacéis.** *Yo aprenderé y haré siempre lo que vosotros hagáis, aunque no lo digáis, pero creo que nunca haré lo que vosotros digáis y no hagáis*
- Cuando os cuente un problema, no me digáis que no tenéis tiempo o que no tiene importancia.** *Tratad de comprenderme y ayudarme.*
- Queredme y decídmelo muchas veces.** *A mí me gusta oírlo, aunque vosotros no creáis necesario decírmelo.*

Te quiero mucho, papá, te quiero mucho, mamá
VUESTR@ HIJ@

¹²⁹ Fuente: Díaz-Sibaja, Comeche y Díaz, 2010

Referencias

- Ainsworth, M. D. (1969). Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Alberdi, I. (2004). Cambios en los roles familiares y domésticos. *Arbor*, 702, 231-261.
- Alonso, J. y Román, J.M. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, 17(1), 76-82.
- Amarís, M. (2004). Roles parentales y el trabajo fuera del hogar. *Psicología desde el Caribe*, 13, 15-28.
- Babcock, J. C., Jacobson, N. S., Gottman, J. M. y Yerington, T. P. (2000). Attachment, emotional regulation, and the function of marital violence: Differences between secure, preoccupied, and dismissing violent and non-violent husbands. *Journal of Family Violence*, 15, 391-409.
- Barber, B. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*, 67, 3296-3319.
- Bartholomew, K. y Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Belsky, J. y Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5-19.
- Borzomengy-Nagy, I. (1973). *Las lealtades invisibles*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Buchheim, A., Brisch, K.H., Kächele, H. (1998). Einführung in die Bindungstheorie und ihre Bedeutung für die Psychotherapie. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 48, 128-138.
- Cabrera, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Revista de innovación y experiencias educativas*, 16, 1-9.
- Cantero, M.J., y Lafuente, J. (2010). Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor. Madrid: Pirámide.
- Cantón, J., Cortés, J. y Justicia, M. (2000). *Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Casullo, M. y Fernández, M. (2004). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183 - 192. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Ceballos, E. y Rodrigo, M. J. (1998). Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.) *Familia y desarrollo humano* (pp. 225-243). Madrid: Alianza.
- Côté, S. M., Vaillancourt, T., LeBlanc, J. C., Nagin, D. S. y Tremblay, R. E. (2006). The Development of Physical Aggression from Toddlerhood to PreAdolescence: A Nation Wide Longitudinal Study of Canadian Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(1), 71-85.
- Cowan, C. P. y Cowan, P. A. (1992). *When partners become parents: The big life change for couples*, New York: Basic Books.
- DeKlyen, M. (1996). Disruptive behavior disorder and intergenerational attachment patterns: A comparison of clinic-referred and normally functioning preschoolers and their mothers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 357-365.
- Denhan, S.A., Workman, E., Cole, P. M., Weissbrod, C., Kendziora, K. T. y Zhahn-Waxler, C. (2000). Prediction of externalizing behaviour problems from early to middle childhood: The role of parental socialization and emotion expression. *Development and Psychopathology*, 12 (1), 23-45.
- Díaz-Aguado, M.J. (1999). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes. Volumen 1. Fundamentación psicopedagógica*. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales.
- Díaz-Sibaja, M. A., Comeche, M^a. I y Díaz, M. I. (2010). *Escuela de padres. Educación positiva para enseñar a tus hijos*. Madrid: Pirámide.

- Dirección General de Familia. Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Comunidad de Madrid. (2005). *¿Cómo crecen nuestros hijos? Una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de su personalidad.* <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/recomendacionConsejoEurop2006df.pdf>
- Dutton, D. G., Saunders, K., Starzomski, A., y Bartholomew, K. (1994). Intimacy anger and insecure attachment as precursors of abuse intimate relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 24*, 1367-1386.
- Fernández, E. y Godoy, C. (2002). *El niño ante el divorcio.* Madrid: Pirámide.
- Fincham, F. D. y Osborne, L. (1993). Marital conflict and children: Retrospect and prospect. *Clinical Psychology Review, 13*, 75-88.
- Fournier, B., Brassard, A. y Shaver, P.R. (2011). Adult attachment and male aggression in couple relationships: The demand-withdraw communication pattern and relationship satisfaction as mediators. *Journal of Interpersonal Violence, 26*, 1982-2003.
- Fresnillo, V., Fresnillo, R y Fresnillo, M.L. (2000). *Escuela de Padres.* Ayuntamiento de Madrid.
- García, F. y Segura, M.C. (2005). Estilos educativos y consumo de drogas en adolescentes. *Salud y drogas, 5*(1), 35-55.
- García, M.C. Cerezo, M.T. y de la Torre, M.J. (2011). Prácticas educativas paternas y problemas internalizantes y externalizantes en adolescentes españoles. *Psicothema, 23*, 654-659.
- Gómez-Ortiz, O., Del Rey, R., Romera, E. y Ortega-Ruiz, R. (2015). Los estilos educativos paternos y maternos en la adolescencia y su relación con la resiliencia, el apego y la implicación en acoso escolar. *Anales de Psicología, 31*(3), 979-989.
- González, R., Martín, S. y Roig, S. (2013). *Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.* España: Save the Children.
- Goodnow, J.J. (1985): Change and variation in ideas about childhood and parenting. En I.E. Sigel (Ed.) *Parental belief systems. The psychological consequences for children* (pp. 235-270). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Greenberg, M. T., y Snell, J. (1997). The neurological basis of emotional development. En P. Salovey (Ed.), *Emotional development and emotional literacy* (pp. 92-119). New York: Basic Book.
- Hetherington, E.M. (1999). Should we stay together for the sake of the children?. En E.M. Hetherington (Ed.), *Coping with divorce, single parenting, and remarriage. A risk and resiliency perspective* (pp.93-116). Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Holtzworth-Munroe, A., Stuart, G. y Hutchinson, G. (1997). Violent versus nonviolent husbands: Differences in attachment patterns, dependency, and jealousy. *Journal of Family Psychology, 11*, 314-331.
- Horno, P. (2005). *Amor, Poder y Violencia. Un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y humillante.* España: Save the Children. <http://repositorio.ual.es:8080/jspui/bitstream/10835/2416/1/Trabajo.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística (2014) *Mujeres y hombres en España.* 6 de Abril de 2015, de Servicio de publicaciones INE y Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. http://www.ine.es/ss/Satellite?L=0&c=INEPublicacion_C&cid=1259924822888&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayoutm1=PYSDetalleGratis.
- Johnston, C. y Mash, E. (2001). Families of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: review and recommendations for future research. *Clinical child and family psychology review, 4*(3), 183-207.
- Johnston, J. (1990). Role diffusion and role reversal: Structural variations in divorced families and children's functioning. *Family Relations, 39*, 405-413.
- Lawson, D. M. y Brossart, D. F. (2009). Attachment, interpersonal problems, and treatment outcome in group therapy for intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinity, 10*, 288-301.

- Lila, M., García, A. y Lorenzo, M.V. (2010). *Manual de Intervención con Maltratadores*. Valencia: Publicaciones Universidad de Valencia.
- Linares, E.M. (2013). *Influencia del estilo educativo familiar en el rendimiento académico del alumnado*. Universidad de Almería. Recuperado el 5 de noviembre de 2015 de:
- Lisak, D. e Ivan, C. (1995). Deficits in intimacy and empathy in sexually aggressive men. *Journal of Interpersonal Violence*, 10, 296-308.
- López, F. (2003). Apego y relaciones amorosas. *Información psicológica*, 82, 36-48.
- López, S. (1998). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (Coord.) *Familia y desarrollo humano* (pp. 117-140). Madrid: Alianza Editorial.
- Maccoby, E. E. y Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family. Parent-child interaction. En P. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology (vol 4: Socialization, personality and social development)* (pp. 1-101). New York: John Wiley y Sons.
- Main, M. y Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T.B. Brazelton y M. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood, NJ: Ablex.
- Marcus, R.F., y Gray, L. (1998). Close relationships of violent and nonviolent African American delinquents. *Violence and victims*, 13(1), 31-46.
- Marshall, W.L. (1989). Intimacy, loneliness and sexual offenders. *Behavior Research and Therapy*, 27, 491-503.
- Mauricio, A. M. y Gormley, B. (2001). Male perpetration of physical violence against female partners: The interaction of dominance needs and attachment insecurity. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 1066-1081.
- Mauricio, A. M. y Lopez, F. G. (2009). A latent classification of male batterers. *Violence and Victims*, 24, 419-438.
- Mayseless, O. (1991). Adult attachment patterns and courtship violence. *Family Relations*, 40, 21-28.
- Meil, G. (2006). *Padres e hijos en la España actual*. Colección estudios sociales, 19. Obra Social Fundación la Caixa.
- Melero, L. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Menéndez, S. e Hidalgo, M. (2003). La evaluación de varones y mujeres de sus papeles como cónyuges y como padres y madres: análisis de las relaciones entre ambos roles. *Anuario de Psicología*, 34(1), 81-99.
- Menéndez, S. e Hidalgo, M.V. (2002). La familia ante la llegada de los hijos. *Revista de ciencias y orientación familiar*, 24, 23-42.
- Merrel, K. V., Buchanan, R. y Tran, O. K. (2006). Relational aggression in children and adolescents: A review with implications for School settings. *Psychology in the schools settings*, 43, 345-360.
- Mestre, V., Frías, M.D., Samper, P. y Nácher, M.J. (2003). Estilos de crianza y variables personales como factores de riesgo de la conducta agresiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 20(2), 189-199.
- Mestre, V., Samper, P., Tur, A. y Díez, I. (2001). Estilos de crianza y desarrollo psicosocial de los hijos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 54(4), 691-703.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: The Guilford Press
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2011). Attachment, Anger, and Aggression. En P. R. Shaver y M. Mikulincer (Eds.), *Human Aggression and Violence. Causes, manifestations, and consequence*. (pp. 241-257). Washington, DC: American Psychological Association
- Musitu, G. y Cava, M^a. J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.

- Oliva, A., Parra, A. y Sánchez-Queija, I. (2002). Relaciones con padres e iguales como predictoras del ajuste emocional y conductual durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 21(2), 225-242.
- Oliva, A., Parra, A., Sánchez-Queija, I., y López, F. (2007). Estilos educativos materno y paterno: Evaluación y relación con el ajuste adolescente. *Anales de Psicología*, 23(1), 49-56.
- Oliva, A., Parra, A., y Arranz, E. (2008). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 31(1), 93-106.
- Orjuela, L., Perdices, A., Plaza, M. y Tovar, M. (2008). *Manual de actuación con niños y niñas víctimas de violencia de género en el ámbito familiar*. España: Save the Children España.
- Osa, N., Ezpeleta, L., Guillamón, N., Sala R. y Marcos, N. (2002). *Differential risk factors between alcohol. Use and abuse in adolescents*. Poster presentado en la 8th E.A.R.A. Conference, September 3-7, Oxford (UK).
- Plan Nacional sobre drogas. Memoria 2002. Ministerio de Interior. Recuperado el 9 de marzo de 2016 de <http://www.pnsd.mssi.gob.es/pnsd/memorias/docs/memo2002.pdf>
- Raya, A. F. (2008). *Estudio sobre los estilos educativos parentales y su relación con los trastornos de conducta en la infancia*. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad. (Adoptada por el Comité de Ministros el 13 de diciembre de 2006 en la 983ª reunión de los Delegados de los Ministros)
- Rich Harris, J. (2002). *El mito de la educación*. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori.
- Rodrigo, M.J. (2002). Pautas familiares de riesgo y su influencia sobre el desarrollo infantil. *Boletín de la Sociedad Canaria de Pediatría*, 26(1), 59-62.
- Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Byrne, S, Rodríguez, B., Rodríguez, G., y Pérez, L. (2008). *Crecer felices en familia: Un programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Castilla y León: Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C. y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar: un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., Byrne, S. y Rodríguez, B. (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis.
- Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., Martín, J.C., y Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. En M.J. Rodrigo, M.L. Máiquez, J.C. Martín, S. Byrne y B. Rodríguez (Coord.), *Manual práctico de parentalidad positiva* (pp. 25-44). Madrid: Síntesis.
- Rodríguez, G., Rodrigo, M.J. y Máiquez, M.L. (2004). Intervención psicopedagógica en el ámbito familiar los programas de educación para padres. *Infancia y Aprendizaje: Journal for the Study of Education and Development*, 27(4), 403-406.
- Save the Children (2011). *En la violencia de género no hay una sola víctima*. Programa DAPHNE III. Recuperado el 12 de diciembre de 2014 de <http://www.savethechildren.es>
- Schaffer, H. R. (1996). *Social development*. Cambridge: Massachusetts.
- Schaffer, H.R. y Emerson, P.E. (1964). *The development of social attachments in infancy*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), serial nº. 94.
- Smallbone, S. W. y Dadds, M. R. (2000). Attachment and coercive sexual behavior. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 12, 3-15.
- Smallbone, S. W. y Dadds, M. R. (2001). Further evidence for a relationship between attachment insecurity and coercive sexual behavior in nonoffenders. *Journal of interpersonal violence*, 16(1), 22-35.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationship in retrospect and prospect. *Journal of Research in Adolescence*, 11, 1-19.
- Torío, S., Peña, J.V. y Rodríguez, M.C. (2008). Estilos educativos parentales: revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Teoría de la Educación*, 20, 151-178.

- Twed, R. y Dutton, D. G. (1998). A comparison of impulsive and instrumental subgroups of batterers. *Violence and Victims*, 13, 217-230.
- Vargas, J.A y Oros, L.B. (2011). Parentalidad y autoestima de los hijos: una revisión sobre la importancia del fortalecimiento familiar para el desarrollo infantil positivo. *Apuntes de Psicología*, 1(1), 156-171.
- Villanueva, C. y Sanz, L.J. (2009). Ansiedad de separación: delimitación conceptual, manifestaciones clínicas y estrategias de intervención. *Revista Pediátrica Atención Primaria*, 11, 457-469.
- Wallace, P. M. y Gotlib, I. H. (1990). Marital adjustment during the transition to parenthood: stability and predictors of change, *Journal of Marriage and the Family*, 52, 21-29.
- Ward, T., Hudson, S. M., Marshall, W.L. y Siegert, R. J. (1995). Attachment style intimacy deficits in sexual offenders: A theoretical framework. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 7, 317-335.

9 ¿Cómo resuelvo mis problemas interpersonales? El conflicto en positivo

Introducción

El último módulo de los programas de intervención suele abordar la “prevención de recaídas”. El modelo básico de prevención de recaídas, que se originó en el ámbito de intervención cognitivo-conductual de las drogodependencias y la adicción al alcohol, pone el énfasis en el análisis y la reestructuración de las cadenas de conductas y pensamientos que están fuertemente relacionados, y que dan lugar a la “recaída”.

El objetivo principal de los módulos de prevención de recaídas, es que los y las participantes de estos programas de intervención no vuelvan a incurrir en las mismas conductas, en nuestro caso, los comportamientos violentos hacia sus familiares.

No obstante, como se ha mencionado a lo largo de todo el programa, el objetivo de nuestra intervención es más amplio, no limitándose sólo a que los y las penadas no vuelvan a involucrarse en el comportamiento problema, sino que mejoren las relaciones familiares, como forma de prevenir los comportamientos violentos en el hogar y aumentar el bienestar de todos los miembros de la familia. Entendíamos, por tanto, la necesidad de ampliar el enfoque de este último módulo, habitualmente más centrado en “prevenir la recaída”.

La aparición de la violencia y la existencia de numerosos conflictos suelen estar unidos. Los y las participantes en este tipo de programas justifican en muchos casos su conducta violenta en el “problema” que tenían en casa, y consideran que no hubieran agredido si no hubiera habido conflictos con ese familiar, o si el clima familiar en su casa hubiese sido positivo. Si esto lo unimos al deseo, que muchos y muchas expresan también de “vivir sin conflictos y no tener problemas familiares”, como si existiera un entorno ideal o una familia ideal exenta de conflictos, se perfila con más nitidez la necesidad de trabajar este último módulo desde la perspectiva del conflicto.

Por ello, en lugar de seguir el esquema más clásico de la prevención de recaídas, analizando las fases del proceso, queremos abordarlo desde una perspectiva más amplia, desde el propio conflicto. Buscamos que los y las usuarias entiendan que el conflicto forma parte de la vida, y que tiene un lado positivo, ya que supone una oportunidad para que la familia pueda reajustarse, crecer, mejorar... cuando se gestiona de forma adecuada. Esta gestión positiva de los conflictos la pueden llevar a cabo poniendo en juego todas las herramientas que hemos ido trabajando a lo largo del programa, dotando al módulo de un carácter integrador de todo lo trabajado.

El Conflicto

El conflicto es inherente a nuestra naturaleza. Somos seres sociales que necesitamos a las personas de nuestro entorno para cubrir la mayoría de nuestras necesidades. El conflicto aparece de forma habitual en los distintos ámbitos de nuestra vida: amigos, trabajo, familia, etc..., ya que suele surgir en esas situaciones en las que nuestras necesidades, valores o deseos se perciben por los demás como opuestas o incompatibles con las suyas propias (García y Bolaños, 2006).

No existe una definición unitaria de conflicto. Deutsch (1973) señala que “*un conflicto existe siempre que tienen lugar actividades incompatibles*”, y esa incompatibilidad puede ser consecuencia de valores, posiciones, metas o estrategias diferentes, que no pueden darse al mismo tiempo (Deutsch, 1973, citado en Morales y Yubero, 1999, p. 31).

Según Lewicki y colaboradores (1992, citado en Redorta, 2011), algunos de los elementos más importantes sobre el conflicto son:

- Existen diversas fuentes que originan el conflicto.
- Los conflictos siguen un curso predecible, aunque se manifiestan de diversas formas y con consecuencias positivas y negativas.
- La gestión de conflictos es adaptativa, siendo mejor abordarla desde el análisis de las consecuencias que desde sus causas.
- Las estrategias colaboradoras y negociadoras son las más adecuada para la resolución de conflictos.

El conflicto se puede entender como la interrupción del proceso de cooperación, ya que las personas tenemos tendencia a colaborar hasta que percibimos que nuestros fines no pueden ser alcanzados simultáneamente con los de los otros.

La mayoría de las definiciones del conflicto están ligadas a connotaciones negativas, como frustración, lucha, incompatibilidad, problema... debido a las consecuencias que suelen conllevar, aunque, como veremos en esta unidad, si el clima familiar es afectivo y positivo, una adecuada gestión del mismo brindará una oportunidad de crecimiento y mejora, en aspectos como tolerancia, autonomía, capacidades de negociación, asunción de responsabilidades..., aportando una visión positiva del conflicto (Rodríguez y Rodrigo, 2011).

El conflicto ofrece la posibilidad de que aparezcan nuevas construcciones de la situación, elaboradas por las diferentes partes involucradas, logrando que éstas sean aceptables para todas (García y Bolaños, 2006). Por tanto, el problema no estaría en la divergencia en sí, sino en la forma en la que tratamos de alcanzar estas aspiraciones. Resulta necesario recurrir a formas de gestión del conflicto adecuadas.

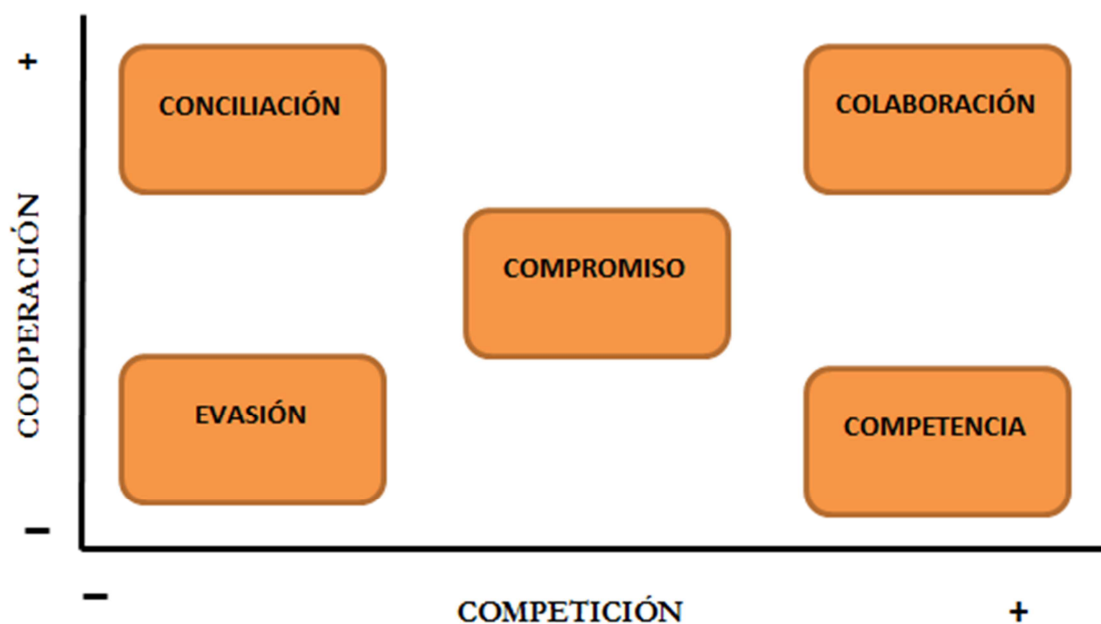
En este marco del entendimiento del conflicto familiar como positivo, se considera que desde el punto de vista evolutivo, los conflictos cotidianos son inevitables. El conflicto puede entenderse como una oposición en términos de desacuerdo sobre intereses, valores, puntos de vista, comportamientos... entre padres e hijos, o entre la pareja. Es habitual que este tipo de desacuerdos se den con frecuencia en la cotidianidad de la convivencia de una familia, en el ajuste al transitar por las diferentes etapas del ciclo familiar, etc... No obstante, a pesar de que como hemos mencionado desde esta perspectiva se considera que los conflictos tienen una función adaptativa, en la literatura también se describen efectos adversos de la conflictividad familiar, y que, por tanto, no cumplirían esta función adaptativa. Dejando a un lado las diferencias en cuanto a la metodología de los distintos estudios, una posible explicación de estos efectos negativos del conflicto familiar que se describen en algunas investigaciones, estaría en el modo de resolución de los conflictos, en las *estrategias* que utiliza la familia para resolverlos y las *metas* que persiguen (Rodrigo, García, Máiquez y Padrón, 2008).

Por **meta** entendemos los objetivos que los actores implicados en el conflicto persiguen, a corto y largo plazo, distinguiendo en el ámbito que nos ocupa, entre metas negativas que se centran en mantener el control y el poder, y otras positivas que persiguen preservar las relaciones familiares (Rodrigo y cols., 2008).

Respecto a las **estrategias**, la mayoría de los estudios señalan que giran en torno a dos dimensiones, la satisfacción y preocupación de las necesidades del otro, y las propias. Según Thomas (1976) las situaciones de conflicto se producen cuando los intereses de las dos partes se perciben como incompatibles, lo que da lugar a dos dimensiones del comportamiento:

- **Afirmación:** el grado en que una persona ante la situación de conflicto intenta satisfacer sus propios intereses.
- **Cooperación:** el grado en que una persona ante la situación de conflicto intenta satisfacer los intereses del otro.

Según la combinación de estos intereses y basándose en el esquema de cinco categorías que ya había sido previamente identificado por otros autores como Blake y Mouton (1964) y Thomas (1976), Kilmann y Thomas (1977) identificaron 5 estilos de afrontamiento de los conflictos:



- **Competición:** elevada afirmación y baja cooperación. “Yo gano, tu pierdes”. Estilo orientado al poder (la persona usa el poder del que dispone para “ganar” en su postura). Se busca satisfacer los propios intereses a costa del otro.
- **Evitación:** bajo grado de afirmación y cooperación. Evitar la situación conflictiva, sin manejar el conflicto y sin satisfacer ni los intereses propios ni los de la otra parte. Este estilo puede relacionarse con retirarse ante situaciones amenazadoras, pero también con responder “diplomáticamente” para abordar la situación en otro momento más propicio.
- **Colaboración:** alto grado en ambos. Buscar soluciones que satisfagan plenamente los intereses de ambos. Estilo relacionado con la búsqueda de soluciones creativas.
- **Acomodación:** alto grado de cooperación y bajo de afirmación. Lo opuesto a competir. “Tu ganas, yo pierdo”. La persona satisface los intereses del otro pero no los suyos. Este estilo tiene cierto componente de sacrificio, y puede ir desde la generosidad desinteresada a ceder u obedecer al otro, aunque no es lo que se quiera.
- **Compromiso:** grado medio en ambas dimensiones. Se buscan soluciones que sean adecuadas y aceptadas por ambos, y que les satisfagan parcialmente. Puede significar buscar rápidas posturas intermedias o intercambiar concesiones, ceder ambos, y aunque no satisfagan los intereses al 100% permiten una cierta satisfacción, minimizando las pérdidas y facilitando los acuerdos.

La adecuación de cada uno de estos 5 estilos dependerá de otras variables presentes en las situaciones de conflicto (grado de poder, de confianza con la otra parte, información disponible, presión de tiempo...) y por tanto, no se puede establecer a priori que exista un estilo óptimo para cualquier situación. No obstante, está demostrado que en general son mejor opción los enfoques cooperativos que los competitivos, y las actitudes moderadas frente a las extremas. Si en un conflicto una de las partes “gana” constantemente y la otra “pierde”, en el largo plazo, esta última perderá el interés por mantener o respetar los acuerdos alcanzados, y las situaciones conflictivas se reproducirán (Manzanero, 2002).

Basado en este modelo, Kilmann y Thomas desarrollaron en 1977, el cuestionario TKI (The Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument) que se incluye en la Sesión 1, para identificar los estilos de afrontamiento de los conflictos. Conocer y reflexionar sobre el estilo de afrontamiento particular y el de los otros, facilita la gestión positiva de los conflictos.

Conflictos familiares

Inicialmente, las investigaciones sobre conflictos familiares, realizadas desde un enfoque no evolutivo y unidireccional de las relaciones familiares, aportaban una visión limitada de los mismos, pues los consideraban sucesos negativos para las familias y su funcionamiento. Sin embargo, en el marco de los actuales modelos de socialización familiar, donde priman la cooperación y la comprensión mutua, los conflictos familiares se suelen considerar no sólo como inevitables, sino como positivos, siempre que su gestión se realice de manera adecuada (Rodrigo, García, Máiquez, y Triana, 2005).

No sólo ha cambiado la visión que se tiene de los conflictos familiares desde el ámbito académico. Los propios conflictos dentro del entorno familiar están influidos por los cambios y evolución que se ha producido en las familias, los nuevos elementos que en ellas operan, los cambios que se ha producido en las estructuras sociales y en los otros sistemas que interactúan con el familiar, cambios socio-políticos, culturales, económicos... que tienen su impacto en la vida cotidiana de las familias. En concreto, como ya se ha visto a lo largo de este programa, en España se han observado ciertas tendencias como que las familias tengan un número menor de hijos, la reducción de la nupcialidad y el incremento del divorcio, el retraso en la edad de emancipación familiar (“nido repleto”), de casarse, de la paternidad/maternidad. Estas tendencias han dado lugar a cambios estructurales y funcionales en la vida de las familias (Rodríguez y Rodrigo, 2011).

Del mismo modo, a lo largo del programa hemos ido analizando los hitos evolutivos y las transiciones vitales por las que pasan las familias y sus miembros. Cada uno de esos hitos está marcado por una serie de retos que los miembros de la familia tienen que saber gestionar. Cuando no se realiza una adecuada gestión de esos retos, pueden aparecer los conflictos y, en algunos casos, también la violencia. La persona participante, en este momento del programa, ya estará familiarizada con los tipos de conflictos que son más relevantes en su situación personal y familiar.

Por ello, en esta última unidad, retomaremos con la persona participante el modelo ecológico, ya introducido en varios momentos de la intervención, para que amplíe su visión de los conflictos y de los factores que en ellos influyen. Desde la experiencia terapéutica, se suele observar que cuando los y las participantes hablan de sus conflictos familiares, generalmente tienden a atribuir un par de causas a los mismos, relacionadas habitualmente con sus propios mecanismos defensivos, que les suelen llevar a afrontar ese conflicto desde una posición hostil.

Consideramos, por tanto, que es necesario introducir la idea de que nuestra conducta está influida por todos los sistemas con los que interactuamos, y que el afrontamiento positivo de los conflictos pasa por aprender a gestionar aquellos elementos que están dentro de nuestro control.

Formas positivas de afrontar el conflicto...

En nuestra sociedad el concepto de justicia está ligado a una forma de resolución del conflicto en el que una parte necesariamente tiene la razón y la otra no, una gana y otra pierde. Sin embargo esta forma de afrontar el conflicto no sólo lo mantiene sino que lo incrementa. Aunque los conflictos suelen provocar una hiperactivación de la pauta competitiva, resolverlos de forma cooperativa va a proteger las relaciones entre las partes implicadas, además de permitir llegar a soluciones que se mantengan en el tiempo y sean respetadas en mayor medida por las partes involucradas (García y Bolaños, 2006).

Como se ha señalado, la familia atraviesa diferentes etapas y momentos en los que los conflictos necesariamente van a aparecer. Por ello resulta fundamental que los diferentes miembros se doten de habilidades de resolución de conflictos, como la de negociación, que ha trascendido del mundo empresarial para cobrar importancia en nuestro día a día con nuestra familia, amigos... El buen funcionamiento familiar va a depender en gran medida de la capacidad negociadora de sus miembros.

Los progenitores deben ser conscientes de que la negociación exige un gran esfuerzo y de que debe de estar adaptada a la edad y grado de madurez de los hijos. Sin embargo, si desde los primeros momentos de la infancia los niños aprenden a resolver los conflictos de forma positiva serán capaces de gestionarlos de forma positiva en momentos posteriores más complicados, por ejemplo, durante la adolescencia. Que los niños además puedan observar cómo sus padres resuelven sus conflictos negociando en vez de compitiendo les permitirá además que a través del modelado vayan integrando estos hábitos en su repertorio de conductas (Manzanero, 2002).

Cualquier método de negociación debe generar una solución que permita mejorar la situación de todos los implicados en la negociación. Aunque haya que hacer alguna concesión, debe mejorar o como mínimo no dañar las relaciones entre las partes implicadas y ser lo más eficiente posible, tratando de no suponer demasiado coste personal.

Una negociación tiene las siguientes *fases*:

- Análisis de la situación del problema, de los intereses y percepciones de la/s otra/s parte/s y de las opciones existentes
- Planificación de formas de responder a la situación y a la/s otra/s parte/s
- Discusión del problema por las partes tratando de buscar una solución en la que todos estén de acuerdo.

Fisher y Ury (1983) plantean varios principios que deben tenerse en cuenta en todas las fases para que una negociación sea efectiva.

- **Separar personas y problemas:** los autores proponen que es necesario separar a las personas del problema. Es habitual que las personas se tomen los conflictos de manera personal por lo que interpretan cualquier discrepancia como un ataque personal. Si se separan problemas y personas, es más fácil tener una visión objetiva de la situación y la relación no saldrá dañada. En este principio hay tres elementos importantes:
 - o **Las percepciones-** cada parte tendrá su propia percepción de la situación, por lo que es

necesario que los negociadores traten de ponerse en el lugar del otro, no culpen al otro por el problema, analizar las percepciones de cada parte, no deducir las intenciones de los demás a partir de los miedos propios, hacer propuestas que sean atractivas para la otra parte, etc.

- **Las emociones**- las emociones suelen jugar un papel importante ya que los problemas suelen generar frustración, ansiedad, miedo, enfado. Es necesario que los negociadores identifiquen sus propias emociones y comprendan las de la otra parte. Es importante manifestar las emociones y dejar que el otro las manifieste, sin reaccionar de manera explosiva.
- **La comunicación**- es frecuente encontrar problemas de comunicación entre las partes, por lo que se recomienda poner en marcha la escucha activa, hablar para ser comprendido, hablar sobre uno mismo y hablar con un propósito.
- **Centrarse en los intereses**- Fisher y Ury explican que la posición que cada uno tenemos ante un conflicto depende de los intereses que tengamos. Es por tanto necesario redefinir el conflicto en términos de intereses de cada parte, no de su posición respecto al problema. Así, será más fácil llegar a una solución.
- **Generar alternativas**- a la hora de proponer soluciones creativas a un problema, los autores encontraron varios obstáculos. Es habitual que las partes decidan una posible solución de manera prematura, por lo que ya no tienen en cuenta otras posibles opciones. Además, las alternativas que se plantean suelen implicar que uno gana y el otro pierde, sin tratar de buscar opciones por las que las dos partes ganen. Otras veces, una parte considera que es la otra parte la que debe encontrar una solución, sin implicarse en el proceso. Para contrarrestar estos obstáculos, Fisher y Ury proponen en primer lugar diferenciar dos fases: 1) la generación de ideas, de soluciones, en un ambiente informal, tratando de fomentar respuestas creativas; 2) evaluación de las ideas generadas. Se debe empezar evaluando las opciones más prometedoras. En esta fase también se pueden mejorar las alternativas generadas en la fase anterior. A la hora de generar alternativas, cada parte debe tener en cuenta los intereses de la otra parte, para poder proponer opciones atractivas y beneficiosas para el otro. El objetivo es buscar alternativas de beneficio mutuo.
- **Utilizar criterios objetivos**- cuando los intereses de ambas partes son directamente opuestos, las partes deben usar criterios objetivos para resolver sus diferencias. Cuando se toman decisiones basadas en criterios razonables y objetivos es más fácil que las partes se pongan de acuerdo y se preserve la relación. El primer paso consiste en desarrollar criterios objetivos, que sean legítimos y prácticos. Ambas partes deben buscar estos criterios conjuntamente. Es importante que cada parte se pregunte por el razonamiento que está por debajo de las sugerencias que hace la otra parte. Utilizar los razonamientos de la otra parte para defender la propia postura es muy eficaz. Ambas partes deben mantener una mente abierta y estar dispuestos a reconsiderar sus posiciones. Sin embargo, nunca se debe ceder ante el chantaje o la amenaza en un proceso de negociación.

En resumen, trabajaremos la negociación siguiendo los principios del modelo de Fisher y Ury (1983) en la sesión dos de este módulo. Se transmitirá a la persona participante que no debemos centrarnos en las posiciones, sino en el problema. Cuando dos personas discuten sobre sus posiciones normalmente se encierran en ella, cuanto más la defienden y la aclaran más se comprometen con ella y más difícil se hace variar esta posición que con tanto ahínco se ha defendido durante la discusión. Cuanto más atención se presta a nuestra propia posición menos atención se dedica a resolver el conflicto que tenemos ante nosotros y a conocer y tener en cuenta también las necesidades de las otras partes implicadas en la negociación. Y, por tanto, más lejos estamos de llegar a una solución compartida y satisfactoria para todos los miembros de la

familia en este caso. Por este motivo, es importante centrarnos en los intereses, no en las posiciones.

Una gestión adecuada de los conflictos hace necesario también evitar hacer atribuciones causales, ya que cuando en un conflicto operan tantos elementos de manera sistémica, es preferible invertir más tiempo en buscar soluciones que causas.

Con los y las participantes, enfocaremos el conflicto, por tanto, desde una perspectiva positiva. Se les plantea que cada miembro de la familia está intentando llevar a cabo sus tareas evolutivas, y que el enfoque no es eliminar o evitar los conflictos que entre ellos se generan, sino aprender a resolverlos adecuadamente. El objetivo es utilizar estas situaciones de conflicto para, mediante el uso de estrategias de resolución adecuadas, señalar los diferentes puntos de vista, fomentando la comprensión de los roles de cada uno y el aprendizaje de la negociación para resolver los desacuerdos, en un clima familiar positivo de cooperación mutua (Rodrigo y cols., 2005).

Abordaje terapéutico

A lo largo del programa la persona participante ha ido adquiriendo habilidades que le permitirán gestionar el conflicto de forma positiva: ha aprendido a controlar la ira y gestionar adecuadamente sus emociones, a ser empático/a, a escuchar de forma activa, a manifestar su posición de forma asertiva, a modificar sus creencias distorsionadas y prejuicios... En este módulo se pondrá en práctica de forma integral todas estas herramientas.

El planteamiento del módulo como sesiones integradoras que sirven de repaso de todas las herramientas trabajadas a lo largo del programa, poniéndolas en relación con los propios conflictos familiares reales de los y las participantes, permite ofrecerles una visión de conjunto sobre la complejidad de las relaciones humanas. Se persigue aumentar la reflexión sobre la necesidad de cambiar en la persona individual ciertos elementos que van a incidir en su ámbito familiar. Así se conseguirá mejorar las relaciones familiares y prevenir la aparición de nuevas conductas violentas. Es importante transmitir a la persona participante que la violencia no tiene una única causa, y que se trabajará sobre aquellos elementos que están bajo su control y que son de diversa índole (desde modificar sus creencias o visión sobre el mundo, hasta el entrenamiento de una técnica concreta de autocontrol, pasando por mejorar su capacidad empática o trabajar para tener una autoestima adecuada).

Este planteamiento genera buena acogida por parte de los usuarios y usuarias porque les permite manejar de forma global los contenidos trabajados a lo largo de los meses, ubicar estrategias, llevarlas a sus propias experiencias y conflictos familiares, y reflexionar sobre aquellos elementos sobre los que deben incidir más o seguir trabajando una vez finalizado el programa.

Esta generalización, desde un trabajo experiencial, es la que perseguimos como profesionales y es fundamental que al final del programa los/as usuarios/as puedan aplicar todos los contenidos trabajados en su propio entorno. El módulo les permite asentar los conocimientos adquiridos y poder ver el trabajo realizado durante la intervención de forma global.

Es fundamental, dado el perfil de las personas usuarias de estos programas, la obligatoriedad judicial de su realización y la motivación al menos inicialmente extrínseca que suelen presentar, que puedan ver los recursos ofrecidos como útiles para poder disfrutar de un clima familiar positivo y satisfactorio. Y es al final del programa cuando tenemos la oportunidad de asegurarnos que los contenidos trabajados han quedado imbricados y dotados de sentido.

La *primera sesión* del módulo permitirá revisar los diferentes contenidos terapéuticos abordados a lo largo de todo el programa de intervención, mediante el estudio de casos y el formato de checklist, al tiempo que se pueden detectar carencias en la asimilación de las estrategias, en el mantenimiento de creencias distorsionadas o dudas que a los participantes les puedan surgir.

En la *segunda sesión* se reflexiona sobre cómo conceptualizamos los conflictos, y la percepción y estilo de afrontamiento que tienen los y las participantes, además de trabajar sobre las estrategias para la resolución positiva de los conflictos, y en la *última sesión*, ponemos en relación todo lo trabajado con los conflictos familiares reales de los y las participantes.

El programa persigue que los y las participantes desarrollen estrategias de afrontamiento adecuadas, que favorezcan la prevención de la conducta violenta en los hogares y se aumente el bienestar de las familias. Es importante indicar que durante las interacciones familiares, se darán situaciones de riesgo donde pueden volver a recurrir a la violencia, y que deberán entender estas situaciones como un desafío y una oportunidad para el aprendizaje, motivándoles a aplicar lo aprendido y a mantener los cambios comportamentales que hayan adquirido.

Se debe reforzar a las personas participantes por el trabajo y el esfuerzo realizado a lo largo de las sesiones, insistiendo en su capacidad de autocontrol, y asumiendo la responsabilidad de sus conductas y su capacidad para incidir sobre cómo quieren gestionar sus relaciones familiares.

En este módulo final es importante crear un clima positivo en el que los y las participantes puedan expresar lo que ha supuesto el programa para ellos, si ha sido una experiencia de crecimiento personal, y cómo todos tienen capacidad de cambio a partir del aprendizaje diario, insistiendo en la posibilidad de buscar ayuda cuando se sientan desbordados por las situaciones familiares, antes de que vuelvan a producirse situaciones de violencia.

El módulo también incorpora elementos del Modelo de las Buenas Vidas, ya que se realizará un **seguimiento del Plan Motivacional Individualizado** de la persona participante, para reforzar los objetivos vitales positivos adquiridos a lo largo del programa.

También se le pedirá a la persona participante una valoración general del programa a través de una **encuesta anónima**.

TEMAS TRANSVERSALES:

En este módulo se incluyen todas las variables relevantes del programa, por lo que en sí mismo es un módulo transversal.

Destacar la importancia de haber incluido de nuevo la *asunción de la responsabilidad*. El trabajo terapéutico de la asunción de la responsabilidad respecto al comportamiento violento se ha llevado a cabo a lo largo de todo el programa. En el módulo 3, se abordó desde el análisis de los mecanismos de defensa, en el módulo 6 desde la perspectiva de la empatía, y en el módulo 8 desde la reflexión sobre las consecuencias de la violencia ejercida. En este módulo final, se volverá a realizar un ejercicio que se hizo como tarea inter-sesiones al final del módulo 3. El objetivo es observar la evolución de la persona participante respecto a su reconocimiento del comportamiento violento que ejerció sobre la víctima y conducirlo a una asunción de su responsabilidad sincera y sin externalizaciones.

Objetivos terapéuticos

1. Revisar las principales herramientas y estrategias de afrontamiento aprendidas durante el programa.
 2. Reflexionar sobre lo que son los conflictos, nuestra actitud ante los mismos y nuestra forma de afrontarlos.
 3. Trabajar en las habilidades para la gestión positiva de los conflictos.
 4. Relacionar los contenidos trabajados en el programa con la gestión positiva de los conflictos.
 5. Hacer un balance de lo aprendido durante el programa
 6. Analizar los aspectos en los que el/la usuario/a debe seguir trabajando después del programa.
 7. Motivar a la persona participante para la puesta en práctica de los conceptos y técnicas adquiridos a lo largo del programa en su día a día.
-

SESIÓN 1

Recordando las claves para mi bienestar personal y familiar

Objetivos

- Analizar y evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo del programa mediante el análisis de ejemplos de conflictos.
- Poner en relación diferentes elementos del programa para tener una visión global del conflicto.
- Evaluar el estilo de afrontamiento de conflictos de la persona participante.

Ejercicios

- Diseccionando el conflicto
- ¿Han cambiado mis mecanismos de defensa?
- Mi estilo ante el conflicto

Dinámicas optativas

- Ordenando el semáforo

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Valoración de sucesos que les hayan podido acontecer a lo largo de la semana, que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Repasando lo trabajado

Estamos en la recta final del programa y en estas últimas sesiones pondremos en práctica todas las habilidades y conocimientos que hemos ido trabajando.

¿Qué es lo que más recuerdas de todo lo trabajado? ¿O lo que te ha parecido lo más importante?

[EL O LA TERAPEUTA RECOGE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES Y AÑADE LO QUE NO SE HAYA COMENTADO INCIDIENDO EN AQUELLOS ASPECTOS QUE DEBERÁN RECOGER EN EL EJERCICIO 9.1. PARA ELLO PUEDE UTILIZAR LOS CUADROS RECUERDA DISPONIBLES EN LA PRIMERA PARTE DEL EJERCICIO]



130

Empezamos el programa reflexionando sobre las familias, sobre los diferentes tipos que podemos encontrar, ampliando nuestra idea de lo que es una familia, sobre las diferencias en los estilos educativos, meditamos sobre

qué es una familia funcional y qué ocurre cuando aparece la violencia, y también reflexionamos sobre nuestra propia familia. Después hemos entrenado una serie de habilidades importantes, tanto para las relaciones familiares, como para nuestra adaptación en general: la gestión de nuestras emociones, especialmente la ira, y nuestra capacidad empática, nuestras creencias, nuestros sesgos y distorsiones, y comprobamos el poder del pensamiento para controlar nuestra conducta, la importancia de tener una adecuada autoestima, y entrenamos nuestras habilidades de comunicación. Después, nos hemos centrado en concreto en el tipo de violencia familiar más relevante en tu caso, para trabajar aspectos específicos que te ayuden a tener relaciones más satisfactorias en el futuro.

Vamos a hacer un ejercicio donde se refleje todo lo trabajado:

[SE REALIZA EL EJERCICIO 9.1 EN FUNCIÓN DEL ITINERARIO]

¹³⁰ Matrioska. Fuente: Morguefile

Como ves, las estrategias y herramientas que has adquirido a lo largo del programa no son independientes. En la vida real no estamos divididos en módulos, así que es importante que lleves estas herramientas a tu día a día, inicialmente puede resultarte artificial, pero poco a poco verás cómo estas herramientas pasan a formar parte de tu repertorio de conductas. Hubo un momento en el que automatizamos precisamente formas inadecuadas de funcionar (gritos, reproches, maneras sesgadas de analizar nuestra realidad...), que nos generaron malestar a nosotros mismos y a nuestro entorno, ahora estás analizando y aprendiendo otras formas de actuar. Pero seguro que ya has recorrido un trecho de este camino en estos meses, vamos a verlo.

¿Recuerdas momentos concretos en los que hayas utilizado conocimientos o técnicas que hayamos trabajado en el programa? ¿Cuáles fueron? ¿Cómo te sentiste?

131



[FOMENTAR EL DEBATE SOBRE ESTOS CONOCIMIENTOS LLEVADOS A SU VIDA COTIDIANA Y SUS CONSECUENCIAS. ES IMPORTANTE RECALCAR EL OBJETIVO PRÁCTICO DEL PROGRAMA, ADEMÁS SERVIRÁ DE RECORDATORIO DE LOS DIFERENTES CONTENIDOS TRABAJADOS]

Una de las piedras que puedes encontrar en ese camino que nos puede dificultar el cambio son los mecanismos de defensa, ya los hemos trabajado en el módulo 3 y los hemos revisado a lo largo del programa. Ahora vamos a reflexionar sobre ellos de forma más personal.

¿Recuerdas qué son los mecanismos de defensa y cuáles son los tipos más importantes?

Te voy a pedir que realices el ejercicio 9.2

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.2]

[EN DINÁMICAS Y MATERIALES ESTÁ DISPONIBLE LA DINÁMICA OPTATIVA 9.4 PARA PROFUNDIZAR EN EL REPASO DE CONTENIDOS REALIZADO EN ESTA SESIÓN]

Cómo me comporto ante los conflictos

Ahora vas a realizar este cuestionario sobre cómo reaccionas normalmente ante los conflictos o situaciones problemáticas. Conocernos a nosotros mismos y reflexionar sobre cómo solemos enfrentarnos a los conflictos es importante para aprender a gestionarlos de forma positiva. En la próxima sesión aprenderemos los distintos estilos de afrontar un conflicto, cómo afectan estos estilos a su resolución y analizaremos tu propio estilo de afrontamiento.

[COMPLETAR EL CUESTIONARIO DISPONIBLE EN EL EJERCICIO 9.3.]

Por último te voy a pedir que realices una tarea en casa, es importante que te tomes tu tiempo y lo hagas con detalle porque será fundamental para trabajar en las siguientes sesiones. Piensa en un conflicto familiar real que hayas vivido, que quieras solucionar o que te haya afectado de forma importante. Me gustaría que lo escribieras de forma detallada. Es importante que pienses en un problema que incluya los elementos de la *checklist* que hemos utilizado hoy, porque después vamos a aplicar el *checklist* a tu conflicto.

RECUERDA:

- Esta sesión es fundamental para valorar qué contenidos son los que los usuarios y usuarias tienen más presentes y la forma en la que los han interiorizado e incorporado a su realidad.
- Nos permitirá detectar posibles errores o formas incorrectas de aplicación, clarificar conceptos y un aspecto que no debemos olvidar es que nos va a permitir reforzar a las personas participantes que estén generalizando los contenidos trabajados en su vida cotidiana.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

9.1. Diseccionando el conflicto

Objetivos

- Evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo del programa mediante el análisis de casos.
- Repasar y asentar conocimientos y herramientas trabajadas.

Materiales

- Documentos de trabajo 9.1.1 y 9.1.2
- Anexo “Las familias del programa”

Guía para el ejercicio

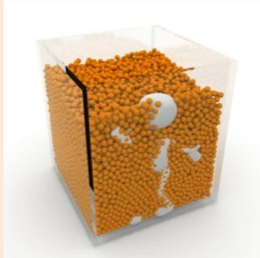
- Se repasan los contenidos trabajados en los módulos del programa partiendo de los contenidos que la persona participante destaque y completando con los cuadros recuerda (Documento de trabajo 9.1.1), tratando siempre de relacionarlos con las propias experiencias de la persona participante.
- Se pedirá a la persona participante que complete el Checklist correspondiente a su itinerario basándose en el caso de familia elegido (Documento de trabajo 9.1.2). En el caso de que haya otro caso que considere que es más adecuado para la persona participante en particular, adaptará el Checklist al mismo.
- Se repasa con la persona participante el Checklist incidiendo en los contenidos que según su caso sean más prioritarios.

Aplicación grupal:

- Se solicitará a las personas participantes que formen pequeños grupos (2-3 personas) y que completen el Checklist de forma cooperativa.
- Después un representante de cada grupo pondrá en común con el resto del grupo las respuestas que han considerado correctas y se debatirán entre todos.

9.1.1. Diseccionando el conflicto: Cuadros “recuerda”

Antes de realizar el checklist vamos a repasar los contenidos que hemos ido trabajando a lo largo de estos meses. Para gestionar un conflicto es fundamental conocer qué factores pueden dificultarnos su resolución, y muchos de ellos ya los hemos analizado en profundidad:



Obstáculo 1:

No gestionar adecuadamente mis emociones

¹³²Todo el tiempo estamos sintiendo emociones (no tienen un interruptor de apagado), y dado que cumplen una función adaptativa, ayudándonos a relacionarnos con los demás y con nuestro entorno, resulta fundamental identificarlas en nosotros mismos y en los demás, y llevar a cabo una gestión adecuada de las mismas.

Existe una amplia variedad de emociones, que va mucho más allá de sentirnos “bien” o “mal”.

¿Cómo crees que puede afectar una mala gestión emocional a la resolución de un conflicto?



Obstáculo 2:

Enfrentarme a un conflicto desde la ira

La ira es una emoción normal, que también cumple una función adaptativa, lo que es inadecuado es dar una respuesta violenta porque estemos enfadados.

La gestión positiva de la ira pasa por mantenernos “en verde”. Distintas técnicas o trucos nos ayudan a controlar nuestros “pensamientos calientes” o “nuestra tensión física”, que activan el bucle de la ira ante una situación que nos haya provocado enfado. Somos nosotros los responsables de aumentar o disminuir el cabreo (y la respuesta que va asociada de control o descontrol), y no la situación. No son las cosas las que nos enfadan, somos nosotros los que nos enfadamos ante las cosas.

Ambrose Bierce dijo "Hable con ira y pronunciará el mejor de los discursos que siempre lamentará"

¿Cómo te ha afectado en tus conflictos familiares el manejo inadecuado de la ira?

¹³² Fuente imágenes cuadros: Pixabay



Obstáculo 3:

No valorarme a mí mismo

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra “imagen personal” o “autoimagen”. La “autoestima” es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos tenido a lo largo de la vida. Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte nuestra realización personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades de la vida. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

¿Cómo crees que afronta un conflicto una persona que tiene baja autoestima?



Obstáculo 4:

Interpretar la realidad del conflicto de forma distorsionada

Nuestra interpretación de la realidad se relaciona directamente con nuestras emociones y con nuestra forma de comportarnos. Cuando nuestra interpretación está sesgada esto afectará a todo el proceso. Ser conscientes de nuestros pensamientos, analizarlos y tratar de que estos sean racionales nos ayudará a afrontar nuestros conflictos de una forma más objetiva. Debemos estar atentos a los pensamientos sobre el propio conflicto, sobre la persona con la que estamos teniendo el conflicto y sobre nosotros mismos.

¿Alguna vez una inadecuada interpretación de la realidad ha dificultado tu gestión de los conflictos?



Obstáculo 5:

No comunicarme de forma adecuada con las personas involucradas en el conflicto

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones, que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

También podemos definir las como la **capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo.**

Si existe una herramienta básica a la hora de relacionarnos con los demás, ésta es la comunicación. El concepto de **comunicación** es amplio y variado. Una definición más simple y exacta sobre comunicación podría ser:

“Proceso mediante el cual una idea, sentimiento o razonamiento de una persona es percibido y asimilado por otra.”

Una frase que resume muy brevemente la **finalidad** de una **comunicación eficaz** podría ser la siguiente:

“Lo más importante en un proceso de comunicación no es lo que se quiere decir, sino lo que la otra persona entiende”.

Por lo tanto, nuestro objetivo será conseguir desarrollar habilidades de comunicación eficaces en nuestras interacciones con los demás, para conseguir relaciones sociales saludables y satisfactorias.

¿Cómo crees que debes comunicarte para resolver con éxito un conflicto?



Obstáculo 6:

No ser empático/a con la persona con la que tengo el conflicto

La empatía es fundamental a la hora de gestionar un conflicto. Ser capaces de dejar de centrarnos en nuestra posición y de tratar de entender la postura del otro, sus emociones... nos va a facilitar en gran medida llegar a una solución consensuada. Para esto es fundamental la escucha activa.

¿Crees que una persona que no empatice con el otro/a podrá resolver el conflicto de forma positiva para ambas partes?

9.1.2. Diseccionando el conflicto: Checklist

Ahora que hemos dado un repaso a los contenidos más relevantes del programa vamos a aplicarlos a casos con los que ya estamos familiarizados, los del Anexo “Las familias del programa”. Para ello tienes que responder a una serie de cuestiones sobre el conflicto que surge en la familia propuesta. Recuerda que tienes más información sobre los personajes involucrados en el conflicto en el Anexo “Las familias del programa” que te permitirá responder de forma más completa al Checklist planteado.

Itinerario 1: Conflicto en relaciones de pareja: La familia de Manuel

Fiesta final de curso del colegio

Fiesta final de curso del colegio. Los compañeros de clase de Manu deciden ir a dar una vuelta al centro comercial cuando acabe la fiesta del colegio, y Manu le pregunta a su padre si puede ir. Manuel le da permiso para que vaya hasta las ocho de la tarde, aunque la madre de Lucía, presente también ese momento, le dice a su yerno que es muy pequeño para salir y que no está de acuerdo con su decisión.

Lucía, que está trabajando, llega más tarde al colegio, cuando la fiesta está a punto de finalizar, y su madre le cuenta los planes de Manu. Lucía le dice a su hijo que no le da permiso para ir y que se van todos juntos a merendar a casa de los abuelos, “que no hay nada más que decir”.

Lucía le recrimina a su marido su decisión “no sé en que estabas pensando, es muy pequeño para estar por ahí con los amigos, igual quieres que sea como tú, toda la vida con amigos y sin dar palo al agua y mira ahora como estamos... No me puedo creer que seas tan inútil, y que no puedas hacer nada bien... ¿es que no piensas las cosas?”. Manuel se calla y su hijo le recrimina su actitud: “Papá me habías dado permiso, eres un cagao, siempre haces lo que te dice mamá, tu palabra no vale nada”. Manuel se calla.

Vuelven a casa de sus suegros en silencio.

1.-

1.- ¿Qué tipo de familia aparece en el caso?

- monoparental
- reconstituida
- nuclear
- extensa

2.- ¿Qué estilo/s educativos observas?

- permisivo
- democrático
- autoritario

3.- ¿Hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

4.- Consecuencias de la violencia ¿Qué consecuencias tiene?

- Físicas
- Psicológica

5.- Empatía

- ¿Cómo se siente Lucía?:
- ¿Cómo se siente Manuel?:
- ¿Cómo se siente Manu?:
- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?:

6.- Control de la ira

- ¿Está Lucía enfadada? ¿Cómo maneja su enfado?
- ¿Está Manuel enfadado? ¿Cómo gestiona su ira?
- Describe cómo gestionarías tú la ira

7.- Autoestima

- Nivel de autoestima de Lucía
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- Nivel de autoestima de Manuel
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- ¿Cómo afecta a su relación estos niveles de autoestima?

8.- Estilo de comunicación de Lucía y de Manuel

- Pasivo/Sumiso
- Asertivo
- Agresivo/impositivo

9.- ¿Cómo realiza las críticas Lucía? Propón una forma alternativa para alguna de las críticas que aparecen en la historia.

10.- ¿De qué forma responde Manuel ante las críticas recibidas?

11.- Creencias

- ¿Qué ideas tiene Lucía sobre el papel del padre en la familia? ¿Cómo afectan estas creencias en la relación con Manuel?

12.- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿A quién responsabiliza Lucía de los problemas de Manu en el colegio?
- ¿Qué mecanismos de defensa aparecen en el discurso de Lucía cuando habla del conflicto que tuvo con Manuel tras la fiesta de fin de curso? ¿Por qué crees que aparecen estos mecanismos?

Itinerario 1: Conflicto en relaciones de pareja: La familia de Alex y Noa

Episodios de violencia

SITUACIÓN 1

“Alex no ha pegado ojo en toda la noche porque Irene tampoco ha dormido, se ha despertado con inquietud, y no ha vuelto a coger el sueño profundo. Noa en cambio dice no “haberse enterado de nada”. Al estrés habitual de las mañanas, se une una noticia inesperada, la suegra y el suegro de Alex, con los que no tiene muy buena relación, vienen a pasar unos días. Alex siente mucho cansancio y agobio. Se le olvida que Sara debía llevar al colegio un traje para disfrazarse y a media mañana le llaman al trabajo para que solucione el tema. Su jefa vuelve a llamarle la atención por tercera vez en este mes por tener que ausentarte a media mañana para un tema de sus hijos, y le dice que hoy se quedará a recuperar las horas. Llama a Noa para decirle que llegará tarde y que se encargue de dar de cenar a las niñas. Cuando llega a casa, ve de refilón la cocina hecha un desastre. Entra en el salón y ve a su pareja esperándole con una copa de vino y algo de cena hecha, en una actitud muy festiva. Entonces Alex empieza a recriminar que no puede más, entre el agotamiento y el sentimiento de soledad.... Mientras que Noa se pone a la defensiva. Alex termina insultando a Noa y diciéndole que “ojala nunca te hubiera conocido, me has arruinado la vida!”.

SITUACIÓN 2

“Noa lleva varios días en tensión porque como se suele decir “las desgracias nunca vienen solas”: van a hacer un ERE en su empresa y sabe que probablemente se quede sin trabajo, su hermana lleva varios días insistiendo en que debería pasarse por casa de sus padres, que cada vez están tan mayores, y no entiende por qué se queja su hermana ahora, cuando ella lleva tanto tiempo encargándose de ellos. Su ex pareja ha vuelto a pedirte otros 200€ extras para los gastos compartidos de Carlos, y ayer se le estropeó el coche y lo ha tenido que dejar en el taller. Llega tarde a recoger a las niñas al colegio porque no tiene el coche, y siente que la profesora le ha mirado juzgándole una vez más. Tenía previsto una escapada al campo pero sin coche imposible. El sábado además llueve y tienen que estar todo el día en casa.

Las dos pequeñas no paran quietas y el mayor, Carlos, esta insoportable porque no va a salir con sus amistades, “para un fin de semana que lo ve, le ha dicho que no se encuentra muy bien porque no puede quedar con sus colegas” y no se separa del móvil. No entiende que sea tan desagradecido. Durante la cena regaña a las pequeñas porque no dejan de jugar sobre la mesa. No sabe cuándo es peor, si cuando discuten o cuando se divierten y se alían para molestarle. De repente, descubre que Carlos, que sabe perfectamente que no le gusta que se use el móvil en la mesa, lo está utilizando. Empieza a discutir con él y en lugar de callarse y respetarle, le empieza a contestar. Noa le quita el móvil de la mano y al tiempo que dice “soy yo quién manda en esta casa y tú no eres nadie para llevarme la contraria, eres un niño mimado que siempre te dejan hacer lo que te da la gana, ¡parasito, que para pagar tus llamadas tengo yo que amargarme la vida!” y lo estrella contra el suelo”.

Sesión terapéutica

Alex y Noa acuden a terapia de pareja, es Alex quien lo propone, Noa se muestra más resistente al principio, de hecho acude a una primera sesión sin comprometerse a ir a más sesiones.

T: Cómo habéis tomado la decisión de venir a terapia?

N: Bueno, no la hemos tomado, en realidad, es cosa de Alex. Yo no creo que ahora nos lo podamos permitir, nos cuesta llegar a fin de mes, así que no creo que estemos para esto.

A: Al paso que vamos no vamos a llegar a fin de mes de ninguna manera, al menos como pareja, por favor Noa!, no dejamos de discutir, no hablamos, gruñimos, estamos esperando una excusa para saltar...

T: Tú lo ves de otra manera, Noa?

(Se calla y se mira las manos)

A: Noa...

N: No sé, nadie dijo que fuera a ser fácil, las cosas no siempre salen bien a la primera, la situación es una mierda, cómo vamos a estar bien...

T: A que te refieres con que la situación es una mierda?

N: Mi trabajo para empezar, es una mierda y encima igual me mandan a la mierda, después de tanto tiempo sin currar hasta me parecía bueno, con sus turnos partidos y las jornadas de noche, con la mierda de sueldo, con todo me parecía bien. Joder, si mi hijo gana más dinero algunos meses entrenando chavales a fútbol. Es un trabajo de mierda que te hace sentir una mierda, no se llega a casa y uno lo olvida, no es tan fácil.

A: No lo es Noa, pero si no cuentas nada, si no dices nada, no tenemos manera de afrontarlo, de descargar...

N: No soy sólo yo, tú también estás hasta arriba y no vienes a casa de un humor estupendo, que digamos, que yo estoy mal, vale, pero no es un problema mío, tu tampoco puedes con tu vida, seamos realistas. No llegamos a fin de mes, vivimos en un estado de cansancio extremo y cuando nos prestan ayuda encima te pones a la defensiva, como si la ayuda de mis padres nos sobrase...

A: No es justo, ya sabes que son tus padres los que nunca han aceptado la relación, a mí, a Sara...

N: Joder con la aceptación, que nuestra familia no sea la super mega familia feliz no quiere decir que no te acepten, vale que no somos como vosotros, pero es mi familia y no estaría de más que mostrases un poco de respeto.

(Alex se gira bruscamente y eleva el tono de voz)

A: SÚPER MEGA FAMILIA FELIZ! Te estás burlando de mí? Que tus padres sean unas personas de difícil trato y no hayáis tenido buenas experiencias no te da derecho a meterte con la mía.

T: No creo que hablar mal de la familia política sea la mejor manera de afrontar esto, al menos no en este momento, si so parece retomamos el tema en otro momento, habládme de vuestra familia, la que habéis creado.

(Alex se relaja un poco)

A: Pues está Irene, y Sara y Carlos, que aunque viene cada quince días está muy integrado en la familia, yo creo que se siente a gusto...

N: A gusto está allí donde puede hacer lo que le dé la gana, está en esa edad en la que solo piensa en sí mismo, se aprovecha de la situación intentando sacar lo mejor de cada casa, manipulando a todo el mundo.

A: Vuelve a no ser justo lo que dices, es un chaval estupendo pero tiene 18 años, quien a esa edad no ha intentado vivir a su manera.

N: Ahora eres tú la que mejor conoces a MI hijo?

A: TU hijo Noa??, en serio me lo estás diciendo? Ahora es TÚ hijo?? Pensaba que éramos una familia pero ahora que lo hablamos haces lo que te parece en su educación, nunca consultas, no hablas de cómo educarlo, qué te da por gritarle delante de las niñas, pues nada tú a gritar que para que te vas a parar a pensar en que no es el modelo que a mí me gustaría ofrecer a Irene a Sara. Tú gritas y nada se arregla, todo empeora

(Noa llora)

N: Sabes que he gritado a Carlos en momentos puntuales, porque estaba en una situación al límite, que yo no le he educado a gritos...

A: Perdona, yo...

(Alex se acerca e intenta coger su mano pero Noa se aparta rápidamente)

N: Para esto hemos venido? A sacar mierda? Como si no tuviésemos ya bastante, como si no costase llegar a la cama sin haber tirado todo por la borda, pues nada venimos aquí y sacamos nuestras miserias para que otro nos juzgue, como si no tuviésemos suficientes críticos...

T: Quien es crítico contigo?

(Noa se aprieta fuerte las manos)

N: Las profesoras, que piensan que somos un desastre, seguro que piensan que somos una familia desestructurada de esas, mi madre, mi padre,..... mi hermana... que encima tiene la cara de echarme en cara que no cuido a mis padres, mi ex...

A: Venga... familia desestructurada? Te estás volviendo una persona paranoica, nadie nos mira mal en el colegio, que se nos olvidan cosas, sí pero no creo que seamos la única familia que tengamos problemas para conciliar... y tu ex... mira no me hables que no se si te critica, el problema es que eres tú quien no critica, que te quejas de nuestra situación económica pero no de que siga pidiendo dinero...

N: Ya sabías con quien te juntabas, con quien y con qué cargas.

A: Y entonces ya no se puede decir nada? Ahora hay temas tabú? Pues sí que están saliendo cosas y no querías venir.

(Alex se ríe amargamente)

(...)

T: Entiendo que cuando estáis aquí es porque queréis arreglar cosas, me gustaría que para terminar hoy trataseis de compartir cosas positivas, de la pareja, de la familia...

(Breve silencio)

A: Después de mi separación Noa me devolvió la sonrisa, me hizo volverme sentir especial. Sara está encantada contigo, Noa. Irene es un regalo, es una niña con un brillo especial...son muchas cosas buenas las que tenemos.

(Noa llora)

T: Noa?

N: Que sí, que te quiero, que quiero a las niñas, sé que quieres a Carlos.... Pero ¿y si el amor no es suficiente? El amor no paga facturas, no prepara la ropa del colegio, no hace los deberes, el amor no hace que los demás nos quieran, el amor a veces solo, solo... duele.

(Breve silencio)

N: Yo... gracias, yo no sé si esto es buena idea. Necesito pensar. Lo siento Alex, necesito pensar

(Da la mano al terapeuta y se va)

1.- ¿Qué tipo de familia aparece en el caso?

- monoparental
- reconstituida
- nuclear
- extensa

2.- ¿Qué estilo/s educativos observas?

- permisivo
- democrático
- autoritario

3.- ¿Hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

4.- Consecuencias de la violencia ¿Qué consecuencias tiene?

- Físicas
- Psicológica

5.- Empatía

- ¿Cómo se siente Alex?:
- ¿Cómo se siente Noa?:
- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?:

6.- Control de la ira

- ¿Está Alex enfadado/a? ¿Cómo maneja su enfado?

- ¿Está Noa enfadado/a? ¿Cómo gestiona su ira?
- Describe cómo gestionarías tú la ira

7.- Autoestima

- Nivel de autoestima de Alex
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- Nivel de autoestima de Noa
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- ¿Cómo afecta a su relación estos niveles de autoestima?

8.- Estilo de comunicación de Alex y Noa

- Pasivo/Sumiso
- Asertivo
- Agresivo/impositivo

9.- Creencias

- ¿Qué ideas tiene Noa sobre la opinión que tienen de su familia el entorno más cercano (profesores, otros miembros de la familia...)? ¿Cómo le afectan estas creencias?

10.- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿Qué mecanismos de defensa aparecen en el discurso de Noa y de Alex cuando hablan de sus conflictos familiares?

Itinerario 2: Conflicto en relaciones padres hijos: La familia de Ana María

Desde el Instituto han llamado a la madre de Ana María para informarle que ha suspendido todas las asignaturas, y para convocarla a una reunión con la tutora y la orientadora donde abordar el progresivo deterioro en el rendimiento y el comportamiento que han detectado en ella, reunión a la que también ha sido convocado el padre de Ana. María se siente mal porque cree que desde el instituto la culpan a ella y tampoco sabe muy bien qué hacer con su hija. Cuando llega a casa se encuentra a Ana María viendo la tv. Apaga el monitor y le dice que le han llamado al instituto y que se ha acabado la televisión hasta nuevo aviso, ante lo que Ana se levanta, le da un empujón y la vuelve a encender y le dice a su madre: “eres un amargada, si me vuelves a apagar la tele cojo al puerta y no me vuelves a ver, tú veras”. Ante el intento de María de volver a apagar la tele, Ana la empuja tirándola al suelo y sale de la casa dando un portazo.

1.- ¿Qué tipo de familia aparece en el caso?

- monoparental
- reconstituida
- nuclear
- extensa

2.- ¿Hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

3.- ¿Qué consecuencias tiene? Consecuencias de la violencia

- Físicas
- Psicológica

4.- Empatía

- ¿Cómo se siente Ana María?:
- ¿Cómo se siente María?:
- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?:

5.- Control de la ira

- ¿Está Ana María enfadada? ¿Cómo maneja su enfado?
- ¿Está María enfadada? ¿Cómo gestiona su ira?
- Describe cómo gestionarías tú la ira

6.- La situación de violencia ejercida por Ana María, ¿Qué consecuencias crees que tendrá para la autoestima de María?

7.- Estilo de comunicación de Ana María. ¿Cómo afecta este nivel de autoestima a las relaciones familiares?

- Pasivo/Sumiso
- Asertivo
- Agresivo/impositivo

8.- Creencias

- ¿Qué ideas tiene Ana María sobre el papel de la madre en la familia? ¿Cómo afectan estas creencias en la relación con María?

9.- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿A quién responsabiliza Ana María de los problemas de Rubén?
- ¿Qué mecanismos de defensa aparecen en el discurso de Ana María? ¿Por qué crees que aparecen estos mecanismos?

Itinerario 2: Conflicto entre familiares adultos: La familia de Sara

Episodio de violencia

José está con gripe desde hace una semana, la mujer que les ayuda no ha podido ir ese fin de semana a atenderles y Sara se siente obligada a ir a casa de sus padres. Ese fin de semana tiene un viaje planeado con Antonio, y cuando sale de su casa le promete que lo dejará todo arreglado y que estará lista para salir de viaje esa noche. Cuando llega encuentra a su madre en la cama, no se ha podido levantar y a su padre en el sillón, muy mareado. La casa está algo desordenada y su padre le dice que no ha podido hacer el desayuno.

Sara se siente muy enfadada, por un lado no le gusta lo que está viendo y cree que debería quedarse, pero por otro quiere irse de fin de semana y siente enfado hacia sus padres por estropearle sus planes.

Piensa que son un estorbo para su vida, que son viejos y que lo que ve es feo. También piensa que Antonio se va a molestar si en el último momento cancelan su viaje.

El padre le dice que no tiene nadie de confianza para poder quedarse con su mujer ese fin de semana y que él se va a ir urgencias para que le vean ya que se encuentra realmente mal.

Sara le dice que ella tiene planes y que tenía que avisarle antes.

Su padre le contesta que esas cosas no se eligen y que dedica 24 horas diarias al cuidado de su madre desde hace seis años, que nunca le pide nada pero que ahora la necesitan. En ese momento Sara se enfada mucho y les grita que está harta, que son unos inútiles y que ella no tiene la culpa de que sean viejos. Amalia se asusta y se pone a llorar, José le implora que pare pero Sara está cada vez más rabiosa, tira los platos que hay en la mesa y sale de la casa dando un portazo.

No se queda el fin de semana.

Informe del Centro de salud

Desde el centro de salud donde atienden a Amalia se muestran muy preocupados por la situación en la que se encuentra el matrimonio. Les han intentado hacer ver la necesidad de tomar medidas, como el ingreso en una residencia de Amalia o de

ambos, algo que han rechazado siempre. Pese a los intentos de la médica de que su hija Sara acuda a consulta, para poder hablar con ella de la difícil situación por la que pasan sus padres, no ha sido posible porque siempre se ha encontrado con una excusa o una evasiva, reforzando en todo caso la idea de sus padres de que no necesitan ningún tipo de residencia, y de que no necesitan que nadie se meta en sus asuntos de familia.

A las dificultades de salud de Amalia, se unen la tristeza que presentan los dos: se sienten solos y muy tristes, hasta el punto que ambos toman medicación de tipo antidepressivo.

La preocupación de la médica aumenta después de tener conocimiento del estado en el que se encuentra el domicilio: desordenado, sucio, con apenas comida en el frigorífico y sin las condiciones ambientales adecuadas.

Hace un informe informando de los siguientes aspectos:

- Falta de higiene personal y de la ropa.
- Alimentación inadecuada
- Riesgo de caídas y de accidente en el hogar.
- Síntomas depresivos en ambos
- Aislamiento del entorno.
- Ausencia de apoyo familiar
- Situación de desamparo

1.- ¿Hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

2.- ¿Qué consecuencias tiene? Consecuencias de la violencia

- Físicas
- Psicológica

3.- Empatía

- ¿Cómo se siente Sara?:
- ¿Cómo se siente Antonio?:
- ¿Cómo se siente Amalia?:
- ¿Cómo se siente José?
- ¿Con quién te resulta más fácil empatizar? ¿Por qué?

4.- Control de la ira

- ¿Está Sara enfadada? ¿Cómo maneja su enfado?
- ¿Está José enfadado? ¿Cómo gestiona su ira?
- Describe cómo gestionarías tú la ira

5.- Autoestima

- Nivel de autoestima de Sara
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- ¿Cómo influye su nivel de autoestima en la relación con Antonio?

6.- Estilo de comunicación de Sara

- Pasivo/Sumiso
- Asertivo
- Agresivo/impositivo

7.- Creencias

- ¿Qué ideas tiene Antonio sobre el los roles familiares? ¿Cómo afectan estas creencias en la relación con su propio hijo y sus padres?
- ¿Qué ideas tiene Sara sobre las responsabilidades familiares respecto a sus padres? ¿Cómo afectan estas creencias en la relación con ellos?

8.- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿A quién responsabiliza Sara de sus problemas con Antonio?
- ¿Qué mecanismos de defensa aparecen en el discurso de Sara cuando habla del distanciamiento de sus padres? ¿Por qué crees que aparecen estos mecanismos?

Itinerario 3: Conflicto en relaciones padres e hijos menores: La familia de Carmen

Episodio de violencia

Carmen ha estado el fin de semana en Jaén viendo a unas primas. El lunes cuando llega a casa de su hija la encuentra extraña, si no fuesen las ocho de la mañana pensaría que había bebido.

Levanta a los niños y los encuentra nerviosos, al cambiar a Edurne encuentra unos moratones en los brazos, al tocarla no deja de llorar. Al preguntar a Arturo qué ha pasado este le dice que mama estaba muy enfadada y Edurne no paraba de llorar, así que mamá se enfadó más y gritaba y gritaba y la zarandeaba. Que no era la primera vez...

Carmen calma a los niños y va a preparar el desayuno pero en la nevera no hay leche y apenas hay comida en los armarios. Gonzalo le dice que tienen mucha hambre, que el día anterior no comió nada.

Carmen no sabe si preguntar pero Arturo se le adelanta y le dice que no comen nada desde el sábado por la noche, que su madre estuvo durmiendo gran parte del domingo y él se hizo cargo de los hermanos.

Pero que no le diga nada a su madre, no se vaya a enfadar. Que cuando se enfada grita mucho y rompe cosas, que cuando se pone así da mucho miedo y sus hermanos lloran mucho.

Carmen no sabe qué hacer... ¿debería denunciar? Si no denuncia podría ser una forma de complicidad... ¿Es un problema de lealtad? ¿Sirve todavía el discurso de que Laura no ha tenido suerte o toca reconocer un maltrato familiar?

Sesión en los Servicios Sociales.

Desde el colegio de Arturo, se pone en conocimiento de los Servicios Sociales un posible caso de negligencia familiar aportando los siguientes síntomas:

- Cambios de ánimo del alumno, que en las últimas semanas se encuentra más decaído y silencioso.
- Falta de higiene personal y de la ropa.
- Falta de sueño, el alumno se queda dormido con facilidad.
- Imposibilidad de contactar con la familia del alumno.

Cuando Laura acude a una cita con los servicios sociales refiere que los niños se encuentran cuidados, que su madre la apoya y niega la falta de sueño y de higiene de su hijo acusando a la profesora de tenerla manía y querer hacerla daño.

Rechaza cualquier tipo de ayuda, reconoce que los nacimientos de los niños fueron “duros” para ella, siendo el primero y la tercera no deseados pero que siempre decidió sacar a sus hijos adelante y que están perfectamente atendidos.

Extracto de conversación:

T: Cuando te refieres a que fue “duro” a que te refieres, Laura.

L: Pues a que estaba muy sola, que era muy joven, no sé, pensaba que iba a ser todo más sencillo, que ser madre es algo que se lleva dentro y que sale... no sé cómo explicarlo. La ruptura con Arturo, el parto... tener que volver a depender de mis padres, que aunque no lo digan abiertamente no estaban de acuerdo con lo que estaba haciendo... pero el niño ha estado muy bien cuidado, eh? Mis padres se ocuparon casi de todo para que yo pudiera seguir trabajando y seguir mi vida.

T: ¿Y seguiste con tu vida?

L: Bueno, en parte... dejé la universidad y me puse a trabajar. Quería ganar dinero, no depender, fueron años duros y bueno, cuando conocí a Raúl parecía que todo iba a cambiar, pero ya sabe la historia, me vuelven a dejar tirado con dos niños y me toca tirar para adelante sola. Y eso he hecho, trabajar y cuidar de mis hijos y ahora me vienen en el colegio con estas cosas (llora).

T: Laura, has tenido muchas cosas en contra en los últimos años, quizá que haya que plantear algunos cambios (Laura interrumpe y se levanta bruscamente)

L: QUÉ ESTAS DICIENDO, ME QUIERES QUITAR A LOS NIÑOS! ES ESO? Ya sabía yo que no tenía que venir (da un golpe a la silla y se dirige a la puerta), MIERDA DE PROFESORA Y MIERDA DE SERVICIOS SOCIALES!, NADIE ME VA A QUITAR A MIS HIJOS, LO ENTIENDES?

T: Laura nadie ha hablado de...

(Laura sale dando un portazo)

1.- ¿Qué tipo de familia aparece en el caso?

- monoparental
- reconstituida
- nuclear
- extensa

2.- ¿Qué estilo/s educativos observas?

- permisivo
- democrático
- autoritario
- Negligente

3.- ¿Hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

4.- ¿Qué consecuencias tiene? Consecuencias de la violencia

- Físicas
- Psicológica

5.- Empatía

- ¿Cómo se siente Carmen?:
- ¿Cómo se sienten los niños?:
- ¿Cómo se siente Laura?:

6.- Control de la ira

- ¿Está Laura enfadada? ¿Cómo maneja su enfado?
- Describe cómo gestionarías tú la ira

7.- Autoestima

- Nivel de autoestima de Laura
 - Alto
 - Medio
 - Bajo
- ¿Cómo han afectado los diferentes fracasos de pareja a la autoestima de Laura?

9.- Estilo de comunicación de Carmen

- Pasivo/Sumiso
- Asertivo
- Agresivo/impositivo

12.- Creencias

- ¿Qué ideas crees que tiene Carmen sobre una posible denuncia?

13.- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿Responsabiliza Concha a su hija de las conductas violentas que ésta ejerce sobre sus nietos? ¿Por qué?
- ¿A quién responsabiliza Laura de los problemas que identifican los servicios sociales?
- ¿Qué mecanismos de defensa aparecen en el discurso de Laura? ¿Por qué crees que aparecen estos mecanismos?

9.2 ¿Han cambiado mis mecanismos de defensa?

Objetivos

- Analizar los mecanismos de defensa en relación al delito.
- Analizar si ha habido cambios respecto a la asunción de la responsabilidad delictiva desde el inicio del programa.

Material

- Documento de trabajo 9.2

Guía para el ejercicio

- Se solicita a la persona participante que conteste a las preguntas del Documento de trabajo 9.2. Estas preguntas ya se hicieron en el módulo 3, en el ejercicio 3.16. El objetivo es analizar si existe alguna diferencia entre lo que contestó al principio del programa y lo que contesta ahora.
- El o la terapeuta recordará qué era un mecanismo de defensa y cuáles son los tipos más importantes para que la persona participante pueda rellenar el ejercicio.
- Tras su realización se le pedirá que retome lo que escribió en el ejercicio 3.16 (documento de trabajo 3.16.3) y analice las diferencias entre uno y otro ejercicio. El o la terapeuta hará hincapié en que ésta es una oportunidad muy importante para que vea la evolución que ha experimentado a lo largo del programa, mostrando ahora un reconocimiento de su problemática que al principio de la intervención, probablemente, era muy difícil de conseguir.

9.2. ¿Han cambiado mis mecanismos de defensa?

1. Intenta recordar de forma sincera si te has comportado de alguna de las siguientes formas en la relación con tu pareja u otros miembros de tu familia:

- Insulté, humillé o maldije.
- Rechace o degrade verbalmente
- Critique su aspecto físico.
- Grité o chillé.
- Critique su falta de habilidades o competencias.
- Hice algo para molestar o fastidiarle.
- Amenacé con abandonarle o dejarle sin cuidados
- Amenacé con pegarle o tirarle algún objeto.
- Amenacé con suicidarme
- Amenacé con hacerle daño físico
- Amenacé con quitarle algo que valora especialmente
- Negué muestras de afecto como forma de castigarle
- Destruí algo que le pertenecía y valoraba especialmente.
- Tiré un objeto que podía hacerle daño, aunque no pasó nada.
- Me marché dando un portazo durante una discusión, negándome a hablar de un tema.
- Agarre fuertemente del brazo o le tiré del pelo.
- Empujé.
- Usé un cuchillo o un arma.
- Agarre mientras discutíamos.
- Di una bofetada.
- Empujé contra la pared durante una discusión.
- Le di una patada.
- Provoqué quemaduras.
- Pegué con algo que podía hacerle daño (puñetazo, objeto).
- Cause daños físicos durante una discusión.
- No le proporcioné los cuidados que necesitaba
- Limité su contacto con otras personas que no eran de mi agrado
- Utilice sus bienes materiales o económicos sin su autorización.

2. Haz un esfuerzo y reflexiona. Es importante que seas sincero/a contigo mismo/a y trates de ser lo más fiel a la realidad de lo que pasó ¿Qué recuerdas del delito o de alguna de las situaciones en las que usaste comportamientos violentos? Describe por escrito la situación, para ello te puedes ayudar de los siguientes puntos:

a. Hechos – circunstancias

b. Pensamientos que tuviste antes, durante y después de que ocurriera

c. Emociones que sentiste

d. ¿Qué hiciste? ¿qué comportamientos tuviste?

3. ¿Que podrías haber hecho TÚ para que la historia tuviera un final diferente y se hubiera resuelto de una forma positiva?

4. Vuelve leer el relato y extrae todas las excusas que creas que contiene.

5. ¿Crees que has restado gravedad a la situación o a algo que hiciste?

6. ¿Hay alguno de tus comportamientos que no has señalado por vergüenza?

7. ¿Podrías realizar nuevamente un relato desde la aceptación de tu responsabilidad sobre tus reacciones, eliminando todas las excusas y tratando de ser lo más fiel a la realidad posible?

8. Después de contestar a los ejercicios anteriores ¿cómo te sientes?

9. Este ejercicio ya lo realizaste durante el módulo 3. Consulta el ejercicio 3.16.3 y lee las respuestas que diste entonces. ¿Ha habido algún cambio en tus respuestas? ¿A qué crees que se debe? ¿Crees que ahora eres más capaz de detectar las dificultades que tenías en tus relaciones familiares o de pareja que cuando empezamos este programa hace unos meses? ¿Por qué?

9.3. Mi estilo ante el conflicto (Parte 1)

Objetivos

- Reflexionar sobre nuestras actitudes ante las situaciones de conflicto.

Materiales

- Documento de trabajo 9.3

Guía para el ejercicio

- Se explican las instrucciones del cuestionario y el objetivo del mismo: ayudar a reflexionar sobre su forma habitual de enfrentarse a los conflictos.
- Le pediremos a la persona participante que rellene el cuestionario, continuaremos trabajando sobre este cuestionario en la siguiente sesión.
- Si no diera tiempo a completar el cuestionario en la sesión, entregarlo como ejercicio inter sesiones, en ese caso entregarles también el documento 9.3 para que ellos mismos puedan corregirlo en casa y trabajarlo directamente en la siguiente sesión.

Aplicación grupal:

- Aplicación grupal del cuestionario, siguiendo las mismas pautas expresadas para su aplicación individual.

9.3. Evaluación de estilos de conflictos de Thomas y Kilmann

Este análisis personal te puede mostrar una posible barrera a la comunicación: la gran variedad de estilos individuales que usamos para identificar o resolver los conflictos o enfrentamientos.

Te permitirá conocer cuál es tu propio estilo de relacionarte con los otros. Ten en cuenta que no siempre vamos a afrontar del mismo modo los conflictos, depende por ejemplo de con quién estemos discutiendo, ya que no es igual la forma de afrontar los conflictos en el trabajo, con amigos o en familia. Pero se trata de identificar cuál es tu forma habitual de afrontamiento en tus conflictos familiares.

EVALUACIÓN DE ESTILOS DE CONFLICTO DE THOMAS Y KILMANN

Instrucciones

ESCOGE UNA SITUACIÓN Y NO TE DESVÍES DE ELLA DURANTE LAS TREINTA PREGUNTAS. Considera situaciones en las que tus intereses se desvían de los intereses del otro ¿Cómo sueles reaccionar en dichas situaciones? En las próximas páginas hay parejas de frases que describen posibles respuestas. Escoge SÓLO UNA opción, A ó B, aquella que sea más característica de tu propio comportamiento en situaciones cuando tus intereses entran en conflicto con los del otro.

Aunque en algunos casos ni la frase A ni la frase B sean típicas de tu comportamiento habitual, marca la que sea más similar con tu estilo de comunicación.

1. A Hay veces que dejo que otros tomen la responsabilidad para resolver el problema.
B En vez de negociar los puntos donde no estamos de acuerdo, intento poner énfasis en esos puntos donde estamos de acuerdo.
2. A Intento encontrar una solución equilibrada para ambas partes.
B Intento tratar con todos los temas que me importan a mí y que le importan al contrario.
3. A Suelo ser duro cuando persigo mis intereses.
B Quizás intentaría calmar los sentimientos de la otra parte y conservar la relación.
4. A Intento encontrar una solución de medio camino (compromiso).
B Algunas veces sacrifico mis intereses por los de la otra persona.
5. A Constantemente busco la ayuda de la otra parte para encontrar una solución
B Intento hacer lo necesario para evitar tensiones inútiles.
6. A Intento evitar situaciones desagradables para mí.
B Intento ganar mi posición.
7. A Intento atrasar el tema hasta que he tenido tiempo para pensarlo.
B Cedo en algunos temas a cambio de otros.
8. A Suelo ser duro cuando persigo mis metas.
B Le dejaré que gane algunas de sus posiciones si me deja a mí ganar algunas de las mías.
9. A Yo creo que hay veces que no merece la pena preocuparse por las diferencias.
B Hago bastantes esfuerzos para lograr lo que quiero.
10. A Soy duro cuando persigo mis metas.
B Trato de encontrar una solución equilibrada para ambas partes.
11. A Le dejaré que gane algunas de sus posiciones si me deja a mí ganar algunas de las mías
B Quizás intentaría calmar los sentimientos de la otra parte y conservar la relación.
12. A Algunas veces evito tomar posiciones que puedan crear conflicto.
B Le dejaré que gane algunas de sus posiciones si me deja a mí ganar algunas de las mías.
13. A Yo propongo un punto intermedio.
B Yo empujo para establecer mis puntos.

- 14 A Yo les digo mis ideas y les pido las suyas.
B Intento enseñarles los beneficios y lo lógico de mi posición.
- 15 A Quizás intentaría calmar los sentimientos de la otra parte y conservar la relación.
B Trato de hacer lo necesario para evitar la tensión.
- 16 A Intento no herir los sentimientos del otro.
B Intento convencer a la otra persona de los méritos de mi posición.
- 17 A Suelo ser duro cuando persigo mis metas.
B Intento hacer lo necesario para evitar tensiones inútiles.
- 18 A Si le hace al otro feliz, quizá le deje mantener sus ideas.
B Le dejaré que gane algunas de sus posiciones si me deja a mí ganar algunas de las mías.
- 19 A Le dejaré que gane algunas de sus posiciones si me deja a mí ganar algunas de las mías.
B Intento atrasar el tema hasta que he tenido tiempo para pensarlo.
- 20 A Intento trabajar los problemas inmediatamente.
B Intento encontrar una contribución justa de pérdidas y ganancias, igualmente para él y para mí.
- 21 A Cuando sé que voy a negociar, intento tener en cuenta los deseos de la otra persona.
B Siempre intento discutir directamente el problema.
- 22 A Intento encontrar una posición que sea intermedia entre la de mi “adversario” y la mía.
B Hay veces que dejo que los otros lleven la responsabilidad de intentar resolver el problema.
- 23 A Muchas veces me encuentro muy preocupado intentando satisfacer todos mis deseos
B Hay veces que dejo que los otros lleven la responsabilidad de intentar resolver el problema.
- 24 A Si la posición de la otra parte fuera muy importante para él, intentaría dejarle lograr sus deseos.
B Intento que él se ponga de acuerdo en un punto intermedio.
- 25 A Intento enseñarle los beneficios y lo lógico de mi posición.
B Cuando sé que voy a negociar, intento tener en cuenta los deseos de la otra persona.
- 26 A Yo propongo un punto intermedio.
B Casi siempre estoy preocupado en satisfacer todos mis deseos.
- 27 A A veces, evito tomar posiciones que crearían conflictos.
B Si al otro le hace feliz, quizá le deje mantener sus ideas.
- 28 A Suelo ser duro cuando persigo mis metas.
B Suelo buscar la ayuda del otro para trabajar la solución.
- 29 A Propongo un punto intermedio.
B Creo que no siempre merece la pena preocuparse por las diferencias entre las personas
- 30 A Intento no herir la sensibilidad de la otra parte.
B Siempre comparto el problema con la otra persona para poder arreglarlo

Dinámica optativa

9.4. Ordenando el semáforo

Objetivos

- Repasar y asentar conocimientos y herramientas trabajadas.
- Ser conscientes de que las herramientas trabajadas en el programa no se utilizan únicamente en momentos de conflicto o de alta activación emocional, sino que deben de formar parte de nuestro día a día para poder "mantenernos en verde" y lograr bienestar cotidiano.

Materiales

- Documento de trabajo 9.4

Guía para el ejercicio

Este ejercicio puede utilizarse para afianzar el apartado "disecionando el conflicto".

- Indicar a la persona participante que complete el documento de trabajo 9.4 en el cual deberán ubicar cada técnica en el color en el que él/ella la utilizaría. Hay técnicas que pueden utilizarse en diferentes niveles de activación o colores.
- Cuando las haya ubicado todas, comentar con él por qué las utilizaría en ese momento y si se le ocurre algún ejemplo concreto en el que la haya puesto en práctica o podría hacerlo.

Aplicación grupal:

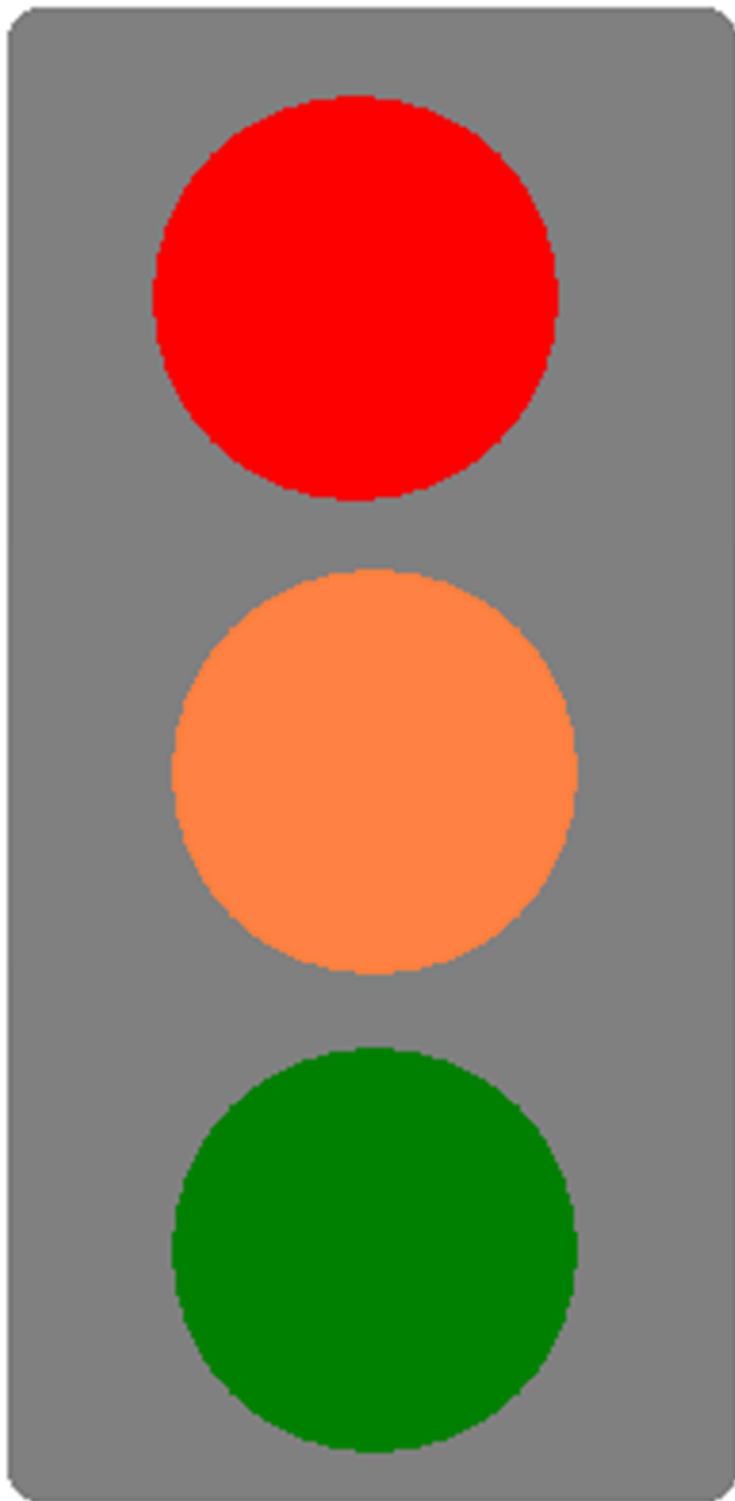
- Se pedirá a las personas participantes que formen pequeños grupos (2-3 personas).
- Asignará un color a cada grupo y este debe de seleccionar qué técnicas utilizarían para su color.
- Después un representante de cada grupo pondrá en común con el resto del grupo las respuestas que han considerado correctas y se debatirán entre todos. Es importante que perciban que hay algunas técnicas que pueden utilizarse en diferentes estados de activación.

9.4. Ordenando el semáforo

Volvemos a utilizar un recurso que ya conociste en el módulo sobre habilidades de autocontrol. Recuerda que el semáforo era una metáfora que te permitía analizar cómo actuar en función de tu nivel de activación o enfado: Verde en estado de calma, ámbar cuando empiezas a identificar que estás enfadándote, rojo cuando te sientes muy enfadado y cerca de perder el control.

Ahora el objetivo está en completar ese semáforo con el resto de herramientas que has adquirido en los otros módulos del programa. Para ello aquí tienes un listado de técnicas, asígnales una posición en función del momento en el que creas que puedes poner en práctica esa herramienta (rojo, ámbar o verde) y piensa en un ejemplo concreto en el que hayas utilizado esa técnica o crees que podrías utilizarla.

Autoinstrucciones	Respiración	Relajación
Tiempo fuera	Parada de pensamiento	Controlar mi consumo
Revisar mis creencias	Tener un estilo de vida positivo	Hacer una crítica de forma positiva
Autorrefuerzos	Ser consciente de mis pensamientos	Valorarme a mí mismo
Ser empático	Comunicarme de forma asertiva	Escucha activa



A rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

A rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

A rectangular box containing ten horizontal lines for writing.

SESIÓN 2

El conflicto: una oportunidad para el crecimiento

Objetivos

- Reflexionar sobre lo que pensamos sobre los conflictos e introducir un punto de vista positivo sobre los conflictos.
- Reflexionar sobre cómo nuestra idea del conflicto condiciona la forma en que lo resolvemos.
- Conocer el proceso de negociación para gestionar de forma positiva conflictos complejos

Ejercicios

- Pensando el conflicto
- Mi estilo ante el conflicto (parte 2)
- No pierdas la perspectiva
- Incomunicación
- Analizando mi conflicto

Dinámicas optativas

- El pulso

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que les hayan podido acontecer a lo largo de la semana, que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

[EN EL CASO DE QUE EL FORMATO SEA GRUPAL, SE INICIARÁ LA SESIÓN CON LA DINÁMICA OPCIONAL 9.10 CON EL OBJETIVO DE QUE SEAN CONSCIENTES DE LOS COSTES-BENEFICIOS QUE SUPONE GESTIONAR EL CONFLICTO DE FORMA COMPETITIVA O COOPERATIVA].

Abordando el conflicto: ¿Qué es un conflicto?

El conflicto aparece a diario en nuestras vidas, conflictos en el trabajo, con los amigos, y por supuesto en la familia. Bajo tu punto de vista *¿Qué es un conflicto? ¿Qué te sugiere la palabra conflicto? ¿Los conflictos son positivos o negativos en sí mismos?*

[ANOTAR TODAS LAS IDEAS QUE ASOCIE CON LA PALABRA CONFLICTO. ES HABITUAL QUE SE TENGA UNA VISIÓN NEGATIVA DEL CONFLICTO, MANTENIENDO LA CREENCIA DE QUE HAY QUE EVITARLO, QUE ES MEJOR NO DISCUTIR O “CALLARSE PARA EVITAR PROBLEMAS”, O QUE EXPRESEN EL DESEO IMPOSIBLE DE VIVIR SIN CONFLICTOS, “LO IMPORTANTE ES LLEVARSE BIEN Y NO DISCUTIR”, “YO NO QUIERO PROBLEMAS”. EL OBJETIVO DE LA REFLEXIÓN CONJUNTA SOBRE LOS CONFLICTOS ES INTRODUCIR CAMBIOS EN SU VISIÓN DEL CONFLICTO PARA LLEVAR A CABO UNA GESTIÓN POSITIVA DE LOS MISMOS]

Los conflictos son inevitables y forman parte de la vida. Los seres humanos somos complejos y el conflicto surge cuando se dan diferencias entre individuos (o también dentro del propio individuo o entre grupos), cuando mantenemos objetivos incompatibles, o percibimos obstáculos para lograrlos, o tenemos intereses enfrentados o contradictorios, etc...

El conflicto habitualmente se asocia a términos negativos, como producto de los mensajes que recibimos en nuestra socialización. Pero tenemos que tener presente que el conflicto puede llevar asociados otros términos como resolución, oportunidad, cambio...

En su dimensión positiva encontramos que el conflicto evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, del crecimiento y el desarrollo, ayuda a establecer identidades individuales (por ej. en la adolescencia), nos sirve para aprender nuevas formas de responder a los problemas, buscando soluciones positivas que se generalizaran a otras situaciones...

Por tanto, frente a la creencia popular de que el conflicto es peligroso, que conviene evitarlo y que es mejor no hablar de los problemas porque los empeora, resulta más beneficioso cambiar nuestra perspectiva y entender que el conflicto es natural, que forma parte de nuestras vidas y que trabajar los problemas nos da la oportunidad de aprender y crecer. Además, las creencias que tengamos acerca del conflicto van a relacionarse con nuestra forma de gestionarlos.

Podemos afirmar que el conflicto no es en sí negativo ni positivo, sino que dependerá de cómo lo gestionemos: puede ser destructivo si no se resuelve o cuando sube en escalada hacia la violencia, pero también es positivo y constructivo, si la gestión es positiva, ya que nos permite examinar nuestras diferencias, conocernos mejor y nos hace avanzar para resolverlas.

En muchas ocasiones, cuando nos encontramos con un conflicto, están presentes elementos positivos y negativos. Por ejemplo, en muchos de los conflictos relacionales que se dan en el seno de una pareja o entre familiares, a pesar de la negatividad con la que vivimos las discusiones y la crisis, nos sirven para mejorar la relación a largo plazo, para que ésta alcance un grado de madurez que no había tenido antes y que, sin la superación de dichos conflictos no habría podido alcanzar.

Ante un conflicto, en general, solemos anticipar consecuencias negativas, y esto modula nuestra percepción de la situación conflictiva, y cómo la gestionamos. Vamos a realizar un ejercicio que nos permita analizar la relación entre nuestros pensamientos y la gestión del conflicto.

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.5]

¿Cómo reacciono ante los conflictos?

Continuamos reflexionando sobre la actitud con la que afrontamos los conflictos, aunque no sea una solución en sí misma, puede ser un elemento fundamental en su resolución positiva. Podemos encontrar 5 estilos de enfrentarnos al conflicto, que son los que hemos evaluado en la sesión anterior a través del cuestionario que completaste, veamos sus perfiles correspondientes.¹³³



¹³³ Fuente: <http://www.canstockphoto.es/imagenes-fotos/consenso.html>

EVITADOR

Perder/perder: “No vayamos a hacer una montaña de un granito de arena”.

Estrategias: Apartarse, negar, postergar la decisión, desviar la atención, bloquear emociones y ser inaccesible.

Fuente de poder: De calma y silencio, de no tener que cooperar, de estar por encima de todo.

Beneficios: Libertad de no estar enredado en temas triviales o relaciones insignificantes, estabilidad.

Costos de uso excesivo: Explosiones periódicas de ira, aislamiento, deterioro en las relaciones, sentimientos negativos, estancamiento, desilusión, pérdida de responsabilidad y agotamiento de la energía.

COMPLACIENTE

Perder/ganar: “Valeeeeee...lo que tú digas”:

Estrategias: Consentir, acceder y convencerse de que no es importante.

Fuente de poder: De relaciones, es aprobado por los demás.

Beneficios: Los demás le aprecian, poder estar sin molestar, autodisciplina del ego.

Costos de uso excesivo: Otros que quieren colaborar se frustran, resentimiento y depresión, impide el crecimiento de talentos naturales, hiperdependencia en otros y niega el enfrentamiento sano.

COMPETIDOR

Ganar/perder: “Lo haremos a mi manera. Yo gano, tú pierdes”.

Estrategias: Disuadir desacuerdo, persuadir, ser firme, delimitar o imponer consecuencias, citar política y normas, insistir, repetir, controlar y ser inaccesible.

Fuente de poder: Desde la posición. “porque soy tu madre”, “porque soy tu jefe”, “porque yo se lo que nos conviene”

Beneficios: Rapidez, firmeza en la decisión,

Costos de uso excesivo: Relaciones destruidas o jerárquicas, pérdida de cooperación, atrofia de talentos y actitudes en otros, enojo, depresión y autoestima disminuida en otros y estancamiento.

TRANSIGENTE

Gano algo/pierdo algo: “Ni tú, ni yo”.

Estrategias: Moderación, regateo, dar un poco a cada uno, encontrarte a “medio camino” con otros.

Fuente de poder: De moderación y ser razonable.

Beneficios: Relativamente rápido, permite seguir el programa, provee formas de salir del estancamiento, la mayoría de las personas lo entiende, promueve un ambiente de calma y serenidad.

Costos de uso excesivo: Mediocridad, posiblemente acuerdos sin principios, probabilidad de tratar síntomas e ignorar causas.

COLABORADOR

Ganar/ganar: “Mi preferencia es... También me interesa saber tu punto de vista”.

Estrategias: Mantener su propio punto de vista mientras invita a otros a que expresen el suyo, dar la bienvenida a las diferencias, examinar juntos los pros y los contras de los distintos puntos de vista y cooperar para reunir más información.

Fuente de poder: De la confianza, habilidades, buenas intenciones y creatividad.

Beneficios: Confianza y relaciones satisfactorias, alto nivel de cooperación, creatividad, crecimiento, influye a que otros desarrollen talentos con energía y alegría.

Costos de uso excesivo: Agobio, pérdida de tiempo, abandono de tareas más importantes, “parálisis por análisis”.

Ahora que conoces los tipos de estilo de afrontamiento, ¿Cuáles crees que tienen los protagonistas de los casos vistos en el ejercicio 9.5?

Antes de corregir el cuestionario, me gustaría saber ¿Qué estilo de afrontamiento del conflicto crees que tienes habitualmente?

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.6]

Aunque podemos encontrar que tenemos un estilo habitual de responder ante los conflictos, es probable también que no actuemos de la misma forma en un conflicto con nuestra madre, que con nuestra pareja o con un compañero de trabajo o un desconocido. Además, la actitud o estrategia que adoptamos ante una determinada situación depende también de otros factores, como el rol que ocupamos, nuestro género, ideología, creencias, el contexto, el estado de ánimo, y como hemos visto, dependiendo de la situación puede resultar más óptimo utilizar una estrategia u otra. Por ejemplo: Laura en el trabajo es una mujer muy segura de sí misma que se maneja estupendamente trabajando en equipo, colabora con sus compañeros y logran sacar adelante con éxito los diferentes proyectos que se les proponen. Sin embargo en casa no es capaz

de expresar lo que siente y lo que necesita a su madre y a sus hermanas, sintiéndose muy pequeña y terminando por hacer lo que le piden con tal de no tener conflictos con ellas, se siente nerviosa y agobiada cuando tiene que verlas.

*¿Os ocurre como a Laura que tenéis formas distintas de afrontar el conflicto en función del entorno o del momento?
¿En vuestro entorno familiar cómo soléis afrontar los conflictos?*

RECUERDA:

Las personas participantes podrán plantear que hay situaciones en la vida tan negativas, como la muerte de un hijo o hija, por ejemplo, de las que resulta difícil obtener “beneficios”. Normalmente, se referirán más que a conflictos a situaciones estresantes negativas que en realidad no son un problema, pues no tienen una solución. Es importante recalcar que deben valorar cuando se enfrenten a un conflicto si este lo es realmente y si ellos tienen margen de acción real para influir sobre el mismo.

Cómo gestionar los conflictos: la negociación



134

Vamos a trabajar sobre una serie de claves para la gestión positiva de los conflictos. No existe una única fórmula mágica que nos vaya a permitir resolver todos los problemas a los que nos enfrentemos, porque como hemos visto, la realidad es muy compleja, existen distintos tipos de conflictos, actitudes... pero a pesar de ello, sí que podemos trabajar sobre una serie de elementos que nos van a ayudar a que el conflicto nos ayude a crecer, y no que desemboque en violencia.

Piensa en 5 decisiones importantes que hayas tomado a lo largo del último año. Ahora dime, ¿Cuántas de estas decisiones has tomado tú solo/a, sin contar con nadie más?. Probablemente pocas o incluso ninguna.

En nuestra vida negociamos continuamente, desde asuntos sin importancia hasta grandes decisiones. Gran parte de nuestro tiempo lo pasamos intentando llegar a un acuerdo con otros, en el trabajo, con nuestros amigos, pareja o hijos. Manejarnos adecuadamente en la negociación nos va a permitir gestionar de forma positiva muchos de los conflictos interpersonales a los que nos vamos enfrentando en nuestro día a día.

Antes de hablar sobre este proceso de negociación es importante remarcar algunas ideas:

* Los conflictos surgen con otras personas

No debemos de perder de vista algo que parece banal, pero que es fundamental. Enfrente tenemos a una persona, con sus propias emociones, su forma de interpretar el conflicto, sus necesidades, expectativas, historia personal... Y esto también debe de ser tenido en cuenta.

¹³⁴ Carrot Crazy. Fuente: FilmAffinity

*** El objetivo de la negociación es llegar a una solución conjunta**, sin embargo normalmente perdemos de vista este objetivo, nos centramos en nuestra propia posición y no en los intereses de las distintas partes. Veamos un ejemplo.

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.7: NO PIERDAS LA PERSPECTIVA]

¿Alguna vez has reaccionado como estos cazadores? ¿Qué ocurrió? ¿De qué otra forma habrías podido resolver el conflicto?

*** Gestionar un conflicto y llegar a una solución acordada va a hacer que sea mucho menos probable que este conflicto se repita.** Ignorarlo para "evitar problemas", imponer tu postura... hará que cuando os volváis a encontrar en esta situación u otra similar el conflicto vuelva a aflorar con más fuerza que la vez anterior.

*** El proceso de negociación es costoso**, nos va a ayudar en la gestión de problemas complejos, para los que tenemos tiempo, que requieren un plan de acción que se mantenga en el tiempo. Pero no es operativo por ejemplo para decidir pequeñas cosas cotidianas.

*** Resolver un conflicto no implica ganar**, sino que el objetivo es lograr una solución conjunta al problema. En lugar de atacarnos el uno al otro vamos a atacar el problema que tenemos delante.

RECUERDA:

Es probable que las personas participantes indiquen que pueden querer resolver el conflicto y tener las herramientas para ello, pero que si la persona con la que tienen ese conflicto no coopera llegar a una solución será complicado. Es importante que comprendan que vencer la respuesta automática de "pagar con la misma moneda" si recibo hostilidad, respondiendo con hostilidad, siendo inflexible y aferrándome aún más en mi posición es difícil. Reaccionar así sólo logra que nos sintamos frustrados y no logremos resolver ese conflicto. Sin embargo, si el otro percibe que le tengo en cuenta, que estoy dispuesto a escucharle, a llegar a una solución acordada en vez de imponer la mía, será más probable que esa forma a la que estábamos acostumbrados a reaccionar ante los problemas vaya poco a poco variando.

La gestión de conflictos no es más que la selección de diferentes herramientas, técnicas, recursos, estrategias etc. orientadas a superar una situación problemática que pueda surgir en tus relaciones interpersonales. Ya has adquirido estas herramientas a lo largo del programa, ahora es fundamental saber seleccionarlas y aplicarlas, vamos a ver qué pasos podemos seguir para gestionar de forma positiva un conflicto:

PREPÁRATE

- Cuáles son tus intereses en el conflicto
- Qué te gustaría modificar
- Cómo te hace sentir el conflicto

Iniciar la negociación teniendo clara tu posición hace más sencillo que lo puedas transmitir de forma concreta a la otra persona

TOMA DISTANCIA

- Toma distancia del conflicto y controla tus emociones.
- Si percibimos que nos atacan podemos reaccionar atacando y no resolvemos.
- Emociones templadas, nos mantenemos en verde.

PONTE DE SU LADO

- Para llegar a una solución compartida debemos tener toda la información.
- No te centres en tu posición sino en el conflicto que quieres resolver.
- Escucha activa

VALIDA SUS EMOCIONES

- Reconoce que su punto de vista es tan válido como el tuyo y valida sus emociones.
- "Entiendo cómo te sientes", "ya veo que estás frustrado/a"

PUNTOS EN COMÚN

- Busca los puntos en los que estéis de acuerdo y de ahí partirá la negociación de cara a buscar soluciones conjuntas.
- Expresa tus emociones y tus necesidades
- "Siento que", "me intranquiliza que", "me preocupa cuando"

PLANTEAD SOLUCIONES

- Orienta el proceso de comunicación hacia posibles soluciones, no críticas mutuas.
- Lluvia de ideas de las posibles soluciones
- Las soluciones que se acuerdan de forma conjunta son más estables a medio-largo plazo
- Las soluciones deberán ser concretas para poder ser revisadas

REVISAR

- Una vez que se haya puesto en práctica las posibles soluciones revisar entre las partes cómo está funcionando.
- Si no funciona, reajustar o plantear soluciones diferentes

Ahora vamos a ver cómo puede surgir un conflicto en una pareja, y después entre todos pondremos en práctica estos pasos para tratar de gestionarlo:

[REALIZACIÓN DEL EJERCICIO 9.8]

Qué ocurre si aun así el otro no quiere negociar.

Hay ocasiones, en las que a pesar de haber llegado a varias soluciones en la negociación, la otra persona rechaza llevarlas a cabo. Porque siente que ha perdido en la negociación, o porque quizás la decisión es demasiado importante y llevarla a cabo le resulta abrumador. En este momento no debemos presionar, sino dar espacio a la otra persona y recalcar que la solución a la que se llegue será conjunta, y que además es revisable y modificable.

Atacar únicamente hará que el otro se blinde en su posición inicial. No debemos entrar en un juego de poder, sino mostrar al otro que la forma de ganar es ganar de forma conjunta. Tratar de que el otro vea las consecuencias de no llegar a un acuerdo conjunto, pregúntale cómo cree que se va a solucionar el conflicto si no se negocia. Y quizás en este punto sería interesante buscar una persona externa que pudiera mediar en el conflicto.

En la siguiente sesión pondremos en práctica estos pasos para negociar.

Para la próxima semana necesito que realices el ejercicio 9.9 y que traigas rellenos los Documentos de Trabajo 9.13.1 y 9.13.2 (ver en próxima sesión) (solamente para casos de aplicación grupal). Es importante que trabajes dichos documentos para que podamos sacar conclusiones útiles sobre tu participación en el programa. Además, te voy a repartir una copia de tu plan de cambio, que te será útil para contestar las preguntas de los Documentos de Trabajo.

[TAREA ENTRE SESIONES: REALIZACIÓN DEL EJERCICIO 9.9 Y DOCUMENTOS DE TRABAJO 9.13.1 Y 9.13.2 (VER EN PRÓXIMA SESIÓN)].

RECUERDA:

Es importante que la persona entienda que un mismo conflicto nos puede aportar beneficios o nos puede llevar a perpetuar relaciones hostiles, a consecuencia negativas e incluso a que surja la violencia. Lo que marca la diferencia es cómo lo gestionamos, y no el contenido del conflicto en sí, de ahí la importancia de la gestión positiva de los conflictos.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y Materiales

9.5. Pensando el conflicto

Objetivos

- Reflexionar sobre las consecuencias que tiene para la gestión de los conflictos las creencias personales sobre lo que es el conflicto.

Materiales

- Documento de trabajo 9.5

Guía para el ejercicio

- En primer lugar explicaremos a la persona participante el ejercicio propuesto, le entregaremos los casos prácticos para que complete las historias.
- Después se comentará con la persona participante las cuestiones propuestas tratando de llegar a un pensamiento alternativo sobre el conflicto que les permita resolverlo de una forma más positiva.

Aplicación grupal:

- Se dividirá a las personas participantes en tres grupos, uno por cada caso. Cada grupo debe completar la historia y elegir a algunos de sus miembros para que represente el conflicto propuesto hasta el final. Serán los participantes de los otros grupos los que tengan que responder a las cuestiones del caso.
- Las personas participantes que lo hayan representado comentarán si están de acuerdo o no con las conclusiones que han extraído sus compañeros y entre todos propondrán un pensamiento alternativo que permita a los personales enfrentarse al conflicto de forma más positiva.

9.5. Pensando el conflicto

En el siguiente ejercicio vamos a analizar en la misma línea que ya utilizamos en el módulo 3 cómo afectan nuestras creencias a nuestra manera de afrontar los conflictos cuando surgen en casa:

Vamos a ver cómo las creencias sobre el conflicto pueden afectar a la forma en la que lo gestionamos. A continuación tienes diferentes ejemplos de conflictos que pueden surgir en la familia. Basándote en lo que piensan sobre el conflicto los protagonistas continuar las historias teniendo en cuenta las emociones que crees que sentirán, sus conductas y si finalmente resuelven o no el problema

* Cristina y José tienen una hija, Elsa, de 3 años de edad. Elsa está en una época en la que su respuesta para todo es no. Su padre José piensa que es pequeña y deben dejarla aún un poco a su aire, que ya tendrá tiempo de aprender. Sin embargo Cristina cree que la niña se está haciendo con el control y no quiere que vaya a más. A Cristina no le gusta para nada discutir se pone nerviosa cuando ve que puede aparecer una discusión con José, piensa que las discusiones son negativas y hay que evitarlas a toda costa:

Esta mañana Elsa no quiere desayunar leche y galletas, llora pidiendo insistentemente una bolsa de patatas que ha visto en el armario. Cristina ve como José va a darle unas pocas para que se calme. Cristina...

* Guillermo de 13 años de edad está muy agobiado porque ve que no le va a dar tiempo a prepararse los exámenes y en casa cree que no le van a entender y que le van a montar una bronca enorme. Se siente muy agobiado al respecto, le da mucho miedo volver a discutir con sus padres. Le encantaría que no hubiera nunca problemas. Le han dado hoy las fechas de los exámenes, sabe que a su madre le gusta saber cuándo los tiene así que...

* Lucas y Sara son pareja desde hace pocos meses, Lucas piensa que en una pareja ideal los dos siempre deben pensar igual, al menos sobre las cosas importantes. Pero está viendo que Sara tiene algunas formas de pensar que distan mucho de las suyas, cree que el trabajo es lo más importante cuando claramente la familia y disfrutar del tiempo libre son fundamentales para sentirte feliz, o le encanta vivir en el centro cuando la calidad de vida en un barrio residencial es mucho mejor. Lucas está convencido de que su opción es la adecuada y de que como se quieren tanto logrará convencerla de qué es lo mejor, aunque toque imponerse. Esta tarde habían quedado para cenar, pero Sara le llama y le dice que no va a poder ir porque tiene muchísimo trabajo. Entonces Lucas...

Después de haber analizado los casos, ¿Qué pensamientos alternativos acerca del conflicto crees que podrían tener los protagonistas para poder hacer una gestión adecuada de los mismos?

9.6. Mi estilo ante el conflicto (Parte 2)

Objetivos

- Reflexionar sobre nuestras actitudes ante las situaciones de conflicto.

Materiales

- Documento de trabajo 9.6

Guía para el ejercicio

- Tras la introducción psicoeducativa sobre las diferentes formas de afrontar el conflicto, se corregirá el cuestionario realizado en la sesión anterior, para ello se utilizará la hoja de corrección de puntuaciones del documento de trabajo 9.6.
- Tras ello se reflexionará sobre los resultados obtenidos en el cuestionario, valorando si su estilo a la hora de enfrentarse los conflictos es el más adecuado para lograr una gestión positiva de los mismos.

Aplicación grupal:

- Una vez que cada persona participante haya rellenado su cuestionario, por parejas se los intercambian para realizar la corrección.
- Cada uno explica a su compañero/a qué resultados ha obtenido y entre los dos debaten si creen que es el estilo de afrontamiento que realmente tienen en su entorno familiar, motivos por los que creen que afrontan de ese modo, consecuencias de ese estilo de afrontamiento.
- Después de debatirlo hacen un breve comentario al grupo con sus conclusiones.

9.6. Mi estilo ante el conflicto (Parte 2): Hoja de respuestas y registro de la puntuación obtenida

Utilizando la siguiente tabla corrige el cuestionario de estilos de conflicto para conocer cuál es el modo con el que normalmente afrontas los conflictos.

Pregunta n°	Competición (Forzar)	Colaboración (Solucionar)	Compartir (Repartir)	Evitación (Retirarse)	Acomodación (Adaptarse)
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A
TOTAL					
	COMPETIDOR	COLABORADOR	TRANSIGENTE	EVITADOR	COMPLACIENTE

9.7. No pierdas la perspectiva

Objetivos

- Visualizar la importancia que tiene en el proceso de negociación no centrarnos en nuestras propias posiciones, sino en los intereses de las distintas partes implicadas, con el objetivo de tratar de llegar a una solución conjunta del conflicto.

Materiales

- **Cortometraje "Carrot Crazy":** Video realizado por Dylan Vanwormer y Logan Scelina
SINOPSIS: Dos cazadores persiguen un mismo objetivo, cazar un conejo, ¿lo lograrán?
Duración: 3 minutos, 18 segundos
Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=7V7MOk0FZrg>

Guía para el ejercicio

- Visualizar el corto y reflexionar sobre las consecuencias que ha tenido para los cazadores el querer ser superior al otro en vez de centrarse en coger al conejo. Tratar de que el participante pueda llevar esta reflexión sus propios conflictos.

Aplicación grupal:

- Dividir a las personas participantes en dos equipos, uno representaría al chico joven y otro el cazador. Cada grupo debe reflexionar sobre de qué forma podrían cazar al conejo y finalmente entre los dos grupos llegar a una forma cooperativa de cazarlo.
- Reflexionar sobre las ventajas que ha tenido cooperar y centrarse en el objetivo en vez de en las propias posiciones. Después debatir sobre el efecto que ha tenido en sus propias experiencias personales el centrarse en sus posiciones y el centrarse en el conflicto.

9.8. Incomunicación

Objetivos

- Poner en práctica la gestión positiva de conflictos.

Materiales

- **Cortometraje “Incomunicación”** Video realizado por Joan Álvarez i Lladós
SINOPSIS: Una pareja casada que no se comunica descubre que esto puede generar más problemas de los que pensaban.
Duración: 6 minutos, 35 segundos
Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=0B_jjtY-QDY

Guía para el ejercicio

- Visualizar el corto y reflexionar sobre cómo esta pareja podría realizar una gestión positiva del conflicto que se plantea. Para ello utilizar los pasos descritos en la explicación psicoeducativa.

Aplicación grupal:

- Dividir en grupos de 2 o 3 personas y que cada uno plantee la forma en la que resolvería el conflicto que aparece en el cortometraje siguiendo los pasos propuestos en la explicación psicoeducativa.
- Es importante que valoren que se pueden poner en práctica multitud de soluciones al mismo problema. El terapeuta puede optar por representar estas soluciones utilizando Role Playing.

9.9 Analizando mi conflicto

Objetivos

- Reflexionar sobre los distintos factores que se han ido trabajando a lo largo del programa que puedan estar afectando a la gestión de conflictos en su entorno familiar.

Materiales

- Documento de trabajo 9.9

Guía para el ejercicio

- Se facilitará el check-list personal a la persona participante y se le indicará que lo complete teniendo siempre en cuenta el conflicto que ha escogido y detallado en la sesión anterior. Esto le permitirá analizarlo teniendo en cuenta contenidos que han ido apareciendo a lo largo de todo el programa integrando los distintos conceptos en una situación específica.

Aplicación grupal:

- Reflexionar de forma grupal sobre los diferentes aspectos de su conflicto analizados en el Check list personal y la relación que tienen los contenidos trabajados a lo largo del programa con la gestión positiva de los conflictos.

9.9. Analizando mi conflicto: Check list personal

1.- ¿Cómo catalogarías tu tipo de familia?

- monoparental
- reconstituida
- nuclear
- extensa

2.- ¿En el conflicto que describes hay violencia? ¿De qué tipo?

- reactiva
- instrumental

3.- ¿Qué consecuencias tiene? Consecuencias de la violencia

- Físicas
- Psicológica

4.- Empatía

- ¿Cómo te sientes tú ante el conflicto?:
- ¿Cómo se sintió la persona o personas involucradas en vuestro conflicto?:
- ¿Te ha resultado sencillo empatizar con el / ellos? ¿Por qué?:

5.- Control de la ira

- En el momento del conflicto, ¿te sentías enfadado? ¿Cómo manejaste su enfado? ¿Interfirió esto en la resolución del conflicto?
- En el momento del conflicto, la persona o personas involucradas estaban enfadadas ¿Cómo gestionaron este enfado?
- Ahora que ya has trabajado el control de la ira, ¿Cómo crees que deberías haber gestionado la ira en el momento del conflicto?

6.- ¿Los conflictos en tu entorno familiar han afectado a tu autoestima? ¿De qué forma? ¿Han afectado a la autoestima de tus familiares? ¿Cómo?

7.- En la comunicación con la persona con la que tuviste el conflicto, ¿qué tipo de mensajes utilizaste? ¿Puedes poner un ejemplo?

Mensajes Yo

Mensajes Tú

8.- ¿Cómo fue tu estilo de comunicación durante el conflicto?. ¿Anteriormente también has tenido este estilo de comunicación en tu entorno familiar?

Pasivo/Sumiso

Asertivo

Agresivo/impositivo

9.- Creencias ¿Crees que ha habido creencias sobre la familia, sobre el conflicto o de cualquier otro tipo que han afectado a tu forma de afrontar este conflicto? ¿Cuáles?

10.-- Mecanismos de defensa/ asunción de responsabilidad

- ¿Quién o quiénes son los responsables del origen de este conflicto?
- Vuelve a releer lo que has escrito sobre el conflicto ¿Aparece algún mecanismo de defensa? Si es así ¿Por qué crees que aparecen estos mecanismos?

Dinámica optativa para aplicación grupal

9.10. El pulso (sólo para aplicación grupal)

Objetivos

- Valorar los beneficios/costes de utilizar una estrategia cooperativa frente a la competitiva.

Guía para el ejercicio

- Se pide que se formen parejas y se sitúen uno frente a otro, sentados y con un apoyo para el brazo, y se le dan las siguientes instrucciones, evitando utilizar la palabra “pulso”:
 - El objetivo es obtener el mayor número posible de puntos en un minuto. Cada vez que la cara de la mano de vuestro compañero toque la mesa, obtendréis un punto. No se puede hablar entre vosotros. (Anotar en la pizarra el objetivo)
- Pasado el tiempo se anota el número de puntos que ha conseguido cada uno. Es habitual que los y las participantes, tiendan a “echar un pulso”, y que por tanto, si tienen similar fuerza, obtengan pocos puntos cada uno.
- Se comentan los puntos obtenidos y se da una pista:
- “En este juego es habitual que cualquiera consiga fácilmente en un minuto más de 50 puntos...”

Se les pide que sin hablar intenten conseguir un mayor número de puntos.

Si aun así tampoco los consiguen, se les indica que hablen para buscar una posible solución.

Llegados a este punto es fácil que alguna de las parejas haya encontrado la solución: en lugar de hacer fuerza para echar un pulso, facilitar que el compañero gane sus puntos no haciendo fuerza, y que el otro haga lo propio.

- Tras la actividad, se inicia el debate.

En cada pareja puede que se hayan dado dinámicas distintas. Si ambos tienen similar fuerza y han competido entre ellos, habrán obtenido muy pocos puntos. Si uno es claramente más fuerte, es probable que el otro haya obtenido todos los puntos, pero aun así no suelen sacar tantos como los que hayan cooperado. Los que descubren el truco y colaboran suelen ser los que más puntos obtienen. También hay parejas en las que uno “se deja ganar” para colaborar, pero el otro no, y continúa manteniendo resistencia hasta que el otro se lo explica cuando por fin pueden hablar...

Reflexionar sobre la tendencia a competir en lugar de cooperar. Aunque en las instrucciones no se indica que haya que competir, lo más habitual es que la mayoría entienda que hay que hacer fuerza, a pesar de que el objetivo es conseguir el mayor número posible de puntos, y la mejor forma de hacerlo es colaborando, que uno deje que el otro puntúe y viceversa.

Relacionarlo con las relaciones personales y familiares donde competir es contraproducente para todos.

Es habitual que muchos piensen que colaborar es hacer “trampas” porque no se respeta la norma tradicional del pulso. Aquí se puede trabajar de nuevo cómo nuestros esquemas nos

determinan al interpretar y enfrentar la realidad. Como para algunos “ceder” es considerado una derrota o inadmisible...

El ejercicio también sirve para repasar el tema de la comunicación, como algunos a través de lenguaje no verbal se han puesto de acuerdo para colaborar o como otros no lo hayan conseguido, apreciándose las dificultades que tenemos para resolver una situación si no nos podemos comunicar adecuadamente con el otro.

SESIÓN 3

Una mirada a mis conflictos

Objetivos

- Analizar los factores de protección de cara a nuevos conflictos tras la realización del programa.
- Entrenar en gestión positiva de conflictos

Ejercicios

- La caja mágica
- Gestionando mis conflictos
- Seguimiento Plan Motivacional Individualizado
- Encuesta anónima

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas de lo aprendido en sesiones anteriores.
- Repaso de los sucesos que les hayan podido acontecer a lo largo de la semana, que puedan ser relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Como hemos visto, todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo. No se trata de eliminar el conflicto, sino de saber aceptar las situaciones conflictivas y enfrentarse a ellas con los recursos suficientes para que todos los implicados salgan enriquecidos de ellas.

En esta sesión vamos a trabajar sobre tu propio conflicto personal. Has hecho un análisis de las diferentes técnicas trabajadas a lo largo del programa aplicado a un conflicto particular. Ahora vamos a reflexionar sobre una herramienta fundamental que tienes a tu disposición para que todo lo trabajado durante este programa te sirva para lograr tus objetivos.

[REALIZAR EJERCICIO 9.11]

Como ves en un conflicto puntual intervienen múltiples factores: la forma en la que controles tu ira, los mecanismos de defensa que utilices y que te impidan hacerte responsable de tu parte de conflicto, las creencias sobre el conflicto, sobre la familia, sobre tu propio rol respecto a la persona con la que has tenido el conflicto, la forma que tengas de comunicarte en ese conflicto, si eres o no capaz de ponerte en el lugar de la otra persona y entender su punto de vista... Estos factores pueden ser de protección, por ejemplo, soy una persona muy empática y me resulta sencillo visualizar el punto de vista del otro y ponerme en su lugar”, o de riesgo “Soy una persona muy impulsiva, en seguida salto y me cuesta controlar la ira”. Es importante que te conozcas a ti mismo, que sepas cuáles son en tu caso tus factores de protección y qué aspectos debes tener presentes para seguir trabajándolos en tu día a día.

Ahora que conoces cuál es tu actitud hacia el conflicto, que has aprendido cómo se gestionan los conflictos y que tienes presente tus puntos fuertes, vamos a buscar una forma alternativa de resolver el conflicto sobre el que hemos trabajado.

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.12]

Ahora vamos a realizar el ejercicio 9.13. Para ello, retoma los Documentos de Trabajo 9.13.1 y 9.13.2 que rellenaste a lo largo de la semana, ya que vamos a ponerlos en común.

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.13]

Antes de terminar, me gustaría pedirte que contestes a una encuesta con tu valoración acerca del programa. Esta información es útil para mí para mejorar en el futuro, siempre que la hagas desde una visión constructiva.

[REALIZAR EL EJERCICIO 9.14]

Dinámicas y Materiales

9.11. La caja mágica

Objetivos

- Realizar una revisión de aspectos tratados durante el programa.
- Afianzar la propia sensación de control respecto a potenciales situaciones de conflicto en el futuro y su capacidad para cambiar su propia vida.
- Fomentar la motivación al cambio y generalización de estrategias adquiridas durante el programa.
- Detectar decisiones aparentemente irrelevantes, situaciones de riesgo y estrategias que pueden usar en cada una de las etapas de la prevención de recaídas.
- Fomentar el desarrollo de la resiliencia que ya tratamos en las primeras sesiones.

Material

- Una caja con tapa superior y un espejo

Guía para el ejercicio

- Se le indica a la persona participante lo siguiente: *puesto que estás en la recta final del programa te quiero hacer un regalo. Se le muestra la caja cerrada (con el espejo en su interior) y se le dice “Tengo en mis manos, dentro de esta caja, el resultado de años de investigación, lo que hay aquí dentro es algo único y exclusivo que te garantizo que puede resultarte de gran utilidad en momentos de tensión, ante un conflicto, cuando experimentes malestar, si te rondan por la cabeza pensamientos negativos, cuando estés decaído/a, cuando precises una dosis de control y enfriarte para poder tomar una decisión sin precipitarte, cuando te sientas frustrado/a, abatido/a, triste, desanimado/a, cuando experimentes ira, además te puede ayudar a lograr tus metas personales y lograr un proyecto de vida que te ilusione, además lo que hay en la caja será lo que ayudará a tener relaciones saludables....Cómo ves lo que tengo aquí es un gran descubrimiento... y me gustaría que, si decides levantar la tapa de esta caja y conocer su contenido, sea con el compromiso de hacer uso de lo que en ella vas a descubrir...”*
- A continuación se le entrega la caja: ¿Qué te parece lo que has visto? ¿Qué crees que significa? ¿En qué se diferencia de la persona que entró por la puerta el primer día? ¿Qué cosas crees que has conseguido y en cuáles consideras que tienes que seguir trabajando?
- Anotar en un papel que puedan llevar consigo cuáles son estos puntos fuertes personales

Aplicación grupal:

- Se les explica que puesto que están en la recta final del programa se les quiere hacer un regalo. Se les muestra la caja cerrada (con el espejo en su interior) y se les dice “Tengo en mis manos, dentro de esta caja, el resultado de años de investigación, lo que hay aquí dentro es algo único y exclusivo que te garantizo que puede resultarte de gran utilidad en momentos de tensión, ante un conflicto, cuando experimentes malestar, si te rondan por la cabeza pensamientos negativos, cuando estés decaído/a, cuando precises una dosis de control y enfriarte para poder tomar una decisión sin precipitarte, cuando te sientas frustrado/a, abatido/a, triste, desanimado/a, cuando experimentes ira, además te puede ayudar a lograr tus metas personales y lograr un proyecto de vida funcional, además será lo que ayudará a tener relaciones saludables...” (se puede incluir aquí todos los objetivos que se han trabajado en el programa, enumerándolos y/o las técnicas y estrategias que consideremos). A continuación, se les dice:
- “¿Cómo ves/veis lo que tengo aquí es un gran descubrimiento... Bueno, pues he decidido compartirlo con vosotros/contigo pero, me gustaría que, si decides/decidís levantar la tapa de esta caja y conocer su contenido, sea con el compromiso de hacer uso de lo que en ella vas/vais a descubrir...”
- A continuación, se les indica que salgan todos de la sala de terapia y que aquel/aquella que quiera conocer el contenido de la caja vaya entrando, mientras el resto esperan fuera...
- Entra el primero y de pie, se le pregunta si está seguro de querer saber que hay dentro de la caja y se le recuerda el compromiso de hacer uso de ello... Si accede, se le indica que, “vea lo que vea cuando levante la tapa, ocurra lo que ocurra al abrir la caja y descubra lo que descubra en ella, no puede decir nada en voz alta” (así evitamos que los que estén fuera esperando su turno sepan lo que hay dentro de la caja). Una vez abre la caja, en función de su reacción, se le puede animar a que vuelva a mirar dentro y observe bien (algunos no entienden el mensaje que se les quiere transmitir con la dinámica).
- Se invita al participante a que se siente y se le pide que guarde silencio dentro de la sala mientras se va llamando al siguiente y repitiendo el mismo procedimiento. Una vez ya han entrado todos y han tenido oportunidad de asomarse a la "caja mágica" se pone en común. Se proponen las siguientes preguntas:
- “¿Qué os parece lo que habéis visto cada uno/a en la caja? ¿Os ha gustado lo que habéis descubierto cada uno/a de vosotros en ella? ¿Es o no, lo que os puede ayudar a lograr todo lo que mencionábamos antes?”
- Se puede completar el ejercicio plantándoles que cada uno se diga ante el espejo mirándose a los ojos aquellos cambios, estrategias, cualidades, etc. que ha descubierto durante el transcurso del programa y aquellos que considera que le pueden ser de mayor utilidad en el futuro, aquellos aspectos que cree que ha trabajado mejor y por los que se siente orgulloso/a, aquellos aspectos en los que aún se percibe con cierto déficit y para éstos, que se recomiende a sí mismo/a las estrategias que podría utilizar.

9.12. Gestionando mis conflictos

Objetivos

- Que la persona participante ponga en práctica los contenidos trabajados en la sesión previa sobre formas positivas de gestionar un conflicto, aplicándolos a su conflicto personal y sea capaz de tener en cuenta de forma integradora los contenidos trabajados a lo largo del programa.

Materiales

- Descripción detallada del conflicto familiar que querría resolver realizado en la sesión 1.
- Ejercicio 9.9 completado en sesión previa.

Guía para el ejercicio

- Se le dan unos minutos a la persona participante para que reflexione sobre la forma en la que resolvería el conflicto.
- A través de técnicas de role playing representamos cómo gestionaría este conflicto. Tras el role playing evaluaremos su ejecución, ¿Crees que de esta forma habrías podido resolver el conflicto? ¿Qué es lo que más te ha costado? ¿Qué barreras crees que tendrías para ponerlo en práctica en la vida real?

Aplicación grupal:

- Se escogen algunos de los conflictos planteados por los usuarios. Se divide al grupo en grupos tantos como conflictos se vayan a trabajar. Irán representando cómo gestionarían de forma adecuada esos conflictos. Análisis posterior de forma grupal.

9.13. Seguimiento Plan Motivacional Individualizado (sólo para aplicación grupal)

Este ejercicio pretende que la persona participante pueda hacer un balance sobre lo aprendido durante la intervención, pueda valorar los cambios alcanzados, así como tomar conciencia de aquellas cuestiones que debe seguir trabajando. Para la conducción de esta sesión el terapeuta se apoyará en las técnicas de Terapia Breve Centrada en Soluciones, aplicadas durante la revisión de objetivos del plan motivacional y la sesión de seguimiento realizada al final del Módulo 5. Se alentará a los y las participantes a que expongan sus planes de cambio para fomentar la reflexión sobre las mejoras que han llevado a cabo para ampliarlas, marcarlas, escalarlas y proyectarlas al futuro.

A su vez se contará con el feedback proporcionado por los miembros del grupo, incrementándose así la sensación de valía y progreso, así como con la opinión del entorno del participante. La constatación de los avances remitida por las personas que componen su círculo privado ayuda a incrementar la sensación de consecución y valía de los cambios alcanzados, ya que supone la comprobación de sus progresos en el día a día, y es la muestra de que sus referentes se han hecho conscientes de los esfuerzos realizados y los valoran positivamente. Apoyarse en el entorno también favorece la consolidación de vínculos de apoyo no tolerantes con el uso de la violencia, ayudando a reducir el riesgo de reincidencia.

Objetivos

- Fomentar la reflexión de los participantes sobre los logros alcanzados durante el transcurso de la intervención.
- Revisar la consecución del plan de cambio e identificar las carencias y mejoras.
- Incrementar la percepción de valía.
- Aumentar el apoyo social (percibido y recibido).

Materiales

- Guía de Trabajo y copia del Plan de Cambio trabajado en la sesión de valoración individual de cada uno de los integrantes del grupo.
- Documento de Trabajo 9.13.1. “Objetivos logrados”.
- Documento de Trabajo 9.13.2. “¿Qué cambios has visto en él?”.

Guía para el ejercicio

- Para desarrollar esta actividad se debe repartir en la sesión anterior, los Documentos de Trabajo 9.13.1 y 9.13.2 y una copia de su plan de cambio a cada participante. Al solicitarles que los realicen durante la semana se podrán trabajar directamente los contenidos, la persona participante tendrá tiempo de reflexionar sobre el alcance de sus metas y podrá apoyarse en aquellos cambios y mejoras que haya observado algún miembro de su círculo más cercano (el Documento de Trabajo 9.13.2 debe ser cumplimentado por una persona del entorno del participante). De esta forma se dispondrá de más tiempo para abordar los avances de cada usuario/a y se contará con la valoración externa de estos progresos. En el Documento de Trabajo 9.13.1. los y las participantes responden a una serie de preguntas que fomentan la reflexión en relación a

dichos cambios. Es aconsejable que el/la terapeuta, atendiendo a la especificidad de cada uno de los usuarios/as, las revise y adapte a su situación y características personales.

NOTA. En caso de que un participante no cuente con ningún apoyo para cumplimentar el Documento de Trabajo 9.13.2., se puede solicitar a algún miembro del grupo que lo rellene o, incluso, puede ser el propio terapeuta quien lo haga.

- Esta actividad sigue la misma dinámica del ejercicio planteado al final del Módulo 5 para la revisión grupal del plan de cambio. Se pedirá a cada participante que comparta con el grupo el contenido de la tarea para casa (Documento de Trabajo 9.13.1, y que también comente aquellos matices que incorpora la persona de su entorno en relación a sus logros (Documento de Trabajo 9.13.2). Tras cada exposición, se pedirá al resto del grupo que amplifique las conductas de mejora observadas por ellos, mediante la formulación de preguntas (*¿qué cambios habéis visto vosotros en él?*), que incrementen la sensación de valía y reconocimiento del esfuerzo (*¿creéis que ha sido fácil para él?, ¿cómo valoráis su proceso?*), remarquen la necesidad de seguir trabajando para consolidar dichos cambios (*¿qué cosas pensáis que debe tener en cuenta para mantener los logros que ha conseguido?*), e incrementen la toma de conciencia sobre los aspectos a mejorar (*¿creéis que hay algún aspecto que debe seguir trabajando?*). Es muy importante que el terapeuta, en la preparación de la sesión, dedique un tiempo a reflexionar sobre los avances de cada participante para poder complementar estas observaciones.
- La última parte de la sesión se dedicará a realizar un resumen de las estrategias puestas en marcha que han permitido la consecución de las metas personales y a ofrecer la ayuda del terapeuta en caso de que se muestren indicios de recaída. Se recordará que durante la sesión de seguimiento se valorará la consecución de metas de forma individualizada y que este será un espacio en el que plantear las dificultades que puedan darse desde el fin de la intervención. Se cerrará la actividad valorando el esfuerzo y participación de los miembros del grupo.

9.13.1. Objetivos logrados

1. ¿Crees que has alcanzado tus metas?
2. ¿Cuáles son los cambios que has conseguido?
3. ¿Cómo te sientes con esos cambios? ¿En qué se ha beneficiado tu vida personal, familiar y laboral?
4. ¿Qué crees que deberías seguir trabajando?
5. ¿Qué has aprendido de tus compañeros/as?
6. ¿Qué has aprendido de ti mismo/a?

9.13.2. ¿Qué cambios has visto en él?

Tómate uno momento para reflexionar y escribe todas aquellas cosas en las que crees que ha cambiado _____ (nombre del participante) desde que comenzó el Programa y por las que crees que debe sentirse orgulloso/a.

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the participant to write their reflections on the changes observed in the participant.

9.14. Encuesta ANÓNIMA de valoración del programa

1. ¿El programa ha superado, cumplido o decepcionado tus expectativas? ¿Por qué?

2. ¿Cuál es el módulo o el tema que te ha resultado a ti **más** útil o interesante? ¿Por qué?

3. ¿Cuál es el módulo o el tema que te ha resultado a ti **menos** útil o interesante? ¿Por qué?

4. ¿Has echado en falta algo en el programa? ¿Añadirías algo para mejorarlo?

5. ¿Qué eliminarías del programa?

6. ¿Lo que has aprendido lo estás aplicando en tu vida diaria?

7. ¿Cuánto de satisfecho estás con el contenido del programa? Por favor valóralo del 0 al 10 (siendo 0= muy insatisfecho y 10= muy satisfecho)

8. Por favor, valora las actividades, las dinámicas, el material y los medios empleados para transmitir el contenido del programa del 0 al 10 (siendo 0= muy insatisfecho y 10= muy satisfecho).

9. Valora ahora por favor, al/la terapeuta que ha impartido el programa. También del 0 al 10 (siendo 0= muy insatisfecho y 10= muy satisfecho).

10. ¿Quieres añadir o comentar algo más? ¿Alguna crítica?

Referencias

- Blake, R.R. y Mouton, J.S. (1964). *The managerial grid*. Houston: Gulf Publishing.
- Fisher, R. y Ury, W. (1983). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*, Nueva York: Penguin Books.
- García, L. y Bolaños, I. (2006). *La mediación familiar: una aproximación interdisciplinar*. Gijón: Ediciones Trea.
- Kilmann, R.H. y Thomas, K.W. (1977). Developing a forced-choice measure of conflict-handling behavior: The “Mode” Instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 37(2), 309-325.
- Manzanero, A. (2002). La negociación como solución a situaciones conflictivas. *Anuario de Psicología Jurídica*, 12, 129-140.
- Morales, J.F. y Yubero, S. (1999) *El Grupo y sus conflictos*. Cuenca: Edita Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Colección Humanidades n°29.
- Redorta, J. (2011). *Cómo analizar los conflictos. La tipología de los conflictos como herramienta de mediación*. Barcelona: Paidós.
- Rodríguez, B y Rodrigo, M. (2011). El “nido repleto”: la resolución de conflictos familiares cuando los hijos mayores se quedan en el hogar. *Cultura y Educación*, 23 (1), 89-104.
- Rodrigo, M., García, M., Máiquez, M. y Triana, B. (2005). Discrepancias entre padres e hijos adolescentes en la frecuencia percibida e intensidad emocional en los conflictos familiares. *Estudios de Psicología*, 26 (1), 21-34.
- Rodrigo, M., García, M., Máiquez, M. y Padrón, I, (2008) Estrategias y metas en la resolución de conflictos cotidianos entre adolescentes, padres y madres. *Infancia y Aprendizaje*, 31 (3), 347-362.
- Thomas, K.W. (1976). Conflict and conflict management. En M. Dunnette (ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 889-935). Chicago: Rand-McNally.

Programa Encuentro

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FRENTE A LA
VIOLENCIA FAMILIAR EN MEDIDAS ALTERNATIVAS**

FASE DE SEGUIMIENTO

Introducción

Al mes de haber finalizado la última sesión de la Fase de Intervención, el/la terapeuta llevará a cabo una sesión con la persona participante para completar la Fase de Seguimiento.

Esta sesión tiene los siguientes objetivos:

- Resolución de dudas que le hayan podido surgir al usuario durante esta fase.
- Revisión y valoración del plan de cambio de la persona participante.

Durante la fase de seguimiento terapeuta y penado se reúnen nuevamente con el fin de revisar y valorar el plan de cambio que establecieron en las etapas iniciales de la intervención. Este es un momento clave para dar encaje a los conocimientos afianzados, para evaluar los logros adquiridos y para evidenciar los aspectos a seguir trabajando. Se incidirá en aquellas situaciones en las que sí se han alcanzado los objetivos, centrando la atención de la persona participante en cualquier indicio relativo a la consecución de las metas y desviando la atención del problema o las dificultades, tal y como señala la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Se abordarán aquellas situaciones en las que la persona participante ha conseguido afrontar situaciones difíciles, se explicitarán los recursos que ha sido capaz de poner en marcha para salir exitosa y plantearemos aquellas estrategias que debe seguir trabajando para que en el futuro no vuelva a presentarse el problema que le trajo al programa.

Se debe indagar sobre las posibles dificultades que hayan surgido desde que finalizó la intervención, ya que pueden existir participantes que hayan experimentado un retroceso en su plan de cambio. En estas circunstancias se explorarán las dificultades y situaciones que han propiciado la recaída y se buscarán y amplificarán las excepciones (así acotamos el retroceso, reducimos la posible ansiedad generada e incrementamos la motivación). Una vez ubicados los factores de riesgo se retomarán las estrategias de toma de conciencia y motivación al cambio y añadiremos al plan aquellas actuaciones que permitan superar estas dificultades y que ayudan a su consecución. Es importante resaltar en este punto que cuando se produce un retroceso no se parte de cero. Aquellas herramientas que se han aprendido y aplicado, ahora serán más fáciles de volver a poner en marcha. De esta forma incrementamos la motivación y reducimos la sensación de fracaso.

En la medida de lo posible es interesante que se plantee a la persona participante la posibilidad de acudir al terapeuta ante la existencia de dificultades o posibles recaídas. También sería interesante vincular a los usuarios a un recurso que ayude a reducir la presencia de factores de riesgo e incrementar los factores protectores para apoyar, potenciar y consolidar los cambios obtenidos (asociaciones, UCAS, entidades públicas, etc.). Cerraremos la entrevista elogiando a la persona participante por los logros alcanzados y resaltando su capacidad de mejora y progreso en el futuro.

Para la sesión de seguimiento del PMI se necesitarán los siguientes Documentos de Trabajo:

- Documento de Trabajo E1. Técnicas de Entrevista.
- Documento de Trabajo E3. Guía de Trabajo.
- Documento de Trabajo E9. Técnicas Segunda Entrevista Motivacional.
- Los cuestionarios que el/la terapeuta considere.

1. Pre-sesión. Construcción de la línea de trabajo

Para la preparación de la sesión, el/la terapeuta revisará el plan motivacional de la persona participante así como la información referente a la sesión realizada a mitad de la intervención (antes del Módulo 5) y los ejercicios de valoración del PMI realizados a lo largo de la intervención. De esta forma, el/la terapeuta podrá estar atento a los posibles retrocesos y avances en las metas de la persona participante.

NOTA. Es importante que el/la terapeuta disponga del documento de plan de trabajo (Documento de Trabajo E3) debidamente cumplimentado y a mano para ser consultado durante la sesión de valoración.

2. Sesión

La sesión de seguimiento del Plan Motivacional Individualizado (PMI) constituye la herramienta del/la terapeuta para constatar la consecución de las metas planteadas por la persona participante en su plan de cambio. El objetivo es reforzar la motivación y persistencia en su proceso de cambio y afianzar los conocimientos adquiridos en el programa. El estilo del/la terapeuta sigue las directrices motivacionales y de alianza del PMI (motivación al cambio, refuerzo del proceso de cambio, proyección al futuro, atribución de control, etc.). La sesión se fundamenta en el modelo de terapia breve centrada en soluciones.

La interacción entre terapeuta y participante durante la sesión de seguimiento del PMI se basará en los momentos en los que la persona participante ha sido capaz de afrontar las situaciones conflictivas, los recursos de que dispone y en los aspectos relacionados con un futuro en el que mantenga sus objetivos y no esté presente el problema. En definitiva, la conversación entre terapeuta y participante se centrará en las soluciones y no en las dificultades, en el análisis de qué está funcionando y qué ha conseguido en el transcurso de la intervención.

El/la terapeuta iniciará la sesión preguntando qué ha mejorado desde el último encuentro. A partir de ese momento, su tarea será ampliar de forma deliberada los logros y metas alcanzadas por la persona participante.

Como en las sesiones individuales realizadas antes del inicio y a mitad de la intervención, las técnicas principales de entrevista a utilizar en la sesión de seguimiento del PMI son la proyección al futuro, el trabajo con excepciones y las preguntas de escala.

Proyección al futuro

La Proyección al futuro (pregunta milagro) se utilizará en la sesión de seguimiento si las metas planteadas en el plan motivacional de la persona participante ya se han conseguido o si se considera necesario reformularlas.

Trabajo sobre excepciones

Entenderemos como excepción aquella circunstancia, sentimiento, percepción o idea donde no aparece el problema o éste es capaz de afrontarse. Focalizar la conversación con la persona participante en las excepciones tiene el efecto de aumentar la sensación de valía y control sobre el problema y, si son debidamente amplificadas, pueden llevar a la creación de múltiples soluciones a la situación problema. El/la terapeuta debe estar lo suficientemente atento para captar los cambios positivos en la vida de la persona participante, por pequeños que sean y, a partir de

estos, utilizar las técnicas adecuadas para amplificarlos. El trabajo con excepciones se basa en cuatro procesos básicos: (1) Elicitar: consiste simplemente en promover una conversación acerca de qué cosas han ido bien o qué ha mejorado; (2) Marcar la excepción: consiste en reforzar la excepción y que ésta no pase desapercibida para que cobre importancia a los ojos de la persona participante. El énfasis y el estilo para marcar la excepción depende de la relación que se haya establecido con la persona participante pero, en términos generales, se define como la muestra de interés genuino y curiosidad por la excepción relatada; (3) Ampliar: con la ampliación de la excepción lo que se busca es que los participantes hablen el mayor tiempo posible de las excepciones y que den muchos detalles acerca de ellas. El/la terapeuta tratará de construir una percepción lo más completa posible de los hechos en los cuales ocurre la excepción. Con la ampliación se construye deliberadamente la excepción, señalando los comportamientos de los que ha sido responsable la persona participante y que han propiciado la mejora. Con ello se consigue aumentar la percepción de control, valía y la capacidad de acción en la mejora. En la medida en que el/la terapeuta sea hábil en la formulación de las preguntas acerca de la excepción, puede guiar al participante hacia una receta que le ayude a aumentar la frecuencia de estas excepciones, siempre y cuando una conducta dada contribuya realmente a la excepción, y (4) Seguir: preguntar qué más ha ido bien y qué otros cambios se han dado. Una vez elicitada la siguiente excepción, se ampliará, marcará y se le atribuirá control al participante.

Las preguntas de escala

El escalamiento de avances sirvió en la tercera sesión de entrevista motivacional para obtener descripciones conductuales de metas, de pasos intermedios y de indicadores de objetivos. Con la utilización de esta técnica, el/la terapeuta puede ayudar al participante a concretar su avance, así como a señalar su progreso. En la sesión de seguimiento el escalamiento permite situar al participante en su momento actual, generar información de utilidad y atribuirle la responsabilidad por los cambios producidos. Un proceso habitual en la utilización de las técnicas de terapia breve centrada en soluciones es proceder a escalar de nuevo el objetivo tras el marcaje de las excepciones.

El cierre de la sesión ha de suponer la consolidación de los contenidos automotivadores generados durante la entrevista (y durante todo el proceso de intervención), de forma que fomente la generalización de cambios en el futuro y la consolidación de los contenidos tratados en el programa.

3. Post-sesión

Durante el tiempo posterior a la sesión, el/la terapeuta anotará en el plan de cambio los progresos, avances y logros de la persona participante alcanzados a lo largo de la intervención. También anotará los posibles factores de riesgo detectados que puedan estar vinculados a una posible recaída en su comportamiento violento. De esta forma el profesional estará preparado ante posibles reincidencias o solicitudes de ayuda de la persona participante

