

Intervención básica en Medio Abierto

Programa para
la Integración Social

Dirección General de
Coordinación Territorial y
Medio Abierto

Subdirección General
de Medio Abierto



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

INTERVENCIÓN BÁSICA EN MEDIO ABIERTO

Programa para
la Integración Social

Dirección General de
Coordinación Territorial y
Medio Abierto

Subdirección General
de Medio Abierto



AUTORÍA:

GARCÍA-MORENO BASCONES, CLARA (*Subdirección General de Medio Abierto*)

BAYÓN GUAREÑO, FERNANDO (*CIS Victoria Kent*)

DÍAZ MANCEBO, MIGUEL ÁNGEL (*CIS Victoria Kent*)

PÉREZ GARCÍA-BRAVO, MARÍA DEL PILAR (*CP Ocaña II*)

AGRADECIMIENTOS:

CHICLANA DE LA FUENTE, SANDRA (*CIS Melchor Rodríguez García, Alcalá de Henares*)

HERRERO MEJÍAS, ÓSCAR (*CP Cáceres*)

GÓMEZ PIÑANA, ANA MARÍA (*CP Picassent, Valencia*)

MALLO MARIÑAS, MARÍA ÁNGELES (*CIS Mercedes Pinto, Santa Cruz de Tenerife*)

CASADO GARCÍA, SEBASTIÁN (*CIS Mercedes Pinto, Santa Cruz de Tenerife*)

VEGA GÓMEZ, JUAN MARCOS (*CIS Luis Jiménez de Asúa, Sevilla*)

ESTE MANUAL DE INTERVENCIÓN BÁSICA EN MEDIO ABIERTO HA SIDO PROMOVIDO
E IMPULSADO POR EL SUBDIRECTOR GENERAL DE MEDIO ABIERTO

SANTOS REJAS RODRÍGUEZ

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Edita: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica

NIPO en línea: 126-11-167-4

NIPO impreso: 126-11-166-9

Depósito Legal: C 2583-2011

Imprime: Tórculo Artes Gráficas S.A.

Índice

Iª PARTE. INTRODUCCIÓN

I.	INTRODUCCIÓN.....	9
II.	FUNDAMENTOS Y BASE TEÓRICA.....	17
III.	OBJETIVOS.....	29
IV.	PERFIL DE LA POBLACIÓN DESTINATARIA	31
V.	UNIDADES Y CONTENIDOS	35

2ª PARTE. MÓDULOS Y UNIDADES DEL PROGRAMA

I.	MÓDULO I. INTRODUCCIÓN Y ACOGIDA	41
II.	MÓDULO II. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA BÁSICAS (AVDB)	57
	- INTRODUCCIÓN	57
	- UNIDAD 1. HIGIENE Y ASEO PERSONAL. CUIDADO DE LA ROPA. IMAGEN PERSONAL FAVORABLE.....	59
	- UNIDAD 2. ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.....	62
	- UNIDAD 3. HIGIENE DEL SUEÑO.....	73
	- UNIDAD 4. EDUCACIÓN SEXUAL.....	91
	- UNIDAD 5. VIVE SIN TABACO	123
	- UNIDAD 6. EVITAR EL SEDENTARISMO	141
III.	MÓDULO III. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA INSTRUMENTALES (AVDI).....	159
	- INTRODUCCIÓN.....	159
	- UNIDAD 1. AGENDA Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO	160
	- UNIDAD 2. GESTIÓN DE LA DOCUMENTACIÓN. ARREGLO MIS PAPELES.....	173
	- UNIDAD 3. GESTIÓN ECONÓMICA	177
	- UNIDAD 4. BÚSQUEDA DE RECURSOS COMUNITARIOS.....	182
	- UNIDAD 5. MEDIOS DE TRANSPORTE Y ORIENTACIÓN.....	189
	- UNIDAD 6. UN LUGAR PARA VIVIR: BÚSQUEDA DE VIVIENDA Y ACTIVIDADES DOMÉSTICAS.....	197

- UNIDAD 7. ESTAR CONECTADO. TELÉFONO, INTERNET, NUEVAS TECNOLOGÍAS	210
IV. MÓDULO IV. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA AVANZADAS (AVDA).....	217
- INTRODUCCIÓN	217
- UNIDAD 1. APOYOS SOCIALES.....	223
- UNIDAD 2. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, ANÁLISIS MEDIOS-FINES, ATRIBUCIÓN INTERNA	242
- UNIDAD 3. PROYECTO DE VIDA PERSONAL	263
- UNIDAD 4. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN LA CONDUCTA DESVIADA.....	286
V. MÓDULO V. CONCIENCIA Y MANEJO EMOCIONAL.....	299
- INTRODUCCIÓN	299
- UNIDAD 1. CONCIENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL.....	301
- UNIDAD 2. MANEJO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS	319
VI. MÓDULO VI. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	361
- INTRODUCCIÓN	361
- UNIDAD 1. TOMA DE PERSPECTIVA SOCIAL, EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA	363
- UNIDAD 2. MANEJO DE CRÍTICAS Y OTRAS HABILIDADES	376
- UNIDAD 3. HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS INTERPERSONALES	391

3ª PARTE.

I. PROCEDIMIENTO DE IMPLANTACIÓN Y SEGUIMIENTO	425
II. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA	431
III. OTRAS RECOMENDACIONES PARA EL PROFESIONAL.....	433
IV. GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	441
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	445

Autores

Clara García-Moreno Bascones

Subdirección General de Medio Abierto

Fernando Bayón Guareño

CIS Victoria Kent

Miguel Ángel Díaz Mancebo

CIS Victoria Kent

María del Pilar Pérez García-Bravo

CP Ocaña II

I^a Parte.

- I. INTRODUCCIÓN
- II. FUNDAMENTOS Y BASE TEÓRICA
- III. OBJETIVOS
- IV. PERFIL DE LA POBLACIÓN DESTINATARIA
- V. UNIDADES Y CONTENIDOS

I. Introducción

La Subdirección General de Medio Abierto de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias tiene encomendado, entre otros cometidos, *el **diseño, implementación y seguimiento de programas** e intervenciones de tratamiento destinado a internos e internas ya asignados al **régimen abierto***. Entre los objetivos estratégicos marcados para el año 2010 por esta Subdirección se destaca también la potenciación del Medio Abierto, desarrollando itinerarios y programas específicos de intervención para los terceros grados, así como la formación de profesionales para llevarla cabo de manera eficaz y el apoyo para la puesta en marcha de los CIS (que incluye la facilitación de materiales de trabajo).

Es, pues, uno de nuestros fines el impulso y la coordinación de dichas intervenciones, que se basan en los siguientes principios que emanan del Reglamento Penitenciario:

- **Normalización** e integración social, proporcionando atención a internos, siempre que sea posible, a través de los servicios generales de la comunidad.
- **Confianza** y atenuación de las medidas de control, sin perjuicio del seguimiento y la evaluación de las actividades.
- **Responsabilidad** de las personas en Medio Abierto (residentes y con medios telemáticos), tanto en su vida fuera del centro como en el funcionamiento del CIS.
- Fomentar la cohesión y la dinámica familiares en los casos convenientes.
- Coordinación con **recursos comunitarios** de reinserción.

El Medio Abierto continúa siendo una modalidad de cumplimiento de condena en la que se precisa un seguimiento permanente de los casos, cuyo tratamiento ha de ser individualizado, diverso y **adaptable** (más aún si cabe que en medio ordinario).

El cumplimiento en estos regímenes de semilibertad ha de servir para reducir la reincidencia y conseguir la máxima **integración social** de las personas clasificadas en tercer grado de tratamiento y en segundo grado con art. 100.2. Pero las medidas que se implanten en tercer grado no serán eficaces si no conllevan una tutela efectiva y un tratamiento adecuado. Resultará muy difícil mantener y completar los programas en Medio Abierto si no se realiza una supervisión apropiada.

Hemos de tener presente que el tercer grado constituye uno de los momentos más delicados del cumplimiento de las penas. Es en esta fase final cuando el penado se **prepara especialmente para la libertad**, cuando tiene la oportunidad de generalizar los aprendizajes previos del tratamiento en régimen ordinario, pero es también cuando se pone en riesgo realmente la reincidencia y cuando reaparecen otros comportamientos problemáticos como el consumo de drogas¹. Por tanto, tendremos que actuar con **intensidad y rigor**.

Partimos de la evidencia de que las personas bajo supervisión en Medio Abierto reinciden menos que las que solo pasan por el medio ordinario. Y existe acuerdo en este punto con otras políticas penitenciarias europeas y norteamericanas: si se interviene en Medio Abierto, supervisando la progresiva adaptación del penado a la vida en libertad, fomentando la superación de hábitos y relaciones marginales, abordando con intervenciones estructuradas y sistemáticas los factores de riesgo que inciden en la reincidencia, modificando los estilos de pensamiento que favorecen la delincuencia, etc., el Medio Abierto será el régimen más **eficaz** para prevenir la reincidencia y favorecer la reinserción.

El Medio Abierto es una oportunidad de tratamiento y un elemento irrenunciable para los fines de la Institución. Los índices de “fracaso” (revocación por comisión de nuevo delito) apenas alcanzan el 2 por 100. Y la reincidencia postcondena disminuye significativamente cuando el penado, oportunamente clasificado, ha pasado por esta fase del proceso.

Como veremos en el siguiente apartado, la literatura científica coincide en que los **tratamientos** más eficaces son los que están bien **estructurados** y los que están **centrados en los factores de riesgo**. Debemos alejarnos de la intervención dirigida exclusivamente a ocupar positivamente parte del tiempo de internamiento y centrarnos

¹ Los problemas de drogodependencias se abordarán en los correspondientes programas sanitarios de la red externa: deshabituación, mantenimiento con sustitutivos, reducción del daño, educación para la salud, prevención del consumo, incorporación social, etc.

en que cada actuación sea pertinente y necesaria de cara a la reeducación e inserción social y a la reducción de la reincidencia.

Si existe una necesidad común a toda la población penitenciaria esa es la de **prepararse para la vida en libertad**. Si existe un objetivo prioritario en Medio Abierto es el de la **integración social**². Esta integración social la entendemos como el proceso dinámico y diversificado que permite a las personas (nos solemos referir a las personas que se encuentran en riesgo o en exclusión social) participar de los niveles mínimos de **bienestar** social alcanzado en una determinada comunidad. Esta participación pasa por garantizar el acceso a: educación, vivienda, sanidad, empleo, servicios sociales, justicia, cultura y deporte. Todo ello en ausencia de relaciones conflictivas y de una manera activa y participativa, es decir, evitando la pasividad o las opciones subsidiarias frecuentemente preferidas por nuestros usuarios.

No somos seres aislados, vivimos en distintas comunidades: sociedad, familia, vecinos, compañeros de trabajo, compañeros de estudios... Estamos rodeados de distintos grupos en los que nos hemos socializado y lo seguimos haciendo, con quienes tenemos **interacciones** constantes y nos influimos mutuamente. Esta realidad nos obliga a conocer cómo relacionarnos en cada uno de estos ambientes de manera eficaz y cómo adaptarnos a las diferentes situaciones sociales que se nos presentan día a día. Esto es, cómo ser competentes, socialmente hablando.

El desarrollo de la **competencia social** es una clara posibilidad de mejora de las condiciones personales y sociales, sobre todo en casos de dificultad y conflicto social. Las diferentes definiciones sobre competencia social hacen referencia al funcionamiento adaptado, en el que los recursos tanto personales como los del entorno se emplean para lograr resultados deseables en los contextos interpersonales. Y dichos resultados serán beneficiosos para uno mismo y para los demás (Garrido y López, 1995). La competencia social se puede definir pues como el conjunto de capacidades para desenvolverse de manera **adaptada** en ambientes sociales.

Algunos autores utilizan indistintamente el término "competencia social", "inteligencia interpersonal", o bien "inteligencia emocional³", definida por Goleman (1998), como

2 Que incluye necesariamente la inserción laboral, pero su abordaje se desarrolla de manera independiente en el documento sobre los programas específicos de ese ámbito (formación profesional, orientación laboral, acompañamiento a la inserción).

3 Es independiente de la inteligencia en sentido clásico referida al mundo físico, el tiempo, el movimiento o el espacio. Se puede tener mucha inteligencia de este último tipo y poca para comprender los fenómenos sociales.

la consecución de **habilidades sociales** relacionadas con la interacción e integración social y el desarrollo cognitivo y psicosocial de las personas, que se adquiere en un proceso de aprendizaje más o menos favorecido según las predisposiciones temperamentales y las características del entorno social donde se desarrolla una persona. Entre sus elementos destacan la habilidad para motivarse, persistir ante las dificultades y frustraciones, controlar los impulsos, aplazar los refuerzos o *empatizar*.

De manera general, la competencia social de la que estamos hablando engloba recursos personales clasificables en tres grandes áreas (Garrido y López, 1995):

- **Área cognitiva:** perspectiva social, capacidad de reflexión, pensamiento crítico, razonamiento abstracto, sensibilidad interpersonal, pensamiento medios-fines, pensamiento alternativo, causal y consecuente, capacidad para las auto instrucciones y el auto diálogo, etc.
- **Área conductual:** habilidades sociales y de comunicación.
- **Área emocional:** reconocimiento e identificación de emociones, expresión emocional, empatía y regulación emocional.

Según Gullota (citado también por Garrido y López, 1995), la competencia social tiene tres componentes:

- En primer lugar, la gente que es socialmente competente pertenece a una sociedad que le reconoce unos **roles** y unas posiciones, es decir, se siente miembro y forma parte de ella.
- En segundo lugar, las personas competentes son personas **valoradas**. No basta con disponer de un rol en una sociedad. También es necesario ser apreciado, digno de ser tenido en cuenta.
- Finalmente, el hecho de pertenecer y de ser valorado no tiene demasiado sentido si la persona no dispone de la oportunidad de **contribuir** en un propósito y participar en la comunidad.

En definitiva, quien adquiere esta competencia social, no sólo consigue una adaptación normalizada en su entorno, sino que, además, consigue una mejora de su calidad de vida.

El programa que ofrecemos a continuación es el resultado de la **necesidad de una intervención** en este sentido en Medio Abierto: la necesidad de crear una interven-

ción estructurada, sistemática y aplicable por los profesionales de los CIS y de las Secciones Abiertas, de manera unitaria, que persiga aumentar la competencia social de las personas en régimen de semilibertad.

El programa consta de **seis bloques de intervención** con varias unidades cada uno. Todos los módulos son breves y se pueden realizar en pocas sesiones. En ocasiones, el tiempo de las condenas, o el horario limitado pasado en el centro o las necesidades grupales diversas, harán pertinente no aplicar todo el programa sino solo los módulos específicos que se determinen (en el apartado IV de esta primera parte se ofrecen una serie de recomendaciones para tomar estas decisiones). Teniendo en cuenta esta realidad, los paquetes diseñados son intensivos, de aplicación flexible y no necesariamente progresivos. Pero se procurará, en aras de lograr la máxima eficacia y siempre que sea posible, la aplicación del programa completo y de manera **integral**.

En cada unidad se sugieren distintas **actividades** para alcanzar los objetivos propuestos, que se deberán adaptar a las distintas realidades de cada centro y a las características del grupo (varones y mujeres, interculturalidad, distintas edades). Todo el programa ha sido estructurado y orientado demandando la implicación y **participación** de los residentes en el desarrollo del mismo.

Los contenidos están divididos en bloques diferenciados y cada centro ha de “fabricar” su propio programa, adaptado a sus residentes, a partir de esta guía. El primer módulo será un **módulo de introducción** centrado en el ajuste de expectativas de los residentes a su nueva situación vital y sobre el cumplimiento en Medio Abierto. Se pretende modificar actitudes poco realistas hacia este medio y darles a conocer a lo que se espera de ellos. También se les explicarán los programas y actividades que existen en los CIS y Secciones Abiertas. Este módulo es necesario para todos.

En segundo lugar abordaremos tres bloques sobre **actividades de la vida diaria** estructuradas en:

- las más básicas y personales (higiene y autocuidados); para intervenir a continuación sobre
- las actividades más instrumentales (referentes a la vivienda, gestión económica, el transporte) y terminar con
- las más avanzadas (las redes sociales, la sensibilización medioambiental, desarrollo personal).

Por último, desarrollaremos otros dos bloques fundamentales para lograr la integración social:

- El imprescindible control y manejo de las **emociones**. Es importante que este manejo no haga solo referencia a la contención sino al control real y a la canalización y expresión positiva, de manera que facilite también la prevención de recaídas.
- Y las **habilidades sociales** básicas y de **resolución** de conflictos.

Aunque se ha descartado la inclusión de un módulo específico de educación en valores⁴, no podemos obviar la existencia de una serie de **valores transversales** subyacentes a todos los módulos que se deben tener presentes a lo largo del programa. Nos referimos a valores fundamentales como: autonomía, responsabilidad, observancia de las leyes, solidaridad y respeto por los demás, diálogo y tolerancia, paz, igualdad, no sexismo, salud, consumo responsable, protección al medio ambiente, etc. El profesional que desarrolle la intervención ha de intentar transmitirlos y **tenerlos en cuenta de manera constante**.

El **enfoque** del programa será **positivo**, no estará basado en las carencias sino en el desarrollo de habilidades preexistentes. La óptica elegida no será mirar obsesivamente las faltas de los residentes sino buscar las potencialidades y los recursos con los que ya cuenten para impulsar su competencia social.

Como analizaremos en el siguiente apartado sobre los fundamentos teóricos del programa, tampoco podemos perder de vista la importancia del **elemento cognitivo**, que es además “lo que funciona”. Los distintos metaanálisis señalan que las intervenciones que incluyen algún elemento cognitivo son las más eficaces. ¿Por qué? Para lograr la integración social pueden ser necesarios múltiples aspectos: la educación formal, el aprendizaje laboral o, en muchos casos, intervenciones específicas concretas⁵, pero existe una realidad cognitiva común a todos los actos delictivos que no es otra que su

4 Se ha elegido este criterio por tratarse la educación en valores de una intervención profunda y sistemática, que requiere de mayor tiempo de desarrollo del que se suele disponer en Medio Abierto y supera las prioridades establecidas; lo que no es óbice para que se tenga en cuenta a lo largo de todo el programa.

5 Como puede ser la deshabituación en el área de las drogodependencias o las intervenciones con agresores sexuales, violencia de género y familiar u otros delitos violentos (en Medio Abierto, orientando estos contenidos hacia la normalización y al afrontamiento de situaciones en libertad) o el abordaje de necesidades específicas en población extranjera.

elección y su **justificación** como alternativa de conducta en uno o varios momentos de la vida.

Nadie está *totalmente* determinado por sus genes, por su infancia o por su entorno social para hacer lo que hace. A partir de esta idea, tendremos que enseñar a las personas penadas en Medio Abierto opciones de vida diferentes al delito y diferentes a la vida en prisión, opciones de vida más edificantes y que no dejen víctimas por el camino. Y esta elección, pasa necesariamente por el abordaje de las ideas y justificaciones que se tienen a favor o en contra de uno u otro estilo de vida (prosocial o delictivo) y por la toma adecuada de decisiones.

Para cerrar esta introducción y siguiendo de nuevo a Garrido Genovés (2005), afirmamos que se puede vivir sin delinquir al menos de dos maneras, con una vida social adaptada o en medio de una vida plana y sin afectos ni compromisos. Pero la ausencia de **vínculos significativos** con amigos, familia o pareja es un factor significativo de riesgo de reincidencia. Sentirse importante en alguna causa o para otras personas ayuda a dejar el delito. Por eso la integración social pasa también por la búsqueda y mantenimiento de nuevas relaciones positivas. De ahí que debemos motivar a nuestros residentes a hacer algo útil y significativo, razonable, para ellos y para la vida de otras personas.

Esto requiere saber cómo y qué habilidades sociales hacen falta en las relaciones: negociar, autocontrolarse, anticipar consecuencias, ponerse en el lugar del otro, etc. Estas habilidades son un paso previo para alcanzar el comportamiento prosocial y los vínculos significativos de los que hablamos y **se pueden entrenar y educar**. Esa es la filosofía de la competencia social educativa: la persona delincuente no es una enferma y el tratamiento que proponemos no es otra cosa que una intervención educativa.

El documento que presentamos a continuación es el resultado de los generosos esfuerzos de compilación y diseño y elaboración de un grupo de trabajo formado por profesionales con experiencia en desarrollo de programas de integración social en Medio Abierto y en la aplicación del Programa de Pensamiento Prosocial de Ross y Fabiano adaptado en España por Garrido y Gómez Piñana (Ross, R.; Fabiano, E.; Garrido, V. y Gómez, A., 1996). También es el resultado del análisis de otros programas que ya se están desarrollando en los centros (bien por personal de Instituciones Penitenciarias, bien por colaboradores externos) así como de las indicaciones y señalamientos de distintos trabajadores de los CIS (a los que agradecemos sinceramente sus aportaciones). Al mismo tiempo que se han adaptado de la literatura científica existente aquellas intervenciones que se han demostrado eficaces a lo largo de los años y distintos aspectos de los programas validados en régimen ordinario.

La implantación de este programa no excluye, sino que es necesariamente compatible con el resto de intervenciones complementarias para la integración social, como pueden ser:

- Asesoramiento personal y jurídico.
- Acogida para enfermos de SIDA y otras enfermedades.
- Atención a personas con discapacidad.
- Atención socio-educativa en la infancia y orientación familiar.
- Justicia restaurativa: conciencia y reparación del daño⁶.
- Apoyo familiar.
- Pisos de acogida para permisos, libertad condicional y definitiva.
- Otros.

Y el resto de actuaciones como:

- Intervenciones sanitarias y en el ámbito de las drogodependencias.
- Programas específicos para extranjeros, mujeres, jóvenes.
- Intervenciones con agresores.
- Programas formativos, educativos y ocupacionales.
- Educación en valores, sensibilización medioambiental.
- Programas deportivos.
- Actividades culturales.
- Etc.

Cualquier programa estructurado en un CIS debe coexistir siempre con el acompañamiento y **supervisión individualizados** en el proyecto laboral y de vida; el apoyo y asesoramiento personal; y la ayuda y el consejo necesarios para favorecer la incorporación progresiva al medio social.

6 Teniendo en cuenta también la satisfacción del pago de la responsabilidad civil derivada del delito.

II. Fundamentos y base teórica

Resulta muy común la idea de que casi nada funciona en cuanto a tratamiento de las personas delincuentes, lo que ha generado muchas veces desidia y negativismo acerca de lo que puede alcanzarse en estos ámbitos. No obstante es posible encontrar bastantes excepciones.

Existen programas eficaces para reducir las cifras de reincidencia y las conductas delictivas de forma importante. Como promedio, los programas de intervención han conseguido bajar casi 9 puntos (del 50 por 100 al 41 por 100) las cifras de reincidencia. Estos programas de intervención han sido investigados y muchos de ellos cuentan con un sólido respaldo empírico que avala que su aplicación produce inequívocos resultados positivos.

Los datos ponen de relieve de manera reiterada que los programas terapéuticos que enseñan a los delincuentes **nuevos modos de pensamiento y valoración** de su propia realidad y **nuevas habilidades** de vida –entre los que suelen encontrarse los programas educativos y cognitivo-conductuales– logran una mayor eficacia (Redondo, 2008).

Otro factor mediador de la efectividad de los tratamientos es el contexto en el que se aplican. Suelen obtenerse mejores resultados de generalización y mantenimiento de los logros mediante programas implantados en la propia comunidad o en **medio abierto** y libertad vigilada que a través de los exclusivamente aplicados en situación de internamiento (Redondo, 2008). Los mejores tratamientos actuales combinan

- la enseñanza de nuevas habilidades de vida con
- la promoción de cambios en los modos de pensamiento y
- el aprendizaje del manejo emocional.

Estos tres elementos pueden ayudar a delincuentes de distintas tipologías a interrumpir sus carreras criminales previas, a mantener una vida socialmente apropiada y rebajar su motivación delictiva. Se trata de producir ciertas transiciones personales que

se traduzcan en un mejor ajuste del individuo a su medio, nuevos modos de encarar su mundo y unas estructuras emocionales más equilibradas, que eviten la agresión y resulten más compasivas con las necesidades y el sufrimiento de otras personas. Se trata de producir cambios en algunos factores de riesgo personales (Redondo, 2008) que enseguida detallaremos.

Por tanto, a parte del tratamiento individualizado imprescindible para perfiles concretos, hay tratamientos aceptados como prioritarios por ser los más eficaces en la reducción de la reincidencia general y estos son los que están dirigidos a enseñar **nuevas formas de comportarse, de pensar y de procesar** emocionalmente los estímulos (Garrido, 2005), que deben hacerse conjuntamente.

La base teórica y los fundamentos de la intervención propuesta en el presente manual se nutre principalmente del Programa de Pensamiento Prosocial de Ross y Fabiano (adaptado en España por Garrido y López); del modelo del comportamiento delictivo de Andrews y Bonta; y de las ideas de la psicología positiva. Vamos a resumir las aportaciones de cada uno de ellos.

EL PENSAMIENTO PROSOCIAL. Según Ross (Garrido, 2005), los programas eficaces son atípicos en una serie de características:

1. Sus resultados.
2. Las técnicas de intervención empleadas.
3. Calidad profesional (entrenamiento, personalidad, motivación).
4. Relación entre profesionales y delincuentes.
5. Grado en que se toman en consideración factores sociales, situacionales y económicos.
6. Duración e intensidad del programa.

Es justamente de la consideración de estas características de los programas, y no de ninguna explicación teórica, de dónde se deriva el modelo de pensamiento prosocial. Según Garrido (1993), cuando Ross y su equipo estaban comparando los programas efectivos con los inefectivos, encontraron que todos los primeros eran **multifacéticos**, es decir, no empleaban sólo una técnica, sino que incluían varias modalidades, cada una de las cuales podría esperarse que influyera en algún aspecto del delincuente. Además, casi todos los programas compartían al menos una característica: alguna de las técnicas

iba dirigida a influir sobre el **pensamiento** del delincuente. El éxito de este tipo de intervenciones llevó a la pregunta de si había algo en el funcionamiento cognitivo de los delincuentes que pudiera justificar su conducta antisocial. Existe evidencia empírica de que muchos delincuentes tienen ciertos retrasos en el desarrollo de varias habilidades cognitivas que son esenciales para la adaptación social.

Esto, por supuesto, no se da en todos los casos. También hay personas con estas carencias que no son delincuentes. Por todo esto no se sugiere que el pensamiento sea una causa de la delincuencia. El modelo cognitivo no es una teoría de la delincuencia, sino un modelo para realizar programas de **prevención y rehabilitación de la delincuencia**. La idea de la que parte el programa es que la cognición del delincuente (es decir, el qué y cómo piensa, cómo percibe su mundo, razona y comprende a los demás) juega un papel importante en su conducta antisocial. Con todo esto no se niega la importancia de otros factores, como la falta de recursos económicos, la ausencia de oportunidades o los problemas educativos.

Algunos aspectos de la cognición de los delincuentes que son objeto de atención por este modelo y que ya hemos adelantado en la introducción son los siguientes (Garrido, 2005):

- **Autocontrol/impulsividad.** Una afirmación generalizada en el estudio de las personas delincuentes es que presentan problemas para controlar su propio comportamiento. Consecuentemente, su conducta tiende a ser impulsiva. Esto se ha considerado como una cuestión de temperamento (Gray, 1987; Lykken, 2000; Hare, 1994). También se puede plantear que estas personas no han aprendido a *reflexionar* o pensar antes de actuar. Es decir, la conducta impulsiva puede tener un componente cognitivo que sea el producto de unas habilidades de *solución de problemas* desarrolladas inadecuadamente. La conducta impulsiva puede ser el resultado de la adaptación del sujeto a un entorno en el que la rapidez de respuesta es vital. También puede reflejar la incapacidad del sujeto para usar la mediación verbal con la que regular su conducta. Meichembaum entendería esto en términos de un *diálogo interno* deficiente. En general, podría considerarse la impulsividad como el resultado de un fracaso a la hora de insertar una fase de reflexión entre el impulso y la acción.

- **Razonamiento abstracto vs. concreto.** Las personas delincuentes poseen un patrón cognitivo orientado a la acción, en vez de reflexivo (*¿quién soy? ¿hacia dónde voy?*), y poseen también un estilo cognitivo concreto, más que abstracto. Esto explica también su inmediatez de respuesta sin que haya habido previamente una planificación. Los individuos con un pensamiento concreto tienen la capacidad de adquirir la

información necesaria para tomar las decisiones apropiadas en muchas situaciones, pero ello no excluye que tengan dificultades a la hora de organizar la información, de forma tal que les permita razonar cuál es la mejor respuesta en una determinada situación social. También es esperable que estas personas tengan dificultades para ver las *consecuencias a largo plazo* de su conducta. También pueden tener problemas para percibir aspectos no evidentes de la persona (sentimientos, pensamientos) ya que ello requiere habilidades de razonamiento abstracto.

- **Rigidez cognitiva.** Las personas delinquentes crónicas muestran una conceptualización persistente o rígida, es decir, la tendencia a *mantener la misma idea sin importar la evidencia contraria* existente, o bien la tendencia a interpretar las situaciones nuevas empleando para ello puntos de vista anteriores e inadecuados. Esto disminuye su capacidad de comprender situaciones sociales o complejas. Propicia también la poca tolerancia al estrés y fomenta la conducta repetitiva. Así, la conducta del delincuente que reincide sin importarle el castigo recibido puede reflejar un déficit cognitivo básico: la incapacidad para desarrollar visiones alternativas de su mundo, y para generar formas también diferentes de alcanzar las metas.

- **Metas y valores.** Una capacidad limitada para el pensamiento abstracto puede que impida a la persona el desarrollo de una filosofía significativa de la vida o establecer *metas realistas*. El comportamiento delincuente se guía fundamentalmente por circunstancias ambientales. Igualmente, el pensamiento concreto puede dificultar la internalización de los valores de los *adultos*, restringiendo el desarrollo del razonamiento moral, el cual requiere la capacidad para conceptualizar a un nivel abstracto.

- **Lugar de control.** Las personas diferimos en el grado en que creemos influir en las cosas que suceden en nuestras vidas. Se ha sugerido que los delinquentes tienden a negar la *responsabilidad de sus actos* y a explicar su conducta como si ésta dependiera de personas o circunstancias fuera de su control. Atribuyen al destino, a factores externos, a la sociedad, a los funcionarios, a las leyes, la razón de su situación. Esto se ha relacionado también con una baja autoestima en los delinquentes (dada la relación entre autoestima y *autoeficacia*) y con la escasa *motivación* para emprender nuevas acciones y proyectos (*si no soy responsable de lo que me pasa tampoco lo seré de su solución*).

- **Percepción social: toma de perspectiva social.** Aunque no hay evidencia clara que indique una dificultad de las personas que cometen delitos para pensar sobre el mundo físico, cada vez existen más pruebas que apuntan a un déficit en el razonamiento interpersonal o social y a dificultades para *empatizar* con los demás. Este tipo de razonamiento requiere actividades cognitivas de un nivel mucho mayor, y se basa princi-

palmente en procesos de inferencia. Es a través de esta capacidad de inferencia como las personas podemos percibir sentimientos o pensamientos en otros. La capacidad para comprender los puntos de vista de los demás es esencial para poder planificar eficazmente la conducta social.

Este aspecto de la cognición nos remite a un aspecto básico del funcionamiento humano. Según Riviére (1991), las personas nos movemos en un mundo en el que existen dos categorías muy generales de elementos: aquellos de los que predicamos funciones mentales (principalmente las personas) y aquellos de los que no (las cosas). La capacidad de pensar sobre el pensamiento de otros se deriva de una capacidad cognitiva de un nivel más general (y de enorme importancia) a la que se denomina metarrepresentación. Esta capacidad metarrepresentacional nos permite manejar enunciados lógicos con verbos mentalistas (creer, pensar) sin que los pensamientos y creencias de los demás tengan una consideración de verdad física. De esta forma, los pensamientos de los demás se convierten en elementos sobre los que pensar pero a los que no se atribuye un valor de verdad (*el que alguien crea algo no significa que sea cierto*). Esta capacidad nos abre la puerta de un mundo de mentes (iguales que la nuestra en sus aspectos funcionales) con el que interactuar, y a las que atribuir estados de creencia.

- **Egocentrismo.** Los individuos diferimos en la medida en que podemos desarrollarnos dejando atrás el estado egocéntrico, es decir, en el grado en que somos capaces de distinguir entre nuestros estados emocionales, pensamientos y percepciones, y las emociones, pensamientos y percepciones de las otras personas. La habilidad para adquirir información sobre los procesos de pensamiento de los demás, sus sentimientos y motivaciones, es esencial para un ajuste interpersonal adecuado. Son muchos los estudios que han indicado la existencia de una relación entre los retrasos en adquirir las habilidades de percepción social y el desarrollo de varias formas de desviación social. Estos estudios han confirmado la idea de que la conducta prosocial está vinculada al desarrollo de las *habilidades de percepción social*, además de indicar que el pensamiento egocéntrico está asociado a varias formas de desviación social. Por otra parte, el egocentrismo se relaciona directamente con valores como la búsqueda del placer a toda costa, la vida cómoda y sin esfuerzo, alta tolerancia a la conducta ilegal, etc.

- **Correr riesgos.** Una de las razones por la que muchos delincuentes manifiestan una distorsión perceptiva en su estimación de la probabilidad de ser atrapados puede radicar en una deficiente habilidad de toma de perspectiva. Esta *percepción de inmunidad* puede reflejar la experiencia de los delincuentes de escapar al castigo, así como

una apreciación irreal de las oportunidades de ser atrapados. También puede ser el resultado de unas pobres habilidades de toma de perspectiva, ya que puede que no consideren el número de personas que se sienten perjudicadas por sus actos, las cuales desean que se les castigue.

- **Solución cognitiva de problemas interpersonales.** Requiere, en primer lugar, reconocer que existe un problema interpersonal o que puede ocurrir. En segundo lugar, buscar soluciones alternativas. En tercer lugar: calcular las consecuencias. Muchas personas delincuentes parecen no comprender las *relaciones causa-efecto* entre su conducta y las reacciones producidas en los demás. Esta dificultad de comprensión puede generar frustración y agresividad.

El Programa de Pensamiento Prosocial enseña habilidades y valores de tipo cognitivo que facilitan la resolución de problemas sociales. Se centra en la metacognición (enseñando a reconocer y atender los propios pensamientos y sentimientos, y a entender que sus comportamientos y sentimientos dependen de sus pensamientos), pero el objetivo principal es enseñar a tomar en cuenta y comprender los sentimientos y pensamientos de los demás. El programa enseña **empatía**, pero sólo una clase de empatía: la cognitiva. Como mínimo podemos hablar de dos tipos de empatía: la empatía cognitiva y la emocional. La empatía cognitiva implica la comprensión de los sentimientos de los demás, mientras que la emocional supone un contagio emocional al ver a alguien sentir algo. Es decir, la persona se siente de forma parecida que aquel al que observa, pero no por un proceso de razonamiento sino por mecanismos más sencillos de índole puramente emocional. Esta empatía emocional se adquiere a partir de las relaciones cálidas y cercanas con los demás, y no es fácil implantarla con un programa. Con todo, la adquisición de una empatía cognitiva es un prerrequisito para desarrollar relaciones cercanas, y a partir de éstas una empatía emocional y por ello es necesario promoverla.

Todas estas dificultades que hemos enumerado y descrito y que se contemplan en el Programa de Pensamiento Prosocial provienen de tres tipos de causas, principalmente:

1. Ausencia de aprendizaje: falta una determinada habilidad social porque no ha sido aprendida.
2. Falta de motivación o de oportunidades (ausencia del contexto prosocial adecuado) para ejercitar una conducta social, aunque se dominen las habilidades sociales.

3. Incompetencia para interactuar con iguales a causa de una inhibición emocional. La ansiedad u otros problemas emocionales, por ejemplo, impiden el aprendizaje o la ejecución de respuestas apropiadas.

Estos déficits hacen a las personas delincuentes más vulnerables o les pone en desventaja social en sus interacciones sociales. La capacidad para automotivarse, no rendirse ante la frustración ni las dificultades, controlar la impulsividad y demorar la gratificación inmediata, conocerse a uno mismo, empatizar y mantener un buen control emocional, son habilidades que preparan ante los retos y contratiempos de la vida y nos permiten ser competentes socialmente y enfrentarnos a la vida con éxito.

Ross, Fabiano, Garrido y López (1996) adaptaron el programa original de Pensamiento Prosocial para población española en nueve módulos interrelacionados que nos sirven de guía para construir programas de prevención y tratamiento de la delincuencia e incluyen el aprendizaje y desarrollo de los siguientes componentes (en relación directa con los déficits anteriormente expuestos), a saber:

1. **Autocontrol** o pararse y pensar antes de actuar y ser capaz de tener en cuenta las consecuencias de los propios actos.
2. Metacognición: se enseña a **reflexionar**, valorar críticamente y tener en cuenta que los pensamientos guían las conductas e influyen en las emociones.
3. **Habilidades sociales**, siguiendo el modelo de Goldstein.
4. **Solución de problemas** interpersonales.
5. **Pensamiento creativo**: pensar alternativas de respuesta prosociales frente a las antisociales, y meditadas frente a impulsivas.
6. **Razonamiento crítico**: sin deformar la realidad desde la propia responsabilidad (*lugar de control interno*).
7. Toma de perspectiva social y **empatía**.
8. Mejora de **valores**, reduciendo su visión egocéntrica del mundo.
9. **Manejo emocional**.

El desarrollo de estas habilidades sirve para *proteger* a las personas de la delincuencia. Ante esas capacidades poco desarrolladas surge la necesidad de crear y activar una estrategia de intervención que apueste por la formación y el aprendizaje en estas competencias sociales. **Formación y aprendizaje** entendidos como posibilidad de optimizar la adquisición de habilidades básicas y prácticas, de incorporar contenidos informativos y adoptar

nuevas estrategias de conocimiento y acción, para que la participación de los residentes y de la sociedad en los procesos de resolución de conflictos y el tratamiento y la superación de transiciones resulten activos y adaptados (Dalmau, Miquel y Peláez, 2000).

Además de estas características cognitivas, los **procesos de socialización** de las personas que han cometido delitos (la mayoría de las que están en nuestros centros proceden de familias desestructuradas y con antecedentes delictivos, malas relaciones, familias muy numerosas, bajos ingresos y estilos educativos inconsistentes con escasa expresión de afecto) han estado marcados por la marginalidad por lo que el abordaje de estos aspectos también será clave en este programa. Sobre todo en la juventud, el grupo de iguales, cuando es antisocial, es un factor de riesgo para delinquir y por eso en este programa debemos intentar también generar **nuevas redes sociales** positivas.

A partir de la relación entre **conducta, pensamiento y emoción**, las teorías del aprendizaje aplicadas al contexto delictivo establecen que las conductas antisociales (robar, amenazar, acosar, agredir, tráfico y consumo de drogas, etc.) se justifican cognitivamente con pensamientos que defienden y amparan estos comportamientos como opciones válidas e incluso deseables. En íntima relación con estas distorsiones encontramos los problemas de **regulación emocional** (que muchas veces influyen en las agresiones y otras conductas antisociales).

Si con un tratamiento influimos en uno de los tres factores (por ejemplo, sobre la manera de pensar o sobre los hábitos/conductas de vida) estaremos promoviendo el cambio en los otros dos. Lo ideal es intervenir sobre las tres facetas de manera coordinada. Así, podremos reducir el riesgo delictivo aprendiendo conductas y rutinas prosociales, modificando el estilo de pensamiento o entrenando en la regulación de emociones. Con este programa intentaremos abordar las tres áreas para buscar la mayor solidez de la intervención y que los cambios que promovamos sean más coherentes y, por tanto, duraderos (si cambiamos los hábitos pero no la manera de pensar, con el tiempo, retomaremos los antiguos hábitos).

LA TEORÍA DEL COMPORTAMIENTO CRIMINAL de Andrews y Bonta (2006). Estos autores en su libro *The Psychology of criminal conduct* desarrollan una teoría sobre las principales variables que influyen en la conducta delictiva. El modelo, en sintonía con la exposición previa, defiende que las acciones delictivas se determinan por varios factores de la historia de las personas que influyen en las situaciones a las que se enfrentan:

- **Factores estructurales** y culturales: barrio, legislación, familia de origen, desigualdad social, etc.

- Factores **familiares**: relaciones, estilo educativo, violencia y abusos sufridos, etc.
- Factores **personales** e individuales: personalidad, inteligencia, fracaso escolar, etc.

Pero existen dos factores especialmente relevantes por los que una persona puede llegar a convertirse en delincuente:

- Las **actitudes**, valores o creencias prodelictivas o antisociales. Estas actitudes favorables al delito nos hacen razonar a favor de cometer delitos y justificarlos y exculparnos, y van a influir en nuestro control personal.
- Las **relaciones antisociales** (familia, amigos, compañeros) que modelan y refuerzan los comportamientos desviados.

Para que nuestra intervención sea eficaz debemos centrarla en disminuir todos estos factores de riesgo.

Andrews y Bonta establecen cuatro principios a tener en cuenta en el tratamiento de los delincuentes:

- **Principio del riesgo**: con dos aspectos centrales 1) tener en cuenta los factores de riesgo concretos y 2) ajustar la intensidad de nuestra intervención y supervisión en función del riesgo de cada persona.
- **Principio de las necesidades**: ¿cuál es nuestro foco de intervención? El objetivo final será reducir la reincidencia pero ¿a través de qué objetivos intermedios? ¿qué factores modificables nos van a ayudar a lograr nuestra meta? ¿cuáles son las necesidades *criminogénicas* reales? Lo principal es actuar sobre factores como las actitudes antisociales, las relaciones sociales (¿positivas o delincuenciales?), aprender a identificar y manejar las emociones (ansiedad, hostilidad), resolver problemas de manera socialmente adaptada, etc. Andrews lo explica claramente: “si la reincidencia refleja dificultades para mantener un trabajo, no es la prioridad enseñar a buscarlo, sino a mantenerlo; si la reincidencia refleja la existencia de pensamiento antisocial, no hay que preocuparse de la autoestima, sino de ese tipo de pensamiento. El delincuente llega a nosotros con una historia y unas tendencias y una estructura de personalidad que difícilmente podrá cambiar, pero sí hay ciertos factores dinámicos (variables), a saber, las costumbres, los pensamientos, las amistades, sobre los que se puede influir y que permiten a cada individuo funcionar mejor y sacar el máximo rendimiento de un tratamiento en función de sus capacidades”.

- **Principio de capacidad de respuesta.** Como ya hemos adelantado, todas las personas tienen una serie de factores positivos en su haber que protegen y moderan la influencia de los factores de riesgo. Estos factores pueden ser la inteligencia, el interés por el deporte, un fuerte apoyo social por parte de la familia, habilidades lectoras, autoestima, ... y tenemos que tenerlos siempre en cuenta y ofrecer el tratamiento que ofrezca más beneficios (de forma que ellos den las mejores respuestas y aumenten su participación y rendimiento).
- **Discrecionalidad profesional.** En algunos casos (Andrews y Bonta estiman que no llegará al 10 por 100) y dada la complejidad del comportamiento humano habrá que individualizar el tratamiento de manera especial, desviándonos del estandarizado.
- **Integridad de la evaluación y del programa.** Los programas han de aplicarse íntegramente para que sean realmente efectivos y es más que aconsejable la supervisión técnica de su implantación.

Este modelo se fundamenta en las teorías del aprendizaje delictivo (Sutherland, Bandura, Walters, Akers) más avaladas en los últimos ochenta años. El núcleo del modelo de Andrews y Bonta se basa en los resultados de muchas investigaciones sobre carreras delictivas y factores de riesgo, y su aplicación en intervenciones cognitivo-conductuales ha demostrado ser también la más efectiva. En resumen, es un modelo con sólidos avances científicos (Redondo, 2008).

LA PSICOLOGÍA POSITIVA. A estos principios podríamos añadir un aspecto extraordinario y con origen en la **psicología positiva** (por ejemplo, el modelo de vidas satisfactorias de Ward o el concepto de *resiliencia*) y es el enfocar toda la intervención para que las personas consigan llevar una vida lo más satisfactoria posible. Por eso dedicaremos una unidad al abordaje de la autorrealización y del desarrollo de un proyecto de vida personal.

CONCLUSIONES. Por lo tanto, podemos concluir de esta revisión que la investigación empírica más reciente señala que los **programas más prometedores** para la integración social de los delincuentes:

- deben ir destinados a modificar el pensamiento de estos, los valores o las actitudes que sostienen la conducta antisocial
- deben ser multimodales, es decir, deben afectar a las necesidades *criminógenas* más relevantes

- deben estar compuestos por varias **técnicas** (Garrido, 2005) de tratamiento específicas y multifacéticas, haciendo uso del **modelado** y del **role-playing** como soporte didáctico.

Cuando además la persona conoce el sentido del programa, por qué se hace con ella y qué objetivos se persiguen (**cuando la persona participa y es consciente**) aumentamos la probabilidad de éxito. En Medio Abierto especialmente los residentes tienen que entender que el personal de los equipos de tratamiento son agentes de ayuda y acompañamiento y no solo de supervisión.

Las estrategias de cambio más efectivas suelen basarse en **técnicas psicoeducativas y cognitivo-conductuales** (Garrido, Redondo, Stangeland, 2001) dirigidas a cambiar la manera de pensar y de actuar de los sujetos (Andrews y Bonta, 2006) pero *ajustando* las intervenciones a las características de cada individuo cuando el caso lo requiera. Otros rasgos que caracterizan a los programas eficaces (Garrido, 2005) son:

- que estén dirigidos a delincuentes con riesgo medio-alto de reincidencia,
- que sean programas estructurados y con buen soporte evaluativo (y que evalúen no solo la reincidencia sino otros criterios de éxito),
- que se implanten con perspectiva integradora (por distintos profesionales de la pedagogía, psicología, educación y trabajo social, etc.),
- que sean intensivos y se dé feedback constante al usuario,
- que quienes lo apliquen estén bien entrenados para ello,
- que actúen sobre los déficits sociales y personales de la persona al mismo tiempo que traten de promover sus recursos y puntos fuertes
- que se complementen con actuaciones en la comunidad (muy posible en Medio Abierto) y en ambientes lo menos restrictivos posibles. Los programas más eficaces buscan conectar al sujeto con las redes de apoyo prosocial (familia, escuela, amigos, empleadores) dotándoles de oportunidades para que las habilidades que han aprendido sean reforzadas y se vayan preparando para una progresiva autonomía en la comunidad.

Y todos estos rasgos son los que hemos contemplado a la hora de diseñar estos paquetes.

Contamos además con ciertas **ventajas** en Medio Abierto que facilitan la intervención respecto al medio ordinario:

- menos masificación,
- menor violencia institucional,
- mayor salubridad, especialmente en los centros nuevos,
- mayores vínculos con la comunidad y otros agentes sociales.

Deberemos aprovechar estas ventajas intentando regular los horarios y optimizar los espacios de los CIS de manera que sea posible formar grupos de intervención.

En resumen, la práctica de este programa va a consistir:

- En la educación y entrenamiento, intensivos y sistemáticos, en: habilidades de comunicación, rutinas de vida prosocial, control de emociones, planificación horaria y organización vital, resolución de conflictos interpersonales; toma en consideración, antes de actuar, de las consecuencias y posibles daños sobre otras personas y sobre uno mismo; mejora de vínculos afectivos, etc. con el objetivo de reducir sus carencias personales más relacionadas con la comisión de los delitos.
- Fortalecer los factores positivos que todos los individuos tienen (inteligencia, curiosidad, autonomía, afecto familiar) con el fin de mejorar las competencias y su disposición para la vida social.

Nuestra actuación tiene que ir dirigida a **fomentar todos los factores de protección** y reducir los factores de riesgo. Ya no podemos cambiar el pasado familiar, ni el tiempo transcurrido en prisión, ni los primeros episodios de violencia, ni la historia de consumo⁷, pero podemos actuar sobre el desarrollo de habilidades y competencias generales. Se trata de equipar a las personas con destrezas, actitudes y habilidades que les capaciten para elegir un estilo de vida prosocial.

Es pues un programa necesario, pertinente y deseable; enmarcado dentro de las recomendaciones de la Unión Europea en materia de intervención penitenciaria en Medio Abierto. Y es un programa de **implantación obligatoria** en todos los CIS.

⁷ Como ya hemos adelantado, tanto la formación para el empleo como la educación reglada se abordan en los programas destinados a tal efecto.

III. Objetivos

La meta que se persigue con este programa es pues la integración e inserción social de la persona penada en Medio Abierto, que no es otra que uno de los fines establecidos en nuestra Constitución y en Ley Orgánica General Penitenciaria.

A partir del desarrollo del Reglamento Penitenciario se plantean los siguientes **objetivos generales** para el Medio Abierto:

- Potenciar las **capacidades** de inserción social positiva de las personas en tercer grado y en segundo art. 100.2 y perseguir su integración, facilitando la **autonomía** y la **responsabilidad** familiar, social y laboral
- **Reducir el riesgo de reincidencia** abordando factores específicos de cada caso.
- Que los CIS sean **centros de supervisión, acompañamiento, consejo y orientación para** los residentes (pernocten o no en ellos)
- Integración de estas personas en los **servicios generales de la comunidad**
- Fomentar la semilibertad en los casos que no sea posible la integración plena (arts. 100.2 y 82 RP)
- Continuidad y/o seguimiento de los programas realizados en medio ordinario.
- Valorar y gestionar adecuadamente el riesgo de reincidencia en aquellos casos de mayor gravedad.

Con el diseño y aplicación de este programa eje para la integración social perseguimos que los residentes asignados a Medio Abierto dejen de funcionar como presos y se desenvuelvan como personas normalizadas. Personas que, como cualquiera, hagan uso de los recursos que utilizamos el común de la ciudadanía. Se trata también de que dejen de mantener relaciones sociales marginales, de vivir respetando las normas y la ley penal, de desarrollar capacidad de adaptación, etc. No se busca solo el no volver

a delinquir, sino lograr su integración como ciudadanos responsables, con valores que les permitan vivir en comunidad y desarrollar sus proyectos personales de vida. Estas intenciones se traducen en los siguientes **objetivos concretos**:

- Que las personas clasificadas en tercer grado y art. 100.2 adquieran y desarrollen las **competencias personales básicas** para integrarse socialmente de manera normalizada.
- Que conozcan y aprendan a utilizar los **recursos comunitarios** existentes.
- Acompañar, supervisar y orientar al residente de forma dinámica en este proceso.
- Fomentar el **autoconocimiento** personal y la proyección de una imagen favorable de sí mismos.
- Modificar **actitudes** antisociales y estilos de pensamiento y conductuales prodelictivos.
- Fomentar su **autonomía** y el dominio de las diferentes actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y avanzadas).
- Formar parte de **redes sociales** positivas: familia (cuando proceda), nuevas amistades.

Se trata de aprender las **capacidades sociales** que se consideran correctas y necesarias para vivir en sociedad, asimilando las normas, valores y actitudes básicas para convivir sin demasiados conflictos con los grupos sociales (Silva, 2002). Sabemos que para muchos terceros grados sigue siendo una asignatura pendiente y la oportunidad de la semilibertad va a facilitar su aprendizaje y puesta en escena. Se trata de promover la responsabilidad del interno y desarrollar procesos de capacitación que permitan neutralizar y superar aquellos factores, circunstancias y dificultades que inciden o determinan el comportamiento delictivo previo. Se trata de aplicar un tratamiento socioeducativo orientado a la convivencia en ciudadanía, pacíficamente, participando activamente y respetando las normas y los derechos fundamentales.

IV. Perfil de la población destinataria

Los perfiles de personas penadas asignadas al régimen abierto son muy variados. ¿Cuáles son las más susceptibles de una intervención de este tipo? Dada la amplitud de los contenidos que se abordan, prácticamente todas. Pero hemos de priorizar:

Los **perfiles de inicio**: más normalizados, quizás primarios (o con quebrantamiento o incumplimiento de medidas alternativas), con bajo riesgo de reincidencia y poca peligrosidad, que suelen ser clasificados directamente en tercer grado de tratamiento (generalmente en art. 83 y 86.4), para los que el CIS ha de ser un centro de día y seguimiento y que acuden al mismo para el control y supervisión periódicas. Quizás podrían participar en el paquete de actividades de la vida diaria (AVD) avanzadas como parte de su desarrollo personal, en el de resolución de conflictos y habilidades sociales o en el de control emocional, pues es posible que los bloques de AVD básicas e instrumentales no sean tan relevantes en estos casos.

En cambio, encontramos unos **perfiles de continuidad**, de internos en fase final de condena, progresados desde segundo grado, con los que el programa va a ser imprescindible. Los dividimos en varios subtipos:

- **Prisionizados.** Presentan arraigados indicadores de prisionización y no tienen suficientemente adquiridas competencias sociales básicas ni practican plenamente un estilo de vida no delinencial. No cuentan con las destrezas necesarias para vivir en semilibertad sin ponerse en riesgo y debemos fomentar su competencia social. Suelen ser personas clasificadas en art. 82.1 ó 100.2, sin trabajo u otras responsabilidades definidas. La formación y orientación para la búsqueda de empleo y otros programas específicos constituirán los objetivos principales para esta población, pero debemos incidir fundamentalmente en el desarrollo y la consolidación de factores que prevengan futuras conductas delinuenciales (prevención de recaídas en comportamientos desviados, habilidades sociales, estilo de pensamiento prosocial, relaciones afectivas positivas, control emocional, ocupación positiva del tiempo libre, el autocontrol en su vida diaria, higiene e imagen, toma de decisiones). Es decir, este es el colectivo más susceptible de participar en el programa completo y para una gran mayoría de 100.2 debería ser ineludible.

Como decimos, con este perfil está indicado el desarrollo del programa completo, pero intensificando tanto en número como en profundidad las actividades del módulo inicial de Acogida. Hay que tener en cuenta que el programa tiene contenidos variados. Podemos enseñarles muchas cosas que tienen que ver con lo que cualquier ciudadano hace cada día en su vida, pero para los residentes lo más importante es:

- Que le encuentren sentido a los contenidos del programa.
- Que desarrollen actitudes positivas hacia la integración social. Que valoren el hecho de ajustar su vida a los patrones normalizados de comportamiento social.
- Que identifiquen las actitudes y valores marginales como factores que representan su antiguo rol (y les pone en riesgo), evitando identificarse de nuevo con ellos.

Solo desde este estado de predisposición abordada en la fase de Acogida tendrán valor el resto de los contenidos que se tratan en el programa.

En el caso de **extranjeros** habría que hacer hincapié en el proyecto de vida personal que se aborda en las AVD avanzadas. Sobre todo si están sometidos a expulsión al finalizar la condena o van a disfrutar la última fase de la misma en su país de origen.

Respecto a aquellos residentes con un **perfil de peligrosidad alto pero con buena conducta penitenciaria** y que no han realizado un programa específico de tratamiento o que lo han hecho de forma deficiente; en estos casos, la gestión del riesgo (art. 82.1) resulta prioritaria, tanto con medidas de control como con intervenciones específicas de tratamiento. De este programa se podrían beneficiar del módulo de control emocional y habilidades sociales, pero siempre se incidirá (fuera de este programa y de manera específica) en la prevención de recaídas en la conducta violenta. Las sesiones de ocupación positiva del tiempo libre también pueden resultar preventivas en estos casos.

Para los delincuentes con **delitos violentos, con buena evolución y tratamiento previo**, que no suelen tener problemas de inserción laboral, debemos también centrarnos en la prevención de recaídas, pero desde el apoyo ante situaciones estresantes y de riesgo. El fomento de relaciones sociales positivas, el refuerzo en habilidades sociales y la ocupación del tiempo libre sin riesgos resultará beneficioso para ellos.

Personas progresadas a **efectos de** cumplir el periodo de **libertad condicional** en el exterior y/o en espera de traslado. Residentes más bien pasivos, bien por no tener

muchas expectativas a corto plazo, bien sin desarrollo de conciencia de necesidad de intervención. En estos casos, conviene insistir en la planificación de un proyecto realista de vida si las fechas lo permiten.

Como **criterios de exclusión** para participar en este programa se sugieren:

- presentar un problema grave de drogodependencias sin abordaje terapéutico y con consumo activo
- elevadas dificultades de comprensión del idioma y lectoescritura
- trastorno mental grave en fase aguda (a la espera de su compensación clínica)
- las faltas de asistencia repetidas y las conductas disruptivas se tendrán en cuenta también de cara a la expulsión
- la discapacidad intelectual será un criterio de exclusión sólo en aquellos módulos que requieran de los participantes un desarrollo cognitivo medio-alto (entendemos que los módulos de actividades de la vida diaria básicas e instrumentales así como el de habilidades sociales son muy adecuados para las personas con este tipo de déficits).

No obstante, con cada grupo se puede elaborar el **compromiso de participación** con aceptación de las normas de trabajo que se crean convenientes.

V. Unidades y contenidos

Como hemos adelantado, el programa consta de **seis bloques de intervención** con varias unidades cada uno. Todos los módulos son breves y se pueden realizar en pocas sesiones. En ocasiones, el tiempo de las condenas, o el horario limitado pasado en el centro o las necesidades grupales diversas, harán pertinente no aplicar todo el programa sino sólo los módulos específicos que se determinen. Teniendo en cuenta esta realidad, los paquetes diseñados son intensivos y de aplicación flexible y no necesariamente progresivos. Pero se procurará, en aras de lograr la máxima eficacia y siempre que sea posible, la aplicación del programa completo y de manera integral.

Como si se tratara de elaborar un PIT común, cada Equipo de Tratamiento deberá detectar las carencias de los residentes de su centro y proponer las unidades a trabajar, diseñando –a partir de este manual– intervenciones adaptadas a su realidad: perfiles con distinto grado de prisionización y mayor o menor competencia social, varones y mujeres, jóvenes, extranjeros, etc. Con este programa se ha intentado plantear una estrategia común de integración social, pero habrá que singularizar las intervenciones en función de las distintas necesidades detectadas.

Por tanto, al estar el programa integrado por módulos relativamente independientes se podrá decidir que a algunos de los participantes se les exima de participar en determinados módulos y sin embargo intensificar otros. Hay otras dos razones que nos aconsejan decidir en qué módulos debe o no participar un residente:

- Economizar recursos humanos.
- Evitar la desmotivación que generamos en los residentes cuando intentamos enseñarles algo que ya saben.

El mejor método para descartar contenidos consiste en comprobar la competencia de los residentes sobre los mismos. Como los internos van a ser entrevistados por los profesionales a su llegada al CIS, cada uno dentro de su especialidad podrá

informar de cuáles son los factores personales sobre los que necesita intervención y cuáles no. Por ejemplo, si el residente tiene formalizada su documentación personal no parece razonable que asista a las sesiones en que se explica cómo se hace.

El **tamaño de grupo** recomendable no superará las 15 personas. Preferentemente los grupos serán mixtos en cuanto a sexo, edades e interculturalidad. Se recomienda hacer la **selección** en el Equipo de Tratamiento y no sólo a demanda de los residentes. El programa ha de realizarse de manera **intensiva**, con una gran frecuencia (de manera permanente) y en periodos compatibles con la longitud de las condenas.

De manera general se propone la modalidad de grupo cerrado, de tal forma que los participantes alcancen mayor cohesión grupal facilitándose así el trabajo terapéutico. Pero si por los índices de movilidad del centro conviene más el grupo abierto, se hará en este formato y se aprovechará el posible modelado y papel introductorio que para los nuevos beneficiarios tengan los residentes con mayor antigüedad.

ESTRUCTURA DE LAS UNIDADES. Con el objetivo de facilitar la comprensión y el trabajo, las unidades se han estructurado de la siguiente manera: en primer lugar se presenta una **introducción** que justifica y explica la pertinencia de los contenidos. Posteriormente se describen los **objetivos** específicos a conseguir en cada unidad. En el apartado de actividades y **estrategias** para el desarrollo de la unidad se incluye, generalmente, una exposición psicoeducativa y, por otro, las dinámicas y sugerencias a realizar; aunque en algunas unidades se encuentran integrados ambos epígrafes.

La exposición teórica no pretende ser una mera transmisión de información a los participantes, sino que su objetivo consiste en sustentar y complementar las dinámicas, las cuales deben ser la parte fundamental de las sesiones. Incluso en aquellas unidades en las que las sugerencias de actividades sean mínimas, los responsables de aplicar el programa, deberán diseñar o desarrollar las adecuadas para cada grupo. El **estilo participativo y práctico** resultará más efectivo que la clase magistral. La persona encargada de desarrollar la unidad elegirá las dinámicas y actividades que le resulten más útiles en función de las características del grupo y de su propia experiencia como dinamizadora. Algunas de ellas se pueden utilizar en distintas unidades.

También se pretende orientar sobre el **número de sesiones** o el tiempo que se debe dedicar a cada unidad y al final de algunas unidades se añade un apartado con **tareas para casa** o ejercicios entre sesiones que ayuden a afianzar lo abordado y ofrezcan la posibilidad de poner a prueba lo aprendido, sobre todo en permisos y salidas.

Cada unidad termina con los **anexos** correspondientes que suelen incluir material para el desarrollo de los contenidos y las dinámicas (aunque si los materiales son sencillos pueden estar incluidos en el propio desarrollo de la unidad).

Como posibilidad de ampliación de contenidos se recomiendan algunas **lecturas** para sugerir a los participantes.

Duración y periodicidad de las sesiones. Las sesiones tienen que ser frecuentes (al menos una o dos por semana). Lo deseable es que los módulos se desarrollen en pocas semanas y de manera intensiva (recordemos que los programas más eficaces son los que se aplican de este modo). Como ya hemos dicho, no todos los módulos son necesarios para todos los residentes, se priorizarán los más importantes en función de las carencias detectadas.

Desarrollo de las sesiones. Normalmente, se comenzará ofreciendo una explicación teórica del tema que se va a trabajar; posteriormente, se realizarán dinámicas y tareas para abordar los contenidos principales y finalmente, se concluirá con una reflexión. Se podrá introducir el tema de la siguiente sesión con el objetivo de que los participantes vayan pensando sobre el mismo. Se proponen también tareas intersesiones que cada participante deberá realizar por su cuenta y que pueden ser comentadas en la siguiente sesión. Esta metodología será adaptada al participante y temática concreta a criterio del responsable. Esta estructura sirve de guía y base, pero trabajaremos con flexibilidad. No se debe desatender el cierre de las sesiones. Hay que procurar terminarlas en momentos *redondos*, sin dejar asuntos importantes abiertos.

Evaluación de las sesiones. Resulta muy positivo para los profesionales evaluar su trabajo. Se propone la utilización de un diario de sesiones (ver modelo a continuación) que sea útil para la autoevaluación personal del profesional y para reflexionar sobre la evolución del grupo, aspectos a mejorar, gestión del tiempo, problemas que puedan surgir, orientación de las siguientes sesiones, énfasis en determinados objetivos, etc. Este diario se cumplimentará una vez finalizada cada sesión y efectuada una valoración del grupo.

Con el fin de trabajar buscando la calidad de nuestras intervenciones, estos diarios se podrán enviar vía email de manera voluntaria a la Jefa de Servicio de Medio Abierto, para así recoger las dificultades de aplicación del programa y prever mejoras para el futuro. De manera obligatoria deberán enviarlo los centros elegidos para la evaluación piloto. Los seguimientos administrativos serán trimestrales y su procedimiento se expone al final del Manual.

DIARIO DE SESIONES

FECHA:

MÓDULO:

UNIDAD:

NÚMERO DE SESIÓN DE LA UNIDAD:

1. ¿Qué grado de preparación tenía la sesión?
2. ¿Algún objetivo ha quedado por cumplirse?
3. ¿Hemos seguido el esquema previsto?
4. ¿Se ha conseguido una participación y escucha adecuada?
5. ¿Hemos fomentado la discusión sin imponer nuestros criterios?
7. ¿Qué problemas han dificultado el desarrollo normal de la sesión?
8. ¿Qué objetivos deberíamos añadir para la próxima sesión?
9. ¿Hemos tenido dificultades con algún participante concreto? ¿Las hemos solucionado con éxito? Comentar.
10. ¿Es conveniente introducir alguna modificación?
11. Otras observaciones:

2ª Parte.

Módulos y unidades del programa

- I. MÓDULO I. INTRODUCCIÓN Y ACOGIDA
- II. MÓDULO II. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA BÁSICAS (AVDB)
- III. MÓDULO III. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA INSTRUMENTALES (AVDI)
- IV. MÓDULO IV. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA AVANZADAS (AVDA)
- V. MÓDULO V. CONCIENCIA Y MANEJO EMOCIONAL
- VI. MÓDULO VI. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

MÓDULO I.

Introducción y acogida

Unidad introductoria: acogida

INTRODUCCIÓN.

¿Por qué un proceso de **acogida**? La necesidad de establecer un servicio de acogida para los residentes recién llegados a nuestros CIS nace de la observación de las actitudes que muchos de ellos presentan tras haber pasado un periodo largo de su vida internados en centros de régimen ordinario (o bien porque vienen directamente de la calle y desconocen lo que es un CIS). Todos los residentes son susceptibles de pasar por este proceso⁸. Y cualquier profesional del Equipo de Tratamiento se puede encargar del desarrollo de estas sesiones, pero se recomienda que la desarrollen los que van a ser las figuras principales de referencia en el CIS (educadores, coordinadores, personal del Cuerpo Técnico).

Las **actitudes** que con mayor frecuencia nos vamos a encontrar son:

- Pasividad frente a las tareas y objetivos.
- Desorientación sobre la vida en el CIS.
- Idealización de la vida en tercer grado.
- Escasa conciencia de los problemas asociados a los eventos sencillos de la vida en libertad.

8 La unidad Gestión de la documentación, del módulo de AVDI, también deberá abordarse al inicio del programa, prácticamente en paralelo con el proceso de acogida.

- Expectativa de rechazo social.
- Ocultación sistemática de problemas personales a los profesionales del Equipo de Tratamiento.
- Temor a desenvolverse en ambientes sociales nuevos ajenos al círculo *problemático* en cuyo seno ha vivido delictivamente.
- Falta de interés y baja participación en programas y actividades.

Para entender el origen de estos hábitos y actitudes tenemos que revisar el proceso de adaptación al internamiento, la vida del interno durante su estancia en 2º grado. En los centros penitenciarios, los internos tienen que ajustarse a unas normas que regulan su vida y deben mostrar un buen comportamiento, definible por omisión como la ausencia de conflictividad. Para conseguir que se proponga su progresión al tercer grado, también ha de participar en las actividades que se les ofrezcan siguiendo las indicaciones de prioridad marcadas en su programa individualizado de tratamiento (PIT). Pero esto, lo formal, no es más que un subconjunto de la realidad vivida por el interno. Adaptarse a la vida en un centro de régimen ordinario incluye la adaptación a la convivencia con otras personas a las que, si se pudiera, se evitaría como compañeras (Bayón, F., Sánchez, M., García, A., 1990).

Que una persona ingrese en prisión no significa que la asunción de valores que justifican y validan al delito como forma de desenvolverse en su vida, desaparezca de su pensamiento. Los internos mantienen su **cultura** delincencial y sus valores marginales cuidando al máximo el **anonimato** de sus actos. El tráfico de drogas, las presiones sobre aquellos que salen de permiso, las amenazas a quienes pueden destapar sus actividades, la asociación a grupos de poder para ejercerlo y para defenderse de otros grupos, las deudas y los métodos para cobrarlas, etc., son comportamientos que se ocultan bajo la apariencia de normalidad y que deben ser desenmascarados y perseguidos por los profesionales de la institución.

El internamiento conlleva unas exigencias institucionales básicas sin las que sería imposible cualquier tipo de intervención. Las normas tienen que servir para garantizar la seguridad de los centros y la convivencia dentro de ellos. Pero “de la intención institucional de mantener el orden en el interior de los centros y de imposibilitar las acciones de los grupos de presión, frente a las convicciones de las personas delincuentes encarceladas, surge el gran complejo entramado de protección de la estructura organizacional interna. Es decir, surge en ellos la necesidad de mantener distancia hacia la institución y sus representantes, surge la necesidad de ocultar y enmascarar cual-

quier conducta e incluso, aparecen leyes no escritas de un inmenso poder coercitivo: se prohíbe la denuncia al que ha sido agredido o robado, se valora al que, merced a sus recursos agresivos, nunca deja que le avasallen, se concibe que los problemas entre personas deben resolverse entre ellos no pidiendo nunca ayuda al personal funcionario; se castiga enérgicamente al *chivato*, etc. Pero lo más importante, pues la existencia de estas normas no es desconocida para el profano, es el entramado de enmascaramiento con que se difuminan” (Bayón, F., Compadre, A., 1992).

Somos conscientes de que la naturaleza del internamiento penitenciario genera este tipo de adaptación de un modo prácticamente inevitable. Y también entendemos que la cultura del colectivo de internos tiene su propia estructura en la que prevalece el discurso de **desconfianza**, distancia y oposición hacia la mayoría del colectivo de profesionales.

Lo que debemos tener presente para trabajar en Medio Abierto es que la prolongación en el tiempo de esta cultura de prisionización genera hábitos que resultan alienantes cuando se intentan trasladar a la **vida social normalizada**; a la cultura de relaciones humanas con que se rige la vida social en cualquiera de nuestras ciudades.

Cierto es que los valores que subyacen en la prisionización pueden resultar útiles en algunos barrios que constituyen bolsas de marginación. Pero éstos constituyen focos que concentran un elevado número de factores de riesgo para la inadaptación y la reincidencia, y no nos pueden servir como referentes de normalidad social.

También hemos de tener presente que aún sin considerar las características anti-sociales de la cultura del internamiento, la propia normativa que rige la vida de los centros, regula y controla todos los acontecimientos que suceden en su interior. En una prisión todo debe estar previsto y **controlado** de modo que nunca suceda nada que no haya sido autorizado. Con la excepción del modelo de participación que se fomenta en algunos Módulos de educación y Respeto (MdR) o en ciertas Unidades Terapéuticas (UTE), las normas, la dependencia y el ejercicio de la autoridad son los principios rectores de la vida de los internos.

El efecto no deseado sobre el interno es su habituación a una vida **dependiente** en la que no necesita decidir prácticamente nada. Todo está siempre previsto: horarios, comidas, actividades, visitas, etc. Casi no necesita pensar. Así, su restringido margen de decisión acaba por instalarse como actitud en su vida. Pese a tener que asumir que se trata de un efecto psicológico colateral tenemos también que contemplarlo como factor alienante. Ningún ciudadano socialmente bien ajustado podría vivir sin organizar

activamente su vida, tomando decisiones y preocupándose de resolver numerosos problemas (desde la compra diaria del pan hasta el cuidado del rendimiento escolar de sus hijos, por ejemplo).

En el interno podemos encontrar carencias educativas previas al internamiento e incluso a la comisión de sus primeros delitos. También encontramos una cultura delin-cuencial lentamente adquirida y, para concluir, los efectos discapacitantes de los hábitos adquiridos en su estancia en prisión (especialmente, en aquellas personas que han evitado participar en los distintos programas de tratamiento y educativos que se realizan en medio ordinario). Hábitos que le han permitido adaptarse a las condiciones ambientales día a día, pero que ahora resultan inútiles para una correcta integración social.

Las intervenciones en medio ordinario se ven condicionadas por la idiosincrasia de la propia institución cerrada, pero muchas de las intervenciones tratamentales que en ellos se realizan (educativas, formativas, laborales, terapéuticas, etc.) van a ir preparando y dotando al interno/a de los recursos mínimos necesarios para que la intervención que en Medio Abierto alcance los mejores resultados.

Cuando no se programa una fase de adaptación o **transición** al Medio Abierto podemos dar lugar a que estos hábitos y actitudes se enquisten y dificulten su integración social. Por ejemplo, la ausencia de detección e intervención en régimen ordinario sobre los problemas de consumo de alcohol, puede imposibilitar la adaptación social en Medio Abierto hasta el punto de condicionar su regresión a segundo grado. Este tipo de problemas pueden ser abordados en tercer grado cuando el residente sigue las orientaciones de los profesionales para buscar soluciones. Sin embargo esto no se produce cuando los internos silencian su problema desde la actitud de **ocultación** y desconfianza hacia ellos.

Otra actitud nada favorable para la inserción social es la **pasividad**. Algunos internos se conforman con pasar el día en el CIS, evitar complicaciones y desempeñar cualquier destino, igual que hicieron en régimen ordinario, esperando que llegue la hora del *pa-seo* (término claramente asociado a los patios de las cárceles, más que a la vida activa de cualquier ciudadano).

Otro idea firmemente anclada en su concepto del tercer grado es que basta con cumplir con lo que les “toca hacer” (ir a su trabajo, ir al servicio local de toxicomanías dos días a la semana para pasar controles analíticos, etc.) y que con eso cubren sobradamente el expediente. Por tanto, creen que el resto del tiempo pueden hacer lo que quieran o relacionarse con quien quieran, sin que los profesionales supervisemos,

orientemos o limitemos algunas de estas acciones. En muchos subyace una **cultura de mínimos** y de nihilismo negativo. Y así podíamos ir analizando cada uno de los elementos antes enumerados.

Concepto de acogida. Tomamos este término de la aplicación que de él hace la Psicología de las Organizaciones para referirse a la facilitación y *aculturación* de los nuevos empleados que entran a formar parte de una empresa. Desde el pragmatismo de los resultados y la optimización económica, este periodo se considera “crucial para el desarrollo de las relaciones adecuadas y satisfactorias entre el individuo y la organización” (Peiró, 1983).

Saber que el inicio de una nueva actividad laboral en un nuevo contexto social resulta siempre estresante para cualquier persona es razón suficiente para que su responsable directo siga un plan de orientaciones inteligentes capaces de resolver sus dudas o de facilitar su búsqueda de soluciones dentro del nuevo sistema. El modelo empresarial de los manuales de acogida tiene la finalidad de **facilitar un proceso de incorporación** generando actitudes positivas hacia el puesto de trabajo, las tareas, los procedimientos, las relaciones horizontales y verticales y los servicios que puedan afectar a clientes. Se trata de aunar los objetivos de motivación, productividad y ahorro de las energías empleadas en solucionar problemas de comunicación.

Un CIS no es una empresa. En lo que se refiere al proceso de adaptación que el residente ha de realizar para integrarse en su estructura, reviste una **complejidad** mucho mayor que la de empezar en un nuevo trabajo. Por una parte tenemos su función residencial con su normativa interna que, aun compartiendo los principios y normas de cualquier centro penitenciario, tiene sus peculiaridades específicas. En segundo lugar, el residente tiene que familiarizarse con el personal vinculado a los servicios de tratamiento, con los que va a tener que establecer una relación estrecha.

En los centros abiertos las funciones y forma de establecer vínculos de trabajo han de destacar por su capacidad para fomentar la **confianza** de los residentes y una relación profesional-usuario que permita a los segundos plantear con honestidad sus dificultades (un consumo, la pérdida del trabajo, el deterioro de las relaciones familiares) y a los primeros ser la figura adecuada de ayuda para abordar dichos problemas.

Por último, los objetivos de inserción social que al residente le vamos a plantear, le van a obligar a cambiar radicalmente su perspectiva e ideas preconcebidas del tercer grado, por lo que resulta imprescindible transformar sus **expectativas** erróneas en los primeros momentos de su incorporación.

OBJETIVOS.

Dos son los objetivos generales hacia los que se orienta nuestra intervención en este proceso:

1. La **adaptación** del residente a la vida en el **CIS**.
2. La creación o fomento de **actitudes positivas** hacia su integración social.

La adaptación a la vida en su nueva residencia tiene su complejidad, pese a que puede resultar bastante menos dificultosa que lo que fue su ingreso en prisión. El procedimiento de acogida contempla para este apartado los siguientes objetivos específicos:

- I.1. Proporcionar a los residentes la información básica sobre el **funcionamiento** del CIS:
 - Horarios.
 - Comidas.
 - Normas de convivencia.
 - Procedimientos para obtener todo tipo de autorizaciones.
 - Profesionales del CIS y funciones.
 - Programas y actividades disponibles.
- I.2. Promover en los residentes la **actitud de confianza** hacia los profesionales que van a intervenir en su proceso de integración social, indicándoles:
 - la información que les pueden solicitar;
 - los aspectos en los que van a orientarles,
 - el apoyo que les van a prestar y
 - los controles que les van a exigir.
- I.3. Transmitirles el valor de los **planes personales** de integración social:
 - la continuidad y las diferencias con respecto a los objetivos y tareas que han desarrollado en su anterior centro penitenciario;

- la conveniencia de que aporten a su plan los objetivos personales que crean necesarios para su vida en libertad;
- los efectos y consecuencias de desarrollar sus tareas y alcanzar sus objetivos durante su estancia en Medio Abierto.

El **segundo objetivo** general requiere que se trabaje pormenorizadamente sobre aquellos factores que garantizan su integración social satisfactoria. Ya no se trata de su convivencia con otros residentes ni de sus relaciones con profesionales. Ahora se pretende que empiecen a comprender y asumir, como objetivos propios, aquellos que garanticen su correcto ajuste social. Dado que este proceso tiene un largo desarrollo individual y en la fase de acogida vamos a trabajar primordialmente con grupos, sólo incidiremos en la formación de las creencias para que empiecen a identificar las necesidades y requerimientos de una integración social saludable.

Consideramos como objetivos específicos de este segundo objetivo:

- 1.1. Que los residentes **ajusten sus expectativas** a la realidad social en la que ahora se van a tener que desenvolver; abandonando las ideas escuchadas o preconcebidas que resulten disonantes con lo que va a ser su vida en libertad.
- 1.2. Que los residentes generen **actitudes proactivas** hacia todas las tareas que van a realizar día a día en su espacio social de vida (trabajo, familia, ocio, economía, obligaciones, etc.)
- 1.3. Que los residentes tengan conocimiento de las **ventajas** de abandonar; hasta su extinción, los **hábitos de vida** adquiridos para su adaptación al internamiento, ineficaces o incompatibles para su vida en libertad.
- 1.4. Que los residentes identifiquen las formas y hábitos de vida que exhibe cualquier ciudadano ajustado socialmente.
- 1.5. Que los residentes tomen conciencia de las dificultades que tienen o van a encontrar para desenvolverse con soltura en los microambientes en que van a participar; aquilatando justamente sus temores y presunciones.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 2 o 3.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Como método de trabajo se sugiere que, a partir de cada objetivo específico, los profesionales generen una o varias actividades que pueden desarrollarse en distintas sesiones. A continuación exponemos como ejemplo una sesión que serviría para desarrollar el objetivo específico 2.5, de manera que sirva como guía para el desarrollo del resto de objetivos (cuyo abordaje correrá a cargo de los profesionales encargados de llevar a cabo el programa). Al final de la unidad facilitaremos otras sugerencias para lograr el resto de objetivos.

Exposición teórica.

Se explica al grupo que, en ocasiones, alguien recién llegado de un centro de segundo grado se comporta como si la obtención del tercer grado fuera el logro definitivo de su lucha por salir de prisión. Por ganar su libertad. Curiosamente esos residentes tienen bastantes problemas para adaptarse a la vida en Medio Abierto.

¿Cuáles creéis que pueden ser estas dificultades?

Cuando estas personas llegan al CIS empiezan a darse cuenta de cosas como:

- Salir cada día a la calle cuesta dinero mientras que bajar cada mañana al patio era gratis.
- Aquí no hay una lista en la que apuntarse para que te den un destino. Aquí tienes que pasar muchas horas para localizar ofertas de trabajo y muchos días visitando agencias en las que lo único que puedes hacer es dejar tu *currículum*.
- Mientras que en prisión veían a su familia una vez a la semana o una vez al mes y, después se volvían al patio para seguir con su rutina, ahora van a estar mucho tiempo en su casa viendo y sintiendo los problemas domésticos. Antes sólo los escuchaban en el locutorio o se los ocultaban.
- También puede que el apoyo familiar percibido se vea resentido e incluso algunos serán vistos como una pesada carga. No es la primera vez que una familia que ha ofrecido acogida durante los permisos de segundo grado se niega a seguir manteniendo esa opción en tercero.
- Antes su familia le ingresaba dinero en peculio. Ahora tendrá que aportar un sueldo al hogar.

Y así podríamos seguir enumerando las diferencias que siempre existieron pero que hasta entonces no habían sentido tan directamente. Entonces estos residentes acabarán llegando a la conclusión de que la vida en la calle es mucho más dura de lo que creían. Realmente no están descubriendo la pólvora y siguen estando en la posición del preso al que se le viene el mundo encima lleno de amenazas y problemas.

La vida en la calle es dura para cualquier ciudadano. Lo que sucede es que realmente supone un problema estar acostumbrado a la vida en la cárcel. Allí todo está hecho y a la hora de la comida hay un menú diario sobre la mesa. En la calle hay que ir a la compra sabiendo lo que falta en la nevera y lo que tienes para gastar. Sabiendo que hay que meterse en la cocina y prepararlo y que, después, hay que recoger, limpiar la mesa y fregar los platos y la sartén. Vamos a dedicar esta sesión a pensar en el presente con todo el realismo de que seamos capaces.

Antes, en prisión, el tercer grado era vuestro sueño, vuestro futuro.

Ahora estáis en ese futuro y tenéis delante “otro futuro”.

Dinámicas y actividades.

Como ya hemos adelantado, a partir de cada objetivo específico, los profesionales responsables del programa generarán una o varias actividades que pueden desarrollarse en distintas sesiones. A continuación exponemos algunas dinámicas para desarrollar el objetivo específico 2.5, y facilitaremos otras sugerencias para lograr el resto de objetivos.

I. Actividad: Mirando hacia delante. Esta actividad consta de cinco fases y persigue los siguientes objetivos:

- Que los residentes expresen con concreción sus propósitos para la etapa de vida en Medio Abierto.
- Que los residentes identifiquen las dificultades personales que van a encontrar para conseguir sus propósitos.
- Que los residentes conciban su posición personal como la de cualquier otro ciudadano que tenga objetivos similares.

Material necesario: pizarra, tizas, papel⁹, bolígrafos.

• **Fase I. Foro.** El monitor o profesional responsable de estas sesiones propone a los residentes que expliquen de forma breve cuáles han sido los esfuerzos que han tenido que hacer para conseguir la progresión al tercer grado y el traslado (o destino inicial) al CIS. Se trata de que cada cual cuente a su manera su experiencia. Cuando los participantes se expresen de manera global, ambigua o utilizando lugares comunes, se emplearán preguntas de profundización para que pormenoricen con detalles concretos. No nos podemos conformar con las respuestas fáciles y rápidas. Tenemos que invitar a la reflexión y forzar la toma de conciencia con preguntas recurrentes y con efecto globo sonda.

Veamos algunos ejemplos de intervenciones ambiguas:

- “Muchos años de pasarlo mal”.
- “Comerme mi orgullo y aguantarme como un hombre”.
- “Llevarlo bien y hacer mi destino”.
- “Evitar partes a toda costa”.

Las preguntas deben ir dirigidas a aclarar el significado de estas frases: *¿a qué te refieres con pasarlo mal? ¿qué quieres decir con llevarlo bien? ¿qué comportamientos implicaba? Sé un poco más explícito. Cuéntanoslo como si se lo contaras a alguien que no sabe lo que es estar en la cárcel.*

Otras preguntas pueden ahondar en:

- aspectos emocionales: *¿cómo te sentías cada vez que te daban el acuerdo de Junta con el mantenimiento en segundo grado? ¿o cuándo te denegaban un permiso?*
- apoyo percibido: *¿quién te enseñó el camino con sus ideas o con su ejemplo?*
- descubrimientos personales: *¿cómo te diste cuenta que tenías que cambiar tu actitud?*

⁹ Se recomienda que cada residente tenga su propio cuaderno de trabajo en el que puedan ir anotando sus reflexiones y conclusiones, realizar las actividades propuestas y hacer los ejercicios entre sesiones. Es un cuaderno que les servirá también para hacer planes y plantearse objetivos, así como para otras actividades del resto de unidades.

• **Fase 2.** Después de esta actividad de foro, pasamos a una fase de **Reflexión silenciosa**. El monitor entrega a los participantes la ficha *Las piedras del camino* (ver anexo de la unidad) y les propone que cada cual escriba una lista de propósitos que ahora tiene en su mente para este tiempo de estancia en Medio Abierto. Se les sugiere que, de nuevo, sean concretos en lo que expliquen. No se pueden admitir las ambigüedades comunes tipo: “empezar a disfrutar de mi libertad”, “poder estar con mi familia”, “seguir luchando por mis derechos”, etc.

Sí son admisibles descripciones del tipo: “poder ver a mis hijos todos los días”, “ayudar a mi padre a pintar la cocina y su habitación”, “volver al taller donde trabajaba y empezar a hacer alguna chapuza”. La lista tiene que ser tan larga como quieran pero nunca puede reflejar menos de tres ideas / propósitos.

Se les concede diez minutos para que cada cual escriba su lista. Mientras lo hacen se acercará a cada uno para comprobar si han entendido y están siguiendo las instrucciones. En caso de que no sea así les orientará individualmente y en voz baja, sobre cómo hacerlo.

Cuando la mayoría ha concluido se realizará la puesta en común. Para ello se pedirá que cada asistente lea y explique una y sólo una de las ideas que ha escrito. Una vez explicada la idea, el profesional (o un voluntario) la anota en la pizarra y concede la palabra al siguiente. Y así sigue hasta que ha completado la primera ronda de intervenciones. A continuación procederá a realizar sucesivas rondas con el mismo procedimiento hasta que todas las ideas hayan sido expuestas (salvo alguna que se considere muy privada y no se quiera poner en común). Es muy importante que se destaquen las diferentes ideas aparecidas indicando las coincidencias y las diferencias. Que todos sean conscientes de las cuestiones en las que no habían reparado hasta ese momento.

• **Fase 3. Foro: pensando en los detalles y las tareas.**

El monitor dedica ahora su atención al propósito que más se haya repetido y pide al grupo que digan todo lo que cualquier persona tendría que hacer para lograrlo. Les insistirá en que tienen que pensar en los detalles del camino para lograrlo considerando las dificultades reales. La tarea del profesional encargado del grupo consiste en fomentar la productividad y participación. Para ello introducirá preguntas que les permitan ahondar en detalles personales que quizá ellos no tengan en cuenta. Por ejemplo:

– *qué crees que ocurrirá cuando lleves dos meses sin encontrar empleo. Cómo crees que te puedes sentir. Cómo crees que te puedes motivar.*

– si tu hijo tiene problemas con el rendimiento escolar qué crees que podrías hacer.
Quién crees que podría darte soluciones. Cómo hablarías con él del tema.

Es fundamental que predomine la participación de modo que las ideas las produzca el grupo, no nosotros.

• **Fase 4. Reflexión silenciosa: esfuerzos para el éxito.**

A continuación se trata de que los asistentes hagan una lista de dificultades que van a encontrar para conseguir realizar sus propósitos. Para ello vuelven a utilizar la ficha de trabajo rellenando los espacios correspondientes a los obstáculos internos y externos. No se trata de que tracen un plan. Simplemente se trata de que consideren de manera realista todos los obstáculos externos e internos que van a tener que afrontar. El coordinador pondrá ejemplos de obstáculos externos e internos que habitualmente tiene cualquier persona que se propone conseguir un objetivo. Por ejemplo, si alguien quiere hacer un curso de formación para el empleo, un obstáculo externo puede ser que hasta dentro de dos meses no sale la convocatoria. Un obstáculo interno sería la ansiedad de percibir que pasa todo este tiempo sin poder hacer nada formativo. Esa ansiedad mal controlada puede llevarle a tener problemas con la pareja, con amigos, con sus padres, a *tirar la toalla*, a consumir droga, a paralizarse y no buscar alternativas, etc.

Cuando se compruebe que los participantes han rellenado la ficha, se realizará la puesta en común. Ahora se trata de que descubran la importancia de los **obstáculos internos** que, muchas veces, son los más problemáticos a la hora de entorpecer el logro de nuestros objetivos. Se fomentará la participación de manera que los asistentes expongan experiencias pasadas en las que sus propios pensamientos y emociones les hayan sido un obstáculo difícil de superar.

Es un buen momento para explicarles en qué consiste la profecía autocumplida o el efecto Pigmalión, esto es, cuando me doy mensajes para no conseguir algo y yo mismo me estoy poniendo obstáculos que me impedirán conseguir lo que quiero. Por ejemplo, si creo que no me van a admitir en un trabajo y por esta creencia y miedo no me presento a la entrevista; si no confío en mis capacidades de superar un examen y por tanto no estudio y así ocurre que suspenderé y se cumplirá lo que ya esperaba de mí mismo... Las creencias positivas sobre uno mismo y la confianza que tengamos en nosotros nos ayudarán a ser más activos y acercarnos a nuestros objetivos (como veremos en la unidad del proyecto de vida personal). Estas creencias, no obstante, deben ser realistas, positivas, pero realistas y coherentes con nuestras capacidades (por ejemplo, si no hablo inglés no debo solicitar un puesto para el que lo exijan).

• **Fase 5. Cierre.** Conforme vayan apareciendo los distintos obstáculos (tanto internos como externos), preguntará al grupo por trucos o consejos útiles para controlarlos o superarlos. A partir de las ideas que surjan, se cerrará la sesión con el siguiente mensaje:

Cualquier persona que tiene discusiones con su pareja, amigos o familia; que se aburre por no tener actividades sanas de ocio; o que se encuentra en paro y esta buscando empleo; que tiene problemas en el trabajo; etc. tiene momentos de nerviosismo, desesperanza o irritabilidad. Pero eso no es consecuencia de estar preso. Estos problemas los padece todo el mundo y, por tanto, son etapas en las que tenemos que actuar inteligentemente. Ahora sois como cualquier ciudadano que pasa por una etapa de dificultad y tiene que buscar la forma de superarla. (Tenemos que evitar que los residentes caigan en el victimismo).

*Los amigos y la familia son el apoyo más importante para mitigar el malestar personal de estas etapas. Si compartimos nuestras preocupaciones con el propósito de resolverlas lo más probable es que dejen de ser tan agobiantes. Si compartimos nuestras preocupaciones con el propósito de suscitar pena o compasión, probablemente nos quedemos igual que estábamos al principio. Preocuparse y regodearse en las propias dificultades no es útil. Lo que realmente sirve es **mirar hacia delante y ocuparse en solucionar lo posible.***

Otras sugerencias para el diseño de las demás actividades para cada objetivo específico de esta unidad:

2. Reunión informativa. Proporcionar a los residentes la información básica sobre el funcionamiento del CIS. El método más utilizado puede ser la reunión informativa. No obstante se propone que el monitor introduzca a los participantes en una dinámica de grupo en la que se analicen las diferencias entre lo que supone vivir en segundo grado y en un CIS. También se les puede poner una **presentación** en *Power Point* como la que se envió a los CIS en el cd con materiales y contenidos para el trabajo en Medio Abierto, en la que se explica lo que es un CIS y cómo se vive en ellos. En algunos centros esta actividad corre a cargo de un grupo de acogida formado por residentes.

3. Análisis de un caso. Promover en los residentes la actitud de confianza hacia los profesionales que van a intervenir en su proceso de integración social. Se sugiere que el monitor redacte un caso (cercano, de su experiencia previa, no hay nada que inventarse, basta con recordar, por ejemplo, alguien que no informó de una cita médica

o faltó al trabajo o perdió una entrevista o tuvo un consumo o quedó sin vinculación) para ser analizado, en el que aparezcan las actitudes de ocultación de datos de un supuesto residente a su coordinador, dando lugar a malentendidos, equívocos y desconfianza y las consecuencias negativas de tales actitudes. Conviene que en esta sesión se trabaje el desarrollo personal del valor de la **sinceridad**, especialmente importante en esta fase penitenciaria y como oportunidad para pedir ayuda y prevenir los problemas.

4. Carta a los Reyes Magos. Transmitirles el valor de los planes personales de integración social: puede llevarse a cabo la dinámica de la carta a los Reyes Magos, sustituyendo después lo que *quiero que me traigan* por lo que *quiero llegar a conseguir*. A partir de las lecturas de los deseos personales, el monitor les sugiere que expongan cómo conseguían las cosas en el régimen ordinario y cómo creen que van a poder hacerlo en el Medio Abierto.

5. Los mitos del tercer grado. Se pretende que los residentes ajusten sus expectativas a la realidad social en la que ahora se van a tener que desenvolver, abandonando las ideas escuchadas o preconcebidas que resulten disonantes con lo que va a ser su vida en libertad. Se puede proponer a los participantes que, en grupos de dos o de tres, redacten las “leyendas del tercer grado”, recogiendo todas las *habladurías* de patio que se suelen contar en los centros de segundo grado sobre lo que es la vida en los CIS. A partir de ahí se propone que ahora redacten, también en grupos, “la hoja de la realidad”, exponiendo lo que se debería decir a los internos de un centro penitenciario para que se hagan una **idea realista** de la vida en semilibertad. Desde esta última redacción se promueve un debate enfrentando posturas sobre las **ventajas y desventajas** de la vida en Medio Abierto.

6. Las tareas del día a día. Que los residentes generen actitudes proactivas hacia todas las tareas que van a realizar día a día en su espacio social de vida (trabajo, familia, ocio, economía, obligaciones, etc.). Una posibilidad es pedir a los residentes que, mediante una lluvia de ideas generen una lista lo más larga posible de tareas y obligaciones que una persona que se encuentra en tercer grado tiene que llevar a cabo diariamente. A partir de ahí se divide al grupo en dos y a unos se les encarga adoptar la postura negativista anotando, al lado de cada tarea las razones por las que no es posible realizarla. A la otra mitad se les asigna la tarea contraria. Con la lectura de razones se crea un debate estructurado. Al final del debate cada residente tendrá que exponer sus razones personales para afirmar lo que cree que va a ser capaz de conseguir; sobre la lista de tareas con las que el grupo ha trabajado.

7. Código carcelario. Con esta actividad pretendemos que los residentes tengan conocimiento de las ventajas de abandonar, hasta su extinción, los hábitos de vida adquiridos durante su adaptación al internamiento y que son ineficaces o incompatibles para su vida en libertad (también hubo otras útiles como la escuela, los programas de intervención, la deshabitación de drogas, el desempeño de destinos, los cursos, el ahorro, la mejora en la alimentación, etc., pero nos vamos a centrar en los hábitos propios de la subcultura carcelaria). El monitor puede iniciar la actividad exponiendo al grupo el concepto de “código carcelario” y su presencia tan habitual en los centros ordinarios. Puede ayudarse de alguna escena de películas en las que se pone de manifiesto. A continuación propondrá a los residentes que, de cada “regla” del código del preso expongan su razón de ser. Que digan para qué sirve a la gente en la vida en un patio de segundo grado esa norma no escrita. El siguiente paso consistirá en confrontar cada una de esas reglas con lo que es la vida en una ciudad, un vecindario, una familia, para que expongan lo contraproducentes que pueden resultar esos comportamientos para la vida normal de las personas. Es realmente importante que sean los propios participantes los que alcancen las conclusiones y no que seamos nosotros los que les demos las respuestas. En algunos barrios (marginales, delincuenciales), esos valores carcelarios siguen siendo útiles y válidos, por lo que el profesional deberá ser muy hábil para lograr que los participantes se den cuenta de la inutilidad de esos valores tanto en Medio Abierto como a largo plazo en sus vidas.

8. Agenda. Que los residentes identifiquen las formas y hábitos de vida que exhibe cualquier ciudadano ajustado socialmente. Se propone que el monitor confeccione con el grupo de participantes la agenda de la vida de cualquier ciudadano normal en una ciudad española. Que llenen de tareas esa agenda para que identifiquen los esfuerzos, responsabilidades y atención que cualquier persona ha de tener para que su vida y la de su familia salgan felizmente adelante. Se iniciará el trabajo sobre la responsabilidad y la atribución interna (que se abordará de manera más exhaustiva más adelante, junto a la resolución de problemas y también en la elaboración del proyecto de vida personal), como valor instrumental para promover el resto de valores de una persona y como requisito necesario para tomar las riendas de la propia vida.

9. Más conciencia. Que los residentes tomen conciencia de las dificultades que tienen o van a encontrar para desenvolverse con soltura en los micro ambientes en que van a participar aquilatando justamente sus temores y presunciones. Se puede adaptar la actividad *Mirando hacia delante* a las distintas realidades (laboral, familiar, penitenciaria, etc.)

10. Realizar un análisis **DAFO** (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

ANEXOS.

I. Ficha de trabajo: *las piedras del camino*.

Mis propósitos	
<ul style="list-style-type: none">•••••••	
Lo que me va a costar	
Dificultades externas	Dificultades personales

MÓDULO II.

Actividades de la vida diaria básicas

Introducción.

Las actividades de la vida diaria son aquellos **requisitos** que las personas, en un marco temporal concreto, han de satisfacer para su propio beneficio, a fin de conseguir el mantenimiento de la vida, un **funcionamiento** saludable, el desarrollo personal continuo, y el mayor grado de **calidad de vida** posible. El término proviene de contextos médicos y se aplica a las actividades que los pacientes impedidos en algunos sentidos por su patología deben desarrollar para conseguir su **autonomía**. Nosotros lo hemos exportado enfocándolo al desarrollo de las distintas competencias sociales y de autonomía personal necesarias para lograr integración y el bienestar social.

Las actividades de la vida diaria incluyen respirar; comer y beber; lavarse, vestirse, moverse, reposar y dormir; eliminar, evitar peligros y prevenir riesgos, comunicarse e interactuar socialmente, trabajar y divertirse. En este módulo vamos a abordar solamente las actividades de la vida diaria básicas que son las actividades de **autocuidado** y que nos permiten mantenernos a nosotros mismos. Incluyen alimentación, higiene menor y mayor; vestuario, alimentación, actividad física y descanso. Suponen el nivel más bajo de complejidad.

La cultura a la cual pertenecen las personas con las que vamos a trabajar van a determinar el modo de realizar estas actividades. En el desarrollo de estas sesiones puede resultar muy enriquecedora la **interculturalidad** y se puede aprovechar la heterogeneidad de los grupos para conocer las diferentes costumbres en todas estas actividades y las razones que la sustentan (lavarse con la mano izquierda o indistintamente, ducharse o no a diario, ingesta de líquidos más o menos abundante, uso de perfumes, horarios y número de comidas, dieta básica en función de la zona de procedencia, etc.).

Las unidades que vamos a abordar en este segundo módulo son:

– **Higiene, aseo personal y cuidado de la ropa** con el fin de mantener una imagen personal favorable. Lo que queremos priorizar es que su aspecto no denote su historia marginal. Estos aspectos se abordan desde la higiene, la vestimenta, la postura corporal, etc. Es la base para empezar a prepararse para convivir. Y fomenta el sentirse bien y la actitud activa y positiva.

- **Estilo de vida saludable**, que incluye las siguientes áreas:

- Alimentación equilibrada
- Higiene del sueño
- Educación sexual
- Reducir el consumo de tabaco
- Evitar el sedentarismo

La finalidad de esta segunda parte es la de fomentar la salud y el bienestar personal desde los propios hábitos y comportamientos. Y generar elementos protectores estables que influyan en la calidad de vida y, de manera indirecta, en la prevención de la recaída en la conducta desviada (el bienestar de base supondrá una ayuda para el equilibrio emocional y, por tanto, un elemento protector).

Para el desarrollo de todo este módulo proponemos una serie de sesiones, pero tendremos en cuenta que algunas de ellas pueden ser aplicadas también a través de los distintos programas de Educación para la Salud existentes en los centros (bien llevados a cabo por personal de IIPP –principalmente ATS/DUE, auxiliares o personal del cuerpo facultativo–, bien por organizaciones y entidades externas¹⁰). También se debe tener presente la utilidad de los residentes como **agentes de salud**, pues la transmisión de estos contenidos por personas del grupo de iguales suele ser más efectiva.

10 Algunas de estas entidades que ya están trabajando en algunos CIS son la Fundación Tomillo, Cruz Roja, la Fundación Atenea-Grupo GID, Ayuntamientos, Universidades, grupos organizados de personas mayores voluntarias, etc.

UNIDAD I (AVDB). Higiene y aseo personal. Cuidado de la ropa. Imagen personal favorable.

INTRODUCCIÓN.

¹¹Trabajar la higiene es una labor preventiva, cuyo objetivo principal es tratar de evitar la aparición de enfermedades y también promocionar la salud, aunque también es un elemento básico para la convivencia.

Algunas personas consideran que higiene es lo mismo que limpieza, lo que no es así. La limpieza (eliminar la suciedad de una persona, cosa o lugar) contribuye de forma importante a la higiene, pero el cuidado de la salud requiere otras muchas otras cosas.

La ejecución de hábitos de higiene personal es una decisión del individuo, y para poder decidir correctamente es necesario conocer las consecuencias para la salud que las distintas opciones pueden tener.

En estos aspectos son en los que vamos a intentar insistir durante el desarrollo de esta sesión. No se trata de imponer conductas, sino de ayudar a tomar decisiones correctas, mediante la transmisión de información.

Mantener una buena higiene facilitará además la proyección de una imagen positiva¹² de nosotros mismos y, por tanto, nuestra socialización normalizada.

OBJETIVOS.

- Concienciar de que unos buenos hábitos de higiene personal son fundamentales para nuestra salud.
- Mostrar que mantener nuestra higiene personal de forma adecuada supone respetar al resto de personas con las que convivimos.
- Aprender cuáles son los hábitos de higiene saludables y fomentarlos.

11 Para el desarrollo de esta unidad se ha tomado como referencia el programa Avicena de Madrid VI.

12 En la unidad sobre el proyecto de vida personal se aborda el autoconcepto personal de manera más profunda y es posible combinar algunas de las actividades allí propuestas con las que aquí se plantean.

- Entender cuáles son los efectos beneficiosos que tiene el cuidado del cuerpo y de la imagen personal.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 1.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Exposición teórica.

Se comienza la sesión pidiendo a los residentes que, mediante una lluvia de ideas, muestren todo lo que se les ocurra relacionado con la higiene personal. Posteriormente se les pide que escriban en un folio todas las conductas que realizan durante un día que están relacionadas con la higiene individual y el cuidado del cuerpo. Cuando finalizan el ejercicio, se les pide a algunos voluntarios que lean lo que han escrito. Tras analizar dichas lecturas entre todos, se pasa a trabajar el contenido teórico de la sesión. Siendo imprescindible abordar los siguientes contenidos:

- ducha diaria,
- cuidado del cabello y de la piel,
- higiene bucodental,
- manos,
- uñas de manos y pies: limpieza, forma del corte,
- el vestido, la ropa y el calzado,
- otras zonas del cuerpo que deben cuidarse especialmente.

Se incidirá especialmente en cómo deben llevar a cabo dichas conductas y por qué es importante para la salud su ejecución.

Dinámicas y actividades.

1. Lluvia de ideas sobre las consecuencias para la salud de una higiene no adecuada. Se recogerán en la pizarra.

2. Listado personal. Elaborar una lista con las consecuencias positivas que puede tener para una persona el cuidar su imagen personal. Por ejemplo: *cuidarme la boca me permite acercarme a hablar con otros sin producir rechazo y me previene problemas de*

salud dental (con lo que me ahorro dolores, mal humor y dinero); oler bien y presentarme limpio me hace estar más a gusto conmigo mismo y ser más atractivo; ir bien vestido y con la ropa cuidada me hace ser más cuidadoso en mi comportamiento para mantenerme así; tener buen aliento hace que mi pareja o mis hijos tengan más ganas de darme un beso; etc.

3. Teatrillo. Dividimos al grupo en pequeños grupos y cada uno tendrá que realizar una representación sobre cómo llevar a cabo algunas conductas de higiene. El formato puede dejarse al ingenio de los participantes o hacerles propuestas: en verso, anuncio publicitario, cantando, un role-playing de unos padres explicándoles a un hijo, con mímica, etc. Los temas serán:

- ducha diaria,
- cuidado del cabello y de la piel,
- higiene bucodental,
- limpieza de manos y pies
- el vestido, la ropa y el calzado,
- higiene íntima.

4. Libro de instrucciones. Redactar un manual de instrucciones, como los de los aparatos tecnológicos, para cada una de las conductas anteriores, desgranando bien la cadena de pasos y movimientos que implique. También se puede hacer una redacción pensando que el destinatario de esas instrucciones va a ser un extraterrestre.

5. Clase. Por parejas, habrán de prepararse un tema de los propuestos y explicárselo al resto de los compañeros.

6. Vestimenta adecuada. Se plantearán una serie de situaciones (por ejemplo, entrevista de trabajo, visita a un familiar, consulta médica, trabajo en una obra, una excursión, discoteca, playa, gimnasio, trabajo en una cocina, etc.) y se describirá el vestuario socialmente aceptado para dichas situaciones.

7. Posturas y aspectos. La postura corporal puede dar mensajes sobre nuestra actitud. Les pedimos que pongan ejemplos, por ejemplo: un funcionario con los pies encima de la mesa, una joven sentada en el suelo del autobús, un médico con la camisa abierta y un tatuaje, un psicólogo que te atiende *repanchingado* en la silla, alguien que no te mira cuando te habla o no deja de mirar el teléfono, un adolescente que camina arrastrando los pies y con los hombros gachos, etc. ¿Qué información nos da?

UNIDAD 2 (AVDB). Alimentación equilibrada.

INTRODUCCIÓN.

Existe una relación directa entre una correcta alimentación, adecuada a las necesidades nutricionales individuales y los niveles de **salud** de las personas. Numerosos estudios de epidemiología nutricional han demostrado cómo la morbilidad/mortalidad de las poblaciones se corresponde con sus consumos alimentarios y estilos de vida. Estas conclusiones nos obligan a valorar los patrones de alimentación para modificarlos si procede, y utilizarlos como instrumento de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Sin embargo, aceptando la importancia de la dieta en las intervenciones de salud, nunca debe contemplarse en solitario sino como un factor más del concepto de los estilos de vida saludable.

La situación de semilibertad que supone el tercer grado puede ser un momento adecuado para llevar a cabo una intervención en salud que permita una mejora de los hábitos alimenticios. Parece idóneo implantar en un Centro de Inserción Social una intervención sobre alimentación, en donde la información y la puesta en práctica durante las salidas al exterior de los conocimientos adquiridos facilite la interiorización de conocimientos para alimentación adecuada.

Pretendemos intervenir teniendo en cuenta el contexto social (y la comunidad de origen) en el que se integran los residentes de los CIS, dado que la salud puede verse afectada por el medio donde vivimos, enseñando conocimientos, promoviendo conductas adecuadas y responsabilizando a los residentes de las decisiones que tienen efectos directos e indirectos sobre su salud y de los que le rodean.

OBJETIVOS:

- Informar acerca de las consecuencias para la salud de una alimentación equilibrada.
- Informar de las distintas funciones que los alimentos tienen en el organismo.
- Fomentar hábitos de alimentación adecuados.
- Potenciar el abandono de hábitos alimentarios nocivos.
- Propiciar la adquisición de hábitos saludables relacionados con la alimentación, como son la actividad física y la reducción del consumo de tóxicos.

- Fomentar el sentido de responsabilidad individual, familiar y social en relación a la alimentación.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 1.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Exposición teórica.

La **nutrición** es el conjunto de procesos mediante los cuales una persona utiliza, transforma e incorpora una serie de sustancias del exterior; con el objetivo de obtener energía y regular los procesos metabólicos. Este proceso es por tanto involuntario y asumirlo de forma satisfactoria depende de que realicemos una elección acertada de alimentos. Se entiende por nutriente, según la definición del Código Alimentario Español, “aquellos componentes de los alimentos útiles para el metabolismo orgánico que corresponden a los grupos denominados genéricamente hidratos de carbono (o glúcidos), proteínas, grasas (o lípidos), vitaminas, minerales y agua”.

La **alimentación** es un proceso voluntario, fruto del aprendizaje de cada individuo, y que tras seleccionar los alimentos nos permite organizar y componer las raciones de alimentos diarias y fraccionarlas según gustos, necesidades y hábitos personales. Este proceso va a depender de factores psicológicos, sociales, económicos y geográficos. La función principal de la alimentación es proporcionar al organismo todos los componentes nutritivos necesarios para vivir; crecer en la infancia, y mantener un adecuado estado de salud.

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios: dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen vegetal o animal; en función de su composición y de los nutrientes predominantes, y basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo, se pueden diferenciar en energéticos, plásticos o reguladores.

Alimentación saludable. Una alimentación saludable y equilibrada es aquella que mantiene un equilibrio entre los aportes de alimentos y los requerimientos de nutrientes, con el objetivo final de asegurar una correcta salud individual.

Las **sustancias nutritivas** que componen los alimentos:

- Proteínas
- Grasas

- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales
- Agua.

¿Cuáles son sus funciones para el organismo? ¿Alguien las sabe? Explicar:

Las **sustancias nutritivas** que componen los alimentos son las siguientes:

- **Proteínas:** su función en el organismo es formar tejidos. Se componen de aminoácidos. Se encuentran tanto en alimentos de origen animal (carnes) como de origen vegetal (pan). Un consumo deficitario de éstas dificulta la reposición de tejidos y células que se van desgastando. Puesto que son formadoras de tejido, es necesario que comamos alimentos que aporten proteínas de alto valor biológico (carne, pescado, leche y huevos) especialmente en el caso de los niños, embarazadas, los lactantes y los ancianos.
- **Grasas (lípidos):** su función es aportar energía al organismo. Además son esenciales para la absorción correcta de los alimentos por el intestino. Contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas solubles en ellas, como son las vitaminas A, D, E y K. Hay grasas de origen animal (embutido, margarinas, tocino, etc.) y de origen vegetal (aceite de oliva/girasol, grasa de los frutos secos, del aguacate, etc.) Las grasas de origen vegetal se asimilan mejor; las de origen animal pueden aumentar el colesterol, sustancia que necesita el cuerpo pero que un exceso puede producir enfermedades cardiovasculares.
- **Hidratos de carbono (glúcidos):** constituyen una buena fuente de energía y su presencia en la dieta debe ser elevada. Ejemplos de alimentos que contienen este tipo de nutrientes son el pan, las patatas, el arroz, las legumbres, los frutos secos, la pasta, los dulces.
- **Vitaminas:** compuestos químicos indispensables para el organismo. El cuerpo no puede producirlas por sí mismo, por lo que las tiene que coger de los alimentos. La falta de vitaminas provoca cansancio, apatía, escasa existencia a las infecciones, problemas de crecimiento, en el estado de los ojos, del pelo, de la piel, etc. Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles o solubles en agua (vitamina C y el complejo vitamínico B: B1, B2, B6, B12, niacina y ácido fólico) y liposolubles o solubles en grasa (A, D, E y G).

- **Minerales:** su función es formar tejidos como el hueso y los dientes e intervenir en la regulación del metabolismo. Los minerales que se encuentran en los alimentos de origen animal (por ejemplo, el calcio de la leche o el hierro del huevo) se absorben mejor que los que se encuentran en los alimentos de origen vegetal (lentejas, espinacas, etc.) Los minerales se clasifican en macronutrientes (de ellos se necesitan cantidades más elevadas: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro) y micronutrientes (de ellos se necesitan cantidades más pequeñas: hierro, cobre, flúor, cobalto, zinc, selenio).

La **rueda de los alimentos**. Distribución semanal de los alimentos.

Grupo 1: leche, yogur, queso.

Grupo 2: carnes, huevos, pescados.

Grupo 3: patatas, legumbres, frutos secos.

Grupo 4 y 5: verduras y frutas.

Grupo 6 y 7: cereales, azúcar y grasas.



Grupo 1 y grupo 2: alimentos con función formadora de tejidos. Ricos en proteínas, calcio y vitaminas del complejo B. Son los formadores de los músculos y de la matriz de los huesos. Como ya hemos comentado anteriormente, los alimentos de estos dos grupos son fundamentales durante el crecimiento, el embarazo y la lactancia.

Grupo 3: alimentos que contienen nutrientes que realizan las tres funciones sin destacar ninguna especialmente (formadora de tejidos, reguladora y energética). Contienen un poco de todo: proteínas, grasas, hidratos, vitaminas y minerales.

Grupo 4 y 5: alimentos con función reguladora. Estos alimentos son ricos en vitaminas A y C y sales minerales. Su función es controlar que las reacciones químicas que se realizan en el organismo se efectúen adecuadamente.

Grupos 6 y 7: alimentos con función energética. Aportan muchas calorías a la dieta.

Una dieta equilibrada cubre las necesidades cuantitativas del individuo (calorías) junto a las cualitativas, lo que supone la presencia de gran variedad de alimentos para garantizar la existencia de todos los nutrientes.

Las vitaminas se compran en el mercado, no en la farmacia (a no ser que haya carencia en la alimentación). Las frutas y verduras constituyen muy buena fuente de vitaminas A y C.

Un buen consumo de leche asegura la presencia de calcio en la dieta.

La deficiencia de hierro es frecuente en determinadas etapas de la vida (adolescencia) y en situaciones especiales (embarazo y menstruación).

El yodo es un mineral indispensable para el organismo. Si no lo puede obtener de la dieta, la sal yodada, utilizada en la condimentación de los platos, es muy buena fuente de este mineral.

Cuando la dieta es variada, no suelen presentarse carencias de minerales ni de vitaminas.

Tras explicar los tipos de nutrientes, su función y la rueda de los alimentos se les pregunta a los residentes:

¿Qué comisteis ayer?

Se les pide que lo reflejen por escrito. Posteriormente deben valorar si todos los grupos de la rueda de alimentos estaban representados en lo que comieron. Se les indica que si aparece un o dos elementos de cada grupo, la dieta es completa.

La **dieta ideal** varía en función de las etapas del desarrollo. ¿Recuerdas tu alimentación de pequeño? ¿En qué ha cambiado? ¿Tienes hijos? ¿Comen lo mismo que tú? ¿A todas las edades? ¿Y los varones y las mujeres?

La **dieta ideal** varía en función de las etapas del desarrollo, aunque durante toda la vida de una persona, la alimentación debe ser equilibrada, ingiriendo alimentos de todos los grupos. En la infancia y la adolescencia van a ser especialmente importantes los alimentos como la leche, los lácteos, los huevos, la carne, el pescado cuyos nutrientes son fundamentales para el crecimiento. Además como suelen hacer mucho deporte, el aporte calórico es fundamental, por lo que también son importantes las pastas, los cereales, etc. El consumo de bollería y dulces debe ser moderado. En la edad adulta la alimentación debe aportar los nutrientes necesarios para reponer las pérdidas que se producen en el día a día, pero no se necesitan “extras para crecer”. Con cierta frecuencia el adulto engorda comiendo lo mismo que solía comer, pero esto es debido a que con los años nuestro estilo de vida cambia: nos hacemos más sedentarios y necesitamos menos calorías. El anciano tiene las mismas necesidades en nutrientes que un adulto. Lo único que le diferencia es el aporte energético, que debe de estar en función de su grado de actividad física.

Esta sesión puede ser abordada por algún profesional sanitario o preparada entre los propios residentes.

Dinámicas y actividades.

1. Mi dieta. Análisis de la propia dieta a partir del autorregistro de alimentación semanal que hayan elaborado. Se puede hacer en grupo. ¿Qué le falta? ¿Qué le sobra?

2. Lluvia de ideas sobre consecuencias para la salud de una mala alimentación (tanto por exceso como por defecto).

3. La dieta adecuada. De las siete dietas que se adjuntan en el anexo de la unidad di cuáles son hipercalóricas, hipocalóricas y/o equilibradas.

4. La lista de la compra. Elabora una lista de la compra semanal para una familia formada por un abuelo, los padres y dos hijos. Puedes ayudarte con el menú escolar o recordando el menú semanal del centro penitenciario o preguntando en una casa de comidas o mirando en algún libro de cocina. Presupuesto semana: 80 euros.

5. Economato. Estudio de las compras en el economato del centro (si lo hay, si no recordar el pasado o analizar las compras en el súper o en la tienda del barrio).

Averiguar durante una semana qué productos son los que más se compran. ¿Cuáles compras tú? ¿Qué productos introducirías y cuáles quitarías para conseguir una dieta más equilibrada?

6. Conferencia. Invitar a una persona profesional experta en nutrición para explicar la alimentación equilibrada.

7. Menú del día. Elaboración de menús para un mes. Elaboración de un plan familiar de alimentación (disponibilidad de alimentos, dinero para la compra, necesidades alimenticias familiares, horario del mercado y otros lugares para comprar, etc.)

8. Ver algún **programa** de cocina en dvd o *Soy lo que como*, emitido en Cuatro: www.cuatro.com/microsites/soyloqucomo.

9. Debate. Distribución diaria de los alimentos.

- Desayuno
- Comida
- Cena

¿Es mejor hacer cinco comidas al día que tres (incluir merienda y algo a media mañana)? ¿Por qué? Investigar por qué se recomiendan cinco comidas al día. Otros temas a debate pueden ser: ¿Dos litros de agua al día en todos los casos? ¿Productos congelados o frescos? ¿Es mala la comida precocinada? Picar entre horas. Enfermedades concretas y su relación con la alimentación: hepatopatías, colesterol, VIH, etc.

TAREAS ENTRE SESIONES.

1. Realizar un **autorregistro** de alimentación semanal, incluyendo caramelos, cervezas y refrescos, etc. Ver tabla de ejemplo en el anexo.
2. Lectura de **artículos** de revistas de salud y alimentación.
3. Apuntarse a un **curso** de cocina.
4. Preparar por parejas los temas para el debate propuestos en el ejercicio 9.

ANEXOS

1. Tabla para el registro de la alimentación semanal. Es importante registrar las cantidades de cada cosa y que no se olvide nada, ni siquiera una bolsa de pipas o un chicle.

Hora	Martes	Jueves	Viernes	Sábado...
	Carajillo Porra			
	Cerveza, cuatro aceitunas			
	Pollo (200 gr.), sopa, helado de vainilla. Café.			
	Café con leche, pincho de tortilla			
	Lata de atún, vaso de vino			

2. De las **seis dietas** que se adjuntan di cuáles son hipercalóricas, hipocalóricas y equilibradas.

• Dieta I.

Desayuno

- Un vaso de leche descremada.
- Una manzana.
- Un zumo de dos naranjas.

Comida

- Un plato de judías verdes.
- Una ensalada de lechuga y tomate, aliñada con limón y sal.
- Un filete de pechuga de pollo a la plancha.
- Una pera.

Cena

- Un plato de puré de espinacas.
- Un trozo de queso de Burgos.
- Un flan.

• **Dieta 2.**

Desayuno

- Dos huevos fritos con tocino y pan.
- Un vaso de leche con colacao.
- Un bollo.

Comida

- Garbanzos con morcilla y chorizo.
- Un par de chuletas de cerdo con patatas fritas.
- Pan con aceite y un poco de jamón.
- Un helado.

Cena

- Bocadillo de salchichón.
- Pastel de chocolate.
- Un flan.

• **Dieta 3.**

Desayuno

- Zumo de naranja.
- Un vaso de leche.
- Tostada con jamón, tomate y aceite.

Comida

- Un plato de paella.
- Ensalada mixta con aceite y sal.
- Pan.
- Plátano.

Cena

- Coliflor hervida y rehogada.
- Sepia a la plancha
- Manzana.

• **Dieta 4.**

Desayuno

- Un vaso de café con leche.
- Diez galletas María.

Comida

- Cordero asado con patatas al horno.
- Ensalada de pasta.
- Flan de huevo.

Cena

- Pescado frito.
- Hamburguesa con huevo frito.
- Porción de queso manchego.

• **Dieta 5.**

Desayuno

- Un vaso de leche.
- Dos rebanadas de pan con mantequilla y azúcar.

Comida

- Macarrones con tomate.
- Empanada de atún.
- Tocino de cielo.

Cena

- Puré de patatas.
- Huevo frito con chorizo.
- Vaso de leche con colacao.

• **Dieta 6.**

Desayuno

- Taza de café con leche.

- Ración de churros.
- Zumo de piña.

Comida

- Lentejas con arroz.
- Ensalada mixta.
- Manzana y pera.

Cena

- Berenjenas al horno.
- Trucha a la brasa.
- Plátano y vaso de leche.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Munter, C. y Hirschmann, J. *La obsesión de comer. Cómo superar la compulsión hacia la comida.* Paidós.
- Mahoney, M. *Dietas: control permanente de peso.* Pegaso.
- Sanz, Yolanda. *Soy lo que como.* Aguilar.

UNIDAD 3 (AVDB). Higiene del sueño.

Tu vigilia de hoy la debes al sueño de ayer; cuanto más profundamente duermas hoy, tanto más alegre despertarás mañana; y cuanto más alegre hayas estado, más profundamente dormirás. Fechner (filósofo).

INTRODUCCIÓN.

El sueño es una función orgánica **imprescindible** para la salud, que como toda función fisiológica puede alterarse. La mayoría de los internos de nuestros establecimientos penitenciarios sufren alteraciones en su sueño, en un porcentaje muy alto estas alteraciones del sueño han sobrevenido tras su ingreso en prisión. Alteraciones que les acompañaran no sólo durante el cumplimiento de la condena sino probablemente también en su vida en libertad.

La estancia de los internos en los CIS es un buen momento para ayudarles a que dejen atrás tantas noches de vigilia e insomnio padecidas. Los residentes de nuestros CIS tienen que estar en buenas condiciones físicas y mentales para cumplir con sus obligaciones diarias necesarias para conseguir su integración social. Aquellos cuyo descanso nocturno se ha visto mermado podrían presentar dificultades a la hora de realizar plenamente las actividades del día siguiente.

Muchos de ellos pudieron, en algún momento pensar, que cuando salieran de prisión dormirían bien y pondrían fin a sus problemas con el sueño. No obstante, un porcentaje muy elevado comprueba que sus problemas persisten y no saben que deben de hacer para ponerle fin, la mayoría sigue tomando y abusando de los somníferos, benzodiazepinas y alguna droga no prescrita.

Son muchas las causas que pueden afectar a la calidad y al ritmo del sueño, es conveniente y primordial que ellos las conozcan. Para ello, a lo largo de esta unidad vamos a ir dando a conocer las causas que favorecen y dificultan el sueño, y algo muy práctico e importante, al final de la unidad se dan algunos consejos para **favorecer el sueño**.

OBJETIVOS.

Lograr que los participantes:

- Conozcan las reglas mínimas de higiene del sueño.

- Conozcan técnicas y sugerencias que les ayuden a dormir mejor.
- Conozcan estilos de vida y hábitos alimenticios favorecedores de un buen dormir.
- Conozcan las causas y los factores desencadenantes del insomnio.
- Conozcan algunos ejercicios de relajación favorecedores del sueño.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 1.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

La unidad Higiene del sueño la vamos a dividir en cuatro apartados:

1. Definición de higiene del sueño.
2. Causas que dificultan el sueño.
3. Causas que favorecen el sueño.
4. Consejos y técnicas para dormir mejor.

Exposición teórica.

Higiene del sueño es una serie de **hábitos** de conducta que nos ayuda a tener un sueño reparador. El sueño es una función educable y podemos crear una serie de reflejos condicionados para facilitar su inducción.

Los trastornos del sueño son bastante comunes y en muchas ocasiones nos incapacitan para desarrollar una actividad normal a lo largo del día. Son causantes de fatiga, bajo rendimiento, malestar social, bajo estado de ánimo, irritabilidad y pueden en ocasiones provocar accidentes de tráfico o laborales. Lo primordial de esta actividad es conseguir que lleguen a comprender el auténtico significado del concepto **higiene del sueño**.

También es muy importante dejar clara la importancia que tiene en la higiene del sueño el consumo de alcohol y el abuso de las benzodiazepinas, dos adicciones muy importantes que pueden padecer o han padecido muchos de los internos que llegan a nuestros CIS.

Una encuesta realizada en Reino Unido y publicada en la BBC, daba a conocer que un porcentaje muy alto de bebedores, alrededor del 58 por 100, desconocía los efectos que el consumo de alcohol producía en el sueño. El **alcohol** es causa frecuente de insomnio, interfiere en la fase del sueño profundo y no permite a las personas descansar bien. El alcohol interrumpe la fase del sueño MOR (movimiento ocular rápido) durante la cual suceden los sueños más intensos, fase necesaria para un dormir profundo y relajante.

A pesar de que muchas personas pueden sentir que el alcohol los ayuda a dormir, ellos no quieren reconocer que también el alcohol es un gran causante de alterar su noche, ya que el alcohol puede interferir con los procesos químicos del cuerpo necesarios para un sueño profundo, lo cual a largo plazo puede afectar seriamente su salud y su bienestar general. Muchos consumidores de alcohol se despiertan, cada mañana, con la sensación de que no durmieron adecuadamente.

Otro factor que influye decisivamente en la higiene del sueño es el consumo de **drogas**, presente en un gran porcentaje de nuestros residentes. La persona que consume algún tipo de droga duerme mal y tiene aumentos en la vigilia nocturna, es decir, el número de despertares nocturnos se incrementa hasta el doble con relación a una persona no consumidora. Existe una tendencia generalizada entre las personas con insomnio o con dificultades de sueño de tomar **pastillas** para dormir de diversos tipos, pero generalmente lo que suelen tomar son benzodiazepinas. Las benzodiazepinas son medicamentos útiles y generalmente seguros si son administrados adecuadamente y bajo prescripción médica en determinados momentos vitales. Lo más importantes cuando se toman benzodiazepinas en su administración, son eficaces tomadas de formas transitoria y no administrarse más de 3 ó 4 semanas y a dosis bajas, ya que incluso las píldoras para dormir pueden perjudicar el sueño una vez que se establece la tolerancia, es decir: cuando el cuerpo se acostumbra al fármaco éste pierde su efecto. Por todo ello, ante cualquier alteración en nuestro sueño debemos de consultar a nuestro médico y seguir el tratamiento que nos prescriba, lo que no debemos es hacer tomar o abusar de cualquier pastilla para dormir.

Para conseguir los objetivos de esta unidad es necesario que el profesional que dirige la sesión promueva que las aportaciones las realicen los participantes.

Dinámicas y actividades.

I. Definición de higiene del sueño. El profesional que imparta la sesión entregará a cada uno de los participantes una hoja en la que aparezca la siguiente pregunta: *¿qué*

entiendo yo por higiene del sueño? A continuación se les dará unos minutos para que cada uno piense, reflexione y escriba su respuesta, que expondrá y explicará al resto. El profesional tras las intervenciones confirmará las respuestas, con el fin de no dar por válidos conceptos no ajustados a la realidad. Y por último se definirá el concepto “higiene del sueño”, aclarando todas las dudas que le planteen al respecto.

2. Causas que dificultan el sueño. Se plantea al grupo la siguiente pregunta: *¿Cuáles creéis que son las causas que dificultan el sueño?* A través de una lluvia de ideas se recogerá en una pizarra o en un póster todas las posibilidades que el grupo propone, escribiéndolas bien visibles. Asimismo, se solicitará que expliquen brevemente los motivos por los que incluyen cada una de las posibles causas.

3. No puedo dormir. Que cada uno de los participantes anote en una hoja al menos cinco causas o motivos que le hayan impedido dormir bien alguna vez. A continuación se irán anotando en una pizarra las aportaciones hechas. Cuando una de las aportaciones se repita se pondrá una cruz al lado de la misma.

Es muy importante que si el grupo, independientemente de cuál sea el procedimiento utilizado, no aportara alguna de las causas recogidas en el listado 1 del anexo de la unidad, como causas que dificultan el sueño, estas sean introducidas y dadas a conocer a los participantes por el profesional encargado de dirigir la sesión.

4. Comportamientos que favorecen el sueño. Se plantea al grupo la siguiente pregunta: *¿Cuáles creéis que son las causas que favorecen el sueño?* A través de la lluvia de ideas se recogerá en una pizarra, panel o póster todas las posibilidades que el grupo propone, escribiéndolas en lugar y con caracteres bien visibles. Asimismo, se solicitará que expliquen brevemente los motivos por los que incluyen cada una de las posibles causas. Cada uno anotará en una hoja las cinco técnicas o los cinco trucos que haya utilizado en alguna ocasión (o habitualmente) para dormir bien. A continuación se irán anotando en una pizarra las aportaciones hechas. Cuando una de las aportaciones se repita se pondrá una cruz al lado de la misma. En el listado se pondrá en primer lugar la técnica que más se haya repetido siguiendo el orden de prelación en base a dicho criterio. Es muy importante que si el grupo no aportara alguna de las causas que favorecen el sueño estas sean introducidas por el profesional encargado de dirigir la sesión. En el anexo 2 de la unidad se ofrecen ideas.

5. Otros trucos para conciliar el sueño. Partiendo de la siguiente afirmación: *el sueño es una función educable y podemos crear una serie de reflejos condicionados para facilitar su inducción con las siguientes técnicas o consejos*, el profesional responsable de

la actividad expondrá y dará a conocer una serie de técnicas que facilitan la inducción al sueño (ver anexo 3). Al final de esta actividad, que haremos coincidir con el final de la sesión, se entregará a cada uno de los participantes una hoja (anexo 4 de la unidad) en la que bajo el epígrafe *¿Qué puedo hacer para dormir mejor?* se recogen distintas y diversas actividades que le van a ayudar a la inducción y el mantenimiento del sueño.

6. Mural. Se puede realizar entre todos los participantes un mural sobre el tema tratado, o bien dos murales uno sobre las causas que facilitan el sueño y otro sobre las causas que lo dificultan (insistir en que el consumo de alcohol induce el sueño pero también hace que este sea menos profundo y que la persona se desvele durante la noche). Los murales posteriormente serán expuestos en lugares visibles (salas, pasillos de las habitaciones) para que el resto de los residentes tengan acceso a la información.

7. Ponencia. El ATS/DUE del CIS o el del centro de salud cercano explicará los inconvenientes del consumo de alcohol, THC (*porros*) y benzodicepinas para la higiene del sueño.

TAREAS ENTRE SESIONES.

1. Cada uno de los participantes puede **preguntar al menos a cinco personas por qué creen que duermen mal** cuando no consiguen dormir o se despiertan muchas veces o se despiertan demasiado temprano. Esta tarea incluso se puede encargar unos días antes a la sesión que se trabaje sobre el sueño, para tener material. Para anotar las respuestas de cada uno de los preguntados se utilizara una hoja de registro individualizada, donde sería conveniente anotar la edad y el sexo de la persona junto a sus respuestas.

¿Duerme usted bien?	
¿Por qué motivos cree que no descansa lo suficiente?	
Edad	
Sexo	
A qué se dedica	

El conocer la edad y el sexo de los preguntados nos permitirá realizar otra actividad: considerar si alguna de las causas que dificultan el sueño pueden estar relacionadas

con la edad y el sexo. Así como con la actividad que se realiza. ¿Hay diferencias entre la madre de familia que trabaja en casa, la persona estudiante, el trabajador con horario nocturno, quien realiza tareas sedentarias, etc.?

2. Que cada uno de los participantes en la sesión **pregunte a cinco personas:**

- Las técnicas o métodos que utiliza para dormir bien.
- Las técnicas o trucos que utiliza para volverse a dormir cuando se despierta en mitad de la noche.

3. Entrenamiento en relajación progresiva¹³. Se facilitará a los participantes fotocopias (o grabación) del anexo 5 para que puedan entrenarse ellos mismos en este método de relajación. Además de la explicación inicial, las fotocopias contienen instrucciones para trece días (que se pueden entregar en sobres cerrados) de manera que cada día se abra un sobre y realicen de manera personal el ejercicio propuesto para adquirir el control de la técnica en dos semanas de práctica.

ANEXOS.

I. Listado de causas que dificultan el sueño

- Al utilizar la **cama** para trabajar; estudiar; comer; ver la **televisión**, etc.
- Beber **alcohol** próximo a la hora de dormir. Inicialmente puede sedar; pero el alcohol mantiene el cerebro en un sueño liviano, que impide llegar al sueño profundo. Una copa antes de acostarse puede traducirse en muchos despertares durante la noche.
- Tomar **café**, te, bebidas con cola, chocolate y medicamentos que contengan cafeína, las cuatro últimas horas antes de iniciar el sueño, ya que la cafeína estimula el cerebro e interfiere el sueño.
- Una ingesta alta y regular de cafeína durante el día, puede dar lugar a síntomas de privación en la noche, que son los que perturban el sueño.
- Acostarse sintiéndose hambriento, o comer copiosamente antes de ir a la cama.

¹³ Este método se conoce como *La relajación de los trece sobres*, y fue utilizado en CINTECO y después exportado al Servicio de Atención Psicológica de la UAM. El material ha sido también utilizado en el programa institucional de Violencia de Género.

- Dormir con la **mascota**, porque sus movimientos o sus alergias pueden disminuir la calidad del sueño.
- Algunos **medicamentos** pueden producir somnolencia o dificultar el quedarse dormido.
- Beber muchos **líquidos** dos horas antes de ir a la cama, porque una vejiga llena puede interferir el sueño.
- Acostarse sin resolver los problemas. Si no hacemos una lista de las cosas para hacer al día siguiente e intentamos quitarlas de la mente antes de acostarnos dificultaremos la conciliación del sueño **pensando**.
- Si al levantarse durante la noche nos exponemos a luces brillantes. La **luz** intensa puede reajustar su reloj interno y hacer más difícil el volver a dormirse.
- Una actividad física muy limitada y una vida muy **sedentaria** impide conciliar el sueño a lo largo de toda la noche. Sin embargo, no es conveniente hacer ejercicio físico justo dos o tres horas antes de irse a la cama.
- Dormir **siesta** durante el día si se tiene problemas para dormir, impide conciliar el sueño a lo largo de toda la noche.

Nota: este listado se irá completando con las aportaciones sensatas del grupo.

2. Lista de ideas para favorecer el sueño:

- **Rutinas**. Procurar acostarse a la misma hora y repetir la misma secuencia de actos, así conseguirá programar su cerebro para el sueño, entrenarlo de una manera inconsciente para dormir: Levantarse siempre a la misma hora. No importa lo bien o mal que se haya dormido. Crear un hábito de sueño, levantándose y acostándose siempre a la misma hora aproximadamente.
- Realizar, al acostarse, un ejercicio sencillo de **relajación** con los ojos cerrados.
- **Evitar la nicotina** en la noche. Esto incluye tanto el fumar como el uso de sistemas para dejar de fumar, pues la nicotina es un estimulante.
- Una cama confortable y una **habitación tranquila** y oscura es el mejor ambiente para una buena noche de sueño.
- La ingesta de **leche** y otros productos lácteos que contienen triptófano, una sustancia natural con efectos hipnóticos, es aconsejable como cena liviana antes de irse a la cama.

- Realizar actividades relajadas alrededor del tiempo de irse a la cama, pues estas actividades pueden aliviar la tensión y promover el sueño.
- Levantarse con el sol, o usar luces muy brillantes en la mañana. La luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día.
- Mantener el dormitorio a una **temperatura comfortable**, las temperaturas extremas pueden perturbar el sueño o evitar dormirse.
- Cenar un tiempo prudencial antes de acostarse (entre 2 y 3 horas antes) y hacer que las cenas no sean ni demasiado escasas ni excesivamente abundantes.
- Evitar pasar mucho tiempo despierto en la cama, ya que debemos evitar que el cuerpo se acostumbre a permanecer en ella despierto.
- Un buen consejo para las personas con problemas para dormirse es no observar la hora en el reloj de la mesilla al despertarse en la noche o al intentar conciliar.

Nota: este listado se irá completando con las aportaciones lógicas del grupo.

3. Técnicas para dormirse:

- Si se despierta y no consigue volver a conciliar el sueño haga mentalmente una lista de nombres de persona que empiecen por la letra A (por ejemplo). Si pasados 10 minutos no se ha dormido, levántese de la cama. Utilizar alguna **técnica repetitiva**: contar hacia atrás desde el número 100, contar ovejas, rezar, repetir una canción, escuchar música relajante...
- Haga una **respiración profunda** y lenta hasta llenar completamente los pulmones contando mentalmente hasta 4, después vaya soltando el aire también muy lentamente hasta el final contando mentalmente otra vez hasta 4.
- Ejercicio de **relajación** para dormir mejor; puede grabarlo con su voz para escuchar la grabación al acostarse. Acuéstese en su cama, dispuesto para dormir. Es bueno que la habitación no tenga ruidos ni luces, que la temperatura no sea muy alta (19-20°C). Póngase cómodo:

Haz una inspiración profunda, hinchando el vientre y cerrando con fuerzas los puños, tensando los músculos de los brazos, piernas y cara mientras inspira. Siente la tensión. Después suelta el aire despacio, vaciando el cuerpo hasta el último soplo, sin prisa. Relaja los músculos que has tensado. Déjalos sueltos y flácidos. Siente la relajación. Repite este ejercicio durante 10 ó 12 respiraciones completas. Inspirar-Tensión. Expirar-Relajación.

Después imagina que estás tumbado en una playa (o en un prado si lo prefieres). Es el atardecer de un día cálido de finales del verano, pero no hace mucho calor. Imagínate tumbado cómodamente con los ojos cerrados. Respira profunda y lentamente. Nota como el sol acaricia tu piel y siente un ligero calor sobre la piel en el dorso de sus pies, en los tobillos, en las piernas, en las rodillas, en los muslos, respire tranquila y profundamente. Nota como el calor del sol va recorriendo lentamente tu cuerpo, el abdomen, el vientre, las manos, los antebrazos, los brazos, el pecho, la cara, el cuello, la cabeza, el pelo... Respira tranquilo, siente como el aire está lleno de una energía tranquila y fresca, siente como tu cuerpo se llena de esa energía con cada respiración.

Mira el sol. El círculo amarillo gira sin parar, como una espiral concéntrica hacia el centro. Si te fijas bien, puede ver una leyenda que gira dentro del sol y que dice:

“Estoy cansado, tengo mucho sueño, esto es para dormir”...

“Estoy cansado, tengo mucho sueño, esto es para dormir”...

- La **habitación vacía**: Tumbado en la cama, en la posición habitual para dormir y con los ojos cerrados. Recordar todos los elementos de la habitación. Ve quitando elementos y repasa cómo es la habitación sin los objetos.
- El **caleidoscopio**: consiste en observar las imágenes que aparecen a través de los párpados cerrados.
- La sugestión de la **palabra**: consiste en repetir cuantas veces sea necesario palabras de *calma* y *sosiego*.
- **Técnica paradójica**: cuando la cama se convierte en un instrumento de “tortura”, en la cama abriremos los ojos procurando no parpadear, al tiempo que repetiremos la frase: “no voy a dormir”. El sueño llega automáticamente.

4. ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

- Tener la habitación a oscuras y lograr silencio. Usar tapones de espuma para los oídos o antifaz sobre los ojos si es necesario.
- Si duermes con pijama o camiseta intenta que sean de algodón 100 por 100.
- **Ventila** la habitación antes de dormir. Procura que las sábanas y el pijama estén limpios.
- No te duches con agua fría antes de acostarte.
- No hagas ejercicio físico o deporte durante las dos horas y media anteriores a irte a la cama.
- Si tienes problemas para conciliar el sueño no veas películas violentas ni de demasiada intriga ni un partido que te genere mucha **tensión** por la noche. No te pongas nervioso justo antes de dormir.
- Cena ligero (al menos dos horas antes de acostarte) y evita los dulces y las grasas a última hora. En la cena evitar alimentos estimulantes como son los ajos crudos, los picantes. Recuerda que hay alimentos sedantes: cebolla cruda o cocinada, la lechuga, la miel, la leche...
- Haz la relajación progresiva antes de dormir y concéntrate en relajar sobre todo los hombros, el estómago y las mandíbulas. Esto te ayudará a dejar también la mente en blanco.
- Antes de dormir puedes tomar una infusión de tila, melisa, hierba luisa...
- No te acuestes obligándote ni empeñándote en dormir; déjate llevar.
- Mantén horarios regulares, deja que el cuerpo coja una rutina de sueño y no te acuestes cada día a una hora distinta. **No** duermas **siestas** de más de 20 minutos.
- No fumes tabaco antes de acostarte y recuerda que el hachís te puede inducir somnolencia pero que tu sueño será más ligero y menos reparador; no te va a ayudar a descansar y en el futuro te costará conciliar el sueño por ti mismo.
- No tomes bebidas excitantes a lo largo del día (café, la coca cola, el té), ni bebidas alcohólicas antes de dormir.

- Si puedes orienta la cabecera de la cama hacia el norte e intenta no tener **aparatos eléctricos** cerca de la cabeza.
- A partir de la hora de dormir, no utilices la cama para otras actividades, escuchar la radio, ver la televisión, tertulias, etc.). Deben realizarse fuera del dormitorio, para que el cerebro asocie la cama con dormir y no con otras situaciones.
- Tras acostarse, procurar tener los ojos cerrados aunque no se duerma. Procurar no dar vueltas en la cama. Encontrar la postura en que nos encontremos cómodos e intentar no cambiar, dentro de lo posible.

5. Relajación progresiva. Los trece sobres. Con esta técnica pretendemos enseñar a los residentes a relajarse de manera autónoma, sin tener que requerir de nuestra intervención. Se les puede dar las siguientes instrucciones fotocopiadas y después, en trece sobres, la tarea que tienen que hacer durante trece días hasta que logren controlar la relajación. Con todo, lo ideal será que el psicólogo o la psicóloga del centro dediquen una primera sesión para ello.

El lugar.

En la medida de lo posible, debe tratarse de una habitación tranquila, con poca luz, que disponga de una cama, un sofá o un sillón o silla mínimamente cómodos que proporcione apoyo suficiente para la espalda y la nuca, así como espacio bastante para extender las piernas en línea recta sin que los pies queden colgando y te haga estar incómodo. La temperatura de la habitación tiene que ser agradable y debes quitarte todo tipo de ropa que te apriete demasiado (también gafas, cinturón, pendientes, goma del pelo...).

El procedimiento.

1) El primer paso consiste en **leerse todo el ejercicio** y familiarizarse con los métodos y con los grupos de músculos que vas a relajar. Esto al principio puede parecer un poco complicado pero, al final de la primera sesión, seguramente el procedimiento te resultará más sencillo. Para ayudarte, hemos dividido los grupos en seis zonas principales del cuerpo, que son:

* Grupo **M**- Manos y brazos.

- * Grupo **N**- Nuca y hombros.
- * Grupo **O**- Ojos, cejas y frente.
- * Grupo **C**- Cuello y labios.
- * Grupo **T**-Tronco y pecho.
- * Grupo **P**- Piernas y caderas.

Puedes recordarlo memorizando la siguiente frase: “**Mamá No Oye Cómo Toca Papá**”. Como puedes ver, la primera de cada una de las palabras se corresponde con una de las seis partes del cuerpo. Este ejercicio y una cuidadosa lectura del texto te ayudarán a completar la primera sesión de práctica sin dificultades.

El procedimiento es muy simple. Te concentras en cada uno de los grandes grupos de músculos de las seis partes del cuerpo sucesivamente (como has hecho cuando yo te dirigía). Tensándolos y relajándolos, alternativamente, no tardarás en aprender por ti mismo la diferencia que existe entre tensión y relajación. Pero **debes concentrarte realmente en el acto de relajar los músculos**. Aún cuando pienses que ya están relajados, intenta relajarlos todavía un poco más. Siente como los músculos se te hacen cada vez más y más pesados, como si se extendieran. Debes concentrarte en cada uno de los grupos de músculos durante un tiempo aproximado de **un minuto**. Durante este tiempo, puede que los músculos comiencen a hormiguearte y los sientas ligeramente fríos, pero no te preocupes; esto forma parte del proceso de relajación y es completamente normal.

Cuando lledes a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho, comprobarás que la inspiración produce tensión y la expiración relajación. Cuando relajes estos grupos de músculos estarás respirando más sencilla y ligeramente, pero cada vez que exhales, déjate relajar un poco más profundamente que la vez anterior: **Aprende a asociar la exhalación con la relajación**.

Una vez que se hayan relajado todos los grupos de músculos de tu cuerpo, permanece sereno y quieto y trata de formarte una imagen mental de alguna **escena tranquila** y suave. Quizá sea un paisaje de campo, una playa cálida, una habitación cómoda en una casa o la imagen y el rumor de las olas en una playa solitaria. O quizás se trate simplemente de un conjunto de colores suaves. Al principio te puede resultar difícil mantener esta escena mental durante más de algunos segundos, pero con la práctica te resultará cada vez más fácil usar esta clase de imágenes para aumentar tu sensación de bienestar y de relajación.

Los ejercicios.

Lee ahora el desarrollo de estos ejercicios y mantén en tu memoria la frase que hemos señalado antes para ayudarte a recordar los grupos de músculos que vamos a relajar:

Mamá No Oye Cómo Toca Papá.

GRUPO M (Manos y brazos).

- **Puños:** Cierra los puños todo lo fuerte que puedas durante cinco segundos y siente la tensión que esto produce. Después, relájalos por completo y nota la diferencia entre tensión y relajación. Concéntrate en desplegar (como si se abrieran sin esfuerzo, como si cayeran suavemente por su peso, como si fueran blandos y se extendieran al reposar) los músculos durante aproximadamente un minuto.
- **Parte anterior de los brazos:** Ahora debes doblar los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantén esta posición durante unos cinco segundos y después relájate y deja colgar los brazos a lo largo de tu cuerpo. Continúa desplegando los músculos y concéntrate en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.
- **Parte posterior de los brazos:** En esta ocasión debes extender los brazos todo lo rígidamente que puedas. Siente la tensión en la parte posterior de tus brazos durante cinco segundos y después relájate. Extiende los brazos a lo largo de tu cuerpo y sigue dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utiliza un minuto extra y concéntrate en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sientas cada vez más y más profundamente relajados.

GRUPO N (Hombros y nuca)

- **Hombros:** Encoge los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que puedas y sintiendo la tensión en ellos. Mantén esa posición durante cinco segundos y después relájate. Deja que tus hombros caigan y se desplieguen. Mantén esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.
- **Nuca:** Puedes tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante cin-

co segundos. Siente la tensión y después relaja la nuca y siente cómo tu cabeza descansa suavemente. Concéntrate en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto.

Después, deja que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

GRUPO O (frente, ojos y entrecejo).

- **Frente y cuero cabelludo:** Pon en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trata de elevar las cejas todo lo que puedas y mantén esa misma posición durante unos cinco segundos. Siente la tensión y después relájate. Nota la diferencia existente entre tensión y relajación y mantén la sensación de dejarse llevar. Mantén los ojos quietos mirando directamente hacia delante.
- **Ojos y entrecejo:** Ponlos en tensión frunciéndolos todo lo fuerte que puedas al mismo tiempo que cierras con fuerza los ojos. Mantén esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájate. Siente el alivio de dejarse llevar y sigue suavizando la caída de las cejas. Durante el minuto siguiente concéntrate únicamente en estos músculos.

Después, durante otro minuto, deja que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, nuca, hombros y brazos.

GRUPO C (labios y cuello).

- **Labios:** Los músculos de los labios y el rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios. Mantén esa posición durante cinco segundos y después relájate. Deja que tus labios descansen juntos y después sigue notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.
- **Mandíbula:** Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Siente la tensión en la mandíbula y después relaja los músculos. Finalmente, separa ligeramente los dientes de manera que no se produzca tensión alguna en la mandíbula y siente el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.
- **Cuello:** Estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que puedas durante cinco segundos. Siente la sensación de dejarse llevar y deja que la lengua se hunda en el fondo de tu boca. Mantén la sensación de relajación durante aproximadamente un minuto.

GRUPO T (tronco y pecho).

– **Pecho.** El pecho lo podemos relajar respirando de dos maneras.

- Respiración profunda: Haz una aspiración profunda y contén la respiración durante unos cinco segundos. Siente la tensión en el pecho y después exhala el aire, concentrándote en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelve a respirar profundamente. Siente la tensión. Contén la respiración durante cinco segundos, exhala y relájate. Mantén la respiración superficial y relájate como antes. Cada vez que exhales debes sentir el alivio de dejarte llevar. Continúa practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.
- Respiración diafragmática, que ya conoces, en tres fases: 1) Coger aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve; 2) seguir con esa misma aspiración hasta terminar de llenar los pulmones de aire; 3) echa lentamente el aire por la boca, muy despacito y todo el aire...

– **Estómago.** Encoge los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si te estuvieses preparando para recibir un golpe. Siente la tensión mientras los músculos están rígidos y encogidos. Mantén esta posición durante unos cinco segundos. Puedes relajarte y dejar caer los músculos del estómago relajándolos. Sigue notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrate en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

GRUPO P (piernas y caderas).

– **Piernas:** Ténsalas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y los dedos de los pies hacia abajo. Mantén esa misma posición durante cinco segundos. Siente la tensión en tus piernas y tus caderas y después relájate por completo. Siente como la tensión va desapareciendo de tus piernas y caderas y sigue dejándote llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.

– **Todo el cuerpo:** Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrate en relajar todos los grandes músculos. Siente cómo te vas hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras tu cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantén esa sensación en la mente lo más nítidamente que puedas, sintiendo cómo te vas relajando más y más.

Durante este periodo mantén los ojos cerrados y trata de ver en tu mente la imagen agradable. Al cabo de unos pocos minutos abre los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente. Después levántate y reanuda tu rutina diaria. Ahora acuérdate de traer a la mente la escena tranquila....

PASOS PARA CONTROLAR LA RELAJACIÓN EN 13 DÍAS:

DÍA 1:

Lee todo el procedimiento y practícalo (20 minutos, mejor por la mañana). Se trata de que aprendas la diferencia entre tensión y relajación y te relajes profundamente. Estos puntos también te pueden ayudar:

- 1 -Puños cerrados tensan las manos/ Puño relajado.
- 2 -Bíceps tensado con el brazo doblado por el codo/ Bíceps relajado.
- 3 -Tríceps tensado con el brazo extendido/ Tríceps relajado dejando caer el brazo muerto.
- 4 -Apretar los dientes para tensar la mandíbula/ Separa los dientes...
- 5 -Apretar los labios y la cara/ Separar un poco los labios y relajar la cara
- 6 -Lengua contra el paladar para tensar el cuello/ Dejar la lengua suelta...
- 7 -Apretar la cabeza para tensar la nuca/ Relajar la nuca descansando la cabeza...
- 8 -Encoger los hombros/ Relajarlos.
- 9 -Estirar las piernas con los dedos de los pies hacia abajo/ Relajar las piernas dejándolas caer y sintiendo los dedos flojos...
- 10 -Aspirar profundamente para tensar el pecho/Relajar el pecho soltando aire.
- 11 -Contraer los músculos del estómago/ Relajarlos, hacia fuera...
- 12 -Apretar las nalgas/ Dejar que se relajen...

Trae a la mente la imagen elegida mientras estás relajada/o.

DÍA 2.

El objetivo es la relajación profunda sin instrucciones. Trata de reducir el tiempo que necesitas para relajarte y aumenta el tiempo dedicado a la imagen mental... ¿Podrás relajarte una vez por la mañana y otra por la tarde o noche?

Aviso: es muy posible que al principio te resulte aburrido y largo, pero si eres constante durante 13 días conseguirás relajarte en cualquier momento, incluso en esos temidos e inoportunos ataques de ansiedad... ¡Ánimo!

DÍA 3.

La relajación debe ser hoy más fácil y, sobre todo, más reconfortante. Recuerda las instrucciones, sigue los pasos y relájate muy profundamente (una o dos veces en este día, como veas).

DÍA 4.

Intenta aumentar la velocidad con la que te relajas. Te parecerá que hacemos todos los días lo mismo, pero es posible que ya sepas relajar algunos músculos sin necesidad de tensarlos primero. Compruébalo.

DÍA 5.

Relajación rápida. El tiempo requerido son dos sesiones de 10 minutos de duración. Los mejores momentos: al mediodía y por la noche. Procedimiento: tensa todos los músculos a la vez (como hemos ido haciendo, pero esta vez todos los grupos al mismo tiempo y en vez de estirar los dedos de los pies apóyate levantándote un poco sobre tus talones) durante unos segundos. Después déjate caer, literalmente y relájate con la mayor profundidad que puedas. Concéntrate en relajarte durante 10 minutos con tu imagen en la mente. ¡Recuerda: dos veces en el día!

DÍA 6.

Lo mismo que ayer, solo que ahora tienes que emplear 7 minutos en cada sesión.

DÍA 7.

Aumentar la velocidad y facilidad con que te relajas. Practica la relajación en los momentos de ocio que tengas a lo largo del día, de modo que puedas pasar a un estado de relajación en pocos segundos...

DÍA 8.

Sigue practicando la relajación rápida en un par de momentos del día. Además, dedica 20 minutos a relajarte siguiendo todos los pasos, como el primer día (vuelve a leer las instrucciones para consolidarlas...).

DÍA 9.

Practica la relajación rápida cada vez que sea posible. Ten presente el objetivo durante todo el día, utiliza cualquier momento libre que tengas. Sencillamente, quédate quieta y cómoda y relájate profundamente durante unos minutillos. ¿Te proporciona una sensación general de bienestar?

DÍA 10.

Para consolidar la facilidad con que consigues relajarte rápidamente sigue practicándola en tus momentos libres.

Además, vas a intentar la **relajación diferencial**. Esta se puede llevar a cabo mientras realizas tus tareas habituales. Después de una de las dos sesiones de relajación rápida de hoy, abre los ojos, pero mantén el resto del cuerpo relajado e inmóvil. Mira a tu alrededor y capta los detalles de lo que te rodea, pero mueve solo los ojos. Comienza a hablar lentamente contigo misma, di cualquier cosa, pero acostúmbrate a la sensación de estar relajada mientras hablas. Después de unos momentos mueve los brazos y siente la sensación de mover esos músculos mientras el resto sigue relajado. Asegúrate de que el torso y las piernas están relajados mientras mueves los brazos y hablas.

Ahora levántate y camina por la habitación. Los músculos que no estés utilizando mantenlos relajados. Vuelve al sillón después de un par de minutos y vuelve a relajar todo. Esta ha sido tu primera sesión de relajación diferencial.

DÍA 11.

Repite las instrucciones del día 10: relajación rápida y relajación diferencial.

DÍA 12.

¿Puedes relajarte rápidamente? ¿Puedes permanecer relajada casi sin esfuerzo la mayor parte del tiempo? Tienes que poder hacerlo ya. Si no, dedica este día a practicar mucho la relajación hasta que lo consigas... No abras el siguiente sobre hasta que no hayas conseguido esos dos objetivos.

DÍA 13.

Practica la relajación para conservar esta valiosa habilidad que has adquirido. Intenta adentrarte cada vez más en el conocimiento de la técnica. No dejes de utilizarla de hoy en adelante, pues perderías la fina capacidad que tienes ahora de saber si tus músculos están tensos o relajados. Intenta utilizar la relajación y comprueba como facilita la solución de tus problemas.

UNIDAD 4 (AVDB). Educación sexual.

INTRODUCCIÓN

La **educación sexual** como proceso educativo busca el cambio o transformación de actitudes y vivencias, basado en una información veraz y científica. La educación sexual contribuye a que varones y mujeres puedan disfrutar de su sexualidad, así como a evitar embarazos no deseados, la transmisión de infecciones y otros problemas que no se desean.

La **sexualidad humana** posee un componente biológico definido genéticamente, la estructura y disposición de los órganos genitales responden a la función reproductora. Pero la sexualidad humana trasciende totalmente su función biológica y cobra un sentido diferente al definirse como la relación más íntima entre personas, en la cual la comunicación y la expresión de los afectos pueden alcanzar el mayor grado de profundidad. La sexualidad viene condicionada por factores de orden biológico, afectivo, relacional, social y cultural, los cuales condicionan y modifican la sexualidad humana, llegando en ocasiones a reprimir e incluso frustrar la sexualidad individual.

Adentrándonos más en el mundo de la educación sexual y antes de plantearnos los objetivos a conseguir en esta unidad, sería importante responder a estas preguntas ¿Queremos dar una educación sexual que prolongue esquemas y vivencias rígidas? ¿Se debe continuar con una educación sexual cargada de tabúes, prejuicios y limitaciones o se debe impulsar una educación sexual donde sus aprendizajes les permitan encontrar otras formas de satisfacción y de expresión? De la respuesta a dichos interrogantes va a depender que fomentemos una actitud sana de los residentes de nuestros CIS hacia la sexualidad y en definitiva hacia sí mismos.

La educación sexual está compuesta de cuatro aspectos fundamentales (Dallayrac, 1987): las vivencias, las actitudes, los valores y la información. A través de ellos el individuo, desde su nacimiento, va recibiendo una educación de los aspectos sexuales de su personalidad en un proceso gradual y continuo.

Desarrollar la presente unidad implica evitar que las personas se formen una imagen negativa o falsa sobre el sexo y su sexualidad. Para ello, el responsable de impartir esta unidad (educador, personal sanitario, psicólogo o cualquier otra persona del Equipo con conocimientos específicos sobre el tema) debe tener en cuenta una serie de

premisas, las cuales van a ser fundamentales para motivar a la participación y para la consecución de los objetivos propuestos:

- Al impartir educación sexual se debe hacer con la verdad y desde la verdad.
- Esta verdad se debe dar con precisión y delicadeza y empleando el **vocabulario** adecuado.
- La información deberá adecuarse a la edad y capacidad para que cada persona pueda asimilar dicha información.
- Al hablar con los residentes deberá tenerse en cuenta el sexo, el medio y la cultura en el que se desenvuelve y del cual procede, sus expectativas, opiniones, actitudes, aptitudes, etc., para así poder partir de realidades y no de supuestos.
- Se les orientará e informará con respecto a su curiosidad y sus tendencias enseñándole a relacionar los hechos y a encauzar sus comportamientos.

OBJETIVOS

- Que los participantes entiendan el concepto de sexualidad y desmitifiquen falsas **creencias** sobre la sexualidad.
- Asimismo, conozcan:
 - los elementos de respuesta sexual humana
 - las principales enfermedades de transmisión sexual
 - los distintos métodos anticonceptivos
 - algunas disfunciones sexuales (anorgasmia, impotencia)
- Adquirir información básica para enfocar la educación sexual de sus hijos.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADAS: 2.

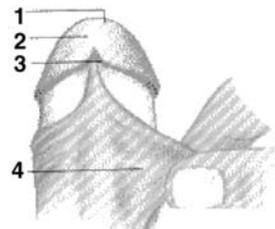
ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Nunca conseguiríamos los objetivos de esta unidad si sus participantes: no conocieran en su sentido más amplio y más exacto el término sexualidad; desconocieran los términos lingüísticos que designan los aspectos de nuestra sexualidad; o ignoraran su anatomía sexual. Sería conveniente que esta unidad se iniciara con un breve repaso de la anatomía sexual masculina y femenina y su vocabulario. Para ello podemos seguir los siguientes apuntes (Cabeza y G^a-Moreno, 2005):

La sexualidad humana implica una serie de **fenómenos psicosociológicos** de gran importancia para la persona y para la sociedad. Está además muy relacionada con la afectividad y con los valores personales. Y no sólo tiene que ver con la reproducción (tener hijos) y con los genitales, sino que se enmarca dentro de un ámbito erótico más amplio. Todo nuestro cuerpo es sexuado, somos seres sexuados tanto biológica como psicosocialmente. Nuestros sentimientos, nuestro modo de ser y de pensar, nuestras fantasías, nuestras conductas, nuestros deseos... implican un aspecto psicológico de la sexualidad; y además, cada cultura y cada sociedad “regula” a través de las leyes, las costumbres y la moral nuestro modo de vivir la sexualidad. Por tanto para hablar de sexualidad habría que integrar todas sus dimensiones: biológica, médica, psicológica, sociológica, antropológica, educativa, política, que son las mismas que nos sirven para enmarcar también al ser humano.

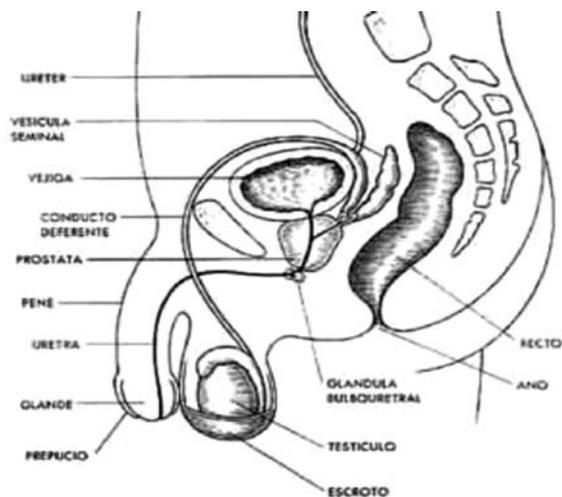
- **Anatomía sexual masculina.** Los genitales externos son el pene y el escroto:
 - **Pene:** órgano cilíndrico compuesto en su mayor parte por tejido eréctil que se llena de sangre en la erección. En estado flácido (blando) mide entre 6 y 10 cm. de largo con un diámetro medio de 2'5 cm., y en erección mide entre 14 y 16 cm. de largo y el diámetro es de 4 cm. aproximadamente, pero por supuesto estas medidas son diferentes para cada persona (y no hay órganos “más adecuados que otros”).
 - **Escroto:** cavidad (bolsa) donde se alojan los testículos.



1. Uretra 2. Glande 3. Frenillo 4. Tejido eréctil

Los genitales internos masculinos son:

- **Glande:** es la cabeza del pene (*capullo*) o extremo terminal, siendo la parte más sensible. En los varones no circuncidados está cubierto por un pliegue de piel denominado **prepucio** que puede retraerse, unido al glande por una banda de tejido situada en la superficie inferior del mismo llamado **frenillo**. La fimosis se da cuando se estrecha el prepucio sobre el glande de tal modo que no se puede retraer (no se puede tirar del *pellejo* hacia abajo), por lo que se practica la circuncisión u operación de fimosis. Esta operación también se practica por razones higiénicas o religiosas.
- **Corona:** como su nombre indica es una diadema o puente en el borde posterior del glande. En la parte del frenillo, se produce mucho placer si se estimula adecuadamente.
- **Testículos:** son cuerpos con forma de huevecillo de tamaño variable, pero suelen medir entre 4 cm. de longitud y 2'5cm. de diámetro. Su temperatura es ligeramente inferior a la del cuerpo, lo cual es necesario para la formación y mantenimiento de espermatozoides (por ejemplo, la fiebre elevada o los baños muy calientes pueden producir esterilidad si se producen frecuentemente). Los **testículos**, son los responsables de la producción de espermatozoides y de hormonas sexuales.
- **Próstata y conductos eyaculatorios:** la próstata se encuentra debajo de la vejiga urinaria, rodea a su cuello y a la parte superior de la uretra. La próstata madura está continuamente en actividad y parte de su secreción se vierte con la orina, el resto a través de las eyaculaciones (secreción de las **vesículas seminales**). La próstata rodea a los conductos eyaculatorios los cuales almacenan parcialmente el semen hasta que es eyaculado. La cantidad de semen eyaculado por vez suele ser de 4 grs.



Los **conductos deferentes** son tubos encargados de transportar los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra prostática.

La producción de espermatozoides (espermatogénesis) comienza a darse a los 11 años aproximadamente y se completa a los 15-16 años.

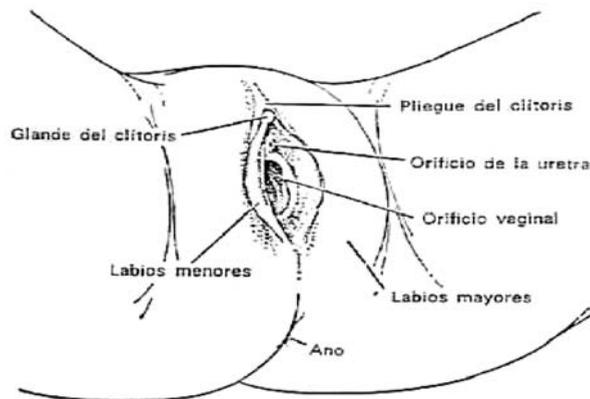
El líquido seminal o semen está formado por espermatozoides y secreciones (líquidos) de: el **epidídimo**, las vesículas seminales, la glándula prostática y las glándulas de Cowper.

Las **glándulas de Cowper** segregan un líquido alcalino que lubrica y neutraliza la acidez de la uretra para el paso rápido y seguro de semen, no suele tener espermatozoides, pero algunos pasan, por lo tanto es posible el embarazo con la exclusiva penetración del pene (sin que haya eyaculación) en la vagina.

Base Hormonal: las principales hormonas masculinas son los **andrógenos**, fundamentalmente la **testosterona**, que se produce en los testículos. Esta es importante en el mantenimiento del deseo sexual y de la capacidad de eyaculación y se la asocia con el mantenimiento de la función eréctil (de la erección del pene).

- **Anatomía sexual femenina.** Los genitales externos son:

La **vulva** compone de los genitales externos de la mujer y consta de: **el Monte de Venus, los labios mayores, los labios menores, orificio uretral y el clítoris.**

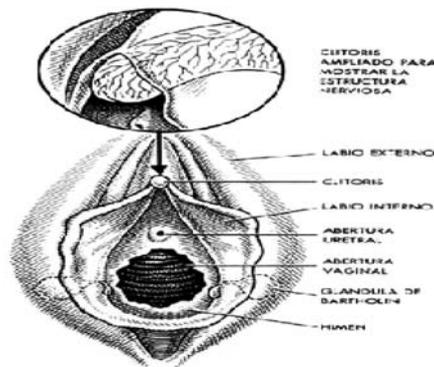


El Monte de Venus está compuesto por tejido grasoso bajo la piel, sobre el pubis, cubierto por vello. Tiene terminaciones nerviosas y por el peso en esta zona se produce una presión que origina excitación sexual.

Los **labios mayores** son dos pliegues longitudinales, que cuando no hay excitación suelen permanecer juntos, protegiendo a los labios menores, a la vagina y al orificio uretral.

Los **labios menores** se encuentran a cada lado de la entrada vaginal, se unen justo por debajo del clítoris, cambian de color y se retraen durante la respuesta sexual. Su unión forma el frenillo del clítoris.

Por último, **el clítoris**, semejante en su estructura al pene, excepto que es bastante más pequeño y no contiene la uretra, se encuentra sobre la parte superior de los labios menores, donde sus labios se unen. El clítoris consta de un cuerpo y de una cabeza o glande, que es la parte que está expuesta y la que más terminaciones nerviosas tiene; es la zona de la mujer con más excitabilidad sexual. Durante la estimulación sexual, el clítoris se retrae en su capuchón y se agranda. La masturbación de la mujer suele hacerse moviendo el clítoris hacia los lados o en círculo.



Los genitales internos de la mujer: la vagina, el cérvix o cuello del útero, útero, las trompas de Falopio y los ovarios, y el punto G (en la pared superior de la vagina).



La vagina es un tubo muscular, capaz de dilatarse y adaptarse (ensancharse y alargarse) considerablemente, con una longitud aproximadamente de 10 cm. El primer tercio

de la vagina desde la entrada es muy sensible, mientras que el resto solo tiene receptores de presión por lo que es poco sensible. La lubricación vaginal, que se presenta durante la excitación sexual, es producida por la vagina, y permite que la entrada y los movimientos del pene durante el coito sean suaves e indoloros.

El cérvix es la parte del útero que se proyecta dentro de la vagina (el cuello del útero, al fondo de la vagina). **El útero** es un órgano hueco de paredes musculares gruesas, tiene forma de pera y ocupa la cavidad pélvica. El útero es la cavidad que aloja al óvulo fecundado por el espermatozoide y que dará lugar al desarrollo de una nueva vida. Las dos **trompas de Falopio** entran por los ángulos superiores del útero, desembocan por los extremos cerca de los **ovarios**, y es en ellas donde se produce la fecundación del óvulo por el espermatozoide.

Dentro de los genitales internos, también debemos mencionar los **músculos pélvicos**, son los músculos que forman el suelo de la pelvis, son fundamentales en las contracciones musculares durante el coito.

El **himen** es un pliegue o membrana que cierra parcialmente el orificio vaginal y que suele romperse, al menos parcialmente, en las primeras relaciones sexuales (aunque también se puede romper saltando, montando a caballo, de una caída, etc).

Base Hormonal: estrógenos (necesarios para mantener la mucosa vaginal y dar una respuesta, lubricación, a la estimulación), y los **andrógenos**, que determinan el interés y el deseo sexual.

- **El ciclo menstrual.** El aparato genital de la mujer, tiene la función, entre otras, de producir óvulos que se forman en los ovarios. Bajo el influjo de las hormonas femeninas, que también están producidas por los ovarios, cada mes, el endometrio (pared del útero) se engrosa y se prepara para acoger a un posible óvulo fecundado. Si no ha habido fecundación (unión del óvulo y el espermatozoide), cesa la producción de hormonas, y esta parte del endometrio engrosada se desprende produciendo la menstruación o regla; y vuelve a empezar otro ciclo menstrual. Este proceso se puede dividir en tres fases que siguen el siguiente proceso:

1. Durante la parte inicial del ciclo un óvulo madura en el ovario, y el endometrio empieza a engrosar.
2. Alrededor de 14 días después del comienzo de la última menstruación, un óvulo maduro es expulsado y viaja desde los ovarios por la trompa de Falopio hacia el

útero. El endometrio está grueso y esponjoso y diversos líquidos y sangre congestionan en él.

3. Si el óvulo no es fertilizado por algún espermatozoide, el endometrio se fragmenta y se desprende bajo la forma de menstruación.

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de menstruación hasta el día anterior a la siguiente menstruación. La duración varía en cada mujer, y puede fluctuar de 21 a 90 días, aunque normalmente se encuentra entre 28 y 32 días. Además el ciclo menstrual puede modificarse a lo largo del ciclo vital. La duración de la menstruación varía en cada mujer y suele ser entre 3 y 7 días, siendo de intensidad variable.

Aunque en teoría es imposible que se pueda producir un embarazo durante la menstruación, por todo el proceso expuesto anteriormente, en la práctica si no se utiliza un método anticonceptivo eficaz, puede producirse un embarazo también durante la menstruación, porque se pueden dar ovulaciones espontáneas en cualquier momento del ciclo menstrual. Y esto puede ocurrir teniendo la mujer un ciclo menstrual regular o irregular:

- **Cómo se produce la fecundación.** Se puede producir embarazo si hay penetración, con o sin eyaculación, y sin uso de un método anticonceptivo eficaz; o si se eyacula directamente o se deposita semen en los labios o alrededor de la entrada de la vagina durante los juegos sexuales. Los espermatozoides contenidos en el semen vertido en la vagina ascienden hacia el útero, llegando a las trompas donde se encuentran con el óvulo maduro. Una vez allí sólo un espermatozoide consigue penetrar en el óvulo. A partir de ese momento el óvulo fecundado avanzará hasta llegar al útero (tarda una semana) donde anidará, es decir, se implantará y crecerá formando la placenta y dando lugar a un embarazo.

- **El proceso de maduración sexual.** La maduración sexual requiere unos cambios físicos y otros psicológicos. No es extraño ver a niñas con diez años que si bien ya han tenido la regla necesitan que sus madres decidan lo que se tienen que poner y adoran los juegos de niñas más chicas. Y también podemos encontrar adolescentes de catorce años sin pecho y con un cuerpo andrógino y aún sin desarrollar que se visten como mujeres adultas, salen con chicos, etc. Lo mismo con los varones, algunos tardan más en tener vello o cambiar la voz y son sin embargo más maduros psicológicamente. Los cambios físicos y los psicológicos suelen ir de la mano, pero no siempre coinciden y además cada persona tiene su ritmo. Sí hay de todas formas unas etapas en las que más o menos todos coincidimos:

Sexualidad infantil. Entre los dos y los cinco años los niños presentan mayor curiosidad por el descubrimiento de su cuerpo y es frecuente que se toquen los genitales, especialmente los varones. Algunos empiezan a diferenciar antes la anatomía de los chicos y las chicas pero es a partir de los seis años cuando ya tienen claro que los niños tienen pene y las niñas vagina. Todo juego que tenga que ver con los genitales a estas edades está motivado por la simple curiosidad y desempeña un papel muy importante en la evolución psicosocial de la persona. Cualquier tipo de juego, el enseñarse sus genitales, el toquetear, jugar a los médicos, rozarse y descubrir lo que se siente, en estas edades y hasta los diez años aproximadamente no tiene nada que ver con el deseo sexual adulto. Los niños y niñas notan qué produce placer y empiezan a descubrir el erotismo, pero no podemos interpretarlo como deseo sexual sino como aprendizaje, curiosidad y descubrimiento sano e infantil.

Sexualidad en la adolescencia. Esta etapa para unos comienza a los doce años y termina más o menos a los quince, pero psicológicamente se está alargando. Las diferencias entre chicos y chicas también se notan y los chicos suelen empezar a cambiar un poco más tarde. Durante esta etapa solemos alcanzar la madurez sexual física pero no necesariamente la psicosexual y emocional. Es un periodo de tránsito en el que se producen muchos cambios físicos muy bruscos y muy rápidos. Aparece el vello, crece el pecho, cambia la voz, salen granos, se menstrua, etc. Empiezan los cambios hacia uno mismo, los problemas de autoestima, ser grande y chico a la vez, los cambios de actitud hacia el sexo contrario, la preocupación por ser normal y adecuado, los enamoramientos, etc. El adolescente empieza a desear y querer tocar y estar con personas del sexo opuesto (o del mismo en el caso de los homosexuales) y son frecuentes las fantasías y las masturbaciones. El adolescente es fértil antes de ser maduro sexualmente hablando y tiene que superar este tránsito entre la infancia y la edad adulta.

La sexualidad adulta. En las personas adultas la sexualidad tiene una intencionalidad, un deseo y una elección del objeto de deseo sexual. El concepto de sexualidad es más amplio que el de sexo o de relación sexual de coito y por tanto no se puede reducir a un impulso. La actividad sexual se produce porque entran en relación tres dimensiones:

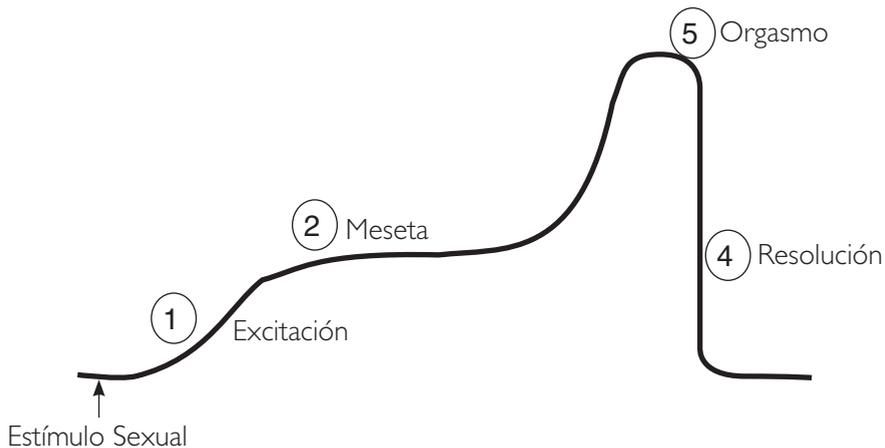
- dimensión biológica: hace referencia a los factores biológicos que posibilitan la respuesta sexual;
- dimensión personal: hace referencia a pensamientos, emociones y conductas así como la elección y el autocontrol;

– dimensión sociocultural: está condicionado por el ambiente social y la cultura que nos rodea. Por ejemplo, los condicionantes religiosos, el consumo de pornografía, los valores machistas, etc.

• **Fases de la respuesta sexual (masculina y femenina).** Antes de analizar cada etapa, debemos señalar que en la respuesta sexual humana, y con mayor intensidad en la femenina, interaccionan dos grupos de factores:

– **Sistema de valores sexuales:** aprendidos en la sociedad, en la familia, en el grupo de iguales; y que si son negativos (por ejemplo, las ideas como: *la mujer no debe disfrutar del sexo*, o que es *pecado*, o que la masturbación *deja ciego* o que *el hombre siempre debe dar la talla*) bloquean parte del cerebro ante estímulos sexuales, lo que puede desembocar en disfunciones o problemas sexuales.

– **La capacidad biofísica:** un correcto equilibrio metabólico (de las funciones del organismo, de la asimilación de los alimentos, de la capacidad de producir energía), buena alimentación, descanso suficiente, regularidad en la vida sexual, preocupaciones o tristeza, etc.



Fases:

FASE	MUJER	VARÓN
DESEO (10 a 30 segundos después de haberse iniciado la estimulación)	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de pensamientos o fantasías sexuales. • Deseo de actividad sexual. • Posibles cambios hormonales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de pensamientos o fantasías sexuales. • Deseo de actividad sexual. • Posibles cambios hormonales.
EXCITACIÓN / MESETA	<ul style="list-style-type: none"> • Lubricación, engrosamiento y expansión del interior de la vagina. • Hinchazón y erección del clítoris. • Elevación del útero. • Aislamiento y separación de los labios mayores. • Engrosamiento y coloración de los labios menores. • Plataforma orgásmica y retracción del clítoris. • Secreción de las glándulas de Bartolino. • Sensación subjetiva de excitación. • Aumento del tamaño de los pechos. • Aumento del rubor sexual. • Aumento de la tensión muscular; tasa cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria... 	<ul style="list-style-type: none"> • Erección del pene. • Agrandamiento de la próstata. • Engrosamiento, elevación y rotación de los testículos. • Incremento y coloración de la corona del glande. • Secreción de las glándulas de Cowper. • Sensación subjetiva de excitación. • Aumento del rubor sexual. • Aumento de la tensión muscular; tasa cardíaca, presión arterial, frecuencia respiratoria...
ORGASMO	<ul style="list-style-type: none"> • Contracciones del útero. • Contracciones rítmicas de la vagina y de la plataforma orgásmica (contracción de las paredes vaginales). • Contracciones del esfínter rectal. • Sensación y estado de placer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contracciones de las vesículas seminales, próstata y conducto eyaculador. • Contracciones rítmicas de la uretra y del pene con la expulsión del semen. • Contracción del esfínter rectal. • Sensación y estado de placer.

<p>RESOLUCIÓN (de 5 min hasta 60 minutos aprox.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regresión y pérdida de la vasocongestión del clítoris, desaparición de la vasocongestión de las paredes de la vagina, desaparición de la hinchazón de los labios mayores y menores, regresión del útero a su posición habitual. • Alivio, relax, bienestar: 	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de la erección del pene, descenso de los testículos y pérdida de la congestión testicular; desaparición de la congestión del escroto. • Estado o periodo refractario. • Sensación de alivio o relajación. Bienestar.
---	--	--

Igualdades y diferencias sexuales entre hombres y mujeres:

	PARECIDOS	DIFERENCIAS
PEZONES	Erección y aumento del diámetro ante la estimulación sexual.	MUJER: aparece en la fase de excitación y desaparece con rapidez tras el orgasmo. VARÓN: aparece en la fase de meseta y sigue siendo evidente durante un periodo de tiempo tras el orgasmo.
RUBOR SEXUAL (enrojecimiento de la piel)	Oscurecimiento de la piel de la frente, cara, cuello y pecho por acumulación de la sangre.	MUJER: aparece en la fase de excitación, se extiende además por la parte baja del abdomen, espalda, nalgas y muslos. VARÓN: aparece en la fase de meseta.
TENSIÓN MUSCULAR	Durante la fase de meseta comienza a aumentar la tensión muscular en cara, pecho y abdomen. En la fase de resolución se produce relajación muscular.	MUJER: aumento de la longitud y anchura de la vagina, con incremento del diámetro del cérvix. VARÓN: elevación de los testículos.
RESPIRACIÓN	Incremento de intensidad y frecuencia (hiperventilación)	MUJER: puede conseguir otro orgasmo aunque no se haya reducido la hiperventilación. VARÓN: la hiperventilación ha de disminuir tras el orgasmo antes de conseguir otra erección.
PRESIÓN ARTERIAL (cantidad de sangre bombeada por el corazón)	Incremento a partir de la fase de excitación.	MUJER: incrementos menores. VARÓN: mayores incrementos.
TRANSPIRACIÓN (sudor)	33 por 100 de las personas (tanto hombres como mujeres) presentan sudoración tras el orgasmo.	MUJER: más general, incluyendo manos, pies, pecho, espalda y muslos (en algunos casos, cabeza y cuello). VARÓN: limitado palmas/ pies.
ORGASMO	Contracciones rápidas durante el orgasmo seguidas de relajación posterior.	MUJER: posibilidad de varios orgasmos consecutivos, orgasmos más largos... VARÓN: necesita fase de resolución para nuevo orgasmo.

Métodos anticonceptivos.

1. Preservativo o condón. Funda delgada de látex (hay de otros materiales también, para los alérgicos al látex) lubricada que se coloca **cuando el pene está erecto** con el fin de retener el semen. Se coloca de forma **que quede espacio libre en la punta** para que se deposite el semen. Una vez que el hombre ha eyaculado, hay que sujetarlo por la base con la punta de los dedos para evitar que se desenrolle y salga el semen, **sacando el pene de la vagina antes de perder del todo la erección.**

Son de **único uso** y después del coito hay que comprobar siempre que este en buen estado para lo cual se hace un nudo en el condón para ver que no esté roto, y tirarlo a la basura no al campo, ni en la calle ni al WC.

- Ventajas:

- Gran eficacia (98 por 100) si se usa correctamente, eficacia que aumenta con cremas espermicidas. No usar con vaselinas ni aceites comunes, pues deterioran el látex.
- Fácil aplicación, fácil adquisición y no requiere control médico.
- Evita embarazos y contagio de ETS (enfermedades de transmisión sexual).

- Inconvenientes:

- cuando no se sabe incluir en el juego, puede dar sensación de interrumpir el deseo (“corta el rollo”),
- alergias.

2. Píldora, óvulos y parches. Medicamentos compuestos por estrógenos y progesterona (sintéticos) que evitan la ovulación. La píldora se toma oralmente, los parches se colocan sobre la piel y los óvulos se introducen en la vagina.

- Ventajas:

- método seguro
- no interfiere en las relaciones sexuales.

- Inconvenientes:

- no previene de ETS (enfermedades de transmisión sexual).

- efectos secundarios (dolores de cabeza, falta de menstruación, problemas circulatorios, retención de líquidos)
- no es conveniente su uso en mujeres con problemas circulatorios y según edad
- no se puede tomar junto con algunos otros medicamentos
- en mujeres fumadoras puede influir y generar cardiopatías
- si se tiene una diarrea o vómitos pierde su efecto (los parches no).

No recomendable en casos de:

- sobrepeso.
- facilidad para el vómito (obviar en el caso de los parches)
- tabaquismo (más de 15 cigarros al día)
- uso de drogas y psicofármacos.

Uso correcto de la píldora:

- no tomarla sin previo examen médico y control anual
- primera toma el primer día de la menstruación y la siguiente cada día a la misma hora aproximadamente. Al terminar el envase (21 pastillas aproximadamente) se descansa 7 días (durante los cuales aparece la menstruación y sigue habiendo seguridad de no embarazo), y empezar el nuevo envase. Esta es la más habitual, aunque existen otros formatos de dispensación que disminuyen el número de menstruaciones al año.
- si se olvida una pastilla se puede tomar en las 12 horas siguientes, más allá la seguridad no está garantizada y habrá que utilizar un método complementario en ese mes.
- si se vomita o se tiene diarrea fuerte después de la toma hay que tomar otra pastilla en las horas siguientes.

3. Diafragma. Capuchón de goma flexible que se introduce en la vagina antes del acto sexual y cubre el cuello del útero impidiendo el paso de espermatozoides. Hay diferentes tamaños dependiendo del tamaño del útero de la mujer, siendo el médico quien indica el uso de una medida u otra. Si molesta, se saca y se intenta de nuevo. Se reco-

mienda poner crema espermicida en cada acto para aumentar la seguridad del método. Hay que verificar médicamente una vez al año del buen estado del diafragma.

- Ventajas: indicado para mujeres con intolerancia a la píldora y a las que no se les recomienda el uso del DIU.
- Inconvenientes: deben pasar de 3 a 5 meses desde el parto para su uso. No previene de ETS (enfermedades de transmisión sexual). Menos seguro.

4. Esponja vaginal. Esponja sintética blanda, impregnada de espermicida, que se humedece y mete en la vagina, sobre el cérvix, con anterioridad a la relación sexual. Es bastante parecido al diafragma como mecanismo de barrera, pero la esponja es de un único uso.

- Ventajas:
 - duración de 48 horas, aunque debe retirarse al menos 6 horas después de la última relación sexual
 - de uso único y disponible sin prescripción en farmacias
 - alta efectividad con espermicida
- Inconvenientes: si permanece más de 48 horas produce mal olor incluso posibilidad de crecimiento de bacterias. No previene de ETS (enfermedades de transmisión sexual).

5. Dispositivo intrauterino (DIU). Dispositivo pequeño de cobre o plástico, puesto dentro del útero de la mujer por su ginecólogo, que cambia el ambiente uterino adecuándolo para evitar el embarazo. El DIU puede dejarse en el lugar durante varios años.

- Ventajas: larga duración (2-5 años) y alta efectividad, 97 por 100.
- Inconvenientes:
 - No conviene su uso en mujeres con historia de infección pélvica.
 - No evita ETS.
 - Complicaciones como hemorragias; perforación uterina; la regla duele más dura más y sangra más...

Métodos anticonceptivos no seguros.

6. Coito interrumpido o “marcha atrás”. Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.

- Ventajas: método natural.
- Inconvenientes:
 - Muy baja eficacia (10 por 100), ya que se necesita mucho control por parte del varón, y la mayoría de las veces no se puede controlar el líquido lubricante que se expulsa antes de la eyaculación y que puede contener espermatozoides localizados en la uretra.
 - Puede provocar sentimientos de frustración en el hombre, incluso actuar como desencadenante de un problema de impotencia. Es un método muy poco indicado, por la gran probabilidad de fallos y la facilidad con que puede inducir insatisfacción sexual tanto en el hombre como en la mujer.

7. Método del ritmo o de *ogino knaus*.

Consiste en abstenerse de realizar el coito durante los días de la ovulación (periodo fértil). En cada mes hay una ovulación y se trata de evitar esos días. Para practicarlo hay que hacer unos cálculos sobre el ciclo menstrual de la mujer.

- Ventajas: método natural.
- Inconvenientes: limitaciones a la vida sexual, aprendizaje y disciplina no aplicable a todas las parejas y alta tasa de fracasos por la irregularidad de los ciclos menstruales.

Otros métodos, igualmente inefectivos, relacionados con el ciclo de la mujer son el de la **temperatura basal** y el **método del moco cervical** (*Billings*). Con estos métodos se calcula el periodo fértil en función de la temperatura vaginal y la densidad del flujo (moco) vaginal en reposo.

8. Espermicidas. Son jaleas químicas, espumas, cremas o supositorios que, metidos en la vagina con anterioridad a la relación sexual, matan a los espermatozoides.

- Ventajas: disponible en farmacias.
- Inconvenientes: como único método es poco efectivo. No previene de ETS.

Anticoncepción de emergencia: la píldora del día después.

Aplicación: Se debe aplicar como contracepción de emergencia (condón roto, mal uso del preservativo) no como método anticonceptivo habitual.

Objetivo: evitar la fecundación o la implantación del óvulo fecundado en el útero.

La toma: antes de que pasen 72 horas después del coito. La administración es la primera pastilla antes de esas 72 horas del coito y la segunda pastilla 12 horas después del primer comprimido. Eficacia: 98 por 100.

Nombres y precio: Algunas son *Norlevo*, *Prostinor* o *Neoginona*, a un precio de unos 20 euros el envase, depende de la empresa que lo comercie.

En España ya no se necesita receta médica para su petición en farmacias, aunque algunas de ellas se reservan el derecho a la objeción de conciencia en este asunto, al considerarlo un método abortivo. En algunos casos de emergencia se puede acudir a centros de planificación familiar donde la administración es gratuita.

Efectos secundarios: debidos a las hormonas de la anticoncepción de emergencia, suelen producir náuseas y vómitos, congestión de la glándula mamaria (duelen y se endurecen), mareos o dolor de cabeza, incluso fiebre. Está totalmente contraindicado su abuso.

- **Enfermedades de transmisión sexual.** Las Enfermedades de Transmisión sexual (ETS) son aquellas que normalmente se transmiten o contagian durante las relaciones sexuales con penetración, aunque otras vías de transmisión son las mucosas de la boca, los órganos genitales externos y el ano, por eso el riesgo de contagio existe durante la relación sexual coital vaginal, anal u oral.

Están causadas por virus, microbios, gérmenes microscópicos y bacterias. Algunas enfermedades transmitidas sexualmente apenas presentan síntomas apreciables al inicio, lo que quiere decir que una persona infectada puede seguir propagando la enfermedad durante mucho tiempo, sin ni siquiera ser consciente de ello. Además, la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual pueden afectar a la persona repetidamente porque no generan protección y no hay vacunas contra ellas.

ETS	Qué se observa	¿Cómo se contrae esta enfermedad?	¿Qué ocurre si no se recibe tratamiento?
<p>Infección por clamidias o uretritis no específica</p>	<p>Los síntomas aparecen entre los 7 y 21 días después de tener relaciones sexuales. La mayoría de las mujeres (y algunos hombres) no presentan síntomas, pero cuando los hay pueden ser: -Desecho vaginal -Sangrado por la vagina entre menstruaciones - Ardor o dolor al orinar. - Dolor en el abdomen (estómago) a veces acompañado de fiebre y de náuseas. - Gotas de líquido blanco o amarillento que salen por el pene.</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga la infección clamidial o uretritis.</p>	<p>Se puede transmitir la infección clamidial o uretritis al compañero/a sexual. Puede causar infecciones más serias. También puede causar daño a los órganos reproductores. Tanto hombres como mujeres pueden quedar estériles (sin poder tener hijos). Una madre que tiene la infección clamidial puede contagiar a su bebé durante el parto.</p>
<p>Verrugas genitales</p>	<p>Los síntomas aparecen entre 1 y 8 meses después de tener relaciones sexuales. Se observan pequeñas verrugas en los órganos sexuales y el ano. Las verrugas no desaparecen. Se nota ardor y comezón alrededor de los órganos sexuales. Después que las verrugas desaparecen, el virus permanece en el cuerpo. Las verrugas pueden aparecer nuevamente.</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga verrugas genitales.</p>	<p>Se puede transmitir las verrugas genitales al compañero/a sexual. Las verrugas no se pueden curar. Aparecen más verrugas y es más difícil hacer que desaparezcan. Una madre que tiene verrugas puede contagiar a su bebé durante el parto. Puede causar problemas que más adelante pueden convertirse en cáncer.</p>
<p>Gonorrea</p>	<p>Los Síntomas aparecen entre los 2 y 21 días después de tener relaciones sexuales. La mayoría de las mujeres y algunos hombres no presentan síntomas. Síntomas: -Secreción espesa amarilla o blanca de la vagina. - Ardor o dolor al orinar o al defecar. - Regla anormal o pérdida de sangre vaginal entre menstruaciones. - Calambres y ardor en la parte baja del abdomen. -Líquido espeso amarillo o blanco que sale por el pene. - Necesidad de orinar más seguido.</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga gonorrea.</p>	<p>Se puede transmitir gonorrea al compañero/a sexual. Puede causar infecciones más serias. También puede causar daño a los órganos reproductores. Tanto hombres como mujeres pueden quedar estériles (sin poder tener hijos). Una madre que tenga gonorrea puede contagiar a su bebé durante el parto. Puede causar daños al corazón, enfermedades de la piel, artritis o ceguera.</p>

ETS	Qué se observa	¿Cómo se contrae esta enfermedad?	¿Qué ocurre si no se recibe tratamiento?
Hepatitis B	<p>Los síntomas aparecen entre 1 y 9 meses después de tener contacto con el virus causante de la hepatitis B.</p> <p>Muchas personas no presentan síntomas o estos son leves.</p> <p>Sensación como gripe que no desaparece.</p> <p>Cansancio.</p> <p>Ictericia.</p> <p>Orina de color oscuro, excremento de color claro.</p>	<p>- Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga hepatitis B.</p> <p>- Se transmite al compartir jeringas para inyectarse drogas o cualquier otra sustancia.</p> <p>- Se transmite al contacto con sangre infectada.</p>	<p>Se puede transmitir la hepatitis B al compañero/a sexual o alguien con quien comparta jeringas. Algunas personas se recuperan completamente. Algunas personas no se pueden curar. Los síntomas desaparecen pero todavía pueden contagiar a otras personas. Puede causar daños permanentes al hígado. Una madre que tiene hepatitis B puede contagiar a su bebé durante el parto.</p>
Herpes	<p>Los síntomas aparecen entre los 2 y 30 días después de tener relaciones sexuales.</p> <p>Algunas personas no presentan síntomas.</p> <p>Pequeñas y dolorosas ampollas en los órganos sexuales y en la boca.</p> <p>Comezón y ardor antes que aparezcan las ampollas.</p> <p>Las ampollas desaparecen, pero uno todavía tiene herpes. Las ampollas pueden aparecer nuevamente.</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga herpes.</p>	<p>Se puede transmitir herpes a su compañero/a sexual. El herpes no se cura. Una madre que tiene herpes puede contagiar a su bebé durante el parto.</p>
Virus del papiloma humano	<p>Sin sintomatología inicial. Cuando avanza: aplasias en vagina y cerviz. Algunas cepas están directamente relacionadas con el cáncer de cuello de útero (oncogénico para la mujer; inocuo para el hombre)</p>	<p>Se contagia muy fácilmente, como las verrugas.</p>	<p>Ya está desarrollada la vacuna para cuatro cepas. Se debe vigilar su evolución una vez contagiada la persona para prevenir aplasias y cáncer.</p>

ETS	Qué se observa	¿Cómo se contrae esta enfermedad?	¿Qué ocurre si no se recibe tratamiento?
VIH / SIDA	<p>Los síntomas aparecen varios meses o varios años después del contacto con el VIH, el virus que causa el SIDA.</p> <p>Ataca los linfocitos T4.</p> <p>Puede estar presente por muchos años sin que se vean síntomas.</p> <p>Pérdida de peso sin razón aparente o cansancio.</p> <p>Sensación como de gripe que no desaparece.</p> <p>Diarrea.</p> <p>Manchas blancas en la boca.</p> <p>En las mujeres, hongos vaginales que no desaparecen.</p>	<p>- Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga VIH.</p> <p>- Se transmite al contacto con sangre infectada.</p>	<p>Se puede transmitir VIH a su compañero/a sexual o alguien con quien comparta jeringas.</p> <p>El VIH no se puede curar y tiene tratamiento médico crónico.</p> <p>Una madre que tiene VIH puede contagiar a su bebé todavía estando en la matriz, durante el parto o al amamantarlo.</p>
Sifilis	<p>Se pasa por distintas fases en las que se suceden síntomas como: llagas, fiebre, sarpullido... en los primeros meses. Luego desaparecen los síntomas y la enfermedad puede parecer dormida y atacar con demencia o problemas musculares en fases más avanzadas.</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar) con alguien que tenga sifilis.</p>	<p>Se puede transmitir sifilis a su compañero/a sexual.</p> <p>Una madre que tiene sifilis puede contagiar a su bebé durante el parto o perder a su bebé.</p> <p>Puede causar daños al corazón o al cerebro, ceguera y muerte.</p>
Vaginitis	<p>Algunas mujeres no presentan síntomas.</p> <p>Ardor, comezón o dolor en la vagina.</p> <p>Flujo vaginal más abundante que lo normal.</p> <p>El flujo vaginal se ve o se huele diferente</p>	<p>Se transmite durante las relaciones sexuales, ya sea por la vagina o por el ano y también durante el sexo oral (chupar o mamar). Los hombres pueden tenerla infección sin síntomas.</p>	<p>Se puede transmitir vaginitis a su compañero/a sexual.</p> <p>Los síntomas molestos continuarán.</p> <p>Los hombres pueden contraer infecciones en el pene, la próstata y la uretra.</p>

- **Disfunciones sexuales.** Pueden estar producidas por múltiples causas y muchas veces no son más que consecuencia de una escasa educación sexual, del miedo o de la ansiedad con la que muchas personas viven las relaciones sexuales. En otras ocasiones pueden estar producidas por conflictos en la pareja y problemas de comunicación, por cansancio o por estrés en el trabajo. Y a veces, las menos frecuentes, por problemas físicos o por efectos secundarios de alguna medicación.

En función de la fase de la respuesta sexual alterada estas disfunciones o problemas son:

En la fase del deseo sexual:

- **Deseo sexual hiperactivo:** se caracteriza por un deseo y unas ganas excesivas de mantener conductas sexuales con una frecuencia altísima. Se considera que el deseo es hiperactivo si además interfiere la relación de pareja e impide que la persona prosiga con sus tareas habituales.
- **Trastorno de aversión al sexo:** es la evitación del contacto genital por fobia al mismo. El componente central es la ansiedad, actitudes negativas aprendidas hacia la sexualidad, abusos sexuales sufridos en la infancia.

En la fase de excitación:

- **Inhibición de la excitación sexual** en la mujer: consiste en que la mujer tiene problemas para excitarse y así problemas para lubricar, a pesar que la estimulación sexual es adecuada y efectiva.
- **Disfunción eréctil:** Supone la imposibilidad de obtener y/o mantener una erección, cuando hay una estimulación sexual adecuada (el hombre no se *empalma*).
- **Impotencia:** hombre con erección completa pero que la pierde (*gatillazo*) durante el coito, erecciones parciales o erecciones sólo cuando están solos (masturbación). Se puede deber tanto a causas orgánicas (diabetes, baja testosterona, lesiones neurológicas, algunos fármacos) como psicológicas (ansiedad, vivencias estresantes, aprendizaje previo).

En el orgasmo:

- **Disfunción orgásmica** en el hombre o en la mujer: es una disfunción sexual que se caracteriza por la dificultad o imposibilidad de alcanzar el orgasmo, tras una fase de excitación normal y una adecuada estimulación sexual. La impotencia masculina suele conllevar una disfunción orgásmica, es decir, la pérdida de la erección lleva a la pérdida del orgasmo.
- **Eyacuación precoz:** se caracteriza por la dificultad para controlar la eyacuación y esta ocurre antes de que la persona lo desee. La eyacuación ocurre enseguida, apenas iniciado el juego sexual.

Además hay otro tipo de disfunciones sexuales que no van asociadas con las fases de la respuesta sexual. Son **trastornos sexuales por dolor**:

- **Vaginismo**: se caracteriza por la aparición de espasmos en la musculatura del tercio externo de la vagina, que interfieren e incluso llegan a impedir o a hacer doloroso el coito. La entrada de la vagina se contrae de tal manera que la penetración se hace imposible.
- **Dispareunia**: consiste en la aparición, en varones y mujeres, de dolor genital antes, durante o después del coito; o durante la excitación, el orgasmo o la fase de resolución.

Por supuesto, para que un problema llegue a ser disfunción sexual:

- debe darse de modo persistente, repetido y continuado en el tiempo
- y además generar malestar en la persona.

La solución a las disfunciones sexuales está en la terapia sexual que combina: algunas técnicas específicas para cada problema, con una correcta educación sexual, la facilitación de una buena comunicación en la pareja, el cambio de actitudes, la supresión de la ansiedad y el conocimiento del propio cuerpo entre otras cosas.

La educación sexual trata de impartir una información progresiva y adecuada de lo que es la sexualidad humana para su formación, tanto en lo biológico como en lo afectivo-social. No basta con información sexual, también hay que educar en valores y respeto. Debe perseguir la realización de una sexualidad plena y madura que permita al individuo una **comunicación equilibrada dentro de un contexto de afectividad y responsabilidad**.

Información sexual: es un aspecto de la educación sexual que consiste en contestar con verdad, sencillez y precisión a las preguntas que realizan los niños y en proporcionarles los conocimientos adecuados a su edad. Los modos de información pueden ser:

- a. No verbal, que se realiza al contemplar espontáneamente las diferencias sexuales entre padre y hermanos.
- b. Verbal familiar, que es efectiva cuando se informa adaptándose a la edad, se responde sin ir mucho más lejos de lo que el niño solicita y se asigna a cada cosa su nombre correcto.

c. Científica, es una instrucción sistemática y programada, cuyos contenidos básicos serían el aparato reproductor, la higiene sexual y los aspectos psicobiológicos de la relación y complementación humana.

La sexualidad es un aspecto del ser humano, que nos acompaña durante toda la vida, a través de todo el ciclo vital va adoptando formas de expresión distintas. Por ello la sexualidad es diferente en cada edad.

Infantes y preescolares (0-2 años de edad). Ayudar a los niños a nombrar todas las partes de sus cuerpos, utilizando los nombres correctos (pene, vulva). A esta edad, están absorbiendo información sobre lo que es ser varón o mujer y los papeles de los niños y niñas y los varones y mujeres en sus vidas.

Preescolares (3-4 años de edad). A esta edad hacen muchas preguntas sobre sus cuerpos y sobre por qué tienen genitales diferentes. Hay que crear un ambiente en el que ellos se sientan libres para hacer preguntas y obtener respuestas sobre sus cuerpos, salud y sexualidad.

Los niños pequeños (5-8 años de edad). A esta edad pueden comprender asuntos más complejos y están interesados en aprender más sobre la vida. Tendrán preguntas y temores sobre la sexualidad y están listos para escuchar sobre lo que los mayores piensan y sienten. Ya pueden comprender cómo una mujer se queda embarazada, cómo crece un feto dentro del cuerpo de la mujer y por qué los varones no pueden quedar embarazados. También comprenden la atracción entre distintas personas e incluso emplean conceptos como “novio” y “novia” cuando se gustan con compañeros de colegio.

Pre-adolescentes (9-12 años de edad). Están preocupados sobre sus cuerpos, su apariencia y lo que se considera “normal”. En esta fase vital conviene alentarlos a que hagan preguntas y que se aproximen al educador/padre/tutor con sus preocupaciones, antes de que intenten resolver sus dudas con fuentes menos fiables. Ya se les puede hablar sobre el embarazo y la prevención de enfermedades, de las posibles consecuencias de las relaciones sexuales y que las mismas son una conducta para personas adultas y no para adolescentes inmaduros. Necesitan saber sobre cómo las enfermedades de transmisión sexual y el VIH se transmiten y sobre los condones y otros métodos de protección. Hay que reforzar sus valores y alentar la comunicación.

Adolescentes (13-19 años de edad). Dar mensajes claros sobre valores. Los adolescentes necesitan destrezas e información para actuar y lo normal es que no esperen a

ser adultos para tener relaciones sexuales, por ello hay que hablarles sobre los distintos métodos para reducir los riesgos de enfermedades sexualmente transmitidas, de embarazos no deseados y de posibles frustraciones postcoitales. No dejar de hablar sobre la **homosexualidad**. Un aspecto importante consiste en definir su identidad sexual. La homosexualidad es la atracción sexual persistente y emocional hacia alguien del mismo sexo. Es una parte de la gama de expresión sexual. Durante la niñez y la adolescencia, por primera vez personas homosexuales se percatan de su homosexualidad o lesbianismo y pasan por la experiencia de tener pensamientos y sentimientos homosexuales. Hay que entender claramente que la orientación homosexual no es un desorden mental.

La psicoafectividad y la autoestima. La educación sexual bien planteada debe orientar sobre los procesos de desarrollo y de madurez sexual, proporcionar criterios y valores y conducir a aceptar conscientemente (no por instinto) los modos de satisfacer; a la edad oportuna, las diferentes inquietudes. Vivir una sexualidad sana es más que un derecho de toda persona, supone una forma positiva de comunicarse con los demás, con nosotros mismos, de sentir nuestro cuerpo y de desarrollar nuestra capacidad para el placer. Tenemos que tener en cuenta los siguientes puntos:

- Es imprescindible recibir amor para poder darlo.
- El cambio afectivo que se da a partir de la pubertad: la relación vertical (padres) progresa también a una relación horizontal (amigos).
- La importancia de fomentar las habilidades sociales, principalmente asertividad y empatía.
- Trabajar la autoestima y la aceptación del propio cuerpo y la confianza.
- Nuestra propia valoración, la que creemos que tienen los demás sobre nosotros y las que realmente tienen los demás sobre nosotros mismos.
- Diferentes relaciones sociales (compañerismo, amistad, enamoramiento, fraternidad), su componente afectivo y la repercusión de esta afectividad en el desarrollo de la personalidad, la cohesión del grupo.
- Desarrollo de actividades que ayuden a tomar conciencia de las propias posibilidades o perder complejos que bloquean → no es dar recetas, sino darse cuenta de la existencia del lenguaje no verbal.
- Se liga cuando uno menos se lo espera o cuando menos desesperadamente se busca.

- En la medida en que el joven vaya mostrando responsabilidades irá conquistando libertades.
- La frustración amorosa ¿qué aspectos positivos tiene?
- **Educar en igualdad** y derivar a los programas específicos en los casos que se considere oportuno.

Falsos mitos acerca de la sexualidad. Existen una serie de creencias compartidas ampliamente (aquí solo incluimos las más habituales) que debemos desmentir cuando abordemos la unidad de educación sexual, a saber:

La sexualidad se relaciona solo con el coito adulto y heterosexual.

La mujer no puede bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tiene la menstruación.

Si la mujer no tiene orgasmo, es la primera vez que realiza el coito, lo realiza de pie, o se lava después del mismo, no puede quedarse embarazada.

La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual o problemas de próstata.

La mujer debe tomar la píldora, y el hombre es el que lleva los condones.

Las mujeres no experimentan orgasmo nocturno espontáneo.

El tamaño del pene de un varón puede calcularse por el tamaño de sus manos y pies, y además, cuanto más grande sea el pene, más placer para ambos.

La presencia de himen, significa siempre que la chica es virgen.

Los orgasmos simultáneos constituyen mayor placer que los orgasmos experimentados de forma separada.

El alcohol es un estimulante sexual y la marihuana un afrodisíaco.

Somos o totalmente homosexuales o totalmente heterosexuales.

El desequilibrio hormonal es el causante de la homosexualidad.

La masturbación es una práctica exclusiva para los varones, y cesa cuando encontramos una pareja.

La pornografía estimula a que la gente cometa actos sexuales criminales.

Dinámicas y actividades.

1. ¿Qué es la sexualidad? El profesional que imparte la sesión indicará a los participantes que formen grupos de cuatro o cinco personas, según el número de internos presentes. A cada grupo se le entrega una cartulina y rotuladores y se les invita a llenarla de dibujos, frases, palabras, eslóganes, recortes de revistas, etc. que expresen todo lo que la palabra *sexualidad* les sugiere. Para el trabajo en grupo se les dejará unos diez minutos, transcurrido ese tiempo se inicia la puesta en común por un representante de cada grupo elegido por ellos. Una vez concluidas todas las intervenciones, a partir de las ideas aparecidas en la puesta en común, se introducirá el concepto de sexualidad en un sentido amplio y lo que se consideraría una relación sexual de calidad.

2. ¿Qué valoro de una relación sexual? Mediante la técnica una lluvia de ideas se recogen todas las palabras o frases que los asistentes propongan y se van anotando en la pizarra. Al igual que en el ejercicio anterior, a partir de las ideas aparecidas en la puesta en común, se introducirá el concepto de sexualidad en un sentido amplio y lo que se consideraría una relación sexual de calidad. Al finalizar el ejercicio elegido, se transmitirán las siguientes ideas, si estas no hubiesen aparecido en el desarrollo del mismo:

- *Sexualidad no es genitalidad. La penetración no es la única forma de expresar la sexualidad, ni siquiera la mejor.*
- *Sexualidad en pareja implica siempre a los dos y siempre voluntariedad.*
- *Sexualidad implica comunicación: saber lo que me gusta y lo que no me gusta, saber lo que le gusta y lo que no le gusta al otro.*
- *Sexualidad implica participación.*
- *Sexualidad (en el caso de pareja heterosexual) requiere conocer que la respuesta sexual es diferente en hombres y mujeres. Es necesario un acoplamiento en los ritmos y la excitación.*
- *Sexualidad puede ser también expresión de amor, de afectividad, de comunicación.*

Por último y a modo de síntesis se les recordará que la sexualidad es una dimensión amplísima de la persona, que se desarrolla y evoluciona a lo largo de la vida, está presente en todas las etapas de la misma, y se encuentra íntimamente relacionada con aspectos psicológicos, sociales y culturales. No es posible no tener sexualidad, porque es una faceta inherente a nosotros y nosotras.

Trasmitidos estos mensajes y aclaradas todas las dudas que hayan podido plantear relativas a la sexualidad es el momento de desmitificar todas aquellas falsas creencias que puedan tener sobre la sexualidad.

3. Mitos. Para trabajar este apartado es importante tomar en consideración la información manejada por los residentes. Es muy importante tomar nota de los errores de información detectados y de las dudas planteadas a la hora de diseñar las actividades. El objetivo de esta actividad es desmitificar falsas creencias sobre la sexualidad. Para conseguir este objetivo se pueden realizar las siguientes dinámicas:

- Se prepararán diversas tarjetas en cada una de ellas aparecerá escrito: un mito o una información correcta o una información incorrecta relativa a la sexualidad. Los participantes en la sesión se colocarán en círculo y en medio se formarán con cartulinas tres columnas: la columna de lo “verdadero”, la de lo “falso” y la de “no sé”. Cada participante cogerá una tarjeta, y una vez leída, la colocará en la columna que él considere adecuada y explicará al resto del grupo el porqué. La persona que conduce la sesión, puede ir interviniendo en el debate para aclarar dudas, corregir los errores que puedan surgir en la colocación de las tarjetas o aportar las explicaciones que considere oportunas. También se puede hacer utilizando la pizarra, donde se habrán dibujado las tres columnas ya referidas, en cada una de las cuales los residentes pegarán o escribirán las tarjetas que crean conveniente.
- En la pizarra se hacen dos columnas: la columna de lo “verdadero” y la de lo “falso”. Los residentes aportarán información relativa a la sexualidad que hayan recibido y que consideren o bien que es verdadera o bien falsa. Al final de las intervenciones se hará un breve repaso del contenido de ambas columnas, eliminando la información incorrecta y explicándoles el porqué. En el anexo de la unidad y en la parte teórica se desarrolla el material que se puede utilizar en esta actividad.

4. La respuesta sexual humana. Se planteará la siguiente pregunta *¿cuáles son los cambios y las sensaciones que notas en tu cuerpo cuando empiezas a excitarte?* Se les dejará que durante dos ó tres minutos para cada uno anote en un papel sus respuestas. Transcurrido el tiempo el responsable de la actividad invitará a que manifiesten sus respuestas (sin forzar, dado que es algo íntimo. También se puede plantear la pregunta sin personalizarla), las cuales se irán anotando en la pizarra. Si en la sesión participaran varones y mujeres (es lo deseable), en la pizarra se harán dos grandes apartados. Es importante que queden claros otros conceptos:

- El varón y la mujer siguen ritmos distintos para llegar al orgasmo. La mujer sigue un ritmo más lento.

- No siempre se tiene que llegar al orgasmo. La relación puede ser muy placentera aunque no se haya llegado al orgasmo.
- El tamaño del pene no tiene nada que ver con el grado de placer.
- Normalmente el hombre necesita un periodo de descanso después de haber eyaculado para poder excitarse de nuevo.
- La mujer puede tener varios orgasmos seguidos. Puede estar muy excitada aunque no alcance el orgasmo.
- Es difícil que el hombre y la mujer alcancen el orgasmo a la vez. Por lo tanto estar pendiente de ello dificulta disfrutar al máximo de esa relación sexual.

5. Sensaciones. Se entrega a los participantes en la sesión el siguiente documento. Lee la siguiente lista y pon una cruz junto a cada una de las frases con las que te sientas identificado. Cuando no sea así, tacha la frase completamente. Finalmente, señala con un asterisco las frases que definen mejor aquello que te gustaría sentir y lograr:

- Identifico el hecho de acariciar –o de que me acaricien- con el placer o con el amor.
- Tengo sensación de seguridad personal.
- Tengo la suficiente confianza en mí mismo/a como para acceder y establecer contacto con una persona que me atrae.
- Tengo la suficiente desenvoltura social y me siento seguro/a como para establecer una relación emocionalmente íntima con un amigo/a.
- Sé corresponder emocionalmente para satisfacer las necesidades de mis amistades más íntimas y queridas.
- Puedo sentir confianza en una persona que se ha mostrado esencialmente justa, buena y afectuosa conmigo.
- Puedo relajarme y sentir placer en una relación sexual adecuada con una persona a la que quiero y en la cual confío.
- Me veo capaz de adquirir compromisos dentro de una relación.
- Puedo sentir empatía por la(s) persona(s) que quiero.
- No tengo sentimientos infundados de culpabilidad o vergüenza respecto a mí mismo, mi cuerpo o mis sentimientos sexuales.
- Siento que mi cuerpo me pertenece.

- Puedo explorar sexualmente mi cuerpo y darme placer.
- Conozco perfectamente mi sexualidad: sé lo que me estimula.
- No me resulta difícil pedir determinadas caricias o actividades sexuales que me gustan.
- Puedo satisfacer mis deseos sexuales sin necesidad de dañar o utilizar a otros.
- Obtengo placer sexual cuando doy placer sexual a la persona que quiero.
- Sólo hago el amor en condiciones seguras.
- Puedo experimentar sensaciones en el momento de hacer el amor.
- No me gusta entregar mi cuerpo a la experiencia sexual, dejarme llevar.

6. Enfermedades de transmisión sexual. El responsable de la actividad les hará una breve introducción en el ámbito de las enfermedades de transmisión sexual, dejándoles claros los siguientes aspectos:

- Las enfermedades de transmisión sexual son aquellas que normalmente se transmiten o contagian durante relaciones sexuales con o sin penetración.
- Que existen otras vías de transmisión como son las mucosas de la boca, los órganos genitales externos y el ano.
- El riesgo de contagio existe en la relación sexual coital vaginal, anal u oral.

Para trabajar estos temas se pueden hacer distintos ejercicios:

- Forman grupos de cuatro o cinco personas y se les pide que hagan un listado con las ETS que conozcan, síntomas que producen, cómo se contrae y qué se debe de hacer para curarla. Posteriormente se realiza una puesta en común general, anotándose en la pizarra todas las aportaciones del grupo. En principio no se cuestionará ninguna de las aportaciones, ni se permitirá el debate. Se esperará al final de todas las intervenciones y una vez que todas las ideas estén plasmadas en la pizarra, se explicará de forma detenida y detallada todas las enfermedades de transmisión sexual.
- Se distribuyen los participantes en grupos pequeños. Cada grupo elige un sobre en el cual hay unas fichas con una serie de preguntas que deberán responder en el intervalo de dos minutos por pregunta. La respuesta debe ser consultada entre las personas que integran el grupo. En caso de que la respuesta dada sea errónea,

se producirá un rebote teniendo la oportunidad de contestar otro grupo. En caso de que ningún grupo conozca la respuesta correcta, será el responsable de la actividad en que aportará la información. Es conveniente que al final de esta actividad se les entregue un documento (tríptico, folleto informativo, apuntes de la unidad) en el que queden recogidas las diferentes enfermedades de transmisión sexual, cómo se contraen estas enfermedades, qué hacer cuando uno cree tener alguna de ellas y advertirles de los efectos que llevaría consigo en no someterse a ningún tratamiento.

7. Anticoncepción y esterilización.

- Se forman grupos pequeños (dependientes del número de participantes en la actividad). A cada grupo se le pide que realice un listado con los métodos anticonceptivos y de esterilización que conozcan, anotando las ventajas o desventajas, que según ellos, tienen dichos métodos. A continuación se realizará la puesta en común anotando en una pizarra las aportaciones de los distintos grupos, iniciándose a continuación un debate, momento en que la persona responsable de la actividad aprovechará para aclarar todas las dudas planteadas y corregir todos los errores detectados.
- Los participantes formarán un círculo en cuyo interior se encontrará el responsable de la actividad, quien dará a escoger a cada uno una ficha con una pregunta para responder. En caso de que la respuesta dada sea errónea, o no la supiera contestar, se pasará a la persona que se encuentra a su lado. En caso de que ninguno de los dos conozca la respuesta correcta, será el responsable de la actividad el que aportará la información. Es conveniente que al final de esta actividad se les entregue un documento resumen.

8. Prostitución. Se debería abordar este tema con especial atención, teniendo en cuenta que muchos residentes hacen uso de la prostitución y que un importante número de presas y residentes la han ejercido (o incluso la pueden empezar a ejercer al pasar a régimen abierto). Para el abordaje de este tema quizás sea más sencillo recurrir a profesionales externos (asociaciones concretas que trabajan con mujeres prostitutas). Se pueden plantear sesiones separadas para varones y mujeres y reuniones conjuntas. Y no se debería dejar de trabajar con las mujeres extranjeras sin documentación (más susceptibles de ser explotadas), ni de explicar la violencia implicada en el tema, las tratas y el delito de proxenetismo. La prostitución no deja de ser además una conducta desviada y marginal más. Los contenidos también se pueden enlazar con educación para la igualdad.

9. Debates. Proponer y debatir temas como la homosexualidad, ablación del clítoris, la igualdad en las relaciones, la importancia de la virginidad femenina en algunas culturas, la prostitución u otros que ellos propongan.

10. Se les pueden poner dibujos mudos del sistema reproductor humano y que vayan completando las explicaciones y descripciones. Se puede hacer lo mismo al tratar los anticonceptivos, nombrar los cambios físicos en la adolescencia, etc.

11. Buzón de dudas. Con las cuestiones que quieran abordar.

12. Otras sugerencias. Conviene empezar estas sesiones con dinámicas para romper el hielo, caldear el ambiente, coger confianza. Las actividades lúdicas que promuevan el contacto, andar por la sala mirándose; o la elaboración de un relato erótico entre todos, jugar al ahorcado con los atractivos eróticos de la mujer y del varón, etc. También es importante conocer el punto de partida, para ello se les pueden pasar cuestionarios previos sobre conocimientos y mitos (en los manuales institucionales de intervención en violencia de género aparecen algunos ejemplos).

TAREAS ENTRE SESIONES.

- Recuerda una situación en la que sintieras que la relación sexual fue un desastre: ¿por qué crees que falló? ¿qué faltó? ¿qué sobró?
- Piensa ahora en esas veces que tanto has disfrutado con tu pareja sexualmente: ¿qué lo hizo posible? ¿por qué? ¿tuvo que ver la afectividad? ¿y la comunicación?

ANEXO.

Mitos.

- Las mujeres se enamoran más fácilmente que los hombres.
- La masturbación puede producir enfermedades.
- El semen se puede agotar (con las masturbaciones).
- El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.
- El orgasmo tiene que llegar simultáneamente a la mujer y al hombre.
- Utilizar el preservativo me da seguridad.

- Las mujeres suelen fingir los orgasmos.
- Los homosexuales cambian de pareja con mucha frecuencia.
- Se pueden tener enfermedades de transmisión sexual sin tener síntomas.
- Una relación sexual con preservativo no es una buena relación sexual.
- El semen de la segunda eyaculación es de “peor calidad” para procrear que el de la primera.
- Los hombres cuanto más ligan son más hombres.
- Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe seguir hasta el final porque puede ser dañino si no lo hace.
- Una mujer puede no quedarse embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.
- Las mujeres no pueden bañarse, ni hacer deporte, ni quedarse embarazada si tienen la menstruación.
- La sexualidad se relaciona con el coito adulto y heterosexual.
- La vasectomía implica más riesgos que la ligadura de trompas y causa impotencia sexual y problemas de próstata.
- Somos totalmente homosexuales o totalmente heterosexuales.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Béjar, Silvia de. *Tu sexo es tuyo*. Plaza y Janés.
- Berdún, Lorena. *Nuestro sexo*. Aguilar.
- <http://www.xtec.cat/~imarias/biblisex.htm#progenitores>

UNIDAD 5 (AVDB). *Vive sin tabaco.*

INTRODUCCIÓN.

El consumo de tabaco, en los centros penitenciarios, afecta a un porcentaje muy alto de nuestra población reclusa, tanto a hombres como a mujeres, teniendo que hacer constar que la mayoría de los internos fumadores, son fumadores severos (fuman más de **16 cigarrillos por día**). Prueba de ello es la venta de tabaco que se registra en los economatos, y no hay que hacer más que observar a los internos cuando están en el patio, la mayor parte de ellos están fumando. Podríamos decir que ellos presentan no sólo una dependencia física, sino principalmente psicológica. Y no podemos olvidar a los internos no fumadores que conviven y viven en nuestros centros con fumadores, donde los espacios abiertos son limitados, y por ello sufren en mayor medida los efectos asociados al **tabaquismo pasivo**. Actualmente en muchos centros penitenciarios se están realizando programas de deshabituación tabáquica y campañas informativas sobre los efectos nocivos del tabaco, con el fin de concienciar a nuestra población de los efectos que el tabaco provoca en la salud.

Los residentes que llegan a los CIS forman parte de ese porcentaje tan elevado de fumadores severos, que se van a encontrar, en la vida en la calle, que espacios en los cuales antes de su ingreso en prisión estaba permitido fumar ahora está prohibido.

Su estancia en los CIS puede ser aprovechada no para concienciar a los fumadores de los efectos tan nocivos que el tabaco les provoca, motivarles para que dejen de fumar y derivarles a algún programa de deshabituación. Hay que avanzar un poco haciéndoles comprender que con la decisión de dejar de fumar y su consecución no solamente están empezando a respetarse a ellos mismos, sino que también están empezando a respetar a los demás (y es un ahorro). Quienes comparten la vida con nosotros y nos la hacen más feliz y agradable no tienen derecho a verse perjudicados por *nuestro humo*.

OBJETIVOS.

- Dar a conocer y concienciar, especialmente a las personas fumadoras, de los efectos nocivos que provoca el tabaco tanto en ellas como en las fumadoras pasivas.

- Motivar a los residentes fumadores para que inicien un proceso de abandono del consumo de tabaco.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 1.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Cuestiones previas. El tabaco procede de la planta denominada *Nicotiana tabacum* originaria de América. Se consume de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo. Su particular contenido en nicotina la hace muy **adictiva**. Se comercializa legalmente en todo el mundo, aunque en muchos países tiene numerosas restricciones de consumo por sus efectos adversos para la salud pública. Su composición incluye un alcaloide, la **nicotina**, que se encuentra en las hojas en proporciones variables (desde menos del 1 por 100 hasta el 12 por 100). Cuando estas hojas se procesan para producir cigarrillos se añaden sustancias químicas, como el **alquitrán**, que pueden ser dañinas para la salud.

Los primeros cultivos de tabaco datan entre cinco mil y tres mil años a.C. Cuando se colonizó América el consumo estaba extendido por todo el continente. Fumar (inhalar y exhalar el humo del tabaco) era una de las muchas variedades de consumo en América del Sur. Además de fumarse el tabaco se aspiraba por la nariz, se masticaba, se comía, se bebía, se untaba sobre el cuerpo, se usaba en gotas en los ojos y en enemas. El tabaco fue conocido por los occidentales en 1492 con la llegada de Colón a América y bajo el reinado de Felipe II en 1559 llegaron las primeras semillas de tabaco a Europa.

Durante el siglo XX, numerosos estudios médicos fueron negando la utilidad terapéutica del tabaco y señalando sus grandes **perjuicios para la salud**. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): los países que han reconocido la importancia primordial de informar al público, han logrado un descenso en el consumo del tabaco. Actualmente la industria del tabaco se está abriendo un nuevo **mercado** en los países del Sur, pues para la industria del tabaco las condiciones que existen en los países en desarrollo son tentadoras: en tres de cada cuatro países no se imponen restricciones a la publicidad del tabaco y, al mismo tiempo, hay poca conciencia pública de los peligros de fumar (la gente no conoce los riesgos porque no se habla de ellos).

El **tabaquismo** es la adicción al tabaco provocada, principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina, la acción de dicha sustancia termina condicionando el abuso de su consumo. El tabaquismo es una enfermedad crónica perteneciente al grupo de las adicciones. Actualmente se cree que el tabaquismo es la causa principal de enfermedad y mortalidad *evitable*. La OMS mantiene que el consumo del tabaco mata a más de cinco millones de personas cada año, es decir más que el VIH/Sida, la tuberculosis y el paludismo juntos. De continuar la tendencia actual, el consumo de tabaco podría cobrarse la vida de más de ocho millones de personas por año en 2030 y hasta mil millones en total en el siglo XXI. Las principales **enfermedades** asociadas al consumo del tabaco son:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Un 80 por 100 de las **bronquitis** crónicas que afectan a los mayores de 40 años se producen por el tabaco.
- **Cáncer de pulmón**: existen multitud de evidencias anatomopatológicas, epidemiológicas y experimentales que relacionan el consumo del tabaco con esta enfermedad.
- **Enfermedades cardiovasculares**. El infarto de miocardio es otra enfermedad que se relaciona con el hábito de fumar.

El fin primordial de esta breve reseña histórica es centrarles en el momento actual, con información que avale los efectos nocivos del tabaco, sabiendo que la industria del tabaco mueve mucho dinero y no tiene en cuenta sus efectos nocivos. Es muy importante hablarles de las diferencias tan grandes existentes entre los países del Norte y los países del Sur:

- Los países del Norte: países que han reconocido la importancia primordial de informar a sus habitantes de los efectos perjudiciales del tabaco y que luchan para erradicar su consumo.
- Los países del Sur: países a los que la industria tabacalera exporta algunos productos, cuyo contenido de alquitrán y nicotina es más elevado que el de los que vende en el Norte, para asegurarse mayor consumo y más ventas. La industria del tabaco parece considerar que el Sur es el mercado que mantendrá en marcha el negocio.

(Se puede aprovechar este punto para debatir y analizar valores: *¿lucro a costa de...?*)

Con las transparencias que se adjuntan en los anexos de la unidad se les podrá informar sobre:

- La composición del tabaco. La nicotina como la causante de la dependencia física y el poder adictivo del tabaco. Es muy importante darles a conocer que el tabaco no crea única y exclusivamente una dependencia física sino que crea también otros dos tipos de **dependencias**: la psicológica y la social.
- Tabaquismo. Se les informará de que el tabaquismo constituye, en los países desarrollados, el primer problema de salud pública, más concretamente, la primera causa de mortalidad susceptible de ser evitada.
- **Fumadores pasivos**. ¿Qué es el tabaquismo pasivo y cuáles son sus consecuencias? Lo primero que se les dirá es que el causante del tabaquismo pasivo es el humo de los cigarrillos. Antes les hemos informado de la composición del cigarrillo ahora es el momento de informarles de qué está compuesto el humo del cigarro y como llega este a los no fumadores. A continuación se les hablará de los efectos del tabaquismo pasivo, de las investigaciones que se están realizando en este ámbito y de las medidas adoptadas por muchos gobiernos para afrontar y solucionar este problema.
- Las conductas se **imitan**: infancia y adolescencia.

Analizada la importancia que tiene el tabaquismo pasivo en la salud de los no fumadores, es el momento de introducirles en la lucha que muchos países del mundo están llevando a cabo en contra del consumo del tabaco: actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) y muchos gobiernos luchan contra el tabaquismo mediante la **prohibición de fumar** en lugares públicos o cerrados y sobre todo concienciando a la población de los efectos tan dañinos que el tabaco produce en la salud (abrir debate).

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el **Día mundial sin tabaco** en 1987 para llamar la atención a nivel mundial sobre la epidemia del tabaquismo y sus efectos letales. La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del *Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco*. El consumo del tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria. El 31 de mayo de cada año la OMS celebra el *Día mundial sin tabaco*, cuyo objetivo consiste en alertar a la población de los riesgos que supone el consumo del tabaco para la salud y fomentar políticas eficaces de lucha contra dicho consumo. El tema del Día mundial sin tabaco de 2010

fue el género y el tabaco, haciendo especial hincapié en la mercadotecnia dirigida a las mujeres, colectivo (principalmente las jóvenes) que está incrementando el consumo de tabaco. La OMS utiliza este día para llamar la atención hacia los efectos nocivos de la mercadotecnia y del consumo del tabaco en las mujeres y las niñas.

También es el momento pues de darles a conocer las **medidas legales** adoptadas en nuestro país en la lucha contra el tabaco:

- Ley 42/2010 de 30 de diciembre, por la que se modifica la ley 28/2005 de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.
- Resolución de 28 de diciembre de 2005, de la Secretaría General para la Administración Pública, por la que se dictan instrucciones en relación con la aplicación, en los centros de trabajo de la Administración General del Estado y de los Organismos Públicos dependientes o vinculados, de la Ley 288/2005.
- Real Decreto 548/2003, de 9 de mayo, por el que se crea la Comisión Intersectorial de Dirección y el Comité ejecutivo para el desarrollo del Plan Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo 2003-2007.
- Ley 22/1999, de 7 de junio, de Modificación de la Ley 25/1994, de 12 de julio, por la que se incorpora al Ordenamiento Jurídico Español, la Directiva 89/552/CE, sobre la coordinación de disposiciones legales, reglamentarias y administrativas de los Estados miembros, relativas al ejercicio de actividades de radiodifusión televisiva.
- Real Decreto 1079/2002, de 18 de octubre, por el que se regulan los contenidos máximos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono de los cigarrillos, el etiquetado de los productos del tabaco, así como las medidas relativas a ingredientes y denominaciones de los productos del tabaco.
- Ley 13/1998 de 4 de mayo de ordenación del mercado de tabacos y normativa tributaria.

Y en Instituciones Penitenciarias: Instrucción de la Dirección General 19/2005 de Medidas de protección del tabaquismo en los centros penitenciarios.

Enfermedades. Muchos fumadores dicen que el tabaco no les perjudica por el hecho de que no ven en ellos mismos la relación directa entre su consumo y la aparición de enfermedades. Ello se debe a que los efectos del tabaco sobre el organismo tienen un recorrido en el que primero se producen cambios funcionales, imperceptibles inicialmente y a veces difíciles de asociar al tabaco cuando estos se manifiestan.

Para el desarrollo de esta parte nos podemos servir del esquema recogido los anexos, para darles a conocer las enfermedades asociadas a el tabaco, pudiendo dar una fotocopia del mismo a cada uno de los asistentes. Pero como las imágenes, en la mayoría de las ocasiones, son más valiosas que las palabras también expondremos una serie de transparencias donde quedan claramente patentes los efectos perjudiciales del tabaco en el ser humano. El fin de mostrar estas imágenes es concienciar de los efectos tan nocivos del tabaco para ellos y para sus semejantes.

En la última diapositiva aparece un recién nacido y esta imagen nos va a introducir en el siguiente apartado: **tabaco y embarazo**. Este tema debe de ser tratado aunque en las sesión no se encuentre ninguna mujer, los varones también han de estar informados. El tabaco también influye en la fertilidad. Además hay que concienciar a los padres o futuros padres de la influencia que su consumo de tabaco ejerce en sus hijos y en sus posibles hijos. Si asistieran mujeres a la sesión se trataría con mayor profundidad este tema, sobre todo si son fumadoras y tienen intención de tener hijos. El hábito de fumar en la mujer puede afectar a todo el marco reproductor, con trastornos en la mujer que pueden influir en posteriores embarazos, enfermedad durante el embarazo con repercusión directa sobre el feto y alteraciones del recién nacido si los padres siguen fumando. También es importante anotar la influencia del tabaquismo del padre sobre la reproducción, por alteraciones en las características semen, reducción de la fertilidad y como fumador activo que convive con una mujer embarazada no fumadora a la que hace fumadora pasiva. En el caso de hijos de padres que consumen más de veinte cigarrillos al día y madres no fumadoras, se ha encontrado un efecto negativo sobre el crecimiento ponderal del feto. Al conjunto de alteraciones que ocurren en el feto de las gestantes fumadoras se le conoce como *Síndrome de tabaco fetal* que incluye las siguientes consecuencias:

- Disminución del peso al nacer.
- Alteraciones endocrinas en el recién nacido.
- Mutaciones del ADN en diferentes tipos celulares.
- Aumento del riesgo de padecer embarazo ectópico, abortos espontáneos, rotura precoz de membranas y complicaciones en el parto.
- Enfermedades respiratorias.

Lo que pretendemos primordialmente es informar sobre los efectos nocivos del tabaco (que empeoran cuando se mezcla con hachís) y concienciarles del grave daño que los fumadores se ocasionan a ellos y a sus semejantes. Ahora sería muy conve-

niente que ellos realizarán esta doble función con el resto de compañeros que no han asistido a las sesiones: informarles sobre los efectos dañinos del tabaco.

Sería conveniente entregar fotocopias de los documentos:

- *Ventajas de dejar de fumar* y
- *Recomendaciones básicas para quienes desean dejar de fumar* recogidos en los anexos.

Dinámicas y actividades.

Las actividades tendrán primordialmente carácter informativo, pero indirectamente se realizará una función concienciadora y motivadora en aquellos participantes que sean consumidores de tabaco. En todo momento tendremos en cuenta que el tema de esta unidad es el tabaco, conocer los problemas derivados y motivar para reducir su consumo o el abandono del mismo. Los métodos o técnicas para dejar de fumar escapan al contenido de esta unidad y serán propios de abordaje en un programa sanitario específico. Se derivará a los mismos a los usuarios que lo soliciten.

1. Tabaco y cine. Ver alguna película polémica respecto al tema del consumo de tabaco (*Gracias por fumar* de Jason Reitman) y comentarla. Se puede ver cualquier película o documental que dé lugar al debate, la sensibilización y el aprendizaje.

2. Día Mundial sin tabaco, 31 de Mayo. Los asistentes a las sesiones, en ese día, se convertirán en agentes de información. Se encargarán de informar y concienciar a los residentes del CIS sobre el tabaco y sus efectos. Se harán diversas actividades y al frente de cada una de ellas estará uno de los agentes de información.

- Se repartirán a todos los compañeros de internamiento folletos informativos elaborados por ellos o solicitados en las Áreas de Salud correspondientes (existen programas antitabaquismo en todas las Comunidades Autónomas).
- En los espacios comunes se pondrán carteles recordando la prohibición de fumar y también algunos murales con imágenes en las que se ven los efectos del tabaco.
- Se organizará alguna charla informativa.

3. Debate. Se crearán tres grupos de trabajo. El primero estará formado por los defensores del consumo del tabaco (si no los hay, habrá que forzarlos a defender esa

postura). El segundo serán los *detractores* del tabaco. Ambos tienen que intentar convencer a los miembros del otro grupo para que se pasen a su grupo. Contaremos con un tercer grupo que serán los *observadores* e irán anotando en su cuaderno las ideas más importantes del debate. Esta actividad no durará más de 15 minutos. Moderará el profesional encargado de impartir la sesión, que irá anotando en la pizarra las conclusiones del grupo de observadores.

4. Tabaquismo pasivo. Una vez establecida la diferencia entre tabaquismo activo y pasivo se puede establecer un debate entre los participantes y de análisis de la ley antitabaco.

5. Exposición. Se crearán tres grupos, encargados de elaborar un trabajo que se presentará al resto del grupo en la siguiente sesión. La exposición de los trabajos realizados pretende conseguir los siguientes objetivos:

- Dar a conocer la concienciación o no de la sociedad ante el gran problema que el tabaquismo está produciendo en la población española y confirmar el cumplimiento o no de la ley 42/2010.
- Conocer algunas formas de concienciar a la población para dejar que dejen de fumar y algunos de los mensajes que se utilizan para ello.
- A través de los artículos recopilados, en algunos de ellos se hará referencia a los efectos dañinos, a algunas de las enfermedades que causa el tabaco y ello nos servirá para centrarnos en el tema de esta sesión.

6. ¿Qué enfermedades conoces que produzca el tabaco? Se les darán dos minutos para contestar y a continuación las enfermedades que digan se irán anotando en la pizarra. Sin borrar de la pizarra las enfermedades por ellos aportadas y con el fin de verificar su validez y completar el listado se les pondrá la transparencia en la que están recogidas las enfermedades científicamente asociadas al tabaco y la imagen con los efectos del tabaco en el organismo (ver anexos). También nos podemos valer de testimonios de algunas personas con problemas pulmonares, por ejemplo, debidos a una larga historia de consumo de tabaco.

7. Murales. Se les entregarán cartulinas, rotuladores de colores, tijeras y pegamento, para elaborar, en grupos de máximo cuatro personas murales cuyo tema sea *El tabaco y sus efectos nocivos para la salud*. Una vez confeccionados los murales serán expuestos en lugares comunes y visibles del Centro.

TAREAS ENTRE SESIONES:

1. Recopilar **artículos** de periódicos o revistas en los que se haga referencia a los efectos nocivos del tabaco, o cualquier otro tema relacionado con el tabaco y su consumo.

2. Recopilar **anuncios** en contra del tabaco o la publicidad preventiva que al respecto aparece en las cajetillas de tabaco.

3. Visitar distintos establecimientos y lugares públicos para confirmar si tienen expuesto en lugar visible la **prohibición de fumar**. Para ello les daremos la siguiente hoja de registro de datos.

LUGAR	ESTÁ EXPUESTA LA PROHIBICIÓN	ESTÁ EXPUESTA EN SITIO VISIBLE	SE CUMPLE LA PROHIBICIÓN

Lugar: se especificará si es una cafetería, oficina, banco, consulta, supermercado, etc.

Las otras casillas se completarán con un SÍ o un NO.

4. Anota en tu cuaderno, al menos cinco enfermedades cuyo desarrollo se encuentre asociado al consumo del tabaco.

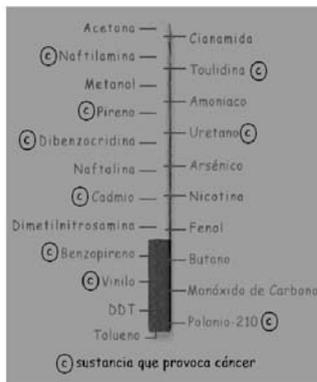
ANEXOS

I. Transparencias

HISTORIA DEL TABACO

- El tabaco procede de la planta denominada *Nicotiana tabacum*.
- Los primeros cultivos debieron tener lugar en Perú y Ecuador entre cinco mil y tres mil años a.C.
- El tabaco fue conocido por los occidentales en 1492 con la llegada de Colón a América .
- En 1559 por orden de Felipe II llegan las primeras semillas de tabaco a Europa.
- Durante el siglo XX numerosos estudios empiezan a demostrar los perjuicios del tabaco y niegan su utilidad terapéutica.
- Actualmente la industria del tabaco se está moviendo hacia los países del Sur, donde no se les concienca sobre los perjuicios del tabaco.
- Los países del Norte han reconocido la importancia primordial de informar sobre los efectos del tabaco, produciéndose un gran descenso en el consumo en estos países.

COMPONENTES DEL TABACO



En el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud y entre las altamente nocivas están:

- Los alquitranes responsables del 30% de todos los tipos de cáncer y del 90% del cáncer de pulmón .
- El monóxido de carbono, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares
- La nicótica que es la causante de la dependencia física.

TIPOS DE DEPENDENCIAS ASOCIADAS AL CONSUMO DEL TABACO

- **Dependencia física** : provocada directamente por la nicotina, quien a su vez es la responsable del síndrome de abstinencia .
- **Dependencia psicológica** : el hábito de fumar se convierte en una especie de compañía en todo tipo de situaciones : tomar café, al hablar por teléfono, etc. y parece imposible cambiar esta relación .
- **Dependencia social**: el fumar sigue siendo un acto social . Se hace en grupos, en ciertas reuniones y sobre todo sigue siendo un hábito que distingue a ciertos grupos de adolescentes .

EL TABAQUISMO

- El tabaquismo es la adicción al tabaco provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina .
- El tabaquismo es una enfermedad crónica sistémica perteneciente al grupo de las adicciones .
- El tabaquismo constituye, en los países desarrollados, el primer problema de salud pública o más concretamente la primera causa de mortalidad susceptible de prevención .
- Investigaciones recientes han demostrado que el tabaquismo de los padres está asociado al incremento del riesgo de tabaquismo en los niños, ya que la imitación en los gestos de fumar los incita a probar el cigarrillo . De ahí que la mejor prevención comience en casa .

FUMADOR PASIVO

El término fumador pasivo hace referencia a aquellas personas que no fuman pero que al estar rodeadas de fumadores están expuestas al humo del tabaco en sus casas, en el trabajo o en la calle. Realmente casi todos los fumadores podrían considerarse como fumadores pasivos, y es evidente que en el humo que llega a los pulmones de estas personas hay muchas sustancias irritantes que hacen que la situación de su aparato respiratorio no sea todo lo buena que cabría esperar.



El humo de los cigarrillos es una mezcla de casi 5 mil sustancias tóxicas, que es inhalado en un 25 por 100 por el fumador en la corriente principal. El 75 por 100 restante, procedente de la combustión pasiva entre las caladas, pasa a la atmósfera en la corriente secundaria o lateral.



TABAQUISMO PASIVO

- ⌘ El tabaquismo pasivo es la exposición de los no fumadores a los productos de la combustión del tabaco en espacios cerrados, lo cual supone la inhalación de una cantidad de humo.
- ⌘ El tabaquismo pasivo llega a ser la tercera causa evitable de muerte en los países desarrollados, después del tabaquismo activo y el alcoholismo.
- ⌘ En España fallecen anualmente unas 5.000 personas, a consecuencia de la exposición involuntaria al humo del tabaco, una cifra similar a la que ocasionan los accidentes de tráfico.
- ⌘ Las investigaciones realizadas insisten en las graves consecuencias del tabaquismo pasivo en el embarazo y en la infancia. Los niños son especialmente vulnerables a los efectos del tabaquismo pasivo, ya que los mecanismos de defensa de su cuerpo están menos desarrollados y de otra parte tienen menos posibilidades de evitarlos o de oponerse a él.
- ⌘ Los Gobiernos y Autoridades Públicas de algunos países han tomado medidas para restringir el consumo de tabaco en los lugares públicos.

LUCHA CONTRA EL TABACO

☞ Actualmente, la Organización Mundial de la Salud y muchos gobiernos luchan contra el tabaquismo por medio de la concienciación de la población (Día Mundial Sin Tabaco -31 de mayo -, publicidad, etc.), y la prohibición de fumar en lugares públicos y cerrados.



31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO

- **Nariz:** Menor capacidad olfativa.
- **Boca y garganta:** Cáncer de labios, boca, garganta y laringe. Disminuye el gusto. Mal aliento.
- **Dientes:** Decoloración del esmalte, gingivitis.
- **Corazón:** Daña y debilita las arterias.
- **Pulmones:** Cáncer, tos, espasmos y falta de aliento.
- **Abdomen:** Úlceras duodenales, cáncer de estómago, páncreas, riñón, hígado y colon.
- **Genitales:** Infertilidad, impotencia y espermios de menor calidad en el hombre. Menopausia prematura, cáncer cervicouterino e infertilidad en la mujer.
- **Cabello:** Afecta su coloración y huele mal.
- **Cerebro:** Genera adicción y ansiedad. Altera la química cerebral.
- **Ojos:** Resequedad, degeneración macular y cataratas.
- **Manos:** Dedos manchados por el alquitrán.
- **Piernas:** Inflamación de arterias, venas y nervios.
- **Huesos:** Eleva riesgo de osteoporosis y fracturas.
- **Piel:** Favorece la aparición de arrugas.

Infografía: Diario "El mercúrio" Online.

LUCHA CONTRA EL TABACO

♂ En España el consumo del tabaco en los lugares públicos viene regulado por la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.



Borrador de la reforma:

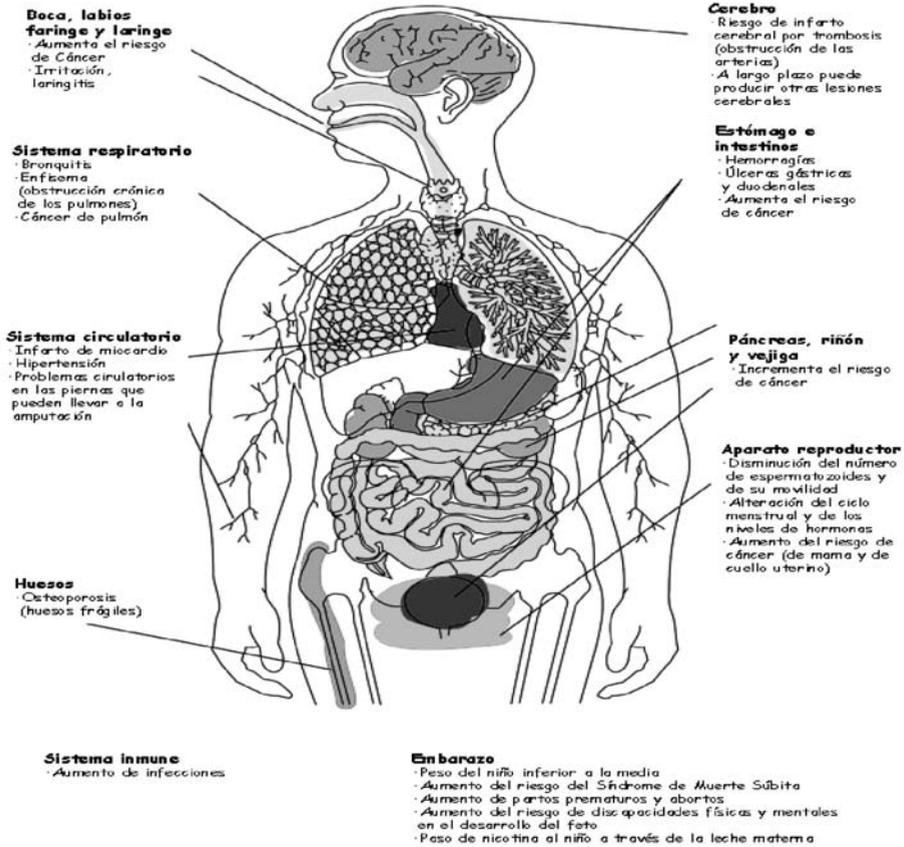
<http://www.boe.es/boe/dias/2010/12/31/pdfs/BOE-A-2010-20138.pdf>

TABACO Y EMBARAZO

♂ El hábito de fumar en la mujer puede afectar a todo el marco reproductor, con trastornos en la mujer que pueden influir en posteriores embarazos, enfermedad durante el embarazo con repercusión directa sobre el feto y alteraciones del recién nacido si los padres siguen fumando.



EFFECTOS DEL TABACO EN EL ORGANISMO



TABACO Y EMBARAZO

Al conjunto de alteraciones que ocurren en el feto de las gestantes fumadoras se le conoce como *Síndrome de tabaco fetal* e incluye las siguientes consecuencias:

- .-Disminución del peso al nacer.
- .-Alteraciones endocrinas en el recién nacido.
- .-Mutaciones del ADN en diferentes tipos celulares.
- .-Aumento del riesgo de padecer embarazo ectópico, abortos espontáneos, rotura precoz de membranas y complicaciones en el parto.
- .-Enfermedades respiratorias.

2. Enfermedades asociadas al tabaco.

- **Tabaco y cáncer:** el tabaco está asociado a los siguientes tipos de cáncer: pulmón, lengua y labio, faringe, esófago, vejiga, riñón, páncreas.
- **Tabaco y patología vascular.** El tabaquismo es un factor de riesgo importante para: la angina o infarto coronario, accidentes cerebrovasculares, arterioesclerosis, arteriopatías periféricas.
- **Tabaco y enfermedad respiratoria no tumoral.** Faringitis, tos crónica, aumento de las infecciones por vía respiratoria. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema y bronquitis crónica. Disminución de la capacidad ventilatoria.
- **Tabaco y embarazo:** Riesgo de sufrir embarazo ectópico. Hemorragias vaginales. Alteraciones cardiacas. En el bebé, riesgo de nacer con bajo peso, insuficiencias respiratorias, riesgo de padecer muerte súbita o leucemia infantil.
- **Tabaco y patología digestiva:** Úlcera gastroduodenal. Esofagitis por reflujo. Hipertrofia de las papilas gustativa
- **Otras afecciones:** Halitosis o mal aliento. Envejecimiento de la piel. Problemas dentarios.

3. Las ventajas de dejar de fumar. Las ventajas más frecuentes señaladas por las personas que han dejado de fumar son:

- Por motivos de salud:
 - *Para respirar mejor.*
 - *Para cansarme menos y dejar de toser.*
 - *Para vivir más años y vivirlos mejor.*
 - *Para reducir mis posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer, primordialmente el de pulmón.*
 - *Para respetar el derecho a la salud de las personas con las que convivo, especialmente: niños, ancianos, embarazadas y enfermos.*
- En mujeres embarazadas:
 - *Para aumentar la posibilidad de tener un bebé saludable.*
 - *Para disminuir complicaciones durante el embarazo y el parto.*
 - *Para evitar graves riesgos de salud a mi futuro hijo/a.*

- Para mejorar la calidad de vida:
 - Para recuperar el buen aliento y no ahuyentar a nadie de mi lado.
 - Para que mi ropa no huela a tabaco.
 - Para no tener que salir fuera en el trabajo
 - Para disfrutar en mi casa de un ambiente más fresco y limpio.
 - Para no quemar más camisas, jerséis, pantalones, faldas, sábanas, etc.
 - Para evitar quemaduras.
 - Para que mis besos no sepan a cenicero añejo.
 - Para recuperar una dentadura blanca y limpia.
 - Para quitar el color amarillo de los dedos.
 - Para gastarme el dinero en cosas más gratificantes: música, perfumes, cine, teatros, libros, viajes, etc.
 - Para no tener que pintar la casa cada año.
- Por autoestima y preocupación por los tuyos.
 - Para librarme de la horrible esclavitud del tabaco.
 - Porque yo valgo demasiado como para dejarme machacar por el tabaco.
 - Para evitar el envejecimiento prematuro de mi piel.
 - Para que mi rostro recupere el aspecto de la edad que realmente tengo.
 - Para dar una alegría a mi pareja (y porque dejará de agobiarme con el tema).
 - Para ser un buen ejemplo para mis hijos.

4. Recomendaciones básicas para quienes desean dejar de fumar.

1. Tener la voluntad o el deseo de dejar de fumar en una fecha límite.
2. Es importante eliminar o reducir los factores que tienen relación directa con este hábito.
3. Hacer del hogar un sitio libre de humo de tabaco, para lo cual nadie debe de fumar dentro del hogar.
4. Analizar con detenimiento los elementos o situaciones que provocan volver a consumir.

5. Es muy importante contar con el apoyo y estímulo de la familia y amigos, pues algunos de los que desean dejarlo, tienen mayor probabilidad de éxito si cuentan con ayuda.
6. Cambiar las rutinas asociadas al hábito del cigarrillo y emprender nuevas actividades.
7. Acudir al médico o a un centro de apoyo al tabaquismo.
8. Estar preparado ante situaciones difíciles, de tal manera que se eviten recaídas.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Carr, Allen. *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo*. Espasa-Calpe.
- <http://dejar-de-fumar.org.es/facil-si-sabes-como.html>
- www.allencarr.com
- Instrucción de la Dirección General 19/2005 de Medidas de protección del tabaquismo en los centros penitenciarios.
- <http://www.nofumadores.org/>
- <http://www.boe.es/boe/dias/2010/12/31/pdfs/BOE-A-2010-20138.pdf>

UNIDAD 6 (AVDB). Evitar el sedentarismo.

INTRODUCCIÓN.

El problema del sedentarismo es un fenómeno intrínseco a la población penitenciaria, pues el cumplimiento de condena lleva consigo el vivir durante un periodo de tiempo en un espacio limitado. Los internos, cuando llegan a los CIS, uno de los hábitos adquiridos en prisión que deben de modificar es el sedentarismo. Han sido muchas las horas que han pasado sentadas o paseando en espacios reducidos, la inactividad física les ha acompañado durante mucho tiempo y ahora vuelven a un medio en el que el sedentarismo cada vez va ganando más adeptos.

En la sociedad actual los seres humanos nos estamos volviendo cada vez más **cómodos e inactivos** por las facilidades que nos proporcionan los avances tecnológicos. Paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud como consecuencia de esta inactividad física. Nuestros internos dejan atrás un medio con poca actividad para incorporarse a otro en el que la inactividad es cada vez mayor.

La intervención en esta área es importante en nuestros CIS. Debemos orientar y ayudar a nuestros internos para que abandonen hábitos sedentarios adquiridos anteriormente, pero también hay que ayudarles a que la inactividad física que actualmente impera en nuestra sociedad no les alcance.

Es muy importante darles a conocer los efectos nocivos que el sedentarismo produce en la salud y algunas pautas para combatirlo, hacerles comprender que cada uno de nosotros favorecemos o evitamos el sedentarismo de las personas que conviven a nuestro lado. Evitar el sedentarismo de nuestra pareja y de nuestros hijos también está en nuestras manos.

OBJETIVO

- Conocer los efectos negativos que produce el sedentarismo.
- Transmitirles algunas propuestas para evitarlo.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADAS: 1

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

“Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

(Hipócrates)

Exposición teórica.

Para el desarrollo de esta explicación se pueden utilizar las transparencias que se incluyen en los anexos de la unidad. El **sedentarismo** es la falta de actividad física adecuada. Para que una actividad física sea adecuada debe estar relacionada a la capacidad física, estado de salud y edad de quien la realiza, debe ser realizada regularmente (al menos treinta minutos diarios de ejercicio regular y un mínimo de tres días a la semana), debe ser dinámica (movilizar gran parte de los músculos) y de intensidad moderada, no representando nunca riesgo para la salud. La mayoría de los beneficios que produce el ejercicio físico pueden lograrse con un mínimo diario de treinta minutos de actividad física moderada como, por ejemplo, caminar, correr, montar en bicicleta, bailar o simplemente jugar.

Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física regular:

- Reduce el riesgo de muerte prematura. Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebro vascular.
- Reduce hasta un 50 por 100 el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.
- Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50 por 100 el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la depresión y los sentimientos de soledad.
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50 por 100.
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

El sedentarismo se ha convertido en una de las principales causas de muerte y discapacidad en las civilizaciones más avanzadas, pues al estar altamente tecnificadas todo está pensado para evitar esfuerzos físicos. El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el **riesgo de enfermedad** cardiovascular, algunos tipos de diabetes y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y mama, entre otros.

En el año 2002 el Día mundial de la salud fue dedicado a reflexionar los beneficios de la actividad física y a promover un estilo de vida activo. En este día la OMS hizo especial hincapié en la necesidad que tienen el varón y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir **formas de vida más saludables**. Es importante destacar el papel creciente de la inactividad física, de la conducta sedentaria en los niños y adolescentes, ya que la inactividad física representa más que ausencia de actividad, pues se refiere también a la participación en conductas físicas pasivas como ver la televisión, trabajar con el ordenador, leer, hablar por teléfono, estar sentado, etc. La práctica del ejercicio físico es un hábito que debe cultivarse desde temprana edad haciendo que el ejercicio físico forme parte de la **educación** que reciben los niños y jóvenes, pues les va a ayudar a prevenir y controlar comportamientos de riesgo tales como el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, los regímenes alimentarios poco saludables y la violencia.

Los niveles de inactividad física son altos en prácticamente todos los países del mundo, sobre todo en los más desarrollados donde más de la mitad de los adultos no son suficientemente activos. En las grandes ciudades la inactividad física es un problema cada vez mayor. Las aglomeraciones, las dificultades económicas, la falta de tiempo libre, el tráfico, la contaminación, la escasez de espacios verdes, las limitadas instalaciones deportivas y recreativas, así como de lugares para pasear conspiran contra la actividad física. Pero el problema excede al ámbito ciudadano para llegar a las zonas rurales. En estas los **pasatiempos sedentarios**, como la televisión, internet, videojuegos, también están aumentando.

¿Cómo repercute el sedentarismo en el ser humano? Entre las diez principales causas identificadas por la OMS como uno de los factores más peligrosos para la salud y que se relaciona con el estilo de vida está el sedentarismo. El sedentarismo repercute en el ser humano de manera muy negativa, afectando tanto al ámbito físico, como al psíquico y social.

En el ámbito físico:

- Favorece una de las enfermedades más comunes tanto en la población infantil como en la población adulta actual, la **obesidad**.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan su fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la **osteoporosis**.
- **Cansancio** inmediato ante cualquier actividad humana que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones sexuales, caminar, levantar objetos o correr. El aumento de volumen de grasas en el organismo lleva consigo el aumento del colesterol en arterias y venas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer mayor esfuerzo. Ello da lugar a **problemas cardiacos** y fatigas ante cualquier esfuerzo.
- Menstruación a edad temprana.
- Problemas de espalda generadores de **dolores** frecuentes.
- Propensión a lesiones musculares.

En el ámbito psicosocial:

- Trastornos de alimentación, teniendo en cuenta que no se valora favorablemente el exceso de kilos pero no se fomenta el deporte.
- Problemas de obesidad ligados con baja autoestima, retraimiento social, depresión.
- Estado de ánimo negativo (pocas endorfinas).
- Reducción de las relaciones sociales (que se fomentan con los deportes de equipo).

Nunca es tarde para comenzar a abandonar el sedentarismo y ganar calidad de vida. A continuación el profesional a través de las transparencias correspondientes explicará los efectos negativos más importantes del sedentarismo. Una vez aclaradas las dudas que los participantes puedan plantear con respecto a los puntos expuestos anteriormente, se pasará a detallar las **ventajas** que la actividad física aporta al ser humano. El profesional podrá, si lo cree conveniente, entregar a cada uno de los asistentes el documento titulado *Ventajas del ejercicio físico* que también se adjunta en los anexos. A continuación a través de la transparencia correspondiente, de forma muy precisa

y esquemática, dará a conocer el antagonismo existente entre la actividad física y el sedentarismo.

Aclaradas todas las dudas que puedan surgir, se puede pasar a leer el artículo titulado *Ejercicio regular y controles médicos para un corazón sano*, cuyo contenido será debatido posteriormente en grupo.

Para finalizar se entregará a cada uno de los participantes para que lo trabajen a nivel individual el siguiente ejercicio *Desde mañana...*, cinco propuestas para evitar el sedentarismo (ver Anexo).

¿Cómo evitar el sedentarismo? En la primera parte de la exposición dábamos a conocer cómo la inactividad física, es decir el sedentarismo, constituye un problema muy importante para nuestra salud. En esta parte vamos a dar una serie de pautas y de consejos para dejar de ser personas sedentarias, incidiendo de forma especial en los padres y madres para que no fomenten el sedentarismo entre sus hijos. Partiendo de nuestra realidad cotidiana y de nuestro entorno, comenzaremos dándoles a conocer una serie de hábitos que favorecen el sedentarismo (ver transparencias en el Anexo).

Será conveniente dar a cada uno de los asistentes el documento impreso *Causas que favorecen la baja actividad de los niños y adultos en la sociedad desarrollada* (ver Anexo), para que les sirva como recordatorio y les ayude a evitar conductas sedentarias y a la vez para que se lo puedan dar a conocer a otras personas de su entorno.

Se considera importante entregar también a cada asistente una copia del documento *Propuestas activas para evitar el sedentarismo*, a modo de recordatorio y divulgación. Es necesario concienciarles de que el sedentarismo no les afecta sólo a ellos sino a las personas que forman parte de su vida y de manera muy especial a su familia y a sus hijos. Se les darán unos consejos mínimos y prácticos de cómo evitar el sedentarismo con poco esfuerzo. También se puede repartir entre los asistentes el documento *Y si no tiene tiempo para hacer deporte*.

Dinámicas y actividades.

I. Foro. El profesional comienza planteando la siguiente cuestión: *¿Qué entienden por sedentarismo? ¿Hay sedentarismo en el CIS? ¿Qué observas en el patio? ¿Se usa el gimnasio? ¿Y las canchas? ¿Qué pasa en la sala de tv o en la zona recreativa?* Los partici-

pantes que lo deseen irán exponiendo al resto del grupo las respuestas, reforzando las contestaciones acertadas y aclarando los errores que pueda haber en algunas de las definiciones aportadas.

2. Actividades físicas. A continuación cada uno de los participantes irá poniendo un ejemplo de actividad física adecuada a sus características personales. De aquellos grupos que en dicha sesión no estén presentes (mujeres, niños, niñas, varones, personas de tercera edad) también se pedirán ejemplos de actividad física adecuados a los mismos.

3. Se entregará a todos una ficha con el título *Diario de una vida sedentaria* (ver Anexo) para que detallen hábitos sedentarios de su vida diaria. Pasados diez minutos se expondrán en grupo.

4. Sociedad sedentaria. Posteriormente se abrirá un pequeño debate en el que cada uno aportará sus ideas sobre cuáles considera que son alguna de las causas que están influyendo en que la sociedad actual sea cada vez más sedentaria. Se irán anotando en la pizarra y se debatirán.

5. Artículos. Leer en grupo el artículo (u otros más actuales) del Anexo: *Niños y jóvenes sedentarios*. Basándonos en la lectura se le dirá que cada elaboren una lista con al menos cinco efectos negativos del sedentarismo y cinco efectos positivos de la actividad física regular.

6. Conferencia. Invitar a un deportista conocido en la comunidad (o un monitor de gimnasio, o un profesor de educación física, un médico) para que dé una charla sobre las bondades del ejercicio físico en la vida diaria.

7. Poner en común el ejercicio **Desde mañana** y con él podremos comprobar si algunas de las causas anteriormente debatidas influyen en su día a día y si han tratado de evitarlas. Partiendo de la puesta en común de sus ejercicios iremos anotando en la pizarra las propuestas para evitar el sedentarismo, haciendo especial hincapié las que más se repitan. Estas aportaciones se pueden completar con la transparencia correspondiente del Anexo.

8. Los que tengan hijos en grupo realizarán en ejercicio *El hoy y el mañana de mis hijos* (ver Anexo), donde recogerán los comportamientos de sus hijos que consideren sedentarios y las propuestas para evitarlos. El otro grupo recogerá cinco formas de evitar el sedentarismo en familia. Al final un representante de cada grupo expondrá

las conclusiones de su grupo de trabajo. Sería conveniente al final de las exposiciones dejar espacio para el debate.

9. Mural. Elaborarlo para ser expuesto en un lugar visible por la mayor parte de sus compañeros del CIS, sobre las ventajas del ejercicio físico y los efectos nocivos del sedentarismo. También sería conveniente concienciarles de que algún representante del grupo se encargara de exponer en los tabloneros de anuncios de los distintos módulos, galerías o departamentos una fotocopia de los documentos informativos que se les ha entregado a lo largo de las distintas sesiones.

10. Salidas diarias o semanales. Crear un grupo de paseo, otro de carrera, otro de polideportivo... De manera que se realicen **grupos de salidas** para hacer ejercicio con recorridos concretos. También se pueden plantear salidas programadas deportivas (escalar, senderismo, carrera de fondo, piragüismo), fomentando el apuntarse a clubes y asociaciones deportivas. Otra alternativa pasa por fomentar estos hábitos con el trabajo de los residentes que hicieron el curso de monitor deportivo en segundo grado o con voluntariado de las escuelas de magisterio de educación física o de INEF.

TAREAS ENTRE SESIONES.

Crear un plan personalizado de actividad física semanal: caminar, gimnasio, piscina, playa, jugar al fútbol, etc.

ANEXOS.

I. Transparencias.

SEDENTARISMO ES LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA

Para que una actividad física sea adecuada:

- ⌘ debe estar relacionada a la capacidad física, estado de salud y edad de quien la realiza .
- ⌘ debe ser realizada regularmente (al menos 30 minutos diarios de ejercicio regular y un mínimo de 3 días a la semana) .
- ⌘ debe ser dinámica (movilizar gran parte de los músculos) y de intensidad moderada, no representando nunca riesgo para la salud .

EL SEDENTARISMO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

- La OMS afirma que la inactividad física es un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. Las encuestas de salud realizadas son notablemente similares en los distintos puntos del planeta: el porcentaje de adultos sedentarios o cuasi sedentarios varía entre el 60% y el 85%. La cultura actual ha llevado a millones de personas a un punto en que es urgente la implementación de medidas de salud pública eficaces para promover la actividad física y mejorar la salud en todo el mundo.

EL SEDENTARISMO INFLUYE NEGATIVAMENTE EN EL ÁMBITO FÍSICO

- Favorece una de las enfermedades más comunes tanto en la población infantil como en la población adulta actual, la obesidad .
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan su fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis .
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad humana que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr. El aumento de volumen de grasas en el organismo lleva consigo el aumento del colesterol en arterias y venas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer mayor esfuerzo . Ello da lugar a problemas cardíacos y fatigas ante cualquier esfuerzo .
- Menstruación a edad temprana .
- Problemas de espalda generadores de dolores frecuentes .
- Propensión a desgarres musculares .

EL SEDENTARISMO INFLUYE NEGATIVAMENTE EN EL ÁMBITO PSÍQUICO Y SOCIAL

- Problemas de anorexia, muy frecuentes hoy en día entre jóvenes y adolescentes, teniendo en cuenta los cánones de belleza actuales, en los que no se valora favorablemente el exceso de kilos.
- Problemas de baja autoestima, retraimiento social, depresión .

SEGÚN LA O.M.S. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD): LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR:

- Reduce el riesgo de muerte prematura .
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiaca o accidente cerebro vascular, que representan un tercio de la mortalidad .
- Reduce hasta un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon .
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo .
- Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera .
- Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda .
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la depresión, y los sentimientos de soledad .
- Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50% .
- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones .

La actividad física supone numerosos beneficios para la salud, a todas las edades y en todas las circunstancias



EL SEDENTARISMO SUPONE MUCHO RIESGO, Y NINGÚN BENEFICIO PARA LA SALUD

CAUSAS QUE FAVORECEN LA BAJA ACTIVIDAD DE LOS NIÑOS/AS Y ADULTOS EN LA SOCIEDAD DESARROLLADA

Transporte :

Uso preferencial de vehículos de motor (automóvil, autobús, tren, moto) en vez de andar o usar bicicleta

Uso preferencial de ascensores, escaleras mecánicas y cintas transportadoras en vez de usar las escaleras .

Casa :

Uso de equipamientos tecnológicos para la mayoría de las tareas del hogar: lavar, limpiar, cocinar, etc.

Uso de ascensores en vez de escaleras .

Trabajo :

Mecanización, robótica, computarización y sistemas de control .

El tipo y horarios de trabajo, la mayoría realizado en oficinas y comercios .

CAUSAS QUE FAVORECEN LA BAJA ACTIVIDAD DE LOS NIÑOS/AS Y ADULTOS EN LA SOCIEDAD DESARROLLADA

Escuela

Limitaciones de espacio y equipamiento para la actividad física y deporte .
Poca importancia curricular dada a la educación física y al estilo de vida saludable .

Actividades sedentarias de ocio en el hogar :

Pasar gran parte del tiempo ante la televisión, los videojuegos, internet, ordenadores, etc.

Actividades recreativas fuera del hogar :

Prácticas deportivas o juegos limitados por falta de seguridad en las zonas recreativas .
Transporte en vehículos al lugar de realización de las actividades .
Actividades de ocio sedentarias .
Falta de instalaciones recreativas y deportivas .

PROPUESTAS ACTIVAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO

"Reducir el sedentarismo es reducir el riesgo de enfermedades"

- ∩Olvidarse de los ascensores : subir y bajar lentamente las escaleras .
- ∩Realizar compras en comercios que estén más alejados del hogar para aprovechar a caminar diariamente .
- ∩Ejercitar los músculos de los brazos mientras permanecemos sentados realizando movimientos circulares .
- ∩Caminar por lo menos 30 minutos diarios. Caminar es la actividad física más elemental y completa .
- ∩Practicar algún deporte : la natación es el deporte más completo, porque pone en funcionamiento todos los músculos del cuerpo y el ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo . Además la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas .
- ∩Bailar, es una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo .
- ∩La principal causa del sedentarismo en los niños es ser hijos de padres sedentarios . Los niños son activos por naturaleza y no solo hay que inculcarles desde pequeños la actividad física, sino que los padres les deben dar ejemplo de esa actividad .

**“NUNCA ES TARDE PARA
COMENZAR A ABANDONAR
EL SEDENTARISMO Y GANAR
CALIDAD DE VIDA.”**

2. **Diario de una persona sedentaria.** Anota en esta ficha los hábitos de tu vida diaria que favorecen el sedentarismo (tipo de trabajo, horas que pasas sentado, medio de transporte que utilizas, cómo empleas el tiempo de ocio, etc.)

DIARIO DE UNA PERSONA SEDENTARIA

Por la mañana:

Por la tarde:

Por la noche:

3. Desde mañana. Escribe a continuación cinco propuestas que estés dispuesto a cumplir diariamente para evitar el sedentarismo.

DESDE MAÑANA...	
1.-	_____
2.-	_____
3.-	_____
4.-	_____
5.-	_____

4. El hoy y el mañana de mis hijos. ¿Qué comportamientos de tus hijos consideras que son sedentarios y que deberías hacer para cambiarlos?

<i>El hoy</i>	<i>El mañana</i>

5. Escribe cinco formas de evitar el sedentarismo en familia o con amigos:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-

6. Ventajas del ejercicio físico. La falta de ejercicio físico y la inactividad es causa de muchas enfermedades, muertes y discapacidades en el mundo. Hacer ejercicio físico es un hábito que debe desarrollarse desde la infancia, pero nunca es tarde para empezar. Entre las muchas ventajas que nos aporta el ejercicio físico están:

- La reducción de riesgos de enfermedades y muerte a temprana edad: cardiovasculares, músculo esqueléticas, diabetes, hipertensión, cáncer de colon y mama, etc.
- La prevención de dolores cotidianos y molestias en la cabeza, columna, cuello, espalda y manos, así como la reducción de los problemas de articulaciones y osteoporosis.
- Reducción del estrés, mal humor, pesimismo, cansancio, ansiedad, depresión, y sentimiento de soledad entre otros.
- Canalización de la energía física y sexual.
- Control de peso y obesidad.
- Mejora el sueño y el descanso.
- Favorece la movilidad física sobre todo en personas mayores al mejorar la resistencia, elasticidad y dureza de músculos y huesos.
- Evita el desarrollo de conductas de riesgo sobre todo el niños y adolescentes.

7. Causas que favorecen la baja actividad de los niños y adultos en la sociedad desarrollada

Transporte:

- Uso preferencial de vehículos de motor (automóvil, autobús, tren, moto) en vez de andar o usar bicicleta
- Uso preferencial de ascensores, escaleras mecánicas y cintas transportadoras en vez de usar las escaleras.

Casa:

- Uso de equipamientos tecnológicos para la mayoría de las tareas del hogar: lavar, limpiar, cocinar, etc.
- Uso de ascensores en vez de escaleras.

Trabajo:

- Mecanización, robótica, computarización y sistemas de control.
- El tipo y horarios de trabajo, la mayoría realizado en oficinas y comercios.

Escuela:

- Limitaciones de espacio y equipamiento para la actividad física y deporte.
- Poca importancia curricular dada a la educación física y al estilo de vida saludable.

Actividades sedentarias de ocio en el hogar:

- Pasar gran parte del tiempo ante la televisión, los videojuegos, internet, ordenadores, etc.

Actividades recreativas fuera del hogar:

- Prácticas deportivas o juegos limitados por falta de seguridad en las zonas recreativas.
- Transporte en vehículos al lugar de realización de las actividades.
- Actividades de ocio sedentarias.
- Falta de instalaciones recreativas y deportivas.

8. Propuestas activas para evitar el sedentarismo. Reducir el sedentarismo es reducir el riesgo de enfermedades.

- Olvidarse de los ascensores: subir y bajar lentamente las escaleras.
- Realizar compras en comercios que estén más alejados del hogar para aprovechar a caminar diariamente.
- Ejercitar los músculos de los brazos mientras permanecemos sentados realizando movimientos circulares.
- Caminar por lo menos 30 minutos diarios. Caminar es la actividad física más elemental y completa.
- Practicar algún deporte: la natación es el deporte más completo, porque pone en funcionamiento todos los músculos del cuerpo y el ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo. Además la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.
- Bailar; es una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
- La principal causa del sedentarismo en los niños es ser hijos de padres sedentarios. Los niños son activos por naturaleza y no solo hay que inculcarles desde pequeños la actividad física, sino que los padres y madres les deben dar ejemplo de esa actividad.

9. Si no tienes tiempo para hacer deporte...

- Aparca el coche lo más lejos que pueda del sitio al que vayas.
- Cuando sea posible cambia el coche por la bicicleta.
- No esperes a que llegue el ascensor sube por las escaleras.
- Para relajarse y escapar de la tensión del día a día, camina un poco antes de entrar a trabajar, a la hora de la comida o antes de llegar a casa.
- Si tienes un gimnasio cerca del trabajo apúntate y ve.
- Apuesta por aficiones que te ayuden a mantener un cuerpo saludable, como correr, nadar o jugar al baloncesto entre otros.

- Aprovecha el tiempo que pases en casa para hacer ejercicio en familia. Su salud y la de los tuyos y su convivencia familiar se lo agradecerán.
- Hacer las labores domésticas es un excelente remedio para ejercitar los músculos.
- Cuida tu jardín o haz bricolaje y pequeñas reformas en la casa por ti mismo.
- Si tienes una mascota en casa tienes una buena excusa para salir y caminar al aire libre.

10. Artículos de prensa.

El elixir de la eterna juventud

Y si tiene más de 50 años cuenta con dos buenas razones para hacer un poco de ejercicio cada día. Una, de sobra conocida por todos, es que el ejercicio físico es un pilar básico en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y otra, más desconocida pero no por ello menos importante, que juega un papel fundamental en la prevención y tratamiento del deterioro en la capacidad funcional.

El envejecimiento ya de por sí se acompaña de consecuencias que limitan a las personas mayores a la hora de realizar determinadas tareas de su vida diaria y les impide, en algunas ocasiones, vivir de forma independiente. Así, la resistencia aeróbica de la persona disminuye

en un 45%, la fuerza de agarre de las manos en un 40%, la fuerza de las piernas en un 70%, la movilidad articular en un 50% y la coordinación neuromuscular en un 90%.

Pero el envejecimiento no es el único factor que explica la disminución en la fuerza y la masa muscular que se produce con la edad. Una de las causas más importantes es la drástica reducción que, con el paso de los años, se observa en la cantidad y calidad de actividad física diaria. Un cambio de tendencia que, tal y como afirma el doctor Mikel Izquierdo, profesor titular de Biomecánica de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León, "es de vital importancia para el mantenimiento de la salud y la

calidad de vida de las personas". Tal es así que, si no se hace ejercicio, "hacia los 75-85 años la fuerza de las piernas y los brazos puede reducirse tanto que la persona no pueda levantarse por sí misma de la cama o del sillón". Por ello, recomienda a las personas mayores de 55 años realizar al menos dos veces a la semana entrenamientos de resistencia aeróbica moderada, como caminar o nadar, junto con ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Por último, cabe destacar que, tal y como han puesto sobre la mesa diversos estudios, la persona que realiza un entrenamiento físico, relativamente intenso y adaptado a

su capacidad funcional, es testigo de cómo su fuerza muscular, condición física aeróbica, movilidad articular, habilidad motora, autoestima y longevidad aumentan de forma significativa, sea cual sea su edad y sexo. En concreto, estos estudios demostraron que las personas de entre 60 y 70 años que participaron en un programa de cuatro meses de entrenamiento dirigidos a desarrollar la fuerza y masa muscular se encontraban igual que compañeros suyos que empezaron este mismo programa con 40 años. La explicación es clara y contundente: recuperaron la capacidad funcional y la potencia muscular de las que gozaban veinte años atrás.

Niños y jóvenes sedentarios

LA Población ESCOLAR NO REALIZA UNA ACTIVIDAD FÍSICA SUFICIENTE

¿Tiene niños y adolescentes que empiece a pensar que lo que puede hacer para que sus hijos abandonen el mundo de la televisión, el ordenador y los videojuegos y se pongan a hacer ejercicio. Y es que los datos que rodean los términos ejercicio y adolescentes están dejando de ser anecdóticos para convertirse directamente en nefastos. Por ello no es de extrañar que un estudio sobre sedentarismo infantil elaborado por la Universidad Autónoma de Barcelona no sólo llame la atención por ser el más ambicioso trabajo sobre sedentarismo infantil y juvenil realizado en España sino porque sitúa a la luz que prácticamente un tercio de la población escolar, entre 9 y 17 años, no cumple con las horas de actividad física que les permitiría beneficiarse de los efectos saludables de dicho hábito y prevenir los riesgos asociados al estilo de vida sedentario.

Es más, a partir de los 15 años y especialmente entre las niñas, el porcentaje de escolares que no realiza actividad física de manera regular, salvo la realizada en las clases de Educación Física, se eleva por encima del 50%. Teniendo en cuenta que se trata de solo 20 a 30 horas a la semana y que normalmente quedan reducidas a 35 minutos por cuestiones tales como el traslado de las instalaciones, con este tiempo no se cubren las recomendaciones de los organismos internacionales para estas edades, unas pautas que hablan de la necesidad de hacer al menos una hora diaria de actividad física con una cierta intensidad.



Además del sobrepeso, la inactividad física de la población infantil y adolescente acarrea graves consecuencias para su salud.

Consecuencias

La consecuencia más visible del paulatino descenso de la actividad física por parte de niños y adolescentes es el incremento del índice de grasa corporal. Alrededor de un 17% de la población comprendida entre los 9 y los 17 años acumula porcentajes de grasa corporal considerados "altos" y en un 35% este porcentaje es "moderadamente alto". La obesidad, la hipercolesterolemia, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y demás problemas de salud que acarrea un estilo de vida sedentario tienen en estos chicos un estudio caldo de cultivo.

Tanto sedentarismo pasa factura a la hora de realizar cualquier esfuerzo físico y en el estudio se ha podido comprobar que esto también es cierto cuando se habla de niños y adolescentes. Los datos revelan que más de un 35% de chicos y un 60% de chicas de entre 12 y 13 años tienen

una capacidad de adaptación cardiorrespiratoria al esfuerzo físico deficiente. Como les cuesta tanto acabar viendo el deporte como un sacrificio, tienden a abandonarlo y entran en un círculo vicioso en el que lo único que consiguen es que su capacidad de adaptación empeore.

Otro de los aspectos que se resienten ante la inactividad física es la flexibilidad. El porcentaje de los chavales de entre 9 y 17 años que forman parte del estudio y que no llegan a tocarse los pies con la punta de los dedos, es de un 45%, lo que referencia un mínimo de flexibilidad insuficiente. Sin duda, estos resultados señalan que, muy probablemente y en un periodo corto de tiempo, a la alarma social causada por el sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil haya que sumar un incremento espectacular de las dolencias de espalda de los niños y adolescentes. ☺

Tanto la capacidad de adaptación cardiovascular al esfuerzo físico como la flexibilidad se relacionan de forma significativa con el grado de salud de la población así como con la posibilidad de padecer enfermedades asociadas al estilo de vida sedentario, de ahí la necesidad de elaborar propuestas educativas y sanitarias que tiendan a revertir la tendencia que ha revelado el citado estudio y a paliar los efectos negativos sobre la salud. Un primer paso lo han dado estos mismos investigadores con un estudio piloto realizado en centros educativos de Madrid. Al aumentar el número de horas de la clase de Educación Física, los resultados fueron más favorables, tanto en el porcentaje de grasa corporal como en la capacidad de adaptación cardiorrespiratoria al esfuerzo físico y en la flexibilidad.

Ejercicio regular y controles médicos para un corazón sano

Hacer ejercicio físico regular y adaptado a las necesidades y características de cada persona no sólo mejora el estado de salud, sino que también es clave en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y sus graves consecuencias. Mas aún. Antes se consideraba que no hacer ejercicio simplemente no era saludable, pero ahora se sabe que la falta de actividad puede incluso causar algunas enfermedades. Tal y como revela un importante estudio llevado a cabo por expertos de la Universidad de Copenhague y del Missouri-Columbia College de Medicina, una persona que no desempeña una actividad física normal aumenta en gran medida sus posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica.

Frente al riesgo cardiovascular, lo más indicado es el ejercicio dinámico o aeróbico, que implica a grandes grupos musculares, como caminar, subir escaleras, nadar, ir en bici-



cleta, correr, etc. Lo ideal es practicarlo al menos tres veces por semana en sesiones de 20 a 60 minutos.

A pesar de estas contundentes evidencias, España es uno de los países europeos con una de las tasas más bajas de actividad física por habitante. La gravedad de esta lacra viene dada por la relación del sedentarismo con factores de riesgo tan importantes para la salud del corazón como la obesidad, la hipertensión o el colesterol, así como con las enfermedades respiratorias.

FUENTE: XXIV Semana del Corazón.

Controles médicos

La actividad física se ha de acompañar además de controles médicos en los que se vigilen las cifras de tensión arterial, los niveles de glucosa, el colesterol y el peso, todos ellos factores de riesgo que pueden poner 'en jaque' al corazón. En este sentido, hay que saber que la frecuencia para realizar estas pruebas varía en función de la edad, los antecedentes de enfermedad cardiovascular y las cifras previas que se hayan obtenido en otros reconocimientos. De lo que sí que no cabe ninguna duda es de la importancia que tienen estos controles para descartar o evaluar el posible riesgo cardiovascular de cada individuo. Por desgracia, y a pesar de que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de fallecimiento en mujeres, éstas no le conceden la importancia que realmente tienen y acuden con menos frecuencia al médico para realizar los controles que su corazón requiere. Una dieta saludable y no fumar son otros de los hábitos de vida sanos con los que podemos reducir nuestras posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular.

LECTURAS RECOMENDAS.

- Cuentos para evitar el sedentarismo:

<http://cuentosparadomir.com/corregir-comportamientos/cuentos-para-evitar-el-sedentarismo>

-La muerte lenta o el sedentarismo:

<http://vidaok.com/muerte-lenta-el-sedentarismo.html>

MÓDULO III.

Actividades de la vida diaria instrumentales (AVDI).

Introducción.

En comparación con las ya vistas actividades de la vida diaria básicas (AVDB), las instrumentales (AVDI) son actividades más complejas, orientadas al contacto y a la **interacción con el medio social**, que permitirán una mejor adaptación al mismo y que necesitan de un nivel de autonomía personal más elevado que las anteriores.

Si entendemos que tanto las AVDB como las AVDI pueden haber sido objeto de intervención en régimen ordinario, está claro que es en el momento de pasar al Medio Abierto cuando se pueden y deben consolidar las AVDI, ya que la nueva situación implica un contacto intenso con un medio social del que el interno ha estado más separado durante su permanencia en segundo grado.

Con todo, no todas las personas clasificadas en tercer grado de tratamiento o en segundo grado art. 100.2 requerirán la misma intensidad de intervención. Con algunas se podrán trabajar en grupo ganando en eficacia. Por tanto, resulta fundamental hacer un diagnóstico individualizado de las necesidades de cara al desarrollo de cada uno de los apartados de este módulo y desarrollar las unidades más convenientes en función de cada grupo.

UNIDAD I (AVDI). Agenda y organización del tiempo.

INTRODUCCIÓN.

Planificar el tiempo es una función habitual no sólo en las personas ocupadas que viven en sociedades económicamente desarrolladas. Es evidente que todos los humanos lo hacemos. En las pequeñas aldeas del país más pobre del planeta sus miembros utilizan económicamente su tiempo en labores de supervivencia y lo hacen del modo más eficiente posible. Otra cosa es que no estén familiarizados con el uso de una agenda, que no tengan siquiera un trozo de papel o un lápiz; que no lleven un registro de lo que hacen o van a hacer. Pero, su distribución del tiempo, tiene una lógica y una organización y es así desde la Antigüedad.

En las sociedades económicamente desarrolladas, sin embargo, resulta complicado planificar sin **anotar**. Siempre hay compromisos, obligaciones, plazos, etc., que deben ser controlados con eficacia y que no podemos manejar con seguridad sólo con la memoria.

En los centros penitenciarios en régimen ordinario el guión de los días, las semanas, la vida, descansa enteramente en los órganos reguladores de la Institución. Es decir queda plenamente *externalizado* a las personas presas. Los horarios y la necesidad permanente de autorizaciones y supervisión, contribuyen a que los internos dependan de estímulos externos y desarrollen actitudes personales **dependientes** que no resultan útiles de cara al ajuste social que después tienen que alcanzar en el Medio Abierto (aunque sean imprescindibles para facilitar la convivencia y el buen funcionamiento de los centros).

Planificar es una actividad intelectual que requiere **entrenamiento**. Cuando un residente inicia su estancia en un CIS puede que crea no necesitar llevar anotaciones de las actividades que tiene que realizar. Esto se debe a que, al principio, sólo debe realizar unas pocas gestiones. Pero desde el momento en que acomete objetivos más complejos, como por ejemplo la búsqueda activa de empleo, la función de planificación anotando los datos de cada entrevista y los resultados de las mismas, resulta imprescindible. La importancia de este tipo de registros es directamente proporcional al valor de lo que pueden obtener o perder al llevar a cabo las acciones. Lo que ocurre es que los residentes, o bien no suelen ser **conscientes** de estos detalles o piensan que no necesitan apuntar las cosas para acordarse de ellas.

En algunos programas de búsqueda de empleo los profesionales no educan al usuario en estos hábitos: son los orientadores los que les anotan en un recordatorio la fecha, hora, dirección, etc. del lugar al que tienen que acudir. El efecto **sobrepotección** de estas prácticas mantiene la discapacidad social aprendida en su vida anterior. Esto también ocurre en las cartillas de los centros de día o en las de centros de salud donde facilitan una ficha con la siguiente cita (son los residentes los que deberían anotarlos directamente en sus agendas). El actual problema de tiempo ha surgido probablemente por culpa de una lenta e ininterrumpida adquisición de malos hábitos, por ejemplo, dejar cosas para el último momento, hacer muchas cosas al mismo tiempo, no saber priorizar, no entender los plazos propuestos, tener conductas impulsivas, etc. Hay que tratar de adquirir una serie de **nuevos hábitos** y dejar los viejos. Es importante que se organicen el tiempo, que soliciten los pases de hora y los permisos de salida con tiempo y respetando los plazos previstos en cada CIS, que organicen el tiempo libre (no se sale “por” salir ni se sale a no hacer nada).

Organización del tiempo libre. El deseo de poder analizar el tiempo libre, aquel que no dedicamos ni al trabajo ni a otras obligaciones, tiene que ver con los cambios y transformaciones a todos los niveles que se han producido en los últimos años en la concepción y organización del tiempo en el conjunto de la sociedad. La concepción del tiempo en la vida de la persona está condicionada por muchos y diversos factores. Joan Batlle i Bastardas, <http://www.educacionenvalores.org/El-tiempo-libre-infantil-y-juvenil.html> lo resume así: los cambios tecnológicos, la concepción del tiempo de trabajo y estudio, de los espacios de vida ciudadana, el consumo, la concepción diferenciada de los espacios, el tiempo desocupado, las distancias, los ingresos, etc. Existe un cambio profundo y a la vez una crisis de enorme importancia en el valor del tiempo de las personas y para las personas. Posiblemente no hemos asumido ni valorado todavía de forma suficiente estos cambios y lo que esto ha de significar.

En pocos años hemos asistido a unos **cambios** importantes en los tiempos de las personas. Entre otras cuestiones, podemos señalar, por su significado: por un lado, la incorporación de la mujer al mercado laboral, lo que ha provocado el cambio en el tiempo y en la organización de las funciones de la **familia** tradicional en el seno de la sociedad y de las mismas familias. Por otro lado, la disminución progresiva y real del tiempo de trabajo. Se trabaja globalmente menos horas y se puede disfrutar de más **horas libres**. Se ha producido de forma espectacular una clara evolución de la relación de las personas con el trabajo: la búsqueda de la productividad, las reivindicaciones salariales por una reducción del tiempo laboral, la necesidad de tiempo libre para el consumo y relanzar la actividad económica, etc.

Otras cuestiones como: las programaciones de los medios de comunicación (de forma especial y mayoritariamente la **televisión**), las industrias del ocio, las culturas y subculturas del ocio (videos, música, videojuegos), las modas en cada momento (especialmente el vestir), las expectativas familiares –debidamente pensadas o impuestas– respecto a las complementariedades en el tiempo y el ritmo de vida de los hijos; la conversión tecnológica, la mecanización y agilización de muchos procedimientos con el consecuente aumento de tiempo libre (lavadoras, ascensores, transportes veloces, maquinaria agrícola, por poner algunos ejemplos).

¿Se os ocurren otros?

Es cierto que el trabajo continúa siendo para la mayoría una preocupación importante. Pero, cada vez más, la noción del **trabajo** es entendida como un medio con el que ganarse la vida o como el precio por tener derecho a vivir; antes que ser concebida como un fin en sí mismo. El interés por la actividad profesional tiende a basarse simplemente en el aspecto remunerativo. La organización social, por lo tanto, no puede definirse simplemente a partir de la actividad del trabajo y, consecuentemente, ya no puede ser a partir de aquí que se puedan estructurar los diversos tiempos de la vida. Se plantea un enorme interrogante para la mayoría. No se trata solamente de reconquistar el valor primero del trabajo, sino más ampliamente de conquistar el valor esencial del tiempo. El periodo de actividad profesional –vinculada al valor trabajo– tiende a reducirse por el hecho de que empieza de forma más tardía cada vez y, a su vez, termina anticipadamente. Asimismo, el tiempo del individuo se alarga más que nunca dado el incremento de la **esperanza de vida**. El tiempo libre ya no es solamente un tiempo residual.

Cambios y crisis en el valor de los tiempos y los espacios que nos han de hacer plantear a medio y largo plazo cómo seremos capaces de avanzar y encontrar nuevos marcos que recompongan los desequilibrios que padecen las personas. En definitiva, para ser ciudadanos y ciudadanas. Para que realmente los tiempos favorezcan la posibilidad de **desarrollarse** como personas, de socializarse, de ser capaces de vivir en una comunidad que supere las desigualdades y los desequilibrios y que sea a la vez respetuosa y armónica en la preservación de los recursos.

Señalaremos a continuación cómo se configuran estas tres posibles dimensiones iniciales que se otorgan al **tiempo libre**:

- descanso,
- diversión y
- desarrollo en nuestro modelo económico y social.

Descansar no es solamente una necesidad fisiológica contrapuesta al esfuerzo y a la fatiga. Saber descansar, relajarse o contemplar gratuitamente es un arte y, aprenderlo, sería una garantía del desarrollo de la sensibilidad, del autoconocimiento, del placer e incluso de la objetividad, así como también de otras capacidades muy nobles para el ser humano. Desgraciadamente este descanso reparador no siempre es posible en la actualidad. A menudo el desgaste físico y psíquico se acentúa cuando los horarios laborales o cuando los niveles de exigencia en su rendimiento sobrepasan lo que sería saludable, o cuando las condiciones de trabajo y de descanso en casa no son óptimas, o cuando se debe desempeñar más de un trabajo, o cuando el trabajo está lejos de casa, o cuando se habita en infraviviendas, etc. La fatiga se dispara, los aprendizajes se hacen más duros y agonizantes, y el descanso se convierte en una pura respuesta fisiológica, sin interiorizarlo, ni disfrutarlo auténticamente.

La **diversión** es una función claramente psicológica, cultural y social. Todos los pueblos y culturas conocen formas de diversión. La diversión humana implica disfrutar de la vida, de las relaciones personales, de las habilidades y capacidades de las personas. Divertirse es de alguna manera crear: crear complicidades, crear desde la gratuidad, crear signos de identidad. Pero en el marco de las sociedades industrializadas, de nuestra sociedad, la diversión no es independiente del modelo económico. Es más, se manifiesta en consonancia con la necesidad de consumir aquello que se produce y producir para **consumir**. Esto puede conducir a una incapacidad para diferenciar lo que es valioso y necesario de aquello que no lo es, y una incapacidad para decidir qué es lo que me gusta y prefiero de lo que no. Familias con menor poder adquisitivo asimilan tranquilamente qué es lo que vale la pena y lo que no a partir de su relación más o menos intensa con los medios de comunicación y la publicidad.

¿Necesito gastar para divertirme?

De lo que se trata en definitiva no es solamente que el tiempo sea libre sino que lo sea la persona, con su autonomía y su propia capacidad de crear y dirigir su propio espacio de tiempo y la necesaria integración a la vida en comunidad, a su entorno y a una nueva cultura. De la calidad del tiempo libre dependerá más adelante la calidad de sus **relaciones humanas**, los vínculos sociales que han de establecer y, de forma clara, la capacidad de adaptación y a la vez de transformación y desarrollo de un entorno social y cultural que ha de hacer posible la diversidad y la diferencia, con más libertad, justicia y solidaridad que supere las desigualdades socioculturales y económicas que el modelo actual acentúa. Señalaremos lo que podrían ser funciones de carácter social del tiempo libre:

– Estimulación de la participación social.

- Consolidación de la identidad cultural: información, encuentro e interculturalidad, expresión humana, música, arte, historia, paisaje.
- Relaciones personales e identidad cultural: amistad, autoconocimiento, desarrollo de la afectividad, encontrarse con uno mismo, descubrir las propias capacidades, de maduración de los sentimientos, de vivir en grupo y asociarse y aprovechar todas sus posibilidades
- Interiorización de los valores humanos: solidaridad, libertad, generosidad, responsabilidad.
- Disfrutar de la vida: alegría, felicidad, gratuidad, diversión.
- Educación permanente y desarrollo individual.
- El tiempo disponible constituye una de las principales riquezas que hay que mantener y desarrollar; no se trata de aumentar la oferta de actividades de tiempo libre, sino de **dar sentido** a la totalidad de la vida y, en consecuencia, no aislar el tiempo libre de los otros tiempos.

Toda esta parte también la veremos más en profundidad en la unidad sobre el proyecto de vida personal.

OBJETIVOS

- Conocer por qué es necesaria la organización del tiempo y cómo nos ayuda.
- Aprender a planificar y organizar las actividades en el tiempo con responsabilidades y en el tiempo libre y de ocio.
- Aprender a usar una agenda.

NÚMERO DE SESIONES MÍNIMO RECOMENDADO: a nivel grupal 1, pero son necesarias más, el resto del abordaje debe hacerse principalmente supervisando de manera *individual* o en grupos muy pequeños y con altos niveles de confianza. El profesional de referencia para los seguimientos de actividades internas y externas de cada residente será la persona más adecuada para orientar en estos contenidos.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

El aprendizaje de estas habilidades sencillas puede iniciarse desde su explicación en una reunión grupal pero su eficacia se materializa en el seguimiento individual de cada caso. Que el residente empiece a **anotar** (al principio lo hará en hojas o en un cuaderno) sus compromisos y las actividades previstas depende del valor que los profesionales concedamos a ese registro. Si les pedimos que formule una programación semanal o de fin de semana y sólo accedemos a facilitar sus salidas del CIS cuando lo hagan, estamos garantizando la adquisición de un hábito. El **seguimiento** de cada programación siempre requiere dos entrevistas. En la primera revisamos lo que van a hacer para asegurarnos de que su plan es realista y práctico. En la segunda comprobamos cómo lo han llevado a efecto. Tenemos que enseñarles a pensar; a estructurar lo que van a hacer, porque lo que escriban será la guía más eficaz de lo que hagan. Un ejemplo basta para entender la importancia de esta idea. Imaginemos que un residente está asistiendo a clases de jardinería. Veamos dos formas de anotar en su agenda lo que va a hacer el jueves:

Anotación global - imprecisa	
	Jueves 17.06.2010
16:00 - 20:00	Curso de jardinería

Anotación detallada - sintética	
	Jueves 17.06.2010
16:00 - 20:00	Curso de jardinería: entregar resumen del uso de los fertilizantes

En este ejemplo, la mayor **precisión** de la segunda forma de anotar lo que ha de hacerse servirá de **recordatorio** y **autoinstrucción**. En los programas de búsqueda de empleo, por ejemplo, conviene que el residente anote detalles tan importantes como:

- nombre de la empresa,

- dirección,
- teléfonos,
- persona de contacto,
- fecha,
- hora,
- resumen de la conversación que tuvo lugar:

Los procesos de búsqueda de empleo (o búsqueda de vivienda, como veremos en la unidad correspondiente) pueden ser largos y, a veces, hay que volver a una empresa pasados varios meses. En esos casos la información acumulada facilita la nueva gestión ampliamente.

En nuestra **entrevista de seguimiento de una gestión planificada** debemos dirigir la atención del residente hacia dos centros de interés:

- qué se consiguió (y cómo) y
- qué falló (y cómo prevenir que vuelva a suceder, por ejemplo, cuando no calculó bien el tiempo que tardaba en llegar a determinada cita).

La evaluación del ajuste de las acciones del residente a sus programaciones nos permite transformar nuestras orientaciones siguientes. Cuando un residente redacta y cumple su plan con **regularidad** es momento de sugerirle que empiece a utilizar una **agenda** y abandone las “hojas de registro” o el cuaderno.

Cuando el residente no lleve a cabo lo que programa tenemos que fijarle **plazos** más cortos y resultados muy **concretos**. Incluso podemos condicionar el disfrute de parte de su tiempo libre al logro de resultados. Esto suele ocurrir con los objetivos de desarrollo de actividades de ocio y la generación de nuevos contactos para su red de apoyo social. Los residentes, al principio, no suelen conceder importancia a estos objetivos y adoptan actitudes pasivas retrasando su consecución. Por ello tienen que sentirse **supervisados** y saber que pueden perder privilegios si los relegan a un segundo plano.

Vemos pues que los instrumentos de gestión del tiempo personal adquieren especial importancia en la vida en el Medio Abierto:

- Enseñan y entrenan al residente a utilizar eficazmente su tiempo.

- Le sirven de herramienta de autorregulación.
- Para los profesionales constituyen una buena herramienta de supervisión de su seguimiento.

En definitiva, son un implemento cognitivo básico para que los residentes transiten del control externo que ha presidido su estancia en segundo grado, al **control interno** que es el que exhibe la ciudadanía socialmente ajustada.

Dinámica y actividades.

1. Además de las entrevistas explicadas más arriba se les puede pedir que hagan **explícita la utilización del tiempo** durante la pasada semana o durante un permiso o durante la última semana antes de ingresar en prisión. Tienen que tener en cuenta las horas empleadas en dormir, trabajar, tareas del hogar, actividades extraordinarias, tiempo con la familia, actividades de ocio y con los amigos, desplazamientos, etc. Se les puede facilitar la siguiente tabla como guía. *Qué hice la semana pasada:*

Actividades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormir							
Comer							
Tareas hogar							
Higiene personal							
Trabajar (o búsqueda de empleo)							
Ocio (especificar)							
Comidas							
Familia							
Estudio							
Oraciones							
(...)							
Horas	24	24	24	24	24	24	24

Una vez rellenado individualmente este horario (15 minutos) se trabaja en grupos pequeños para discutir las diferencias (10 minutos). Un miembro del grupo hará de secretario y recogerá las diferencias más llamativas y las conclusiones a las que llegue cada grupo. Puesta en común en gran grupo (20 minutos)

2. Cómo me organizo. Planificación y organización del tiempo personal teniendo en cuenta los resultados del ejercicio anterior. Se ha de reflexionar y contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Es equilibrada la distribución semanal de tu tiempo?
- ¿Existen algunas actividades que te llevan demasiado tiempo? ¿Cuáles?
- ¿Existen algunas actividades a las que dedicas demasiado poco tiempo? ¿Cuáles?
- ¿Hay relación entre el tiempo que dedicas a cada cosa y los resultados y satisfacciones que obtienes? ¿Por qué?
- ¿Crees que dedicas el tiempo suficiente a la familia, a ti mismo, a los amigos, al descanso, etc.? ¿Por qué?
- ¿A qué crees que deberías dedicar más tiempo? ¿Por qué?
- ¿Crees que con una distribución diferente de tu tiempo lograrías te iría mejor? En caso afirmativo: ¿qué cambios deberías hacer en tu horario?

Con los resultados de esta reflexión, realiza un nuevo plan de distribución del tiempo que además de permitirte mejorar tu día a día, sea realista y te creas capaz de llevarlo a cabo.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

En pequeños grupos se discute y se recogen las modificaciones que cada uno de ellos hayan hecho sobre el primer horario. En gran grupo, puesta en común y discusión de las modificaciones recogidas en los grupos pequeños.

3. Lista de tareas cotidianas pendientes. Anota todos los temas que tengas que resolver (llamar a un amigo, cambiar una bombilla, pedir cita para ir al médico, darte de baja en un teléfono, arreglar un grifo, comprar unas zapatillas, cortarte el pelo, visitar a tu abuela, etc.). Una buena técnica es crearte una lista de tareas a realizar y una vez se van haciendo ir las eliminando de tu agenda. También puedes establecer un orden según importancia de las tareas a desarrollar.

4. Organización del tiempo libre. Para el abordaje de este apartado haremos uso de las estrategias propuestas en la unidad de Proyecto de vida personal.

5. Permisos. Organizar el disfrute del permiso, con horario y actividades, de manera que no sea un tiempo para *tocarse las narices*.

6. Planificación y trabajo en equipo. Ejercicio de abstracción y lógica frente a hechos concretos (duración aproximada 30 minutos). Se reparte un plano a cada participante y se les pide que individualmente escriban el orden en que harían todas las tareas que se les indican en las instrucciones. Pasados al menos diez minutos se pone en común, analizando la lógica de las respuestas y qué aspectos han tenido en cuenta a la hora de hacer su planificación (horarios, peso, distancias, etc.) Conviene consensuar la respuesta de planificación según el orden correcto propuesto: 1º oficina, 2º correos, 3º zapatería, 4º sastre, 5º librería, 6º panadería, 7º lechería, 8º café, 9º taller y 10º estación.

Debes salir de tu casa a las 9:15 horas, hacer las tareas que más abajo se indican y estar de regreso a las 13:00 horas. Para recorrer el camino de tu casa a la estación se tardan 30 minutos. La oficina donde se pagan los impuestos cierra para tales gestiones a las 10:00 de la mañana. Las tiendas y correos cierran a las 12:00 y la panadería saca las tortas a partir de las 11:00. El recorrido debe hacerse a pie. Las tareas son:

- llevar unos zapatos a arreglar*
- recoger máquina de escribir en el taller*
- llevar traje al sastre*
- mandar por correo un paquete de 10 kg.*
- ir a la oficina a pagar los impuestos*
- recoger las tortas en la panadería*
- comprar medio kg. de café*
- recibir a unos amigos que llegan en el autobús de las 12:30*
- comprar un libro*
- comprar ¼ kg. de mantequilla en la lechería.*

TAREAS ENTRE SESIONES.

- Comprar o fabricar una agenda.*
- Cada noche escribe los objetivos y prioridades del día siguiente. En este momento es más fácil hacer el enlace entre una jornada y otra.*

ANEXO.

- **Ser organizado y limpio.** Cada cosa en su sitio, y un sitio para cada cosa. Es muy fácil. Desde primera hora de la mañana todo debe estar preparado para funcionar correctamente. El orden y la organización son la antesala de una mayor eficacia (¿no es más fácil encontrar las cosas cuándo las tenemos organizadas (papeles, ropa, gafas)?
- **Haz cada cosa a su orden.** O sea, lo que viene primero, primero. Muchas veces empezamos a trabajar con lo que nos apetece más ya que no resulta más placentero y dejar lo más complicado para el final, tenemos que tener en cuenta que a primera hora estaremos más “frescos” para resolver las dificultades y por la tarde no rendiremos igual. Otras veces, al dejar lo menos apetecible para el final, se nos echa el tiempo encima.
- **Lleva una planificación adecuada en tu agenda diaria.** Anota todos los temas que tengas que resolver, las anotaciones que surjan durante el día. Una buena técnica es crearte una lista de tareas a realizar y una vez que se van haciendo ir las eliminando de tu agenda. También puedes establecer un orden según la importancia de las tareas a desarrollar.
- **Papel y boli.** Ten siempre papel a mano para las anotaciones (si alguien maneja las agendas del móvil o electrónicas también, pero no suele ser la realidad de nuestros usuarios).
- Deja siempre un tiempo libre para **imprevistos** y resolver problemas puntuales o retrasos.
- Pide **ayuda** cuando la necesites, hay cosas que uno no puede hacer solo. Avisa con tiempo, la gente necesita organizarse.
- No intentes abarcar un campo de actividades demasiado amplio.
- Sé puntual.
- Que lo urgente no te haga perder de vista lo esencial.
- La **planificación** hará que dediques tiempo a hacer las cosas **importantes**, las cosas que sólo tú puedes hacer y que debes hacer para una fecha tope.
- La planificación del tiempo ahorra tiempo. Márcate objetivos y metas y mide el progreso al comparar lo que se ha logrado realmente con la meta original.
- Confecciona a diario una lista con todo lo que tengas que hacer. Añade a tu agenda lo que quedó por hacer de la lista del día anterior
- Por último, si de verdad se quiere conseguir un éxito en la organización del tiempo, se deberá cultivar la **tenacidad**.

LECTURAS RECOMENDADAS

- Attali, Jacques. *Historias del tiempo*. Fondo de cultura económica.
- Chavarra, M^a Ángeles. *Controla tu tiempo, controla tu vida*. ESIC Editorial.
- Universidad de Granada: <http://www.ugr.es/~ve/gpp/files/tripticos/tiempo.pdf>

UNIDAD 2 (AVDI). Gestión de la documentación. *Arreglo mis papeles.*

INTRODUCCIÓN

Esta unidad es de suma importancia y habrá de ser una de las sesiones **iniciales del programa**, como la de acogida.

Las personas expertas en esta área suelen ser las trabajadoras sociales, bien de la propia Institución, bien colaboradores de ONG o entidades colaboradoras específicas (como hacen Eslabón, Cruz Roja, y alguna asociación de extranjería en algunos centros).

La sociedad en la que nos movemos nos exige mantener una documentación personal absolutamente necesaria para relacionarnos con los demás, con los organismos privados y con las instituciones. También para ser ciudadanos de pleno derecho. Si no estamos registrados, no existimos.

Alguna de esta documentación es necesaria por obligatoria y debiera tenerse al ingresar en Medio Abierto, aunque la realidad nos demuestra cada día que esto no ocurre siempre y muchos de nuestros residentes llegan al CIS con la **documentación caducada** o faltándoles los papeles básicos para trabajar o poder acudir a los servicios sanitarios.

Por tanto, al ingresar en el CIS el primer paso **imprescindible** para poder realizar gestiones posteriormente consiste en tener al día la **documentación mínima** necesaria para que los internos puedan relacionarse en el exterior del modo previsto por las normas. Ya no deben depender de familia, departamentos de trabajo social, servicios de Correos y demandaduría o voluntarios para ello.

Igualmente, hay documentación no necesaria legalmente pero que supone una gran ayuda en actividades exteriores de todo tipo y que variarán en función de las características de cada interno y de la población en la que resida.

Por tanto, lo primero será tener claro la documentación de la que se dispone y la que es imprescindible que se obtenga de modo inmediato (dni, empadronamiento, tarjeta sanitaria), como modo de no impedir la realización de actividades que requieran de

ellas, y programar esta obtención como un todo relacionado con las actividades previstas en otras unidades como la organización del tiempo o la búsqueda de recursos.

Aunque pueda parecer una actividad puramente individual, en el sentido de que será el propio residente el que tendrá que realizar todas las gestiones (solicitud de cita, presentación de documentos, etc.), el hecho de que haya personas con las mismas o similares necesidades de documentación plantea la posibilidad de organizar actividades grupales en las que sean los propios residentes los que actúen de catalizador de aquellos compañeros con más dificultades personales en su relación con el exterior; sin que ello suponga suplantar la **autonomía** personal ni mantener una relación de dependencia.

Está claro que será un choque frente a la situación en régimen ordinario, donde un único documento entregado por la Administración Penitenciaria resuelve todo, pero puede ser un momento fundamental para explicar y ser entendido el hecho de que en Medio Abierto el “protagonista” es el residente, y que sin su actuación e implicación efectiva nada será posible.

Igualmente será un buen momento para tratar la “no inmediatez” de las cosas en la sociedad exterior; los plazos legales, los **tiempos administrativos**, etc. frente a las “urgencias personales” por muy importantes que estas sean.

Este apartado tiene gran importancia puesto que la documentación general puesta al día es imprescindible para el funcionamiento normalizado, puede ser utilizado transversalmente para múltiples actividades relacionadas con otras AVDI. El fin último es que durante su estancia en Medio Abierto, la no posesión de documentación no imposibilite realizar actividades importantes (laborales, atención sanitaria, etc.)

OBJETIVOS

- Conocer cuál es la documentación imprescindible para funcionar como ciudadano.
- Conocer los pasos, dificultades y requisitos para obtener dicha documentación.
- Obtener los documentos necesarios en cada caso.

NÚMERO DE SESIONES MÍNIMO RECOMENDADO: 1 y los seguimientos individualizados necesarios.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Se utilizará como base la introducción de esta unidad y se les dará una explicación sencilla de qué documentos son necesarios para qué cosas:

- Documento nacional de identidad (DNI).
- Número de identificación de extranjeros/as (NIE).
- Pasaporte.
- Tarjeta de residencia.
- Permiso de trabajo.
- Autorización administrativa para trabajar.
- Certificado de permanencia en prisión.
- Padrón del Ayuntamiento.
- Documento de la Tesorería con el número de la Seguridad Social (sin alta).
- Declaración de la Renta o certificado de no haberla realizado.
- Tarjeta sanitaria.
- Apertura de cuenta corriente bancaria.
- Certificado de grado de minusvalía.
- Certificados de discapacidad.
- Libro de familia y documento de familia numerosa.
- Certificados de estudios.
- Demanda de empleo.
- Cartilla del centro de día de atención al drogodependiente.
- Cartilla de vacunaciones.
- Permiso de conducir.
- Abono transporte.
- Otros.

Dinámicas y actividades.

1. **Entrevista** individual con el interno donde se conozca por las dos partes de que documentación se dispone, cual se debe conseguir, plazos de obtención, etc.

2. Análisis y decisiones conjuntas sobre **priorización** entre la documentación que falta, como modo de optimizar las salidas, fijando calendarios concretos y realistas. Ejemplo: la obtención del DNI, empadronamiento, del NIE, de la tarjeta de residencia, del pasaporte, de la cartilla sanitaria para tener derecho a la atención universal, etc., serán algunas de las acciones prioritarias e imprescindibles para realizar otras acciones.

Otra documentación secundaria (permiso de conducir, abono de transporte, declaración de minusvalía, etc.) puede no resultar en principio tan urgente, sin embargo hay ocasiones en que alguna de esta documentación es necesaria para conseguir alguna de las primeras, por eso es tan necesario este trabajo conjunto de priorizar las gestiones.

3. **Formación de grupos** reducidos con internos con problemas similares, como modo de ayuda entre iguales, visualizar ejemplos de buena práctica, eliminar resistencias personales, etc. y organizar salidas para realizar las gestiones de manera conjunta. Ejemplo: los nacionales de un consulado que retrasa la obtención de algún documento se agrupan y con el apoyo del centro consiguen mejorar las gestiones y los tiempos.

4. Claramente estas actividades estarán en relación con las AVDI de Agenda y organización del tiempo, siendo actividades complementarias en la evaluación de las mismas.

5. Se plantearán actividades de seguimiento programadas, tanto individuales como grupales, valorando tanto lo conseguido como los problemas surgidos y el modo de afrontarlos, para conseguir que no se vuelvan a repetir tanto en ese residente como en los colectivos similares.

6. **Orientación en casos especiales:** solicitud de dependencia, pensiones no contributivas, certificados de minusvalía y discapacidad, autorizaciones administrativas para el trabajo de extranjeros, etc.

7. La **evaluación** de los resultados se realizará a dos niveles: individual y por colectivos similares. Siendo conscientes de que en este apartado, de la actuación propia institucional de información e intermediación con algunos organismos y entidades, dependerá en un alto grado el éxito o fracaso de los resultados.

8. Apertura de **cuenta corriente bancaria**, que es obligatoria para empezar a trabajar.

UNIDAD 3 (AVDI). Gestión económica.

INTRODUCCIÓN.

La adquisición de competencia para la gestión económica se obtiene a partir de la **práctica** continuada en la organización de los recursos individuales con los que cuenta cada residente. Es un aprendizaje individual que puede ser iniciado mediante dinámicas de grupo. En el caso en que así se procediera, se recomienda la realización de dos actividades:

1. El conocimiento del gasto.
2. Desarrollo de actitudes de previsión y ahorro.

Como método de trabajo se sugiere que los profesionales diseñen éstas sesiones que proponemos u otras, si lo consideran conveniente.

OBJETIVOS

- Que los participantes se familiaricen con la documentación que permite conocer la cuantía de los gastos personales y familiares.
- Que los participantes desarrollen actitudes positivas hacia la tarea de anotar los gastos que realizan en su vida cotidiana.
- Que los participantes identifiquen la utilidad de disponer de formas de organizar los datos de sus gastos para tomar decisiones de ahorro y economía.
- Fomentar actitudes de previsión y ahorro, sobre todo en aquellos con actividades laborales inestables.
- Reconocer y criticar las actitudes propias de consumismo y el ánimo de lucro fácil.

NÚMERO DE SESIONES MÍNIMO RECOMENDADO: 2.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

El monitor expone al grupo que una de las principales preocupaciones que tienen la mayoría de los residentes en los CIS es la de encontrar trabajo. El **trabajo** lo asociamos inequívocamente a la obtención de dinero. Pocas personas pueden disfrutar del privilegio de no necesitar trabajar para disponer de dinero. De hecho hay personas que cumplen condena por haber intentado obtenerlo sin respetar las normas sociales que establecen cómo conseguirlo. Por otra parte, aunque el trabajo es esencial para obtener recursos económicos, trabajar tiene muchas más utilidades.

¿Qué me aporta el trabajo además de dinero?

El monitor explica que la sesión de hoy la van a dedicar al tema del dinero porque algunas personas que disponen de un puesto de trabajo siempre se muestran preocupadas, cuando no disgustadas, por lo escaso que les resulta el **dinero** que ganan. Es verdad que nadie pondría en duda la afirmación de que la vida "es cara" en cualquier ciudad que se viva. Pero no es suficiente decir lo que dice todo el mundo. En esta sesión vamos a tratar de explicarlo.

¿En qué nos gastamos el dinero?

Muchas personas no están acostumbradas a confeccionar un **presupuesto**. Lo que no se conoce no se puede controlar. Si sabemos en qué nos gastamos el dinero también podremos decidir en qué recortar y a qué dedicar los posibles ahorros. Podremos estimar si existe algún modo de gastar menos en los mismos bienes o decidir qué cosas resultan innecesarias para prescindir de ellas a favor de otras. Sólo desde el conocimiento del modo en que empleamos el dinero podemos decidir cómo utilizarlo en el presente y cómo no endeudarnos hacia el futuro.

Dinámicas y actividades.

1. En qué nos gastamos el dinero. Lluvia de ideas. Trataremos entre todos de hacer una relación muy extensa de los gastos que cualquier persona tiene en su vida cotidiana. Bastarán cifras aproximadas. No es necesario que sepan las cantidades exactas.

2. Trabajo en grupo. Cuando el grupo considere que la lista de gastos ha quedado completa, se formarán equipos de tres residentes y se les entregará una carpeta con un

juego de fotocopias de *tickets* y recibos de compras y gastos. Dentro de cada carpeta dispondrán de unas hojas cuadradas de cuaderno. A los equipos se les concede tiempo para que realicen su tarea. Cada equipo se las ingeniará como mejor le parezca a la hora de confeccionar la tabla de anotaciones. El monitor evitará decirles cómo deben hacerlo. En la puesta en común cada grupo explica al resto el procedimiento seguido, copiando en la pizarra lo que han preparado.

Se hará un análisis crítico de lo expuesto. Resaltará todos los datos que hayan omitido, por ejemplo: gastos en *chuches*, gastos de aparcamiento, lo que gastaron en el cine y en palomitas, reparaciones del coche, etc. Hay muchos gastos que no se recogen en facturas. Por ejemplo: si compran el pan y un donut en una panadería, no suelen recibir *ticket*. No hay que obviar los gastos más pequeños (unas aspirinas, un polo para el niño, el café diario) o aquellos que parece que no cuentan todos los meses (lote higiénico mensual femenino, ciertos impuestos, visita al dentista, etc.). Igualmente, se valorará el método de anotación que cada equipo haya creado, destacando su utilidad. Por ejemplo, si escriben el concepto con detalle o globalmente, si especifican que es un gasto extraordinario, bimensual, mensual, etc.

A continuación, el monitor puede preguntar de forma abierta a los residentes si ellos han llevado alguna vez el control de los gastos de su casa o si saben cómo lo hace su madre o su pareja, etc. Las aportaciones que hagan los participantes serán muy interesantes pues ahora estarán hablando de su realidad personal.

- Materiales:

- Pizarra, tizas, papel, bolígrafos.
- Una colección de fotocopias de *tickets* y recibos de gastos. En los recibos se tapanán todos los datos de carácter personal.

3. Presupuesto. Muchas personas no están acostumbradas a confeccionar un presupuesto. Les repartiremos una hoja con un supuesto como el de la ficha de trabajo: "La economía de Pilar y Carlos". En este ejemplo, Pilar y Carlos nunca lo han hecho pero, más aún, tampoco se han preocupado de llevar una anotación de sus gastos. Lo que no se conoce no se puede controlar. Si esta pareja sabe en qué se gasta el dinero también podrá decidir en qué quiere recortar los gastos y a qué prefiere dedicar sus ahorros. Podrá estimar si existe algún modo de gastar menos en los mismos bienes o decidir qué cosas les resultan innecesarias para prescindir de ellas a favor de otras. Por ejemplo: para qué emplear el coche y para qué no. Salir al cine el día del espectador y evitar la compra de palomitas, etc. Sólo desde el conocimiento del modo en que

empleamos el dinero podemos decidir cómo utilizarlo en el presente y cómo no endeudarnos hacia el futuro.

4. Puesta en común. Puesta en común de las tareas que se encargaron (confeccionar la hoja de gastos personales o familiares del último mes y traerla).

5. Dinámica de los deseos y las necesidades, haciendo listas de unos y otras mediante trabajo en pequeños grupos que después, en la puesta en común, justificarán cada una de las necesidades expuestas y los límites de gasto razonables para cubrirlas.

6. Dinámica del ahorro inteligente. Desde la premisa de que siempre se nos puede ocurrir un método mejor para gastar, idearán formas para conseguir los mismos productos o servicios del modo más económico.

7. Concepto de endeudamiento. Se pregunta al grupo por su historial de deudas. Cuantía (¿una grande? ¿muchas deudas pequeñas?), frecuencia (tanto en prisión como fuera de ella), ¿con quién contraen la deuda? (familia, amigos, entidades financieras), ¿por qué conceptos? (necesarios o prescindibles), etc. El monitor lo explica y comentan los cálculos de estimación y las precauciones con que debe acometerse. También para esta actividad se puede traer a un experto en finanzas y economía familiar.

8. Cuenta bancaria. Análisis de movimientos.

TAREAS ENTRE SESIONES

- El monitor encarga a los participantes la tarea de confeccionar la hoja de gastos personales o familiares del último mes y traerla en la sesión siguiente.
- Traer la cartilla del banco y analizar las domiciliaciones fijas, los gastos, los números rojos, lo que se ingresa, etc.
- Buscar, leer y comentar (o traer al grupo con ese fin) artículos de prensa con consejos sobre el **afrentamiento de la crisis** o la reducción de ingresos económicos en la familia.

ANEXOS

- **Ficha de trabajo:** la economía de Pilar y Carlos.

La tarea que tenéis que realizar consiste en anotar en una hoja cuadrículada los gastos de esta pareja de modo que, puedan comprobar en qué se les ha ido el dinero.

Pilar y Carlos llevan casados tres años. Tienen un hijo de dos. Han comprado una casa con algo de dinero que les dieron sus padres y una hipoteca que les supone un pago mensual fijo de 545 €. Tienen un coche que utilizan variablemente. A veces Carlos lo usa para ir al trabajo. Otras Pilar para acercar al niño al colegio, etc.

Como toda familia, viven un poco ajustados. Pilar siempre se queja de que el dinero no les llega. La semana pasada en el cumpleaños de su sobrino, el hermano de Pilar le dijo a ésta que no es posible que no les llegue: *Si Ana y yo ganamos casi lo mismo que vosotros dos y tenemos dos niños, a vosotros os tiene que resultar más fácil llegar a fin de mes. A ver. Cuéntame los gastos que tienes para comparar con los nuestros.*

Ante esta pregunta, Pilar se puso nerviosa y cambió de conversación. Ella lleva todos los pagos al día pero no es capaz de explicar lo que gasta en cada cosa. Nunca ha hecho una anotación de gastos. Sólo sabe lo que le queda en la libreta del banco a día de hoy. Pero es incapaz de decir en qué mes ha gastado más que en otro y por qué.

LECTURAS RECOMENDADAS

Para el desarrollo de esta unidad, y para el conocimiento tanto de profesionales como usuarios, esta guía supone una herramienta realmente útil:

- **Manual de educación financiera.** Fundación Laboral WWB en España (Banco Mundial de la Mujer). Está disponible en pdf. en el siguiente *link*:

http://www.bancomujer.org/publicaciones/manual_por_10020educacion_por_10020financiera.pdf

UNIDAD 4 (AVDI). Búsqueda de recursos comunitarios

INTRODUCCIÓN.

En este caso, antes de analizar como hacer llegar la información sobre los recursos existentes a los residentes de modo que nuestro trabajo sea eficaz y exitoso, debemos plantearnos si nuestro trabajo será

- realizar una mera compilación de recursos, utilizando guías existentes y explicándoles qué recursos existen o
- trabajar en la elaboración de una guía propia que nos sirva a la vez como trabajo de búsqueda, obtención, utilización y mantenimiento de recursos comunitarios. Esta opción suele ser la más necesaria en todos los centros.

En ambos casos, la creación de una pequeña **oficina de información** en el centro en la que participen activamente internos, puede dotarnos de una herramienta eficaz para la distribución de información. Esta oficina será tanto menos importante cuanto mayor sea nuestra capacidad de conseguir que una mayoría de las acciones de los residentes realicen sean en el exterior y que nuestra relación con los recursos comunitarios sea permanente y fluida.

Si en la unidad de Gestión de documentación nuestro trabajo prioritario era individual y se centraba en que cada persona consiguiera toda la documentación necesaria para su funcionamiento normalizado en la sociedad, en este caso el trabajo tendrá que ser mucho más amplio pensando en el CIS como un medio para dar a conocer todos los recursos comunitarios, sin fijarnos exclusivamente en las necesidades individuales de cada interno. Así, está claro que el centro debe funcionar como un radar que detecte todos y cada uno de los múltiples recursos existentes y que, incidentalmente, pueda necesitar alguien.

Este trabajo deberá ser asumido como una tarea propia e importante del CIS en su conjunto, implicando a todos sus miembros y profesionales, y cuyo objetivo final será conseguir una **Guía activa general de recursos** del ámbito geográfico (ciudad, comarca, comunidad, etc.) más cercano. Es una guía para los equipos directivo y de tra-

tamiento. La tienen que motivar ellos y ellos son los que han de buscar los indicadores de su realidad para deducir qué recursos se necesitan (el modelo de redes sociales explicado en la unidad correspondiente se puede adaptar para la elaboración de la guía). Pero esta Guía no debiera ser sólo una mera relación lo más pormenorizada posible de todos los recursos al alcance de los internos, con lo que valdría con solicitar las que sin duda existen en Ayuntamientos, organizaciones, asociaciones y entidades colaboradoras (o consultar a la Trabajador Social del CIS), más bien debería centrarse en cuáles son nuestras relaciones con los diferentes recursos existentes, acuerdos de colaboración, posibilidad de derivaciones, etc. O lo que es lo mismo una verdadera “guía activa”, que se cuida y mantiene, que se actualiza y que se pone a disposición de internos y profesionales.

Hay que reconocer que este enfoque es mucho más costoso que el propuesto en el primer punto, pero es más productivo, pudiendo usarse transversalmente para:

- dar cohesión y fines a los trabajos e intervenciones desarrolladas en el CIS
- y hacer visible al entorno la existencia del Centro más allá de un mero edificio.

La Guía activa general de recursos, ha de concebirse como una herramienta de global de gestión en un CIS. Su confección y funcionamiento obedecen al modelo de cuadro de indicadores en el que deben figurar todas las instituciones, públicas o privadas, que existen en el entorno social (ciudad) de implantación del CIS y, por tanto, de reinserción de sus residentes. Un ejemplo de referencia podría ser la utilización de un cuadro similar al registro de datos de red personal de los internos (ver anexo: Evaluación de redes personales de apoyo para penados en la unidad correspondiente). Un equipo directivo necesita tener un **sistema de indicadores** (gráfico o no) en el que aparezca como mínimo: cada recurso-servicio externo; la necesidad de inserción que cubre; el grado de cobertura de necesidades que nos presta; el nivel de relación entre los profesionales CIS y los profesionales del recurso; datos del contacto; etc. Disponer de este resumen siempre nos aporta información sobre las necesidades de inserción cubiertas y las que aún siguen en estado precario o pendientes, la calidad del recurso, el nivel de desarrollo de las relaciones exteriores, las opciones de mejora; la conveniencia de buscar alternativas, etc. Estos datos, como herramienta de trabajo, pueden organizarse en una hoja de valoración parecida a la siguiente:

Nombre del recurso	Necesidades de inserción que cubre	Grado de cobertura	Relación profesionales CIS - profesionales recurso	Opciones de evolución - mantenimiento
Secretariado Gitano.	1. Inserción laboral. 2. Tramite de permisos administrativos. 3. Formación para el empleo.	Alto pero sólo para los residentes de esa etnia	Colaboración con discrepancias metodológicas.	Mantener visitas y reuniones de trabajo de las trabajadoras sociales del CIS con sus representantes. Reunión trimestral.
Eslabón.	1. Acompañamiento para la Inserción laboral. 2. Tramite de permisos administrativos.	Muy alto. Atiende a toda la población. Informes técnicos muy precisos en los que se valora la implicación del residente.	Muy buena colaboración.	Mantener contactos entre coordinador CIS y el equipo de inserción del recurso.

OBJETIVOS

- Crear una guía activa de recursos para el CIS.
- Dar a conocer a los residentes las distintas áreas en las que pueden encontrar recursos comunitarios disponibles.
- Fomentar las relaciones con dichos recursos.

NÚMERO DE SESIONES RECOMENDADO: se puede hacer una sesión inicial para el diseño de la estrategia y establecer quiénes serán los responsables de la oficina de información. Después el trabajo será **continuo**, sobre todo el de mantenimiento de la guía activa.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Siguiendo la definición de Wilbur Zelinsky, podemos considerar un **recurso** como “cualquier sustancia o propiedad física de un lugar que puede utilizarse de alguna forma para satisfacer una necesidad humana”. Entre los recursos se incluyen las potencialidades físicas y biológicas de los minerales, suelos, agua y atmósfera de una localidad tal como la perciben sus ocupantes y cualquier tipo de **valor** de transporte, militar o recreativo que pueda darse debido a los intereses y actividades de pueblos locales o lejanos. En esta unidad nos vamos a centrar en aquellos recursos disponibles en las comunidades e inventados y desarrollados para la satisfacción de las necesidades básicas (vivienda, alimentación), de aquellos intereses secundarios (empleo, cultura, deporte) y de todos aquellos que favorezcan la integración social de los residentes (recursos sanitarios, atención integral a las drogodependencias, formación, orientación laboral, mujer, inmigración, etc.)

Conoceremos todos estos recursos y la manera de relacionarnos con ellos, pero evitando fomentar la dependencia constante. La **dependencia** de la comunidad debe reducirse en cada acción que se emprenda. Cuando se enseña a una persona a obtener recursos, debemos tener presente y actuar en consecuencia:

- el recurso se utiliza porque se necesita, no por capricho o por comodidad,
- *los recursos no se utilizan a cambio de nada ni son gratis ni hay un ente superior que los ponga ahí para que yo me aproveche de los mismos. Como usuario de recurso también tengo unas obligaciones. Y como miembro de la sociedad también.*

No podemos estimular la dependencia. Hay que animar siempre a los residentes a que consigan las cosas por ellos mismos. Se les puede enseñar a hacer deporte, por ejemplo, en un polideportivo público y luego a utilizar los espacios al aire libre de manera autónoma. Y se debe contribuir al **cuidado de lo público** y a valorarlo (fuentes, papeleras, parques, espacios de cultura gratuitos). Según crecen las poblaciones, los gobiernos se encuentran cada año con menos recursos por persona. En tiempos de crisis, más aún. Cada vez será menos factible depender de los gobiernos para obtener prestaciones y servicios para atender a todas las causas.

En esta unidad tendremos que buscar ese equilibrio, entre la búsqueda, el uso y la participación en los recursos comunitarios y el fomento de la autonomía, la autosufi-

ciencia y la independencia. Entre la apatía de la persona que busca el subsidio fácil y el sentimiento de responsabilidad ante cualquier prestación.

Dinámicas y actividades.

1. Valoración de necesidades. Utilización del modelo de *Red Social*, considerando al Centro como un ente individualizado, valorando capacidades, recursos, actividades, relaciones de todo tipo que mantenemos, etc. (La explicación del modelo se encuentra en la Unidad Apoyos sociales del siguiente módulo del programa). Por ejemplo, ¿sabemos orientar laboralmente? Si es así, lo hacemos, si no, buscaremos el recurso adecuado. Casi siempre encontraremos entidades y organizaciones dispuestas y que pueden saber hacerlo mejor.

2. Análisis de los resultados del modelo, como modo de tomar decisiones de consolidación y mantenimiento de recursos existentes, búsqueda de recursos inexistentes pero necesarios, diversificación de ofertas en áreas de trabajo, etc. En definitiva tomar conciencia de nuestra situación como Individuo/Centro y trabajar en la mejora de nuestras relaciones comunitarias. El análisis puede demostrarnos, por ejemplo, que somos fuertes en recursos de tipo empleo pero se nos quedan descolgados internos extranjeros sin documentación para trabajar en España. Habrá que buscar recursos especializados, contactar, explicar nuestra problemática que puede no ser conocida por recursos expertos en extranjería (pero no en prisión), e intentar conseguir acuerdos de colaboración. Igualmente el ejemplo vale tanto para otros colectivos (menores, mujeres) como para problemáticas (empleo, vivienda, ocio). Se necesita la implicación de todo el personal (Dirección, Equipo, trabajadores individuales) en el proyecto y una coordinación eficaz que plasme en documentos los diferentes acuerdos, niveles de colaboración, rechazos, etc. que se produzcan.

3. Listado de recursos. Si se opta por un trabajo menos integral, se puede fomentar que los residentes elaboren un listado de recursos divididos en distintas categorías

- **Vivienda:** hoteles, pensiones, albergues, campings, alojamiento de urgencia, acceso a la vivienda, personas sin hogar
- **Alimentación:** banco de alimentos, comedores sociales,
- **Empleo:** oficinas de empleo, servicios de orientación y búsqueda, oficinas para trámites administrativos, permisos, fomento del autoempleo.

- **Ocio y tiempo libre:** deporte al aire libre y en polideportivos; cultura: museos, bibliotecas, dvdtecas, centros culturales y cívicos; lugares de culto; parques, rutas verdes, visitas guiadas.
- **Formación** y recursos educativos: enseñanza de adultos (secundaria, bachillerato, FP, acceso a la universidad, alfabetización, universidades).
- **Salud** general (centros de salud, hospitales) y patologías específicas: VIH, tabaquismo, enfermedad mental, patología dual.
- Drogodependencias y otras **adicciones**.
- Inmigrantes.
- Voluntariado y movimiento asociativo.
- Servicios de trueque: comida por fontanería, cash converters, compartimento coche, etc.
- **Internet** y locutorios.
- Tribunales y **asuntos judiciales**.
- Medios de comunicación.
- Seguridad ciudadana.
- **Menores y familia**.
- Recursos agrícolas y rurales.

En definitiva, si la aplicación del modelo de “Guía Activa” no fuera posible, el apartado quedaría reducido a la búsqueda de recursos normalizados: recopilación de documentación o guías que se pueden conseguir en diferentes administraciones y organizaciones (Ayuntamiento, Comunidad, oficinas de información juvenil, asociaciones de vecinos, asociaciones de consumidores, etc.).

Se trabajará con **el plano** de la localidad para situar en él los recursos existentes. Se pueden realizar visitas programadas (grupales o individuales) a algunos de ellos y proponer tareas prácticas relacionadas con su uso. También se explicarán los derechos y **deberes** del uso de todos estos recursos, haciendo hincapié en los valores de convivencia, respeto, tolerancia e integración.

3. Información individualizada según necesidades y problemas personales existentes. No una mera información aséptica, más bien –si se trabaja con el modelo anterior– un trabajo de colaboración y derivación, que supondrá una evaluación constante de cada recurso. Derivar de manera individualizada y coordinarse con el recurso.

4. Informaciones grupales, en muchos casos por los propios recursos directamente tanto dentro como fuera del Centro, a colectivos de internos con problemática similar:

5. Informaciones zonales, por barrios o comarcas.

6. Utilización de residentes usuarios de recursos como agentes de los mismos, posibilitando su participación y relacionándola con otros posibles programas que se desarrollen.

7. Organización de una pequeña **Oficina de Información** en el CIS en el que pueden participar los propios residentes.

8. Debate y reflexión. *¿Tengo derecho a utilizar un servicio público? ¿Más o menos que otras personas? ¿Por qué lo creo? ¿Pago impuestos? ¿Me están quitando algún derecho? ¿El Estado tiene la obligación de darme...?* Para el desarrollo de esta actividad sería bueno contar con la jurista del CIS que explique además los conceptos de Estado de Derecho, Estado de Bienestar, etc; así como con la trabajadora social, que exponga la realidad de la escasez de recursos.

TAREAS ENTRE SESIONES.

Recopilar de documentación o guías que se pueden conseguir en diferentes administraciones y organizaciones (Ayuntamiento, Comunidad Autónoma, oficinas de información juvenil, asociaciones de vecinos, asociaciones de consumidores, etc.). Se puede organizar la búsqueda de recursos por áreas, como hemos comentado en la dinámica 3, para luego ponerlo en común.

UNIDAD 5 (AVDI). Medios de transporte y orientación.

INTRODUCCIÓN.

Las personas que residen en nuestros CIS no solamente proceden de un medio cerrado, en el que han pasado un periodo más o menos largo de su vida, sino que en la actualidad se encuentran ubicados en un entorno geográfico nuevo y desconocido.

Los CIS a los que van destinados los residentes se encuentran ubicados en lugares, en general, lo más próximos a su entorno familiar, social y laboral, pero en un porcentaje muy alto de casos les es totalmente lejano y desconocido. De ahí la importancia de ayudarles y prepararles, en primer lugar, para conocer su nuevo entorno y en segundo lugar, para que sepan orientarse y desplazarse desde él, utilizando de forma adecuada y precisa los medios de transporte de que disponen, pues de ello va a depender, en gran medida, el éxito de sus gestiones en su quehacer diario.

No podemos obviar que algunos de nuestros residentes proceden de medios rurales y en muchos casos, por ejemplo, es la primera vez que van a tener que utilizar el metro, el autobús o el tren en sus desplazamientos (esto se exagera cuando la persona en tercer grado ingresó en prisión directamente desde un puerto o aeropuerto). Desconocen las líneas regulares a utilizar; o no saben cómo se interpreta un plano de transportes, ni qué hacer para elegir el camino más corto y más rápido para llegar a su destino o cuál es el medio de transporte más económico. Se pueden sentir un poco perdidos.

Por todo ello, esta debería ser una de las primeras sesiones a impartir a aquellos residentes de nuestros CIS, que tras su ingreso, se encuentran con un entorno desconocido para ellos y en el que además para moverse tienen que utilizar medios de transporte (especialmente cuando los CIS están alejados del núcleo urbano).

OBJETIVOS

- Conocer los diferentes medios de transporte y sus tarifas.
- Aprender a conseguir e interpretar:
 - planos de ciudad, pueblos, carreteras y

- planos de líneas de metro, autobuses, tranvías y trenes de cercanías.
- Practicar sobre cómo elegir la ruta y el transporte óptimos.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDAS: 1.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

El término transporte procede del latín *trans*, “al otro lado”, *portare*, “llevar”. Transportar es trasladar personas o bienes de un lugar a otro. La diferencia más importante que en primer lugar debemos establecer es la de transporte público y privado, dependiendo de la propiedad de los medios de transporte utilizados.

- Transporte privado: es el adquirido por personas particulares y cuyo uso queda restringido a sus dueños.
- **Transporte público:** los vehículos son utilizables por cualquier persona previo pago de una cantidad de dinero.

Aclarada esta diferenciación presentaremos una nueva **clasificación** de los medios de transporte atendiendo al modo de transporte utilizado:

- Transporte por carretera: peatones, bicicletas, automóviles y otros vehículos sin raíles.
- Transporte por ferrocarril: vehículos rodantes por vías férreas (tranvía, trenes, metro).
- Transporte acuático: transporte marítimo y transporte fluvial.
- Transporte aéreo: avión, helicóptero.

¿Cuáles son las ventajas del transporte público frente al privado? ¿Y al revés?

Será muy importante en esta unidad el papel **sensibilizador** que el profesional o monitor realice con respecto a la utilización de los transportes públicos (economía, menos contaminantes).

Esta unidad estará, en gran medida, adecuada al medio en el cual se encuentra ubicado el CIS. Es conveniente que lo primero que sepan sea **orientarse** (nociones básicas

de cartografía, puntos cardinales) y saber utilizar los servicios públicos de la localidad en la que se ubica el CIS.

También habrá que abordar el **correcto uso** de los medios de transporte que les ofrece su entorno (las normas –pago del billete, higiene, sitios preferentes para mayores, mujeres embarazadas y discapacitados, etc.– suelen estar impresas en los distintos transportes). También se abordará la adecuada utilización de su transporte privado, lo que les servirá para una mejorar su economía y eficacia en las gestiones o actividades a realizar:

A la consecución de una mayor eficacia en las gestiones y actividades a desarrollar va a contribuir también de forma muy especial una correcta orientación, que supondrá un gran ahorro de tiempo y dinero. Por ello, en esta unidad les ayudaremos a que aprendan a orientarse, a manejar **planos** de la ciudad, planos de líneas de: metro, autobuses, trenes, etc. El material que se utilice en estas sesiones estará adecuado en todo momento al medio en el que, en ese momento, se desarrolla la vida del residente.

Se trata de que aprendan a interpretar planos y mapas del entorno en el que se encuentra el CIS (pueblo, ciudad). La consecución de este objetivo repercutirá positivamente en los asistentes pues les facilitará:

- Reconocer y aprender nuevos espacios, nuevos lugares, nuevas direcciones en un menor periodo de tiempo.
- Adaptarse a nuevos lugares y ser autónomos con mayor prontitud
- Encontrar lugares y sitios en entornos desconocidos.
- Calcular distancias y tiempos de desplazamiento.

Y por supuesto se reducirá en gran medida el riesgo de perderse. Supondrá también un entrenamiento para el proceso de búsquedas de empleo y el acudir a las distintas entrevistas que tengan programadas.

Cuando se considere necesario, en casos de conductas de riesgo en el uso del transporte privado, se puede derivar al residente al pertinente curso de **Educación Vial**. También se puede aprovechar esta unidad para concienciar sobre la necesidad o conveniencia de obtener el permiso de conducir.

Dinámicas y actividades.

I. Interpretar planos de la zona. Se les entregarán planos de la zona en la que se encuentra el CIS y mapas de la provincia. Se trata de que se ubiquen ellos y ubiquen su lugar de residencia y otros sitios de interés (Delegación de Gobierno, Hospital, Centro de Atención a las Drogodependencias, etc.). El primer paso es conocer nuestro entorno y la mejor forma de hacerlo es con el plano de nuestra ciudad, nuestro pueblo, nuestro lugar de residencia y aprender a utilizarlo. Se pueden realizar salidas en este sentido.

Sería conveniente que lo primero que presentáramos fuera un plano de la localidad y las vías de acceso a la misma. En el plano se les irá explicando el significado los diferentes símbolos y de los colores utilizados en dicho plano. También se debe realizar algún ejercicio práctico con la finalidad de confirmar si se han fijado los conceptos.

Cómo lo que nos interesa es que aprendan a interpretar un plano, y en algunas ciudades es difícil el presentar un plano completo de la misma, podemos utilizar para ello los planos existentes en las oficinas de información y turismo de cada localidad (que al menos contienen la zona centro de las ciudades más grandes). Esto posibilitará que cada uno tenga su propio material de trabajo, facilitando la asimilación de ideas y conceptos.

Con el fin de afianzar y consolidar la explicación dada pasaremos a realizar un ejercicio práctico, consistente en resolver las preguntas que el profesional realice a los participantes en relación con la interpretación del plano.

Ejemplos:

- *Si me encuentro en la calle X como llegaría al Centro de Salud.*
- *Vas por la calle x y te encuentras con un chico que te pregunta donde se encuentra la calle Y. ¿Qué le responderías?*
- *Vas por la calle y, se para un coche a tu lado, el conductor te pregunta ¿cómo puedo salir a la Nacional X?*
- *Estoy en la calle X ¿cuál sería el recorrido más corto para ir al pabellón de deportes?*
- *¿En esta ciudad existe estación de trenes? ¿Y de autobuses?*

Cuando el CIS se encuentre ubicado en una gran ciudad sería conveniente el enseñarles a manejar un callejero. Al final y para que lo conozcan, por si alguien no ha visto ningún mapa de carreteras, se les enseñará uno y se dará una explicación en líneas generales del mismo.

2. Medios de transporte. A nivel individual en su cuaderno responderán al cuadro sobre medios de transporte que aparece en el Anexo de la unidad. Para realizar este ejercicio les daremos un tiempo aproximado de unos cinco minutos, haciendo a continuación una puesta en común. La pizarra se dividirá en dos mitades y en una anotaremos los medios de transporte y en otra las dificultades encontradas. Si en la puesta en común no quedara reflejado alguno de los medios de transporte existentes el profesional añadirá los que hayan sido omitidos (ver Anexo de la unidad). A continuación se analizarán las dificultades encontradas por alguno de ellos a la hora de utilizar alguno de los transportes públicos (*no supe pasar los tornos, no sabía que el billete se compraba en taquilla y no en el propio autobús, pensé que el billete era de ida y vuelta*), sus causas y soluciones.

Posteriormente sería conveniente que pasáramos de la generalidad a la particularidad para saber que medio de transporte debemos utilizar en nuestro CIS y las características y dificultades concretas; aplicando el pensamiento creativo y la búsqueda de alternativas para solucionar los casos graves de lejanía del centro urbano.

3. Interpretar planos de líneas de metro, autobuses y trenes de cercanías. El objetivo es que aprendan a utilizar de forma adecuada y conveniente los medios de transporte públicos de su entorno. Nos serviremos de los planos elaborados por los referidos servicios públicos. En el supuesto de que la localidad donde se encuentra ubicado el CIS carezca de alguno de los medios de transporte a los que hace referencia la sesión, utilizaremos los planos de la capital de provincia donde estamos ubicados. Y en el caso de que no existiera en la capital de provincia alguno de dichos servicios utilizaremos como ejemplo los de cualquier ciudad. Tenemos que aprender a elegir el medio de transporte más adecuado para llegar a un destino. Se les propondrán distintos destinos y tendrán que calcular distancias y tiempos de desplazamiento. También se pueden utilizar los servicios *web* de este tipo.

La metodología a seguir será eminentemente activa y participativa. Se les explicará independientemente cada uno de los planos (términos, símbolos y colores). También pueden encargarse de estas explicaciones los propios participantes.

4. Tipos de billetes. Sencillos, ida y vuelta, descuentos por familia numerosa y otros, bonos de varios viajes, bonos mensuales, bonos para jóvenes, bonos para mayores, bonos para discapacitados, bonos anuales, bonos turísticos, etc. Que hagan un estudio de los tipos de billetes.

5. Salidas. Como medio para confirmar la consolidación de los objetivos propuestos en esta unidad se podría programar una salida por la localidad donde se encuentra ubicado el CIS o desde el CIS a un lugar concreto. Tendrán que describir el proceso como si se lo fueran a explicar a alguien que acaba de llegar por primera vez y no sabe ni si quiera que existen autobuses de línea o que hay que pagar el billete o cuáles son las normas o cómo saber dónde está la parada y los horarios.

6. Debate. *¿Cuáles son las ventajas del transporte público frente al privado? ¿Y al revés? Será muy importante sensibilizar a favor de la utilización de los transportes públicos (economía, menos contaminantes). El debate versará sobre la movilidad y el medio ambiente.*

7. Lluvia de ideas. *¿Cómo reducir la congestión del tráfico en la ciudad? ¿Conoces la opción carsharing o compartir coche? ¿Cómo luchar contra la contaminación, el ruido, los gases de efecto invernadero, el ruido y otros problemas medioambientales generados por el tráfico? ¿Cómo mejorar la seguridad vial? ¿Cómo mejorar la accesibilidad al transporte público de todos (discapacitados físicos, personas con pocos ingresos)? Se fomentará el pensamiento creativo para responder a todas estas preguntas.*

8. Gymkhana. Por el metro o por la ciudad usando los distintos medios de transporte.

9. Ejercicio de **orientación** y geografía con mapas mudos.

TAREAS ENTRE SESIONES.

- **Mi ruta.** Elabora la ruta que consideres más adecuada, economizando tiempo y distancia, para ir a _____ (se elegirá el punto de destino que se considere más adecuado). Indica los medios de transporte que vas a utilizar, las líneas que debes coger y las estaciones donde debes subirte o apearte.

• Visita las siguientes páginas web o similares.

– Google maps.

– <http://www.bratislavaguide.com/como-moverse-por-la-ciudad>

- <http://www.ctm-madrid.es>
- <http://www.compartoelcoche.com>
- <http://www.viajamosjuntos.com>
- <http://www.comparteviaje.es>

ANEXOS.

1. Medios de transporte.

<p><i>¿Qué medios de transporte he utilizado?</i></p> <hr/> <hr/>
<p><i>¿Tuve algún problema cuando lo utilicé?</i></p> <hr/>

2. Medios de transporte.

- Transporte por carretera: peatones, bicicletas, automóviles y otros vehículos sin raíles.
- Transporte por ferrocarril: vehículos rodantes por vías férreas (tranvía, trenes, metro).
- Transporte acuático: transporte marítimo y transporte fluvial.
- Transporte aéreo: avión, helicóptero.

3. Materiales necesarios para la unidad.

- Callejero de la ciudad.
- Mapa de carreteras.
- Planos de líneas de: metro, autobús y cercanías.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Páginas web de los Ayuntamientos y de los consorcios de transporte.
- <http://www.monografias.com/trabajos10/metra/metra.shtml>
- <http://www.dgt.es/educacionvial/recursos/ninos/principal.html>

UNIDAD 6 (AVDI). *Un lugar para vivir: búsqueda de vivienda y actividades domésticas.*

INTRODUCCIÓN.

Al finalizar las condenas muchos de los residentes ya no tienen cabida en sus domicilios anteriores. Los motivos son muy dispares. Algunos, los más reincidentes, han podido perder el contacto con su familia, que, cansada de apoyarles y de darles oportunidades ha optado por no acogerles más. Sobre otros pesan órdenes de alejamiento. Otros provienen de familias desestructuradas o están desarraigados. Algunos de los más jóvenes pueden decidir tras su paso por la prisión no regresar a su domicilio familiar. A veces, el propio entorno delincencial de origen hace de la emancipación la opción más realista para reducir el riesgo de reincidencia y lograr una integración social normalizada. Esta unidad está orientada hacia la búsqueda de un lugar para vivir y los cuidados que requiere dicha vivienda. Se recomienda incluir sensibilización medioambiental, gestión de residuos en casa y ahorro de agua y energía.

OBJETIVOS.

- Valorar la necesidad personal de ubicación y residencia.
- Conocer los pasos que hay que dar para buscar vivienda, el proceso de búsqueda y toma de decisión.
- Obtener información de la realidad inmobiliaria: precios, tipos de alquileres, contratos, etc.
- Conocer las actividades básicas de mantenimiento de la vivienda y su distribución.

NÚMERO ESTIMADO DE SESIONES: 1.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Exposición teórica y actividades.

Ahora que está próxima la libertad, es un buen momento para **plantearse** si queremos/podemos seguir viviendo en la misma casa que antes de ser condenados o buscamos una alternativa. Se plantea la siguiente pregunta al grupo: *¿dónde me gustaría vivir?*

Se les deja fantasear y que planteen sus aspiraciones (aunque no sean realistas) durante unos minutos. Esto nos servirá como punto de partida.

La siguiente pregunta es: *¿y es eso posible?*

A partir de ahí vamos a plantear un objetivo sensato y, con los conocimientos que se abordan en la unidad de Solución de problemas, vamos a diseñar nuestra búsqueda de vivienda. Para facilitar las cosas les explicamos cómo está **el mercado inmobiliario**.

En España en la actualidad hay un exceso de vivienda construida, por lo que nos encontramos con una amplia oferta tanto de venta como de alquiler. La crisis económica ha favorecido que muchos inmuebles infrautilizados o desocupados salgan a la venta o se alquilen. Los **precios** suelen ser muy elevados, sobre todo en las grandes capitales, pero también existe la alternativa de alquilar una habitación en un piso compartido o recurrir a albergues municipales y casas de acogida en los casos con mayores limitaciones económicas. Los ayuntamientos suelen contar con una red de alojamientos de inclusión social de emergencia, media estancia, larga estancia tutelada y vivienda estable e independiente.

Compartir piso es una decisión difícil de tomar porque implica una estrecha convivencia en la que hay que participar para crear un buen ambiente. Es una costumbre propia de estudiantes universitarios, pero cada vez hay más adultos trabajadores que se acogen a este estilo de vida. Los requisitos son muy variados, pero bastante más flexibles que cuando se alquila una vivienda a título individual. Para alquilar una habitación se suele requerir que seas responsable y limpio, lo cual tendrás que demostrar con tu presencia cuando vayas a conocer la casa. Así que intenta ser puntual (ni te adelantes ni te atrases) y ecuánime. No debes pretender hacerte el mejor amigo de tus posibles compañeros de piso el primer día ni tampoco mostrarte desesperado por ser admitido como inquilino.

Lo normal es que te pidan un mes de **fianza**. El precio de la habitación varía mucho. En poblaciones pequeñas puedes encontrar un cuarto por cien euros al mes pero en lugares como Madrid o Barcelona es difícil encontrar una habitación por menos de 200 euros al mes y algunas superan la locura de los 400 euros. Otras variables que se suelen considerar son:

- fumadores/ no fumadores,
- mujeres/ varones,

- alquiler individual o a parejas y
- permanencia mínima de tres meses.

En ocasiones pueden solicitar una nómina, pero en pisos compartidos no es lo más habitual. Lo que sí será obligatorio es el pago de un mes de fianza.

A la hora de alquilar un piso, un apartamento o una casa, no hay que dejar pasar una serie de premisas que, a posteriori, pueden ser insalvables. Lo primero que tienes que tener en cuenta es que vas a comprometerte con alguien a través de un **contrato**, que se regirá por la Ley de Arrendamientos Urbanos. El contrato de arrendamiento podrá ser verbal o escrito, si bien es obligatorio formalizarlo por escrito cuando lo pide alguna de las partes. Aunque se puede pactar libremente la duración, si el plazo acordado es menor de cinco años, habrá prórrogas anuales obligadas para el dueño y voluntarias para el inquilino hasta cumplir ese período. Cuando no se haya establecido nada o el plazo sea indeterminado la duración será anual.

Pasados los cinco años, salvo que haya un preaviso con un mes de antelación por cualquiera de las partes, el contrato se renovará anualmente hasta un máximo de tres años más. Si tiene una duración superior a los cinco años, podrá el inquilino desistir del arrendamiento, transcurrido dicho plazo, siempre que avise con dos meses de antelación.

Durante el transcurso del contrato, con duración inferior a cinco años, no puede el arrendatario dar por extinguida sin más la relación porque estaría incumpliendo el contrato, por lo que cabría abonar una indemnización al propietario. El importe de la renta es libre, conforme a lo pactado por las partes, siendo su pago mensual. Tendrá lugar en la propia vivienda, en metálico, en defecto de que no se haya pactado otra cosa al respecto; con obligación de entregar recibo o justificante, debiendo figurar quién es el arrendador y el arrendatario, importe, fecha del pago y período del arrendamiento. También debe constar de forma separada lo que corresponde a renta y lo que corresponde a **gastos** por servicios como luz, agua, teléfono, gas, comunidad, basura, etc.

Durante los cinco primeros años, la actualización se hará conforme al Índice de Precios al Consumo (IPC). Pasado este plazo, será el porcentaje que hayan acordado las partes.

Además, si se quiere encontrar un buen piso, es conveniente comenzar a buscarlo en julio, agosto o principios de septiembre, antes de que comience el período lectivo en las universidades, dado que en las ciudades donde hay más estudiantes, las ofertas desaparecen en los primeros días y quedan los peores pisos o los más caros.

En este mercado, como en el de la venta, también tienen su hueco las **agencias** inmobiliarias, que aunque facilitan los trámites y evitan quebraderos de cabeza, suelen exigir el pago de tres meses de fianza, algo que pocas personas se pueden permitir.

A la hora de **buscar** vivienda, disponemos de diversos caminos:

– **Internet.** Muchas páginas se dedican a manejar ofertas y anuncios de alquiler de viviendas. En ellas se puede buscar por precio, zona y tipo (alquiler individual o compartido), como mínimo. Si uno se registra y da sus datos y dirección email, le llegarán anuncios a la dirección de correo con las ofertas que más se aproximen a sus necesidades. Algunas de estas páginas son:

- www.ebaypisos.es
- www.pisocompartido.es
- www.elidealista.com
- www.compartepiso.com
- www.easypiso.com
- www.fotocasa.com
- www.habitamos.com
- www.mundoanuncio.com

En ellas informan de las características exteriores e interiores, de la situación, de los requisitos que exigen los propietarios y del precio. Hay muchísimas páginas más y algunas son específicas de cada provincia. Lo más habitual es que las ofertas vayan acompañadas de fotografías.

- Por otro lado, siempre puedes acudir a los anuncios en **periódicos especializados**.
- Por último, basta con pasear por los barrios a la búsqueda de **carteles** en las fincas o en las paradas de autobuses o en los tablones de anuncios de supermercados, estancos o parroquias.

También existen determinados **programas públicos** (todos tienen página web) estatales, autonómicos (Institutos de Vivienda y Suelo), provinciales y municipales que fomentan el alquiler¹⁴ seguro. Un ejemplo es la Sociedad Pública de Alquiler (www.

14 Ante la dificultad de reunir en este documento la realidad de cada provincia, la persona responsable de impartir esta unidad deberá hacerse con una guía de recursos (programas de alquiler

spaviv.es), que garantiza que las viviendas en alquiler cumplan los requisitos de habitabilidad y ofrecen:

- Asesoramiento sobre los derechos y obligaciones del contrato.
- Seguridad: cobertura mediante una póliza de seguros frente a los principales riesgos del alquiler, como pueden ser los impagos y los destrozos de la vivienda.
- Servicio de asistencia hogar 24 horas.
- Facilitar la tramitación de la documentación.

También hay programas específicos ofertados y promovidos por ayuntamientos y asociaciones u otras organizaciones que tienen como objetivo fomentar y facilitar relaciones solidarias y de ayuda mutua entre jóvenes y personas mayores.

El Ministerio de la Vivienda promueve también el **Plan de Vivienda joven** que permite que los jóvenes entre 22 y 30 años puedan recibir:

- 210 euros mensuales para el pago del alquiler de su vivienda habitual durante un máximo de cuatro años,
- 600 euros de préstamo que se pueden utilizar para la fianza. Al finalizar el contrato de alquiler se deberá devolver esta cantidad. Con esto se cubre buena parte de los costes necesarios habitualmente para iniciar un contrato de alquiler: www.alquilerjoven.es

protegido, red de viviendas de inclusión social, alquiler joven, etc.) sobre su zona concreta. Por ejemplo, algunos recursos en Madrid los encontraremos en:

EMVS (Empresa Municipal de Vivienda Ayuntamiento de Madrid). Tiene un registro permanente de solicitudes y varios programas: alquiler para jóvenes, alquiler con opción a compra para jóvenes, y viviendas de protección oficial (alquiler compra). Piden un requisito mínimo de salario anual, que no es precisamente bajo. Luego todo pasa por sorteo. En algunas promociones sacan viviendas de régimen de especial necesidad, que se valora normalmente con Servicios Sociales.

IVIMA (Instituto de la Vivienda de Madrid. Comunidad de Madrid). Vivienda protegida. Aquí también tiene varios programas. Sobre todo para situaciones de especial necesidad o realojos. El baremo es justo el contrario (muy pocos ingresos).

Este es el enlace a la tipología de viviendas:

http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=PVIV_Generico_FA&cid=1142484096878&language=es&pageid=1142468449630&pagename=PortalVivienda_por_1002FPVIV_Generico_FA_por_1002FPVIV_pintarGenerico

Y este es el enlace de los puntos de información:

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1202127041247&language=es&pagename=PortalVivienda_por_1002FPPage_por_1002FPVIV_distributiva

Algunas **organizaciones** también facilitan el tema que nos ocupa. Por ejemplo, Provienda (www.provienda.org) es una asociación sin ánimo de lucro de ámbito estatal, que, desde su constitución, en 1989, desarrolla programas relacionados con el alojamiento social de jóvenes, inmigrantes y otros colectivos. Realizan labores de mediación en el alquiler de viviendas entre las personas que buscan un alojamiento y propietarios particulares, a los que proporcionan un seguro multirriesgo, garantía de pago de rentas y todas las gestiones de alquiler. En todos los casos asesoran sobre todas las cuestiones relativas al alojamiento. En algunos programas de alojamiento, la mediación se extiende a la compra de vivienda, facilitando la contratación y el acceso a préstamos hipotecarios en buenas condiciones financieras. En ocasiones se realizan actividades transversales para propiciar la integración de los colectivos con dificultades de acceso a la vivienda o de integración.

También conocemos la existencia de ciertos **programas rurales** de repoblación de pueblos abandonados o en vías de serlo y que para mantener ciertas instituciones necesitan más población adulta e infantil. Suelen consistir en que el ayuntamiento ofrece una casa y un terreno a cambio de residir en el pueblo con tu familia.

Con toda esta información, cada residente deberá diseñar su propio plan de búsqueda de vivienda con los siguientes elementos:

- dónde vivir (población),
- tipo de vivienda y sus características,
- margen económico y precio máximo que me puedo permitir (aquí es importante que apliquen sus conocimientos de gestión financiera trabajados en la unidad correspondiente),
- métodos de búsqueda que voy a emplear,
- plazo estimado para encontrarla y
- evaluación de resultados.

Para ello ayudará mucho tener el cuaderno en el que ir apuntando en formato tabla (el responsable de impartir la unidad les podrá facilitar un diseño como el del Anexo) las ofertas encontradas y vistas.

En cuanto a las tareas destinadas a la **gestión doméstica**. Nos tenemos que referir a:

- limpieza general de la vivienda,

- cocina, elaboración de menús y preparación y realización de la compra semanal,
- lavado y planchado de ropa,
- pequeñas reparaciones: desconchones, humedades, grifos, cambios de bombillas y casquillos, cerramientos, etc.

Se puede ampliar más o menos este apartado en función de lo abordado en las AVDB y de los intereses del grupo. Se encargará a cada uno de los miembros del grupo que desarrolle estos contenidos y los exponga para el resto del grupo. Se analizarán contratos, se harán pruebas y seguimientos de búsquedas de vivienda, se compartirán experiencias, se plantearán dificultades, se revisarán los hábitos de limpieza del hogar y de la ropa, etc. Todo ello, en función de las necesidades detectadas en el grupo seleccionado.

ANEXOS.

I. Modelo de contrato de arrendamiento.

_____ ciudad, _____ (fecha)

REUNIDOS

De una parte, _____

Y de la otra, _____

INTERVIENEN

Cada uno en su propio nombre y derecho, y se reconocen mutuamente capacidad legal suficiente para el otorgamiento del presente CONTRATO DE ARRENDAMIENTO y,

EXPONEN

I.- **Don/Doña** _____, denominado en lo sucesivo y a efectos del presente contrato de arrendamiento ARRENDADOR, que es propietario de la vivienda sita en _____

II.- **Don/Doña** _____, denominada en lo sucesivo y a los efectos del presente contrato ARRENDATARIO, que está interesado en alquilar la mencionada vivienda, para lo cual, ambos acuerdan formalizar el contrato que se articula en las siguientes,

CLAÚSULAS

PRIMERA.- El presente contrato se otorga conforme a lo establecido en la Ley 29/1.994 de 24 de Noviembre, de Arrendamientos Urbanos y se regirá por lo dispuesto en la misma, y por lo pactado en este documento.

SEGUNDA.- El piso arrendado es la vivienda sita en _____, y que se destinará para uso exclusivo de vivienda de la arrendataria y de su familia, con exclusión de todo otro uso, y no podrá por consiguiente, cederlo, realquilarlo o subarrendarlo, en todo ni en parte, ni alojar en él a huéspedes sin permiso escrito del propietario.

TERCERA.- El contrato comenzará a regir a partir del día _____, concertándose el arrendamiento por el plazo de UN AÑO.

Concluido el periodo contractual pactado, el contrato se prorrogará por la tácita, por periodos de un año, mientras una de la partes no notifique a la otra, en el plazo de 15 días antes de la fecha de vencimiento del contrato o de alguna de sus eventuales prórrogas, su deseo de darlo por terminado.

En cualquier caso, si la arrendataria quisiera desistir del cumplimiento total del contrato, deberá ésta indemnizar al arrendador con una cantidad equivalente a una mensualidad de la renta en vigor por cada año del contrato que reste por cumplir. Los periodos de tiempo inferior a un año, darán lugar a la parte proporcional de la indemnización.

CUARTA.- La renta inicial se establece en la cantidad de _____ mensuales, debiendo de satisfacerse por la arrendataria dentro de los cinco primeros días de cada mes. El importe de la renta deberá pagarse en el domicilio del arrendador o en la Cuenta Corriente núm. _____.

Las partes contratantes convienen que el importe total de la renta que en cada momento satisfaga la arrendataria durante la vigencia del contrato y en sus posibles prórrogas, se acomodará cada año a las variaciones que, en más o en menos, sufra el Índice General de Precios al Consumo que fije el Instituto Nacional de Estadística (u organismo que le sustituya en el futuro), aplicando sobre aquella renta el porcentaje que represente la diferencia existente entre los índices que correspondan al periodo de revisión, teniendo en cuenta que el mes de referencia para la primera actualización será el último índice que esté publicado en la fecha de celebración del contrato, y en las sucesivas el que corresponda al último aplicado.

Las revisiones tendrán carácter acumulativo, de suerte tal que la primera revisión se efectuará tomando como base la primera renta inicialmente convenida y, para las sucesivas la renta revalorizada (renta más incrementos) como consecuencia de actualizaciones precedentes.

En ningún caso la demora, retraso o tardanza en la aplicación de dicha acomodación implicará pérdida, renuncia o abdicación del derecho del arrendador a practicar la misma.

A los indicados efectos, las partes convienen que tendrá plena eficacia vinculante la notificación que practique el arrendador o su administrador por nota en el recibo de la mensualidad precedente a aquel en que la revalorización de renta haya de surtir efecto.

QUINTA.- La arrendataria, quién previamente ha procedido al examen exhaustivo y pormenorizado del piso y sus accesorios, declara recibir todo lo que es objeto del arriendo en perfecto estado para el uso a que se destinay presto para ser ocupado y utilizado, al completo de instalaciones y servicios y en igual estado ha de devolverlo una vez finalizado el contrato, siendo de cuenta de la arrendataria todas las reparaciones que hayan de realizarse por daños causados por el, o personas que del mismo dependan, en el edificio o vivienda por el mal uso, omisión o negligencia, siendo así mismo a cuenta de la arrendataria las reparaciones que exija el desgaste por el uso ordinario de la vivienda.

Los servicios de gas, electricidad, teléfono y cualesquiera otros que pudieran ser susceptibles de individualización mediante aparatos contadores serán de cuenta de la arrendataria, que deberá contratarlos a sus costas con las empresas suministradoras, siendo también de su cuenta la eventual adquisición o reparación de los contadores correspondientes: los gastos de conservación y reparación de tales suministros y el costo de las modificaciones que en las mismas deba realizarse por disposición o imperativo legal o administrativo y si fuere el caso. Todo lo anterior se entiende con absoluta indemnidad del arrendador.

SEXTA.- Los gastos de comunidad, y los que graviten sobre la propiedad de la finca serán de cuenta del arrendador.

La arrendataria deberá respetar y cumplirá en todo momento las normas por las que se rige la comunidad de propietarios de la que forma parte el piso arrendado.

La arrendataria se obliga a permitir el acceso al piso, al propietario y a las personas y/o profesionales designados por el mismo para la inspección y comprobación del estado de la vivienda y sus elementos así como en su caso para la realización de cualquier tipo de obra o reparación que pudiera ser necesario llevar a cabo tanto en la vivienda arrendada como del edificio del que forma parte.

SÉPTIMA.- Salvo que concurra la autorización previa y por escrito del arrendador queda prohibida la realización de obras y la modificación de las instalaciones ; tener en el piso materiales peligrosos y/o antihigiénicos o que puedan perturbar la normal convivencia entre los vecinos de la finca; subarriendo o cesión de la vivienda ; colocación de cualesquiera elementos que modifiquen la uniformidad o estético del edificio, o de las diversas partes que lo componen ; y el de dar a la vivienda cualquier otro uso que no sea el de satisfacer la necesidad permanente de vivienda de la arrendataria.

La arrendataria será la única responsable de cuantos daños, tanto físicos como materiales puedan ocasionarse a terceros, y sean consecuencia, directa o indirecta de su habitación en la finca, eximiendo de toda responsabilidad al propietario, incluso por daños derivados de instalaciones para servicios o suministros.

OCTAVA.- Por la arrendataria se constituye en este acto fianza por importe de _____ que equivale a una mensualidad de renta, que responderá del pago del alquiler, de los perjuicios por incumplimiento de las obligaciones contractuales y de los daños originados en el inmueble.

Durante el primer año de duración del contrato, la fianza no estará sujeta a actualización, pero transcurrido dicho plazo la fianza se actualizará en la cuantía que corresponda hasta que aquella sea igual a una mensualidad de la renta vigente en cada momento.

NOVENA.- La arrendataria hace expresa y formal renuncia a todos los beneficios y derechos especiales que le concede la Ley 29/1994 de Arrendamientos Urbanos, y que teniendo el carácter de renunciables, no se le reconozcan expresamente en el presente contrato.

DÉCIMA.- Las partes convienen que de producirse el fallecimiento de la arrendataria una vez transcurridos dos años más tres años de prórroga, no será de aplicación el régimen de subrogación mortis, causa que regula el Art. 16 de la Ley 29/1994 de Arrendamientos Urbanos. De producirse dicha defunción en el plazo citado, el arrendamiento se extinguirá al cumplirse dicho plazo sea quien fuere el que hubiera sucedido a la arrendataria en el arrendamiento.

A los efectos del Art. 14 de la vigente Ley de Arrendamientos Urbanos y a cuantos otros pudieran resultar pertinentes, las partes convienen que la enajenación de la vivienda extinguirá el arrendamiento.

EL ARRENDADOR

LA ARRENDATARIA

2. Qué pueden esperar de ti los compañeros de piso. Ejemplo.

Buscamos una persona normal, que respete los espacios de los demás, que comprenda que las tareas no se hacen solas... Trabajadora, ocupada y responsable.

ESTATUTO DE CONVIVENCIA FAMILIAR

▪ **SOBRE LOS HABITANTES.** Los habitantes de esta vivienda serán cuatro personas. El resto de personas que ocasionalmente pernoctaren en la vivienda serán sólo bienvenidas en calidad de visitantes puntuales.

▪ **SOBRE LA LIMPIEZA DEL HOGAR.** Las zonas comunes de la casa se mantendrán **siempre limpias y ordenadas**. Las tareas domésticas de limpieza de las áreas comunes serán distribuidas semanalmente a razón de un área común por habitante y tendrán carácter **obligatorio** para todas las personas que quieran vivir en esta casa. Las áreas tipificadas como comunes son las siguientes:

1. Salón.
2. Pasillo.
3. Baño.
4. Cocina.

Esta limpieza se realizará inexcusablemente en los siguientes días: viernes, sábado, domingo o lunes.

Cómo y qué se debe limpiar:

Salón:

Aspirar y fregar el suelo, limpieza de cristales y barandilla; limpieza del polvo de mueble, tv y otros elemento que pueda haber ahí. Sacudir tapetes y lavar en caso de que sea menester.

Pasillo:

El pasillo se inicia en la puerta de ingreso y concluye en la cocina. Se procederá al barrido y fregado, así como de la puerta del baño y entrada más la mesita del teléfono y módem.

Baño:

Váter, cristales, espejo, sanitarios (lavamanos y bañera, incluidos grifos y azulejos), parte interior de la puerta, mueblecito blanco. Después del uso del baño se revisará el estado del mismo eliminando cualquier resto que pudiera haber quedado. Se pondrá especial cuidado en limpiar de pelos el lavabo y la bañera, aclarándola con agua y retirando cada uno sus pelos del filtro del desagüe.

Cocina:

Compartimiento de la basura, cubos de basuras (con H₂O y lejía), encimeras, fuego, campana extractora de humos, horno, microondas, limpieza de *kettle*, exprimidor de cítricos, cristales, el alféizar y el calentador. Para el barrido y fregado de suelos se retirará el carrito, cubo, sillas y cualquier otro elemento. También se barrerá y fregará debajo del mueble. Se incluirá el armario gris, los cajones y los utensilios donde se depositan los cubiertos y la campana extractora de humos. Se fregará cualquier utensilio de la cocina dejándolo listo para que otro compañero que venga después pueda usarlo. Especialmente sartenes, ollas, cuchillos, tabla de corte... y otros elementos de uso común. No se acumularán cacharros sin fregar en la pila, evitándolo especialmente de una comida para otra. También se limpiará la mesa y cualquier superficie que se haya podido manchar inmediatamente, aclarando la bayeta después y escurriéndola.

No se colocarán cacharros húmedos sobre los que ya están secos (éstos habrán de ser retirados inmediatamente) o en avanzado proceso de secado en el escurridor de platos. En este último caso se secarán con un trapo y se guardarán.

- **SOBRE EL DESECHO DE DESPERDICIOS.** Se procederá al **reciclaje** de los desperdicios, siendo separados éstos en cuatro categorías: **orgánicos, plásticos y envases, papeles y cartones, y vidrio.** En ningún caso se superará la capacidad de los cubos sobre todo el de los plástico. Si un cubo está lleno se debe sustituir inmediatamente la bolsa por otra vacía y no esperar a que lo haga el siguiente compañero que aparezca por la cocina. El **aceite** usado se depositará (una vez dejado enfriar) en un frasco de cristal para su posterior reciclaje en el punto limpio o eliminación depositándolo en la basura de desechos orgánicos. También se puede usar para hacer jabón con sosa cáustica, pero para esto hay que tener tiempo... Cada semana se asignará un responsable para sacar la basura. El contenedor para los residuos orgánicos se encuentra fuera del edificio y está disponible desde las 20:00 de lunes a sábado.

- **SOBRE EL CONSUMO ENERGÉTICO.** Se adoptarán medidas encaminadas a minimizar en todo lo posible el consumo energético y de agua. El calentador se mantendrá encen-

dido **sólo** cuando vaya a ser utilizado. Se apagará **siempre** por las noches y cuando no haya nadie en casa. No se dejarán aparatos eléctricos encendidos innecesariamente o en *stand-by*. Se deberán usar bombillas de bajo consumo en todas las habitaciones, lámparas, pasillo, etc.

- **SOBRE EL USO DEL TELÉFONO.** Quien llame a un teléfono móvil o a un número telefónico no comprendido en la oferta contratada (tarifa plana en llamadas a teléfonos fijos nacionales), pagará el importe de la llamada.

- **LECTURA DEL CONTADOR DE GAS.** Cada dos meses se revisará el contador de gas. Todos los moradores deberán estar pendientes del aviso de medición del gas.

3. Tabla para búsqueda de vivienda. Se puede ampliar el número de columnas en función de los criterios del grupo. Conviene también valorar previamente qué aspectos me interesan antes de buscar una vivienda: exterior o interior; piso bajo, alto o medio; zona de la ciudad y tipo; ascensor o no ascensor; número de habitaciones; luminosidad; comunicaciones; precio máximo; cantidad de la fianza; etc.

Calle y piso	Fecha de la cita para visitarla	Quién la alquila (agencia, particular): nombre y teléfono	Elementos en contra	Factores a favor

LECTURAS RECOMENDADAS

- http://www.provivienda.org/documentos/guia_vivienda_y_emancipacion.pdf.

Esta Guía divulgativa ha sido elaborada en colaboración entre el Instituto de la Juventud y la entidad Provivienda.

UNIDAD 7 (AVDI). *Estar conectado*. Teléfono, Internet, nuevas tecnologías.

INTRODUCCIÓN.

Esta unidad está destinada al acercamiento de los residentes a las nuevas tecnologías. La necesidad de este apartado emana de aspectos como la búsqueda de empleo y/o de vivienda o incluso la concertación de citas médicas. Cada día más, Internet es el medio de comunicación por excelencia. Y contar con un teléfono en el que nos puedan localizar o confirmar una cita, una ventaja. Pero tener conexión en casa o poseer un teléfono móvil no está al alcance de todos y su ausencia se convierte en un indicador más de exclusión social.

Abordaremos los conocimientos mínimos sobre las nuevas tecnologías y los medios útiles para acercarse a ellos. También se realizará una tarea de sensibilización sobre el uso correcto de la red, comportamientos adictivos, protección infantil, etc.

Para el desarrollo de estas sesiones, por tratarse de contenidos muy específicos, se pueden utilizar distintas estrategias:

- desarrollarla con personal voluntario en el propio centro (alumnos de Informática de la Universidad; algún residente con conocimientos avanzados de Office e Internet),
- abordarla en el exterior a través de la oferta formativa y cultural del Ayuntamiento o contando con asociaciones y entidades externas (por ejemplo, a través del programa Avanza o de cursos financiados por la Fundación La Caixa),
- con cursos específicos gratuitos para personas desempleadas,
- a través de cursos online o de programas como *Internet para tontos*, donde se encuentran *tutoriales* y videos muy sencillos www.internetparatontos.com, cursos como <http://www.mailxmail.com/curso-informatica-principiantes> o a través de *blogs* como informaticaparatontosmuytontos.blogspot.com,
- contando con la colaboración de Coordinación de telemáticos o de Monitores informáticos del CIS.

Como a lo largo de todo el manual, estas son sólo algunas propuestas. El responsable de la unidad la desarrollará según su estilo, conocimientos, recursos e iniciativa. No obstante, ofreceremos un listado de contenidos mínimos.

OBJETIVOS.

- Valorar la necesidad y las ventajas del teléfono, acceso a Internet y dirección de correo electrónico.
- Planear cómo abordar estas necesidades según los casos.
- Contribuir a disminuir la brecha tecnológica derivada de la falta de información básica sobre hardware, software, periféricos, sistemas operativos, paquete Office, Internet.
- Aprender a crear un documento de Word (edición de textos).
- Aprender a realizar una búsqueda por Internet.
- Recibir orientación sobre la reputación digital deseable (objetivo avanzado).

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN.

Exposición teórica.

- Internet.
- Teléfono.
- Elaboración de documentos.

Según la Wikipedia, la **conexión a Internet** es la conexión con la que un ordenador puede conectarse a la red, lo que permite visualizar páginas web desde un navegador (normalmente y para usuarios no expertos, Internet Explorer o Mozilla Firefox) y acceder a otros servicios que ofrece esta red. Las compañías que ofrecen conexión a Internet reciben el nombre de proveedores. Algunas (en España) son: Telefónica, Jazztel, Orange, Vodafone, etc.

El método de acceso a Internet vigente hace algunos años, el teléfono, ha sido sustituido gradualmente por conexiones más veloces y estables, entre ellas el ADSL. *Cable Módems* o el RDSI. También han aparecido formas de acceso a través del *módem* USB,

la red eléctrica e incluso por satélite. Internet también está disponible en muchos lugares públicos tales como bibliotecas, bares, restaurantes, hoteles, locutorios, cibercafés, centros comerciales. Una nueva forma de acceder sin necesidad de un puesto fijo son las redes inalámbricas (*wifi*) hoy presentes en aeropuertos, universidades incluso poblaciones enteras.

Internet tiene un impacto profundo en el trabajo, el ocio y la difusión del conocimiento a nivel mundial. Gracias a la red, millones de personas tienen acceso fácil e inmediato a una cantidad extensa y diversa de información. La red ha permitido una descentralización repentina y extrema de la información y de los datos. Internet ha llegado a gran parte de los hogares y de las empresas de los países ricos. En este aspecto se ha abierto una **brecha digital** entre los países y las personas con menos recursos y los que sí los tienen. No obstante, en el transcurso del tiempo se ha venido extendiendo el acceso a Internet en casi todas las regiones del mundo, aunque de manera muy limitada en algunas regiones.

Desde una perspectiva cultural del **conocimiento**, Internet ha sido una ventaja. Para la gente que está interesada en otras culturas, la red de redes proporciona una cantidad significativa de información y de una interactividad que sería inasequible de otra manera. Internet entró como una herramienta de **globalización**, poniendo fin al aislamiento de culturas. Debido a su rápida masificación e incorporación en la vida del ser humano, el espacio virtual es actualizado constantemente de información, aunque no siempre fidedigna o relevante.

Ocio, tiempo libre, relaciones. Muchos utilizan Internet para descargar (bien legalmente –comprando o en páginas gratuitas–, bien ilegalmente) música, películas, libros y otros trabajos o acceder a los mismos contenidos de manera *online* (sin necesidad de “bajarlos y grabarlos”). Otros utilizan la red para tener acceso a las noticias y el estado del tiempo, por ejemplo. La mensajería instantánea (*chat*) y el correo electrónico son algunos de los servicios de uso más extendido. En muchas ocasiones los proveedores de dichos servicios brindan a sus afiliados servicios adicionales como la creación de espacios (páginas *web*, *blogs*, *fotologs*) y perfiles públicos donde los internautas tienen la posibilidad de colocar en la red fotografías y comentarios y opiniones personales (foros). Se especula actualmente si tales sistemas de comunicación fomentan o restringen el contacto de persona a persona entre los seres humanos. En tiempos más recientes han cobrado auge portales como *Twitter*, *Facebook* (red social), o *Youtube*, donde los usuarios pueden tener acceso a una gran variedad de videos sobre prácticamente cualquier tema.

La **pornografía** representa buena parte del tráfico en Internet, siendo a menudo un aspecto controvertido de la red por las implicaciones morales que le acompañan. Proporciona a menudo una fuente significativa del rédito de **publicidad** para otros sitios. Muchos gobiernos han procurado sin éxito poner restricciones en el uso de ambas industrias en Internet.

Inicialmente Internet tenía un objetivo claro. Se navegaba en Internet para algo muy concreto: búsquedas de información, generalmente. Ahora quizás también, pero sin duda hoy es más probable perderse en la red, debido al inmenso abanico de posibilidades que brinda. Hoy en día, la sensación que produce Internet es de ruido y de **sobre-estimulación** que puede resultar excesiva. El crecimiento o más bien la incorporación de tantas personas a la red hace que las calles de lo que en principio era una pequeña ciudad llamada Internet se conviertan en todo un planeta extremadamente conectado entre sí entre todos sus miembros.

El hecho de que Internet haya aumentado tanto implica una mayor cantidad de **relaciones virtuales** entre personas. Conociendo este hecho y relacionándolo con la felicidad originada por las relaciones personales, es posible concluir que cuando una persona tenga una necesidad de conocimiento popular o de conocimiento no escrito en libros, puede recurrir a una fuente más acorde a su necesidad. Como ahora esta fuente es posible en Internet, dicha persona podrá prescindir del obligado protocolo que hay que cumplir a la hora de acercarse a alguien personalmente para obtener dicha información y, por ello, no establecerá, para ese fin, una relación personal sino virtual.

Este hecho implica la existencia de un medio capaz de albergar **soluciones** rápidas para la más diversa índole de problemas (por poner cuatro ejemplos: jardinería, sanitarios, *chapuzas* en el domicilio, consejos para viajar; alquiler de coches, consultar la prensa, etc.) Como toda gran revolución, Internet augura una nueva era de diferentes métodos de resolución de problemas creados a partir de soluciones anteriores. Para algunos usuarios Internet genera una sensación de cercanía, empatía, comprensión y, a la vez, de confusión, discusión, lucha y conflictos que los mismos usuarios consideran la vida misma.

Trabajo. Con la aparición de Internet y de las conexiones de alta velocidad disponibles al público, Internet ha alterado de manera significativa la manera de trabajar de algunas personas al poder hacerlo desde sus respectivos hogares. Internet ha permitido a estas personas mayor flexibilidad en términos de horarios y de localización, en lugar de la jornada laboral tradicional en la cual los empleados se desplazan al lugar de trabajo. Un experto contable asentado en un país puede revisar los libros de una compañía en otro país, en un servidor situado en un tercer país que sea mantenido

remotamente por los especialistas en un cuarto. Un empresario de mudanzas puede organizar la logística de sus camiones y diferentes contratos sin una sola llamada de teléfono, muchas tiendas y algunos bancos sólo tienen oficina virtual, etc.

Buscadores. Un buscador se define como el sistema informático que *indexa* archivos almacenados en servidores *web* cuando se solicita información sobre algún tema. Por medio de palabras clave, se realiza la exploración y el buscador muestra una lista de direcciones con los temas relacionados. El más conocido para los usuarios no avanzados es *google*.

Publicidad. Internet se ha convertido en el medio de más alto crecimiento en la historia. Actualmente existen muchas empresas que obtienen dinero de la publicidad en Internet. Además, existen muchas ventajas que la publicidad interactiva ofrece tanto para el usuario como para los anunciantes.

Este sentido interactivo se utiliza también para la búsqueda, venta y alquiler de vivienda; para las ofertas y candidaturas **laborales**; compra y venta de objetos de segunda mano... Hoy, casi todas las empresas cuentan con un espacio *web* desde el que ejercer:

El **teléfono** es un dispositivo de telecomunicación diseñado para transmitir señales acústicas por medio de señales eléctricas a distancia. En caso de que hubiera los residentes poco familiarizados con la telefonía. Estos son los contenidos propuestos:

- Telefonía fija.
- Telefonía móvil, modelos y funciones (su principal función es la comunicación de voz, pero tienen otras como son cámara fotográfica, agenda, acceso a Internet, reproducción de vídeo e incluso GPS y reproductor mp3).
- Compañías y ofertas.
- Contrato o tarjeta.

Se aprovechará este momento para recordar la normativa del centro respecto al uso de teléfonos móviles.

La **contaminación electromagnética** o electropolución es la contaminación producida por las radiaciones del espectro electromagnético generadas por equipos electrónicos u otros elementos producto de la actividad humana. Numerosos organismos, entre ellos la OMS han emitido informes que descartan daños a la salud debido a las emisiones de radiación electromagnética, incluyendo las de los teléfonos móviles. Exis-

ten algunos estudios contrarios a la opinión de estas organizaciones, que afirmaba que las radiaciones de la tecnología UMTS podrían ser peligrosas. También hay numerosos estudios que intentan asociar la presencia de antenas con diversas enfermedades. En cualquier caso, existe consenso científico en que el teléfono móvil nos expone a niveles bastante más altos que todos los que nos produce una antena grande, ya que la distancia a la que lo llevamos es mucho más pequeña.

También deberíamos abordar la gestión de los residuos electrónicos (e-waste): <http://www.greenpeace.org/espana/campaigns/contaminacion/electronicos-alta-tecnologia/el-problema-de-los-residuos-el>.

El **lenguaje SMS**, consiste en acortar palabras, sustituir algunas de ellas por simple simbología o evitar ciertas preposiciones y demás. La principal causa es que el SMS individual se limita a 160 caracteres, si se sobrepasa ese límite, los mensajes ya pasan a ser dobles o triples, dependiendo del número de caracteres final. Por esa razón se procura comprimir el número de caracteres sin perder el entendimiento del mensaje pudiendo extenderlo bastante más por el mismo coste. Algunas personas prefieren enviar mensajes de texto (SMS) en vez de hablar directamente porque enviar un mensaje de texto cuesta menos que hablar directamente.

Elaboración de documentos informáticos. Se obtendrá el desarrollo de este punto de libros de Word fácil o páginas de formación como <http://www.mailxmail.com/curso-microsoft-word-97/primeros-pasos-word>.

2. Dinámicas y actividades.

1. Asistencia o contratación de un **curso** o aula de informática o autoformación, donde se aborde formación básica en hardware, software, periféricos, sistemas operativos, paquete office e Internet.

2. **Salida** a una biblioteca con Internet o a un locutorio con los objetivos que se propongan (diseño del cv, creación de cuenta de perfil en *Facebook*, consulta del correo electrónico, búsqueda de algún tipo de información, inscribirse en alguna bolsa de empleo, comprar algo, mirar una ruta, etc.)

3. **Debates y sensibilización.** Se trabajará sobre los siguientes temas, con debates, foros, murales, charlas de profesionales y expertos, visitas a centros especializados:

– uso correcto de la red: tiempo, postura corporal, gasto económico, contenidos, etc.,

- adicciones y ordenadores. Juego en la red,
- niños, adolescentes e Internet,
- Internet y pornografía,
- residuos de las nuevas tecnologías: baterías, cables, tarjetas, teléfonos...

4. ¿Quiero un teléfono? Toma de decisiones sobre el teléfono que necesito en función de mis necesidades, lo que existe, mi presupuesto, el compromiso o fidelización que me pide la compañía, mis posibilidades de control telemático, etc.

5. Investigando sobre la contaminación electromagnética. Se busca información a nivel individual y luego se pone en común de manera grupal y entre todos se intentan consensuar las conclusiones.

TAREAS ENTRE SESIONES.

Escuchar Podcasts del programa 5.0 de Radio 5. En un mundo global, donde las fronteras son cada vez menos fronteras, la tecnología, no puede contribuir a separar. Este programa de radio aborda todo lo que se mueve en torno a la Sociedad de la Información, Internet, el ocio electrónico, los videojuegos, la telefonía móvil, en definitiva las nuevas tecnologías.

Tareas con el PC. Escribir una carta, creación de cuenta de perfil en *Facebook*, consulta del correo electrónico, búsqueda de algún tipo de información, inscribirse en alguna bolsa de empleo, comprar algo, mirar una ruta, ver un documental, chatear, etc.

Programa Zoom Net, en la 2. <http://www.zoomnet.es>

LECTURAS RECOMENDADAS

- Cano, Juan Luis y Fesser, Guillermo. *Guía Internet de Gomaespuma*.
- Toto Romero, Graciela y Torres Cautivo, Ximena. *Internet para principiantes. A patadas...* Colección *Informática para torpes*. Anaya.
- <http://www.greenpeace.org/espana/campaigns/contaminacion-electronicos-alta-tecnologia/el-problema-de-los-residuos-el>.
- <http://www.mailxmail.com/curso-microsoft-word-97/primeros-pasos-word>.

MÓDULO IV.

Actividades de la vida diaria avanzadas

Introducción.

¿Por qué hablamos de actividades para la vida diaria avanzadas? El ámbito de las **relaciones interpersonales** es el más complejo para cualquier persona, haya estado o no internado en un Centro Penitenciario.

Hablar de integración social es hablar de interacción. Dentro de las diferentes actividades a las que dedicamos nuestro tiempo y energía a lo largo de cada día de nuestra vida, encontramos ineluctablemente la necesidad de comunicarnos satisfactoriamente con otras personas. Por ejemplo, hacer la compra en un supermercado requiere preguntas, aclaraciones, disculpas o agradecimientos, intercambios económicos. Pequeñas transacciones verbales sin las que resultarían casi imposibles las acciones más simples.

Sin embargo, el fin de la integración social no puede limitarse a disponer de un número variable de habilidades básicas para el desenvolvimiento satisfactorio en diferentes ambientes. Ciertamente es que resolver un trámite en una oficina pública, realizar una transferencia bancaria, comprar el pan y los fideos o viajar en transporte público, son actividades para las que un **entrenamiento** básico puede resultar adecuado y suficiente. Pero la correcta utilización de la palabra no basta para la evitación de roces innecesarios con otras personas (a las que no conocemos, o conocemos superficialmente, o son meros interlocutores puntuales). Esto requiere de unas habilidades más avanzadas.

Hablar de integración supone además **participación**. Supone la adquisición de una posición de pertenencia a grupos que tienen una identidad social. Es decir, adquirir y desempeñar un rol dentro de cada microsistema (en el sentido definido por Bronfenbrenner, 1987) a los que se está adscrito. Evidentemente, la satisfacción de la

necesidad básica de **aceptación** por los demás (individuos y grupos) no podría alcanzarse sin disponer de una mínima competencia individual para la interacción, sin una básica colección de **habilidades**. Pero requiere además la **actitud** de búsqueda de lo adecuado en nuestra conducta para ajustarnos a la costumbre, a la oportunidad social consensuada. A hacer y ser (al menos mínimamente) como los demás para sentir esa identidad reconfortante.

En las historias individuales de inadaptación social de nuestros internos vamos a encontrar con mucha frecuencia la asociación a **grupos de iguales** en los que predominan las conductas de riesgo. El hecho de estar cumpliendo una condena por la comisión de un delito podría ser descrito como una conducta de riesgo que ha causado la aplicación de unas consecuencias legales. Pero esta forma de caracterizar un hecho concreto y singular no nos proporciona información para decidir cómo abordar profesionalmente la orientación y supervisión del proceso de integración social del penado.

El hecho de que la Ley General Penitenciaria limite la intervención a las acciones que aseguren que el individuo **cumpla la ley penal** es una muestra del criterio sesgado con que se concibe la integración social. De hecho nuestra intervención en los CIS tiene que contemplar a la persona que cumple condena en todos cuantos aspectos y manifestaciones resulten básicas para que su integración social sea plena. No bastaría con un tratamiento restringido a la simple “no reincidencia” como objetivo, pues aunque esto se cumpliera, nunca supondría más que un factor aislado artificialmente de los que componen y garantizan el correcto **ajuste social**.

El respeto a la ley penal requiere de una auténtica integración social que conlleva la asunción de unos **valores** y la disposición actitudinal hacia comportamientos prosociales. Es decir, que las personas respeten la ley asumiéndola como expresión de sus valores y no como acto de obediencia de un imperativo categórico. Y, a su vez, que los valores dimanen de la identificación con los iguales plasmada en forma de actitudes de respeto, cuidado y cooperación.

Al menos dos circunstancias condicionantes deben ser consideradas para entender el contenido de los programas de intervención con los residentes de nuestros CIS:

- I. En la mayoría de los casos, nuestros internos han evolucionado en su maduración y aprendizaje social orientando su existencia hacia un estilo de vida inadaptado, en mayor o menor grado, al grupo social normativo.

2. La estancia en los Centros Penitenciarios obliga de modo natural e inevitable a una adaptación social al **internamiento** que, como conjunto de estrategias, puede resultar discapacitante cuando se intenta trasladar a la vida natural que cualquier ciudadano exhibe en el marco libre de nuestra sociedad.

La atención a las dificultades que genera la segunda debería quedar cubierta a través del desarrollo de las AVD básicas e instrumentales. Vamos a ocuparnos en este apartado del complejo abordaje de la problemática creada por la primera.

Sin entrar en la descripción detallada de los diferentes modos en que se produce la inadaptación social (se puede consultar: Valverde, J., 1993 y Bayón, F., 2005) tenemos que admitir que el comportamiento delictivo, salvo excepciones, no es un acto casual ajeno al **estilo de vida** de quien lo comete. La disposición a infringir las normas y costumbres sociales es una expresión más de una forma de entender la vida y las relaciones con los demás, adquirida, asumida, compartida y validada por unos referentes.

A la hora de orientar la integración social de los residentes en un CIS tenemos que considerar su estilo de vida como piedra de toque para apuntar los objetivos, evaluar las posibilidades y establecer los plazos razonables de inserción. El estilo de vida puede ser considerado como algo tan amplio que abarque cuestiones referentes a la casa en que uno vive, el coche o la moto que conduce, la ropa que lleva, cómo disfruta del tiempo libre, qué actividades realiza, conversaciones típicas, productos que consume, etc. Todos estos hábitos que el adulto considera como parte de sí mismo, piezas de su puesta en escena social, elementos que han ido configurando su ser social, han sido adquiridos a lo largo del proceso de **socialización** (Balaguer, I., Pastor, Y. y Moreno, Y., 1999).

La adquisición de un estilo de vida requiere de la asociación progresiva a personas que lo exhiben y validan. Supone un recorrido vital que puede transcurrir a lo largo de varios años e implica **conductas** y discursos que **justifican** la existencia y la idoneidad de las respuestas dirigidas a la satisfacción de necesidades.

No debemos asociar los estilos de vida al concepto de clase social (Pérez de Guzmán, 1984). De hecho sabemos que no es necesario que una persona haya sido educada en un ambiente de marginación y delincuencia para que asuma esa forma de vivir como válida, pues también muchos de ellos proceden de entornos familiares económicamente solventes y socialmente ajustados. El desajuste y progresivo alejamiento de los valores normativos les acaba situando vitalmente en posiciones sociales similares a las de otras personas que han evolucionado en un medio económicamente deprimido y socialmente marginal.

La diversidad de estilos de vida que podemos encontrar en las sociedades post-modernas surge del fenómeno que en éstas ha tenido lugar a partir de la liberación de “la costumbre y la tradición” como determinantes de una uniformidad restrictiva. Constituyen la expresión de una **diversidad cultural** aceptada dentro de las sociedades plurales (Mejías, E. y cols., 2001)

Otra precisión obligada: cuando hablamos de estilos de vida en los que prevalecen conductas de riesgo no queremos caer en el reduccionismo de su definición a través de esas conductas. Ese es el enfoque del concepto que ha empleado la epidemiología al restringir su configuración a la presencia o ausencia de conductas sanitariamente peligrosas o saludables, sin ahondar en las creencias existenciales del individuo o en la cultura de su grupo de referentes (Menéndez, E., 1998). Así, resulta frecuente escuchar discursos que reducen un **estilo de vida** a la categoría de “saludable” cuando quien lo exhibe come equilibradamente, evita las grasas poli saturadas, hace ejercicio físico, evita el tabaco o el abuso de alcohol, etc. Este tipo de definiciones por extensión sólo refieren conductas saludables, pero un estilo de vida es algo más que la colección de conductas que se suman. No es posible reducir el concepto de estilo de vida a la disposición de una serie de hábitos consistentes, sin la concurrencia de unas creencias que los validen y un **grupo que las refrende**.

Por tanto a la hora de esbozar el camino de la integración de cualquier residente tendremos que considerar tanto las posibles **conductas de riesgo** que nos proponemos prevenir, como la predominancia de un estilo de vida que haya podido respaldarlas en el pasado, en su historia personal. Nos tenemos que preocupar de que evite comportamientos que denoten inadaptación y a la vez tenemos que determinar si sus valores y actitudes hacia la vida en libertad son favorecedores o resultan incompatibles con una vida social ajustada.

También es conveniente hacer alguna precisión sobre el concepto de riesgo que estamos utilizando. Por una parte ha de tener una naturaleza impersonal desde el momento en que no tiene por que ser identificado del mismo modo por el residente. Podemos afirmar que el consumo de hachís está vinculado a otros consumos de riesgo, al inevitable contacto con traficantes de la sustancia, a la presencia de otros consumidores y a todos los componentes asociados a las actividades ilegales que forman parte del repertorio de esos círculos humanos, o el aumento de la posibilidad de ignorar responsabilidades por sus efectos depresores del sistema nervioso central y el síndrome amotivacional que puede generar su consumo prolongado. Sin embargo el residente puede identificarse con un discurso de uso del hachís que ignore o minimice

nuestras observaciones hasta el punto de resultarle absurda la valoración de conducta de riesgo que nosotros podemos plantear:

Nuestra posición como profesionales con una responsabilidad sobre su integración social nos exige que formulemos previsiones orientadas a evitar su exposición a decisiones en las que la infracción figura como una de las opciones de su repertorio conductual. En definitiva, a **prevenir recaídas** en las conductas desviadas. Para prevenir comportamientos infractores tenemos que evaluar las situaciones que implican riesgos para cada sujeto. Y la estimación del riesgo está vinculada en su base con que se haya producido, o no, la transformación del estilo de vida que formó parte de su evolución y que explicó su conducta delictiva.

A menudo una situación de riesgo lo es cuando “no lo es” para el sujeto que está en situación de riesgo, pues si lo identificara como tal adoptaría, normalmente, una posición preventiva. No se trata de jugar con figuras literarias. Debemos considerar tanto las situaciones y las personas con las que los residentes van a relacionarse, como la conciencia de su vinculación a la marginalidad y delincuencia que tiene el residente. Más importante que la propia situación es su propia **percepción** de la situación.

En su análisis de la noción de riesgo Leflaive (2005) señala su relación con la norma (estadística), que técnicamente permite orientar o sensibilizar a las personas; con la posibilidad de individualización, que hace que se cargue a la persona con el peso de decidir a partir de la información recibida, y con el futuro personal, poniendo en lo posible al alcance del sujeto la posibilidad de gestionarlo relativamente.

Nuestro trabajo en los CIS tiene una naturaleza intrínsecamente preventiva y no puede instalarse exclusivamente en la función informativa (*lo que no te conviene*), en la culpabilizadora (*como estás avisado/a tú sabrás lo que haces*) o en la punitiva (*exigir responsabilidades por no haber hecho caso de las advertencias*). Es evidente que la **responsabilidad** del residente siempre ha de ser absoluta y exigible. Que nuestro trabajo tiene una vertiente social inmediata de prevención de daños a terceras personas a las que pueda afectar el comportamiento infractor de nuestros residentes. Pero no podemos reducir nuestra labor a una práctica informativa, una supervisiónseudopolicial y a una actuación de control punitivo.

Nuestra intervención tiene que promover la formación de las actitudes del residente hacia su integración social y, a la vez, la modificación de aquellas actitudes y **pensamientos** que le orienten (justifiquen y apoyen) a vincularse de nuevo a grupos que ostentan un estilo de vida proclive a la infracción de las normas sociales. Es decir, debemos

trascender la orientación de una intervención exclusivamente centrada en la evitación de comportamientos aislados, para promover cambios personales en la disposición a participar en actividades socialmente ajustadas.

Además de este entrenamiento para ampliar y mejorar las redes sociales, prevenir recaídas en la conducta desviada y fomentar nuevas actitudes vitales personales incidiendo en el estilo de vida; en este módulo vamos a dedicar también una unidad al entrenamiento en **solución de problemas**: fomentando la propia responsabilidad en las cosas que ocurren, insistiendo en el análisis de objetivos y en las maneras de alcanzarlos y, sobre todo, promoviendo el **pensamiento creativo** y alternativo.

UNIDAD I (AVDA). Apoyos sociales.

INTRODUCCIÓN.

Como hemos adelantado tenemos que promover la participación de los residentes en **colectividades** que exhiban unos valores y unos hábitos **normalizados**. Esto además tiene que ser complementado con la asunción, como objetivo vital, del alejamiento de aquellas personas y grupos que exhiben o fomentan los estilos de vida marginal o antisocial.

Consideremos ahora ese importante factor de la naturaleza humana cuya presencia va a afectar a los sujetos a lo largo de todo el periodo de residencia en el CIS: la **necesidad de pertenencia**, de aceptación social. El bienestar que genera la aceptación percibida o el desagrado de resultar rechazado van a determinar muchas decisiones del residente de cara a su integración social.

Las personas somos *afectables* por lo que sentimos frente a los demás a quienes apreciamos. Los residentes tienen que reencontrarse con sus familiares y amigos, y entablar **nuevas relaciones** en espacios sociales novedosos (Bayón, F., Compadre, A., y Salarich, L., 1999). Una vez que han encontrado un trabajo tienen que integrarse laboralmente y esto significa, además de demostrar el rendimiento que se espera de cualquier trabajador, establecer unas relaciones satisfactorias con los **compañeros**, jefes, clientes, público, etc. El trabajo, es entre otras cosas, un escenario de integración social.

La **familia** es uno de los escenarios de apoyo y satisfacciones en el que tienen lugar numerosos conflictos que han de ser resueltos día a día, recuperando la normalidad que se altera con cada desequilibrio entre sus miembros. La ausencia del residente durante un periodo muy largo supone que, en el reencuentro, también van a hacerse presentes los conflictos que existieron en el pasado y no llegaron a resolverse. Supone que va a encontrar a sus familiares en un momento vital distinto al que tenían cuando se produjo su ingreso en prisión, supone que se hayan acostumbrado a su ausencia, y eso implica que su rol en ese pequeño colectivo debe ser reencontrado o reelaborado. En algunos casos la única opción con que se encuentran es la de tener que mantener la distancia hacia su familia y cultivar su integración social desde su individualidad.

Los **amigos** constituyen uno o varios escenarios sociales en los que el reencuentro puede resultar gratificante pero problemático, dependiendo del estilo de vida que

predomine entre ellos. Como todos estos reencuentros se van a producir ineludiblemente, tendremos que promover aquellos que fomenten su ajuste social, facilitando orientaciones y apoyo para que se reactiven lo antes posible sus vínculos positivos. Especialmente, la evaluación de las características de los grupos de amigos nos va a obligar a pronunciarnos sobre los que vayan a suponer un factor de perturbación en el ajuste social de los residentes.

Aunque supiéramos que su asociación a un determinado colectivo no va a resultar favorable, no vamos a poder impedirlo, por lo que nuestra función sólo puede dirigirse a la **orientación** racional para que evalúen todos los posibles problemas que pueden encontrarse y tomen conciencia de su capacidad para decidir lo que mejor les va a resultar. En la siguiente unidad también repasaremos esos procesos de decisión y solución de problemas.

El apego a los grupos y a las personas constituye una necesidad básica para nuestra especie y explica con solvencia nuestra supervivencia. Es por tanto, un factor que va a explicar la tendencia de cualquier residente a buscar o recuperar su afiliación a sus grupos primarios. **La necesidad de pertenencia** explicó los motivos de su asociación a grupos de riesgo, en el pasado, y su evolución dentro de ellos hacia comportamientos delictivos, por lo que ahora, en su estancia en Medio Abierto debe tratarse este fenómeno con la mayor delicadeza y atención para que estos procesos de inadaptación y distancia social no vuelvan a producirse.

De hecho, cuando alguien se vincula a otras personas que mantienen **comportamientos marginales** y antisociales asume la cultura de la distancia y la minusvaloración del grupo normativo mayoritario. Por tanto, reduce sus probabilidades de socialización al privarse de modelos socialmente ajustados como referentes (Bayón, F., 2005). Como comentábamos en el capítulo dedicado al proceso de acogida, durante el periodo de permanencia en prisión desde la cultura del internamiento se consolida esta distancia social y se adquieren nuevas actitudes que la pueden perfeccionar. El hecho de que los internos asuman además una cultura de rechazo hacia los profesionales de la institución reduce aun más sus opciones de aprendizaje social.

Cuando el residente accede al Medio Abierto puede tomar conciencia de la oportunidad de iniciar o reiniciar una vida normal al margen de la marginalidad. Muchos aprecian el alivio de desvincularse del entorno de iguales con los que han tenido que convivir en segundo grado, pero no llevan hasta el final este deseo de abandonar a esas personas y esas costumbres, pues lo que hacen es retomar los **contactos** con otros con las mismas actitudes y valores pero que se encuentran en libertad. Incluso algunos

mantiene vínculos de riesgo con antiguos compañeros de internamiento que ahora están en el CIS.

La integración social precisa del establecimiento de vínculos estables con personas y grupos normalizados. La primera dificultad con que nos topamos los profesionales de los CIS tiene su origen en el absoluto desconocimiento que tienen los residentes de esta necesidad adaptativa. Salvo casos en que la intervención en régimen ordinario ha abordado el tema de la reconstrucción de las redes sociales y la ha fomentado a través de los permisos, la inmensa mayoría no conoce siquiera este concepto. Menos aún se han planteado el valor de equilibrio personal que puede aportar integrarse en **redes sociales normalizadas**.

OBJETIVOS.

1. Generar en los residentes actitudes positivas hacia el contacto e integración con personas ajenas a contextos marginales.
2. Diseñar con ellos estrategias para generar nuevos contactos sociales supervisando sus etapas individualmente.

La integración con personas y grupos ajenos a los contextos marginales se concreta en los siguientes objetivos específicos:

- 1.1. Identificar las manifestaciones concretas del apoyo recibido por parte de las personas que forman parte de su red.
- 1.2. Diferenciar la presencia o ausencia de comportamientos de riesgo en las personas que forman o han formado parte de su red social.
- 1.3. Desarrollar actitudes preventivas frente a las personas de su red que presentan comportamientos de riesgo.
- 1.4. Fomentar en los residentes el reencuentro y fortalecimiento de vínculos con las personas normalizadas que han formado parte de su red social.

La expansión y mejora de la red social de cada persona requiere decisiones y acciones concretas que tienen que ser ejecutadas individualmente, por lo que gran parte de su planificación y seguimiento tiene que llevarse a cabo a través de las entrevistas de seguimiento. Sin embargo la aproximación a las estrategias para llevar a cabo esta tarea puede ser abordada en grupo.

Los demás objetivos específicos de esta unidad serán:

- 2.1. Conocer las posibilidades que, dentro de la colectividad en que van a vivir, pueden encontrarse para realizar contactos con personas ajenas los grupos y estilos de vida marginal o antisocial.
- 2.2. Determinar los pasos a realizar para aproximarse a los grupos normalizados, estableciendo contacto orientado a conseguir su inclusión.
- 2.3. Fijar las tareas personales de comunicación con determinadas personas con el fin de mejorar relaciones concretas y vínculos de apoyo mutuo.
- 2.4. Identificar a las personas y grupos hacia los que van a mantener una distancia social preventiva, determinando las estrategias de comunicación a emplear en cada caso.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 2. Requiere después muchísimo seguimiento individualizado a través de entrevistas periódicas. La inserción en grupos normalizados es tarea individual. La red social de que parte cada residente es única e irreplicable. Su forma de insertarse en nuevos grupos también es muy personal por lo que, aunque en las sesiones tratemos el tema, sólo servirá para sensibilizar y motivar su decisión de acción. Nada más. Cuando detectemos en el diagnóstico de necesidades de inserción que la mejora de su red social sea una tarea prioritaria resultará muy útil hacer una evaluación de su red de apoyos y establecer un plan de acciones concretas. Estas acciones estarán apoyadas, entre otras cosas, en el plan de ocio del interno. Para realizar la evaluación de una red social individual se puede consultar el anexo: Evaluación de redes personales de apoyo de personas penadas o el artículo recomendado con el mismo título de Fernando Bayón.

ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Redes sociales. Una de las ilusiones con que se engañan muchas personas en esta sociedad repleta de bienes, servicios y comodidades, es la ilusión de que cada persona puede ser independiente por completo de los demás. Que el fin de cada uno de nosotros debe valerse por uno mismo y ser capaz de resolver todos sus problemas.

Este es uno de los estandartes de la cultura occidental principalmente popularizado por el modelo americano de proclamación de libertad, las oportunidades y el **individualismo**. Se sobrevalora la imagen de la persona que se ha hecho a sí misma, que ha surgido de la nada y, gracias a su esfuerzo individual ha sido capaz de llegar tal alto como se ha propuesto. Este ejemplo de individuo a admirar e imitar vincula el éxito con el logro de una gran capacidad adquisitiva que a uno le permite disponer de lo que quiere sin ayuda de nadie. La propaganda del modelo de ciudadano a admirar le viste de unos atributos prácticamente irreales:

- La idea de que el **esfuerzo** conduce siempre al **éxito** es refutada día a día por el ejemplo real de millones de personas cuyo esfuerzo les permite vivir honestamente bien día a día y muchas veces a duras penas. Y eso es suficiente.
- Las personas no tienen por qué llegar a ser ricas para tener lo que necesitan, aunque sí resulta necesario serlo para tener todo lo que desean. El **deseo** y la **necesidad** son ideas marcadamente diferentes.
- Que la independencia es algo a lo que todos debemos aspirar se cae por su propio peso desde el momento en que nadie es **independiente** de los demás. Si un ejecutivo tuviera que cultivar las lechugas de su ensalada y ordeñar las vacas de la leche de su desayuno, no le quedaría tiempo para consultar los índices de la bolsa de New York antes de iniciar sus operaciones financieras.

Y así podríamos seguir desmontando las falsas creencias con las que se ilusionan muchas personas día a día. La realidad en la que nos desenvolvemos nos recuerda que *todos interdependemos*. En esta unidad vamos a considerar la importancia de la ayuda que todos damos y recibimos de los demás.

El **apoyo** que damos y recibimos de los demás puede ser de distintos tipos:

- **Emocional**. Consiste en todas aquellas manifestaciones de los demás que nos hacen sentir queridos, tenidos en cuenta, escuchados; que se preocupan de nuestro estado de ánimo; que tratan de hacernos sentir bien; que confían en nosotros.
- **Instrumental**. Se refiere a todo lo que pragmáticamente recibimos de los que nos apoyan: facilitarnos un trabajo, acercarnos en coche a casa, prestarnos dinero, libros; hacernos alguna gestión, etc.
- **Evaluativo**. Es todo lo que los demás nos dicen de nosotros emitiendo una opinión, una valoración, que puede resultar útil para conocernos mejor en todos los

sentidos: si les gusta, o no, nuestra manera de vestir; de trabajar; de esforzarnos, de pensar; de tomar decisiones, etc.

- **Informativo.** Se refiere a todo aquello que nos hacen saber sobre la realidad que nos rodea y que nos resulta de utilidad: la dirección de la oficina del INEM, dónde venden ropa buena a buen precio, cuándo estrenan una película, cuando salen plazas para un curso interesante, etc.

También podemos distinguir entre apoyo real y **apoyo percibido**, que no siempre coincide. Por ejemplo, hay personas que creen que tienen amigos y luego “les fallan” a la hora de la verdad. *¿Con quién podemos contar?*

Hay una gran diferencia entre ser **autónomo** y ser independiente. Una persona autónoma sabe que sin los demás su existencia sería imposible. Ayuda y colabora con los demás y reconoce el valor de éstos. Ser autónomo no significa que no necesites a nadie. Al contrario, las personas con gran autonomía aprecian mucho el apoyo que reciben de los demás y procuran corresponder siempre y ser útiles a sus semejantes. La persona autónoma sabe que necesita a otras personas pero trata de no ser una carga para ellos. Sabe que todos dependemos de todos y que a esa forma de relacionarnos se le llama interdependencia. Se trata de la forma más inteligente y saludable de relacionarse con los demás. Esto no quiere decir que el tamaño de nuestra red social tenga que ser igual para todos. Hay personas que no necesitan ni quieren tener demasiados contactos, porque disfrutan mucho de su soledad (por ejemplo) o de actividades que no requieren compañía. En el polo opuesto, existen personas que necesitan pertenecer a múltiples grupos sociales. Ninguna de las dos opciones es buena ni mala. Lo importante es conocer nuestra necesidad de pertenencia y ayuda mutua, con la intensidad que tenga, y cuidar nuestras relaciones siendo conscientes de que no son unidireccionales.

Conductas de riesgo y red social. El monitor recuerda a los participantes la frecuencia con la que las personas han sido condenadas por algún delito bajo la posible influencia del comportamiento de amigos.

¿En alguna ocasión se sintieron inducidos a hacer algo que trajo consecuencias negativas para su vida?

¿Cómo era la vida, el día a día, de la gente con la que te relacionabas cuando acabaste entrando preso?

Las malas compañías son solo un factor más que nos pone en riesgo para volver a cometer un delito. Ya desarrollaremos más el resto en la unidad dedicada a la prevención de recaídas.

Los grupos con los que nos relacionamos se van a distinguir según las actividades que tengamos en común con ellos. El riesgo suele aparecer cuando se comparte tiempo libre en relaciones delincuenciales, utilitarias o de consumo de drogas. *Es más difícil que nos metamos en líos según con quiénes salgamos ¿no es cierto? Haz un repaso de tus grupos de relación: amistades del barrio, amistades de otros contextos, familia nuclear, familia extensa, compañeros/as de trabajo, compañeros/as de prisión, equipo deportivo, etc.*

Actividades y dinámicas.

I. Nuestros aliados. Con esta actividad pretendemos:

- Que los residentes describan las distintas formas en las que otras personas les han ayudado en momentos de dificultad.
- Que los residentes se familiaricen con el concepto de apoyo social.
- Que los residentes conozcan las cuatro principales modalidades de apoyo que las personas aportan a sus semejantes

El monitor reparte a cada residente tres fotocopias de la ficha de trabajo que se incluye en el Anexo de la unidad: *Mi aliado es...*, y les propone que piensen en las tres personas que más se han volcado con ellos durante un tiempo en que se hayan hallado en dificultades (por ejemplo en la estancia en prisión o cualquier otra época similar). Que piensen quién les ha ayudado más y de qué manera. Una vez que hayan decidido qué tres personas han sido, les propone que anoten su nombre en las fichas. Un nombre en cada una de ellas.

El siguiente paso es que anoten en la ficha todo lo que esa persona ha hecho por ellos. No se admiten comentarios globales del tipo: *estar a mi lado en todo momento; nunca me abandonó*. Lo que una persona hace por otra son cosas **concretas** que se deben detallar. Además, la gente que nos apoya hace por nosotros muchas cosas, no una o dos. Muchas pequeñas cosas que cuentan y, por tanto, deben ser escritas. No reconocerlo o haberlo olvidado sería como menospreciar lo que han hecho por nosotros. Se trata de que escriban todas las que recuerden. Una vez que hayan terminado

de anotar lo que esa persona ha hecho por ellos, pasan a la siguiente ficha y hacen lo mismo con la siguiente persona y después con la tercera.

2. Analizando la naturaleza del apoyo social. Se propone que cada cual exponga lo que ha anotado en una de las tres fichas que acaba de rellenar. No es necesario, si no quiere, que diga quién es la persona sobre la que ha hecho las anotaciones. Se trata de que identifiquen todas las formas de apoyo que han recibido. Se anotarán en la pizarra las aportaciones de esta exposición, intervendrán todos los miembros del grupo sucesivamente. Cuando hayan concluido todos, se preguntará si en las otras fichas que no han leído aparece alguna otra forma de apoyo que no figure entre las anotadas en la pizarra, para añadirla. A partir de ese momento se les explica que las personas damos y recibimos apoyo de los demás y que éste puede ser de distintos tipos: emocional, instrumental, evaluativo e informativo (ver más arriba). A partir de esta explicación se trata de que los residentes vayan clasificando las distintas formas de apoyo que figuran en la pizarra. Todos van a colaborar en la clasificación pues lo que ahora está escrito en la pizarra pertenece a todo el grupo. Así, si en la pizarra figura la frase: *me metía dinero en peculio* ésta es una forma de apoyo **instrumental**. Si figura *me avisaba de la fecha del cumpleaños de mis primos para que les escribiera*, se trata de apoyo **informativo**. El grupo tendrá que asignar a cada frase de la pizarra el tipo de apoyo al que corresponde. El monitor anotará cada asignación al lado de cada frase. Una vez terminado el trabajo, se propone a los participantes que cada cual, en sus tres fichas, anote los tipos de apoyo que han recibido de cada una de las tres personas que han anotado.

3. Conductas de riesgo. Diferenciar la presencia o ausencia de comportamientos de riesgo en las personas que forman o han formado parte de su red social. Se recuerda a los participantes la frecuencia con la que las personas que han sido condenadas por algún delito, exponen al explicar su caso lo mucho que les influyó el comportamiento de amigos que participaban en delitos y, hasta qué punto, se sintieron inducidos a hacer algo que luego trajo consecuencias para su vida. A partir de esta exposición se les puede pedir que cada cual haga una descripción del estilo de vida de la gente con la que se relacionaba cuando entraron presos. Esta sesión debería concluir con definiciones concretas de lo que, para los residentes, constituyen comportamientos de riesgo en su estancia en Medio Abierto.

4. Foro. A partir de la actividad anterior, se propone a los participantes que, mediante un foro, expongan y expliquen las situaciones de riesgo grupales en las que no están dispuestos a participar. Desde esas exposiciones se dirige una lluvia de ideas para que el grupo genere ideas preventivas frente a los riesgos comentados.

5. Nuevos espacios de integración. Son diferentes los espacios sociales en los que un interno se tiene que integrar durante su estancia en régimen de semilibertad. Con esta actividad deberán identificar los tres primordiales: la familia, los amigos y el trabajo. Se recomienda emplear el tiempo en analizar el reencuentro con la familia. Para ello deberán analizar individualmente su "papel en casa" (como madre, padre, hijo, pareja, etc.) A partir de la exposición de los diferentes roles se puede analizar en grupo cada uno de ellos, confeccionando las listas de tareas que debe cumplir y satisfacciones que ofrece esa posición (afecto, reconocimiento, agradecimiento, etc.) Se trata de fomentar en los residentes el reencuentro y fortalecimiento de vínculos con las personas normalizadas que han formado parte de su red social (y evitar los conflictos propios del regreso o enfocar su resolución aceptando la nueva estructura de roles familiares).

6. Nuevos contactos, ocio y tiempo libre. Se trata de dar a conocer las posibilidades que, dentro de la colectividad en que van a vivir, pueden encontrar para realizar contactos con personas ajenas a los grupos y estilos de vida marginales o antisociales. Se debe promover específicamente la participación de cada residente en el ocio social activo que ofrece la localidad en la que van a residir. Conviene partir del análisis en grupo de la importancia del ocio en el establecimiento de relaciones de amistad. En la segunda parte de la actividad se expondrá, como ejemplo, algunas de las opciones de participación en actividades culturales, deportivas, sociales, etc., que ofrecen los ayuntamientos y, a partir de ahí promoverá que los participantes expongan su postura ante la idea de participación en esos ambientes. Con las ideas expuestas se hará un análisis de oportunidades, obstáculos y temores; y un plan de acción para integrarse en alguna de estas actividades (ver ejercicio 7).

7. Paso a paso. Determinar los pasos a realizar para aproximarse a los grupos normalizados, estableciendo contacto orientado a conseguir su inclusión. Se trata de que cada participante configure un pequeño plan para incorporar a su vida alguna actividad de ocio social en ambientes normalizados. En muchos casos este objetivo tiene que desarrollarse a nivel individual, pero una sesión de grupo multiplica las propuestas y ofrece ideas nuevas a todos los internos.

8. Distancia social preventiva. Identificar a las personas y grupos hacia los que van a mantener una distancia social preventiva, determinando las estrategias de comunicación a emplear en cada caso. El monitor enseña, mediante técnicas de entrenamiento en habilidades sociales (ver también la unidad correspondiente), las distintas formas de oponerse a las propuestas problemáticas de personas que pueden in-

fluirles para que lleven a cabo comportamientos antirreglamentarios o antisociales. Es imprescindible que en esta sesión se valide primordialmente la premisa de la distancia social como estrategia fundamental, pues al alejarse de personas y grupos con valores marginales será casi imposible que escuchen propuestas de comportamientos de riesgo.

Se aprovechará esta actividad para repasar el uso de las salidas del CIS: *¿con quién voy? ¿me uno siempre a los mismos compañeros? ¿nos trasladamos al centro urbano como si fuéramos en cunda (y las llamamos así)?*

9. Foro de cierre. Se pedirá a cada asistente que comente al grupo lo que cree haber aprendido a lo largo de esta unidad.

TAREAS ENTRE SESIONES

1. A partir de la exposición de los diferentes roles se puede analizar en grupo cada uno de ellos, confeccionando las listas de tareas que debe cumplir y satisfacciones que ofrece esa posición (afecto, reconocimiento, agradecimiento, etc.). Se trata de fomentar en los residentes el reencuentro y fortalecimiento de vínculos con las personas normalizadas que han formado parte de su red social.
2. Determinar los pasos a realizar para aproximarse a los grupos normalizados, estableciendo contacto orientado a conseguir su inclusión. Se trata de que cada participante configure un pequeño plan para incorporar a su vida alguna actividad de ocio social en ambientes normalizados. En muchos casos este objetivo tiene que desarrollarse a nivel individual, pero una sesión de grupo multiplica las propuestas y ofrece ideas nuevas a todos los internos.
3. Fijar las tareas personales comunicación con individualmente, con el fin de mejorar la relación y el vínculo de apoyo mutuo. Que analicen los temores personales por los que muchas veces evitan establecer conversaciones personales con los demás. Esta actividad debe ser acometida solo con los residentes que ya hayan iniciado su participación continuada en actividades de ocio social en su ciudad. Se trata de que expongan su momento personal en el establecimiento de nuevas amistades y, a partir de ahí, que superen sus temores a hablar de ellos mismos. Esta es la única manera de afianzar las relaciones de amistad.

ANEXOS

I. Ficha de trabajo: Mi aliado/a es...

Todo lo que ha hecho por mí
<ul style="list-style-type: none">•••••••
Nombre del aliado/a:

2. Evaluación de las redes personales de apoyo de personas penadas ERPAP (extraído del artículo recomendado de Fernando Bayón, 2009).

El ERPAP es un sistema de evaluación que puede ser empleado en forma colectiva pero para planificar con sus datos una intervención para la reinserción, es recomendable su aplicación 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 espacio social (escenarios) diferenciado que comparte con otras personas. Ésta es una información de gran utilidad para la intervención con personas penadas dentro de los programas de reinserción.

El ERPAP 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. El ERPAP que se presenta en este artículo procede de una versión más sencilla de evaluación de redes diseñada para su aplicación con escolares en programas de prevención de consumos de drogas, (Bayón, F., Compadre, A., Salarich, L., 1996). Tanto en ese método como en el actual la elección de tipos de apoyo a evaluar procede de la clasificación de Thoist, P.A. (1982).

En lo que respecta a la forma de evaluar el apoyo, se ha optado por permitir que el sujeto evalúe el *apoyo percibido* en los tipos económico e informativo. Pero se ha elegido que la evaluación del evaluativo y el emocional se realice desde el *apoyo recibido*.

El ERPAP ha sido concebido como instrumento para la intervención, por lo que la interpretación de los resultados debe tener un importante componente cualitativo. Aún no se han realizados estudios psicométricos ni se ha investigado la correlación de los datos que proporciona con otras variables.

Materiales. El ERPAP 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 modelos se incluyen al final de este anexo.

La hoja de recogida de datos. Es una tabla compuesta por 18 columnas. El número de filas es indeterminado pues en cada una se anotan los datos de una de las personas de la red. Así, se rellenan tantas filas como personas forman parte de la red del sujeto.

Personas	Escenarios	Valoración de los apoyos recibidos															Suma
		Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales					
		1º	2º	3º	S	1º	2º	S	1º	2º	S	1º	2º	3º	4º	S	

Términos que aparecen en este impreso:

Personas: se trata de los nombre de las personas que tienen contacto con el sujeto evaluado. El concepto de contacto no es restrictivo. Una persona penada que acaba de ingresar en un CIS puede incluir en su relación a personas con las que sólo se comunica por carta (anteriores compañeros de prisión), 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 durante las 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 un interno de un Centro de Inserción Social (CIS) además de éste, que es su lugar de residencia, participa de otros muchos escenarios, dependiendo de las actividades en las

que se halle integrado en el entorno general (por ejemplo, la empresa en que trabaja, una casa de cultura, el gimnasio, su familia, sus comunidad de vecinos, etc. Este concepto coincide en parte con el de microsistema de Bronfenbrenner (1989). De hecho en la intervención con internos desde los CIS promovemos su adscripción a instituciones constituidas por colectivos estables (deportes, asociaciones, grupos culturales, etc.). Pero en el ERPAP se están admitiendo como escenarios algunos espacios sociales no organizados (por ejemplo, el barrio) compuestos por personas que no mantienen conexiones entre ellas ni, por tanto roles interdependientes. En la intervención para la reinserción social de ex-reclusos el conocimiento de los escenarios nos va a permitir pronunciarnos sobre su valor normalizador en el conjunto de su red personal.

Valoración de los apoyos recibidos: Se trata de la cuantificación del apoyo percibido por el sujeto de cada persona de su red. Está dividido en los cuatro tipos de apoyo que puede recibir: económico, informativo, evaluativo, emocional.

Gráfico para dibujar la red. Consiste en una serie de círculos concéntricos divididos en sectores. El centro figura escrito el pronombre YO. Se ha confeccionado de este modo para que, una vez dibujada la red, el usuario se identifique físicamente con el mapa social resultante. Él es el centro de una serie de personas: su red.

Lista de descripción de formas de apoyo percibido/recibido. Bajo el título *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.

Pasos a seguir para rellenar la hoja de recogida de datos

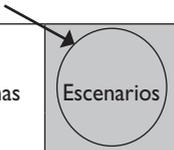
1º Se rellena la columna Personas.

Personas	Escenarios	Valoración de los apoyos recibidos														Suma
		Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales				
		1º	2º	3º	S	1º	2º	S	1º	2º	S	1º	2º	3º	4º	

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.

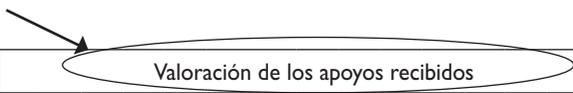
2° Se rellena la columna Escenarios.



Personas	Escenarios	Valoración de los apoyos recibidos														Suma			
		Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales							
		1°	2°	3°	S	1°	2°	S	1°	2°	S	1°	2°	3°	4°		S		

Cuando el sujeto 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.

3° Se rellenan las columnas correspondientes a los cuatro tipos de apoyo percibido que se encuentran agrupadas bajo el epígrafe: *Valoración de los apoyos recibidos*.



Personas	Escenarios	Valoración de los apoyos recibidos														Suma			
		Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales							
		1°	2°	3°	S	1°	2°	S	1°	2°	S	1°	2°	3°	4°		S		

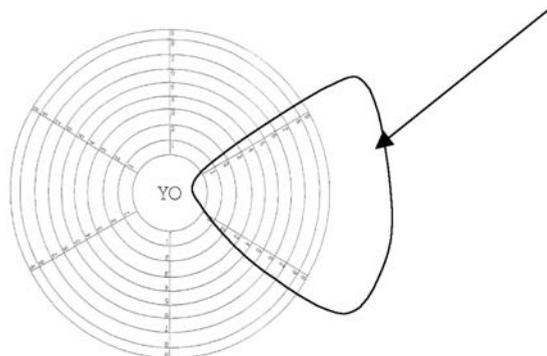
El mejor procedimiento para la aplicación requiere que el sujeto rellene el impreso fila a fila. Nunca por columnas. Debe concentrarse en una sola persona y evaluar todo lo que de ella recibe o no. Para rellenarlo, el profesional empleará la hoja titulada *descripción de formas de apoyo que las personas conocidas nos pueden prestar*.

Al sujeto se le pide que se concentre en **la primera persona** de su lista. Se le entrega la hoja de descripción de formas de apoyo y se le acompaña leyendo con él y explicándole el contenido de cada frase. Los números se refieren a los enunciados de la hoja de descripción de apoyos. Así la columna 1 se reserva para anotar si se recibe el apoyo 1 que textualmente se define como: *Te presta o prestaría dinero*.

Si el sujeto recibe ese apoyo de esa persona anotará una cruz. En caso contrario deja la cuadrícula en blanco. Podemos comprobar que el apoyo económico se subdivide en cuatro columnas. Las tres primeras encabezadas por un número y la cuarta por la letra S. La cuarta columna (S) se emplea para sumar la puntuación total de apoyo económico. Este procedimiento se repite para los apoyos informativo, evaluativo y emocional. El mejor procedimiento para la aplicación requiere que el sujeto 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.

4° Se rellena la última columna "Suma". Basta con sumar las cuatro puntuaciones obtenidas en los cuatro tipos de apoyo.

Pasos a seguir para rellenar el gráfico. Para dibujar la red personal. Se le entrega el gráfico al sujeto y se le indica que va a utilizar un sector para anotar la información de cada escenario.



El profesional debe ayudar al sujeto a rellenar el primer sector para que comprenda el procedimiento y después complete él solo 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, el profesional entregará al sujeto una caja de rotuladores 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 y las más bajas con los más fríos. El resultado es un mapa en el que figura su red completa, ordenada por escenarios. Los nombres de las personas aparecen situados más cerca o más lejos de él (YO) e iluminados con colores que informan de la calidez / frialdad de la relación. A continuación se presenta esta secuencia de aplicación mediante un **ejemplo**. El sujeto es un residente del CIS Victoria Kent.

Primera columna: Personas.

Personas
MARTA
FRANCISCO
MARCELINO
RUBEN
MARCELINO/da
IVAN.
JAVIER.
JOSE ANGEL
ALFONSO

Al rellenar la primera columna vemos que su red consta de nueve personas.

Segunda columna: Escenarios.

Personas	Escenario
MARTA	FAMILIA
FRANCISCO	BARRIO
MARCELINO	CIS
RUBEN	CIS
MARCELINO/da	CIS
IVAN.	CÁRCEL
JAVIER.	BARRIO
JOSE ANGEL	FAMILIA
ALFONSO	FAMILIA

Vemos que al lado de cada persona, el sujeto ha ido anotando el nombre del escenario al que pertenece.

En este caso la red del sujeto dispone de cuatro escenarios: familia, barrio, CIS y cárcel.

Columnas correspondientes a los cuatro tipos de apoyo percibido. Aquí, el usuario empieza a rellenar fila a fila la presencia o ausencia de apoyo que recibe de cada persona. Vemos que, completada la primera fila, ha marcado una cruz en cada casilla de los cuatro tipos de apoyo. Eso significa que de esa persona (Marta) recibe todos

las formas de apoyo enunciadas en la hoja de Descripción de formas de apoyo que las personas conocidas nos pueden prestar.

Personas	Escenario	Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales				
		1°	2°	3°	S	1°	2°	S	1°	2°	S	1°	2°	3°	4°	S
MARTA	FAMILIA	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7

Última columna. El sujeto suma las puntuaciones parciales del apoyo percibido de la primera persona.

Personas	Escenario	Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales					Suma
		1°	2°	3°	S	1°	2°	S	1°	2°	S	1°	2°	3°	4°	S	
MARTA	FAMILIA	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	11

Resto de las filas. Vemos que el sujeto ha rellenado todas las filas y la hoja de recogida de datos ha quedado completada.

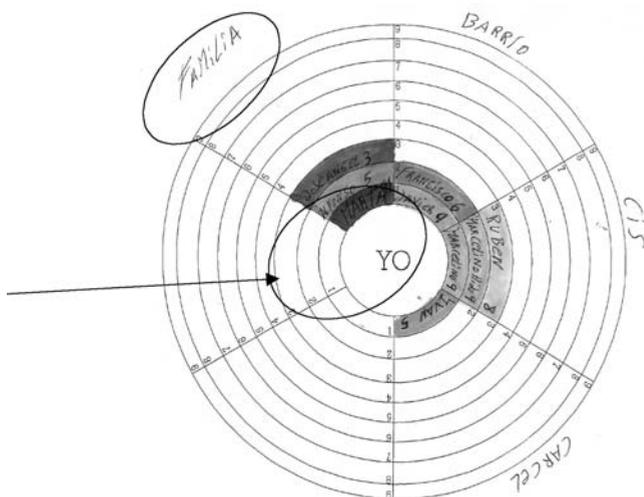
Personas	Escenario	Económicos				Informativos			Evaluativos			Emocionales					Suma
		1°	2°	3°	S	1°	2°	S	1°	2°	S	1°	2°	3°	4°	S	
MARTA	FAMILIA	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	11
FRANCISCO	BARRIO	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
MARCELINO	CIS	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
RUBEN	CIS	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
MARCELINA/da	CIS	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
IVAN.	CARCEL	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
JAVIER.	BARRIO	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
doSeAngel	FAMILIA	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	6
ALFONSO	FAMILIA	X	X	X	3	X	X	2	X	X	2	X	X	X	X	7	5

Dibujo del mapa de red.

El sujeto ha anotado los nombres de cada escenario en el exterior de cada sector.

Después ha anotado el nombre de cada persona de ese sector con su puntuación.

Una vez completados todos los sectores ha co-



loreando la casilla de cada persona con el color asignado a la puntuación obtenida. El mapa de su red ha quedado completado.

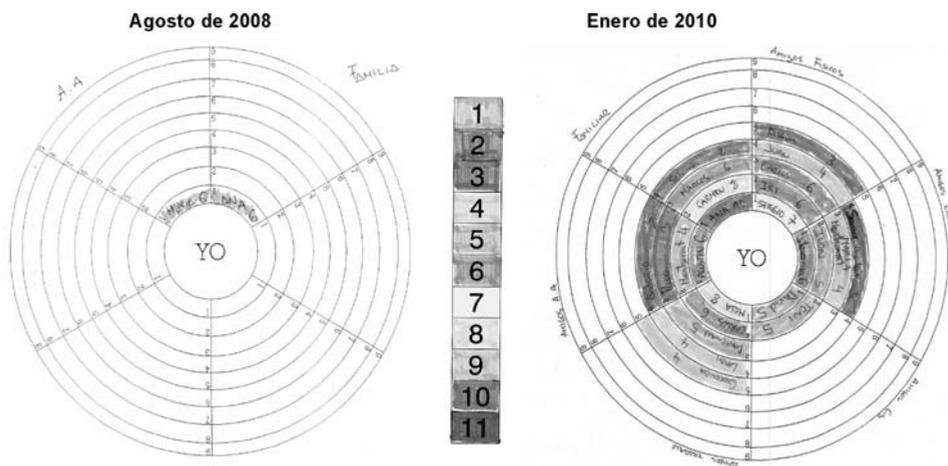
Oportunidades de intervención e interpretación de resultados. El principal uso que se ha dado a esta prueba es la mejora del conocimiento que el sujeto tiene de su red social. Desde la adquisición de un vocabulario con que entender la estructura de su red, hasta cuantificar, hasta cierto punto, las diferencias percibidas de lo que sus contactos le están aportando o le pueden aportar. Es frecuente que los penados no se encuentren familiarizados con estos conceptos ni con ningún procedimiento objetivo que les permita situar a sus amigos, conocidos y familiares dentro de una estructura organizada y cuantificable. De hecho cuando se les pregunta sobre sus amistades no pasan de utilizar descripciones globales poco diferenciadoras. Por ejemplo.: *mi colega es un buen tío, mi madre es la única que estuvo conmigo al principio cuando caí preso.* Siendo sinceros, no existen indicios que nos permitan afirmar que en la población normalizada exista una buena cultura sobre el conocimiento y cuidado de nuestras redes. Puedo recordar un ejemplo que ilustra este hecho cuando, en el curso de una sesión de formación en la que todos los profesionales asistentes eran licenciados universitarios, una mujer con el gesto congelado ante su prueba terminada comentó en voz alta: *acabo de comprobar que recibo más apoyo social de algunas amistades que el que recibo de mi marido.* En el caso de los ex-reclusos concurren razones objetivas para aumentar esta dificultad: la restricción de movimientos y contactos inherente a la privación de libertad y la inmersión en el alienante ambiente social de los compañeros de reclusión.

Mientras que otros instrumentos de evaluación de apoyo sólo se interesan por aquellas personas que proporcionan apoyo o podrían proporcionarlo (por ejemplo; acompañar al paciente a las sesiones de quimioterapia), en el ERPAP uno de los objetivos es conocer el estado actual de la red del sujeto. Se trata de conocer por una parte su composición y por otra el apoyo que le proporciona o no le proporciona. En los CIS tenemos que intervenir igualmente sobre la estructura y sobre la función de la red. Exponer a un sujeto a la realización de esta prueba y comentar con él los resultados nos permite ayudarle a reconocer lo que recibe y no recibe de los demás; el número de amistades; las amistades que ya no aparecen en su vida, etc.

El profesional puede aprovechar los resultados como elementos motivacionales que apoyen la psicoeducación necesaria para entender la integración y el cultivo sano de la amistad. Igualmente resulta muy útil para establecer con el residente objetivos de integración e interacción social en actividades e instituciones. Tenemos que analizar cua-

litativamente su red y para esto hay que partir del dato y entrevistar en profundidad al sujeto. Internamos en su **sentido de la amistad** y en su **temor al rechazo social**. Sin investigar estos dos componentes resulta imposible reforzar la actitud de integración. El residente tiene que asumir que para él es imprescindible establecer contacto, y más adelante amistad, con grupos y personas nuevas ajenas al mundo marginal. No es lo mismo apuntarse en el polideportivo para jugar al fútbol que tratar de entrar en el equipo de fútbol del polideportivo para hacer nuevos amigos.

El punto más crítico de estas entrevistas es el de la consideración de que algunas personas o grupos de amigos que tiene o ha tenido constituyen y propician estados de riesgo y se hace necesario alejarse por completo de ellos. Si el progreso en la inserción del interno es el adecuado, el ERPAP nos permite comprobar su evolución en esa área. Aunque ésta habrá de ser interpretada desde la experiencia y satisfacción percibida por el sujeto. A continuación mostramos un ejemplo de revisión de la integración social de un residente mediante una segunda aplicación del ERPAP 19 meses después de la primera.



Por último, si nuestro interés no va más allá que la recogida e interpretación de datos, podemos limitarnos a utilizar el ERPAP para la emisión de informes que describan la estructura y función de la red evaluada.

UNIDAD 2 (AVDA). Solución de problemas, análisis medios - fines y atribución interna.

INTRODUCCIÓN.

Aunque es muy probable que los residentes que cumplen ahora condena en Medio Abierto hayan recibido algún tipo de entrenamiento en solución de problemas durante su estancia en prisiones ordinarias, el desarrollo de esta unidad no deja de ser imprescindible para todos aquellos que no lo han hecho, como recordatorio para los que sí, y para la generalización de este aprendizaje a la resolución de los problemas y dificultades de la vida en libertad.

En Medio Abierto se retoman y se comienza a tener contacto con situaciones problemáticas del entorno social, de la familia, del mundo laboral, etc. En esta unidad trataremos de enseñar a los residentes a afrontar de manera adecuada y exitosa estas situaciones y a utilizar **estrategias eficaces** de resolución, alejadas de aquellas que están relacionadas con su ingreso en prisión.

Todos los ejemplos que se utilicen en este bloque deben estar relacionados con sus **problemas** familiares **reales**, sus dificultades con sus relaciones de amistad o pareja, situaciones conflictivas en el trabajo o manejo de contrariedades en cualquier contexto externo.

Este entrenamiento en solución de problemas, incluye también el desarrollo de **atribución interna**. ¿Qué es esto? Las personas tenemos que tomar conciencia del papel activo y la responsabilidad que tenemos en las cosas que nos suceden, que no son fruto del azar, que no son algo externo, que no nos pasan por culpa de los demás. Por mucho que el mundo exterior nos influya, siempre, siempre, tenemos un margen de actuación y de elección, por pequeño que sea. También se trata de desarrollar sensibilidad sobre las **consecuencias** (para nosotros y para los demás) que se derivan de nuestra toma de decisiones.

Otro aspecto que se aborda en esta unidad es el análisis medios-fines: ¿qué **pasos** he de dar para conseguir los objetivos que me propongo? Como ya adelantamos en la introducción del manual, la mayoría de los individuos que manifiestan conductas anti-

sociales tienen déficits en solución de problemas interpersonales, por eso esta unidad se centra en la enseñanza de las siguientes habilidades:

1. Conocer cuándo existe un problema.
2. Definir el problema.
3. Identificar los sentimientos asociados al mismo.
4. Separar hechos de opiniones.
5. Obtener toda la información adecuada.
6. Establecer soluciones alternativas.
7. Analizar las consecuencias.
8. Decidir cuál es la mejor opción.

Un ajuste social adecuado requiere enfrentarse con éxito a las situaciones que puedan surgir en interacción con otras personas, para ello hay que ser capaz de **reconocer** los problemas potenciales y los reales, y generar distintas **alternativas** de respuesta y establecer **relaciones causa-efecto** entre las acciones personales y las consecuencias. Parece razonable esperar que la persona con pobres habilidades de solución de problemas experimente continuas situaciones de fracaso y frustración generándole malestar e incluso agresividad que le lleven a **elegir** una vía desviada para conseguir sus objetivos.

Durante toda esta unidad fomentaremos el **pensamiento creativo** de los residentes. Para enfrentarse con éxito a la vida, sobre todo después de un proceso de internamiento y de reincidencia delictiva, hay que fomentar el desarrollo de ideas alternativas. Y esto se entrena. Casi siempre hacemos lo mismo. Somos animales de costumbres y repetimos exactamente las mismas respuestas, incluso cuando ya hemos comprobado que no funcionan. Por eso debemos desarrollar la imaginación y crear nuevas alternativas, tanto de pensamiento como de conducta. *¿O acaso este pensamiento inicial o esta idea que tengo es la única y la mejor?* Esto también lo veremos con más atención en el módulo de conciencia emocional.

La mayoría de nuestros residentes van a presentar rigidez cognitiva, aferrándose tericamente a sus ideas y sin considerar evidencias en contra. A la hora de enfrentarse a nuevas situaciones tienden a interpretarlas basándose en sus opiniones, actitudes y experiencias pasadas, sin considerar si son o no adecuadas a las demandas de las nuevas

situaciones. Lo mismo ocurre con su conducta: suelen tender a responder siempre de la misma forma, pese a que dicho patrón no sea efectivo e incluso haya sido castigado anteriormente.

Los delincuentes crónicos muestran una **conceptualización rígida** o persistente, es decir, la tendencia a *mantener la misma idea sin importar la evidencia contraria* existente, o bien la tendencia a conceptualizar las situaciones nuevas empleando para ello puntos de vista anteriores e inadecuados. Esto disminuye su capacidad de comprender situaciones sociales o complejas. Propicia también la poca tolerancia al estrés y fomenta la conducta repetitiva. Así, la conducta del delincuente que reincide sin importarle el castigo recibido puede reflejar un déficit cognitivo básico: la incapacidad para desarrollar visiones alternativas de su mundo, y para generar formas también diferentes de alcanzar las metas.

Ante estos déficits, se plantea la necesidad de desarrollar el pensamiento creativo de los residentes. Si queremos enseñarles a resolver problemas de manera adecuada, es necesario generar flexibilidad cognitiva: que sean capaces de ver otros puntos de vista, que tengan en cuenta otras opiniones, que generen más alternativas ante las dificultades, etc. Estaría hablando según la terminología de Edward de Bono del **pensamiento lateral**: "pensamiento creativo que capacita para generar nuevas ideas, frente a un pensamiento más convencional que tiende a inhibir la producción de ideas por depender de modelos cognitivos fijos".

A lo largo de esta unidad se van a explicar algunas de las estrategias para fomentar el pensamiento lateral (valorar los *pros* y los *contras*, tener en cuenta las consecuencias de nuestros actos, planificar los pasos a seguir). Si el profesional desea profundizar en estas estrategias puede consultar en el Manual del Programa de Pensamiento Prosocial de Ross y Fabiano la parte dedicada al pensamiento creativo.

OBJETIVOS.

- Fomentar la responsabilidad de los participantes y el desarrollo de la atribución interna.
- Aprender los distintos pasos del entrenamiento en solución de problemas.
- Aprender a analizar los pasos necesarios para lograr objetivos y a tener en cuenta las consecuencias de las decisiones que tomamos.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 2.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

Para el desarrollo de esta unidad nos sirve de guía el *Manual de intervención educativa en readaptación social*, (vol. 2, págs. 135-307) y la unidad VII de los *Documentos Penitenciarios 2: programa de tratamiento para agresores en el ámbito familiar*.

A lo largo de nuestra vida nos vamos encontrando problemas que hemos de afrontar y solucionar. Unos problemas son más complicados de solucionar que otros, pero todos ellos tienen algún tipo de solución, por eso es muy importante que aprendamos cómo se solucionan los problemas.

El primer paso es conocer cuándo tenemos realmente un problema. Muchas veces decimos que tenemos un problema cuando anticipamos supuestas consecuencias negativas que pudieran ocurrir en el futuro (por ejemplo, si voy al médico preocupado porque creo que tengo una enfermedad grave) y otras veces hacemos nuestros los problemas de los otros (por ejemplo, si mi mejor amigo pierde la vista). Pero ¿son problemas estas dos situaciones? En el primer caso, el médico aún no me ha dicho nada. En el segundo, el problema no es mío, es un suceso doloroso y para mi amigo será un problema, pero ¿tengo yo un problema?

¿Cuándo tengo un problema? Un problema es:

- una situación que me produce malestar, normalmente ansiedad y preocupación,
- que tiene solución y
- esa solución depende de mí.

Los problemas con los que nos encontramos pueden ser:

- Consecuencia de nuestros propios actos, por ejemplo: retirada de permiso de conducir por haberlo hecho en estado de embriaguez.
- Consecuencia de los actos de los demás, por ejemplo: mi mujer decide terminar la relación de pareja conmigo.
- Consecuencia de circunstancias sobrevenidas, por ejemplo: se me cae la casa en un terremoto; pierdo el empleo por cierre de la empresa.

Lo más importante es tener presente que siempre hay una **solución** para cada problema, y que aunque la aparición del problema no dependa de nosotros la solución sí. Podemos ser capaces de actuar de manera eficaz en cada situación.

En ocasiones el problema no se encuentra presente aquí y ahora y quizá tampoco a corto plazo, pero podría aparecer con cierta **probabilidad** en el futuro si mantenemos ciertas circunstancias o comportamientos actuales (pensemos, por ejemplo, en una persona que fuma; o si tengo por costumbre no pagar en los establecimientos aunque no me pillen; o si conduzco sin cinturón de seguridad; o si tengo relaciones sexuales sin preservativo; etc.).

Solucionar problemas es una habilidad que se puede **aprender**. Hay personas que son más eficaces a la hora de resolver que otras. Para aquellos que no consiguen solucionar sus problemas el *Manual de intervención educativa* propone un método sistematizado en cinco pasos bautizado con las siglas REIAS (en el Anexo de la unidad ofrecemos otro ejemplo concreto):

- **R:** reconocer el problema.
- **E:** controlar las emociones.
- **I:** obtener información.
- **A:** pensar alternativas.
- **S:** escoger la solución más conveniente.

R. Reconocer el problema. Si una persona no sabe que tiene un problema, difícilmente podrá solucionarlo. Si no sabe qué es un problema, no lo reconocerá. Por ello lo primero en este entrenamiento es:

- Saber qué es un problema.
- Reconocer cuándo se tiene uno.

Como hemos dicho un problema es una cuestión o asunto en el que existe una diferencia entre una situación deseada y una situación actual. Puede existir una incertidumbre, una disyuntiva. A priori no se sabe cómo resolverlo, pero sin embargo todos los problemas tienen solución. ¿Cómo sabemos que tenemos un problema? A través de:

- Señales internas (pensamientos, sentimientos, emociones, respuestas fisiológicas, etc.) de inquietud.

- Señales externas (conductas nuestras, comportamientos de los que nos rodean, expresiones de la gente, etc.).

Imaginemos a un residente (Juan) que está en el patio fumando un porro y ve que el funcionario con expresión desconfiada se acerca hacia él. ¿Tiene Juan un problema? ¿Qué señales se lo indican? Dejar un tiempo para que contesten.

Seguramente Juan perciba señales internas: palpitaciones, sudoración, pensamiento negativos (*me ha pillado, vaya papeleta*), emociones negativas (agobio, nerviosismo, sentimiento de derrota). Y también haya evidentes señales externas: la cara del funcionario y su avanzar; el aviso de un compañero, etc.

Una persona ha identificado correctamente un problema cuando es capaz de resumirlo en una o dos frases como máximo, por ejemplo: *estaba fumando un porro y me han pillado*. Hay que **plantearlo de forma breve, clara y específica**. Debemos prestar bastante atención en este punto y no mezclar varios problemas. Si se da el caso habrá que separarlos y desglosarlos para resolverlos uno a uno. Cuando sea posible, si somos capaces de ello, lo haremos de forma simultánea. En caso contrario, daremos prioridad a uno de ellos. Por ejemplo, aquí el problema que tengo que solucionar es que me han pillado fumando un porro. Si detrás hay un problema de drogodependencia tendré que abordarlo aparte.

A veces somos expertos en negar y evitar los problemas (*me han echado del trabajo y no lo comunico al coordinador del CIS*); o no asumimos nuestra responsabilidad y culpamos a otros (como dirían algunos *la entrevistadora era una zorra, por eso no me han cogido en ese curro*); o trasladamos el problema (*voy a pedir cuneta a otra cárcel porque aquí no me dan nada*). La **actitud proactiva** y que mejores consecuencias tiene a largo plazo es la que se basa en la siguiente pregunta: *¿qué puedo hacer yo para afrontar esto de la mejor manera posible?* "Mejor" quiere decir: una solución que esté en mis manos y que no genere más problemas.

E. Controlar las emociones. Esta parte se puede ampliar con el último módulo del programa, dedicado a la conciencia y el manejo emocional. Aquí vamos a enfocarla de una manera básica. Ante una dificultad (problema) aparecen una serie de emociones. Estas interaccionan con nuestros pensamientos y con nuestras acciones.

Por ejemplo, si veo un perro y creo que me va a morder sentiré miedo y si salgo corriendo y me sigue sentiré más miedo aún. Es decir, la conducta de correr y mi pensamiento sobre el perro influyen en mi emoción, y mi emoción en mi conducta y en mi pensamiento.

El controlar dichas emociones va a ser fundamental para continuar solucionando adecuadamente el problema, puesto que nos va permitir tomar decisiones más racionalmente y evitaremos el bloqueo mental y físico que en ocasiones provoca el descontrol emocional.

Pensad en el portero de la selección española. Está jugando la final del mundial y le tiran un penalti. ¿Qué es lo primero que tiene que hacer para conseguir pararlo? Concentrarse, mirar, saltar, adelantarse, rezar, etc. Habrá muchas respuestas posibles, pero, lo primero que hace falta es: estar tranquilo.

Imaginaros que acabáis de gastaros un montón de dinero en arreglar el coche. A las dos de la mañana “te quedas tirado” en medio de la carretera. Cabreado te bajas del coche y te pones a darle patadas a las ruedas. ¿Qué te esta pasando? ¿Cómo te sientes? ¿Puedes solucionar el problema en ese estado?

Para contrarrestar el nerviosismo, la tensión, la preocupación, la ira, la sensación de agobio o de impotencia que surge ante algunos problemas lo mejor es **mantener la calma**. Algunas estrategias ya las conocéis:

- respirar profundamente,
- relajarse por cualquier otro método que se controle con eficacia (por ejemplo, la relajación diferencial, que se enseña en la unidad Higiene del sueño),
- parar, discutir o controlar los pensamientos negativos y que exacerban las emociones (*no voy a poder, qué horror, qué agobio, qué nervios, ¿qué voy a hacer?, va a ser terrible, ¿por qué?, ay, madre, etc.*),
- concentrarse en otra cosa o en solucionar el problema, no en las sensaciones,
- animarse con mensajes positivos, favorables, y darse instrucciones concretas. Pensar, hablar con uno mismo es otra estrategia muy efectiva. Sirve para controlar las emociones y la conducta. Nos permite cambiar pensamientos negativos por positivos, controlando nuestro pensamiento. Son los mensajes que en el día a día nos mandamos a nosotros mismos (cuando hablamos solos) los que nos orientan sobre nuestro hacer. Como cuando un corredor se retira o persiste, hay una parte importante que lo consigue con sus instrucciones y depende de si se dice *no puedo más* o si se da mensajes de ánimo y autorrefuerzo. Cuando aparezca una emoción negativa tendríamos que darnos a nosotros mismos **autoinstrucciones** para intentar manejar esa emoción de manera adecuada.

Veamos otro ejemplo. *Estamos en la cola del paro para sellar y un chico que acaba de llegar se pone el primero de la fila. Ante ese hecho, nos viene el siguiente pensamiento: será carota, menudo listo, se va a enterar de quién soy yo, ¿por quién me ha tomado? ¿Se cree que soy tonto? No es justo. Como si los demás tuviéramos toda la mañana, etc. ¿Qué nos generan estos pensamientos? Como poco, ira. Lo más práctico sería cambiar estos pensamientos por otros que no me hagan sentir así. ¿Se os ocurren algunos?*

Los **pensamientos alternativos** requieren de nuestra creatividad. ¿Qué otras interpretaciones posibles puedo hacer de la situación? ¿Por qué no buscar una manera de ver las cosas más favorables para mí y para mi estado de ánimo? ¿Qué gano pensando que el otro me quiere tomar el pelo? Algunos de estos pensamientos podrían ir en las siguientes líneas: *venga, no te lo tomes así. No se habrá dado cuenta. Y si lo ha hecho aposta, tampoco pasa nada. ¿Qué voy a tardar, dos minutos más? ¿Es tan grave que se cuele? ¿A quién le importa? ¿Quiere decir que soy tonto o al contrario soy una persona sana y tranquila porque al no tener prisa me está dando igual que se cuele?*

I. Obtener información. Tras detectar cuál es el problema y controlar las emociones que dichos problemas nos provocan (o por lo menos dejarlas en un nivel manejable), debemos obtener información sobre lo que está ocurriendo, para así poder identificar mejor las partes del problema. Se trata no sólo de recopilar todos los datos posibles, sino también de comprobar que la información es verídica. Para **ampliar** la información es necesario observar, mirar, escuchar, indagar... Asimismo es necesario hacer preguntas clave.

Veamos la siguiente situación: *Le silbó. Ella se volvió y caminó enérgicamente hacia él. ¿Podemos saber lo que ha pasado? Probablemente contesten que se trata de un chico que intenta ligar con una chica y que esta le hace caso y se va con él (o al contrario, va hacia él enfadada para reprobarle por llamarle como se convoca al ganado). Ante ese tipo de respuesta, se les dice que se están equivocando y que han de hacer **preguntas** para obtener más información. ¿Quién silbó? (Un hombre mayor.) ¿A quién silbó? (A su perrita.) ¿Dónde estaban? (En la calle, cerca de la carretera.) ¿Por qué le silbó? Porque quería que volviera a su lado para que no le pillara un coche.*

Con estas preguntas pretendemos que concluyan que son la fuente adecuada para completar los huecos informativos y que no debemos dar por supuesto todo... Las preguntas clave suelen ser: quién, qué, cuándo, dónde, cómo, para qué, por qué.

Además de saber observar y preguntar lo adecuado, hay que diferenciar los **hechos** (lo que es cierto y se puede probar, lo objetivo y verdadero) de las **opiniones** (lo que creemos, lo que pensamos, lo que no se puede demostrar).

Ejemplo: *Tengo un problema, me he enterado de que va a venir un nuevo compañero de trabajo y me va a hacer la vida imposible. ¿Cómo lo sé? ¿Soy capaz de adivinar el futuro? ¿Cómo me consta, para empezar, que vaya a venir ese compañero? Porque me lo ha dicho un amigo suyo y además sé que me va a fastidiar porque ya lo hizo en el pasado. ¿Qué lo haya hecho en el pasado quiere decir que lo vaya a volver a hacer? ¿O es tu opinión? (Se pueden poner más ejemplos con sus realidades).*

A la hora de solucionar nuestro problema tendremos en cuenta sólo los hechos, la información verídica, no las opiniones. Si yo creo que la otra persona piensa, cree o dice (por ejemplo, *creo que mi suegra piensa que soy un vago*), pero no lo he comprobado y no lo sé, no podré tenerlo en cuenta.

Por último, recordaremos que otro elemento básico de información es la comunicación **no verbal**. A través de los gestos, el tono de voz, las distancias personales, etc. podemos obtener mucha información.

A. Buscar alternativas. Paul Mayer decía: *si haces siempre lo que has hecho obtendrás lo que siempre has obtenido.*

¿Qué creéis que quería decir con esto?

El objetivo fundamental de esta fase de la solución de problemas es evitar que los residentes tomen decisiones impulsivas.

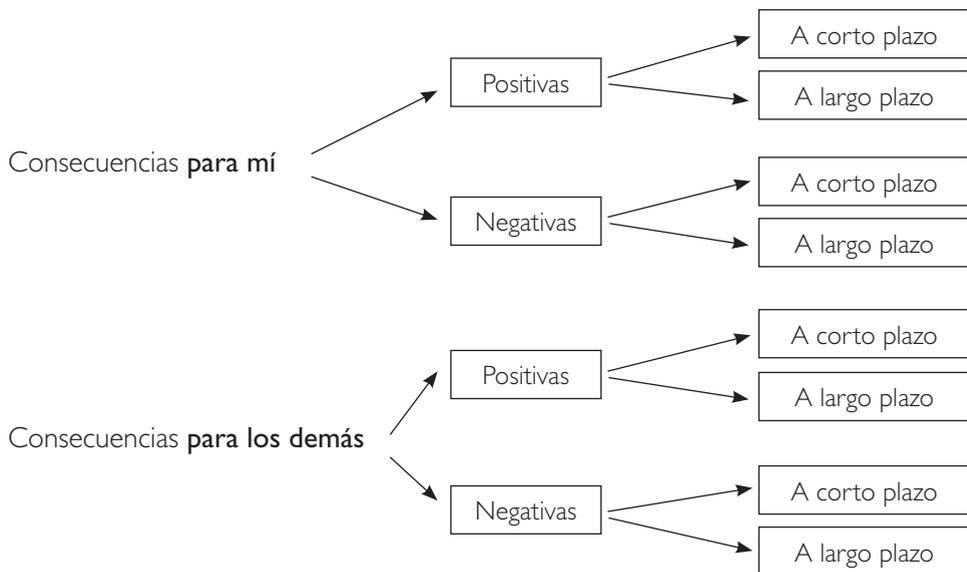
Se trata de que aprendan a **generar** diversas alternativas y valorar cada una de ellas. Hay que buscar el mayor número de soluciones, se trata de generar ideas, aunque algunas sean disparatadas (robar un banco) o absurdas y supersticiosas (poner una vela negra o enterrar un trozo de tocino). Cuantas más posibilidades barajemos, más fácil será que encontremos la solución adecuada. Aquí no debemos valorar todavía esas posibles soluciones, sino hacer una lluvia de ideas, sin juzgarlas. Generar muchas alternativas también nos va a permitir tener más opciones, por si con la alternativa elegida no conseguimos nuestro objetivo poder tirar de otra propuesta.

Generadas las alternativas, hay que ver cuáles sirven. **Valorar** las alternativas conlleva analizar sus **consecuencias**. Por ejemplo, *dar un empujón al que se me ha colado en la fila*

– **para mi:** *consigo que no se cuele.*

– **para los demás,** por ejemplo: *puedo incomodar a algunos por montar un follón, otros estarán orgullosos de mí.*

- **a corto plazo:** supone una gran satisfacción porque defiendo que valgo y que no se me cuele nadie.
- **a largo plazo:** me puedo llevar un golpe o meterme en una pelea con peores consecuencias (e incluso que me detengan).



Con cada alternativa elegida, tenemos que ver uno a uno cuáles son sus aspectos positivos y sus negativos. Incluso puedo ponderar (dando un valor numérico) esos *pros* y *contras*, pues no todos son igual de importantes. Puedo ayudarme con una tabla:

Pros (+)		Contras (-)	
Me quedo a gusto	5	Me puedo llevar un golpe	10
...			

En la mayoría de los casos, los residentes suelen:

- tener un pensamiento muy egocéntrico, suelen tomar decisiones sin tener en cuenta las repercusiones que tienen para los demás,

- priorizar las consecuencias a corto plazo, teniendo en cuenta solo las repercusiones inmediatas.

Por tanto como objetivo prioritario esta parte de la sesión se plantea el hacerles **reflexionar más allá de lo inmediato y de ellos mismos**. Tendrán que aprender a pensar en muchas cosas: lo positivo, lo negativo, lo interesante, lo que quieren conseguir, las consecuencias para uno y para los demás, ahora y luego...

Se les hace reflexionar sobre lo expuesto con el siguiente ejemplo: *Un martes en el CIS me dan un pase de horas para gestionarme la tarjeta sanitaria. Cuando he salido del centro me llama mi hermana y me pide que me vaya cuidar de sus hijos, que ella tiene que ir a comprar unas cosas. ¿Qué hago yo?*

Ejemplos de alternativas (hay que intentar que entre todos produzcan al menos seis de las siguientes):

1. Paso de mi hermana y me voy a hacer mi gestión.
2. Me voy a cuidar de mis sobrinos.
3. Me voy corriendo a lo de la tarjeta y luego me paso por casa de mi hermana.
4. Le digo a mi hermana que no puedo, que tengo que hacer una gestión y le ofrezco alternativas: ¿por qué no le dices a mamá que vaya ella?
5. Paso de mi hermana y de la gestión, me voy al parque a ver a los colegas.
6. Llamo al CIS para explicar la situación a ver si puedo conseguir alargar el pase de horas e ir a la tarjeta por la tarde, pues no es con cita previa.
7. Me pongo a llorar.
8. Miento y digo que no tengo salida ese día.
9. Le digo a mi hermana que sí pero con la condición de que los niños me tienen que acompañar a hacer la tarjeta.
10. Vendo los porros que me quedan y con el dinero pago a la vecina para que se quede con los niños.
11. Le digo a mi hermana que sí y dejo a los niños solos en casa.

Con el anterior esquema pintado en una pizarra, se pide a los participantes que entre todos digan las consecuencias positivas y negativas de cada alternativa, para el sujeto y para los demás, a corto y a largo plazo.

Por ejemplo:

Pase de mi hermana y me voy a hacer mi gestión

Consecuencias positivas:

- Para mí a corto plazo: consigo la tarjeta sanitaria y puedo llevar el justificante de la salida a la trabajadora social del centro.
- Para mí a largo plazo: cuando tenga un problema médico podré ir a consulta sin problemas. Cuando solicite otro pase de horas me dejarán salir gracias a que he justificado esta salida. O mi hermana a lo mejor no me pide más favores, lo cual es una liberación para mí.
- Para mi hermana a corto plazo: ninguna
- Para mi hermana a largo plazo: no tener que preocuparse de que no me dejen salir del CIS o de que no me atiendan los médicos.

¿Se os ocurren algunas más?

Consecuencias negativas:

- Para mí a corto plazo: me siento mal y culpable por no ayudar a mi hermana.
- Para mí a largo plazo: puede que mi hermana no me vuelva a pedir ayuda cuando me necesite y a mí me gusta cuidar de mis sobrinos...
- Para mi hermana a corto plazo: no tiene con quién dejar a los niños.
- Para mi hermana a largo plazo: no aprenderá a buscar otras fuentes de ayuda si siempre tira de mí.

¿Se os ocurren algunas más?

S. Elegir y aplicar la solución adecuada. Tras hacer la valoración de cada una de las alternativas, escogeremos aquella que tenga menos consecuencias negativas para mí y para los demás.

Tras la elección, aplicaremos la solución **escogida**. Para poner en práctica nuestra elección **planificaremos** los pasos a seguir y programaremos qué vamos a necesitar para conseguir nuestro objetivo (análisis medios- fines). Por ejemplo, si voy a pintar mi habitación calcularé cuánta pintura me hace falta, si necesito brocha o rodillo, cuánto tiempo me llevará, si me hace falta una escalera, si tengo que cubrir los muebles, etc. Para cualquier solución que elijamos, deberemos hacer lo mismo, un **plan**: qué cosas necesito, a qué personas, en qué plazos, etc.

A la hora de llevar a cabo la solución elegida además tendremos en cuenta que en la mayoría de los casos nuestras decisiones tienen consecuencia sobre los demás. Por ello en esta unidad es importante que la persona aprenda a poner en práctica su decisión de manera **asertiva** (ver la unidad de Habilidades sociales para ampliar esto) y utilizando técnicas de negociación que se plantean en la unidad correspondiente de resolución de conflictos interpersonales.

Se nos rompe un reproductor de música recién comprado. Después de valorar todas las posibles alternativas decidimos ir a la tienda a pedir que nos devuelvan el dinero. ¿Cómo lo hacemos? Hacer un guión con los pasos y luego realizar un role-playing usando tres estilos de comunicación: asertivo, agresivo y pasivo.

Se trata de que lleguen a la conclusión de la importancia de planear hasta el último detalle. La solución elegida puede ser buena, pero dependiendo de cómo la apliquemos será efectiva o no.

Tras poner en marcha la alternativa elegida toca **evaluar**: ¿hemos conseguido solucionar el problema? Si lo hemos hecho bien nos daremos la enhorabuena; si el problema persiste, empezaremos por la primera fase mirando a ver si hemos cometido algún error y dónde hemos de corregirnos o qué otra alternativa deberíamos elegir.

En esta unidad también se pueden inculcar de manera transversal valores prosociales, sobre todo a la hora de elegir alternativas de solución que dañen lo menos posible a los demás.

Otras dinámicas y actividades.

I. Hechos y opiniones. De las siguientes afirmaciones, di cuáles son hechos y cuales opiniones.

– Marta lleva una camiseta roja.

- Los cursos de formación profesional que se hacen en prisión no ayudan a encontrar trabajo.
- Internet no vale para nada.
- Para sacarse la tarjeta sanitaria hay que empadronarse.
- Los penados que pasan por tercer grado reinciden menos que los que salen al exterior desde un centro ordinario.

2. Haz una **lista de los problemas** que tuviste en tu relación de pareja (o con tu madre, o con tu hijo, o en la escuela, o con tu compañero de celda). ¿Realmente eran problemas? Diferencia (después de leer en los apuntes) lo que es un problema de lo que no lo es y mira si hay alguno de los problemas que hayas puesto en tu lista que no sea un problema.

3. Elige uno de los problemas identificados y aplica los pasos (uno a uno) de **solución de problemas** que hemos explicado. Es importante que este ejercicio se corrija entero en alto y en grupo. Se pueden usar los ejemplos reales que ellos pongan. Habrá que repetirlo muchas veces, pues suelen cometer fallos en la definición, o generar pocas alternativas, o no valorar bien las opciones... Pero, sobre todo, se precipitan en el plan para llevar a cabo la solución elegida (en la unidad sobre el Proyecto de vida personal se vuelven a abordar estos pasos, por lo que se puede consultar también para el desarrollo de ese capítulo).

4. Genera todas las **alternativas** que se te ocurran, valóralas y analiza consecuencias de cada alternativa (para mí y los demás, a corto y a largo plazo) y elige la mejor solución para los siguientes problemas. Comprueba antes que están bien formulados:

- Cuando salgo de fin de semana mis amigos me insisten en "ir a liarla" y no se cómo decirles que no sin que se enfaden y se rían de mí.
- Cuando salgo a la calle me entran ganas de consumir drogas otra vez.
- En el trabajo mi jefe me habla mal, está todo el rato controlando lo que hago.
- Mi hijo tiene problemas en clase con los compañeros (se burlan de él) y no quiere ir al colegio.
- Mi madre no confía en mí, me trata como si tuviera 13 años.
- Por la mañana no me da tiempo recoger la habitación y temo que me pongan un parte por eso
- Otros.

5. Responsabilidad. Luis es un empresario de mediana edad, casado desde hace diez años con Bea. Todo parece normal, pero Luis, a pesar de que le va fenomenal con su mujer y le satisfacen las relaciones sexuales con ella, desea ardientemente mantener relaciones sexuales con travestis y lo hace de vez en cuando. En la última ocasión solicitó hacerlo sin preservativo. Le costó más dinero y convencer al proxeneta (chulo) que además tuvo que convencer (u obligar) a Lili. Con todo, al iniciar el contacto, Lili intenta usar el preservativo y Luis le recuerda que ha pagado de más y le amenaza con quejarse al chulo. Lili accede. Luis vuelve a su casa como si nada y continúa su vida matrimonial. Pasados unos meses Carmen se queda embarazada y en los análisis le detectan el VIH. Según tu opinión ¿qué grado de responsabilidad tiene cada uno de los personajes en la historia? Valóralo de 0 a 5: 0 es ninguna responsabilidad y 5 es máxima responsabilidad. Personajes:

Luis. ¿Por qué?

Chulo. ¿Por qué?

Carmen. ¿Por qué?

Lili. ¿Por qué?

El médico. ¿Por qué?

TAREAS ENTRE SESIONES.

1. Ejercicio para practicar lo aprendido en la sesión. Ante una situación problemática que les ocurra durante el disfrute del fin de semana deben escribir cómo han conseguido el control emocional. Dicha tarea debe ser revisada en la siguiente sesión (también puede ser realizada en la propia sesión recordando lo ocurrido).

Situación negativa en la que te has encontrado.
Pensamientos negativos que has tenido y qué has sentido.
¿Qué has hecho para relajarte?
¿Qué te has dicho a ti mismo para conseguir pensamientos positivos y sentirte mejor?

2. Elige un problema que tengas ahora mismo y aplica los pasos (uno a uno) de **solución de problemas** que hemos explicado.

3. ¿Conoces a alguien que haya engordado un problema por no dar la solución adecuada (por ejemplo, un hijo que miente a sus padres y les dice que aprueba los exámenes y luego le echan de la carrera; un hombre que tiene VIH y no se lo comunica a su pareja; un trabajador que falsifica el título para lograr un empleo; etc.)? Pon tres ejemplos y analiza los errores.

ANEXOS

Se pueden emplear las **transparencias** que aparecen en el *Manual de intervención educativa en readaptación social* sobre solución de problemas.

• Método REIAS. Ejemplo:

R: reconocer el problema.

En un permiso de fin de semana me dicen mis padres que tengo que buscarme un sitio para vivir, que ya soy mayorcito y que no puedo vivir toda la vida con ellos.

Ante la situación lo primero es reconocer que tengo un problema: ahora que salgo todos los fines de semana y un permiso al mes no tengo a donde ir en mis salidas al exterior.

¿Qué señales nos indican que tenemos un problema?

Señales internas: nerviosismo ante la incertidumbre de la situación, tristeza, enfado con mis padres, preocupación, pensamientos negativos (*todo me sale mal, cómo es posible que mis padres me dejen tirado ahora, no levanto cabeza, etc.*)

Señales externas: malas caras de mis padres por seguir en casa mientras encuentro algo, insomnio, falta de apetito.

E: controlar las emociones.

Para contrarrestar el nerviosismo, la tensión, la preocupación, la ira, etc. que surgen ante el problema, lo primero es intentar relajarnos. Se trata de que consigamos dormir por las noches, comer adecuadamente y estar más tranquilos para pensar la mejor solución.

El lanzarnos mensajes positivos a nosotros mismos también nos ayudará a sentirnos mejor: *Venga, no pasa nada, he salido de otras peor que esta, seguro que a mis padres no les importa esperar un poco hasta que encuentre algo, mis padres tienen razón: si esta vez quiero que me salga todo bien tengo que empezar a comportarme como un adulto, etc.*

I: información.

Tratamos de obtener información haciéndonos preguntas clave:

- ¿Cuándo me tengo que ir de casa?
- ¿Cuánto dinero tengo en este momento? ¿Con eso me puedo permitir algo?
- ¿Me van a ayudar mis padres de alguna forma?
- ¿Puedo volver a casa si no encuentro nada?
- ¿Por qué?

A: buscar alternativas

- Irme a vivir a casa de un amigo.
- Pedir la libertad condicional anticipada para poder acceder al subsidio de excarcelación.
- Buscar una ONG que me acoja.
- Renunciar a los permisos y quedarme en el CIS hasta que encuentre un método para conseguir dinero (trabajo productivo, apuntarme al programa SAL, etc.).
- Alquilar un piso y no pagar el dinero del alquiler.
- “Pegar un palo” e irme durante los permisos a un pensión/hotel.
- Quedarme en la calle.
- Amenazar a mis padres y hacerles chantaje para que me dejen quedarme.

Tras generar todas las alternativas, habría que valorarlas una a una. Veamos algún ejemplo para el problema planteado:

Irme a vivir a casa de un amigo.

- Consecuencias para mí:
 - A corto plazo:
 - Positivas: se soluciona rápidamente el problema sin necesidad de que yo tenga que buscar dinero. Puedo pasármelo bien conviviendo con mi amigo.
 - Negativas: tendré que ceder en muchas cosas de la convivencia por que al fin y cabo estoy en casa de un amigo y me está haciendo un favor.
 - A largo plazo:
 - Positivas: no me gasto dinero y si consigo un trabajo puedo ahorrar para poder alquilar algo yo dentro de un tiempo.
 - Negativas: no he conseguido ser independiente y valerme por mí mismo. En cualquier momento me puede decir que me vaya y me vuelvo a quedar sin nada.
 - Consecuencias para los demás (por ejemplo mi amigo):
 - A corto plazo:
 - Positivas: se sentirá contento por poder ayudar a un amigo. Se lo pasará bien conviviendo conmigo.
 - Negativas: pierde su independencia, aumentan los gastos de la casa. Puede llamar la trabajadora social del CIS para hacer seguimientos de mis permisos: ahora él asume la responsabilidad de ser mi aval.
 - A largo plazo:
 - Positivas: me tiene siempre ahí si me necesita (apoyo emocional, me puede hacer favores, etc.)
 - Negativas: la suma del aumento de los gastos todos los meses le impide ahorrar o comprarse otras cosas. No puede venir su pareja a vivir con él.
- Renunciar a los permisos y quedarme en el CIS hasta que encuentre un método para conseguir dinero (trabajo productivo, apuntarme al programa SAL, etc.).*

- Consecuencias para mí:

- A corto plazo:

- Positivas: me siento bien porque he actuado de forma realista: he analizado mi situación y he actuado congruentemente. Además no gasto dinero. También gano tiempo para arreglar mi situación.
 - Negativas: me quedo sin salir al exterior durante los fines de semana y permisos ordinarios.

- A largo plazo:

- Positivas: mis padres se sienten orgullosos de mí por que me he comportado como un adulto y eso me hace sentir bien.
Mejoran mis relaciones con los profesionales del CIS por que he sido sincero les he explicado mi nueva situación y les he pedido ayuda.
Si finalmente consigo un trabajo puedo alquilarme algo y empezar a vivir como un adulto normalizado.
 - Negativas: si me cuesta conseguir trabajo me quedo mucho tiempo sin salir.

- Consecuencias para los demás (por ejemplo, mis padres):

- A corto plazo:

- Positivas: se sienten bien por que por fin han sido asertivos conmigo y han dado el primer paso para que yo consiga mi independencia. Se sienten orgullosos de mí por mi comportamiento maduro.
 - Negativas: se sienten culpables por haberme retirado su aval. Ya no me ven tan a menudo.

- A largo plazo:

- Positivas: disminuyen los gastos en casa. Se evitan los problemas de convivencia conmigo. No tendrán que resolver mis problemas en el futuro.
 - Negativas: al quitarme su aval si no consigo trabajo me quedo sin salir y no pueden verme.

S: elegir y aplicar la solución adecuada.

Tras hacer la valoración de cada una de las alternativas, escogeremos aquella que tenga menos consecuencias negativas para mí y para los demás: quedarme sin salir y encontrar una forma legal de conseguir dinero. Una vez que hemos elegido esta alternativa, se trata de planificar como la vamos a poner en marcha:

1. Echar una instancia renunciando a los permisos de salida.
2. Hablar con los miembros del Equipo técnico para explicarles lo que me ha pasado y pedirles ayuda.
3. Elaborar un cv para que lo supervisen y me ayuden a mejorarlo.
4. Asesorarme sobre que entidades me pueden ayudar a buscar trabajo.
5. Solicitar un destino remunerado.
6. Apuntarme al programa SAL.
7. Hablar con el coordinador laboral para que me oriente sobre qué puedo hacer para encontrar un trabajo.
8. Aprovechar los paseos para ir a *echar cv* e ir a las bibliotecas públicas para buscar trabajo por Internet.
9. Consultar las ofertas de empleo de los periódicos.

Tendremos que ir valorando la efectividad de cada una de nuestras acciones. Si pasado un tiempo prudencial, tres/cuatro meses, no conseguimos trabajo quizá deberíamos pensar en aplicar otra alternativa.

LECTURAS RECOMENDADAS

- <http://educacion.idoneos.com/index.php/345898>
- <http://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadeciones.htm>
- Álvarez, Ramiro J., *Para salir del laberinto*. Ed. Sal-Terrae.
- <http://www.monografias.com/trabajos24/solucion-problemas/solucion-problemas.shtml>

Programa para la integración social

- Watzlawick, Paul. *Cambio, formación y solución de problemas humanos*. Ed. Herder.
- Watzlawick, Paul. *El arte de amargarse la vida*. Ed. Herder.

UNIDAD 3 (AVDA). Proyecto de vida personal.

INTRODUCCIÓN.

Toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable, y su vida, irreplicable. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla.

Viktor E. Frankl. *El hombre en busca de sentido*

Esta unidad está dedicada a aquellos residentes que no se han parado a reflexionar sobre su identidad ni su futuro. Para aquellos que no se han planteado cómo son, qué cosas tienen buenas, qué aspiran cambiar, qué es lo que les gusta de la vida, cómo les gusta relacionarse y con qué tipo de personas, qué querrían mejorar de sí mismos, **hacia dónde** quieren dirigir sus esfuerzos.

La mayoría de las personas, sobre todo las que menos **responsables** se sienten de lo que les ocurre, aquellas que echan al mundo la culpa de su situación, simplemente, han crecido dejándose llevar. Dejándose llevar por la familia, por los amigos del barrio, por el trabajo *heredado*, por la prisión, por las drogas, por las convenciones de su entorno (*tocaba casarse, la dejé embarazada, en mi barrio nadie seguía estudiando, tenía que hacer el trabajo de la familia, como todos, el negocio familiar*). Y muchas veces no se han detenido a pensar que su vida podría ser de otra manera. Partimos de su realidad y su realidad es que se conocen poco a sí mismos.

En estas sesiones vamos a abordar el **conocimiento de uno mismo** y a partir de ahí la elaboración de un proyecto de vida personal.

Nuestro mundo actual influye muchas veces en nuestra amplitud de miras. Lo hace de muchas maneras pero una es en orientar la vida de las personas básicamente hacia su propia supervivencia. La psicología de la exclusión social tiene, entre otras notas distintivas, la orientación temporal: las personas se centran en el presente y expresan indiferencia y falta de deseo por hacer planes de futuro, se sienten **pesimistas acerca**

del porvenir, piensan que las cosas nunca cambiarán o si lo hacen será a peor. El futuro les resulta amenazante e incierto (Vargas Trepaud, 2005). Otras características de esta psicología que nos ayudarán a comprender el derrotismo de algunos de los residentes son: fatalismo, pasividad, autoritarismo, machismo, poca tolerancia a la frustración y escasa creencia en que se puedan alcanzar objetivos por decisión y esfuerzos propios.

Mediante la ayuda de los educadores y coordinadores o bien de los psicólogos, podemos facilitar a los residentes la definición de un tema crucial para la vida de una persona: su **proyecto de vida personal**.

Esta unidad es uno de los puntos más ambicioso del programa. Las personas necesitan descubrir el sentido de su vida y realizarlo, descubrir sus propios objetivos y desarrollarlos. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las **necesidades** más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

La jerarquía de necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como *necesidades de déficit*; al nivel superior lo denominó **autorrealización** o motivación de crecimiento. La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit *pueden* ser satisfechas, la necesidad de ser es una fuerza impelente continua. La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo cuando se han satisfecho las necesidades inferiores de la pirámide. A través de la satisfacción de las necesidades más elevadas se encuentra un sentido a la vida.

Por su parte, T. Ward, basándose en la psicología positiva, desarrolla el *modelo de la buena vida*, con el que defiende que la mejor manera de reducir la reincidencia es **mejorar la vida** de las personas que han cometido delitos. Todas las personas buscamos tener relaciones que nos satisfagan, ser independientes y autónomos, sentir tranquilidad (y plenitud), realizar actividades gratificantes, etc. Para muchos delincuentes, la conducta delictiva es sólo un camino más para conseguir esos objetivos. Pero no deja de ser un camino errático, en el que no hay un plan de vida, en el que conviven objetivos contradictorios y en cuya andadura, como hemos visto, no se desarrollan capacidades y habilidades para lograr lo que realmente se pretende (autonomía, relaciones satisfactorias, etc.). Por tanto, según Ward (Redondo, 2008) habría que tratar de ayudar a las personas que delinquen a caer en la cuenta de cuáles serían los objetivos valiosos en su contexto y en su realidad, en términos personalmente satisfactorios pero también

socialmente aceptables. A pesar del sentido común de este modelo aún no se ha investigado sobre su efectividad e implicaciones concretas.

Para lograr el avance en estos procesos tenemos que fomentar la **motivación al cambio**¹⁵ y es necesario que el terapeuta acepte y confíe en este trabajo con el delincuente.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD.

- Análisis y conocimiento de uno mismo.
- Elaborar un proyecto de superación personal.
- Acercarse al conocimiento de las relaciones entre riesgos y satisfacciones humanas.
- Conocer los procesos de cambio personal y sus dificultades.

NÚMERO DE SESIONES PREVISTAS PARA LA UNIDAD: 4 ó 5.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES.

Exposición teórica

El **autoconcepto** es la definición que hacemos de nosotros mismos, de nuestras capacidades, habilidades y de nuestro aspecto. Yo soy así. El yo se compone de distintas facetas: yo físico, yo emotivo... y de cómo nos desenvolvemos en determinados ámbitos. Tendremos diferentes definiciones de nosotros mismos en función de cómo somos en relación a los distintos ámbitos. A veces nos valoramos positivamente en un ámbito y negativamente en otro. El problema surge cuando al valorarnos negativamente en un área lo extendemos a nuestra valoración general personal. Por ejemplo, alguien que no se guste físicamente y por ello tenga dificultades para relacionarse con los demás o para hacer determinadas actividades y por ello se prive de fuentes importantes de gratificación (ejemplo, chico gordo que no va a la playa, o una mujer con los dientes feos que no se ríe). Esto no hace más que reforzar su pobre autoconcepto.

¹⁵ En el apartado Recomendaciones para el profesional, al final del presente manual, se abordan algunas cuestiones básicas sobre motivación al cambio.

El concepto de uno mismo se forma a partir de dos vías principales:

- lo que los demás dicen de mí, lo que viene de mis relaciones personales y
- las consecuencias de la propia conducta, nuestros éxitos, nuestros fracasos, la autoeficacia.

Si vivimos con alguien que siempre nos dice lo mal que hacemos todo, será difícil que nos valoremos nosotros o, al menos, nos cuestionaremos lo que somos y lo que conseguimos.

Elementos del autoconcepto:

- Mi cuerpo, mi físico.
- Mis valores, lo que me importa en la vida.
- Lo que me hace sentir satisfecho conmigo mismo.
- Mis gustos, cómo me divierto, con qué disfruto.
- Lo que mejor se me da.
- Lo que no logro.
- Lo que me asusta, lo que me da miedo.
- Lo que me gustaría llegar a hacer.
- Lo que borraría de mi vida.
- Lo que me hace llorar, lo que me hace reír, lo que me enfada, lo que me calma...
- A quién quiero y a quién no aguanto.
- Qué necesito, qué busco, qué me falta, lo que echo de menos.

Las dinámicas y actividades para abordarlo se exponen en el siguiente epígrafe.

Proyecto de vida personal.

Planificar la vida y llevarla a feliz cumplimiento (entendiendo que es un proceso continuo) significa conocerse a sí mismo, tener capacidad para autocontrolarse y ap-

titud para motivarse, además de poseer habilidad para la empatía y competencia para las relaciones interpersonales. Todos estos elementos los hemos ido trabajando en el resto de unidades del programa.

Las personas delincuentes poseen un patrón cognitivo orientado a la acción, en vez de reflexivo (*¿quién soy? ¿hacia dónde voy?*), y poseen también un estilo cognitivo concreto, más que abstracto. Esto explica su inmediatez de respuesta sin que haya habido previamente una planificación. Los individuos con un pensamiento concreto tienen la capacidad de adquirir la información necesaria para tomar las decisiones apropiadas en muchas situaciones, pero ello no excluye que tengan dificultades a la hora de organizar la información, de forma tal que les permita razonar cuál es la mejor respuesta en una determinada situación social. También es esperable que estas personas tengan dificultades para ver las *consecuencias a largo plazo* de su conducta. También pueden tener problemas para percibir aspectos no evidentes de la persona (sentimientos, pensamientos) ya que ello requiere habilidades de razonamiento abstracto.

¿Qué razones puedo tener para planificar mi vida?

- La vida se hace día a día a partir de las decisiones que vamos tomando.
- Nadie es responsable de mi vida salvo yo.
- Solo tenemos una oportunidad, una sola vida irrepetible.
- Podemos moldear cómo somos. Hay cosas que no podemos cambiar, pero tenemos un amplio margen para mejorar. La autosuperación es un camino de motivación y satisfacciones (también difícil).
- Soñar sin hacer crea frustración. Hacer sin definir nuestro rumbo puede llevar a perdernos.
- No podemos cambiar el pasado, pero ¿qué me impide escribir para mí un futuro diferente?
- Por los que me quieren y quiero. Por el mundo que voy a dejar. La vida adquiere más sentido cuando se vive con propósitos de contribución social.
- *¿Qué otras se os ocurren?*

Imagínate por un momento que tienes tu dinero en un banco que cada noche borra cualquier cantidad de tu saldo que no usaste durante el día. ¿Qué harías? Obviamente, sacar el dinero de ese banco.

Ese banco no es otra cosa que el tiempo que cada uno de nosotros tiene. La vida es así. Se pasa y se pierde si no se usa. Invierte pues de tal manera que puedas conseguir lo mejor en salud y felicidad para ti y para los que te rodean.

Para entender el valor de un año, pregúntate a ti mismo por el tiempo pasado en prisión. Para entender el valor de un mes pregunta a una madre que tuvo un bebé prematuro. Para entender el valor de una semana pregunta a cualquier trabajador empleado con esos plazos. Para entender el valor de unos minutos, pregunta al que perdió un tren. Para entender el valor de un segundo, acuérdate de las veces que has evitado un accidente por los pelos. Para entender las milésimas de segundo, pregunta a cualquier deportista.

El tiempo no espera. Solo hay una oportunidad para vivir con plenitud.

El planteamiento de vida necesita de **compromiso** de la propia persona. Sin comprometernos con nuestros planes es imposible conseguirlo. Es fundamental. ¿Cuántas veces nos hemos hecho buenos propósitos al iniciar el año que no hemos llevado a cabo?

¿Qué quiere decir comprometerse?

La vida es un proyecto continuo que debemos descubrir y rehacer constantemente. Los seres humanos no nacemos con la vida determinada, sino que debemos elegir entre muchas posibilidades y desarrollar nuestro proyecto vital en nuestras propias circunstancias.

Algunos ejemplos de proyecto de vida:

- Estudiar. Si te planteas como objetivo, por ejemplo, estudiar para una determinada profesión, tendrás que esforzarte y hacer todo lo posible en esa dirección. En ese proyecto tendrás que planificarte de la mejor forma posible para poder cumplirlo.
- Otro proyecto puede ser montar una empresa, para ello tendrás que encontrar las formas de tener un capital para lograr abrirla y desarrollarla. También tendrás que informarte antes de invertir sobre experiencias similares y las posibilidades de cometer errores y tener éxito.
- Un viaje también puede ser un proyecto.
- Ponerte en forma y cuidar tu cuerpo y tu salud.

- Mejorar tus relaciones familiares o con tus amigos.
- Dejar la metadona.
- Construirte una casa.
- Retornar a vivir al pueblo.
- Ayudar a tus hijos a que sean buenos profesionales en el futuro y terminen sus estudios.
- Cambiar de trabajo.
- Dejar de fumar.
- Cambiar mi hábito de no madrugar o de dejarlo todo para el último momento.
- Estudiar informática de usuario.
- Hacer teatro.
- Dejar de correr riesgos con el coche.
- Dejar de beber.
- Cuidar a mi madre.
- Ahorrar para...
- Obtener el permiso de conducir
- Tener un hijo.
- Ser ceramista.
- Etc.

Y cualquier cosa que quieras hacer en la vida que te reporte un **beneficio** al lograrlo, que puede ser económico o no. Lograr objetivos y proyectos va a hacer que te sientas satisfecho, además de renovar el deseo de vivir y seguir adelante, con nuevos emprendimientos.

Para que un proyecto salga adelante hemos de sentirnos **responsables** y saber que hay una parte importante del control de nuestra propia vida que está en nuestras manos. Ya lo hemos dicho, somos más responsables de lo que nos pasa de lo que

creemos. Ser responsable quiere decir determinar mis propias actitudes, mi manera de tomarme las cosas, mis metas, mis límites. Cuando uno se encarga de su propia vida se siente capaz y autónomo y eficaz. Cuando cometo un fallo, asumo ese fallo y lo analizo y aprendo y busco soluciones, pero no echo la culpa a los demás (no es la juez la que tiene la culpa de que yo esté preso sino yo que me he saltado la norma; no es el profesor el que me suspende, sino yo que no he estudiado lo suficiente o no he rendido en el examen; no es que la vida no tenga sentido, sino que yo no se lo busco; no es que no tenga ganas, sino que no las hago; no es que no tenga amigos y nadie me llame, sino que si no salgo de casa o no llamo yo nadie puede adivinar que existo; etc.). Esta manera de tomar las riendas de la propia vida me permite hacer, avanzar, buscar, tener iniciativas... y no estar dependiendo de los demás o de que alguien me ofrezca lo que quiero. Y soy libre para pedirlo o para conseguirlo yo.

Las personas que logran sus objetivos con mayor facilidad se caracterizan por:

- sentirse responsables de lo que les ocurre,
- aprender de los errores, viéndolos como oportunidades de mejorar y no como una ocasión para tirar la toalla,
- **perseverar** y no rendirse,
- se respetan a sí mismos y tienen confianza en sí mismos,
- saben pedir ayuda y comunicarse.

Dentro del proyecto personal de vida, hay una parte que no se puede obviar, que es el desarrollo de **aficiones**. Las aficiones son fuente de placer y equilibrio personal. No son solo una forma de pasar el tiempo, sino un medio de aprender, convivir, sentirnos más realizados y más dichosos.

Como ya vimos en el apartado de organización del tiempo, a veces, estamos tan centrados en el trabajo y en las obligaciones familiares que no dedicamos tiempo a realizar tareas que son en sí mismas agradables. Y no nos estamos refiriendo a tomar unas cervezas con los amigos, ver un partido de fútbol o jugar a las cartas. Otras veces, aún teniendo tiempo libre, nos aburrirnos ¿cómo es posible?

Para redescubrir lo que nos gusta hacer proponemos un cuestionario de actividades agradables (ver Anexo de la unidad). Incrementarlas también puede ser parte de nuestro proyecto de vida.

Terminaremos esta exposición recordando algunos aspectos que favorecen el **equilibrio físico y psíquico**:

- a. Razonar objetivamente, reconociendo los errores y siendo congruentes con nosotros mismos.
- b. Quererse y aceptarse como uno es mejorando aquellos aspectos positivos que se puedan mejorar; aceptando lo que no se puede cambiar; respetándonos a nosotros mismos y a los demás.
- c. Huir de los impulsos de odio y venganza, mejorando la empatía y haciendo que nuestras relaciones con los demás sean adecuadas y satisfactorias.
- d. Llevar una vida ordenada, disfrutando de lo cotidiano, del diálogo con los amigos, de las pequeñas cosas.
- e. Compatibilizar la actividad cotidiana con las aficiones, la práctica deportiva, lo lúdico.
- f. Mantener una armonía física, con alimentación, sueño reparador; evitar hábitos nocivos: alcohol, drogas, tabaco
- g. Mantener correctas relaciones sociales con los demás. Asertividad.
- h. Dar sentido a la vida. Esta es demasiado importante. Precisa establecer unas metas y elegir los medios para llegar a ellas. Buscar lo que nos ayude a superarlos evitando lamentaciones inútiles y gastando nuestras energías en elementos destructivos. Ser proactivo y no dejarse llevar por las crisis.

Resistencia a la frustración o resiliencia. Muchas de estas actividades para la realización personal que planteamos son costosas en términos de esfuerzo y constancia. Es decir; que a corto plazo son un castigo y a largo plazo es cuando llegan los refuerzos, esto hay que dejarlo muy claro, de otra manera podemos tener muchas buenas intenciones de los residentes, pero nada más que en forma de ensoñaciones puntuales. Lo cómodo, lo fácil y lo que muchos siempre han hecho es vivir al día. Siempre será más fácil irse a beber a un parque con las amistades de siempre que acercarse a la oficina de empleo; siempre será más cómodo dar un golpe un día a una gasolinera que trabajar todo el mes colocando ladrillos.

¿Qué dificultades encontramos para perseverar, mantener y luchar por nuestros proyectos?

Como vimos en la unidad de las redes sociales, también hemos de recordar la influencia de los grupos de iguales y la necesidad de tener unas fuertes habilidades sociales. Una persona puede pensar con ganas en un cambio o en un proyecto nuevo, pero luego no ser capaz de resistir las presiones del grupo (por ejemplo, *quiero hacer senderismo, pero tengo físico de drogodependiente y no pego nada en el club de montañismo de mi pueblo. O fútbol, o lo que sea. Y sin embargo me junto con mis amigos marginales y soy uno más o incluso alguien*).

La **frustración** es la tensión emotiva originada por el fracaso en obtener un fin apetecido o en concluir un acto venturosamente; en fin, puede caracterizarse como un estado emocional que se produce en el individuo cuando éste no logra alcanzar el objetivo deseado. Las reacciones a la frustración no están sólo condicionadas por la naturaleza del objeto o agente frustrante, sino también por la personalidad del individuo. De manera general, la respuesta del individuo ante la frustración puede ser agresiva, de tristeza o depresión. La tolerancia a la frustración es un factor primordial en la adaptación del individuo. De alguna manera o a algún nivel, siempre habrá momentos frustrantes en la vida. Debemos aprender qué hacer ante un fracaso y cómo crecer a partir de un intento fallido. Y esto a pesar de que nuestra cultura no nos enseñe que debemos existir con una actitud **constante de aprendizaje**. Como seres humanos nacemos con muchos más aprendizajes por hacer que el resto de especies. Y esto se acentúa en el mundo tan cambiante que vivimos. Ya no es posible ser un humanista del Renacimiento y saber de todo. No es posible, y sin embargo, lo que se nos vende es el éxito, el no errar; el no fallar. Esa idea es contranatura. Lo normal es aprender; aprender siempre. Y equivocarse. Nadie nace sabiendo.

Resistir la frustración, lo que hoy en día se ha dado en llamar como **resiliencia**, ser capaces de soportar un fracaso buscando otra vía de solución en todos los casos posibles, o comprendiendo la imposibilidad de realizar algo, que quizás si puedan lograr en otro momento o por otra vía, pero nunca a partir de comportamientos inútiles (por ejemplo, *si mi mujer ya no me quiere, tendré que aceptar que no quiere estar conmigo y no intentar convencerle, amenazarle o agredirle para que no me deje; si no puedo mover esa estantería sola tendré que pedir ayuda o desmontarla o...*). En resumen reaccionar de la manera mas adecuada ante el fracaso; este aprendizaje no es fácil.

Actividades y dinámicas.

1) Trabajando el autoconcepto.

- Mi cuerpo, mi físico.

- Mis valores, lo que me importa en la vida.
- Lo que me hace sentir satisfecho conmigo mismo.
- Mis gustos, cómo me divierto, con qué disfruto.
- Lo que mejor se me da.
- Lo que no logro.
- Lo que me asusta, lo que me da miedo.
- Lo que me gustaría llegar a hacer.
- Lo que borraría de mi vida.
- Lo que me hace llorar; lo que me hace reír; lo que me enfada, lo que me calma...
- A quién quiero y a quién no aguanto.
- Qué necesito, qué busco, qué me falta, lo que echo de menos.

Se trata de que cada uno analice todas estas facetas, de que se conozcan. Se puede entregar como un cuestionario, analizarlo .

2) Mi físico, mi cuerpo.

Se les puede dar un dibujo de un cuerpo humano y que vayan comentando cada parte de sí mismos: pelo, ojos, boca, cuello, pies, manos, abdomen, voz, movimientos, ropa y forma de vestir, olor...

Se les puede proponer una visualización de sí mismos con los ojos cerrados: lo que se nos ve, lo que sentimos dentro, nuestra voz, nuestras texturas, nuestro olor...

También que se dibujen o trabajen a partir de fotos de ellos mismos.



@Daniel Martínez Bou

@Daniel Martínez Bou



3) Se les puede dar una **lista de valores**, enumerando valores que nos hacen mejores personas y que contribuyen a que el mundo funcione mejor y el resto de valores que no necesariamente tienen que ser los universales (paz, libertad) pero que son aspectos materiales y espirituales a los que aspiramos, damos importancia y nos gustaría alcanzar:

Autocontrol	Familia	Afán de superación	Matrimonio	Trabajo	Generosidad
Tolerancia	Humildad	Ser responsable	Desarrollo personal	Paz	Igualdad
Gratitud	Fuerza	Agilidad	Salud	Virilidad	Conocimiento, cultura
Prosperidad	Autoridad	Éxito	Prestigio	Belleza, buen gusto	Seguridad
Amistad	Perdón	Orgullo	Servicio a los demás	Solidaridad	Justicia
Compasión	Comunicación	Sinceridad	Fidelidad	Coherencia	No violencia
Obediencia	Respeto	Libertad	Buena educación	Dinero	Diversión
Valentía	Constancia	Orden	Ser consecuente	Paciencia	Inteligencia
Alegría	Sencillez	Ecología	Prudencia	Optimismo	Seriedad

4) **Aficiones.** Cómo me divierto, con qué disfruto, qué me hace sentir mejor... Para esta actividad se puede emplear el cuestionario que se aporta en el apartado de tareas entre sesiones.

5) **Socio-familiares:** cada interno ha de analizar su realidad, cuestionarse su proyecto vital y redefinir su rol como padre, madre, hijo, pareja, amigo, vecino, etc., reencontrando su papel como persona adulta, responsable, autónoma. Podemos ayudarles a que mejoren su autoconcepto social y que sea más ajustado a la realidad, esto ayudará a que se motiven y les dará perspectiva para generar alternativas que les ayuden a hacer algo diferente de lo que han hecho hasta ahora con sus vidas.

6) **Las 3 urnas o buzones.** Se preparan tres cajas con las siguientes etiquetas:

– me gustaría superar

- me arrepiento de
- un problema mío es

Cada miembro del grupo tendrá que insertar en la urna un folio con un ejemplo de cada. Si la cohesión y confianza grupal lo permiten, se analizan las cuestiones en grupo y se aportan soluciones. Si no, se trabajará sobre un caso voluntario.

7) Proyecto de superación personal. No es fácil saber para qué se está en este mundo, encontrar sentido a la vida o una razón por la cual vivir; en definitiva, tener un proyecto de vida. Seguramente sean varios los proyectos de vida que se pueden tener y los que hay que transitar; al ir haciendo experiencia. Lo importante es encontrar algo en lo que te sientas a gusto o marcarte un objetivo y lograrlo por diversos medios.

Fijación y logro de metas. Para empezar, debemos intentar aclarar las metas y definir los objetivos, identificar nuestros intereses y metas. Las metas han de ser

- Específicas y no generales. Es decir, no vale poner “ser feliz” sino algo más concreto (“mejorar la comunicación con mis hermanos”).
- Deben tener un plazo establecido, en semanas, días, meses...
- Difíciles (para que motiven) pero realistas (para que no desmotiven o hagan perder el tiempo, por ejemplo, no puedo pretender ser astronauta o pertenecer a un cuerpo de élite del ejército si mis condiciones físicas no son excepcionales).
- Activas y personales. Tienen que requerir de mi comportamiento. Mi meta no puede ser “que llueva” o “que mi madre se ponga buena”, pues ninguna de las dos cosas depende de mí.

Para el establecimiento de metas se requiere sinceridad: ¿realmente es lo que quiero?

La meta tiene que ser propia: ¿es lo que se espera de mí o lo que YO quiero?

La meta tiene que ser divisible: ¿puedo determinar los pasos para lograrlo? Uno de estos pasos puede ser la búsqueda de información sobre esa meta. Por ejemplo, si quiero irme de casa de mi madre, el primer paso será informarme de lo que requiere pagar un alquiler, etc.

La meta ha de ser evaluable: ¿puedo evaluar lo que hago y los resultados?

Una meta de vida va a ser eso que me gustaría conseguir para sentirme mejor, es eso que me gusta hacer por sí mismo y también en soledad y que me apasiona y que cuando lo hago la gente se acerca a mí. Que me va a dar satisfacción lograrlo. Pero esas metas son superiores. Hay otras más cercanas que pueden hacer referencia a:

- a. Vivienda.
- b. Relaciones familiares, planificación familiar.
- c. Relaciones con los amigos.
- d. Área laboral: búsqueda de empleo o formación.
- e. Gestiones con la Administración: ayudas, desempleo, carnet de conducir.
- f. Dificultades: prácticas, emocionales.
- g. Cuestiones médicas.
- h. Calidad de vida (actividades reforzantes).

Para el logro de objetivos son importantes:

- La pasión (saber lo que es realmente importante para nosotros).
- La visión (capacidad de prever los propios logros y los caminos a seguir para alcanzarlos).
- La acción (dedicación que nos lleva a nuestro objetivo y nos plantea nuevos problemas).

Con esta actividad se pretende elaborar un proyecto de superación personal (ver Anexo de la unidad). Esta tarea la suelen hacer mal: buscan un objetivo utópico, indivisible y no lo estructuran en tareas concretas. El educador o el psicólogo insistirá en su repetición hasta que lo hagan bien. Se puede trabajar con contenidos comunes a la unidad de solución de problemas (el abordaje es muy similar) y dándoles ejemplos para que les sirvan de guía o hacer un ejemplo todos juntos. Se puede facilitar la elección de metas a partir de un listado de aspectos mejorables de sus vidas o de cosas que siempre han deseado pero a lo que nunca se han puesto.

8) Dificultades. Recuerda al menos tres objetivos que te hayas puesto en la vida en el pasado y que no llegaras a lograr: ¿Qué dificultades te encontraste para perseverar;

mantener y luchar por esos proyectos? ¿Por qué los abandonaste? ¿Por qué cambiaste de objetivo? ¿Qué te hizo desistir? Pensarlo con tiempo. Ponerlo en común en pequeños grupos y luego entre todos. Se trata de extraer las causas más comunes que nos hacen desistir:

¿Cómo podemos animarnos a seguir adelante? Entre todos, harán un catálogo de trucos para alimentar su energía y motivación hacia la meta a largo plazo. Por ejemplo:

- reforzar los intentos y los esfuerzos,
- premiarse tras los pequeños logros,
- escribirse en una hoja los motivos por los que se quiere alcanzar ese objetivo,
- no rendirse ante un paso atrás,
- cambiar los pasos o los plazos si me doy cuenta de que el objetivo es muy ambicioso,
- pedir ayuda y compartir el proyecto con alguien cercano (buscar apoyo social, por ejemplo, si quiero dejar de fumar, que todos lo sepan y explicarles cómo me lo pueden facilitar),
- darse autoinstrucciones de ánimo.

9) Resistencia a la frustración. <http://www.waece.org/paz/bloques/resiliencia.htm>

Resistir la frustración, lo que hoy en día se ha dado en llamar como *resiliencia*, ser capaces de soportar un fracaso buscando otra vía de solución en todos los casos posibles, o comprendiendo la imposibilidad de realizar algo, que quizás si puedan lograr en otro momento o por otra vía, pero nunca a partir de comportamientos inútiles (por ejemplo, *si mi mujer ya no me quiere, tendré que aceptar que no quiere estar conmigo y no intentar convencerle, amenazarle o agredirle para que no me deje; si no puedo mover esa estantería sola tendré que pedir ayuda o desmontarla o...*). En resumen reaccionar de la manera mas adecuada ante el fracaso; este aprendizaje no es fácil. Trabajaremos este tema:

- Una explicación teórica.
- Lectura de la fábula *La zorra y las uvas* (ver Anexo).

- Foro crítico sobre las actitudes de los personajes del cuento *La zorra y las uvas*. Se analizarán los aspectos siguientes:
 - La conducta incorrecta de la urraca.
 - La conducta incorrecta de la zorra dejándose vencer por las dificultades.
 - La zorra realizando obstinadamente intentos fallidos en lugar de buscar otra solución para alcanzar las uvas.
 - El tonto pretexto que puso la zorra para justificar su fracaso.
 - La actitud de llanto y desesperación que pudo ser evitada si ella hubiera razonado los hechos de otra manera, tales como *hoy no pude pero tal vez dentro de un rato o mañana podré, voy a pedir ayuda, etc.*

Se resumirá la actividad enfatizando que la actitud no debe ser sentirnos mal o llorar; sino buscar otra vía de solución, y si no la encontramos, no desesperarnos, no ponernos agresivos, no actuar obstinadamente, sino esperar otro momento para resolver los problemas, o también pedir ayuda y consejo.

- Nos preguntaremos por otros finales posibles. *¿En qué momentos la zorra podría haber cambiado su reacción y su comportamiento y cómo?*

- Finalmente se analizará entre todos los finales aportados por ellos cuáles serían los mejores y por qué, siempre sobre la base del objetivo propuesto: encontrar las mejores soluciones ante situaciones que pudieran ser frustrantes.

9) ¿Qué harías tú? Cada miembro del grupo tiene que contar dos situaciones en las que haya sentido rabia o frustración o tristeza y se hayan enfadado o tirado la toalla. Seguro que detrás de esas emociones (lo veremos con mayor profundidad en el último módulo) hay un deseo interrumpido. Se pondrán en común las situaciones y el resto del grupo sugerirá otras alternativas. También se pueden sacar ejemplos de películas o libros o del pasado común en la cárcel (una salida programada que no se pudo realizar; un permiso denegado, una visita querida que no tuvo lugar; una llamada cortada) aunque es mejor que tengan que ver con la vida fuera y futura.

10) Video forum. Se sugieren algunas películas que invitan a la reflexión.

Precious, de Lee Daniels. Es una película llena de esperanza, acerca de la capacidad humana de crecer y de sobreponerse a las dificultades, sin permitir que el pasado determine el futuro.

Yo soy la Juani, de Bigas Luna. La historia cuenta el desarrollo de la decisión de una chica que decide escapar de su entorno y buscar una oportunidad como actriz en Madrid. Puede servir para analizar: los proyectos, las frustraciones y cómo reaccionar cuando no salen las cosas bien.

La casa de mi vida, de Irvin Winkler. Un arquitecto que es despedido de su trabajo. Cuando decide marcharse se desmaya. En el hospital le diagnostican un cáncer terminal. Decide traer consigo a su rebelde hijo Sam, para que le ayude a construir una elegante casa en su lugar. Durante esa experiencia, se reencuentra con su hijo y exmujer. El proceso de construcción de la casa les abrirá los ojos.

Matrix, de los hermanos Wachowski. ¿Queremos vivir plenamente y conociendo la verdad aunque sea más dolorosa o prefiero vivir una vida de mentira?

TAREAS ENTRE SESIONES

- **Entrevistas:** entrevistar a padres, hermanos, amigos, compañeros, vecinos, preguntándoles tres cosas que le gustan de mí y una cosa que puedo mejorar: ¿De lo que han dicho qué consideras importante? ¿Coincide con lo que tú ves de tí mismo? ¿Cómo te sientes?

- **Cuestionario** de refuerzos positivos y actividades agradables. Lee este cuestionario y subraya cada una de las actividades que te guste hacer:

1. Cantar
2. Tocar algún instrumento
3. Leer el periódico
4. Escuchar música
5. Culto al cuerpo: baño, afeitarme, masaje, cortarme el pelo...
6. Echarse la siesta
7. Cuidar animales, sacar a pasear al perro, dar de comer al canario...
8. Tomar el sol
9. Ir al mercadillo
10. Hacer licores
11. Jugar con mis hijos
12. Pasear con el abuelo

13. Voluntariado
14. Ver la TV
15. Leer (novela, poesía, ensayo, cómics, revistas)
16. Estudiar sobre cosas que me interesan
17. Limpiar y recoger la casa (porque me gusta)
18. Ordenar papeles, fotos, recuerdos, cartas
19. Trabajar en el jardín o en la huerta (porque me gusta)
20. Hacer trabajos manuales: pintar, escayola, cerámica, marquetería, pulseras...
21. Escribir
22. Coleccionar cosas
23. Coser, hacer bolillos, punto, ganchillo...
24. Decorar la casa
25. Ir a mirar escaparates
26. Cocinar
27. Hacer fotos
28. Limpiar el coche, cambiar el aceite...
29. Arreglar cosas rotas (porque me apetece)
30. Invitar a alguien a comer
31. Ir al cine
32. Organizar una fiesta
33. Jugar a las cartas
34. Ping-pong
35. Parchís
36. Ajedrez
37. Hacer deporte
38. Ir a la feria
39. Bañarme en el mar o en el río o en una piscina
40. Beber unas copas
41. Fumar droga o tomar pastillas
42. Besar
43. Abrazar

44. Hacer el amor
45. Tontear (sexualmente) y ligar
46. Masturbarme
47. Charlar sobre temas familiares
48. Charlar sobre temas de trabajo
49. Charlar sobre las relaciones, los amigos
50. Charlar sobre política
51. Charlar sobre viajes
52. Hacer puzzles, rompecabezas, sudokus, pasatiempos
53. Jugar a la play station, wii y otras consolas
54. Jugar a la pelota
55. Navegar; remar
56. Caza o pesca
57. Ir de camping
58. Nadar; bucear
59. Jugar al baloncesto, al fútbol...
60. Ir a correr
61. Montar en bicicleta
62. Senderismo
63. Montar a caballo
64. Grabar música
65. Aprender informática
66. Hacer pesas, gimnasia
67. Jugar a los bolos
68. Cuidar el huerto
69. Máquinas recreativas
70. Ir en moto
71. Esquiar
72. Ir al cine
73. Ir a un restaurante
74. Ir de cañas

75. Viajar
76. Ir al teatro o a cualquier otro espectáculo
77. Ir a un concierto
78. Salir a tomar un café, un helado...
79. Hacer la compra (porque te apetece)
80. Salir a comprarte ropa
81. Hacer un regalo
82. Ir a dar una vuelta al parque
83. Ir a un museo o alguna exposición
84. Conducir
85. Mirar por la ventana
86. ... (añade otras)

Vuelve a leer el cuestionario por segunda vez y pon una cruz al lado de las cosas que haces. ¿Encuentras muchas actividades que te gustan y que tienes abandonadas?

Consecuencias del delito para uno mismo y para los demás. Consecuencias de no delinquir:

LECTURAS RECOMENDADAS

- Mandino, Og. *El vendedor más grande del mundo*. Debolsillo.
- Rovira, A. y Trías de Bes, F. *La buena suerte*. Empresa Activa.
- Auger, L. *Ayudarse a sí mismo aún más*. Ed. Sal-Terrae.

ANEXOS.

I. Proyecto de vida personal.

¿Cuáles son mis metas?

Escoge una de ellas.

¿Qué actividades o medios son necesarias para llevarla a cabo?

Ordénalas por orden de prioridad o importancia

Ponte plazos para conseguir cada una de las anteriores.

¿Cómo podrás saber que estás consiguiendo resultados?

2. Fábula.

Lectura del cuento: "La zorra y las uvas"

Había una vez una zorra muy hambrienta que caminaba buscando algo para calmar su hambre. De pronto vio un hermoso y frondoso viñedo, y muy cerca de ella una parra, de donde colgaban grandes y apetitosos racimos de uvas maduras, que se veían dulces y jugosas. De inmediato comenzó a salivar pensando en el manjar que se habría de comer.

"¡Uvas! Qué ricas, voy a comérmelas..." dijo la zorra. Entonces se alzó sobre sus patas traseras y dio un gran salto para alcanzar el racimo, más no pudo siquiera rozarlo, y al no poder alcanzarlo, se alejó para tomar vuelo y probar de nuevo con todas sus fuerzas.

Probó una y otra vez, con obstinación, pero sin ningún éxito: “¡Ay de mí!”, exclamó la zorra. Los racimos de uvas le parecieron cada vez más inalcanzables, y desconsolada se iba a marchar, sin que se le ocurriera ninguna otra solución para alcanzarlas.

De repente, escuchó un ruido en lo alto de una rama: “¡Cra! ¡cra! ¡cra!”. Una fea urraca graznaba, riéndose de ella.

-¡Que torpe eres zorra!, dijo la fea urraca.

Avergonzada la zorra por el poco respeto y humillación, exclamó: “Estas uvas están muy ácidas todavía, no me importa si no logro alcanzarlas: regresaré cuando estén maduras.” La urraca se rió una vez más de ella puesto que las uvas se veían apetitosamente maduras. Mientras la impertinente urraca seguía graznando, la zorra se alejó tratando de consolarse a sí misma inútilmente, y cuando ya la urraca no la veía lloró de rabia y desesperación, puesto que no había podido calmar su hambre y además había sido avergonzada.

UNIDAD 4 (AVDA). Prevención de recaídas en la conducta desviada.

INTRODUCCIÓN.

El modelo básico de prevención de recaídas propuesto por Marlatt y Gordon se desarrolló en los años 80 para el tratamiento del consumo de drogas y alcohol. Este modelo permitió unir los elementos conductuales con los cognitivos, basándose en la fuerte relación entre conductas y pensamientos. Este modelo analiza las **cadena de pensamientos-conductas** que se dan antes de realizar de nuevo la conducta que se quiere evitar (sea un consumo, una agresión, un robo), refiriéndose normalmente a conductas habituales y arraigadas. Una vez analizadas las cadenas cognitivo-conductuales se busca reestructurarlas o aprender y poner en marcha estrategias para interrumpirlas.

Como ya sabemos, es muy difícil **mantener los cambios** y la probabilidad de caer de nuevo en un comportamiento problema (fumar, pelearse, consumir droga, beber, faltar al trabajo) es muy común. Después de mucho tiempo de “abstinencia” es fácil tener un fallo y “tanteos” que nos acercan a la recaída en la conducta que queremos erradicar. Progresivamente van reapareciendo antiguos hábitos negativos, que parecían superados, lo que aumenta las probabilidades de una recaída total.

La **prevención de recaídas** es una intervención dirigida, en primer lugar, a la toma de conciencia: que la persona sea consciente de los pasos que ella da, y que pueden conducirla a una recaída. Y en segundo lugar, al aprendizaje y puesta en marcha de estrategias concretas para frenar ese proceso. En la medida que se conozcan y dominen esas estrategias, las posibilidades de reincidencia serán menores y los cambios más estables y duraderos.

Las fases del proceso de recaída son las siguientes:

1. **Abstinencia:** Al finalizar el tratamiento o el periodo de prisión y la abstinencia forzada, las expectativas de éxito son altas. Uno se cree que ya está todo hecho y superado y vuelve a la vida en libertad con la idea de que nada va ser como antes. Sin embargo, más tarde o más temprano la persona se encuentra con situaciones, amigos, entornos y otros estímulos condicionados asociados con el comporta-

miento problema (consumo, robos, peleas, estafas, agresiones, bebida, ociosidad). Entonces puede aparecer la siguiente fase.

2. **Decisiones aparentemente irrelevantes (DAI).** Son errores que tienen en apariencia poca importancia, fallos aparentemente no intencionales (pero solo aparentemente) que ponen a la persona en contacto con situaciones de riesgo. Si la persona se detiene en este punto, la autoeficacia se incrementará y disminuirá la probabilidad de recaída. Si continúa exponiéndose a los factores de riesgo, o no es capaz de identificar y afrontar aquellas características personales que constituyen también elementos de riesgo, pasará al siguiente punto.
3. **Situación de alto riesgo.** Es el resultado de la acumulación de factores de riesgo (personales y situacionales). Supone una amenaza para su autocontrol. Puede suponer:
 - a. Un estado emocional negativo: ira, frustración, tristeza, ansiedad, aburrimiento.
 - b. Un conflicto interpersonal (familiar; laboral, con amistades).
 - c. Presión social para implicarse en el comportamiento problema (el grupo de colegas de toda la vida insiste; *por una vez no pasa nada; ¿te has vuelto un moña en la cárcel, o qué?; ¿qué pensaría tu padre si ve que has abandonado el negocio?; Venga, si es sólo una vez más, y esta vez sí que vamos a ganar una pasta; ¿Ya no te tomas ni una cerveza con nosotros?; Menuda nenaza estás hecha que ni fumas ni bebes; etc.*).
4. **Fallo:** Finalmente, la acumulación de factores de riesgo y el fracaso a la hora de afrontarlos de manera efectiva, se traduce en la reaparición puntual del comportamiento problema.
5. **Recaída:** Si tampoco el fallo se afronta de forma adaptativa (por ejemplo, diciéndose y actuando en consecuencia: *vale, hoy he metido la pata, pero esto no quiere decir que la haya fastidiado, puedo enmendarlo de nuevo*) no pasará nada. Pero si el fallo se permite y se repite, el estilo de comportamiento problemático vuelve a instaurarse en la vida de la persona como antes de la intervención. Se ha entrado en la recaída.
6. **Efecto de la violación de la abstinencia (EVA):** La persona reconoce que ha fallado, es más que ha fracasado. Pueden aparecer pensamientos de auto desprecio (*no valgo para nada, no tengo fuerza de voluntad, sabía que no iba a ser capaz, mi destino*

es meter la pata), expectativas de fallo (*no ha servido de nada todo lo trabajado hasta ahora ni mis buenas intenciones*) o atribuciones erróneas (*no ha sido culpa mía, hay una mano negra detrás de mí*). Y lo más grave es, en este punto, tirar la toalla, llevará a la recaída más intensa.

OBJETIVOS

- Explicar a los participantes el proceso de recaída en las conductas negativas y habituales que cada uno quiera erradicar.
- Adaptación de este proceso general de recaída a cada caso, identificando decisiones aparentemente irrelevantes, situaciones de riesgo y formas adaptativas y desadaptativas de afrontamiento.
- Entrenamiento de los participantes en formas adaptativas de afrontamiento.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADO: 2 ó 3.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD

Exposición teórica.

Al terminar la condena los sentimientos de cada persona son diferentes. Algunas se sienten optimistas y ven el futuro con esperanza y confianza en sí mismos. Ya saben en qué han fallado y no quieren volver a cometer el mismo error. Otros pueden sentir que el paso por prisión y los programas de tratamiento en los que han participado no han servido de mucho, o que ellos no necesitaban nada de eso. Además, les gustaba su vida de antes, la cárcel no les intimida, ha sido sólo un paréntesis y volverán a hacer lo de siempre. Se metieron en un lío, sí, pero ahora simplemente tendrán un poco más de cuidado. Un tercer grupo podría pensar que lo vivido y los tratamientos han sido útiles, que ahora se conocen mejor y que saben cuáles son sus puntos débiles. El saber en qué son vulnerables les ayudará protegerse y a poner remedio por adelantado a posibles situaciones problemáticas. Saben que sin esfuerzo diario y sin atención es muy fácil volver al antiguo estilo de vida negativo, a los pensamientos relacionados con las conductas desviadas y a las emociones negativas.

¿Quién pensáis que tiene más probabilidades de volver a meter la pata?

Seguramente los que tienen más probabilidades de no recaer sean los del último grupo. El resto de posturas (ser pesimista y ser demasiado optimista con respecto al futuro o sentirse poco vulnerable y decirse *a mí no me va a volver a pasar*) nos hace perder la perspectiva de los riesgos que encontraremos. Las personas queremos cambiar, pero nos cuesta dejar atrás nuestros antiguos hábitos, sobre todo si son cosas muy arraigadas en nosotros¹⁶.

Hay comportamientos, emociones y pensamientos que pueden favorecer que en el futuro volváis a repetir comportamientos desviados o negativos. Básicamente son pensamientos, emociones y conductas que os hicieron cometer delitos, o consumir droga o tener conductas delictivas en el pasado. Las fases de un proceso de recaída son:

- 1. Abstinencia:** Os sentís confiados y creéis que no volveréis a lo mismo. Uno se cree que ya está todo hecho y superado. Sin embargo, más tarde o más temprano aparecen situaciones, amigos, entornos y otros estímulos condicionados asociados con el comportamiento problema (consumo, robos, peleas, estafas, agresiones, bebida, ociosidad). Entonces puede aparecer la siguiente fase.
- 2. Decisiones aparentemente irrelevantes (DAI).** Poco a poco retomáis vuestra vida normal. Habéis vuelto a la rutina. En el día a día, es fácil hacer cosas que parece que no tienen importancia, pero que son pequeños acercamientos a los comportamientos que os trajeron aquí (por ejemplo, retomar progresivamente el consumo de alcohol, faltar al trabajo, controlar a la pareja). ¿Tiene alguna importancia que me tome unas cervezas con los amigos? ¿Tiene alguna importancia que pase por el parque donde mi colega vende droga y le salude? ¿Tiene alguna importancia que entre en una tienda sin dinero? Pensaréis que no, pero en el fondo sabéis que sí la tiene. Ésas son las decisiones aparentemente irrelevantes. *Pon otros ejemplos que se apliquen a ti.*
- 3. Situación de alto riesgo.** Si se acumulan las decisiones aparentemente irrelevantes, un día os podéis ver en una situación de riesgo. Por ejemplo, podéis llegar a casa muy bebidos, enfadados por temas de trabajo, y empezar una discusión con vuestra pareja por un tema doméstico; o amenazáis a vuestro jefe con dejar el trabajo porque os ha regañado; o decides llevar en coche a tu compañero a un “recado” (pillar droga); o... *¿Qué otros ejemplos se os ocurren?* Estáis a un paso de la recaída.

¹⁶ Se puede ampliar esta explicación con los contenidos sobre la *rueda del cambio* de Prochaska y Di Clemente, expuestos al final del documento en el apartado *Recomendaciones para el profesional*.

Es el resultado de la acumulación de factores de riesgo (personales y situacionales). Supone una amenaza para su autocontrol. Puede suponer:

- a. Un estado emocional negativo: ira, frustración, tristeza, ansiedad, aburrimiento.
 - b. Un conflicto interpersonal (familiar; laboral, con amistades).
 - c. Presión social para implicarse en el comportamiento problema (el grupo de colegas de toda la vida insiste: *por una vez no pasa nada; ¿te has vuelto un moña en la cárcel, o qué?; ¿qué pensaría tu padre si ve que has abandonado el negocio?; Venga, si es sólo una vez más, y esta vez sí que vamos a ganar una pasta; ¿Ya no te tomas ni una cerveza con nosotros?; Menuda nenaza estás hecha que ni fumas ni bebes; etc.*).
- 4. Fallo:** Finalmente, la acumulación de factores de riesgo y el fracaso a la hora de afrontarlos de manera efectiva, se traduce en la reaparición puntual del comportamiento problema. Cualquier nueva agresión o amenaza; cualquier hurto; cualquier consumo; cualquier engaño; etc. supone una recaída. El fallo empieza con el pensamiento, cuando se empieza a **pensar** en la conducta que habíamos erradicado como algo positivo (*es bueno un cigarrillo de vez en cuando; soy un gran colega si acompaño a Paco a pillar; una cervecita fresca me alegrará el día; a estas horas no va a ver nadie en la carretera y llego mucho antes en coche; la mejor manera de arreglar esto es con una paliza; etc.*). Puede ser una idea elaborada, o simplemente una imagen mental muy rápida acompañada de pensamientos.
- 5. Recaída:** De nuevo habéis repetido la conducta que os trajo a prisión. Poco a poco, como sin daros cuenta, habéis retomado vuestros hábitos destructivos.
- 6. Efecto de la violación de la abstinencia (EVA):** ¿Cómo os sentiréis entonces? ¿qué pensaréis de vosotros mismos? Podéis pensar que no tenéis remedio, que no valéis para nada. O echarle la culpa a los demás e intentar negar lo evidente. O pensar que el todo lo que habéis decidido y trabajado ha sido inútil, o que no se hizo bien. De alguna forma, os entran ganas de “tirar la toalla”, *total, si ya he metido la pata, ya la meto del todo*. Por un error o un fallo, nos damos permiso para seguir haciendo las cosas mal (*si ya he fumado, pues sigo; si ya he insultado, qué más da un empujón; si ya me he llevado este coche, qué más da robar también la radio; etc.*)

Conocer este proceso es el primer paso para ser capaz de frenarlo. En cada uno de los pasos existe la posibilidad de hacer algo que evite llegar a la recaída. Muchas de

esas habilidades ya las conocemos. Ahora las vamos a incluir dentro de este esquema para terminar de darles un sentido.

Hemos sido conscientes de cómo es el proceso de recaída y de los pasos y factores que aceleran ese proceso. Ahora vamos a ver nuestras propias **posibilidades de auto-control**. Se trata de desarrollar un sistema propio de alerta que permita detectar los antecedentes (o los pasos del proceso) y poner en marcha las estrategias de afrontamiento necesarias para cortarlo. Estas respuestas adecuadas van desde las estrategias de evitación y escape hasta las más complejas como autoinstrucciones y habilidades sociales. Hay que conocer la respuesta y saberla utilizar en el momento adecuado. Para ello **hay que entrenar intensivamente y practicar**.

Respuestas para el control de la **CONDUCTA**:

1. Respuestas de **evitación**: no ponerse en situación de alto riesgo. Son anteriores a la aparición del riesgo (evitar gastarse el dinero si hay problemas económicos, evitar problemas en el trabajo para no "tenerla" con mi jefe, evitar llegar tarde a casa si eso suele ser motivo de discusión, evitar beber alcohol cuando estoy nervioso, evitar pasar por el parque donde están mis amigos fumando porros, evitar pasar por el barrio de la víctima, evitar coger el coche si sé que voy a salir, evitar reuniones de fumadores si no quiero fumar, evitar entrar en una tienda sin dinero si no quiero caer en la tentación de robar, etc.)
2. Respuestas de **escape**: una vez que nos estamos metiendo en una situación de riesgo o ya estamos en ella, salimos, escapar, no permanecer en ella. Tiene que ser algo rápido, inmediato. Pero son difíciles (en algunas situaciones nuestros amigos se pueden mosquear si nos vamos del bar con la cerveza a medias; o si he empezado a discutir verbalmente puede ser difícil cortarlo antes de llegar al desprecio, al insulto o a la torta; o dejar el coche lejos de casa para no cogerlo bebido; apagar el cigarro nada más encenderlo; cruzarme de acera si veo a mi compañero de estafas; etc.). Escapar no es fácil.
3. Respuestas de **control ambiental**: son cambios en el entorno. Cambiar de barrio o de ciudad, cambiar el camino al salir del trabajo, no comprar cerveza con alcohol, o no comprar comida muy calórica si quiero adelgazar, etc.
4. **Tiempo fuera**: es la conducta de escape más elaborada. Se emplea principalmente en discusiones, peleas y rabietas con conocidos y se trata de irse físicamente del espacio en que te encuentres sin regresar hasta que no se reúnan las garantías suficientes para controlar la respuesta agresiva. Cuando se lleve a cabo hay que

comentarlo para no ofender: *no quiero discutir así ni pelearme contigo, me voy a ir hasta que me calme y podamos hablar del tema sin agredirnos.*

- 5. Estilo de vida positivo.** Es una estrategia a largo plazo, que incluye conductas de abandono del consumo de drogas y alcohol, control de estrés (relajación), mejora de habilidades sociales, autoestima, asertividad, solución de problemas. Todas estas competencias se abordan a lo largo de todo el programa.

Respuestas para el control de los **PENSAMIENTOS**:

1. Control de pensamientos automáticos negativos: **parada de pensamiento** (*basta ya de acumular pensamientos negativos y distorsionados, se trata de cortar el proceso mental de darnos mensajes negativos: la voy a cagar; qué más da; no sirve de nada que lo intente; es un cretino que me quiere amargar; no puedo más; esto es insoportable; esto no debería ser así, es injusto; etc.*); **distracción cognitiva** (buscar en el entorno algo que me haga no pensar en lo que me está calentando la cabeza, por ejemplo, contar hacia atrás, buscar gente con gafas en el entorno, descubrir los colores diferentes de una habitación, etc.); **sustitución de esos pensamientos negativos por otros alternativos y adecuados** (*que no me sienta seguro no quiere decir que lo vaya a hacer mal; si no lo intento no sabré lo que puede pasar; que no me guste esa persona no quiere decir que me quiera fastidiar; que esté cansado o que sea difícil no significa que no pueda seguir luchando; ¿realmente no puedo soportarlo?; el mundo no es un lugar justo, me gustaría que no fuera así, pero lo es; etc.*).

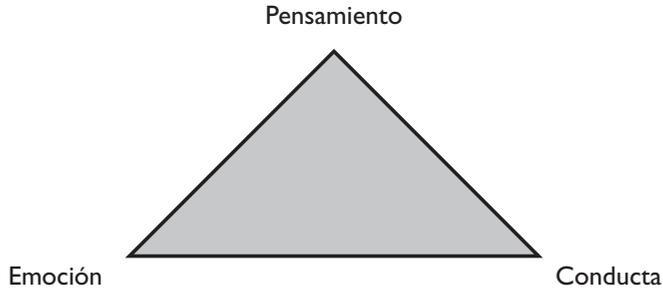
2. Auto instrucciones: decimos paso a paso las cosas que debemos hacer (*no te tomes esta caña, no grites, respira hondo, vete a dar una vuelta, dile que no quieres meterte en líos; habla claro y explícale que no necesitas eso; da un rodeo por la calle tal, etc.*)

3. Autorrefuerzo, cuando hagamos las cosas bien. Puede ser verbal (*muy bien dado este paso; así me gusta; has bebido sin alcohol, muy bien hecho; te has controlado a pesar de lo difícil que era; qué bien que has logrado relajarte a pesar del ruido; muy bien por intentarlo aunque no lo hayas conseguido del todo*). Hay que reforzar los intentos no sólo los resultados. Y no sólo puede ser con frases para uno mismo, también te puedes dar premios materiales.

Respuestas para el control **FISIOLÓGICO/EMOCIONAL** (lo veremos con más detalle en el último módulo de programa):

- **relajación y respiración**, principalmente.

Todo ello ayuda a controlar las emociones, pues ya sabemos que emociones (y respuestas fisiológicas), conductas y pensamientos se interrelacionan¹⁷.



Repetimos el ejemplo de la unidad de Solución de problemas: si un perro se acerca a mí ladrando y pienso *viene a mordirme*, sentiré miedo y lo que haré será salir corriendo, lo cual a la vez me hará sentir más miedo. Sin embargo, si pienso *quiere jugar*, me sentiré tranquilo y me quedaré de buen humor jugando con el can. Esto ocurre con casi todo lo que nos pasa, que lo interpretamos previamente: una contestación, un gesto, un comportamiento de otra persona, etc. Todo lo interpretamos y según como lo interpretemos nos vamos a sentir y nos vamos a comportar. Si creo que están hablando mal de mí, si creo que no me van a coger en el trabajo, si pienso que mi madre no me va a ayudar, si imagino que me están engañando, si digo que esto no va salir bien, etc.

No hay que olvidar tampoco que la **empatía** es fundamental para reducir la probabilidad de conflictos. Si soy capaz de ponerme en el lugar del otro y entiendo lo que quiere decir no me sentiré agredido, ni me ofenderé. Como vemos, empatizar es clave.

NOTA: Es importante que los delitos de mayor alarma social, así como las conductas patológicas que necesiten una intervención específica se deriven a programas concretos (agresión sexual, violencia de género, drogodependencias, ludopatías). A partir de esta unidad se podrán reafirmar esos aprendizajes pero se trata principalmente de intervenir sobre los hábitos negativos de la delincuencia común.

¹⁷ Para un abordaje más detallado de esta interrelación, acudir a las dos últimas unidades del presente Manual.

Dinámicas y actividades.

Muchas de las técnicas que se sugieren también se repiten en otros puntos del programa. El objetivo es repasarlas e incluirlas en el contexto de la prevención de recaídas. El profesional que desarrolle esta unidad (preferiblemente alguien con conocimientos de psicología y modificación de conducta) ha de insistir en los siguientes puntos:

- Que los participantes apliquen las técnicas y los contenidos teóricos a su propio caso y a la conducta negativa que quieran erradicar (robo, agresión, hábitos nocivos, etc.). Hay que individualizar lo más posible.
- Fomentar que participen todas las personas del grupo y practiquen. El aprendizaje de una técnica implica su práctica real, no solo su observación.
- Emplear siempre que sea posible el role playing. El psicólogo puede ir haciendo las situaciones progresivamente más complejas, añadiendo factores de riesgo. En las sesiones en las que se use role playing, un posible esquema de trabajo es que el profesional modele primero la solución de la situación haciéndolo mal, un posterior análisis, un nuevo modelado aplicando la técnica de manera efectiva, y finalmente la práctica de los participantes con *feedback*.

1. Situaciones de recaída. Intenta analizar las diferentes historias que se proponen en el Anexo de la unidad (se pueden añadir otras que propongan los participantes) según el esquema de la recaída. Identifica los pasos.

2. Estrategias de afrontamiento. Vuelve a revisar las situaciones propuestas en el Anexo y el análisis que has realizado. ¿Qué forma es más adecuada para afrontar esas situaciones? Hacer role playing de esas soluciones posibles.

3. Tu recaída.

3.1. Elabora un esquema hipotético de tu propia recaída. Tienes que incluir las decisiones aparentemente irrelevantes, las situaciones de alto riesgo, el comportamiento agresivo y el efecto de la violación de la abstinencia.

3.2. Imagina la forma de afrontar cada paso en tu proceso de recaída para poder detenerlo a tiempo. Se practicarán en role playing durante la sesión.

4. Emociones de riesgo. ¿Qué emociones pueden hacerte recaer (aburrimiento, estrés, ansiedad, tristeza, ira, frustración)? ¿Cómo podrías controlarlas? Estos contenidos se pueden ampliar:

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

- Piensa en aquellos lugares, situaciones, personas o cosas que crees son conveniente evitar a partir de ahora para no recaer en tu conducta desviada o negativa. Por ejemplo ¿qué cosas no debes de tener? ¿qué cosas no debes hacer? ¿a qué lugares no debes de ir? ¿con qué personas es mejor que no te juntes?
- Haz un listado aquellos lugares, situaciones, personas o cosas de las que deberías de escaparte si te encuentras alguna vez con ellas. Por ejemplo ¿de qué situaciones es mejor que salgas rápido?
- ¿Qué pensamientos pueden hacerte recaer? Dicho de otra forma ¿qué pensamientos te ayudan a ser más agresivo, a consumir, a estafar, a faltar al trabajo, a robar, a pelearse, a...? ¿Por qué otros pensamientos podrías sustituirlos? ¿Qué pensamientos te ayudan a no recaer? Escríbelos en una tarjeta que podrás llevar siempre contigo.
- ¿Cómo quieres que sea tu vida, en todos los aspectos, de aquí en adelante? Piensa qué quieres conseguir y formas positivas de hacerlo. (Esta actividad también se puede incluir en la unidad Proyecto de vida personal).

ANEXOS

Situación 1. Llevas más de dos días pescando poco. Además han prohibido coger mejillones estos meses y no tienes licencia para pescar otra cosa. Le das muchas vueltas a la cabeza, sabes que M. sale a recoger unos fardos de cocaína en un par de días. Es dinero fácil y rápido que te aguantará todo el mes. No dejas de pensar que es una buena opción.

Situación 2. Estás en un momento muy difícil económicamente. Sabes que tu colega P. va a dar un golpe en una gasolinera de las afueras esta noche. Te tomas un par de copas para bajar los nervios y te vas a buscarlo. Quieres ver qué plan tiene y quizás pedirle que te deje participar.

Situación 3. Hoy te apetece salir a cenar con tu mujer y después, si se pudiera, tener sexo con ella. Pero ella te dice que no se encuentra bien. Piensas que no te quiere. Te sientes frustrado y enfadado.

Situación 4. Has tenido un día horrible en el trabajo, de los peores que recuerdas. Es viernes y un amigo te llama para ir a tomar una copa a un club. Siempre que sales con

este amigo te dan las tantas de la mañana de juerga y a veces faltas al día siguiente a trabajar o acudes en un estado lamentable.

Situación 5. Estás comiendo con tu familia. Hay buen ambiente y estás contento. Sale el tema de tu pasado en la cárcel y de lo cambiadito que estás. Todo el mundo hace bromas. Todos se ríen pero a ti no te hace ninguna gracia. Te ha molestado bastante.

Situación 6. Tu hija te cuenta muy contenta que ha encontrado un trabajo mejor que el que tiene. Su sueldo es bastante más alto, pero se tiene que ir de la ciudad. Te da miedo y no quieres que se vaya. Ella ya es mayor de edad pero tú sigues siendo su padre y crees que debes obligarla a quedarse en casa. El tema se pone feo...

Situación 7. Llevas dos semanas sin fumar. Estás en una fiesta y todo el mundo fuma y te ofrece. Hace mucho que no sales de fiesta. Piensas: *total, por un cigarro no va pasar nada.*

Situación 8. Sabes que la vecina del quinto está muy mayor. Se ha ido hace unos días a la aldea con sus nietos y no volverá hasta el final del verano. Tiene una buena televisión y a tu madre le deja las llaves por si pasa algo. *¿Y si entro en su casa?*

Situación 9. Quieres que te cojan en un trabajo pero temes que no lo hagan. Falsificas un título de un curso que no has hecho pero que es imprescindible. Sabes del tema, pero te falta la titulación.

Situación 10. Te han retirado el permiso de conducir. Tienes que acudir a un pueblo que está a media hora en coche particular y en cambio tardarías casi tres horas en ir en transporte público. Piensas: *mucha mala suerte sería que me pillaran.*

Situación 11. Cada quince días has de presentarte en el CIS porque llevas una pulsera y estás en 86.4. El día que te toca ir te viene fatal, ¿qué vas a hacer?

Situación 12. Siempre te ha costado llegar puntual al trabajo. Últimamente, con tres despertadores, lo estabas consiguiendo, pero te cuesta mucho esfuerzo. Ayer te quedaste dormido. Hoy te has despertado a tu hora, pero te puede la pereza. Remoloneas en la cama. *Total, cinco minutos más...*

Situación 13. Por robar un dvd (*El padrino I, II y III*) el juez me ha puesto una medida de seguridad y la he quebrantado. Me ha puesto una TBC en vez de prisión, pero me da mucha rabia y me parece exagerado y no la cumplo. Sé que me pueden caer seis meses de condena, pero...

Situación 14. Es la hora de merendar y no tengo nada en casa. Lo más cómodo será decir a los niños que se vayan a merendar a Carrefour, que cojan lo que quieran y se lo coman antes de pasar por caja.

Situación 15. Estoy a punto de tener una relación sexual y no tenemos preservativos.

Situación 15. Otras.

MÓDULO V.

Conciencia y manejo emocional

Introducción.

En muchas ocasiones las personas nos enfrentamos con problemas que elevan en gran medida nuestro nivel de activación emocional y psicológico. Un nivel moderado de *arousal* (activación) en situaciones de conflicto es natural y necesario. Sin embargo, los sentimientos demasiado fuertes y los niveles de estimulación muy intensos pueden afectar nuestra competencia social, alterando nuestro comportamiento y la puesta en práctica de las habilidades aprendidas. El éxito en la adaptabilidad social, va a depender de nuestra capacidad para:

1. Responder a conflictos interpersonales evitando estar emocionalmente sobreestimulados.
2. Mantener o reducir un nivel de activación para conseguir que sea moderado.
3. Emplear las habilidades cognitivas, incluso cuando el nivel de activación sea alto.

El control emocional implica tres elementos:

1. Reconocer las claves que nos indican que vamos a experimentar emociones negativas: cólera, tristeza, miedo, ansiedad, etc.
2. Actuar para reducir la probabilidad de que las situaciones provoquen o aumenten esas emociones.
3. Conocer los signos fisiológicos y psicológicos de cada una de esas emociones.

Como primer paso, lo importante es la **identificación** y la conciencia emocional: *¿Qué me ocurre? ¿Qué estoy sintiendo?* No sólo de las emociones consideradas negativas

(ira, odio, tristeza, etc.) sino también de las positivas (alegría, sosiego, simpatía). Es imprescindible el reconocimiento emocional para poder manejar la intensidad de los sentimientos; para no ignorar los estados emocionales y para no exagerarlos tampoco.

En este módulo nos vamos a centrar en las emociones más comunes y las que pueden conllevar conductas más problemáticas si no se manejan adecuadamente. Por ejemplo, la ira, la tristeza o la ansiedad, tienen bastantes posibilidades de generar conductas inadaptadas:

- *Cuando estoy muy triste y abrumado, me desmotivo y no hago nada, ni siquiera me levanto de la cama.*
- *Sí, estoy ansioso y por eso soy impulsivo y ando errático de un lado a otro y no me concentro y me dan ganas de buscar algo que me calme.*
- *Cuando estoy rabioso (¿o es ira? ¿o es frustración?) y me lío a tortas y gritos (agresividad) con mucha facilidad.*

Es importante que cuando enseñemos **manejo** emocional no hagamos sólo referencia a la contención afectiva sino al control real y a la canalización/expresión positiva de esas emociones. A todo ello vamos a dedicar estas dos últimas unidades

UNIDAD I. Conciencia y expresión emocional.

INTRODUCCIÓN.

El objetivo de esta unidad¹⁸ es ayudar a los participantes a que sean más conscientes de lo que sienten y de por qué lo sienten. Y también a que aprendan a expresar sus emociones de manera ecuánime y socialmente adaptada. Se trata por tanto de un trabajo de educación emocional o sentimental.

La expresión emocional es más fluida en las mujeres que en los varones, puesto que la educación tradicional orienta al varón a reprimir su ánimo (salvo de emociones como ira y hostilidad) y a las mujeres a ser comprensivas y a expresar la tristeza, la preocupación y un abanico amplio de emociones positivas. Estas diferencias las tendremos que tener en cuenta en los grupos mixtos. También la educación y el entorno cultural determina las diferentes de necesidades de comunicación y afecto de varones y mujeres, que producen pautas distintas de expresión y de conducta emocional.

Muchas personas delincuentes experimentan emociones, pero no las llegan a identificar o si las identifican no las expresan de manera adaptada. En esta unidad vamos a trabajar con el primer paso necesario para el manejo de los sentimientos: la identificación y conciencia emocional. Nos centraremos fundamentalmente en las emociones negativas: ira, miedo, ansiedad, culpa, frustración, tristeza, etc.

OBJETIVOS.

- Identificación y expresión de emociones.
- Desarrollo de la conciencia emocional de los participantes.

NÚMERO DE SESIONES RECOMENDADAS: 2 ó 3.

¹⁸ Los contenidos de esta unidad han sido extraídos prácticamente en su totalidad de la unidad correspondiente del manual *Violencia de género: programa de intervención para agresores*, elaborado en el año 2009.

ESTRATEGIAS Y DINÁMICAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

¿Qué es una emoción? Una emoción es un sentimiento que aparece como reacción ante una **situación** o como reacción ante un **pensamiento**.

Las emociones tienen varios componentes:

- Psicológico: *Me siento alegre, triste, enojado.*
- Orgánico o fisiológico. Son las reacciones físicas, lo que nos ocurre en el cuerpo. Tensión, aceleración del corazón, sudoración.
- La expresión no verbal. Los gestos, las posturas, la mirada.
- El significado social. Cada cultura otorga cierta relevancia a las emociones (que se refleja, entre otras variables, en la cantidad de palabras que existen para identificarlas). También existen reglas que delimitan la expresión en función de la situación, el sexo y la edad, por ejemplo: *los varones adultos no lloran; las niñas no se pueden enfadar; a tu edad no te puedes poner así por eso.*

A la capacidad de reconocer las propias emociones se le denomina **conciencia emocional**. Quizá hayáis oído hablar de la *inteligencia emocional*, ¿sabéis lo que es? Esta es la capacidad de reconocer nuestras emociones, controlarlas y expresarlas de manera socialmente adecuada. La inteligencia emocional incluye:

- reconocimiento de nuestras emociones,
- autocontrol emocional,
- capacidad para motivarse: optimismo e iniciativa,
- empatía y
- competencia social.

Casi nada.

Conciencia emocional. En el proceso de reconocimiento de emociones son básicos dos elementos: **percibir** y **prestar atención** a lo que se siente. Percibir significa observar a través de los sentidos (vista, olfato, oído, gusto y tacto) alguna cosa, alguna

relación, algún acontecimiento. Cuando se presta atención a lo percibido aparece claramente en el consciente y en ese momento, se convierte en algo importante para la persona. Para identificar los sentimientos, pues, hay que mirar dentro de uno mismo y prestar atención.

*¿Qué os parece? ¿Soléis ser conscientes de vuestros estados de ánimo?
¿Podéis llegar a confundirlos, por ejemplo creyendo que estáis cansados
cuando realmente lo que sentís es tristeza?*

*¿Habéis creído alguna vez que alguien parece que está enfadado y lo que le pasa
es que tiene sueño o hambre, como los niños pequeños?*

¿Tenéis tendencia a exagerar vuestros sentimientos?

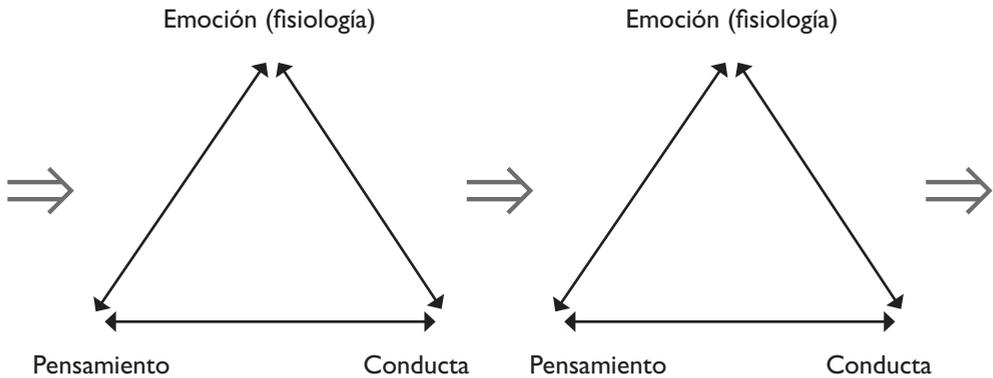
¿O esconderlos y negarlos?

La emoción tiene una relación directa con los **pensamientos** y en gran parte viene determinada por ellos. Según como interpretemos una situación concreta aflorarán 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 analice lo que sucede.

Las emociones se encuentran también íntimamente relacionadas con nuestro organismo. De hecho la emoción misma ha sido identificada como una actividad **fisiológica**. Lo que sentimos en un momento dado se manifiesta en el plano corporal. La rabia, la alegría, el miedo, la tristeza son emociones que pueden notarse a través de diversos signos corporales (tensión en la mandíbula, sudoración, forma de respirar; opresión en el pecho, taquicardias). Por ejemplo, quien siente angustia puede apreciar un vacío en el estómago, quien siente serenidad notará que su cuerpo está relajado.

Finalmente, la **conducta**, lo que hacemos, puede estar determinada por lo que sentimos. De esta manera hemos formado una especie de triángulo cerrado. Como también vimos en la unidad de prevención de recaídas, ocurre algo (situación), interpretamos lo que sucede (pensamiento) de acuerdo al estilo y personalidad de cada uno, experimentamos una emoción que se manifiesta en nuestro cuerpo (fisiología), y reaccionamos 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, volvemos a interpretar, volvemos a sentir y volvemos a actuar.



Pongamos un ejemplo distinto al del perro que se acerca a nosotros (y que puedo interpretar que me va a atacar o que quiere jugar).

He acertado 14 en la quiniela. De forma casi automática me doy cuenta (pienso) que he ganado mucho dinero. Siento alegría, también preocupación (emoción) y sus correlatos fisiológicos (temblor de manos, sudor, inquietud, se me acelera el corazón, tengo ganas de ir al baño). Compruebo nuevamente que he acertado 14 (conducta). A medida que voy contando los aciertos, siento más ansiedad. No me he equivocado, doy saltos de alegría, me abrazo. Pienso en llamar a mi familia. Desconfío del pedigüeño de mi cuñado, me entra un sudor frío, me paro a reflexionar, etc.

No existen pensamientos aislados al igual que tampoco hay acciones sin reflexión. Puede que todas las cosas que nos suceden las sintamos casi como si no hubieran sido procesadas por nuestro cerebro, pero no es así. Cuando nos ejercitemos en detectar nuestras emociones y la forma en que se expresan, nos daremos cuenta de cómo la manera de pensar influye sobre ellas mismas y también sobre nuestros actos.

Lo hice sin pensar; la rabia pudo conmigo; no noté lo que pasaba... Esta manera de justificarnos desaparecerá, pues sabremos que antes, durante y después han estado presentes los tres vértices del triángulo.

Características de las emociones. Aunque no todos los investigadores están de acuerdo, parece que existen seis emociones **básicas**: sorpresa, aversión, tristeza, miedo, ira y felicidad. El resto de las emociones son variedades o combinaciones de estas emociones básicas. Existe un conjunto emocional mínimo, que no pretende representar la totalidad de emociones que puede experimentar el ser humano, pero que sí es representativo de las emociones que ha experimentado alguna vez. La vida emocional

de las personas es mucho más extensa y más rica de lo que somos capaces de percibir a primera vista.

¿Cómo noto que tengo miedo? ¿Cómo deduzco que alguien está triste o alegre?

¿Y sorprendido? ¿En qué se le nota a alguien que está nervioso?

Las emociones varían en **intensidad**. Las emociones son estados que pueden presentarse en mayor o menor grado dependiendo de determinados factores ambientales y personales. Por regla general, percibimos mejor las emociones cuando éstas se presentan de manera intensa, pero tenemos que ser receptivos y estar atentos a aquellas que presentan menor intensidad pero que son las que llenan la mayor parte de nuestra vida.

Hagamos una ronda rápida ¿Cómo te sientes ahora mismo?

Ten en cuenta que puedes sentir varias cosas a la vez y hasta emociones que pueden parecer incompatibles.

Terminada la ronda habremos comprobado que no resulta sencillo expresar lo que se siente. Con ello ilustraremos lo que se ha explicado en el párrafo anterior en relación con la mayor facilidad para reconocer las emociones fuertes. No dejaremos pasar por alto que en todo momento se está sintiendo algo, del mismo modo que siempre se está pensando en algo. A continuación pediremos al grupo que digan en voz alta las emociones que les vengan a la cabeza y las anotaremos en la pizarra. El listado de emociones generado por el grupo nos servirá para valorarlo en términos de cantidad, que podremos interpretar en cierta manera como su amplitud emocional. A continuación entregamos el listado de emociones del Anexo y comparamos su contenido y longitud. Podremos completarlo con las aportaciones del grupo.

Emociones positivas y negativas. Las emociones tienen una función adaptativa, es decir nos ayudan a afrontar las situaciones en las que nos encontremos. Por ejemplo, ante un peligro podemos sentir miedo y eso nos prepara para protegernos. A pesar de esta función tan útil algunas emociones nos pueden resultar agradables y otras desagradables cuando las experimentamos. Diremos que son **positivas** aquellas emociones que nos resultan agradables, que valoramos como deseables y que crean en la persona que las siente un estado de satisfacción y bienestar. En cambio, las **negativas** las consideramos desagradables, las percibimos como no deseables, crean malestar y provocan estados de ánimo perjudiciales para la persona que las siente, e incluso repercuten en los demás que hay alrededor.

Es importante que no identifiquemos emociones positivas o negativas con emociones buenas o malas. La ira y la tristeza no son sentimientos buenos o malos en sí mismos. Todos tenemos derecho a enfadarnos, pero no tenemos derecho a dañar a alguien. Y en muchas ocasiones es inevitable sentir dolor y tristeza, pero con una intensidad y durante un tiempo limitados. El enfado nos puede servir para reivindicar nuestros derechos. Agredir por estar enfadados no es una emoción, es una conducta. Seguramente cuando estamos enfadados no nos sentimos bien y es a esto a lo que nos referimos cuando utilizamos los términos positivo y negativo. *¿Está claro?* Es importante que lo esté.

Y para complicarlo un poco más diremos que una emoción puede resultar agradable o desagradable en función de lo **intensa** que sea. Por ejemplo, está bien sentirse un poco activado ante un examen, por ejemplo, pero no tan ansioso como para perder la concentración.

Veamos algunos ejemplos de emociones negativas: ira, inseguridad, enfado, miedo, preocupación, envidia, nostalgia, arrepentimiento, frustración, remordimiento, rechazo, odio, vergüenza, sufrimiento, dolor, humillación, infelicidad, rabia, tristeza, decepción, desilusión, depresión, apatía, nerviosismo, etc.

Y de emociones positivas: esperanza, satisfacción, atracción, compasión, gusto, pasión, sorpresa, asombro, diversión, paz, alivio, amor, fascinación, orgullo, placer, entusiasmo, alegría, felicidad, ternura, enamoramiento, euforia, seguridad, paz.

Expresión de emociones. Una cosa es la identificación de las emociones y otra muy distinta la expresión de las mismas. Cuando sentimos y no expresamos lo sentido, nuestro flujo emocional se embota y sufrimos lo que venimos en llamar represión emocional o impotencia emocional. Reprimir las emociones, especialmente si son negativas, hace que se enquisten provocando un estado de continuo malestar. La falta de expresión de las emociones nos aleja de los demás, nos aísla. Por tanto, es siempre bueno expresar lo que se siente, de un modo racional y controlado.

¿Qué es lo que pasa cuando uno se guarda para sí lo que siente?

En definitiva, *si no dices como te sientes ¿cómo vamos a saber como te sientes? Y no pienses que quien te conozca debería saberlo...*

Antes se ha visto una clasificación de emociones como positivas o negativas. Veamos ahora otros modos de estudiarlas.

Emociones permitidas y no permitidas. *¿Es bueno sentir celos? ¿Es bueno sentir odio? ¿Está bien enfadarse?* En principio no es muy bueno pero a nadie se le debe castigar solo por sentir. Hagamos la pregunta de otro modo, *¿a la gente le gusta alguien que sea iracundo? ¿A vosotros os gusta relacionaros con alguien que odia a otra persona? No mucho, ¿verdad? Una pregunta más ¿está bien visto alegrarse por un mal ajeno y que además se nos note? ¿está bien desear que alguien se muera? ¿es adecuado reírse en un funeral? ¿qué otros ejemplos se os ocurren?*

Parece que no. La sociedad, la cultura, dicta normas no escritas sobre la manera en que debemos expresar nuestro mundo emocional. Esto incluye la manifestación de determinadas emociones, como se ha visto, y también la intensidad de otras.

¿Alguien del grupo se ha sentido molesto ante una excesiva alegría de otra persona o ante una aplastante tristeza?

Emociones fingidas u obligadas. Las personas en determinadas situaciones también se ven obligadas a fingir emociones para lograr determinados objetivos personales o para evitar consecuencias negativas. *¿Quién pone un ejemplo?* Fingir que alguien te cae fenomenal cuando no es así. Mostrar que estás triste porque un compañero ha sido despedido cuando en realidad te sientes muy aliviado y feliz porque tú no (y eso que el empresario tenía que despedir a tres); decirle a alguien que lo sientes mucho, cuando en realidad no te importa; etc.

Emociones que se desean expresar pero se teme hacerlo. Nos referimos a situaciones en las que no nos atrevemos a expresar una emoción que estamos experimentando por dentro. A diferencia de las emociones no permitidas en ésta no existe una presión social para reprimirlas. *¿A alguno de vosotros, alguna vez, se le quedó sin decir un te quiero? ¿Es sencillo decir te quiero? ¿Y decir estoy triste o tengo miedo?* Quizá alguno de vosotros pensará que eso no hay que decirlo sino demostrarlo *¿acierto?*

En la expresión de las emociones juega un importante papel la conducta no verbal. Desde los gestos y expresiones faciales, hasta los movimientos corporales, los ademanes o las muecas. Están diciendo lo que nosotros no decimos con palabras. Es un complemento y un indicador emocional de primera magnitud. Por ejemplo si yo de forma amistosa hablo con uno de vosotros a solas y le pregunto *¿cómo te encuentras?* Me responderá de forma verbal, diciéndome “bien”, “mal”, “como siempre” (que no es que sea decir mucho, por otra parte). Pero también con su cuerpo me dirá ciertas cosas, si me mira a la cara, si se retuerce, si sonrío, si se ruboriza.

El desbordamiento. Cuando las emociones nos sobrepasan perdemos capacidad de razonamiento. Para describir este estado en ocasiones se utiliza la expresión "ruido psicológico". El desbordamiento se caracteriza por:

- Disminución de la memoria, la atención y la capacidad de escuchar.
- Reacciones inmediatas e impulsivas.
- Superficialidad.
- Pensamiento concreto.
- Utilización de conductas sobreaprendidas.

Para entenderlo vamos a utilizar un ejemplo.

Esta mañana te has dormido y como no te des prisa llegarás tarde al trabajo. Todo son prisas y cuando corres siempre hay algo que se olvida. Te has dejado las llaves. Estás tenso, nervioso y enfadado. Subes a tu coche, conduces algo más rápido de lo normal y en un cruce... crash. El golpe no ha sido casi nada. Sales, lo primero que ves es un pequeño abollón e inmediatamente te sube la sangre a la cabeza y te vuelves gritando al otro conductor. Ves que es una señora mayor, que también está nerviosa, que no se asusta ante tu enfado, que no se calla y que también te culpa. La discusión se va enredando...

- Falla la memoria. *No puedes asegurar que miraste a ambos lados, ni siquiera si viste el ceda, aunque creas que sí.*
- Reacción inmediata. *Sales a mirar el golpe en el coche antes de asegurarte que la conductora del otro vehículo se encuentra bien.*
- Superficialidad. *Ni tan siquiera valoras que el seguro lo cubre todo. Se trata de ganar la discusión.*
- Pensamiento concreto. *¿Pensaste si realmente era grave llegar un poco tarde al trabajo? ¿Pensaste que has tenido suerte, no ha sido nada? ¿Pensaste en que con tanta discusión te estás alterando más y que así nada irá a mejor? ¿Te has dado cuenta que vas a llegar más tarde?*
- Conducta sobreaprendida. *¿Acabarás diciéndole a la mujer alguna frase del tipo "no tenéis ni idea de conducir" o "a los viejos hay que retirarles el carnet"? Y si no llegas a decirlo ¿no te rondará por la cabeza?*

Está en nuestras manos evitar llegar a esta situación. No debemos engañarnos con un *se me cruzó el cable* porque esto es sólo la parte final del proceso. Como se ha visto antes (y se verá en la siguiente unidad) la manera en que toman forma nuestras emociones depende en gran medida de nuestros *diálogos internos*. De ellos también depende lo que hagamos.

Dinámicas y actividades.

I. Expresión verbal de emociones. Las emociones y sentimientos pueden expresar diversas formas:

- a) Con una palabra: *Me siento mal.*
- b) Con una frase hecha, metáforas: *Me siento como un cero a la izquierda.*
- c) Con algo que me está sucediendo: *Siento que no me toma en cuenta.*
- d) Con algo que me gustaría hacer: *Me dan ganas de mandarlo todo al carajo.*

Presentamos otro ejemplo completo:

- a) Me siento alegre.
- b) Estoy en las nubes.
- c) Me parece que le gusto.
- d) Siento ganas de vivir.

Destacamos que la expresión verbal de las emociones en ocasiones se hace de forma indirecta, *me dan ganas de mandarlo todo a paseo*.

A continuación iremos presentando palabras o frases para que los participantes expresen esa emoción presente de distintos modos, de acuerdo con el esquema anterior. Luego pedimos que añadan más ejemplos a la lista.

- 1. Enfadado.
- 2. Impaciente.
- 3. Cansado.

4. *Me siento como si no valiera para nada.*
5. *Estoy en las últimas.*
6. *Me voy a dar un homenaje.*
7. *Se me hizo un nudo en el estómago.*
8. *Estaba como un flan.*

Por último valoraremos que siempre debemos acercarnos a lo que realmente sentimos y que es mejor no dar rodeos. Unas formas de expresión son más directas que otras y mucho más informativas. Volvemos a los ejemplos y elegimos las formas más claras de expresar emociones.

2. Tarjetas de sentimientos (situaciones). Se apuntan en tarjetas distintos sentimientos y se reparten entre los participantes. Cada uno, con la tarjeta que le ha correspondido, debe contar una historia que haya vivido alguna vez en su vida en la que estuviera presente la emoción que contenga. Por ejemplo, si en la tarjeta pone *avergonzado*, el participante tendrá que contar *me sentí avergonzado cuando...*

3. Mi rostro tiene 42 músculos. Para realizar este ejercicio necesitamos una cámara de fotos digital y un ordenador para proyectar. Consiste sencillamente en proponer una emoción y que cada componente del grupo la exprese con el rostro, siendo fotografiado. Las distintas expresiones de los participantes se comparan. Se presta especial atención a la emoción *vergüenza* que probablemente habrá aparecido a la hora de retratarse. Si no se cuenta con cámara y proyector se podrá simplemente hacer la representación de cada emoción por varios miembros del grupo y se elegirá la más adecuada.

4. El afecto en mi familia. Cada miembro del grupo contará cómo era su familia cuando era niño. Se trata de explorar cómo fueron las relaciones entre y con los padres, la expresión del afecto y otras emociones, también cómo manifestaban su enfado, la preocupación, los nervios, la tristeza. ¿Se gritaban? ¿Lloraban? ¿Negaban el dolor?

5. Evocación de emociones a través de músicas y canciones. Inducir primero, brevemente, un estado de relajación sin tensión. A continuación pondremos una selección de varios cortes de diferentes tipos de músicas o canciones y, mediante sencillas indicaciones, pediremos que enfoquen su atención en las sensaciones que les producen y en las imágenes que les evocan. A modo de ejemplo podemos sugerir

una serie que contenga música estridente, tambores tribales, un fragmento de una canción infantil, una canción divertida, una melodía relajante, música erótica, música clásica actual, una canción interpretada por una voz femenina sin acompañamiento musical, etc.

Una variante de este ejercicio puede ser proponer diferentes situaciones y pedir a los participantes que escojan la canción que mejor podría adaptarse a las emociones que se encuentren presentes. Por ejemplo, si gana nuestro equipo de fútbol, cuando estás limpiando tu coche, si estás en una cena íntima, si estás desanimado porque tu jefe no ha valorado tu esfuerzo, si conduces por una carretera solitaria una radiante mañana de primavera, etc.

6. La rana está debajo del agua. Se les ofrece esta frase y la tendrán que repetir en alto, cada uno, en el estilo emocional (postura corporal y tono de voz) que les indiquemos: triste, enfadado, envidioso, aburrido, nervioso, asustado. Se trata de que sean conscientes y practiquen la prosodia del discurso emocional y los gestos. También se puede invitar a un profesor de teatro para este tipo de actividades o jugar a adivinar las emociones según el gesto, etc.

7. Análisis de películas. Seleccionaremos alguna película con contenido emocional muy variado (por ejemplo, *La torre de Suso* de Tom Fernández; *Closer* de Mike Nichols). Podremos verla durante la sesión, entera o un fragmento especialmente relevante. O podremos optar por pedir a los participantes que vean alguna película de las que pongan en la televisión durante la semana, o un capítulo de una serie o incluso los anuncios publicitarios. Después haremos un análisis de acuerdo al esquema de análisis que se propone en el Anexo de la unidad.

8. Por pedir que no quede. Aprovecharemos algunas de las tareas para casa para seleccionar situaciones importantes que causen, temor, vergüenza, preocupación. A continuación cada participante y partiendo de una de estas referencias, pedirá al grupo ayuda y consejo. El psicólogo cuidará de mantener las peticiones en un marco emocional y no meramente racional.

10. Fotos. Se pueden recortar fotos de revistas y periódicos con caras de personas y adjudicar emociones a esos gestos.

11. Componentes. A continuación ponemos un ejemplo de pensamientos, conductas y sensaciones de la ansiedad. Haz lo mismo para aquellas que sean más frecuentes o más incómodas para ti (ira, tristeza, aburrimiento, frustración).

Pensamiento	Sensaciones	Conducta
<p><i>Esto es insoportable</i> <i>No lo voy a resistir</i> <i>Voy a reventar</i> <i>Me quiero morir</i></p>	<p>Sudores Taquicardias Sensación de ahogo Estómago encogido Temblor de piernas Sequedad de boca Etc.</p>	<p>Moverme rápido Comer más Hablar mucho y muy alto Fruncir el ceño Apretar las manos debajo de las piernas Etc.</p>

EJERCICIOS ENTRE SESIONES

– Haz un listado de emociones que hayas experimentado alguna vez en tu vida. Para ello trata de recordar situaciones concretas. Haz después un listado de emociones positivas y negativas.

– **Señales.** Sé consciente de las siguientes emociones. Describe cómo te sientes (corporalmente hablando) y qué síntomas notas cuando las siguientes emociones son muy intensas: ansiedad, ira, envidia, tristeza, miedo, alegría, sorpresa.

Este ejercicio conviene corregirlo en grupo y analizar bien las sensaciones particulares de cada participante, pues no todas las personas manifiestan igual las emociones. Por ejemplo, unos pueden sentir la ira en la boca del estómago, otros como una tensión en la garganta y otros con calor en la cara. Es importante que cada persona identifique sus propias señales, pues van a ser la clave inicial para tomar conciencia.

– **Contención pasada.** Di qué emociones te hubiera gustado expresar y no has podido y en qué situaciones. ¿Qué te lo impidió? ¿Fuiste tu mismo? Empieza por frases como:

- *Me hubiera gustado decir...*
- *Querría que hubiese sabido...*
- *Ahora me arrepiento de haber...*

– **Conciencia.** Indica qué emociones te cuesta más experimentar y que emociones te cuestan más expresar aunque realmente las sientas.

– **Miedo.** ¿De qué tienes miedo? ¿Al rechazo, a la soledad, a volver a entrar en la cárcel, a recaer en la droga, a no encontrar trabajo...? Haz una lista de las cosas presentes, pasadas y futuras que te producen temor.

- Recuerda situaciones en las que te hayas sentido desbordado por los sentimientos. ¿Qué ocurrió antes? ¿Qué te pasó? ¿Cómo fuiste llegando a esa situación? ¿Qué podrías haber hecho para evitarlo? ¿Cómo terminó todo?

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Redorta, Joseph. *Emoción y conflicto*. Paidós.
- Burns, David. *Sentirse bien*. Paidós.
- Dyer, W. *Tus zonas erróneas*. Debolsillo.
- Bono, E. de. *Seis sombreros para tu mente*. Paidós.
- Álvarez, Ramiro J. *Para salir del laberinto*. Sal-Terrae.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Kairós.

ANEXOS.

I. Análisis de la película (anuncio, capítulo de serie, etc.)

Intentad estar atentos a qué sienten los personajes y a lo que sentís vosotros.

Sentimiento	Escena en la que aparece
AMOR	
RABIA	
HUMILLACIÓN	
DESAOSIEGO	
DESCONCIERTO	
ENVIDIA	
DOLOR	
IRA	
VENGANZA	

Sentimiento	Escena en la que aparece
MIEDO	
CELOS	
DECEPCIÓN	
TRISTEZA	
EXCITACIÓN	
DESEO	
PAZ	
ABURRIMIENTO	
CURIOSIDAD	
ORGULLO	
SATISFACCIÓN	
CULPA	
RECHAZO	
ENAMORAMIENTO	
DIVERSIÓN	
VERGÜENZA	

¿Con quién te has identificado? ¿En qué escenas?

Para ti, ¿cuál es la emoción más agradable de la película? ¿Y la más desagradable?

2. Material para el ejercicio sobre identificación de emociones.

Lee atentamente el siguiente listado de emociones y escribe en una columna todas aquellas emociones que son positivas y en la otra las que sean negativas. Recuerda que nos referimos a si te resultan agradables o desagradables cuando las experimentas.

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.

3. Listado de emociones. Aquí tienes una lista de palabras que nos sirven para expresar nuestros estados de ánimo. Verás que son muchas pero seguro que falta alguna. Te será de utilidad para realizar los ejercicios que te proponemos. Es importante que tengas muy en cuenta que en esta ocasión las palabras reflejan estados de ánimo y no nuestras características personales o nuestra situación. Si dices que te sientes o sentiste abandonado no tiene necesariamente que significar que lo estés. O si te sientes distraído que seas así habitualmente.

ABANDONADO/A

ABATIDO/A

ABURRIDO/A

ACEPTADO/A

AISLADO/A

ALEGRE/A

ALETARGADO/A

ALIENADO/A

ALIVIADO/A

AMADO/A

AMARGADO/A

AMBIVALENTE/A

AGUSTIADO/A

ANTAGONISTA

ANSIOSO/A

APÁTICO/A

APRENSIVO/A

ARREPENTIDO/A

ASOMBRADO/A

ASUSTADO/A

AVERGONZADO/A

CALMADO/A

CELOSO/A

CODICIOSO/A

COMPETITIVO/A

COMPULSIVO/A

CONDENADO/A

CONFIADO/A

CONFUSO/A

CULPABLE/A

DECEPCIONADO/A

DEPRIMIDO/A

DESCONFIADO/A

DESEQUILIBRADO/A

DESGANADO/A

DESILUSIONADO/A

DESPOJADO/A

DEPRIMIDO/A

DISPERSO/A

DISTRAIDO/A

DIVERTIDO/A

DOLIDO/A

ENFURECIDO/A

ENOJADO/A

ENTUSIASMADO/A

ERRÁTICO/A

ESPERANZADO/A

ESTIMULADO/A

EUFÓRICO/A

EXCLUIDO/A

FELIZ

FRUSTRADO/A
HERIDO/A
HISTÉRICO/A
HOSTIL
HUMILLADO/A
IMPRODUCTIVO/A
IMPULSIVO/A
INADAPTADO/A
INADECUADO/A
INCOMPETENTE
INDECISO/A
INDIFERENTE
INEFICIENTE
INESTABLE
INFELIZ
INHIBIDO/A
INQUIETO/A
INSATISFECHO/A
INSEGURO/A
INSOCIABLE
IRRACIONAL
IRRITABLE
LIBRE
MALHUMORADO/A
MELANCÓLICO/A
NERVIOSO/A
NOSTÁLGICO/A
OBSESIVO/A
ODIOSO/A
OLVIDADIZO/A
OPRIMIDO/A

ORGULLOSO/A

PASIVO/A

PAZ (EN)

PERSEGUIDO/A

PERTURBADO/A

PREOCUPADO/A

PRESIONADO/A

RABIOSO/A

REBELDE

RECHAZADO/A

REPRIMIDO/A

RESPONSABLE

RETRAÍDO/A

SATISFECHO/A

SEGURO/A

SOÑADOR/A

SOLITARIO/A

SORPRENDIDO/A

SOSEGADO/A

TEMEROSO/A

TENSO/A

TIERNO/A

TÍMIDO/A

TONTO/A

TRANQUILO/A

TRISTE

VACILANTE

VÍCTIMA

VULNERABLE.

UNIDAD 2. Manejo de las emociones negativas.

INTRODUCCIÓN

La autorregulación emocional **sirve** plenamente para el desarrollo personal y para la competencia social y, por tanto, para la integración social. Gracias al manejo de las emociones podemos:

- motivarnos, animarnos y hacer ganas cuando no vienen dadas,
- perseverar; no rendimos, seguir intentándolo y no tirar la toalla,
- controlar nuestros impulsos y reacciones inmediatas,
- aplazar el refuerzo positivo y los premios manteniendo el esfuerzo aunque a corto plazo no veamos resultados,
- controlar estados de ánimo muy intensos o
- evitar que la angustia y otras emociones negativas interfieran en nuestro día a día.

Una persona con carácter impulsivo lo tendrá toda su vida pero puede aprender con esfuerzo y entrenamiento a estar pendiente, alerta, para que le resulte más sencillo controlar y aplazar sus reacciones. Igual que hay personas tendentes a la tristeza y tienen que estar atentos para no hundirse o deprimirse. O las personas más nerviosas han de emplear más estrategias para estar tranquilos ante situaciones que no alteran al resto. **Conocerse a uno mismo** y las propias tendencias de reacción emocional y comportamental es la base para la autorregulación emocional. La influencia genética, lo que hemos aprendido en casa, la historia pasada y los “traumas” que hayamos vivido no los podremos cambiar, pero sí podemos abordar otros factores dinámicos: las justificaciones, los pensamientos distorsionados, las amistades, las costumbres, los hábitos, el lenguaje, el estilo de vida, etc.

A partir de la relación entre **conducta, pensamiento y emoción**, las teorías del aprendizaje aplicadas al contexto delictivo establecen que las conductas antisociales (robar, amenazar, acosar, agredir, tráfico y consumo de drogas, etc.) se justifican cogniti-

vamente con pensamientos que defienden y amparan estos comportamientos como opciones válidas e incluso deseables. En íntima relación con estas distorsiones encontramos los problemas de **regulación emocional** (que muchas veces influyen en las agresiones y otras conductas antisociales). Si con un tratamiento influimos en uno de los tres factores (por ejemplo, sobre la manera de pensar o sobre los hábitos/conductas de vida) estaremos promoviendo el cambio en los otros dos. Lo ideal es intervenir sobre las tres facetas de manera coordinada. Así, podremos reducir el riesgo delictivo aprendiendo conductas y rutinas prosociales, modificando el estilo de pensamiento o entrenando en la regulación de emociones.

Con este programa hemos intentado abordar las tres áreas para buscar la mayor solidez de la intervención y que los cambios que promovamos sean más coherentes y, por tanto, duraderos (si cambiamos los hábitos pero no la manera de pensar, con el tiempo, retomaremos los antiguos hábitos). En casi todas las unidades anteriores nos hemos centrado básicamente en el desarrollo de conductas, ahora vamos a centrarnos de manera exhaustiva en la regulación emocional y en el **control mental** (y cambio de pensamiento) que eso supone.

Durante la presente Unidad¹⁹ iniciaremos el camino hacia la eliminación y sustitución de los esquemas disfuncionales causantes de malestar propio y ajeno. La propuesta principal de entrenamiento es el debate racional basado en los modelos de Ellis y Beck. Somos conscientes de que con una simple presentación de evidencias en contra de una creencia irracional o de una distorsión cognitiva, no se modifica directamente el comportamiento ni la emoción, pero sí poco a poco y fuerza de practicar y entrenar:

Las **dificultades** se encuentran en primer lugar en 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 nuestras creencias a menudo actuamos provocando reacciones o sucesos que resulten coherentes con ellas. Y ello de forma no totalmente consciente aunque no por ello involuntaria. Otra dificultad radica en que muchas de las creencias son ampliamente compartidas (por ejemplo, a favor del uso de la violencia, *hay que vengarse de las ofensas; no puedes permitir que te tomen el pelo; o del delito, no pasa nada por robar a un rico; es lógico dar un palo en un negocio, si gano lo mismo que matándome en la obra todo el mes; o del ánimo de lucro fácil, rápido e ilegal, no me cuesta nada pasar un fardo y me compro el coche*

19 Los contenidos de esta unidad también han sido extraídos prácticamente en su totalidad de la unidad correspondiente del manual *Violencia de género: programa de intervención para agresores*, elaborado en el año 2009.

del tirón; donde esté el dinero fácil que se quite el esfuerzo; etc.) y por tanto se refuerzan constantemente.

Por último no hay que olvidar el papel de las **emociones**. Mahoney (1997) en su revisión de la evolución de las terapias cognitivas señala que *en el caso de que se montara un concurso ficticio entre las dos dimensiones (cognición y emoción), el lado emocional sería probablemente el más poderoso.* Y continúa, *los psicoterapeutas cognitivos al reconocer el papel de las emociones en la adaptación y desarrollo del individuo, se han encaminado de un modo significativo hacia los aspectos experienciales de la psicoterapia.* El propio Ellis en su TRE (Terapia Racional Emotiva) incluye y aconseja una variedad de técnicas conductuales, cognitivas y emocionales. Entre estas últimas se encuentran ejercicios para atacar la vergüenza, diálogos imaginarios con otras personas o con partes de cuerpo, exageración de las emociones y centrarse en las sensaciones corporales.

Se pretende sentar las bases mínimas para un entrenamiento cognitivo, similar a lo que Ellis denominaba TRE general. Entre las recomendaciones de Albert Ellis para los terapeutas (el desarrollo de esta unidad debe estar en manos de profesionales de la psicología) se encuentran el *ser muy didáctico, repetitivo y persistente*. Por esta razón esta unidad tiene 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 atrás y repasar.

En la exposición de la unidad se presentan conceptos que forman parte de distintas teorías cognitivas. No se ha seguido una línea rigurosa en favor de utilizarlos más como una herramienta terapéutica que como una exposición del conocimiento científico. Obviamente perseguimos la modificación de los **esquemas** nucleares disfuncionales (creencias, actitudes y estereotipos) y para ello utilizamos también los pensamientos automáticos y los estilos de pensamiento. En definitiva, intentamos partir desde lo más accesible para llegar a una zona nuclear mucho menos “visible” para el sujeto.

Aunque las **actitudes**, valores o creencias prodelictivas o antisociales no podemos variarlas de un plumazo, sí podemos, al menos, enseñar a las personas a cuestionar sus decisiones, sus ideas, las alternativas que eligen, etc. Como ya analizamos en la unidad de Prevención de recaídas, las actitudes favorables de base que tienen los delincuentes ante determinadas conductas (como el delito, la agresión o la falta de respeto en convivencia) pueden ser, al menos, puestas en duda, y dejar de ser consideradas como la mejor opción. El razonamiento a favor de cometer delitos, justificarlos y exculparnos apoya su ejecución y va a influir en nuestro control personal. Aprender a encontrar argumentos en contra, puede facilitar la no elección de ese estilo de vida.

Muchos de los participantes en este módulo experimentan **emociones que** les afectan, **perturban** y trastornan pero la mayoría no saben ni expresarlas ni manejarlas de manera constructiva. Algunas de esas emociones están relacionadas con la dificultad de pertenecer a la subcultura carcelaria y querer su aceptación pero a la vez la meta-preferencia de querer dejar de serlo (por ejemplo, *me gustaría que me gustase no ser marginal*). A veces no se fían de sus propios juicios o emociones. Se les plantea una elección entre mantener su imagen previa o empezar a construirse una nueva imagen socialmente más positiva y adaptada. Pero hasta que la tengan, tendrán el vacío y la incertidumbre, y sobrellevar ese vacío no es nada sencillo y produce emociones muy incómodas. Otras veces se derivan de situaciones generadoras de sentimientos de impotencia, frustración, aburrimiento, espera, tristeza, abandono, soledad, ira, venganza. Situaciones que pueden estar muy ligadas a la vida carcelaria y a la ociosidad. Con esta unidad pretendemos que los participantes reconozcan esas emociones y empleen las estrategias mentales y conductuales adecuadas para manejarlas.

OBJETIVOS.

- Reconocer cuándo una emoción es demasiado intensa, exagerada o duradera.
- Aprender a expresar las emociones con ecuanimidad.
- Aprender a regular el desbordamiento emocional a partir de distintas estrategias de control fisiológico, mental y conductual.
- Incidir indirectamente en las creencias y esquemas cognitivos prodelictivos.

NÚMERO MÍNIMO DE SESIONES RECOMENDADAS: 3 ó 4.

ESTRATEGIAS Y DINÁMICAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

La capacidad para manejar los sentimientos propios parte de su conocimiento previo. En la unidad anterior hemos aprendido vocabulario sobre emociones y ya sabemos cómo identificar lo que sentimos y ponerle nombre. Ahora vamos a aprender a manejar esas emociones cuando nos resultan demasiado intensas, cuando duran demasiado tiempo o cuando nos llevan a cometer conductas de las que luego nos podríamos arrepentir (tanto por sus consecuencias para uno mismo como para los demás).

¿Alguna vez no has acudido a una cita importante (o has incumplido algo) por estar triste o preocupado o porque te sentías incapaz de levantarte de la cama?

¿Cómo te sentías? ¿Qué te hacía no poder moverte? ¿Qué pensabas?

¿Alguna vez has dicho algo, has insultado, has gritado, has pegado, porque estabas muy enfadado y rabioso? ¿Y cómo te sentiste después? ¿Hiciste daño a alguien (hijos, amigos, compañeros, pareja, madre)? ¿Qué consecuencias tuvo?

¿Alguna vez has dejado de acudir a algún sitio (examen, entrevista de trabajo, juicio) porque estabas muy nervioso y no te sentías capaz? ¿Qué consecuencias tuvo?

Las emociones nos ayudan para la vida. Tener miedo a situaciones objetivamente peligrosas (una cobra, cruzar una autovía de seis carriles andando), salva vidas. Pero tener miedo a situaciones cotidianas (subir en ascensor; hablar con un policía), impide vivir con **normalidad**. Enfadarse cuando algo no es justo, resulta fundamental para hacernos respetar; pero agredir o cometer delitos ante la injusticia no acarrea nada más que problemas y genera mucho malestar personal. Estar triste por una pérdida, es inevitable; seguir llorando y dejar de hacer actividades durante muchos meses por sentirte triste, es abocarse a la depresión. Por tanto, ¿qué podemos hacer para que nuestras emociones sean algo normal, proporcionado y que no nos incapaciten? ¿Qué podemos hacer para que no sean demasiado intensas ni demasiado duraderas?

Una cuestión que debemos tener en cuenta es que el **desbordamiento emocional** (*estaba nervioso, no era yo, estaba como loco, era una mala época, no sabía qué hacer*) no puede nunca utilizarse como **justificación** ni como defensa. Hay mucha gente que en las mismas circunstancias y con el mismo nivel de emociones no realiza conductas negativas. Por ejemplo, hay personas que cuando están nerviosas hacen deporte, charlan con los amigos o respiran hondo. Otras consumen benzodiazepinas o se saltan sus obligaciones. Hay personas que cuando están tristes lloran y se meten en la cama o beben alcohol, otras intentan distraerse y hacer cosas que les hagan sentir bien. Hay personas que cuando se enfadan rompen cosas, gritan, insultan o machacan al de al lado. Otras aceptan su enfado y lo explican con asertividad e intentan controlar los pensamientos que les calientan la cabeza con deseos de venganza o de herir al otro. Todos podemos elegir.

A esto se **aprende**. Probablemente hemos aprendido una manera de reaccionar ante las situaciones y la hemos utilizado a lo largo de toda nuestra vida. ¿Nos ha resultado útil? Ahora se trata de aprender a reaccionar de otra manera.

Del mismo modo que no es bueno no saber adaptarnos a la situación en la que nos encontremos, guardarse las cosas tampoco nos ayuda. Las emociones están ahí, no se pueden desconectar con un interruptor. Lo que podemos hacer es **regularlas, controlarlas y modificarlas**. Esto es el autocontrol emocional.

¿Cómo podemos manejar nuestras emociones? Existen, como adelantamos en la unidad de Prevención de recaídas, estrategias de distintos tipos, según se centren en la modificación de la conducta, del pensamiento o de la activación fisiológica. Veamos las tres áreas.

I. La modificación del **PENSAMIENTO** parte del presupuesto de que la persona puede reemplazar sus pensamientos irracionales (que aumentan la intensidad de las emociones) por otros más apropiados y razonables, y, de este modo, resolver sus dificultades emocionales y de conducta. Al modificar los pensamientos, razonamientos y actitudes modifican su conducta. Por ejemplo, si estoy enfadado porque alguien se me ha colado y pienso: *te vas a enterar, esto a mí no se me hace, ¿pero qué te has creído?*... no me estoy ayudando nada, más bien, me estoy calentando y sintiéndome cada vez más enfadado. La primera parte es aprender a identificar cuáles son esos pensamientos irracionales y luego **sustituirlos** por otros más sensatos.

A veces no somos capaces de cambiar nuestros pensamientos, parece que nos invaden las obsesiones y que no podemos pararlas. Entonces utilizaremos las **autoinstrucciones**, los mensajes que nos dirijan hacia la calma, hacia el ánimo o hacia lo que necesitemos en ese momento.

Pensamiento, emoción y acción. Muchas veces se ha dicho que lo que nos diferencia de los animales es nuestra capacidad de pensar y razonar. Pero además de pensar, también sentimos y actuamos. Unos y otros se condicionan, en esta unidad veremos algunas cosas sobre la forma en que actúa nuestra manera de pensar:

Lo que pensamos condiciona lo que sentimos. Ejemplos: si pienso *a Marta le caigo mal*, me sentiré incómodo cuando hable con ella; si creo que los chicos de tal barrio son agresivos, sentiré miedo cuando cruce por sus calles; si imagino *el metro se va a parar, no hay ventanas, no se puede respirar*, me angustiaré.

Lo que pensamos nos sirve también para interpretar la realidad y con nuestra manera de pensar justificamos lo que hacemos y sentimos.

¿Creéis que el pensamiento de las personas normales funciona correctamente o a veces carece de lógica y fundamento?

Pensamiento racional y pensamiento irracional. Una vez finalizado el debate propiciado por la cuestión previa, presentamos a los participantes las características y diferencias entre los pensamientos racionales e irracionales. Para ello utilizamos el esquema incluido en el Anexo 1 de la unidad que podemos entregar también al grupo. El pensamiento racional:

- Es evidente y claro.
- Está apoyado en datos, es verificable y lo puedo comprobar.
- Puedo defenderlo con argumentos contrastables.
- Puedo modificarlo si surgen otras evidencias y ello no me causa malestar.

Pensamiento irracional es aquel que:

- Se basa en juicios de valor, opiniones, deseos y creencias en lugar de en los hechos.
- Me empeño en mantener a pesar de saber que estoy equivocado.
- Defiendo a partir del autoritarismo, la costumbre (*siempre se ha hecho así*) o la imposición (*porque lo digo yo*).
- Solo se aprovecha la parte de la información o los hechos que los apoyan y no aquellos que los contradicen.
- Exagera las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento.
- Produce emociones desagradables intensas.

Este pensar de manera irracional se puede categorizar en diferentes **distorsiones cognitivas** que son formas típicas y habituales de cada uno de nosotros para interpretar y reaccionar ante la realidad. Las distorsiones cognitivas, pensamientos distorsionados o erróneos, muestran nuestro estilo de razonamiento. Las empleamos sin casi darnos cuenta, creyendo que nos ayudan y sin embargo pueden llegar a hacernos sentir mal e inadecuados.

Veamos a continuación algunas de las maneras en las que razonamos sin lógica ni objetividad. (Entregar el Anexo 2 de la unidad. Después de explicar cada tipo de distorsión, pediremos al grupo que aporte más ejemplos. Pueden continuar la tarea como ejercicio entre sesiones).

- **Filtrar:** únicamente se percibe un elemento de la situación con exclusión del resto. Se resalta un simple detalle que tiñe todo el hecho.
 - *Pedro extoxicómano tiene un amigo que no tiene que ver con las drogas, un día se lo encuentra y lo ve con mala cara. Pedro piensa que ha consumido.*
- **Pensamiento dicotómico o de extremos:** se tiende a percibir los hechos de forma extremista, blanco-negro, bueno-malo, todo-nada.
 - *Es una mala persona porque ha robado, no tiene corazón.*
 - *He metido la pata, soy un incompetente.*
 - *Mintió a su madre, no te puedes fiar de ella.*
 - *Lo hago todo mal.*
 - *O me llama o es que no me quiere.*
 - *O le mato o me muero.*
- **Generalización:** A partir de un elemento o un solo ejemplo se obtienen conclusiones generalizadas.
 - *El curso de manualidades no me gustó, ya no me apunto a ningún otro curso.*
 - *Todos los jueces son iguales.*
 - *Las mujeres son unas mentirosas.*
 - *Los adolescentes de ahora son vagos y tiranos.*
 - *La vida es un asco.*
- **Lectura del pensamiento:** son “adivinaciones” de cómo se sienten o piensan los demás dándolas por válidas sin tener pruebas.
 - *Un hombre pide un paquete de Camel en un estanco y el empleado le dice que se le ha acabado. El hombre piensa que tiene esos cigarrillos pero que quiere deshacerse de él porque no le gusta su aspecto.*
 - *Entro en una habitación y todo el mundo se calla. Pienso que están hablando de mí.*
 - *Mi pareja no me llama, creo que me quiere dejar.*

- *El educador no me responde a una pregunta en el pasillo. Eso es que no me van a autorizar el permiso.*
- **Visión catastrófica:** continuamente se espera el desastre y todo se ve de color negro. Se hacen verbalizaciones del tipo:
 - *y sí...*
 - *ya pero...*
 - *seguro que...*
 - *no podré, no lo voy a conseguir*
 - *es terrible, insoportable, tremendo.*
- **Minimización.** Lo contrario del catastrofismo. Se minusvalora el significado de los resultados.
 - *No fue tan bueno.*
 - *No es para tanto.*
 - *Qué cosas dices, qué va.*
- **Fijarse en lo negativo de la situación/descalificar lo positivo.** Es la tendencia a atender o recordar los aspectos de las situaciones típicamente negativos, a expensas de otros más positivos.
 - *El fin de semana en el pueblo fue horrible porque no paró de llover.*
 - *La fiesta fue un horror, la música era muy floja.*
 - *Irás bien peinado, pero vaya pinta para ir a la entrevista.*
- **Personalización:** es la tendencia a creerse la causa de las cosas que ocurren. La persona cree que todo lo que hace o dice es una reacción hacia ella.
 - *Un recién casado creía que cada vez que su mujer hablaba de cansancio, significaba que ya estaba cansada de él.*
 - *¿Qué te pasa? ¿Es por mí? ¿Te he hecho algo?*
- **Razonamiento emocional.** Consiste en creer en que algo que tú sientes debe ser una realidad. Es más probable que ocurra cuando las emociones son intensas. Si te

sientes desbordado, puedes creer que la realidad es desbordante. Sin embargo ello puede depender más de tu interpretación que de los hechos objetivos.

- *Es verdad porque yo lo siento así.*
- *Me siento incapaz, por tanto soy incapaz.*

– **Culpabilidad.** Cuando conviertes a otra persona en responsable de tus decisiones o cuando te culpas de las decisiones ajenas.

- *Tuve una recaída porque me echaron del trabajo.*
- *Actuó así porque yo le provoqué.*

– **Los “debería”:** La persona posee una lista de normas rígidas y absolutas. Para que todo funcione, tanto uno mismo como los demás *deben* cumplirlas.

- *No debería equivocarme nunca.*
- *Mis hijos deben sacar siempre las mejores notas.*
- *El funcionario debería atenderme como yo creo.*
- *Esa debería saber conducir.*
- *Este niño no debería llorar así.*
- *Esa señora no se debería colar.*

– **Tener razón.** La persona nunca se equivoca, no admite pruebas en contra de su posición.

- *Digas lo que digas eso no es motivo de sanción.*
- *Me da igual, eso a mí no me sirve, di lo que quieras.*

– **Ilusión de cambio.** Cuando una persona trata de “forzar” a otra para que cambie, en realidad está pidiendo que los demás sean diferentes a como son para que le hagan más feliz o sentirse mejor. Supone que su bienestar depende de la forma de ser de los demás. Conlleva aplazamiento de decisiones.

- *Últimamente me trata muy mal pero es debido al estrés en su trabajo. En cuanto cambie de trabajo dejará de tratarme así.*
- *No me gusta que fume, pero dice que lo va a dejar.*

- *En cuanto sea padre, no volverá tan tarde a casa.*
- *Quizás mi jefe deje de gritar si...*

Reconociendo estas distorsiones y cambiándolas por pensamientos más racionales, cambiaremos nuestras emociones. Cuando nos sintamos mal, podemos buscar qué pensamiento estamos teniendo. Identificaremos si es una distorsión de este tipo y la sustituiremos por una idea racional más adecuada. Para llegar a esas ideas racionales podemos hacernos algunas preguntas (ver Anexo 3), entablar un **debate racional**: *¿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 decir? ¿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? ¿Quién dice que el mundo es justo? ¿Qué otra cosa puede significar? ¿Qué otros motivos puede haber? Es otra manera de fomentar el pensamiento creativo.

Si en mis pensamientos aparecen términos **absolutos** (*todo, nada, nunca, siempre*), sospecharé que no son racionales. Si mis pensamientos adivinan el futuro, imaginan lo que la otra persona está pensando, suponen, exageran etiquetan, son **extremistas** y radicales (*es terrible, no lo puedo soportar*)... sabré que son irracionales. *¿Qué ocurriría si...? ¿Por qué sería tan terrible? ¿Puedo encontrarme bien aún cuando esto sea así? ¿Puedo estar contento incluso si no tengo lo que quiero? ¿Y eso es tan grave? ¿Realmente no lo voy a poder soportar?*

En caso de no encontrar argumentos en contra siempre podremos recurrir a las siguientes preguntas: *¿Me sirve de algo pensar así? ¿Qué consecuencias tiene para mí pensar de esa manera? Pensando así, ¿estoy solucionando algo? ¿Arreglo mis problemas?*

Para trabajar el debate racional se propone una tabla de autorregistro como la del Anexo 4.

NOTA: Esta explicación es la versión más simplificada de la terapia racional emotiva. Detrás de estas distorsiones, hay unas creencias y unos esquemas más profundos. La expresión de dichas distorsiones, suelen ser pensamientos automáticos negativos. Si no queremos complicar la explicación integrando las teorías de Ellis y Beck, podremos trabajar sólo con las distorsiones. Si con algún grupo se quiere profundizar más, se puede emplear el Anexo 5 de la unidad.

A parte de la sustitución y debate de unos pensamientos irracionales por otros racionales; o de las autoinstrucciones que hemos mencionado más arriba, existen otras técnicas que ayudan a reducir la intensidad emocional negativa y que requieren menos entrenamiento. A saber:

- **La distracción cognitiva**, que consiste en pensar en otras cosas o hacer otras actividades que tengan ocupada la mente de manera que no pueda pensar irracionalmente ni perturbarme. Por ejemplo, si estoy contando hacia atrás de dos en dos desde el número 200; o si hago un sudoku; o si cuento cuánta gente lleva gafas por la calle; etc.
- **La parada de pensamiento**. Es especialmente eficaz para interrumpir pensamientos iracundos, de celos o ansiógenos. Se trata de decirse *basta ya*. A veces se puede acompañar ese mensaje con un pellizco o una palmada que me haga ser consciente de que me estoy metiendo en un círculo de pensamientos negativos destructivo.

2. ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA. Otra manera de manejar las emociones es centrándonos en controlar la activación fisiológica que producen, sobre todo cuando esta es excesiva. Algunas de estas técnicas de control fisiológico ya las hemos explicado en unidades anteriores. Aquí solo las vamos a enumerar (se entiende que el profesional encargado de desarrollar la Unidad sabe manejarlas):

- respiración profunda,
- relajación progresiva,
- respiración diafragmática,
- entrenamiento autógeno,
- visualización de imágenes dirigidas,
- entrenamiento en meditación.

Todas ellas son técnicas especialmente útiles para las emociones relacionadas con la ansiedad, el miedo, el nerviosismo, la inquietud, la preocupación, la tensión, la impaciencia, la incertidumbre. También pueden ser útiles para la ira y la agresividad.

3. Modificación de la CONDUCTA. Básicamente abordaremos las técnicas adecuadas para cada emoción. Ante la ansiedad se recomienda el **afrontamiento** (con relaja-

ción previa); ante la tristeza y la apatía la realización de actividades positivas; ante la ira el **escape**, la evitación o el tiempo fuera. No pretendemos generalizar; cada situación es única y habría que hacer un análisis funcional de cada caso para recomendar una estrategia u otra. Queda este punto a criterio del terapeuta. Las unidades de Solución de problemas y Habilidades sociales también aportan pautas comportamentales. Lo más importante de la presente unidad es aprender a modificar los pensamientos irracionales para adecuar las emociones. No obstante, añadimos en el Anexo 6 un documento sobre el control de la ira que puede resultar de utilidad.

Dinámicas y actividades.

1. Películas. Se les pueden poner algunas películas que sirven para ver cómo cada uno interpreta el mundo según sus esquemas. Por ejemplo, *La increíble pero cierta historia de Caperucita roja* de Cory Edwards. O *La mano que mece la cuna* de Curtis Hanson, de la que se pueden extraer dos escenas: una, cuando el ginecólogo está explorando a la protagonista, habrá quien vea un claro abuso sexual y habrá quien sólo vea una exploración médica. Otra cuando el jardinero juega con la niña y la madre ve claramente juego y amistad y la niñera posibles tocamientos.

3. Juegos de percepción. Se les pueden dar láminas como las que se ofrecen en el Anexo 7. También se puede dibujar una M en el suelo, en medio del círculo. Según donde estén sentados, unos verán la M, otros una W, otros una E y otros un número 3. Estos tres ejercicios buscan básicamente entender que el mundo no es una realidad estática y que depende de cómo lo interpretamos.

4. Tipos de pensamiento. Presentaremos situaciones sencillas que conlleven algún tipo de frustración. A continuación pedimos a los participantes que elaboren diferentes alternativas de respuesta. Incidiremos en la conexión entre frustración y enfado y sus consecuencias. Recordaremos las habilidades de pensamiento que están en juego de acuerdo al listado expuesto en la parte teórica. Podemos utilizar nuevamente el esquema ABC.

Ejemplo: *Tu amigo Juan ha sacado entradas para el partido del domingo que han costado un pico. Tienes muchas ganas de ir porque será un buen partido, 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 estadio, empiezas a buscar tu entrada. No la encuentras a pesar de mirar por todas partes. Te empiezas a poner nervioso, el tiempo se echa encima, pero no la encuentras. ¿Qué es lo que puedes hacer?*

5. Interpretación de la realidad. Se propone una de las dinámicas clásicas para ilustrar de forma llamativa el esquema ABC mostrado en la parte psicoeducativa de la unidad. Una vez leída en alto la primera situación procedemos a rellenar junto con los participantes la tabla ABC. A continuación procedemos a leer el resto del ejercicio y comentamos las sensaciones y emociones que han sentido. (Ver Anexo 8).

6. Creencias irracionales y errores de pensamiento. Refutación Racional. A lo largo de las sesiones que venimos realizando habremos detectado en los participantes multitud de creencias poco racionales en relación con diferentes aspectos de la vida (trabajo, estudios, falta de responsabilidad, convivencia, delito, autonomía, familia, uso de la violencia, machismo, egocentrismo, etc.) Debemos afrontar ahora un proceso que finalice con la desaparición de éstas y su sustitución por una creencia racional. De este modo se apreciará más fácilmente la utilidad de la técnica. Se aprovecharán algunas de las tareas propuestas para realizar en casa.

Para el debate racional se siguen los siguientes pasos:

1. Detección de la idea errónea.
2. Búsqueda de argumentos a favor de la misma.
3. Búsqueda de argumentos en contra.
4. Identificación de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales en juego.
5. Generación de una nueva idea.

Queda claro que se trata de un debate racional, apoyado en hechos objetivos o normas jurídicas y no sobre opiniones. Para el terapeuta la mayor dificultad de la técnica radica en mantener el debate bajo estos términos. 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 puede suceder?*

- Mostrar extrañeza ante una creencia, reducir al absurdo, utilizar el humor.
- Hacer de abogado del diablo. Defender la creencia irracional del participante al tiempo que se le pide que trate de convencerte de lo contrario.

En el Anexo 9 se incluye un modelo de tabla para el debate racional. Puede utilizarse tanto durante las sesiones como ejercicio para casa.

7. Contrastar creencias. Como alternativa al empleo de la tabla de debate racional, podemos realizar refutaciones comparando afirmaciones aparentemente similares, aunque con un contenido actitudinal/emocional subyacente muy distinto. Este es el objetivo de ésta y de las siguientes dinámicas. Se van presentando las siguientes frases y se pide al grupo que muestre su acuerdo o desacuerdo, razonando su respuesta.

Un hombre debe proteger a su mujer.

La familia nunca hace daño, es lo más bonito que hay.

Una madre nunca te abandona.

No hay trabajo para las personas con problemas de drogas.

Si nadie me quiere no valgo nada.

Todos los gitanos son unos mentirosos.

Por robar en el supermercado no hago daño a nadie.

Si me insultan tengo que defenderme con algo más fuerte.

Me he matado a estudiar, ahora a vivir del cuento.

Toda la vida hemos dado a los niños con el cinturón para educarlos.

Se pueden añadir todas las ideas que se quieran, que estén relacionadas con el delito, la conducta desviada, valores subculturales, etc; siempre en función de las características del grupo con que se trabaje.

8. Identificación de pensamientos automáticos negativos y distorsiones que generan ira, ansiedad o tristeza. Después de haber visto los diferentes tipos de distorsiones cognitivas, seguro que te habrás reconocido en algunas de ellas. Anótalas y trata de recordar situaciones en las que las hayas utilizado, cuando lo ves todo negro, cuando piensas en todo o nada, cuando interpretas lo que otros piensan, etc. Después investiga un poco más y escribe cómo te sentiste, qué hiciste y qué ocurrió después.

9. Entrenamiento en relajación. Ver los contenidos de la unidad de Higiene del sueño.

10. Entrenamiento en autoinstrucciones. Elaborar un listado de frases que me ayuden a darme ánimos, a controlarme y a dirigirme.

TAREAS ENTRE SESIONES.

- Reflexiona sobre tu historia personal y busca pensamientos deformados que hayas podido tener sobre ti mismo y sobre el mundo. Para ayudarte piensa en cómo *debería* haber sido yo, por ejemplo.
- Te vamos a pedir que pienses un poco en qué es para ti *la vida*. Haz un esfuerzo y escribe unas cuantas líneas sobre ello. Otros temas pueden ser: *la propiedad, la familia, el honor, el trabajo, la amistad, la pareja*.
- Autorregistro de pensamientos, emociones y conductas.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Burns, D. *Sentirse bien*. Paidós.
- Dyer, W. *Tus zonas erróneas*. Debolsillo.
- Redorta, J. *Emoción y conflicto*. Paidós.
- Bono, E. de. *Seis sombreros para pensar*. Paidós.
- Álvarez, R. J. *Para salir del laberinto*. Sal-Terrae.
- Goleman, D. *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Ellis, A. *Controle su ira, antes de que ella le controle a usted*. Grijalbo.
- Beck, A. *Prisioneros del odio*. Paidós.

ANEXOS.

Anexo I. Pensamiento racional e irracional.

- **Pensamiento racional** es aquel que:
 - 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 ponerse en marcha y actuar.
 - Favorece una buena imagen de mí mismo a los demás, 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.
 - Me ayuda a vivir más y más feliz.
- **Pensamiento irracional** es aquel que:
 - Se basa en juicios de valor, deseos y creencias en lugar de en los hechos.
 - Me empeño en mantener a pesar de saber que estoy equivocado.
 - Defiendo a partir del autoritarismo y la imposición.
 - Solo se aprovecha la parte de la información o los hechos que los apoyan y no aquellos que los contradicen.
 - Exagera las consecuencias negativas de una situación o acontecimiento.
 - No ayuda a que me consideren como una persona madura, digna de confianza.
 - Me hace vivir fuera de la realidad y me aleja de los demás.

Anexo 2. Distorsiones cognitivas.

- **Filtrar:** únicamente se percibe un elemento de la situación con exclusión del resto. Se resalta un simple detalle que tiñe todo el hecho.
 - *Pedro ex-toxicómano tiene un amigo que no tiene que ver con las drogas, un día se lo encuentra y lo ve con mala cara. Pedro piensa que ha consumido.*

- **Pensamiento dicotómico o de extremos:** se tiende a percibir los hechos de forma extremista, blanco-negro, bueno-malo, todo-nada.
 - *Es una mala persona porque ha robado, no tiene corazón.*
 - *He metido la pata, soy un incompetente.*
 - *Mintió a su madre, no te puedes fiar de ella.*
 - *Lo hago todo mal.*
 - *O me llama o es que no me quiere.*
- **Generalización:** A partir de un elemento o un solo ejemplo se obtienen conclusiones generalizadas.
 - *El curso de manualidades no me gustó, ya no me apunto a ningún otro curso.*
 - *Todos los jueces son iguales.*
 - *Las mujeres son unas mentirosas.*
 - *Los adolescentes de ahora son vagos y tiranos.*
- **Lectura del pensamiento:** son “adivinations” de cómo se sienten o piensan los demás dándolo por válido sin tener pruebas.
 - *Un hombre pide un paquete de Camel en un estanco y el empleado le dice que se le ha acabado. El hombre piensa que tiene esos cigarrillos pero que quiere deshacerse de él porque no le gusta su aspecto.*
 - *Entro en una habitación y todo el mundo se calla. Pienso que están hablando de mí.*
 - *Mi pareja no me llama, creo que me quiere dejar.*
- **Visión catastrófica:** continuamente se espera el desastre y todo se ve de color negro. Se hacen verbalizaciones del tipo:
 - *y si..., ya pero...*
 - *seguro que...*
 - *no podré, no lo voy a conseguir*
 - *es terrible, insoportable, tremendo.*

- **Minimización.** Lo contrario del catastrofismo. Se minusvalora el significado de los resultados.
 - *No fue tan bueno.*
 - *No es para tanto.*
 - *Qué cosas dices, qué va.*
- **Fijarse en lo negativo de la situación/descalificar lo positivo.** Es la tendencia a atender o recordar los aspectos de las situaciones típicamente negativos, a expensas de otros más positivos.
 - *El fin de semana en el pueblo fue horrible porque no paró de llover.*
 - *La fiesta fue un horror, la música era muy floja.*
- **Personalización:** es la tendencia a creerse la causa de las cosas que ocurren. La persona cree que todo lo que hace o dice es una reacción hacia ella.
 - *Un recién casado creía que cada vez que su mujer hablaba de cansancio, significaba que ya estaba cansada de él.*
 - *¿Qué te pasa? ¿Es por mí? ¿Te he hecho algo?*
- **Razonamiento emocional.** Consiste en creer en que algo que tú sientes debe ser una realidad. Es más probable que ocurra cuando las emociones son intensas. Si te sientes desbordado, puedes creer que la realidad es desbordante. Sin embargo ello puede depender más de tu interpretación que de los hechos objetivos.
 - *Es verdad porque yo lo siento así.*
 - *Me siento incapaz, por tanto soy incapaz.*
- **Culpabilidad.** Cuando conviertes a otra persona en responsable de tus decisiones o cuando te culpas de las decisiones ajenas.
 - *Tuve una recaída porque me echaron del trabajo.*
 - *Actuó así porque yo le provoqué.*
- **Los “debería”:** La persona posee una lista de normas rígidas y absolutas. Para que todo funcione tanto uno mismo como los demás *deben* cumplirlas.
 - *No debería equivocarme nunca.*

- *Mis hijos deben sacar siempre las mejores notas.*
 - *El funcionario debería atenderme como yo creo.*
 - *Esa debería saber conducir.*
 - *Este niño no debería llorar así.*
- **Tener razón.** La persona nunca se equivoca, no admite pruebas en contra de su posición.
- *Digas lo que digas eso no es motivo de sanción.*
 - *Me da igual, eso a mí no me sirve, di lo que quieras.*
- **Ilusión de cambio.** Cuando una persona trata de forzar a otra para que cambie, en realidad está pidiendo que los demás sean diferentes a como son para que le hagan más feliz o sentirse mejor. Supone que su bienestar depende de la forma de ser de los demás. Conlleva aplazamiento de decisiones.
- *Últimamente me trata muy mal pero es debido al estrés en su trabajo. En cuanto cambie de trabajo dejará de tratarme así.*
 - *No me gusta que fume, pero dice que lo va a dejar.*
 - *En cuanto sea padre, no volverá tan tarde a casa.*
 - *Quizás mi jefe deje de gritar si...*

Anexo 3. Preguntas y mensajes que me pueden ayudar a discutir y a poner en tela de juicio mis pensamientos distorsionados y mis creencias 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:

a) Las que sirven para cuestionar el sentido y la lógica de mi pensamiento:

- *¿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?
- Nada de utilizar absolutos (*todo, nada, nunca, siempre*). Tengo que ser más exacto.
- No puedo predecir el futuro.
- No me ayuda etiquetar a las personas, las etiquetas siempre exageran. Hay cualidades y defectos en todas las personas.
- Nada es totalmente nada.
- Seamos más precisos.
- Entre el blanco y el negro hay muchos grises.
- 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.
- ¡No supongas, comprueba!
- ¿Qué otra cosa podría significar?
- La "intuición" no es más que un pretexto para seguir teniendo ideas irracionales.
- Las comparaciones son inútiles y sólo ayudan a sufrir.
- Todo el mundo es diferente, con distintos valores y distintas necesidades que no tiene por qué ser igual que las mías.
- ¿Es una paranoia? ¿Una obsesión?
- Mis emociones me engañan. Analiza lo que piensas y por qué te estás sintiendo así.
- Yo me he metido en el lío, yo puedo salir.
- Ir de víctima no me sirve de nada: me hace sentir mal y no me impulsa a solucionar. Deja de quejarte y actúa.
- Corrige esos pensamientos y desaparecerá el malestar.

- Desconfía de todos los sentimientos automáticos y repentinos.
- ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo que me hace sentir triste, ansioso y enojado?
- ¿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?
- ¿Quién dice que el mundo es justo?
- ¿Qué otra cosa puede significar?
- ¿Qué otros motivos puede haber?

b) Las cuestiones que usamos para cuestionar las consecuencias de lo que pensamos. O sea, suponiendo que las cosas son como pensamos ¿serían tan terribles?

- ¿Qué ocurriría si...?
- ¿Por qué sería tan terrible?
- ¿Puedo encontrarme bien aún cuando esto sea así?
- ¿Puedo estar contento incluso si no tengo lo que quiero?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si ocurre lo que pienso?
- ¿Es tan horrible?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar si hago...? ¿Y eso es tan grave? ¿Realmente no lo voy a poder soportar?

c) Las preguntas que intentan analizar las consecuencias inútiles del pensamiento negativo. A veces la realidad es muy negativa ¿pero de qué me sirve pensarlo? ¿A qué me lleva? ¿Es útil?

- ¿Me sirve de algo pensar así?
- ¿Merece la pena arriesgarse?
- ¿Qué consecuencias tiene para mí pensar de esa manera?
- Pensando así, ¿estoy solucionando algo? ¿Arreglo mis problemas?

Ejemplos: *mi jefe es un cabrón por no renovarme el contrato ¿de qué me sirve pensar esto si la realidad no la puedo cambiar (mi jefe no puede contratarme) y yo sólo consigo sentirme humillado y cabreado? ¿Soluciono algo pensando que es malo? ¿Qué consigo con ese pensamiento? ¿Y si simplemente pienso la empresa no le va bien y no puede contratarme? ¿Me aporta algo bueno, me produce algún sentimiento agradable pensar que lo hace con mala fe? ¿Quiere eso decir que yo sea un mal trabajador?*

Anexo 4. Debate racional o autorregistro.

Se sugiere registrar cada día las dos situaciones que más malestar produzcan. En la primera columna se registrará lo que ocurre (dónde estoy, con quién, qué pasa); en la segunda las sensaciones y sentimientos que tengo y su intensidad (lo normal es que la intensidad sea elevada, pues buscamos emociones que les desborden); en la tercera columna se registrarán los pensamientos acerca de la situación, de mis emociones, etc. En este punto se intentará parar y encontrar pensamientos irracionales o distorsiones cognitivas dañinas. Una vez identificadas intentaremos discutirnos esas ideas y generar, en la cuarta columna, un nuevo pensamiento más adaptativo. Entonces comprobaremos en la última columna si nuestra intensidad emocional ha disminuido.

Situación ¿Qué pasa?	¿Qué siento? 0-10	¿Qué pienso? Identificar PI.	Nuevo pensamiento.	¿Qué siento ahora? 0-10

Se pueden añadir también una última columna preguntando por las conductas. Es probable que en la situación y el qué pasa aparezcan conductas agresivas o evitación por nervios o una mala ejecución de un plan. Si cambiamos los pensamientos que nos paralizan aumentará la probabilidad de que nos atrevamos a actuar positivamente. Si cambiamos los pensamientos que nos enervan, podremos solucionar las cosas con serenidad. Si cambiamos los pensamientos que nos entristecen y nos abaten, podremos motivarnos. Etc.

Anexo 5. Representaciones sociales y esquemas personales. Todos nosotros disponemos de una manera de entender la realidad y conducimos en la vida. Es decir que cada cual interpreta lo que ocurre a través de sus propios criterios. A estos los llamaremos **esquemas**. Muchos de nosotros compartimos maneras de entender determinados aspectos de la realidad, son las **representaciones sociales**. Desarrollamos nuestros

esquemas a lo largo de los años casi sin darnos cuenta, mediante la educación y la vida en común con otras personas, lo que equivale a decir que han sido aprendidos y forman parte de nuestra manera de ser. Pero en ocasiones los esquemas, los “aparatos de ver la realidad”, no funcionan correctamente por haberse quedado anticuados, por estar incompletos o simplemente por ser erróneos (por ejemplo, nuestros esquemas para funcionar en prisión ya no sirven para trabajar en la calle; las representaciones y códigos del patio de la cárcel, no sirven si quiero llevar una vida integrada socialmente; la manera de funcionar de un adolescente, ya no sirve a un adulto responsable). Nuestra visión de la realidad muchas veces está distorsionada y también nuestra manera de sentir y actuar.

Veamos algunos ejemplos de creencias que alguna vez parecían inamovibles y que con el tiempo cambiaron:

- La tierra es plana.
- Hay que hacer dos horas de digestión antes de bañarse.
- Los hombres no se depilan ni se tiñen.
- Las mujeres no pueden entrar en el ejército.
- Los curas no visten de calle.
- El ser humano no puede viajar a la luna.
- Las mujeres no tienen alma, no tienen juicio.
- El aborto es delito.
- La raza negra es inferior.
- Tomar el sol es bueno.
- ...

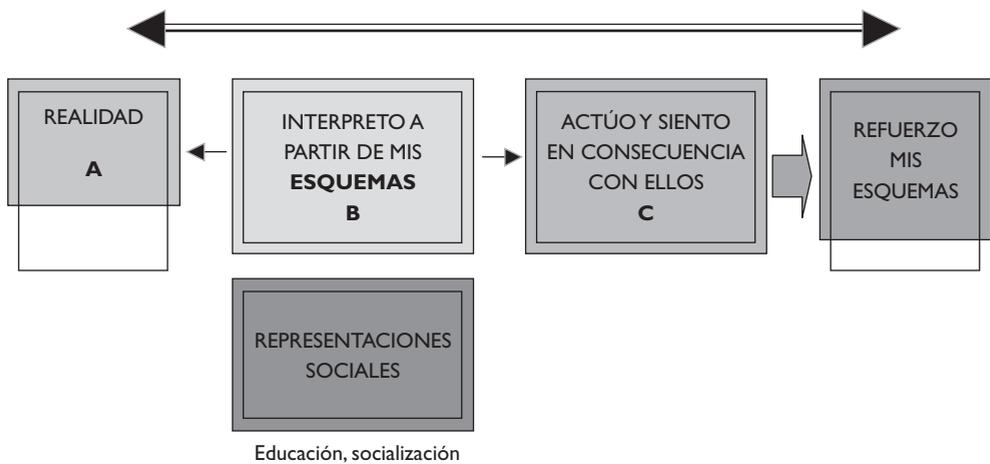
¿Se os ocurren otras?

Eran ideas ampliamente compartidas que guiaban algunos comportamientos o ayudaban a entender el mundo. Pero... Cambian. Cambian las ideas y cambia nuestra manera de sentir y de comportarnos.

Para entenderlo mejor vamos a utilizar un diagrama.

La realidad es todo aquello que ocurre fuera de nosotros. Incluye a otras personas y lo que hacen y dicen. A la realidad la designaremos con la letra A. Interpretamos la realidad gracias a nuestros esquemas. Los esquemas mentales se concretan en forma de creencias, actitudes, juicios, opiniones o afirmaciones, a todos ellos los englobamos bajo la letra B. Dependiendo de nuestra interpretación de lo que sucede y de por qué sucede, experimentaremos una emoción y actuaremos de un modo u otro. A estas consecuencias (emociones, conductas) las llamaremos C.

Con los esquemas también justificamos o racionalizamos lo que hacemos y por ello mantenemos esa conducta en el futuro. Como podéis ver se trata de un bucle que se sustenta a sí mismo continuamente.



Para acordarnos llamaremos a este gráfico, modelo ABC. Cuando nos encontramos con alguna situación que no encaja con nuestras creencias trataremos de hacer que encaje para devolver la coherencia y eliminar así las contradicciones. Es decir que “forzamos” la realidad para que se adapte a nosotros y no al contrario. Tienen por tanto una función adaptativa aunque también una cara oscura que nos lleva a perpetuarnos en un mundo subjetivo e irreal.

Se ha dicho que los esquemas cognitivos forman parte de nuestra manera de ser y que los hemos ido conformando con el tiempo. De este modo, lo que se aprendió en su día se puede desaprender y cambiar. La única manera para acercarnos a la certeza es mediante el contraste de nuestras creencias con los hechos más objetivos.

Esquemas - distorsiones cognitivas - pensamientos automáticos. Ya hemos empezado a darnos cuenta de que no siempre pensamos de forma racional y objetiva. Tam-

bién hemos visto que en la vida nos conducimos en función de nuestros ESQUEMAS o creencias básicas sobre el nosotros mismos, el mundo y los demás. Ahora vamos a dar un paso más. *Coged un papel en blanco.*

De forma inmediata os habrán venido a la cabeza una serie de pensamientos, casi sin darnos cuenta porque son espontáneos, breves e inmediatos. Por esto los llamamos PENSAMIENTOS AUTOMATICOS.

Por ejemplo: *¡Otro ejercicio de escritura!*

¡Vaya lata, otra vez a contar historias!

Por experiencia sabemos que si os digo que saquéis una hoja en blanco es para que escribáis algo en ella. *Otro ejercicio de escritura* es un pensamiento que se basa en lo que hasta ahora ha sido lo habitual. Pero quizá esta vez os pida que dibujéis algo o que lo rompáis 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. Soy poco interesante. Soy una persona reservada. No me gusta hablar de mí.*

Entre los esquemas y los pensamientos automáticos existen unas “herramientas de interpretar” la realidad que llamamos DISTORSIONES COGNITIVAS. Se llaman así porque su función es ajustar lo que sucede (la realidad) a los nuestros esquemas o creencias, para que resulten consistentes y congruentes, Tienen una función de adaptación y conservación, pero al mismo tiempo pueden perpetuar esquemas que no funcionan, que son erróneos. Esto ya se ha explicado antes.

Sigamos con el ejemplo anterior:

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.*

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO: *Vaya lata, otra vez a contar historias.*



Habréis podido daros cuenta que ahora que hablamos de esquemas, distorsiones y pensamientos, nos estamos refiriendo a algo parecido a la personalidad, a cómo somos.

Para entender todo esto un poco mejor vamos a poner otro ejemplo. Si antes fuimos de fuera a adentro, esta vez iremos de dentro hacia fuera. Del ESQUEMA hacia el PENSAMIENTO AUTOMÁTICO.

ESQUEMA: *Yo creo que el mundo es un lugar hostil y que no tiene arreglo, creo que mi vida no va a ser mejor, por eso paso de todo y llevo una vida marginal.*

SITUACIONES:

- Aparece en la televisión un político del partido contrario al que votas (UGV).
- Ves a unos jóvenes haciendo voluntariado en un campo de trabajo.

DISTORSIONES:

Todos los del UGV son unos mangantes, así va el mundo.

Todos los voluntarios son unos ingenuos.

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO:

¡Políticos! ¡Gentuzal! A ver si desaparecen. Esos tendrían que ir a la cárcel y no nosotros.

Pobres pringados, engañados.

Pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas nos señalan qué es lo que hay detrás, los esquemas. Para crecer como personas, cambiar y mejorar (también para lo contrario) es necesario atender a los esquemas o creencias básicas y modificarlas si son irracionales.

Anexo 6. PODEMOS CONTROLAR LA IRA. (Documento elaborado a partir de un resumen del libro de A. Ellis y Trafate *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*).

La ira es esa emoción molesta que tenemos cuando nos enfadamos, nos irritamos, nos *cabreamos*... Normalmente nos despierta agresividad y malas intenciones, ganas de atacar. En sí misma no es mala pues muchas veces nos ayuda a defendernos.

De hecho, ningún sentimiento negativo es malo. Es normal que a veces estemos tristes, nerviosos o enfadados. Lo que nos hace daño es que esos sentimientos duren

mucho en el tiempo o sean demasiado intensos. Si me enfado demasiado por cosas que no lo merecen o mis reacciones llegan a ser extremas y de lo quemado que estoy llego a hacer daño a otros a o a mi mismo, entonces, tengo que revisar mi ira porque puede que esté descontrolada.

¿QUÉ PASA CUANDO ME DESCONTROLO? Lo primero es que se destruyen muchas de mis **relaciones personales**: la pareja, los hijos, los amigos, los compañeros... Si estamos siempre enfadados, o "a la que salta", o no se nos puede decir nada ¿quién va a querer relacionarse con nosotros? ¿De qué me sirve que mi hijo se porte bien sólo porque me tiene miedo? ¿Mi pareja desconfía tanto de mí que hace todo lo que yo digo? ¿Por qué siempre me caen a mí los partes? ¿Por qué no me seleccionan para las actividades? ¿Por qué no me cambian de módulo? ¿Por qué me consideran una persona difícil? ¿Por qué me miran así? ¿Por qué me tratan así en los sitios? ¿Soy borde o agresivo?

Además, cuando tenemos reacciones airadas o de agresividad verbal (o física) desproporcionada ¿qué conseguimos? Normalmente **empeoramos la situación**. Ninguna persona exaltada, histérica, agresiva o tensa es capaz de buscar soluciones o tomar decisiones serenas. Lo que suele ocurrir cuando nos controlamos es que nos arrepentimos y sentimos que "nos hemos pasado". Nos pone triste insultar a un amigo 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 llegamos a situaciones extremas y podemos herir gravemente a otra persona y estar a punto de matarla. Está claro, **hacemos daño a otros pero también nos hacemos daño a nosotros mismos**.

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.

Además **la ira fomenta las agresiones**. Piensa en la última vez que gritaste, avasallaste, abofeteaste o diste un puñetazo a alguien ¿estabas enfadado y enfurecido? ¿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 ser hipertensos.

ALGUNAS IDEAS EQUIVOCADAS SOBRE EL CONTROL DE LA IRA. Antes de explicar qué hacer para manejar la ira, vamos a comentar algunas ideas equivocadas sobre esto, porque a veces nuestra manera de solucionar las cosas sólo las empeora. Las siguientes ideas son mentira, son falacias que nos hemos creído durante mucho tiempo.

1- Nuestra ira se reduce si la expresamos de manera abierta. Mentira. Expresar la ira de manera abierta, tanto verbal como físicamente, origina más (no menos) 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, en lo que sea. Cuanto más practiquemos la expresión de la ira, mejor nos enfadaremos.

2- Conviene tomarse un tiempo muerto cuando nos enfademos. Esto puede ser útil siempre que revisemos por qué nos hemos enfadado y si después del tiempo muerto retomamos la cuestión, la hablamos e intentamos llegar a un acuerdo entre las partes implicadas. Pero si sólo nos tomamos tiempos muertos huyendo de la situación, lo único que vamos a conseguir es aplazar el problema y que los que nos conocen piensen que con nosotros “no se puede hablar”, “que tenemos muy malas reacciones”, “que nos agobiamos con nada”, “que enseguida nos ponemos nerviosos”, “que no sabemos resolver conflictos”. Cuando huyo de una situación ¿qué aprendo de mi mismo?

3- La ira nos ayuda a conseguir lo que queremos. No es falso del todo, pero lo conseguiremos temporalmente y mientras estemos presentes. Cuando ya no estemos delante, se acabó el respeto que nos puedan tener. Que no es respeto, que es miedo, desconfianza, rencor e ira.

4- Analizar nuestro pasado nos ayuda a disminuir la ira. Otra mentira. Si nos centramos en lo malos que fueron nuestros padres o lo mucho que me pegaron de pequeño sólo conseguiré sentir más rencor hacia ellos. No podemos cambiar lo que nos ocurrió cuando éramos niños, ni lo que aprendimos. Pero sí está en nuestra mano dejar de comportarnos así y dejar de sufrir por ello. Tenemos una manera exagerada de reaccionar cuando nos enfadamos y probablemente nos cueste más que a otros responder de forma tranquila, pero no es imposible. Seguir obsesionados con el pasado no nos va ayudar.

5- Son los demás los que me cabrean. Si realmente fueran las situaciones las que nos sacaran de quicio todos reaccionaríamos igual ante las mismas conductas. Pensad 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 nuestra rabia surge como simple reacción a una situación, pero entre la situación y mi enfado siempre está mi cabeza. ¿De verdad crees que las cosas te enfadan o te irritan? ¿Crees es el mundo el que tiene la culpa de todo y tú no puedes hacer nada al respecto? Pobrecito.

No nos equivoquemos. Soy yo el que me cabreo. Soy yo el que pienso: *eso no debería ser así, ese es imbécil, cómo se puede ser tan inútil, a mi nadie me habla así, voy a dejar claras las cosas, etc.* Yo pienso y yo siento. No son las situaciones las que me cabrean sino lo que yo pienso sobre ellas. ¿De verdad quiero dejar en manos de los demás mis emociones? No ofende el que quiere sino el que puede. Pues que no puedan.

LA IRA Y NUESTRAS CREENCIAS. La ira la creamos nosotros a raíz de un pensamiento absolutista y autoritario. La mayoría de las veces nos enfadamos por nuestras creencias sobre el mundo, sobre lo justo y lo injusto, sobre lo que no debería ser así... Si mi madre no viene a verme, yo me enfado con ella porque creo que *debería* venir; que una madre no debería dejar de visitar a su hijo *bajo ningún concepto*. **Es la exageración del pensamiento lo que nos va enfadando.** Normalmente sentimos ira cuando pensamos 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 malo o que nosotros nos sienta mal o no nos gusta? ¿no hacen las malas personas también cosas buenas? ¿cómo es posible? ¿y las buenas personas sólo hacen cosas buenas? ¿en serio? ¿Y es tan grave o tan horrible que me lleven la contraria? ¿Y realmente no puedo soportar que parezca que he quedado por debajo de otro? ¿Qué pasa?

El problema es que **dramatizamos, exageramos, condenamos a los demás, somos inflexibles y generalizamos** (*maté un perro y me 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 me sirve** odiar para siempre al que me hizo daño? Parte del truco consiste en cambiar nuestra manera de pensar y de decir las cosas. Si cambio el *necesito* por el *me gustaría* y acepto que no todo tiene que salir

como yo quiero, tendré menos motivos para enfadarme. Si quito de mi vocabulario el terrible, el horrible, el debería o no debería ser así, el de ninguna manera y dejo de poner etiquetas a los demás también me irritaré menos.

Ya hemos dicho que no todo el mundo lo tiene igual de fácil, que algunos tienen la suerte de haber heredado un carácter tranquilo y haber crecido en un entorno sin violencia, pero la responsabilidad de mantener la ira y la agresividad lo que nos queda de vida es nuestra.

Pero para cambiar se requiere:

- ESTAR CONVENCIDO
- ESFORZARSE
- PRACTICAR.

¿Estás dispuesto?

QUÉ PUEDO HACER. Lo primero que tengo que hacer es analizar las situaciones en las que me cabreo. Para ello puedes copiar en un cuaderno la siguiente tabla (ejercicio 1) y la vas rellenando cada vez que te enfades.

Situación (¿dónde, cuándo, con quién?)	Antecedentes (¿qué pasa antes de la explosión de ira?)	Escalada de la ira (cómo aumenta el cabreo: qué pienso, qué siento)	Qué hago (conducta agresiva o para calmarme)	Consecuencias (cómo me siento yo y la otra persona)
Jueves noche, en el chabolo, con el compañero.	Se levanta diez veces al baño en la misma noche y no apaga la TV.	Este hijo de puta no me deja dormir, se piensa que es el único aquí o qué, se va a enterar de quién soy yo, le voy a romper la TV, me cago en Dios ¿para qué va tanto al baño?, si es que aquí sólo hay gentuza, no tiene ningún respeto, debería aguantarse y no molestar tanto...	Le grito, le insulto y le apago la TV.	Él me dice que la va a volver a poner más baja, que no puede dormir, que se encuentra fatal y que me deja unos tapones si quiero. Yo me siento mal por haber saltado así, pues tenía una explicación. Da corte. Pero no ha sido muy grave, aunque al otro le ha tenido que molestar...

A veces **recordar algo agradable de la persona** con la que nos estamos enfadando hace disminuir nuestra irritación. ¿Cuándo siento más ira (ante la misma situación)?:

- si pienso: *es una zorra hija de puta traidora que me ha hecho la vida imposible,*
- o cuando pienso: *mi ex ha llegado tarde y me ha mentado, pero nos hemos querido muchísimo durante unos años y no siempre ha sido así.*

Ambos pensamientos los genero yo y la situación es la misma. Mi pareja y lo que ha hecho no cambian, cambia mi manera de interpretarlo. Yo puedo controlar mi emoción. Puedo hacer crecer mi ira, puedo calentarme, o puedo hacer que disminuya.

No se trata de evitar la emoción negativa, sino de que su intensidad sea adecuada. Pero esto no se consigue de la noche a la mañana. Utiliza la tabla para empezar a identificar tus pensamientos e intenta cambiarlos sobre la marcha. Muchas veces no somos conscientes de esos mensajes que nos damos y que nos ponen de mal café, pues son muy automáticos. Primero hay que detectarlos, luego identificarlos y después cambiarlos (sustituirlos por otros más adecuados). Para ello hay que PRACTICAR muchísimo. Es difícil, es como si pretendes ahora aprender a escribir con la mano izquierda, te va a costar mucho porque llevas toda la vida haciéndolo con la derecha, pero lo puedes conseguir.

Todos tenemos derecho a cambiar de opinión y a expresarla, tenemos derecho a preguntar, a no entender, a no querer, a no compartir las mismas ideas ni gustos, a elegir: **Aceptar las diferencias en lugar de condenarlas** nos hará sufrir menos. Pero para ser capaz de aceptar a los demás y de respetarlos tengo que respetarme a mi mismo. ¿Qué opinión me merezco?

Escribe sobre ti en tercera persona (él/ella es...), cuenta cómo eres, lo bueno y lo malo que tienes, lo que te gusta de ti y lo que no te gusta, tanto de tu físico como de tu manera de ser, de comportarte con los demás, de tu trabajo, con tu familia, de lo que has hecho o dejado de hacer en lo que llevas de vida, cómo es tu carácter, qué ideas tienes... (Ejercicio 2).

También hay acciones concretas que están en tu mano y que mejoran el estado de ánimo en general y, por tanto, harán que reacciones con más calma, que estés de mejor humor. Por ejemplo, **el deporte y el ejercicio físico**. Si hago deporte generalmente voy a encontrarme mejor. No hace falta machacarse, basta con realizar 20 minutos seguidos de actividad cada día. Intenta incluir el deporte en tu rutina (Ejercicio 3). El ejercicio físico de tipo aeróbico (por ejemplo correr, no el de hacer pesas) aumenta, entre otras

cosas, la cantidad de endorfinas en el cerebro. Esas endorfinas las genera nuestro propio organismo, son naturales, y producen los mismos efectos que los tranquilizantes que buscamos en forma de pastillas. ¿No os habéis dado cuenta de que los deportistas habituales están inquietos cuando pasan unos días sin hacer ejercicio?

Autoinstrucciones y autorrefuerzos. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos a nosotros mismos. Nos damos ánimos (*venga, adelante, vamos, un día más, superado*), nos decimos cómo tenemos que hacer las cosas (*no conduzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso*), hasta nos reímos y nos regañamos o nos insultamos (*torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay las prisas*). Tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos ¿verdad?

Esa habilidad que tenemos la podemos utilizar cuando estemos en situaciones tensas, cuando nos estemos cabreando y cuando sintamos ira. En esos momentos podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman **autoinstrucciones**.

Otro tipo de mensajes son los **autorrefuerzos**, que no son otra cosa que una especie de palmadita a la espalda de enhorabuena que nos damos a nosotros mismos cuando hacemos algo bien, estamos orgullosos de nosotros mismos o nos gustamos especialmente.

Piensa en dos situaciones tensas (de posible ira) a las que enfrentarte y escribe una serie de autoinstrucciones para antes, durante y después. (Ejercicio 4)

Situación	Instrucciones antes	Instrucciones durante	Refuerzo e instrucciones después

También puedes castigarte de alguna manera cuando pierdas el control.

Otra historia es que nos preocupamos en exceso de conseguir la aprobación de los demás. Es posible que nos venga bien **exponernos a la desaprobación** para conservar la libertad de pedir y hacer lo que queremos. Algunas cosas que puedes hacer (ejercicio 4):

- Piensa en unas cuantas cosas que te gustaría hacer pero que sueles evitar porque te da miedo o vergüenza y corre el riesgo de hacerlas.
- Pide algo raro, que creas que va a tener una respuesta negativa, fría o airada y corre el riesgo de de que te digan que no.
- ¿Hay alguna persona a la que normalmente nunca le dices *no* para que no se moleste o por agradecerle o para no sentirte culpable o para que no se enfade contigo? Prueba a negarte, a pesar de su insistencia.
- Haz alguna cosa ridícula o vergonzosa, boba, bochornosa: canta a grito pelado, vístete llamando la atención o pasea un plátano tirando de una cuerda como si fuera un perro.
- Pon de manifiesto tus fallos y tus torpezas, presume de ellos.
- Habla sosegadamente aunque por dentro estés rabioso.

A veces la agresividad y la violencia también son fruto de la falta de valor: Nos cuesta perseguir lo que queremos o enfrentarnos a los demás con sus fallos. Entonces, nos enfadamos con nosotros mismos por no ser capaces, por ser débiles o no conseguir lo que pretendemos. Y nos volvemos combativos con esas personas. Si nos enfrentamos valientemente (pero sin agresividad) a las personas con las que no estamos de acuerdo y pasamos de encolerizarnos, convencidos de que podemos aguantar un cuerpo a cuerpo sin llegar a las manos... **Prepárate previamente**, utiliza las autoinstrucciones, practica con algún amigo y recuerda: la agresión implica poner de vuelta y media a la otra persona. Es negativa. La resolución y la afirmación son positivas y quiere decir resistir a las exigencias no razonables, tomar una postura y pedir lo que queremos (defender mis derechos respetando los demás, en la agresión no respeto los derechos de los demás y me pierdo el respeto a mí mismo con mi descontrol).

Una **persona resuelta**:

- habla en primera persona (*yo siento, yo creo, yo quiero, me gustaría*) y no echando la culpa a los demás ni *balones fuera*;

- habla en tono claro y firme, evitando ser bruto dar órdenes o ser demasiado quejica;
- cuando se enfada no ataca ni insulta, simplemente hace alusión a la conducta concreta que le ha molestado (no dice *eres un cerdo* sino *me molesta que dejes la mesa así de sucia*).

MÁS IDEAS PARA LIBERARNOS DE LA IRA. Supongamos que nos enfadamos cada vez que oímos hablar de alguien que nos ha hecho una faena, o cuando le vemos, o cuando escuchamos su voz, o cuando pasamos cerca de donde vive... Sólo percibir su presencia nos pone taquicárdicos, nos hace enfurruñar y pensar en lo asquerosa que es esa persona... Lo que nos está pasando es que estamos pensando de manera excluyente, radical, generalizadora y unilateral que esa persona es, por ejemplo, *injusta, traidora, cerda, perversa, malvada*... Mientras insistamos en pensar todo eso será imposible que dejemos de enfadarnos. La técnica que te proponemos es que te obligues a hacer referencia al comportamiento de esa persona, pero no a ella. Se trata de que describas de manera precisa y concreta aspectos del comportamiento de esa persona. Seguro que encuentras conductas que no son tan abominables. 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).

Tiempo fuera. Hemos visto que la escalada de la ira tiene que ver con el comportamiento del otro, pero también con la propia interpretación irracional y obsesiva del que arremete. Por ello para el control de la ira y de la violencia es fundamental que ante los primeros indicios (me sudan las manos, tenso la mandíbula, me tiembla la voz, tengo pensamientos calientes muy seguidos) de activación abandonemos la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo realizaremos control de las emociones (relajación, debate del pensamiento, deporte). Se trata de decirle al otro de forma positiva que ante el riesgo de perder el control nos vamos a ir a dar una vuelta (nunca al bar o a calentarnos más la cabeza con un amigo) para tranquilizarnos y que luego intentaremos solucionar el problema, cuando haya menos riesgo de lío...

Entrenamiento en parada de pensamiento. Cuando estoy cabreándome a mi mismo y soy incapaz de dejar de pensar en lo mezquino y perverso que es el otro y la faena que me está haciendo y no hago más que calentarme y el debate de mis ideas no me sirve puedo optar por parar de pensar ¿cómo? Simplemente diciéndome *¡basta!* mientras doy un golpe en una mesa o me pellizco.

Si este método no es muy eficaz puedo optar por **distraerme**. Consiste en crearme la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga la mente cuando los pensamientos automáticos me desbordan. Es importante que cada persona busque su propia clave y que esta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un episodio feliz, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debemos practicarlos frecuentemente aunque no nos encontremos en situación de ira. Este entrenamiento junto con el de parada de pensamiento ayuda a disminuir el nivel de activación. Reducir el nivel de activación es necesario para afrontar de nuevo la situación si se diera el caso. Pueden utilizarse recordatorios. Por ejemplo, podemos poner una señal en el paquete de tabaco que nos haga estar alerta.

Y practicar la **relajación** a diario.

Debemos insistir una y otra vez en que:

- Nunca debo tomar decisiones en caliente.
- Debemos abandonar inmediatamente la situación cuando nos notemos tensos o al mínimo indicio de la escalada de la ira.
- No debemos dedicar el tiempo fuera para mantener la activación y seguir dándole vueltas a la cabeza.
- No debemos volver jamás a la situación que nos produce ira si no estamos seguros de que no perderemos el control.
- Nunca debemos llegar a casa tensos o cargados del trabajo, aunque no haya habido discusión previa.
- No beber alcohol o tomar drogas para calmarse.
- No atemorizaremos a nadie diciendo que vamos a llegar tarde *porque si no las vamos a armar*.
- Tampoco vamos a culpar al otro *me estás calentando* porque el enfado es sólo mío.
- No voy a responder de manera agresiva cuando me pregunten si ya estoy más tranquilo.
- Debo pedir ayuda si me siento incapaz de manejar la situación.

INTENCIÓN PARADÓJICA. Se puede entender de varias maneras:

1- Llevar nuestras ideas al **ridículo**. Exagerar tanto nuestros pensamientos negativos y calientes que nos entre la risa y nos demos cuenta de que se nos va la cabeza, que las cosas no son tan horribles y que no tengo por qué controlarlo todo y que no pasa nada porque el mundo no sea o no funcione como yo creo que tiene que funcionar.

2- En vez de castigar, regañar, insultar o agredir a la persona que tengo delante cuando me cabreo lo que voy a hacer es tratarle con **amabilidad y simpatía**. Con esto voy a conseguir disminuir mi enfado, dar buen ejemplo y quizás consigamos que el otro se anime a no volver a hacer lo que nos ha enfadado o hasta pedir perdón. Esto no siempre funciona, pero es cuestión de probar.

Estamos convencidos de que tenemos que ser unos bordes y unos macarras, los más *kies*, para que nos respeten, *no se nos suban a la chepa* y no piensen que somos tontos y no abusen de nosotros. ¿Estamos seguros de eso? ¿No conocemos a nadie que se haga respetar sin ira? Lo que nos pasa es que creemos que si somos amables, tranquilos o no respondemos a las agresiones somos débiles y perdemos nuestra personalidad. Por eso mantenemos nuestra ira, porque nos creemos así más fuertes y seguros. Pero en realidad renunciar a la ira nos hace más fuertes. ¿Puedes poner algún ejemplo de alguien no agresivo al que se le considere fuerte? (Ejercicio 6) Piensa quizás en alguna película...

3- **Sólo me voy a enfadar si puedo probarlo** y si todo el mundo que me rodea en esa situación está de acuerdo con que hay injusticia. Por ejemplo, si alguien escupe a mi lado no me enfadaré hasta que no compruebe que ese escupitajo va dirigido a mí. Y si no puedo comprobarlo controlaré mi emoción. Este ejercicio, aunque parezca una tontería, me ayudará a pensar *no tengo que sentirme furioso* (en vez de *se va a enterar*).

EL HUMOR. La risa, el buen humor, el *buen rollo*, el reírnos de nosotros mismos hasta cuando perdemos los estribos es un buen antídoto contra la ira.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA IRA HACIA LOS FAMILIARES.

- 1- Reconocer nuestro enfado igual que reconocemos si estamos asustados o nerviosos o tristes. Con naturalidad.
- 2- Renunciar a nuestra ira por su carácter malsano, aunque nos hayan tratado de manera injusta. No tenemos necesidad de enfadarnos.
- 3- Pedir ayuda al otro para no descontrolarnos.
- 4- Asumir que soy el único responsable de mi cabreo.
- 5- No insultarme ni despreciarme por sentir ira, aceptarme con ella, pero no dejar que me lleve a la violencia.
- 6- Darme cuenta de que detrás de mi enfado siempre está el pensamiento inflexible: *debería, no soporto, es terrible*. Los deberías son especialmente fuertes respecto a nuestra pareja, hijos, familia política, relaciones sexuales, etc. ¿Realmente tiene que ser así? ¿La realidad cuál es?
- 7- Cambiar el *necesito* por el *me gustaría*.
- 8- Utilizar la relajación, el debate racional, la parada de pensamiento, el deporte, el humor, no drogarse... para controlar la ira. Entrenamiento.

Como decían los antiguos filósofos griegos *saber es poder*. Cuanto mejor entendamos las fuentes biológicas, sociales, mentales, emocionales de nuestras acciones y sentimientos mayores serán las posibilidades de reducir sus efectos negativos.

AUMENTAR MITOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. Que nos lleven la contraria, que nos digan que no, que las cosas no salgan como nos gustaría, que... Pensar que no soportamos algo, que no debería existir, que la realidad debería ser de otra manera. En el fondo estos pensamientos vienen de un hecho: esperamos algo y se nos frustra. Esto a veces puede producirnos ganas de agredir a la persona que nos niega lo que queremos conseguir: ¿Cómo podemos hacernos más tolerantes a los *noes* que nos plantea la realidad?

- Reconociendo que creemos que la frustración no debe existir pero que sin embargo existe. Es la realidad más evidente: el mundo no siempre funciona como esperamos. Si no cambiamos esa actitud nos frustraremos mucho más a menudo.

- Decidir renunciar a esa actitud y sustituirla por la de aceptar que no todo sale como esperamos.
- Intentar poner en práctica esta decisión.

Tenemos que tener en cuenta que esa actitud es bastante **infantil, narcisista y ego-céntrica**. Los niños pequeños cogen rabietas cuando se les pone límites y tienen que aprender (como nosotros hemos asumido ya) que a los demás no les importamos demasiado, que al mundo quizás nunca lleguemos a importarle gran cosa. Es más, es posible que cuanto más famosos seamos más enemigos tengamos. El mundo no tiene ningún interés especial por nosotros ni nunca lo tendrá. ¿Pueda aceptar este hecho cruel y frío y vivir con ello felizmente? Si lo conseguimos una de las fuentes de ira (y también de celos) más importante se habrá reducido considerablemente.

MEDICACIÓN

- No tomar la medicación sin seguir la pauta médica.
- Ojo con las benzodiazepinas, crean dependencia y retirarlas de golpe supondrá síndrome de abstinencia.
- Los tranquilizantes tomados aleatoriamente y mezclados pueden producir efectos adversos y paradójicamente generar agresividad, paranoias y ansiedad.
- El alcohol y la cocaína fomentan la agresividad. La cocaína porque es estimulante, el alcohol porque (aunque es depresor del sistema nervioso) produce sensación de desinhibición y de descontrol.

REPASEMOS LOS INCONVENIENTES DE LA IRA.

- Si soy agresivo y furioso viviré obsesionado con las represalias, las venganzas y el miedo que me tengan los demás.
- La ira, también la justa indignación, puede llevarnos a abusar de los más débiles.
- Genera violencia, incluso política y religiosa, que brota del odio.
- Fomenta desprecio a los demás. Y el desprecio a los demás nace muchas veces del desprecio a nosotros mismos: no estamos orgullosos de nosotros mismos y necesitamos criticar y machacar al otro para sentirnos más decentes en comparación... Mejorar nuestra autoestima y sentirnos más seguros nos ayudará a ser menos iracundos.

- ¿Te has fijado que lo que más odias de los demás tú también lo haces? ¿Por qué tenemos que odiar a la totalidad de una persona sólo porque no nos guste alguna conducta suya o algo de su carácter? Dejemos de suponer siempre lo peor...
- Estar cabreados no nos moviliza a la acción, al contrario, nos bloquea y nos ciega. Nos impide planificar. Muchas situaciones revolucionarias pueden alargarse en el tiempo y a la larga impedir que la gente haga algo positivo contra lo que tan violentamente están protestando...
- No respetamos los derechos de los demás.
- No ayudamos a los demás a cambiar.

Si podemos domesticar animales ¿cómo no vamos a poder amaestrarnos a nosotros mismos? Aboga por la filosofía de la no violencia. No te dejes consumir (corroer) por el odio. Odiar es irónico, se vuelve contra nosotros, pues normalmente odiamos al que no podemos cambiar y por eso queremos fastidiarles. ¿No sería más sensato aceptar que yo no soy capaz de mover a los demás al cambio? Piensa en los demás y en su sufrimiento. Potencia tus relaciones: siendo amable en vez de iracundo y colaborador en vez de desconfiado. ¿Qué pierdes por probar?

Anexo 7. Láminas perceptivas.

Se pueden encontrar láminas con ilusiones ópticas en los siguientes sitios web:

- <http://historico.portalmix.com/efectos/dosenuno>
- <http://ilusionesopticas.org>
- <http://www.psicoactiva.com/ilusion.htm>

Anexo 8. Interpretar la realidad.

Instrucciones: *Se describen a continuación dos partes de una situación. Lee la primera parte y contesta las preguntas que se formulan. Después haz lo mismo con la segunda parte.*

- 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 que 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?

Anexo 9. TABLA DE DEBATE RACIONAL. Se puede emplear también la tabla de autorregistro propuesta más arriba.

IDEAS A CONTRASTAR:	
ARGUMENTOS A FAVOR	
DEBATE	
ARGUMENTOS EN CONTRA	
NUEVA IDEA :	

MÓDULO VI.

Habilidades sociales básicas y resolución de conflictos.

Introducción.

La capacidad para interactuar en situaciones sociales de tal forma que se obtengan la aceptación y el refuerzo más que el castigo y el rechazo, requiere que la persona delincuente desarrolle un repertorio ordenado de habilidades cognitivas sociales. En este módulo vamos a abordar el aprendizaje de las habilidades sociales básicas más útiles para la integración social, y en especial aquellas que consideramos protectoras.

En la primera unidad de este bloque nos centraremos en la escucha y la empatía, actitudes básicas para la toma de perspectiva social y la puesta en marcha de todas las habilidades sociales. En las dos unidades siguientes abordaremos la resolución de conflictos interpersonales y el manejo de críticas.

No obstante se podrán incluir otras habilidades como:

- Pedir ayuda.
- Expresar una queja.
- Responder a los sentimientos de los demás.
- Responder a la manipulación.
- Responder ante el fracaso.
- Responder a mensajes contradictorios.
- Responder ante una queja.

Para un desarrollo más exhaustivo del módulo se recomienda acudir a los manuales clásicos de entrenamiento en habilidades sociales. Los responsables de impartir estas unidades podrán valorar la conveniencia de ampliar o reducir contenidos en función de las necesidades del grupo.

UNIDAD I (HHSS). Toma de perspectiva social, empatía y escucha activa.

INTRODUCCIÓN.

Como hemos señalado al abordar los fundamentos teóricos del programa, cada vez existen más pruebas que indican la existencia de un déficit en el razonamiento interpersonal o social y/o dificultades para empatizar con los demás en las personas que cometen delitos. Esta capacidad para comprender los puntos de vista ajenos es esencial para poder planificar eficazmente la conducta social adaptada y se considera un factor protector de la reincidencia. El desarrollo de la empatía es una de las habilidades a desarrollar dentro del programa de integración social en Medio Abierto.

Siguiendo el apartado correspondiente del *Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar (Documentos Penitenciarios 2)*, la **empatía** es un concepto que hace referencia al reconocimiento emocional del otro. La empatía consiste en ponerse en el lugar del otro intentando conocer sus pensamientos y sentir sus emociones, en definitiva, conocerlo y comprenderlo mejor. Es la disposición y capacidad para comprender y compartir el estado emocional del otro.

Previene el delito desde el momento que se entiende cognitiva y emocionalmente el daño ejercido sobre las víctimas, pero, sobre todo, **favorece el establecimiento de vínculos** personales y de relaciones cercanas y comprometidas. Una persona poco empática tendrá más motivos para agredir que otra que sufra al ver sufrir a otra persona. La empatía también reduce el egocentrismo.

La empatía es la capacidad de entender los sentimientos y las emociones de la otra persona desde su propio marco de referencia, no desde el propio.

Esta unidad enseña empatía, pero sólo una clase de empatía: la cognitiva. Como mínimo podemos hablar de dos tipos de empatía: la empatía cognitiva y la emocional. La **empatía cognitiva (perspectiva social)** implica la comprensión de los sentimientos y pensamientos de los demás, mientras que la emocional supone un contagio emocional al ver a alguien sentir algo. Es decir, la persona se siente de forma parecida que aquel al que observa, pero no por un proceso de razonamiento sino por mecanismos más sencillos de índole puramente emocional. Esta **empatía emocional** se adquiere a partir

de las relaciones cálidas y cercanas con los demás, y no es fácil desarrollarla con un programa. Con todo, la adquisición de una empatía cognitiva es un prerrequisito para poder desarrollar relaciones cercanas, y a partir de éstas una empatía emocional.

La empatía mejora la comprensión y la visión del mundo, amplía las creencias sobre las cosas y mejora los sentimientos y la conciencia sobre las experiencias. Cuando una persona se siente comprendida se muestra más abierta. Empatía no significa aprobar las conductas antisociales o desviadas, pero sí puede implicar comprender la ambivalencia. La actitud que subyace a la empatía es la **aceptación**. Y se puede entrenar y aprender:

La mejor forma de desarrollarla es aprender a pensar en la otra persona, en sus sentimientos y en cómo querría que nos comportásemos con ella, en vez de descargar sobre la misma nuestros sentimientos negativos y nuestras frustraciones. Uno no puede ser empático viviendo aislado de los demás, es necesario que se dé un vínculo social, que permita compartir experiencias, testimonios personales. La empatía es una medida de **madurez social**, ya que al ser empático uno se aleja del aislamiento social y la soledad, y permite que los demás se apoyen en uno y también que ese uno puedas contar con el resto.

Existen dos barreras fundamentales para el desarrollo de la empatía:

- nuestra tendencia a juzgar y evaluar lo que dice la otra persona,
- evaluar y enjuiciar desde nuestro propio punto de vista.

Esta tendencia es mucho mayor cuando se mezclan sentimientos y emociones. Es muy difícil empatizar con alguien que hace demandas poco razonables o que desafía o que solo se queja. Las discusiones y negociaciones en grupo permiten ponerse en el punto de vista de otro, respetar su derecho a opinar; darle crédito, distinguir argumento, saber escuchar. Por tanto, permite poner en práctica las habilidades de pensamiento y sociales que se trabajan en otras sesiones del programa.

¿Cómo saltar las barreras de los prejuicios y valoraciones sobre los demás? Escuchando comprensivamente. La base de la empatía es la **escucha activa**.

OBJETIVOS

- Desarrollo, intensificación y mejora de la empatía con los demás y con las víctimas de sus delitos.

- Conocimiento de lo que supone escuchar activamente.
- Practicar y aprender a escuchar activamente.

NÚMERO DE SESIONES PREVISTAS: 2.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE UNIDAD

Exposición teórica.

*¿Qué es la empatía?*²⁰ Comenzamos la sesión haciendo esta pregunta a los participantes. Esperamos obtener definiciones aproximadas, sobre todo si alguno de los miembros ha realizado algún taller de habilidades sociales.

- Empatía es comprender al otro.
- Empatía es ponerse en el lugar del otro.
- Empatía es ponerse en los zapatos del otro.

¿A alguno de vosotros cuando en una película, o en la tele, ve como se clava alguien una aguja de una jeringuilla en una vena, siente como si se la estuvieran clavando a sí mismo?

¿Siente alguien aprensión, se retuerce, deja de mirar cuando ve una agresión a otra persona?

¿Son estos ejemplos empatía?

No, no exactamente, porque empatía es comprender los **motivos y pensamientos** y también los sentimientos del otro. No es necesario que estemos de acuerdo con su forma de pensar. Empatía es la capacidad de conectar de forma correcta y sincera con los sentimientos y emociones de la otra persona.

Cuando nos ponemos en el lugar de otro nos acercamos, y tal vez compartamos sus emociones, su entusiasmo, su tristeza, su alegría, su optimismo, sus conflictos, nos abrimos a los demás al tiempo que los demás se abren también a nosotros.

20 La mayor parte de esta unidad se ha desarrollado con los contenidos correspondientes a la unidad de empatía del programa institucional de Violencia de Género de 2009.

La empatía también es un proceso que requiere **práctica**, desarrollo y **esfuerzo** por nuestra parte ya que cuando la ejercemos, cambiamos nuestro punto de mira, de dentro hacia fuera, de nosotros hacia los demás.

¿Cómo os dais cuenta de que alguien está siendo empático con vosotros? Recordad algunas situaciones y las vamos poniendo en común.

También señalaremos que es fundamental situarse en el otro, no en nosotros mismos y en nuestros marcos de referencia. Para poner un ejemplo sobre esto último podemos utilizar el siguiente comentario:

Mi hermana tiene un problema y la entiendo, entiendo que lo está pasando mal y le digo lo que YO haría en su lugar (salir a dar una vuelta, tomarme una cerveza, quedar con los colegas). Pero si hago eso realmente no me estoy poniendo en su lugar, porque a ella quizá lo que quiere es charlar, cenar conmigo y que le dé un achuchón.

Para empatizar, hay que aprender a escuchar, pero a escuchar activamente. Luego veremos cómo. (Se puede realizar previamente el cuestionario de **escucha activa** por parejas, según está explicado en el apartado de Dinámicas y actividades).

Es más sencillo sentir empatía hacia amigos que hacia extraños porque existe comunicación, porque nos cuentan, los escuchamos y tenemos mayor información previa acerca de sus sentimientos, de sus necesidades, de su forma de ser. Pero también podemos llegar a comprender a personas que no conocemos en absoluto y solidarizarnos.

La **escucha activa** supone no solamente estar callado y atento, sino también abstenerse de formular juicios, no fingir un interés mayor por el otro que el real y no anticiparnos a lo que está diciendo. Es más importante poner énfasis en comprender lo que se dice que en el juicio, la crítica o el acuerdo/desacuerdo.

La base de la empatía, sin duda, es saber escuchar, pues es necesaria esa **escucha** para captar la realidad o el marco de referencia del otro. No oír; sino escuchar. Mediante una escucha activa adecuada se pueden comprender los sentimientos y perspectivas de los demás sin juzgar o criticar. Es posible aceptar al otro sin estar de acuerdo con él o ella. Escuchar requiere esfuerzo, escuchar requiere aprendizaje, escuchar requiere:

- atender con la mirada usando apropiadamente el contacto ocular;
- que el lenguaje corporal sea coherente con nuestras preguntas y expresiones, con nuestro lenguaje verbal;

- calma y tiempo para comprender totalmente;
- atención;
- sinceridad para preguntar lo que no hemos entendido.

Siguiendo a Miguel Costa (2003) la escucha activa es un comportamiento que **tiene los siguientes efectos:**

- a) En el emisor, en la persona que habla (y en este caso) tiene una función de estímulo, es decir, estimula al otro a hablar y le facilita que lo haga. Concretamente cuando escuchamos activamente a otro le ayudamos a:
 - que emita mensajes verbales,
 - que hable corporalmente (mensajes no verbales),
 - que se exprese, que acepte lo que le pasa, que pueda contar lo que le sucede, que se abra.
- b) El receptor, nosotros, cuando escuchamos activamente conseguimos:
 - información sobre cómo se encuentra el emisor y sobre sus problemas;
 - nos calmamos, nos sentimos más seguros y más tranquilos al ir teniendo conocimiento.

¿En qué consiste escuchar activamente? Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. 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. Pero, ¿qué es realmente la escucha activa? (Marcuello, 2009). **La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.**

¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias. El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo 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 tenemos que esforzarnos en ponernos *en su pellejo*, practicar la empatía.

Escuchar activamente implica:

- **Percibir:** estar atento y *observar* lo que el otro nos dice, sobre todo *cómo* nos lo dice y en qué *contexto* nos lo está contando.
- **Pensar:** al pensar en lo que nos está relatando.
- **Sentir:** al estar *pre-ocupados* e interesados en lo que nos cuentan y sobre todo en cómo se siente el otro.
- **Actuar:** al *informar* al que habla, con nuestra escucha, de que estamos atentos, interesados o si necesitamos mayor aclaración sobre lo que nos dice.
- **Biología:** al ponernos en disposición corporal fisiológica apropiada y relajada.

De esta manera, cuando escuchamos bien, estamos dando al que habla reconocimiento y comprensión sobre lo que dice, de sus sentimientos, de su estado de ánimo. También ayudamos a hablar, a compartir información, a aclarar ideas y emociones que no se expresan. Y también nos convertimos en personas dignas de confianza, calmamos, ayudamos a buscar soluciones.

Cómo escuchar bien.

- Con nuestro **cuerpo:** postura activa, mirando frecuentemente a los ojos, con expresión facial de atención, moviendo la cabeza afirmando o negando, con el cuerpo un poco inclinado hacia delante mostrando interés pero relajado, etc.
- Con nuestras **palabras:**
 - Indicar que se escucha diciendo **sí** y afirmando con la cabeza.
 - Dejar **pausas** para animar al que habla a que lo siga haciendo. No llenar los silencios.
 - Parafraseando (efecto **eco**): consiste en repetir textualmente algunas de las frases que contienen las ideas esenciales que nos transmite el interlocutor. Como el eco, se repiten de forma inmediata mediante interrogaciones:
 - *Salí rápidamente de aquella habitación sin mediar palabra.*
 - *¿Te fuiste sin mediar palabra?*

Muestra que hemos percibido bien el mensaje y hacemos énfasis, para que nuestro interlocutor siga hablando.

- **Apertura** (efecto abrepuertas): directamente, con expresiones como: *¡Qué interesante!, Cuéntamelo con detalle*, o a través de preguntas generalmente abiertas: *¿Y qué sucedió entonces?, ¿por qué crees que...?, ¿y cómo te sentiste?, ¿cómo pasó?* Se invita al interlocutor a ampliar su mensaje, a seguir comunicando. Son preguntas amplias. Normalmente ayudan a que la persona preguntada se abra y se explique, pero tienen el inconveniente de que a veces pueden agobiar precisamente por su amplitud (y la persona no sabe qué responder) o pueden dar lugar a que no centremos la respuesta. Ejemplos: *¿qué tal te va?, ¿qué te pareció?, ¿qué opinas?, ¿qué sería lo mejor?*
- No expresar inicialmente el propio acuerdo o desacuerdo, sino mostrar simplemente que se ha comprendido lo que decía quien hablaba.
- **Reflejo** de sentimientos: expresamos de forma breve las emociones y sentimientos que percibimos en el interlocutor en relación al mensaje: *Pareces cansado, Te noto preocupado, ¿Estás nervioso?, Es normal que estés dolido, lo entiendo; Te tiembla la voz, te noto emocionado; Es realmente duro; ¡Cuánto me alegro!, etc.* El reflejo no siempre es una muestra de empatía emocional (sentir lo que siente), como si los sentimientos de otra persona fuesen nuestros. En ocasiones sólo es una muestra de que hemos percibido y comprendemos sus emociones en sus circunstancias (empatía cognitiva). Es importante no quitar importancia a los sentimientos de la otra persona, son suyos.
- No desplazar el centro de atención de la conversación del que habla mostrando desacuerdo o hablando de uno mismo.
- **Clarificación.** Comprobar si hemos entendido: *¿quieres decir que...?; Pareces querer decirme... ¿es así?, Déjame ver si he entendido bien... ¿es cierto?* La clarificación requiere tener capacidad de síntesis, de resumir lo que se nos está contando. Implica unir la información previa y organizarla para que podamos seguir conversando teniendo claro que hablamos de lo mismo y que estamos entendiendo.
- **Autorrevelación.** Consiste en poner un ejemplo de algo similar que te haya ocurrido a ti con el fin de generar confianza y de que el interlocutor se dé cuenta de que lo entiendes y se abra. Puede referirse a problemas, intereses, situaciones. Pero han de ser moderadas, no podemos cambiar el foco de atención a nosotros mismos.
- **Reforzar.** Se trata de animar y potenciar a la otra persona para que siga hablando. El refuerzo en la conversación se puede hacer con el elogio, consul-

tando, pidiendo opinión, mostrando empatía e interés. Consiste en premiar socialmente la expresión de la otra persona.

– **Reformulación.** Al reformular expresamos con nuestras palabras de forma breve lo que hemos captado del mensaje. Interesa iniciar la reformulación con frases como:

- *No exactamente, no es tanto.*
- *¿Puede ponerme un ejemplo?*
- *¿Me está diciendo que eso le saca de quicio?*
- *Es que cuando le veo sin hacer nada me da rabia, él viendo la tele y yo matándome. Me dan ganas de desaparecer.*
- *¿Qué quiere decir con que tienes ganas de desaparecer? ¿Acierto si entiendo que no sabes cómo gestionar esa situación?*

Al reflejar con nuestras palabras su mensaje retroalimentamos al interlocutor que puede precisar más su mensaje.

– Con **respeto:** dejando espacio y tiempo; hablar solo para mostrar atención o pedir aclaración o decir que no entendemos o que ya no podemos escuchar más. No juzgando lo que nos dice. Sin censuras, sin pensar por dentro *menudo disparate, qué barbaridad, pues no me parece bien.*

Reglas para escuchar mejor.

1. Mentalizarse y tener presente las ventajas de escuchar
2. Expresar disposición a escuchar y preparar las condiciones para hacerlo. Si no puedes atender bien a la otra parte díselo y aplaza el momento.
3. Observar a quien habla para captar también lo que nos dice corporalmente.
4. Sincronizar nuestro comportamiento verbal y no verbal mientras escuchamos.
5. Comprobar que la conversación acaba cuando la otra persona no tiene más que decir, preguntándole si quiere hablar de algo más en ese momento.
6. Recordar que la calidad de la escucha no siempre es cuestión de tiempo.
7. Permitir que afloren las emociones, dejar que el otro llore, ríe, manifieste miedo. Respetamos cómo se siente el otro.

Aspectos a evitar en la escucha activa. No distraernos, porque distraerse es fácil en determinados momentos. La curva de la atención se inicia en un punto muy alto, disminuye a medida que el mensaje continúa y vuelve a ascender hacia el final del mensaje. Hay que tratar de combatir esta tendencia haciendo un esfuerzo especial hacia la mitad del mensaje con objeto de que nuestra atención no decaiga. No interrumpir a quien habla. No juzgar. No ofrecer ayuda o soluciones prematuras. No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo, evitar decir frases del tipo: *no te preocupes, eso no es nada*. No contar “tu historia” cuando el otro necesita hablarte. No contraargumentar (por ejemplo: me dicen *me siento mal* y tú respondes *y yo también*). Evitar el “síndrome del experto”, cuando ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad.

Actividades y dinámicas.

1. Cuestionario de escucha activa. En primer lugar realizamos un cuestionario oralmente a los participantes. Ellos responden por escrito para sí mismo.

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. ¿Cuándo 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?

Ponte nota. De uno a diez, pero no la digas. A continuación se realiza una ronda de grupo. Cada participante recibe verbalmente una puntuación de cada uno de sus compañeros, de la opinión que tengan sus compañeros sobre si escucha o no escucha bien. Cada uno saca sus conclusiones.

2. Indígenas. Entregamos el texto Indígenas que sea adjunta en el Anexo de la unidad. Os vamos a entregar un texto para que lo leáis atentamente. Trata sobre algunas de las consecuencias que sufren los pueblos indígenas que han sido expulsados de sus territorios y ubicados en las ciudades. Intenta ponerte en su lugar mientras lo lees.

Después lo comentaremos todos juntos. El texto expone algunas de las consecuencias que sufre el pueblo *innu* al ser desposeído de sus territorios y ubicados en los extrarradios de la ciudad. El texto plantea un problema social y como se refleja en la situación de un menor. El texto procede del folleto titulado *El progreso puede matar* editado por la ONG Survival y se encuentra disponible en su página web. En la puesta en común recogeremos los sentimientos que ha suscitado la lectura. Preguntaremos: *¿qué le pasa a Phillip? ¿Cómo se siente? ¿Cuál será su futuro? ¿Es culpable de lo que hace? ¿Es un problema social? ¿Además de la tierra, los innu han perdido algo más?*

3. Ejercicio de escucha activa. Por parejas. Un participante cuenta a su compañero un asunto personal que realmente le preocupe. El otro escucha activamente. Finalizado el tiempo el que ha escuchado cuenta al resto del grupo lo más importante de su relato, atendiendo a los hechos y sentimientos que han estado presentes. El participante que contó su problema devuelve si se ha sentido escuchado, atendido y el acierto de su compañero. Se pueden hacer preguntas del tipo *¿cuál crees que ha sido el momento más intenso, emocionalmente, del relato de tu compañero?, ¿cuál era la emoción predominante?, ¿cómo lo percibiste?, ¿en qué parte de su cara o su cuerpo lo has notado?, ¿crees que se ha sentido entendido por ti?*

4. Técnicas de escucha activa. Comentar y practicar con los participantes las técnicas explicadas. Es importante hacer varios role-playing en los que los residentes (por parejas, pero delante de todos) cuenten problemas o alegrías y se pongan en práctica todas las técnicas propuestas. El resto del grupo observará y apuntará. Se repetirá las veces que haga falta hasta lograr la escucha de calidad. Se irá modelando y dando *feedback* progresivo hasta hacerlo lo mejor posible.

5. Ejercitando la empatía. *¿Sabes lo que es la empatía?* Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y de entender lo que siente y piensa. Te vamos a poner cuatro ejemplos. Intenta contarnos su problema desde el punto de vista de esas personas.

- 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.*
- 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?*

- Una mujer embarazada he perdido al niño que esperaba. Ponte en su lugar. Qué crees que siente y piensa. Escribe como si ella fuera la que está hablando.
- 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 ejemplos. Ponte en su lugar y cuéntanos cómo se siente, qué piensa y qué haría.

5. Dinámica sobre la relación entre conducta verbal y no verbal. Se dividirá el grupo en dos partes con el fin de que formen parejas. La mitad del grupo sale fuera de la sala. A los que están dentro de la sala se les explica que tienen que contar al compañero que les toque algo de su vida, o algo que les parezca divertido, o una película (algo que dure). A los que han salido, que serán los que les toca escuchar, se les indicará que, durante el tiempo que dure la historia que les está contando la otra persona, adoptarán sucesivamente tres actitudes diferentes (exclusivamente a través de la conducta no verbal):

- en primer lugar, indiferencia (mirando al suelo, dándose la vuelta, rascándose, etc.)
- en segundo lugar, escucha pero sin interés (mirando a los ojos pero con cara de palo, o bostezando)
- y en tercer lugar, interés (con la mirada, sonriendo, poniendo gestos que acompañen lo que les están contando).

Empezarán con la actitud de indiferencia, y, cuando el monitor dé una palmada (a los 2 minutos, aproximadamente) cambiarán a la actitud de escucha pasiva, y cuando oigan la tercera palmada (al minuto), cambiarán a la actitud de interés (que se alargará durante 30 segundos) e incluso podrán hacer alguna pregunta. Cuando finalicen la actividad, los participantes que han estado hablando explicarán cómo se han sentido en los tres momentos diferentes y los que han estado callados, explicarán cómo han percibido el cambio de actitud en el que hablaba en función del papel que jugaban en cada momento. (Lo habitual es que se les haga muy corta la última parte y eterna la primera y que esta les resulte muy incómoda).

TAREAS ENTRE SESIONES.

I. Empatía con las víctimas del delito. Intenta esforzarte y describir tu delito desde el punto de vista de la víctima, es decir, como si fuera tu víctima quien lo escribiera. Si la persona a la que robaste, agrediste, consumió la droga con la que traficaste, atropes-

llaste, estafaste, amenazaste, etc. tuviera ocasión de hacerte unas preguntas ¿qué crees que te preguntaría? Ahora responde a esas hipotéticas preguntas.

Este ejercicio es muy importante, pero NUNCA se trabajará en grupo si el nivel de confianza y cohesión no lo permiten. Se puede corregir a nivel individual o pedir que entreguen el ejercicio escrito. Hay que ayudarles a tomar perspectiva social, ya que puede suceder que no consideren a las personas que se han visto perjudicadas por sus actos o que esas personas deseen que se ellos sean castigados.

2. Empatía con la familia. Responde a las siguientes preguntas: *¿Qué crees que siente tu madre sabiendo que estás condenado? ¿Cómo ha vivido tu progresión a tercer grado? ¿Tienes hijos? ¿Por qué sí/no has querido decirles que estás en prisión? ¿Crees que ellos hubieran preferido saber/no saber? ¿Crees que tu familia piensa que eres una carga para ellos?* Se puede ahondar en estas cuestiones. A veces un “buen hijo” en segundo grado puede ser un “mal hijo” (o una carga) en tercer grado.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Carnegie, Dale. *Cómo hacer amigos e influir sobre las personas*. Ed. Sudamericana.
- http://www.lulu.com/items/volume_62/1779000/1779843/1/preview/AprenderaEscuchar_prewiev.pdf

ANEXOS.

I. Indígenas.

Los pueblos indígenas desposeídos de sus tierras y alienados a menudo se entregan a las drogas, normalmente a las más baratas y asequibles, como el alcohol y la gasolina. La salud de los individuos y sus familias se viene abajo. Los bebés nacen con síndrome alcohólico fetal, los niños reciben poca atención de sus padres adictos, los adolescentes siguen el ejemplo y sus padres –antes respetados- son rechazados por las nuevas generaciones. Se establecen ciclos que no pueden romperse simplemente tratando a individuos o sus síntomas. Toda la sociedad se derrumba.

Entre la juventud Innu, la inhalación de gasolina constituye un problema grave. A largo plazo, esta adicción puede causar convulsiones y daño permanente a los riñones, ojos, hígado, médula ósea y corazón. Carlos Rich, de once años, murió al incendiarse por accidente mientras esnifaba gasolina. Un niño que presenció esta horrorosa muerte contó lo siguiente:

Me llamo Phillip. Soy esnifador de gasolina. Esnifo gasolina con mis amigos. En invierno, robamos motos de nieve y robamos gasolina... No voy a casa porque esnifo gasolina. Y esnifo gasolina porque mis padres beben y eso me saca de quicio... Hubo un momento en que Carlos corrió hacia mí cuando estaba ardiendo, pero como yo estaba esnifando gasolina y mis vapores eran muy fuertes salí corriendo. Tenía miedo de prenderme yo también.

Fuente: *El progreso puede matar.* www.survival.es

UNIDAD 2 (HHSS). Manejo de críticas y otras habilidades.

INTRODUCCIÓN.

En el proceso de adaptación social, la interacción profusa con los demás exige una competencia básica para autoafirmarnos ante las personas y los grupos. Las habilidades discretas que empleamos para establecer contacto con los demás son el camino que nos abre las puertas de las relaciones. Nos ayudan a salvar la barrera de la distancia; nos permiten acercarnos a personas que, hasta entonces, nos eran desconocidas. Pero una vez establecida la base de una relación positiva se requieren otras **habilidades** que edifiquen nuestra identidad ante los demás. Que nos sirvan para transmitir a los demás aquellas características que nos hacen diferentes.

La integración social con personas y grupos nunca sería satisfactoria si, en función de elementos actitudinales de deseabilidad social, nos mostráramos continuamente obsequiosos y aquiescentes para obtener su aceptación. Tener diferentes puntos de vista da lugar a la expresión de opiniones y el respeto a las de los demás. Del mismo modo, el **desacuerdo** con lo que otros hacen cuando nos perjudica o molesta requiere su expresión de manera clara y resolutiva, pero no conflictiva.

En el seno de las familias la **crítica** es moneda de curso legal que hay que saber utilizar. Literalmente hay infinidad de comportamientos y comentarios que las personas suelen llevar a cabo, afectando a sus **familiares**. Tanto lo que se dice como lo que se escucha debe ser manejado con inteligencia y delicadeza. Otro tanto podemos afirmar sobre el escenario social del **trabajo**. En él, las relaciones verticales convierten a la crítica en elemento de transmisión de información, de evaluación y de responsabilidad. Cualquier empleado puede escuchar críticas de sus superiores que deben ser entendidas y consideradas en función de su valor laboral y relacional. Igualmente, los puestos jerárquicos requieren habilidades para reconvenir a los subordinados de forma aséptica y eficaz sin generar tensiones personales.

El manejo de críticas que debe conocer un residente puede entrenarse a través de algunas sesiones que incluirían el siguiente contenido:

- El lenguaje de la crítica. Críticas correcta e incorrectamente formuladas.

- Utilización de las críticas en los espacios de amistad y ocio.
- A nadie le gusta que le critiquen: la búsqueda de la objetividad en la recepción de críticas.
- La comunicación en el trabajo: cuando hay que decirle a alguien que lo está haciendo mal.
- Las críticas en el escenario familiar.

En caso de que se considere necesario trabajar otras habilidades sociales en el grupo se sugieren las siguientes:

Iniciar una conversación.

- Ten claro si es un buen momento. ¿Estáis dispuestos a hablar?
- Comienza saludando y rompe el hielo preguntando cómo está, hablando de algo superficial (el tiempo) o sonriendo.
- Observar si la otra persona también desea hablar contigo.
- Introducir el tema del que quieres hablar.

Mantener una conversación.

- Introducir el tema del que quieres hablar.
- Manifestar ideas y pensamientos al respecto.
- Preguntar su opinión a la otra persona.
- Responder a la reacción del otro.

Finalizar una conversación.

- Establecer brevemente cuál es mi punto de vista y el de la otra persona.
- Sacar una conclusión.
- Preguntar a la otra persona si está de acuerdo con la conclusión.
- Responder a la reacción del otro.
- Expresar algo para indicar que la conversación ha terminado.

Escuchar (ver unidad anterior).

- Mirar a la cara a la persona que se está escuchando.
- Prestar atención únicamente a la persona que está hablando y a lo que está diciendo.
- Hacer preguntas para asegurarnos de que entendemos de qué está hablando.
- Pedir más información.
- Manifestar lo que creemos que ha dicho.
- Interesarnos por su reacción a lo que decimos nosotros.

Pedir ayuda.

- Definir claramente el problema que nos preocupa.
- Decidir si deseamos recibir ayuda.
- Decidir quién puede ayudarnos mejor.
- Manifestar nuestro problema a esa persona de manera clara y sincera.

Responder a la manipulación.

- Reflexionar sobre lo que intentan que hagas.
- Pensar en las razones que pueden tener para persuadirme.
- Pedir más información si no comprendo.
- Valorar si lo que me piden es bueno para mí o sólo para los demás.
- Aceptar o rechazar la sugerencia.

Prepararse para una conversación tensa.

- Imaginarse a uno mismo y al otro previamente.
- Pensar cómo diré lo que quiero decir.
- Pensar en cómo se desenvolvería la situación.
- Respirar profundamente.

OBJETIVOS.

- Que los participantes conozcan los componentes verbales de las críticas correctamente expresadas.
- Que los participantes analicen las formas incorrectas de expresión de críticas más frecuentes en nuestro entorno social.
- Que los participantes identifiquen los sentimientos que a menudo provocan en las personas las formas incorrectas de criticar.

NÚMERO RECOMENDADO DE SESIONES: 2 ó más, en función de qué contenidos se aborden.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica.

La crítica es una de las formas de comunicación que más momentos de malestar suele provocar entre las personas. Que resalten nuestros defectos, que subrayen nuestras equivocaciones, que nos comparen con otros que hacen bien lo que a nosotros nos ha salido mal, etc., inevitablemente nos afecta. Desde que éramos muy pequeños hemos tenido que soportar críticas que nos han hecho sentir torpes, incapaces, peores que los demás o inútiles.

Con el tiempo, muchas personas jóvenes o adultas llegan a tener ideas muy negativas de ellas mismas como consecuencia de haber escuchado en demasiadas ocasiones comentarios y juicios desfavorables sobre ellos, pronunciados por las personas que eran las más importantes en su vida. Así, hay niños y jóvenes que están convencidos de ser incapaces aprender, de entender, de estudiar o de aprobar un curso. Generalmente ello es debido a la confluencia de dos elementos:

- Que sus adultos no han sabido enseñarles a estudiar, acompañándoles cuando lo hacían.
- Que esos mismos adultos les ha hecho numerosos comentarios resaltando su falta de interés, de atención o, peor aun, su incapacidad para aprender.

Cuando un niño o un adolescente afirma que *no se le da bien* tal o cual asignatura o todavía peor; cuando dice que *no vale para estudiar*, sin duda está repitiendo frases que

otros le han dicho antes. No deja de ser una manera de comportarse como se espera de ellos, una manera de hacerse cargo de la etiqueta que les han colgado.

La capacidad para dañar la autoestima de las críticas es muy alta, por ello todos los adultos tendríamos que conocer sus efectos:

- Sobre nosotros, recordando cómo en el pasado nos han afectado.
- Sobre nuestros iguales, para manejar nuestra comunicación de modo que hagamos daño a los demás.
- Sobre nuestros hijos, para facilitar su crecimiento y que desarrollen sus capacidades en lugar de que piensen que son incapaces o inferiores.

El procedimiento que vamos a seguir para aprender a utilizar correctamente el lenguaje de la crítica empieza por analizar aquéllas que son incorrectas. Las que habitualmente pueden hacer daño a los demás.

Se expone el siguiente ejemplo: un niño está jugando en el parque haciendo montones de arena y al tocarse la camiseta la ensucia sin darse cuenta. Su madre no quiere que se manche pero puede decírselo de distintas formas:

1. *¡Eres un guarro! Mira cómo te has puesto.*
2. *Claro. Tú nunca tienes cuidado y yo luego tengo que lavar la ropa que ensucias.*
3. *¡Mira la camiseta! No vuelves a jugar con tierra. Te vas a quedar sentado en el banco y sin moverte.*
4. *Al jugar con la tierra y tocarte la camiseta con las manos sucias, se ha manchado. Si quieres seguir jugando tienes que hacerlo sin tocarte la ropa.*

El monitor, a continuación escribe las cuatro expresiones en la pizarra y analiza con el grupo sus características. Una vez escuchadas las opiniones que den los participantes, se explica al grupo que el primer tipo de afirmaciones son auténticas **descalificaciones personales**. La madre le dice al niño lo que es sin darle ninguna solución para lo que hace.

La segunda incide especialmente en el trabajo que después tendrá que hacer la madre (lavar la camiseta sucia). Literalmente, la madre está **culpando** al niño de todo el trabajo que luego ella va a tener que hacer. Sin embargo tampoco le dice lo que debe

hacer. En la tercera **ordena** al niño quedarse sentado y sin moverse, pero **sin aclarar** el problema ni ofrecer soluciones. En la cuarta la madre le **describe**, de forma sencilla y sin descalificaciones, lo que ha hecho (la conducta, no la persona) y, a continuación, le dice cómo puede jugar sin que se ensucie su ropa. Ésta sería una correcta crítica.

Esencialmente, una crítica correcta tiene tres componentes:

1. Describe lo que está haciendo esa persona.
2. Explica las consecuencias que eso tiene para los demás.
3. Propone una alternativa que no provoque consecuencias negativas o que no afecte a los demás.

Se les pueden entregar los apuntes que se ofrecen en el anexo de la unidad.

Para responder a las críticas existen varias técnicas de habilidades sociales como son:

- **Banco de niebla.** Dar la razón en lo que consideres que puede haber de cierto en las críticas, pero negándote a la vez a entrar en mayores discusiones. Así se da un aparente *ceder terreno*, pero sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no vas a cambiar de postura. Es importante controlar el tono de voz ya que si se dice de forma despreciativa o excesivamente tajante, puede suscitar agresividad en el interlocutor. Ejemplo: *Tienes razón, es posible que haya sido algo borde, pero no voy a hacer eso que me pides.*
- **Disco rayado.** Consiste en repetir tu propio punto de vista una y otra vez con tranquilidad, sin entrar en discusiones ni provocaciones.
- **Aplazamiento asertivo.** Consiste en aplazar la respuesta que vayas a dar a la persona que te ha criticado, para estar más tranquilo y ser capaz de responder correctamente. Ejemplo: *si no te importa, hablamos dentro de un rato, ahora no estoy tranquila.*
- **Técnica de ignorar.** Cuando el interlocutor está muy enfadado y está insultando y demás.
- **Técnica de acuerdo asertivo.** Similar al Banco de niebla solo que no se cede únicamente el terreno si no que además se deja clara la diferencia entre el ser y el hacer. Ejemplo: *es verdad, he dejado la ropa tirada, pero eso no quiere decir que sea un cerdo, simplemente he dejado la ropa tirada.*

- **Técnica de la pregunta asertiva.** Consiste en pensar bien de la persona que nos critica y dar por hecho que la crítica es bienintencionada (independientemente de que ésta lo sea o no). Así se obliga a la persona a dar argumentos y convertir la crítica en algo constructivo.

Para ampliar el entrenamiento en estas habilidades se puede recurrir a cualquier manual específico.

Dinámicas y actividades.

I. Críticas comunes. Se proponen ejemplos (como los de la lista u otros que ellos sugieran. Se pueden poner por áreas: familia, amigos, trabajo, cárcel, etc.) y se leen en voz alta. Se pregunta al grupo por las impresiones que les causan las diferentes críticas y por el estado de ánimo que produce que te digan algo así.

- *Eres un cerdo.*
- *Eres un vago de mierda.*
- *Has dejado la cama sin hacer. La habitación tiene pinta desordenada.*
- *No se puede contar contigo.*
- *Siempre llegas tarde. No piensas en los demás.*
- *Ayer no me llamaste a la hora que dijiste y me molestó que no lo hicieras. Estuve preocupada porque esperaba tu llamada.*
- *Eres un cabrón, podrías haberme avisado.*
- *Eres un egoísta, no piensas más que en ti.*
- *No me respetas, te crees que eres el único importante en esta vida.*
- *Esta semana no has estado ninguna tarde en casa. A tus hijos les gustaría verte más. ¿Podrías hacer algún plan especial con ellos para otro día?*
- *¿Así como pretendes que tus hijos te quieran?*
- *Vas a durar dos días en ese trabajo.*
- *Suuuubnormal, gilipollas, ¿dónde te has sacado el carnet de conducir? Así se te caigan los ojos y te los pises...*
- etc.

2. Trabajo en pequeños grupos. Se distribuye a los participantes en equipos de dos y se les propone que confeccionen una lista de frases como las del ejemplo. Que traten de recordar todo tipo de críticas que hayan escuchado alguna vez. Pueden ser las que los padres emplean con sus hijos, las que los amigos emplean entre sí, las que escuchan a los vecinos, las que han escuchado alguna vez a los profesores o a los funcionarios, etc. Cuando el monitor compruebe que han elaborado bastantes, organiza la puesta en común. El primer equipo lee una frase. Se copia en la pizarra y se pregunta a todo el grupo por las características de esa forma de crítica. Se trata de que aporten sus opiniones y que traten de averiguar si su efecto es el de:

- descalificar ó
- culpar u
- ordenar ó
- criticar correctamente.

Una vez que la frase haya sido analizada y tengan claro lo que contiene, se pide al siguiente equipo que lea una de las que ha escrito, para repetir el mismo proceso.

3. Creando críticas correctas. Se propone a los equipos que conviertan todas las frases que acaban de analizar en críticas correctas. Para ello toma una de las frases y la transforma en una crítica correcta. De ese modo les muestra los componentes que debe reunir. Si, por ejemplo, se trata de una chica que ha puesto la música tan fuerte que no deja estudiar a su hermana, la crítica podría ser: *la música que has puesto se oye muy fuerte en mi habitación. Con tanto ruido no puedo concentrarme. Por favor, puedes ponerla un poco más baja...*

Esencialmente, una crítica correcta tiene tres componentes: describe lo que está haciendo esa persona; explica las consecuencias que eso tiene para los demás; propone una alternativa que no provoque consecuencias negativas o que no afecte a los demás. Siguiendo estas indicaciones cada equipo procede a redactar críticas correctas con todos los ejemplos que han expuesto antes. Cuando ya han formulado suficientes, se dirige la puesta en común, analizando en grupo cada formulación. Se procurará que aparezcan con claridad los componentes descritos.

4. Utilización de las críticas en los espacios de amistad y ocio. A continuación se propone que se analicen las diferentes expresiones de críticas que suelen darse en los grupos de amistad. Una vez revisadas las críticas correctas e incorrectas, el monitor

expone una relación de comportamientos entre personas que pueden dar lugar a críticas. Con esos ejemplos los participantes tendrán que formular críticas correctas y entrenarlas en la sesión siguiendo los principios del entrenamiento en Habilidades Sociales y empleando el modelado y el moldeamiento (modelar; **practicar**, corregir, volver a practicar). El role playing es la técnica más adecuada para empezar a practicar.

5. A nadie le gusta que le critiquen. La búsqueda de la objetividad en la recepción de críticas. A partir de las críticas que los amigos pueden hacerse entres sí, los participantes dialogan sobre la forma en que las personas solemos reaccionar cuando nos critican. Conviene ofrecer modelos de respuesta para responder ante las críticas correctas e incorrectas. Se sugiere que, ante cualquier crítica, busquemos siempre el componente de fondo (lo que nos dicen que hacemos) y se pida respeto en la forma de hacerla (cómo nos lo están diciendo). Se pueden introducir ya las técnicas del disco rayado, el banco de niebla y la respuesta asertiva.

6. Pedir disculpas. Al terminar la sesión conviene dedicar una parte del entrenamiento en habilidades sociales para ejercitar la forma correcta de pedir disculpas.

7. La comunicación en el trabajo: cuando hay que decirle a alguien que lo está haciendo mal. Promover un diálogo sobre la importancia de entender lo que significan las figuras de autoridad. Lo que significa una crítica de un jefe suele tener un valor y un efecto distinto al que se asocia a la crítica de un amigo o familiar. Dado que la mayoría de los residentes va a encontrar trabajos como subordinados, se debe profundizar en la forma de recibir críticas que provienen de los superiores. Esencialmente, se ha de orientar al grupo para que considere que en el trabajo las críticas tienen un valor informativo (lo que se hace mal y debe ser mejorado) y un componente relacional (la forma de pedir disculpas de manera formal y elegante evitando signos de humillación). Se puede aprovechar este ejercicio para analizar situaciones que les *emparanoian* (porque creen que el jefe les critican más porque saben que son personas penadas o con pasado de adicciones, por ejemplo).

8. Las críticas en el escenario familiar. En esta sesión hay que promover un debate sobre la circularidad de las discusiones en familia cuando sus miembros se increpan recurrentemente unos a otros. Convendrá que cada participante exponga anécdotas personales y el grupo analice hasta qué punto es posible introducir cambios en la dinámica familiar. El entrenamiento en habilidades sociales se debe orientar de modo que los participantes trasladen lo aprendido sobre la forma de responder ante las críticas correctas e incorrectas. Por último conviene debatir el tema de hasta qué punto las personas estamos dispuestas a realizar cambios individualmente para mejorar las

relaciones con nuestros padres, hermanos, parejas, etc. pues normalmente son las que menos cuidamos. ¿Somos más hostiles en casa y con los que más queremos?

9. Diálogos. Convierte los siguientes diálogos en dos situaciones de queja adecuadas:

- 1) El marido llega a casa, pide la cena. Ella le dice que no está hecha y él responde: *no tienes nada que hacer en todo el puto día y no eres capaz de hacer la cena a tiempo para mí, que estoy todo el día trabajando como un cabrón.*
- 2) La madre cuando el hijo llega a casa en el permiso: *ya vienes borracho como siempre. En lugar de estar con tus amigotes deberías estar en casa, que te van a dejar sin permisos, y ayudarme en algo y no solo dar gasto, que eres una cruz de hijo.*

10. Entrenamiento en habilidades. Modelar, practicar en role playing y moldear las siguientes técnicas: banco de niebla, disco rayado, respuesta y pregunta asertiva, etc. con situaciones de crítica que ellos hayan vivido y a las que no supieron responder con asertividad.

11. Cierre. Uno de los métodos más eficaces para superar las diferencias y reducir los conflictos entre las personas que tienen que compartir su tiempo de ocio, trabajo o vida familiar, consiste en poder **hablar** con los demás sobre aquello que hacen que nos está causando molestias o dificultades. Una crítica tiene un fin primordial: pedir a los otros que cambien de conducta cuando lo que hacen, de algún modo, nos están perjudicando.

TAREAS ENTRE SESIONES

1. Que cada participante utilice, en los próximos días, la fórmula estudiada. Se trata de que en sus horas libres, con sus familiares o amigos, prueben el efecto de las críticas correctamente formuladas. En la siguiente sesión cada uno expondrá las frases que haya utilizado en cada situación y se analizarán en grupo
2. Piensa en algo que te haya molestado últimamente. Inventa el diálogo en el que te quejes de manera asertiva.
3. Piensa en alguna persona a la que tengas que pedir perdón ¿cómo se lo dirías?
4. Piensa en alguna persona a la que le quieras decir algo bonito o agradecerle algo y escribe cómo se lo expresarías.

LECTURAS RECOMENDADAS

- <http://naskendi.blogspot.com/2010/04/hacer-y-recibir-criticas.html>
- Carnegie, Dale. *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*. Ed. Sudamericana.
- http://www.educa2.madrid.org/cms_tools/habilidades%20sociales.pdf

ANEXO

I. Apuntes. ¿Cómo quejarme? Cuando nos quejamos pretendemos que el otro entienda lo que nos molesta y si es posible, que lo cambie. Hay veces que no conseguiremos ningún cambio, pues no está en nuestra mano cambiar a nadie, pero sí expresar nuestro disgusto (lo que nos aliviará en cierta manera) e intentarlo (estando siempre preparados para que nos digan que sí o que no).

¿Cómo podemos quejarnos de la mejor manera? Lo primero es intentar que el otro no se sienta atacado en su persona. Si me molesta que fume en la celda no le diré *pareces una chimenea* sino *me molesta el humo en un espacio tan pequeño*. Si no tira de la cadena no diré *eres un cerdo* sino *me da asco encontrarme heces en el váter*. Si me gritan o hablan demasiado cerca, si siento que me faltan al respeto, si no me gusta algo, si... Tenemos mil motivos para quejarnos y hay una manera buena de hacerlo:

1. **Utiliza siempre el yo**, la primera persona. *Yo siento, yo creo, yo pienso, a mi no me gusta, a mi me molesta, yo preferiría...* Esto permite que la otra persona no se ponga a la defensiva y nos escuche mejor. También nos ayuda a responsabilizarnos de lo que sentimos (a veces hasta disminuye la rabia que nos puede dar el otro porque nos damos cuenta de que hay mucho de nuestra interpretación, como ya vimos en la unidad de Control emocional).
2. Haz referencia a la conducta concreta, no a la persona. No ataques ni insultes ni descalifiques, haz una **descripción objetiva del hecho** que te molesta. Esto aumentará la posibilidad de que se modifique la conducta.
3. No seas irónico, no *montes el pollo*, habla tranquilo y suave, intenta no herir.
4. Pide al otro que, por favor, intente no volver a repetir lo que te ha molestado.
5. Agradécele la escucha y que atienda a tu queja.

Los pasos para dar una queja son:

- determinar de qué queremos quejarnos;

- decidir si lo expresaríamos: cuándo, a quién y qué solución daríamos al problema;
- establecer la queja claramente pero en tono amistoso;
- solicitar una respuesta a la otra persona;
- mostrar que somos capaces de comprender su punto de vista;
- discutir soluciones alternativas;
- llegar a un acuerdo.

Cuando lo que quiero expresar en concreto es rabia o **enfado** (ya lo vimos en la unidad de Control emocional al hablar de la ira):

- debo prestar atención a las señales corporales que indican nuestros sentimientos;
- darme cuenta de qué es lo que en concreto me enfadó;
- decidir si debo expresar el enfado y cuál será la mejor manera de hacerlo;
- decir que estamos enfadados y por qué, de manera directa y honesta y usando la primera persona.

¿Cómo recibir quejas o críticas? Cuando alguien se me queja de algo que yo he hecho: escucharé sin interrumpir y reflexionaré sobre la queja. **Intentaré no entenderlo como un ataque personal**, sino como que el otro, simplemente, necesita expresarme su malestar y su intención de cambiar una situación que le incomoda o le hace daño.

Piropos y elogios sin dobleces. Los elogios tienen que ser sinceros, no exagerados, hay que encontrar el momento adecuado, hacerlo de manera asertiva y practicarlos habitualmente. De nada sirve un piropo que no es cierto o que tiene lugar después de una discusión o que digo con un tono que no hay quien se lo crea. A todos nos gusta que nos digan lo que hacemos bien y lo bueno que tenemos ¿por qué no practicarlos? Los elogios son más eficaces cuando son concretos.

Malos ejemplos de piropos:

- *Eres lo único que da sentido a mi vida.* Por ejemplo esto puede resultar una carga y una responsabilidad aunque lo que pretendamos sea que la otra persona se sienta importante.

– *Hoy te has portado fenomenal, deberías ser siempre así, al menos cuando yo vengo a casa.* Aquí se enlaza piropo y reproche. No sirve. Y no es concreto ¿en qué se ha portado bien? ¿qué tiene de especial hoy? ¿qué es lo que me gusta?

– *Tú todo lo haces bien.* Esto no es creíble.

Al principio puede dar vergüenza ser amable y alegrarles los oídos a las otras personas, pero es cuestión de práctica. De hecho, cuando intentamos seducir a alguien insistimos mucho en decirle cosas agradables ¿por qué luego perdemos la costumbre si es justo esa estrategia una de las cosas que hace que la otra persona esté a gusto y quiera estar con nosotros? Si fuéramos unos *cardós* desde el principio nadie hablaría con nosotros ¿por qué luego nos olvidamos de mimar? Las plantas si no se riegan, se mueren. Con las relaciones pasa lo mismo. A veces hay que esforzarse en cuidar al otro. Los frutos serán buenos.

Antes de hacer un cumplido debo:

- Pensar qué tengo que valorar de la otra persona y por qué tengo ganas de decirle algo bonito.
- Valorar si la otra persona quiere ser elogiada (hay personas a las que no les gusta y se sienten muy incómodas).
- Conseguir su atención.
- Elegir el lugar y el momento adecuados.
- Expresarlo.

Y cuando quiero **dar las gracias**:

- Decir brevemente a la otra persona la razón por la que merece nuestro aprecio y la importancia que ha tenido para nosotros.
- Preguntar si podemos hacer algo.

Expresar afecto.

- ¿Sentimos afecto por la otra persona?
- ¿A la otra persona le gustaría saberlo? (Esto es importante, debemos entender que a la otra persona le puede molestar, sobre todo cuando no es correspondido).

- Decidir la mejor manera de expresar nuestros sentimientos.
- Decidir el lugar y el momento adecuados para expresarlos.
- Manifestarlos.

Recibir elogios. Esto también tiene su arte. Hay personas que son incapaces de aceptar un cumplido. Se puede decir gracias, sonreír y alegrarse de que algo nuestro guste. Lo que no conviene y además hará que dejen de halagarnos porque parecemos desagradables es el rechazar el piropo, tomárselo a mal, cuestionarlo, humillarse o pavonearse demasiado. Por ejemplo, reaccionar así:

- *No sé por qué me dices que me sienta bien este pantalón si es de los que dan en el centro.*
- *Me estás haciendo la pelota porque quieres algo.*
- *Pues yo me veo muy calvo.*
- *No es nada...*

Los cumplidos se responden así: escuchándolos; comprobando el sentimiento que nos produce lo que oímos y agradeciéndolos sinceramente.

Decir no. Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que tenemos derecho a decir NO. Cuando me niego a algo no estoy poniendo en peligro una relación, ni estoy criticando de mala manera, ni estoy diciendo que *te odie*. Simplemente no quiero hacer lo que me propones (porque no me interesa, porque me perjudica, porque tengo otras prioridades).

Algunos consejos:

- utiliza la escucha activa (intenta entender qué quiere la otra persona de ti);
- expresa tu negativa razonadamente;
- no hieras los sentimientos del otro;
- sugiere otras posibilidades o ideas (digo que no, pero doy una alternativa);
- utiliza la conducta verbal y no verbal adecuada;
- evita comportamientos o gestos agresivos o pasivos;
- reconoce la parte de verdad que haya en los *peros* que te ponga la otra persona.

Ejemplo que no sirve:

- *¿Me ayudas a cambiar esto de sitio y me acompañas a...?*
- *¡No me sale de los cojones!*

Ejemplos positivos:

- *¿Me ayudas a cambiar esto de sitio y me acompañas a...?*
- *Mira, lo siento mucho, pero prefiero no hacerlo porque ahora estoy con otra cosa que me interesa bastante, pero si quieres, mañana puedo echarte una mano.*
- *¿Me llevas a casa?*
- *Me gustaría ayudarte, pero ahora no me viene bien. Si quieres podemos llamar a un taxi o puedes esperar a que yo me vaya.*

Disculparnos.

- Valorar si tengo razones para pedir perdón.
- Decidir por qué tengo que disculparme en concreto y qué podríamos hacer para comprender a la otra persona.
- Decir la disculpa.
- Ofrecernos a hacer algo para enmendar nuestro error.

UNIDAD 3 (HHSS). Habilidades de negociación y resolución de conflictos interpersonales.

INTRODUCCIÓN.

Muchas personas delincuentes y con problemas de drogodependencias, cuando se enfrentan a conflictos interpersonales se rebelan de forma antisocial. Al fracasar en enfrentarse al conflicto directamente se van involucrando en distintas conductas manipuladoras, que son altamente desviadas. La negociación supone una respuesta alternativa al conflicto.

Cuando una persona penada accede al Medio Abierto se incrementan y varían los contactos personales y con otros agentes, con los que no tenían relación durante su cumplimiento en segundo grado. El tercer grado es el momento en el que deben incorporarse al trabajo, volver a relacionarse con sus familiares y amigos, alquilar una casa, hacer compra, arreglar papeles, etc. En todas estas relaciones interpersonales pueden aparecer conflictos, por lo que será fundamental entrenar a los residentes en que los resuelvan de manera adecuada y pacífica.

El aprendizaje de las habilidades para solucionar problemas interpersonales requiere de las siguientes fases:

1. Identificar y aclarar una situación problemática.
2. Identificar las opciones posibles.
3. Identificar las consecuencias de las diversas opciones.
4. Practicar la simulación.
5. Poner en práctica respuestas no agresivas

Para el manejo de los conflictos interpersonales, además de conocer las estrategias específicas que vamos a plantear a continuación, resulta fundamental el control emocional, especialmente el control de la ira, que hemos visto en el módulo anterior. A esa parte del manual remitimos al profesional encargado de esta sección.

OBJETIVOS.

- Conocer la naturaleza y dinámica del conflicto.
- Aprender estrategias de resolución de conflictos.
- Disminuir la conflictividad aprendiendo habilidades de respuesta no agresiva.

NÚMERO RECOMENDADO DE SESIONES: 2.

ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA UNIDAD.

Exposición teórica²¹.

Si decimos la palabra conflicto ¿qué os sugiere?

Vamos anotando en una pizarra las palabras que ellos vayan utilizando (personas, guerra, lucha, enfrentamiento, dificultad, malestar, odio, venganza, resolver, ganar, perder, etc.) A partir de sus indicaciones intentaremos llegar a la definición de conflicto.

Podemos decir que existe un **conflicto** cuando dos o más personas persiguen metas diferentes, defienden valores contradictorios, tienen intereses opuestos o distintos, o bien persiguen simultáneamente y competitivamente la misma meta. Esto les lleva a comportarse generalmente de manera agresiva, creando oposición, enfrentamiento o desorden. El conflicto surge en la relación interpersonal, en el contexto de las relaciones sociales. Exige una interdependencia (las dos partes dependen una de la otra) y genera una activación emocional (ira, nerviosismo, tristeza, etc.)

¿Nos podéis poner ejemplos de conflictos que hayáis sufrido vosotros?

Y damos también ejemplos nosotros:

- *Tienes que ponerte de acuerdo para las vacaciones con un compañero y ambos queréis el mes de agosto.*
- *Tu madre se ha muerto. Dos de tus hermanos quieren vender la casa familiar y los otros no.*

21 El desarrollo de esta parte teórica está tomado de los apuntes *Gestión de conflictos* de Carlos Hernández, publicados por Euroforum.

- En la comunidad de vecinos no todos quieren ascensor.
- Invitas a tu pareja a una fiesta de amigos y no quiere ir.
- Se ha roto la caldera el casero no quiere arreglarla.

El origen de la palabra conflicto proviene de choque. Hasta las relaciones más amistosas y placenteras tienen conflictos pues siempre habrá situaciones en las que el comportamiento de los demás se interponga en el logro de nuestros propios objetivos. En la medida en que todas las personas tenemos historias diferentes, intereses, opiniones y necesidades distintas surgirán las colisiones. Nosotros hacemos valer nuestros intereses y los demás los suyos. La fuerza de esos intereses será lo que determine la intensidad del conflicto (y que las posiciones sean conciliables o no). Muchos conflictos nacen solo en el momento que son **percibidos como tales**.

Los conflictos surgen con mayor facilidad cuando: no hay nadie con superioridad jerárquica para imponer su criterio; cuando las posturas son muy firmes y ambas partes creen que pueden ganar (pues cuando una parte cree que no puede ganar, negocia).

En ocasiones, aunque no haya un conflicto claro de intereses, se puede generar un conflicto interpersonal por otros motivos:

- porque percibimos de manera subjetiva la situación y distorsionamos la realidad,
- porque nos basamos en juicios y opiniones en vez de en hechos,
- por fallos en la comunicación interpersonal (malentendidos),
- por diferencia de caracteres,
- por la pretensión de igualar a los demás con uno mismo en vez de aceptar que cada uno es como es.

Existe una serie de actitudes, que pueden provocar conflictos. Thomas Gordon las expone de la siguiente manera:

- Cuando ordeno y mando.
- Cuando amenazo y regaño.
- Cuando aconsejo y voy de listo y dando soluciones aunque no me las pidan.
- Cuando juzgo, critico y censura.

- Cuando ridiculizo y avergüenzo al otro.
- Cuando interpreto y diagnostico lo que le pasa al otro.
- Cuando desvío el problema o evito hablar de él haciendo bromas.

El conflicto es normalmente visto como algo negativo. Sin embargo hay que tener en cuenta que **no todo es malo en el conflicto**. Un conflicto:

- Se puede prevenir y transformar.
- Es una oportunidad para el cambio.
- Estimula el interés por el conocimiento personal.
- Mejora las habilidades de toma de decisiones.
- Fortalece los sentimientos de autoeficacia.
- Despierta la atención ante los problemas.
- Aumenta la capacidad de afrontar situaciones.
- En grupo, cohesiona.
- Saca a la luz oportunidades de mejora.

Lo que no quiere decir que los conflictos no sean también situaciones: difíciles, peligrosas (dan lugar a hostilidades), bloqueantes en ocasiones, causantes de quebraderos de cabeza y de ansiedad, etc.

Respuesta al conflicto. Ante los conflictos, las personas suelen responder de tres maneras:

- Se retiran. Se tratar de **evitar** el conflicto, escapando de la situación (en el caso del conflicto de trabajo por las vacaciones, por ejemplo, solicitando un cambio de departamento para evitar discutir o dejar la resolución del conflicto en manos de alguien superior).
- Se trataría de exigir, de hacer que la otra parte haga las cosas *a nuestro modo*. Sería la **imposición**, el poner mis intereses por encima de todo y de todos, el tener que ganar a toda costa y no aceptar ninguna negociación (en el ejemplo que estamos viendo, sería exigir el mes de agosto entero y obligar al compañero a que se coja las vacaciones en otra época).

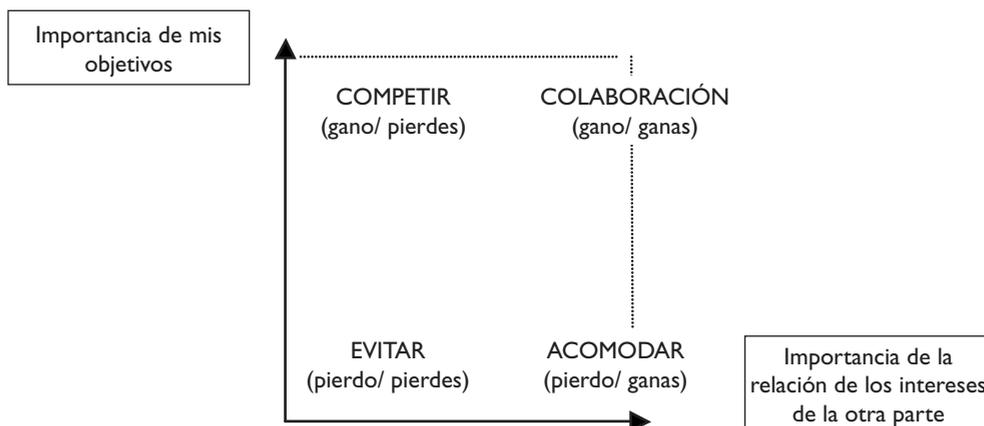
- Se **conforman**. Esto supone ceder totalmente ante la otra persona, dejando de lado nuestros intereses y actuando como la otra parte quiere. (En el ejemplo de las vacaciones sería dejar al compañero que se coja todo el mes de agosto, a pesar del trastorno que pueda suponer para mis planes o mi familia tener vacaciones en julio).
- Pero existe una cuarta forma de enfrentarse a los conflictos que sería la **negociación**, que busca soluciones aceptables para ambas partes.

¿De qué depende? Principalmente, de dos aspectos:

- 1) lo importante que sean nuestros *objetivos/intereses* para nosotros y
- 2) de la *relación* que tengamos con la otra parte del conflicto (si nos importa esa persona o no).

En función de estos dos puntos las respuestas ante un conflicto son:

- **Competición**: Si para mí es muy importante irme de vacaciones en agosto porque es el único periodo en el que mi pareja puede cogérselas y me da igual lo que le ocurra a mi compañero, mi actitud será la de competición (yo gano y tú pierdes).
- **Cooperación**: Si para mí es muy importante irme de vacaciones en agosto porque es el único periodo en el que mi pareja puede coger las suyas, pero reconozco que para mi compañero también es importante porque ya tenía un apartamento reservado en la playa, intento que ambos podamos compatibilizar las vacaciones en ese mes, por ejemplo, con quince días cada uno (yo gano y tú ganas).



- **Acomodación:** Si a mi me da igual irme en agosto que en otro mes y reconozco que para mi compañero es importante porque ya tenía un apartamento reservado en la playa, mi actitud será la de ceder (yo pierdo y tú ganas).
- **Evitación:** a mi me da igual irme en agosto que en otro mes y tampoco me importa lo que le pase a mi compañero (yo pierdo y tu también)

Cada estrategia puede ser válida, dependiendo de los objetivos perseguidos y el contexto (ver Anexo I de la unidad, cuestionario de Kilman), sin embargo, a veces tendemos a utilizar la estrategia que nos resulta más cómoda o tenemos un estilo fijo, independientemente de la situación. Y esto puede llevarnos a no solucionar el problema de manera adecuada o a dañar nuestra relación con esa persona.

¿Recuerdas tu último conflicto?

¿Eres capaz de recordar tu actitud?

Describe cómo te sentías y lo que pasaba por tu cabeza.

¿Cómo te comportaste? ¿Qué hiciste? ¿Qué dijiste?

La resolución adecuada del conflicto pasa por la elección de una **actitud** adecuada. Podemos hablar de tres tipos básicos de actitudes que se esconden detrás de las formas de afrontar los conflictos:

- 1- Actitud **caliente** o roja. Implica ser agresivo, competitivo y poco servicial. Se intenta dominar a los interlocutores y trata de ganar siempre, aunque haya que utilizar trucos y estrategias o intimidar y coaccionar. Se aprovecha el carácter sumiso de la otra parte y se la victimiza. Provocadores.
- 2- Actitud **pasiva** o azul. Implica ser servicial y sumiso, sobre todo cuando el otro es agresivo. El respeto por los otros interlocutores es mayor que el que se tiene por uno mismo. Se utiliza la empatía constantemente poniéndose siempre en el lugar del interlocutor. Se es sincero y se juega limpio y se busca la tranquilidad en la solución.
- 3- Actitud morada o **templada**. Con esta actitud no se reacciona ante la provocación o la agresividad de las actitudes rojas ni se deja que influyan en la salida del conflicto. Se mantiene el enfoque del problema de manera objetiva y se evita prestar atención a las personalidades (*el problema es elegir los días de vacaciones, no que con mi compañero no se pueda hablar o sea un gritón*). Se utiliza la escucha

activa, el sondeo, las preguntas hábiles. Se es persistente, paciente, perseverante para no perder de vista el objetivo. Se tiene un buen control emocional y se resiste la presión y las críticas sin ponerse a la defensiva ni ser agresivo. Se es flexible y se tiene capacidad de reacción. Las concesiones, cuando se hacen, son a cambio de algo y se conoce el precio de la concesión antes de hacerla.

Estas tres actitudes se parecen mucho a los estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo. El estilo **agresivo** es dominante e iracundo y no respeta los derechos de los demás. El estilo **pasivo** es sumiso, traga, no se defiende y permite que le pisoteen. El estilo **asertivo** es ecuánime y respetuoso con los propios intereses y con los derechos de los demás (ver Anexo 3 de la unidad). Podría representarse así:



Como resume Del Campo Villares en su blog

<http://delcampovillares.com/2008/07/conducta-pasiva-agresiva-y-asertiva/>:

- Pasivo, es aquel comportamiento en el que el sujeto queda a merced de los deseos, órdenes o instrucciones de los demás. Antepone el bienestar de los demás al suyo, entendido éste como los deseos, ambiciones u opiniones. Los demás están felices, pues los pasivos no generan problemas. En un ejemplo: alguien va a comer fuera y a la hora de traerle el primer plato, las lentejas están quemadas y saben mal. La persona pasiva, comería y no se quejaría.
- Agresivo es aquel que piensa que *mientras más débiles son los demás, más fuerte soy yo*. Se alimenta de conductas pasivas para redefinir su carácter agresivo. Dejar al interlocutor en ridículo es su forma de entender las relaciones. Menosprecio a los demás, orgullo y prepotencia, son características de su forma de actuar. En el ejemplo anterior, llamaría al camarero, montaría una fuerte discusión, le gritaría, pediría el libro de reclamaciones y su intento sería dejar en ridículo al camarero, al cocinero y al propio restaurante. No disfrutaría de la comida.

- Asertividad. Es aquel estilo de conducta en la que las personas defiende sus derechos e ideas de la mejor forma posible, pero siempre con la perspectiva de no perjudicar a los demás. Siempre esta dispuesto al diálogo, a la negociación. No quiere decir que no se produzca nunca confrontación, pero que esta en caso de producirse, es mínima. En el ejemplo, hablaría sencillamente con el camarero, le indicaría con tono neutro que las lentejas deben de estar quemadas y que no saben bien y que si le podría cambiar el plato por otro alimento. Desde este punto de vista, está claro que en nuestra vida diaria, ganaríamos mucho manteniendo siempre una actitud asertiva, sufriríamos menos y solucionaríamos mejor los problemas y conflictos. (En el Anexo 2 de esta unidad se ofrece un listado de comportamientos asertivos).

Diariamente nos vemos envueltos en conflictos. Podemos clasificarlos en distintos tipos:

- Conflictos **intrapersonales**. Ocurren dentro de uno mismo. Son conflictos éticos o morales, por ejemplo, conflictos entre el “quiero” y “debo”. (*He salido un sábado por la noche, me apetece consumir cocaína pero sé que no debo para no volver a meterme en líos*).
- Conflictos **interpersonales**. Cuando las diferencias surgen entre dos o más personas. Por ejemplo: un conflicto laboral. *Mi jefe quiere que cambie mi forma de vestir y yo no estoy dispuesto a cambiarla por un trabajo*.
- Conflictos **intragrupales**. Cuando dentro de un grupo de personas surgen diferentes intereses, criterios, opiniones. Por ejemplo: *un grupo de amigos que decide irse de vacaciones y los chicos quieren ir a la montaña y las chicas a la playa*.
- Conflictos **intergrupales**. Cuando hay intereses diferentes entre dos grupos, por ejemplo, los aficionados del Real Madrid y los del Barcelona. Cada uno tiene su interés, que su equipo gane la liga, y son intereses incompatibles.

A continuación te vamos a dar unas cuantas claves a tener en cuenta ante un conflicto. Qué conviene hacer:

- Considerar los conflictos como algo natural e inevitable.
- Abordar los conflictos cuanto antes. Evitarlos o esperar solo suele empeorar la situación y aumentar nuestro malestar.
- Analizar bien el problema para resolverlo con todos los datos.

- Escuchar atentamente a la otra parte, ser empático (ver la unidad correspondiente sobre escucha activa y empatía) con la otra persona fomenta actitudes favorables a la resolución del conflicto.
- Formular preguntas abiertas para favorecer la comunicación.
- Definir los intereses y las reacciones personales.
- Presentar los argumentos en primera persona (*yo siento, yo quiero, yo busco, yo deseo*).
- Reconocer las reacciones emocionales como un elemento válido, pues son un indicador más de mis intereses. Centrarse en el problema y no en la persona. *El problema es que queremos lo mismo, no que el otro sea un cretino o una mala persona.*
- Buscar soluciones creativas.
- Encontrar puntos de acuerdo, que siempre hay alguno.

Qué **no** debe hacerse:

- Evitar los conflictos. Huir de ellos no quiere decir que no existan. Si tengo un elefante en medio de la habitación podré rodearlo, pero elefante seguirá allí plantado.
- Hacer suposiciones (de nuevo, tenemos que diferenciar hechos de opiniones, como en la resolución de problemas), emitir juicios o culpabilizar.
- Ignorar los intereses de las partes.
- Atacar o interrumpir a la persona que tiene la palabra
- Permitir que las emociones dominen el diálogo. Tengo que dialogar con las emociones en un nivel moderado de intensidad.
- Centrarse en rasgos de personalidad que no se pueden cambiar.
- Imponer valores y convicciones personales. Lo que yo creo no tiene por qué ser ni lo mejor, ni lo más válido.
- Dar por supuesto que se ha entendido el mensaje transmitido. Tenemos que asegurarnos de que nos han comprendido.
- Imponer un acuerdo. Los acuerdos se pactan, no se obligan.

Hay diversas técnicas para resolver los conflictos de manera adecuada. Dos de las más importantes son la mediación (en la que un tercero neutral y aceptado por las partes las ayuda a llegar un acuerdo) y la negociación. La mediación escapa de los contenidos de este manual. Vamos a centrarnos en la negociación, pues es la que requiere de las habilidades personales y de competencia social que queremos que aprendan los residentes.

La **negociación** es una herramienta que nos permite resolver los conflictos de manera que la mayoría de nuestros deseos, intereses o necesidades queden cubiertos. Es la mejor estrategia para que ninguna de las partes sea perdedora. Ambas ganan, porque la solución resulta aceptable para ambas partes. ¿Cuáles son los pasos de esta estrategia?

1. Identificar el conflicto: ¿cuáles son las diferencias?, ¿en qué no están de acuerdo las partes? Durante esta fase es muy importante la recogida de información. Se trata no sólo de recopilar todos los datos posibles, sino también de comprobar que la información es verídica. Para ampliar la información es necesario observar; mirar; escuchar; indagar. Asimismo es necesario hacer preguntas claves. Con estas preguntas son la fuente adecuada para completar los huecos informativos, no debemos dar por supuesto todo. Las preguntas clave suelen ser: *quién, qué, cuándo, dónde, cómo, para qué, por qué*. Además de saber observar y preguntar lo adecuado, hay que diferenciar los *hechos* (lo que es cierto y se puede probar; lo objetivo y verdadero) de las *opiniones* (lo que creemos, lo que pensamos, lo que no se puede demostrar). A la hora de solucionar nuestro conflicto tendremos en cuenta sólo los hechos, la información verídica, no las opiniones. Si yo creo que la otra persona piensa, cree o dice, pero no lo he comprobado y no lo sé, no podré tenerlo en cuenta. Lo importante es darse cuenta de dónde está el desacuerdo.

2. Explicar tu postura. Habla a la otra parte de tus intereses, de tus emociones, sentimientos. Justifica tu actitud y describe la situación desde tu punto de vista.

3. Solicitar *feedback* (comprueba que la otra parte te ha entendido) y pregunta **su perspectiva**, que la otra parte nos diga su opinión, cómo ve las cosas ella, que nos explique su postura. Hay que prestar atención a sus intereses, a sus necesidades, a sus emociones y sentimientos. Comprueba que lo entiendes.

4. Establecer la diferencia entre ambas partes. ¿Qué quiero yo? ¿Qué quieres tú? ¿Cuánto es importante para ti? ¿Y para mí? ¿Quiero resolverlo de la mejor manera para los dos? ¿Y la otra parte? Etc.

5. Sugerir opciones de solución, todas las que se os ocurran. También se puede pedir ayuda. Hay que analizar las consecuencias de cada una, viendo qué gana o pierde cada una de las partes con cada alternativa. En este punto también se pueden aplicar las habilidades adquiridas en la unidad de Solución de problemas. Una habilidad cognitiva básica para este paso es el llamado **pensamiento lateral**. Para resolver conflictos es necesario intentar cambiar el punto de vista, si miramos como siempre miramos seguiremos viendo siempre el mismo problema, si actuamos siempre igual, siempre daremos la misma solución evitando encontrar otras mejores. Lo más evidente, lo más habitual, lo más lógico, no siempre es lo mejor. No hay que rechazar ningún camino (salvo los ilegales, claro). No pasa nada por saltarse ideas previas o cambiar de opinión. Tenemos que buscar nuevas formas de resolver nuestros problemas y conflictos. *¿Qué quieres ser, parte del conflicto o parte de la solución?*

A la hora de aplicar la negociación (en todos los pasos del proceso) es importante tener en cuenta y seguir las siguientes indicaciones:

- Mantener la **calma** y serenidad (para ampliar este punto, conviene repasar la unidad de control emocional, o la parte correspondiente de la unidad de Solución de problemas de este manual). No mezcles lo urgente con lo importante, no pierdas de vista lo esencial. No actúes con prisa.
- No es *mi* problema o *su* problema, es **nuestro conflicto**. El interés es mutuo. Fomenta la cohesión. Pregúntate a ti mismo qué es lo que quieres y lo que no. Procura entender lo que ellos quieren realmente y lo que no, y no sólo su posición de negociación. Identifica la causa real del conflicto y abórdala, no te pierdas en superficialidades, no mezcles conflictos entre sí (*si ahora estamos hablando de que no quiero que fumes en el baño no lo mezcles con lo sucia que dejas la cocina*).
- Utiliza el **lenguaje** oral y gestual **adecuado**. Cuidado con las posturas amenazantes o las pasivas. Intenta ser coherente con tu cuerpo y con tu voz. Evita los sarcasmos, la chulería, la ironía o el *me da igual*.
- Céntrate en la situación, no en la persona que tienes enfrente. No generalices.
- Haz todas las preguntas que puedas para entender por qué la otra persona se siente así o tiene esos intereses.
- Expresa tus sentimientos con **respeto**. Manifiesta que entiendes sus intereses principales, di entonces lo que quieres, lo que no quieres y porqué. Identifica tus porqués y las razones de tu conflicto.

- Sé **creativo**. Propón soluciones para ganar los dos. Cread y discutid opciones conjuntamente, llegando a un acuerdo. Y que el acuerdo sea duradero.

Dinámicas y actividades.

1. Revisando conflictos pasados. ¿Recuerdas tu último conflicto? ¿Eres capaz de recordar tu actitud? Describe cómo te sentías y lo que pasaba por tu cabeza.

Situación de conflicto	Bloqueos y obstáculos que encontré para resolverlo	Qué debía hacer	Qué no debía hacer

Para demostrar cómo las personas ante un conflicto pueden asumir distintas posiciones (competición, cooperación, evasión, etc.) se puede usar las siguientes dinámicas de grupo. Dichas dinámicas también deben ser utilizadas para reflexionar sobre las emociones que surgen, las estrategias de comunicación utilizadas, cómo ha sido la escucha a otras partes, etc.

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

3. Los fumadores. Un nuevo role playing. Sin explicar nada, se reparten los roles que se explican más abajo a algo menos de la mitad del grupo, se define la situación de partida y se da la orden de comenzar. Se trata de una reunión de la clase, del claustro, o de la asociación de vecinos (lo que se quiera). Hay un orden del día un poco apretado. La mitad que tiene los roles se sitúa en círculo en el centro. Aquellas personas que no

tengan rol, decidirán por sí mismas qué papel adoptarán durante la reunión: *fumadores* o *no fumadores*. Después de uno o dos minutos de silencio para meterse cada cual en su rol comenzará la intervención la persona coordinadora de la reunión. A partir de aquí cada persona actuará desde su rol. Las personas que observan toman nota de las posturas mantenidas, actitudes, nivel de comunicación, etc. Después de unos quince minutos cambiamos los papeles y volvemos a repetir: Quienes estaban de observadoras hacen la reunión y viceversa. Después de una primera evaluación podemos volver a repetir el juego una vez más para poner en práctica las cosas observadas en la evaluación y las soluciones propuestas. En la evaluación se hablará de: *¿cómo nos hemos sentido?, ¿qué posturas se han dado?, ¿cual es el conflicto?, ¿cómo han afectado en él posturas o soluciones que se han ensayado en la reunión?* Tormenta de ideas sobre posibles soluciones.

Los roles serán:

- Coordinador: eres la persona encargada de comenzar y moderar la reunión.
- Adicto: tienes verdadera adicción al tabaco. Necesitas al menos fumar un cigarro cada cinco minutos (no lo dices de entrada, ya se darán cuenta), en caso contrario te pones muy nervioso, tanto a nivel corporal como al hablar. No quieres molestar, pero la adicción y la ansiedad son superiores a ti.
- Activo ecologista, naturista y vegano. Tienes mucha información sobre los efectos del tabaco y de los fumadores pasivos y cómo sobre estos puede tener incluso efectos peores, al aspirar el humo del ambiente. No quieres que se fume en una sala cerrada y en presencia de no fumadores. Tienes mucha iniciativa, y siempre planteas esto al comienzo de las reuniones.
- Pasivo: no fumas, pero no te importa que lo hagan. Te gusta aprovechar cualquier oportunidad para hacer bromas y reírte del personal.
- Broncoespásmico: llevas varios días con una bronquitis fuerte, y no puedes soportar el humo del tabaco, ni, claro está, las corrientes de aire. Has hecho un gran esfuerzo viniendo a la reunión, dada su importancia.
- Indiferente: estás fumando, eres bastante indiferente, no defiendes tu postura, pero mientras que nadie se enfrente a ti directamente y particularmente, aunque asientas a todo lo que se diga, continuarás fumando.
- Respetuoso: eres fumador, pero no te importa no fumar, aunque lo que no estás dispuesto a tolerar es que se pierda mucho tiempo en estas cosas. El orden del día tiene puntos de mucha importancia y hay poco tiempo.

4. Nueva vida. Acabas de salir de prisión y decides que quieres ir a vivir a otro barrio para empezar una nueva vida y conocer a gente nueva. Tu pareja, con la que vives, no quiere cambiarse porque se encuentra cómoda en la zona que ya conoce y no le gustan los cambios. Explica (o representa) qué harías si decides:

- Competir:
- Cooperar:
- Evitar:
- Acomodarte.

5. Convivencia. Al salir de prisión decides compartir piso con un amigo. Consigues un trabajo de panadero, lo cual implica que tienes que madrugar diariamente para ir a trabajar, incluidos los fines de semana. Tu compañero de piso no trabaja, está todo el día en casa, invita a amigos y están hasta tarde hablando, bebiendo y escuchando música alta. Este tipo de comportamiento te molesta porque te impide dormir. Durante quince minutos, plantea una negociación para resolver el conflicto. Escenificar en parejas la negociación. El resto del grupo actuará como observador, analizando la capacidad de negociación de las partes. Los observadores deben responder a las siguientes preguntas:

- *¿Anima de manera adecuada a la otra persona a compartir su postura en el conflicto?*
- *¿Escucha activamente?*
- *¿Utiliza un lenguaje corporal adecuado?*
- *¿Controla su nivel de activación (emociones)?*
- *¿Es suficientemente específico a la hora de establecer sus aspiraciones o su posición?*
- *¿Expresa su postura asertivamente o es pasivo o agresivo? Estilos de comunicación.*
- *¿Exige demasiado o hace peticiones razonables, estableciéndolas explícitamente y de forma clara?, ¿busca que las dos partes obtengan ventajas o solo las busca para sí mismo?*
- *¿Critica a la otra parte?*
- *¿Se enfrenta más a las personas que al problema?*
- *¿Se desentiende cuando la negociación no sale bien?*

Al final del ejercicio los observadores comentan los resultados obtenidos, indicando a cada negociador en qué debe mejorar. El profesional insiste en la importancia de los aspectos evaluados por los observadores durante la negociación.

6. La naranja. Se seleccionan cuatro o cinco parejas (las suficientes como para que aparezcan varias formas de resolver conflictos). A los miembros A de la pareja se les deja en la sala y se les lee la siguiente historia (junto a todos los demás miembros del grupo, que harán de observadores):

Después de un holocausto nuclear solo queda una naranja en el mundo. Si tu hijo no come la cáscara de esa naranja, morirá.

A los miembros B de la pareja, se les ha hecho salir previamente de la sala y se les lee esta otra historia:

Después de un holocausto nuclear solo queda una naranja en el mundo. Tú necesitas beber el zumo de esa naranja para salvarte de la inhalación de gases tóxicos, es la única solución.

Normalmente, algunas parejas se pelean violentamente, otros negocian, hay quien cede. Si el profesional que lleva el grupo cree que no saldrán distintos estilos de resolución de conflictos, puede incitar a los miembros B a actuar en determinada dirección. El conflicto tiene una clara solución: uno necesita el zumo y otro la cáscara, ambas partes pueden ganar.

7. La máquina registradora. Ejercicio sobre recogida de información. El objetivo de esta dinámica es hacer ver a los residentes lo importante que es la información veraz. Obtener ésta es fundamental en la negociación: solo conociendo exactamente qué es lo que provoca el conflicto, cuáles son los intereses de las partes y sus emociones, podremos resolver el conflicto. Con la máquina registradora podremos hacer que los participantes sean conscientes de cómo tendemos a rellenar las lagunas informativas. El completar los huecos de cualquier manera, puede hacernos llevar a concluir cosas que no son ciertas.

Este test se ha diseñado para determinar la habilidad que usted tiene para procesar bien la información. Puede que usted haya hecho este test anteriormente, pero si no es así, el hecho de que no lea usted las instrucciones con sumo cuidado puede rebajar considerablemente el resultado de su evaluación.

1. *Vd. va a leer un relato breve. Suponga que toda la información presentada en la historia es definitivamente exacta y verdadera. Lea el relato cuidadosamente. Puede Vd. volver a leer la historia cuantas veces lo desee durante el ejercicio.*

Un industrial acababa de apagar las luces del establecimiento cuando apareció un hombre y le exigió el dinero. El propietario abrió la caja registradora. El contenido de la caja registradora fue vaciado y el hombre salió a toda velocidad. Un miembro de la policía fue avisado inmediatamente.

2. *Vd. leerá después una serie de proposiciones (ver Anexo 4 de la unidad) sobre el relato. Contéstelas según las vaya leyendo, por orden. Le aconsejamos que no vuelva a leer las respuestas o cambiarlas. Esto solamente deformará la puntuación que Vd. obtenga en el test. Después de que Vd. lea cuidadosamente cada frase, determine si la misma es:*

- *V: con la información que el relato suministra, la frase es definitivamente verdadera.*
- *F: Tomando como base la información del relato, la frase es definitivamente falsa.*
- *?: la frase puede ser verdadera o falsa, pero apoyándose en la información presentada en el relato, usted no puede estar absolutamente seguro. Si una parte de la frase es dudosa, escoja "?".*

Indique sus respuestas trazando un círculo alrededor de "V", "F" o "?"

Después de completar el cuestionario compararemos nuestras respuestas con las que se proponen en el segundo apartado del anexo. ¿Me doy cuenta de cuántas cosas doy por supuestas?

8. Autoconocimiento. ¿Cómo soy ante un conflicto? Responde rápidamente al cuestionario que se presenta en el Anexo 1 de la unidad, sin pensarlo mucho, poniendo una cruz en el lugar que sea tu respuesta. Es decir, lee las frases y si algo es más bien verdadero para ti pones una cruz ahí; pero si lo que lees es falso en tu caso, pones la cruz en falso. A continuación responde al cuestionario de asertividad (Anexo 3).

9. La patera. Se dibuja con tiza en el suelo un cuadrado y se mete dentro a todo el grupo. Se les explica que es una barca en la que van todos y que solo llegarán a puerto si tiran a tres personas al agua. Se verá cómo se resuelve el conflicto, quién cede, si se empujan, si se traicionan, si negocian, si lo echan a suertes (compromiso), etc.

10. Resolviendo de manera asertiva. Resuelve (en role playing) estas situaciones de manera asertiva: primero explica tus sentimientos y el problema (*me siento frustrado cuando...; no me gusta que...*); después pide lo que te gustaría que sucediera (*¿podrías, por favor..., me gustaría que..., desearía que tú*); a continuación pregunta a la otra persona cómo se siente frente a tu petición (*¿estás de acuerdo?, ¿qué piensas?, ¿cómo lo ves?*) y espera y escucha su respuesta. Acepta la respuesta y da las gracias.

- *Has quedado con un amigo que últimamente siempre falla a las citas. Una vez más, te llama veinte minutos antes de la hora a la que habíais quedado para decirte que no puede porque tiene que ir con su madre a hacer un recado. Estás harto de que siempre te cambie los planes a última hora y de sentirte poco importante para él. Decides pedirle que cambie esta conducta.*
- *Estás hablando con varios amigos y uno de ellos cuenta un par de anécdotas de tu intimidad. Esta situación te avergüenza y te incomoda. Decides pedirle de manera asertiva que no vuelva a hacerlo.*
- *Te das cuenta de que tu hija te pide más dinero del que consideras necesario. Decides abordar con ella este tema de manera asertiva.*
- *Juan siempre quiere ir a desayunar contigo, pero a ti te gusta hacerlo solo y leyendo el periódico. No quieres que vaya contigo. Decides decírselo de manera asertiva.*
- Otros ejemplos que planteen los participantes.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Bono, E. de. *Seis sombreros para pensar*. Paidós.
- Bono, E. de. *Conflictos: cómo resolverlos mejor*. Plaza y Janés.
- Fisher, R. de. *Obtenga el sí, el arte de negociar sin ceder*. Gestión.
- Filley, Alan. *Solución de conflictos interpersonales*. Trillas.
- William, Ury. *De la negociación al acuerdo*. Paidós.
- http://www.mineduc.cl/biblio/documento/ensenanza_basica.pdf

ANEXOS.

- **Anexo I. Cuestionario de Kilman. Instrucciones.** Considere situaciones en las que encuentre que sus deseos difieren de los de otra persona. ¿Cómo responde

normalmente ante esas situaciones? En las siguientes páginas hay diferentes parejas de afirmaciones describiendo posibles comportamientos de respuesta. Para cada pareja, marque la respuesta A o B que mejor describa su propio comportamiento. En muchas ocasiones, puede que ni A ni B sean muy representativos de su comportamiento; pero debe elegir aquella que es más probable que usted realice.

1.	A. Hay ocasiones en las que dejo a los demás tomar la responsabilidad para resolver el problema. B. Más que negociar las cosas en las que no estamos de acuerdo, trato de resaltar las cosas en las que ambos estamos de acuerdo.
2.	A. Trato de encontrar una solución de compromiso. B. Puedo intentar resolver todas sus preocupaciones y las mías.
3.	A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis objetivos. B. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar nuestra relación.
4.	A. Trato de encontrar una solución de compromiso. B. A veces sacrifico mis propios deseos por los deseos de otra persona.
5.	A. Constantemente busco la ayuda de los demás para encontrar una solución. B. Trato de hacer lo necesario para eludir tensiones innecesarias.
6.	A. Trato de evitar crear situaciones desagradables para mí. B. Trato de que mi postura venza.
7.	A. Trato de posponer el tema hasta que haya tenido tiempo de pensarlo. B. Cedo en algunos puntos a cambio de otros.
8.	A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis objetivos. B. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas.
9.	A. Creo que no siempre merece la pena preocuparse por las diferencias. B. Hago cierto esfuerzo por imponer mis ideas
10.	A. Me muestro firme en conseguir mis objetivos. B. Trato de buscar una solución de compromiso.
11.	A. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas. B. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar nuestra relación.
12.	A. A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia. B. Dejaré que la otra persona consiga algunas de sus posiciones si me deja quedarme con algunas de las mías.
13.	A. Propongo un punto intermedio. B. Presiono para que se acepten mis puntos.
14.	A. Le digo a la otra persona mis ideas y le pregunto las suyas. B. Trato de mostrar a la otra persona la lógica y los beneficios de mi postura.

15.	A. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar la relación. B. Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones.
16.	A. Trato de no herir los sentimientos de los demás. B. Trato de convencer a la otra persona de los méritos de mi posición.
17.	A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis metas. B. Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones innecesarias.
18.	A. Si hace feliz a los demás, puede que les deje mantener sus posturas. B. Dejaré que la otra persona consiga algunas de sus posiciones si me deja quedarme con algunas de las mías.
19.	A. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas. B. Trato de posponer el tema hasta que haya tenido tiempo para pensar en ello.
20.	A. Trato de tratar de forma inmediata nuestras diferencias. B. Trato de buscar una combinación de beneficios y pérdidas justa para ambos.
21.	A. Al afrontar las negociaciones, trato de mostrarme considerado con los deseos de la otra persona. B. Siempre tiendo a una discusión directa del problema.
22.	A. Trato de buscar una posición intermedia entre la suya y la mía. B. Afirmando mis deseos.
23.	A. Con mucha frecuencia me preocupa satisfacer todos nuestros deseos. B. Hay ocasiones en las que dejo a los demás que tomen la responsabilidad de resolver el problema.
24.	A. Sí la posición de la otra persona parece muy importante para ella, trataría de adaptarme a sus deseos. B. Trato de que la otra persona apruebe una solución de compromiso.
25.	A. Trato de mostrar a la otra persona la lógica y los beneficios de mi postura. B. Al afrontar las negociaciones, trato de mostrarme considerado con los deseos de la otra persona.
26.	A. Propongo un punto medio. B. Casi siempre estoy preocupado por satisfacer todos nuestros deseos.
27.	A. A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia. B. Si hace feliz a los demás, puede que les deje mantener sus posturas.
28.	A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis metas. B. Normalmente busco la ayuda de los demás para buscar una solución.
29.	A. Propongo un punto medio. B. Creo que no siempre merece la pena preocuparse por las diferencias.
30.	A. Trato de no herir los sentimientos de los demás. B. Siempre explico el problema a la otra persona para que podamos resolverlo.

Puntuación del método Kilmann para el tratamiento de conflictos. Marque las letras que ha señalado usted en el cuestionario.

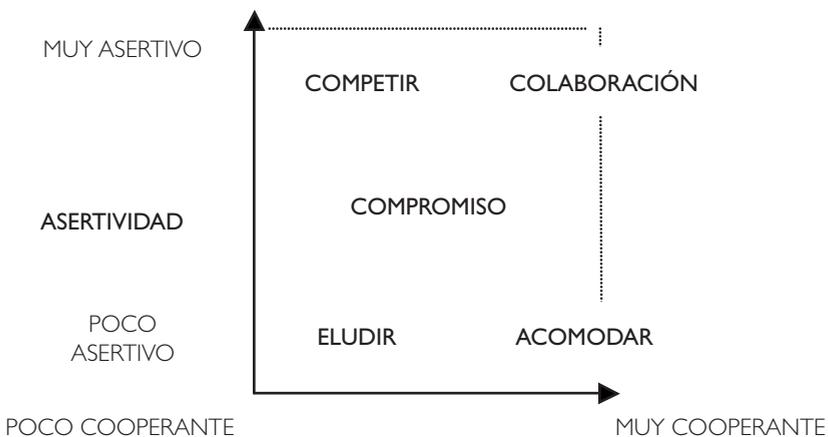
	Competir (forzar)	Colaboración (resolución de problemas)	Compromiso (compartir)	Eludir (retirar)	Acomodación (suavizar)
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			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	Competir	Colaboración	Compromiso	Eludir	Acomodación

Explicación de resultados. El conflicto es algo inevitable, sobre todo cuando se trabaja bajo presión. En ocasiones, una relación sin conflicto no es una relación. El método Kilmann, diseñado para evaluar el comportamiento individual en situaciones de conflicto en proyectos, considera situación de conflicto aquella en la que dos o más personas se encuentran enfrentadas por diferencias de criterio, por incompatibilidades, etc. En tales situaciones podemos describir su comportamiento a lo largo de dos dimensiones básicas:

- **Asertividad:** es el grado en que el individuo intenta satisfacer sus propios intereses.
- **Cooperación:** es el grado en que el individuo intenta satisfacer las necesidades de los demás.

Estas dos dimensiones básicas de comportamiento pueden utilizarse para definir cinco métodos específicos para tratar conflictos en el grupo. Estas cinco modalidades se muestran a continuación:

Competir. Supone imponerse y ser poco cooperante: la persona busca sus propios intereses. Esta es una modalidad orientada hacia el poder; en la cual uno utiliza cualquier poder que parezca apropiado para triunfar: habilidad para argumentar, jerarquía del puesto, sanciones de cualquier tipo, etc. Competir puede suponer defender tus derechos, defender una posición que se cree que es correcta, o simplemente tratar de ganar.



Cooperar. Consiste en ser tanto asertivo como cooperante. Es justamente lo opuesto a eludir. Colaborar implica un intento de trabajar con la otra parte en busca de una solución que satisfaga plenamente los intereses de todas las partes implicadas. Significa

investigar el tema para identificar los conceptos subyacentes para ambas personas y buscar una alternativa válida para todos. La colaboración entre dos personas puede tomar la forma de explorar un desacuerdo para conocer los puntos de vista del otro, o intentar buscar una solución creativa a un problema interpersonal.

Compromiso. Está a medio camino entre la asertividad y la cooperación. El objetivo es encontrar una solución mutuamente aceptada que satisfaga de forma parcial ambas partes. Por ello, trata el tema de una forma más directa que al *eludir*, pero no explora tan a fondo como en la *colaboración*. Compromiso puede significar partir la diferencia por la mitad, intercambiar concesiones, o buscar de forma rápida una posición a medio camino (o incluso *echarlo a suertes*).

Eludir. No es ni cooperante ni asertivo; la persona no busca de forma inmediata sus intereses o los de la otra. El conflicto no se trata. Eludir puede ser una forma diplomática de dejar el problema al margen, posponer una cuestión para un momento mejor, o simplemente retirarse ante una situación amenazante.

Acomodarse. Consiste en ser cooperante y poco impositivo, esto es, lo opuesto a competir. Cuando se acomoda, un individuo niega sus propios intereses para satisfacer los intereses de la otra persona, por lo que hay un elemento de sacrificio en esta modalidad. Acomodarse puede tomar la forma de generosidad o caridad, obedecer las órdenes de otra persona cuando uno preferiría no hacerlo, o ceder al punto de vista de otro.

Cada uno de nosotros es capaz de utilizar las cinco modalidades de tratamiento de conflictos. Ahora bien, **¿cuándo conviene utilizar cada uno de ellos?**

Competir. Cuando resulta vital una acción decisiva y rápida, por ejemplo en situaciones de emergencia. En temas importantes, donde hace falta implantar acciones poco agradables: por ejemplo, reducción de costes, forzar reglas impopulares, disciplina, vigilar el riesgo. En temas vitales o cuando se está seguro de que se tiene razón. Para protegerse frente a la gente que obtiene ventajas de su comportamiento no competitivo.

Colaborar. Buscar una solución integradora cuando las dos partes tienen temas lo suficientemente importantes para que se llegue a un acuerdo satisfactorio para ambas partes. Cuando su objetivo es aprender; por ejemplo, probar sus propias suposiciones, comprender el punto de vista de los demás. Obtener puntos de vista de la gente con diferentes perspectivas acerca del problema. Obtener apoyo incorporando preocupaciones de los demás de forma consensuada. Superar sentimientos muy arraigados que han interferido en una relación interpersonal.

Compromiso. Cuando las metas son moderadamente importantes, pero no merecen el esfuerzo o el potencial de ruptura de unos métodos más asertivos. Cuando dos oponentes de igual fuerza tienen una gran dedicación por unas metas mutuamente excluyentes: como en las negociaciones dirección-sindicatos o jefes-empleados. Para alcanzar soluciones temporales a problemas complejos. Para alcanzar soluciones expeditivas bajo presión temporal. Como una modalidad de seguridad cuando fracasan la colaboración y la competencia.

Eludir. Cuando un tema es trivial, de importancia relativa, o cuando otros temas más importantes están pendientes. Cuando no percibe ninguna posibilidad de satisfacer sus expectativas: por ejemplo, cuando tiene poco poder o se siente frustrado por algo que sería muy difícil cambiar. Cuando el peligro potencial de enfrentarse a un conflicto es superior a los beneficios de su resolución. Para dejar que la gente se calme, para reducir tensiones hasta volver a un nivel productivo y así recuperar la perspectiva y la compostura. Cuando el recopilar información supera las ventajas de una decisión inmediata. Cuando los demás pueden resolver el conflicto de una forma más eficaz. Cuando el tema parece tangencial o sintomático de alguna cuestión más importante.

Acomodarse. Cuando se da cuenta de que está equivocado, para permitir que se escuche una postura mejor; para aprender de los demás, y mostrar que se es razonable. Cuando el tema es mucho más importante para la otra persona que para ti, para satisfacer las necesidades de otros, como gesto de buena voluntad para ayudar a mantener una relación basada en la colaboración. Para obtener unos puntos sociales para temas posteriores que son importantes para ti. Cuando la competitividad continuada sólo dañaría a tu causa, cuando estás en inferioridad o perdiendo. Cuando preservar la armonía y evitar la ruptura resulta especialmente importante. Para ayudar al desarrollo profesional de los demás, permitiéndoles experimentar y aprender de sus propios errores.

- **Anexo 2. Comportamientos asertivos.**

Asertividad es un conjunto de comportamientos a través de los cuales expreso que me considero valioso, exijo claramente mis derechos, al mismo tiempo respeto los derechos de los demás.

Características del estilo de comunicación **asertivo** (Blázquez y Moreno, 2008):

- decir lo que pensamos y cómo nos sentimos;
- no humillar; no degradar; no manipular a la otra persona;

- tener en cuenta los derechos de los demás;
- emplear frases tales como *pienso que, siento que, quiero, me gustaría*. Utilizando la primera persona, el yo, para responsabilizarnos de nuestros sentimientos y pensamientos.
- Preguntar: *qué te parece, cómo podemos resolver esto*.
- Hablar con fluidez y control, relajado, seguro, con postura correcta, utilizando gestos firmes sin vacilaciones.
- Decir a los demás lo que se desea exactamente, de una forma que no parezca ruda o amenazante.
- Escuchar y hablar:
- Expresar sentimientos positivos y negativos.
- Al hacer una crítica negativa, empezar y terminar con información positiva.

Características del estilo **pasivo** en la comunicación (Blázquez y Moreno, 2008):

- ceder a la voluntad de los demás; esperar obtener lo que se desea sin tener realmente que decirlo, dejar que otros adivinen o decidan por ti;
- no actuar, renunciado a los propios derechos, haciendo valer los del otro;
- ceder a los deseos de los demás;
- evitar la mirada del otro;
- hablar muy bajo;
- evitar conflictos a toda costa;
- emplear frases como: *no me importa, no te molestes, no es importante*;
- quedarse callado cuando alguien molesta;
- justificarse, dar demasiadas explicaciones;
- evitar desacuerdos, actuar de manera sumisa, encogerse de hombros, reírse nervioso.

Características del estilo **agresivo**:

- expresar los sentimientos, opiniones y deseos de manera amenazante;
- defender tus derechos sin considerar los de la otra persona;

- agobiar a los demás;
- lograr tus propias metas por encima de los demás;
- mostrarse dominante: vociferar, exigir, no escuchar a los demás, decir a los demás que están equivocados, inclinarse, menospreciar a los demás, actitud amenazante o combativa;
- mostrar desprecio por la opinión de los demás;
- ser grosero, rencoroso, malicioso;
- hacer gestos hostiles o amenazantes;
- emplear frases tales como: *esto es lo que pienso y tú eres idiota por pensar eso; lo que yo quiero es lo que importa; me da igual lo que sientas; no deberías, etc.*

Indicamos a continuación diez comportamientos asertivos típicos brevemente explicados:

1. PIENSA Y HABLA DE TI MISMO DE UNA MANERA POSITIVA. La caridad empieza por uno mismo. Vale la pena cambiar, dar marcha atrás en esa costumbre de regañarse por todo y ponerse seriamente a pensar y hablar de ti positivamente. Con este fin te será útil recopilar tu lista de cualidades, tus talentos, tus puntos fuertes. También te puedes proponer metas, por ejemplo, pensar y hablar algo bueno de ti mismo un cierto número de veces al día, recordar tres aspectos de tu personalidad que te agraden, etc.

2. EXPRESA CON NATURALIDAD TU APRECIO POR LAS CUALIDADES DE LOS OTROS. Seguramente que tú aprecias ciertas cualidades y acciones de otras personas, algo de su aspecto, de su carácter, de lo que dicen o hacen, etc. Es bueno para ti y para ellos que lo expreses, sea verbalmente o de otra manera. Nuestro entorno mejoraría notablemente si en vez de quejas y críticas hubiera más muestras de aprecio. Por ejemplo, sonríe y di algo agradable al que te caiga simpático.

3. ACEPTA CUMPLIDOS Y MUESTRAS DE APRECIO CON NATURALIDAD. Otros también aprecian ciertos aspectos de tu persona y de tu comportamiento y es bueno que lo expresen con cumplidos genuinos y sinceros. No dudes de su sinceridad, acepta esas muestras de cariño y saboréalas con naturalidad y cortesía. Dando las gracias, sonriendo, etc.

4. EXPRÉSATE DE UNA MANERA DIRECTA Y ESPONTÁNEA. Queremos decir que manifiestes tus sentimientos, tus pensamientos y opiniones cuando lo creas

oportuno, sin circunlocuciones, de una manera directa: *esto es lo que siento, creo, pienso*. Expresa tanto sentimientos positivos como negativos, tus acuerdos y tus desacuerdos, siempre con el debido respeto hacia el otro.

5. PIDE LO QUE QUIERES. *El que no llora...* Aclárate acerca de lo que realmente quieres y exprésalo de una manera adecuada, sea como sugerencia, como petición o como una orden, según las circunstancias. A veces no logramos lo que queremos por un fallo en nuestra asertividad. Tu meta es pedirlo claramente, no indicarlo vagamente ni con comentarios velados. En caso de duda, pregúntate: ¿qué tengo que perder o ganar pidiendo lo que quiero?

6. EXPRESA TUS DISCREPANCIAS SINCERAS CON NATURALIDAD. Si no estás de acuerdo con lo que alguien dice, coméntalo. Pero limitándote al contenido, sin atacar a la persona. Si esto te resulta difícil, empieza por cosas que tengan poca importancia y poco a poco pasa a cuestiones de más envergadura. Si el desacuerdo conduce a una discusión, procura que se resuelva, en vez de ganar o forzar al otro a perder; intentad llegar a un acuerdo. Y también tienes que estar dispuesto a admitir que te equivocaste.

7. SÉ CAPAZ DE DECIR NO. Sobre todo si crees que los otros se aprovechan de ti. La responsabilidad de decir *NO* es tuya. Decir *SÍ* cuando se quiere decir *NO* es una falta de sinceridad y te hace daño a ti mismo. Está bien conceder favores, ceder y decir *SÍ* siempre que uno quiera hacerlo así, pero no cuando realmente no se quiere. Y cuando decimos *NO* podemos hacerlo sin ser groseros o bordes, tampoco es necesario dar muchas explicaciones o poner muchas excusas.

8. INSISTE EN QUETE TRATEN CON JUSTICIA. Probablemente esto te enfrentará con alguien con autoridad. Considera las alternativas. Expresar tu insatisfacción de manera cortés pero firme y decidida puede ser suficiente. Pero si no lo es, entonces exprésala de una manera más fuerte y contundente. Cualquiera que sea el resultado te sentirás mejor por haber reivindicado tus derechos. Al mismo tiempo, reconoce las limitaciones de la situación y cuando hayas hecho todo lo que esté en tu mano aprende a vivir en paz con los resultados.

9. MANTENTE EN CONTACTO CON TUS AMIGOS. Valiosas amistades pueden desaparecer porque ninguno de los amigos hace de su parte lo que podría mantenerla viva, o bien se inhiben pensando que el otro ha perdido interés. Esperar a que el otro tome la iniciativa no siempre tiene el efecto deseado.

10. DA EL PRIMER PASO PARA CREAR NUEVAS AMISTADES. La amistad es importante. Así pues es razonable tomar la iniciativa. Si encuentras a alguien a quien te

gustaría conocer mejor; no esperes a que el otro se acerque. Arriégate tú. No pidas a los demás más que a ti mismo.

• **Anexo 3. Cuestionarios de asertividad.**

	CONOCETU ESTILO	MÁS BIEN CIERTO	MÁS BIEN FALSO
1	Con frecuencia digo sí cuando realmente quiero decir no.		
2	Defiendo mis derechos, pero sin atacar los derechos de los demás.		
3	Prefiero disimular lo que siento o pienso cuando no conozco mucho a la persona con la que estoy hablando.		
4	Soy más bien una persona autoritaria, mandona y decidida.		
5	En general prefiero utilizar intermediarios y terceras personas que actuar yo directamente.		
6	No me da miedo criticar ni decir a la gente lo que pienso.		
7	No me atrevo a llevar la contraria.		
8	Normalmente doy mi opinión, aunque la persona con la que estoy hablando sea muy borde.		
9	En las discusiones me mantengo al margen.		
10	A veces me echan en cara que siempre llevo la contraria.		
11	Me cuesta trabajo escuchar a los demás.		
12	Me suelo enterar de los secretos de los demás y me resultan útiles...		
13	Me consideran listo y hábil en mis relaciones personales.		
14	Mis relaciones con los demás se basan en la confianza, más que en el dominio, el control o el cálculo.		
15	Prefiero no pedir ayuda a un compañero para que no piense que no soy competente.		
16	Soy tímido y me siento bloqueado siempre que tengo que hacer algo que no es habitual.		
17	Me dicen que salto con mucha facilidad, que me molesto fácilmente.		
18	Me encuentro a gusto cuando hablo con alguien cara a cara.		
19	Muchas veces finjo y hago un poco de teatro porque creo que, si no, no conseguiría lo que pretendo,		
20	Soy charlatán y quito la palabra o interrumpo a los demás sin darme cuenta.		
21	Tengo ambición y estoy dispuesto a hacer lo que haga falta para conseguir lo que me propongo.		
22	Cuando hay desacuerdo busco resolverlo con realismo y pactar sobre los intereses de las dos partes.		
23	Prefiero poner las cartas sobre la mesa.		
24	Tengo tendencia a aplazar y dejar para más tarde las cosas que tengo que hacer.		

	1	2	3	4
MI GRADO DE ASERTIVIDAD	Siempre	Con frecuencia	Rara vez	Nunca
En una reunión difícil, cuando la tensión está muy alta, soy capaz de exponer mi punto de vista con seguridad en mi mismo.				
Si me siento inseguro de algo, me resultaría fácil pedir ayuda.				
Si alguien me trata de una forma injusta y agresiva, sé controlar la situación con seguridad en mí mismo.				
Cuando alguien está siendo sarcástico a mis expensas o a expensas de los demás me siento capaz de exponer mi opinión sin alterarme.				
Si me tratan con desprecio o condescendencia, sé defenderme con franqueza sin recurrir a la agresividad.				
Si tengo motivos para creer que está abusando de mí, sé hacerlo notar sin poner cara larga ni disgustarme.				
Cuando alguien me pide permiso para hacer algo que prefiero que no haga, como por ejemplo fumar, sé decir que no sin sentirme culpable.				
Si alguien pide mi opinión sobre algo, me siento lo bastante tranquilo para darla, aun cuando sé que mi opinión no va a ser bien recibida.				
Sé tratar con mis superiores con facilidad y de forma efectiva.				
Si me venden un producto defectuoso o de mala calidad en una tienda o restaurante, sé reclamar mis derechos sin atacar a la otra persona.				
Cuando tengo en perspectiva una oportunidad importante, sé hablar por mí mismo.				
Cuando veo que un asunto no marcha bien, sé preverlo con antelación, antes de que se convierta en un desastre en potencia.				
Cuando tengo que dar una mala noticia, sé hacerlo sin ponerme nervioso ni preocuparme en exceso.				
Si necesito algo sé pedirlo con franqueza y sin rodeos.				
Cuando alguien no escucha lo que tengo que decir, sé hacerle ver mi punto de vista sin ser estridente ni compadecerme a mí mismo.				
Cuando alguien me malinterpreta, sé hacérselo notar sin sentirme culpable y sin que la otra persona se sienta humillada.				

	1	2	3	4
MI GRADO DE ASERTIVIDAD	Siempre	Con frecuencia	Rara vez	Nunca
Cuando no comparto la opinión de la mayoría, sé exponer mi punto de vista sin pedir disculpas ni ser autoritario.				
Acepto las críticas con buen humor.				
Sé hacer un cumplido sin sentirme violento o que suene lisonjero.				
Cuando me enfado, soy capaz de expresar mi punto de vista sin sentar juicio ni sentirme defraudado conmigo mismo.				
TOTAL				

Cómo puntuarse. En el primer cuestionario se compararán las respuestas en grupo. Respecto al segundo, estos son los baremos:

- 1-25 Persona segura y asertiva en su forma de llevar las situaciones.
- 1-35 Si bien usted sabe ser asertivo, le beneficiaría trabajar más su asertividad.
- 1-50 Su comportamiento asertivo carece de constancia y debería trabajar para mejorarlo.
- 50-80 Necesita usted trabajar considerablemente para mejorar su asertividad.

• **Anexo 4. La caja registradora.**

Preguntas.

1. Un hombre apareció después de que el propietario había apagado las luces de su establecimiento. V ? F
2. El ladrón era un hombre. V ? F
3. El hombre que apareció no exigió dinero. V ? F
4. El ladrón no se llevó consigo el dinero. V ? F
5. El propietario del establecimiento, volcó el contenido de la caja registradora. V ? F
6. Alguien abrió una caja registradora. V ? F

7. Después que el hombre exigía dinero volcó el contenido de la caja registradora, salió rápidamente fuera. V ? F
8. La caja registradora contenía dinero, pero el relato no nos dice cuánto. V ? F
9. El ladrón exigió dinero al propietario. V ? F
10. Un industrial acababa de apagar las luces cuando apareció un hombre en el almacén. V ? F
11. Era a plena luz del día cuando apareció el hombre. V ? F
12. El hombre que apareció fue quien abrió la caja registradora. V ? F
13. Nadie exigió dinero. V ? F
14. El relato comprende una serie de hechos en los cuales sólo hay referencias a tres personas: el propietario del establecimiento, un hombre que exigía dinero y un miembro de la policía. V ? F
15. Los siguientes sucesos están incluidos en el relato: alguien exigía dinero, una caja registradora fue abierta, su contenido fue volcado y un hombre salió corriendo. V ? F

Respuestas.

1. ? ¿Sabe Vd. si el propietario y el industrial son la misma persona?
2. ? ¿Estaba necesariamente implicado un robo en el relato? Quizá el hombre era un recaudador de alquileres, o el hijo del dueño, puesto que personas como éstas algunas veces exigen dinero.
3. F Con este ítem se trata de dar moral a quien está pasando el test.
4. ? No estamos seguros de si era un ladrón, ni de si se llevó dinero consigo.
5. ? Puede parecer improbable, pero el relato no excluye esto de una forma definitiva
6. V El relato dice que el propietario abrió la caja registradora.
7. ? No sabemos quien volcó los contenidos de la caja registradora, ni si el hombre necesariamente salió corriendo.
8. ? La caja registradora podía o no contener dinero.

9. ? Nuevamente debemos preguntarnos: ¿era un ladrón?
10. ? ¿Pudo aparecer el hombre simplemente en una puerta o ventana, pero sin entrar realmente en el almacén?
11. ? Los almacenes normalmente tienen las luces dadas durante el día.
12. ? ¿Es que no pudo ocurrir que el hombre que apareció fuese el propietario?
13. F El relato dice que el hombre que apareció exigió dinero.
14. ? ¿Son el industrial y el propietario la misma persona? ¿O dos personas diferentes? Lo mismo podemos preguntarnos sobre el propietario y el hombre que apareció.
15. ? ¿Cómo podemos saber que salió, si no estamos seguros de si entró? Además, quizá no salió corriendo, sino en patines o en coche.

3ª Parte.

- I. PROCEDIMIENTO DE IMPLANTACIÓN Y SEGUIMIENTO
- II. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA
- III. OTRAS RECOMENDACIONES PARA EL PROFESIONAL
- IV. GLOSARIO DE TÉRMINOS
- V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

I. Procedimiento de implantación y seguimiento.

El presente programa es de implantación obligatoria en todos los CIS. Este manual contiene la información necesaria para ponerlo en marcha, no obstante el Servicio de Medio Abierto de la Subdirección General de Medio Abierto ofrecerá asesoramiento y apoyo constante para las dudas y dificultades que se puedan plantear. Asimismo se ofertarán cursos de formación dirigidos al desarrollo de esta intervención y se tomará nota de cualquier sugerencia o mejora que se plantee.

El procedimiento administrativo a seguir es el siguiente:

– **Propuesta** de implantación del programa con:

- los módulos que se consideren necesarios en cada CIS concreto (en la primera parte del Manual se dan las orientaciones pertinentes que ayudarán a tomar estas decisiones);
- la población a la que se van a dirigir;
- los profesionales responsables de su aplicación (se puede contar con entidades colaboradoras externas y ONG).

Esta propuesta se realizará en el *Modelo programa completo adaptado.doc* que obra en manos de todas las Direcciones y Subdirecciones CIS y que incluimos, no obstante, al final de este apartado.

– **Aprobación** de la propuesta en Junta de Tratamiento.

– **Envío** a la Subdirección General de Medio Abierto de:

- El *Modelo programa completo adaptado.doc* con los módulos elegidos, la población, los profesionales, etc.
- El acta de la Junta de Tratamiento donde se aprueba la implantación del programa.

A partir de ese momento el programa se puede poner en marcha. Con todo, se enviará a cada centro el Vº Bº de esta Subdirección General.

Una vez iniciado el programa, los CIS elegidos deberán enviar (lo que no exime al resto del personal de no realizarlo) el **diario de sesiones** que se propone en la primera parte del Manual a la Jefatura de Servicio de Medio Abierto.

Y TODOS los centros deberán:

- enviar a esta Subdirección General de Medio Abierto las **fichas trimestrales** de seguimiento (que también incluimos al final de este apartado),
- así como dar de alta en el SIP la actividad y evaluar el rendimiento, la participación, asistencia y esfuerzo de cada participante.

Contacto:

– teléfonos: 91 335 18 37 ó 91 335 18 01.

– Fax: 91 335 18 25.

Todos los envíos se realizarán preferentemente por correo electrónico.

I. MODELO PROGRAMA COMPLETO ADAPTADO. MODELO DE PROGRAMACIÓN PARA LA INTERVENCIÓN EN MEDIO ABIERTO (3º grado y art. 100.2).

Propuesta de Programa de Intervención para

CIS dependiente del Centro Penitenciario de:

CIS independiente:

SA dependiente del Centro Penitenciario de:

I. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA

Título del programa:

Profesionales responsables de su implantación:

2. OBJETIVOS

Especificar los objetivos que se persiguen y que justifican la puesta en marcha del programa:

3. POBLACIÓN DE DESTINO: PERFIL Y CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Especificar la población a la que va dirigido, las características definitorias del perfil de inclusión en el programa.

Perfil de los beneficiarios (que puede ser distinto según cada módulo y unidades):

Criterios de exclusión (a determinar por el Equipo del CIS):

4. CONTENIDOS: UNIDADES Y SESIONES

Nombrar los contenidos del programa, indicando los bloques temáticos y las unidades que van a integrar cada bloque.

Módulo.....

- Unidad ...
- Unidad...
- ...

Módulo.....

- Unidad...
- ...

Para cada unidad: Resumir, principalmente, el número de sesiones previstas; enumerar las técnicas, dinámicas, estrategias de intervención y/o actividades concretas; y los recursos humanos y materiales.

Objetivos:

Número de sesiones:

Actividades y/o estrategias de intervención:

Recursos:

5. RECURSOS GENERALES

Recursos materiales

Recursos humanos

6. EVALUACIÓN

Fichas de seguimiento trimestral (ver más abajo).

Evaluación final

2. FICHA DE SEGUIMIENTO TRIMESTRAL.

PROGRAMA: _____

CENTRO DE INSERCIÓN SOCIAL: _____

FICHA CORRESPONDIENTE AL MES/AÑO: _____

DATOS DEL PROGRAMA							
FECHA INICIO ¹	FIN PREVISTO	PROFESIONALES QUE LO IMPARTEN (EXTERNOS O IIPP) ²	Nº INTERNOS PARTICIPANTES ³	Nº INTERNOS BAJA Y MOTIVOS ⁴		REALIZACIÓN ⁵	
				BAJA	MOTIVO	DÍA	HORARIO

- 1 Puede tratarse de programas continuos y abiertos, por tanto, bastará con poner la fecha de inicio y en la siguiente columna indicar que son permanentes.
- 2 Especificar qué profesionales lo implantan y si se trata de una ONG/EC indicar cuál. Insistimos en este punto dada la heterogeneidad de profesionales que nos encontramos en los CIS.
- 3 Número de los residentes que participan en el programa. Es suficiente con indicar el número total de los que han asistido a las sesiones ese mes.
- 4 Indicar cuántos residentes han dejado de participar durante ese mes en el programa y el motivo: libertad, enfermedad, expulsión, finalización, regresión, derivación, traslado, renuncia...
- 5 Por ejemplo: semanalmente los martes de 16:30 a 18:30 horas.

OBSERVACIONES Y DIFICULTADES:

II. Evaluación de la eficacia.

La evaluación de la eficacia se encuentra en proceso de elaboración. Se tendrán en cuenta indicadores como:

- fracaso en Medio Abierto (reincidencia, regresiones de grado),
- evaluación *pre-* y *post-* de indicadores de riesgo de reincidencia y necesidades criminógenas;

en diferentes grupos muestrales. Se darán las instrucciones oportunas a los CIS para llevarla a cabo.

III. Otras recomendaciones para el profesional.

Además de las indicaciones que hemos señalado en la primera parte de este Manual, queremos resaltar la especial atención y dedicación que requiere intervenir en Medio Abierto. Tanto si nos hallamos con personas en la fase final de condenas largas, como si nos encontramos ante casos con un perfil primario de riesgo bajo y condenas breves, como si trabajamos con derivaciones a centros especiales, como si se trata de una persona que va a acceder a la libertad condicional; siempre, es necesaria la **supervisión**.

En unos casos porque los factores estresantes, desestabilizadores y de riesgo potencial se van a multiplicar al llegar a régimen abierto. En otros porque la persona puede desestimar el sentido de la pena, no valorar adecuadamente su situación e incurrir en conductas que le conduzcan a una innecesaria regresión si no se le concede a la intervención la **seriedad** adecuada. En general, porque no podemos olvidar que en Medio Abierto se sigue cumpliendo condena y se continúa el tratamiento penitenciario. Y somos los profesionales penitenciarios los primeros que debemos dotar de esa **formalidad** y consistencia a nuestro trabajo.

Es necesario que los responsables de impartir el programa conozcan las líneas de actuación que orientan el trabajo y su labor diaria para así mejorar no sólo los recursos existentes en nuestra Institución sino también para ser más eficaces.

El Manual que tenemos entre manos es un programa educativo y de entrenamiento. Todos los profesionales implicados en su desarrollo deberán cuidar su relación con los participantes y ser conscientes de que la relación que establezcan con ellos va a ser crucial para el éxito de la intervención que proponemos. El profesional ha de estar valorado positivamente por el grupo con el que trabaje, predicar con el ejemplo, mostrarse **coherente y no dar mensajes contradictorios**. Por ejemplo: si estamos enseñando puntualidad no deberemos llegar tarde; si estamos trabajando la higiene no podremos presentarnos a las sesiones oliendo a sudor o con aspecto desaseado; si

el entrenamiento es en habilidades sociales y control emocional no conviene que nos vean saliéndonos de nuestras casillas; si queremos fomentar el estilo de vida saludable, respetaremos la norma de no fumar; si queremos motivar la responsabilidad, actuaremos con diligencia. Los residentes van a aprender no sólo de lo que pretendemos enseñarles con el programa sino de nuestra relación real con ellos. Si somos modelos dignos de imitar seremos más capaces de transmitir todas estas competencias. Y es la única herramienta que vamos a tener de fomentar la educación en valores que pretendemos inculcar de manera transversal en todos los módulos.

Los profesionales de tratamiento del CIS han de tener presentes las **cualidades imprescindibles** para ser figuras de orientación y agentes de intervención, a saber:

- Capacidad de observación y de escucha activa.
- Empatía y comprensión del otro, generando confianza y seguridad. No debemos olvidar que no estamos dando una clase magistral, sino que estamos transmitiendo otro tipo de conocimientos extracurriculares que pueden generar problemas e inquietudes en los participantes y debemos estar preparados y abiertos para escucharles y ayudarles a gestionarlos. Para ello también se deben conocer las particularidades de cada miembro del grupo (Garrido y Fernández, 2005).
- Respeto, aceptación (cordialidad), reconocimiento de la persona que tenemos enfrente, sin juzgar sus miserias.
- Evitar la farsa y fomentar la coherencia personal. Ser asertivo y sentirse seguro a la hora de intervenir.
- Planificar las sesiones y el material necesario con suficiente antelación, teniendo los objetivos claros.
- Registrar y tomar nota de los avances y de las dificultades encontradas (las del profesional y las del grupo). Completar el diario de sesiones.
- Confrontar al participante, desafiarle, motivarle a crecer; hacerle preguntas ayudarle a pensar; utilizar un estilo socrático en el discurso, no darle las respuestas a todo (aunque sí información útil y relevante), ser activo en la intervención.
- Ser positivo, confiar en que el otro puede cambiar y manifestar ganas de ayudar.
- Utilizar un lenguaje claro y directo.
- Emplear el sentido del humor.

- Escoger el lugar y momento adecuado para las intervenciones difíciles, preparando la situación previamente.
- Fomentar la cohesión grupal y la cooperación entre los participantes.
- Practicar la creatividad y la flexibilidad y el pensamiento alternativo.
- Promocionar la expresión emocional adecuada (pero no la *sensiblería*).

Para facilitar la dinámica de estas sesiones debemos establecer unas **normas claras** de funcionamiento (Garrido y Fernández, 2005). Si estas normas son consensuadas por todos los miembros resultarán de más fácil cumplimiento. Experimentalmente se han confirmado las ventajas que sobre el rendimiento tiene un ambiente presidido por normas claras y con poca rivalidad entre los miembros del grupo.

Es importante que los residentes colaboren en el desarrollo de las sesiones, que **participen** en los role playing, que den sus opiniones, que intenten ayudar a otros compañeros (con esto también conseguimos que se sientan bien ayudando y que se sientan reconocidos). Coordinador, educador, psicólogo, trabajador social, ATS/DUE, voluntarios, funcionarios en segunda actividad, cualquiera de los profesionales que imparta las sesiones, habrá de invitar, insistir y forzar esta participación activa (pues también queremos que algún día lleguen a ser ciudadanos participativos y con integración real y plena).

El profesional tiene que encontrar en su trabajo diario el difícil **equilibrio entre el apoyo y la confrontación**. Con todos estos módulos pretendemos ayudar a la persona a desarrollar su autonomía y le vamos a asesorar, aconsejar y orientar en las dificultades, pero no le vamos a dar todo hecho y le exigiremos responsabilidad o le vamos a llevar la contraria cuando sea necesario. ¿Cuándo hay que poner límites, confrontar o pedir cuentas? Básicamente, cuando observemos discrepancias:

- Cuando lo que dicen y se proponen resulte incoherente con lo que hacen (*voy a buscar trabajo, pero no madrugo para ir a la oficina de empleo*).
- Cuando la conducta verbal y no verbal no coinciden (por ejemplo, una persona que dice estar preocupada mientras está *repanchingada* en la silla con cara pasiva y relajada).

Se trata de ayudarles a darse cuenta de las contradicciones existentes en su vida y a descubrir nuevas formas de hacer los ajustes necesarios.

Glasser definía la **responsabilidad** como la habilidad para cubrir las propias necesidades sin privar a los demás de la capacidad de cubrir las suyas y sin maltratar los intereses de los otros, por ejemplo: sin desatender a un hijo, sin dejar de acudir al trabajo dejando colgado al compañero, sin fallar en el turno de limpieza de la casa común, sin dejar de venir al grupo del programa, si faltar a una cita, etc.

La culpa no siempre es de los demás o de los jueces o del barrio o de los padres o del colegio. Otras personas en las mismas circunstancias no han elegido el camino del delito ¿qué han puesto de su parte?

Además, aunque en algunos casos las dificultades hayan sido muchas y parezca verdad que el entorno ha puesto muchas trabas y es parte influyente en su situación, siempre será más fácil cambiar el comportamiento de uno mismo y las propias decisiones que las de los demás. Sólo podemos controlar nuestra propia conducta no la de los demás.

Siguiendo a Glasser, **podemos cambiar** lo que queremos (nuestros objetivos) y las estrategias para conseguirlos (aunque el pasado ya no lo podamos tocar). Eso es lo que funciona. Pero el profesional ha de armarse de paciencia. Los malos hábitos no desaparecen hasta que no encontramos otros para sustituirlos.

Con este programa queremos aportar algunas de las herramientas necesarias para que las personas clasificadas en tercer grado puedan ser autónomas de manera pro-social. No debemos olvidar que **el cambio no es fácil** y que muchos de ellos han contemplado el delito como la mejor opción durante muchos años. Cuanto más arraigado en el tiempo esté un hábito, más costará erradicarlo. Cuanto más tiempo lleven siendo dependientes (de la Institución, de la familia, del Estado, de sustancias) más tiempo y errores les llevará convertirse en personas autónomas. Y esto lo tenemos que tener en cuenta los profesionales como también debemos asegurarnos de que ellos sean conscientes de esta dificultad (se abordará en el primer módulo del programa y todas las veces que haga falta).

Todos los profesionales podemos caer en el peligro de no esperar nada de los residentes. Cuando les ponemos **etiquetas** de "bala perdida", "delincuente", "mentiroso", "manipulador", "utilitarista", "falso", "malo", "caco", "yonqui", etc., estamos cayendo en un gran riesgo de efecto Pigmalión o profecía autocumplida. Si esperamos que no cambien, será mucho más difícil que lo hagan. Lo que realmente parece (Miller y Rollnick, 1999) predecir el cambio es el seguimiento real de una persona en su tratamiento o de un plan terapéutico. Lo que se dice o se piensa de uno mismo o de alguien (soy

alcohólico; soy un desastre; es un tirado; por ejemplo) no predice el cambio ni demuestra motivación para el mismo y no es ninguna garantía de éxito. El **seguimiento** es la clave del cambio y la clave de la intervención en Medio Abierto. Estar motivado para el cambio es aumentar la probabilidad de una conducta o de iniciar, continuar o comprometerse con una estrategia específica para cambiar.

Para aquellos profesionales interesados en conocer mejor el proceso de cambio, remitimos al texto *La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas*, de Miller y Rollnick (1999) donde se explican las distintas fases de la rueda del cambio. La rueda del cambio fue descrita por Prochaska y Di Clemente después de observar los pasos y vueltas atrás que ocurren cuando una persona decide abandonar una conducta adictiva, pero son fases cíclicas generalizables a cualquier cambio conductual. Conocer este proceso ayudará a los profesionales a reducir la frustración cuando los usuarios fallen. Las fases son:

- Precontemplación. Se mira el problema de lejos y sin implicación.
- Contemplación. Se es consciente de que existe un problema y de que se debería hacer algo por cambiar.
- Determinación. Se decide cambiar.
- Acción. Se empieza a cambiar y se cambia.
- Mantenimiento. Se mantiene el cambio de conducta, pero es muy probable que haya fallos. La fase de mantenimiento tiene una puerta de salida permanente. Si los fallos se manejan con eficacia, se mantendrá el cambio.
- Recaída. Cuando los fallos no se gestionan bien, de tiene percepción de fracaso y se “tira la toalla”. Se reinstaura el hábito o conducta que se había extinguido o erradicado previamente.

Como profesionales, hay una serie de **estrategias para ayudar a cambiar** y/o mantener el cambio en los residentes:

- Ofreciendo consejo y apoyo.
- Eliminando obstáculos y ofreciendo ayuda activa.
- Ayudando a generar alternativas cuando se paralicen o se empeñen en emplear la misma solución o la misma estrategia de antaño.

- Practicando la empatía.
- Ofreciendo *feedback*, dando retroalimentación de los logros y de la ejecución (esto es muy importante y casi nunca lo hacemos) y reforzar las conductas positivas de los residentes y sus expresiones de cambio.
- Aclarando objetivos, siendo activos y directivos.
- Afrontando la resistencia al cambio.

Existen otros **factores** (Redondo, 2008) **que**, por el contrario, dificultan y **entorpecen** la relación terapéutica y que también deben ser tenidos en cuenta:

- La curiosidad morbosa por la vida de los participantes.
- La búsqueda de poder sobre los participantes.
- La búsqueda de *autoterapia* (si lo que trabajamos con los usuarios es lo mismo que a mí me ocurre o que yo necesito e incurro en el *colegueo*).
- Hacer cosas cuyo único objetivo sea obtener el aprecio de los participantes. A veces, podemos sentirnos mal por tener que abordar determinados temas o decir determinadas cosas a los usuarios, por miedo a que se enfaden o a hacerles daño. Hay que analizar si es necesario decir esas cosas y si lo es, tratar el tema con delicadeza pero con firmeza. Es importante no evitar los temas que nos hagan sentir incómodos.
- Intelectualizar la relación.
- Ironizar sobre las personas y sus problemas.
- Dar mensajes inconsistentes y vagos.

Como hemos mostrado a lo largo de las distintas unidades, todas las personas tenemos unas necesidades comunes: alimentación, salud, vestido; afiliación, seguridad y protección (amigos, familia), sentimiento de pertenencia y amor; sentimiento de competencia; reconocimiento y estima; autorrealización. Pero las maneras de cubrir estas necesidades no siempre son responsables, positivas ni fructíferas (en muchos casos son irresponsables, negativas a largo plazo o delictivas). Muchos de los residentes en tercer grado van a tener en común la falta de competencia social y van a necesitar desarrollar estrategias de afrontamiento de los problemas y de los conflictos, así como de satisfacción de necesidades, positivas y proactivas. La mayoría no tiene una

carrera especializada en un tipo de delito, sino que son versátiles y pueden traficar con droga, robar, cometer hurtos, tener conductas violentas y vandálicas (Farrington, 1992). El desarrollo de todas las **competencias sociales** propuestas en el programa, así como la prevención de recaídas en las conductas desviadas es un objetivo común para todos ellos. Esas competencias pasan por adquirir lo que frecuentemente llamamos “**sentido común**”.

El seguimiento **individualizado**, además de la implantación del programa, no se puede descuidar. Habrá personas que necesiten un abordaje más intenso que otras. Habrá grupos con los que se requieran más sesiones. Este manual es una guía útil, insistimos, con un programa que cada CIS adaptará a su realidad.

NOTA SOBRE EL LENGUAJE SEXISTA. Durante todo el texto hemos intentado elegir expresiones y frases que no *invisibilicen* a la mujer (el Equipo, la población residente, el grupo beneficiario, la ciudadanía, el alumnado, la infancia, personas, etc.). Pero hacerlo durante tantas páginas complica y torna repetitiva la lectura de un material que pretende ser ameno y, lamentablemente, resta elegancia y economía a la redacción.

En muchas páginas hemos empleado masculino plural. Es este el que incluye (en el lenguaje reglado) al femenino y no al revés. Es lingüísticamente el masculino la referencia, independientemente de que la mayoría de *los* trabajadores sociales y psicólogos de los CIS sean mujeres. También hemos utilizado, a nuestro pesar, el masculino plural para mencionar a *los* y *las* residentes.

Queremos insistir en las razones por las que no hemos incluido en cada oración él/ella, uno/una, los/las o no hemos escrito las formas femenina y masculina de cada sustantivo y de cada adjetivo. Ha sido, únicamente, por facilitar la lectura del texto y respetar el lenguaje académico (y no por ello no sexista). No queremos poner fin a este Manual sin dejar constancia de que no lo hacemos con agrado, porque consideramos que el lenguaje *crea* realidades y que este tipo de normas gramaticales (que el femenino plural excluya al masculino y no a la inversa) contribuye a quitar importancia al 50 por 100 de la población.

En relación a esto, recomendamos que en el desarrollo de las sesiones se haga hincapié en evitar el lenguaje sexista, se entreguen los materiales teniendo en cuenta la asistencia o no de mujeres al grupo y que se haga presentes a las mujeres cuando estas participen. A los varones, por defecto, ya se les ha tenido en cuenta.

IV. Glosario de términos.

A lo largo de todo el Manual hemos intentado utilizar un vocabulario adaptado y ampliamente conocido por todos. Con todo, queremos concluir este texto resaltando algunos términos importantes.

Acogida. Facilitación y aculturación de los nuevos los residentes que entran a formar parte del CIS y que es un periodo crucial para el desarrollo de las relaciones adecuadas y satisfactorias entre el individuo y la organización.

Actividades de la vida diaria. Son todas aquellas tareas cotidianas que nos permiten desenvolvemos como personas adultas autónomas y que van desde las más básicas (alimentarse, lavarse, descansar), pasando por las instrumentales (gestión de la vivienda, uso del transporte, manejo de documentación) hasta las más avanzadas (las que permiten la interacción social y el desarrollo personal).

Apoyo social. Ayuda real y percibida por una persona de los distintos sistemas sociales (familia, amistades, instituciones) a los que pertenece. Esta ayuda puede ser emocional, informativa, instrumental o valorativa.

Asertividad. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares la agresividad y la pasividad. Suele definirse como una pauta de comportamiento en comunicación madura, con la que la persona ni arremete ni se somete, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos, defendiendo también los de los otros. Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de con el exceso de emociones limitantes típicas de la ansiedad, la culpa, la rabia, la ira o la indefensión.

Conflicto. Un conflicto humano es una situación en que dos personas o dos grupos entran en confrontación (bien porque tienen los mismos intereses y ambos no pueden acceder a ellos, bien porque tienen intereses contrapuestos), oposición. Es muy posible que debido a la existencia del conflicto se inicien acciones mutuamente neutralizantes con el objetivo de dañar o eliminar a la parte rival y lograr la consecución de objetivos

individuales que motivaron dicha confrontación. Hay otros tipos de conflictos, pero esta es la definición más extendida.

Competencia social. Las competencias sociales hacen referencia a las habilidades y estrategias socio-cognitivas con las que las personas se desenvuelven satisfactoriamente y de manera adaptada en las interacciones sociales de los distintos contextos (laborales, familiares, amistad, administración). Algunas son: las habilidades sociales, la autorregulación emocional, la capacidad de negociación, la capacidad de resolución de problemas, etc. puesto que permiten hacer frente con éxito a las demandas de la vida diaria.

Empatía. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Hay una empatía meramente cognitiva, que implica la toma de perspectiva social (entender lo que al otro le ocurre), y otra más emocional que supone llegar a sentir y conmoverse con los sentimientos de la otra persona, con cómo la otra persona está viviendo lo que le ocurre.

Fumador pasivo. Persona que no fuma pero que al estar rodeada de fumadores está expuesta al humo del tabaco (en su casa, en el trabajo o en la calle).

Habilidades sociales. La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas en un contexto interpersonal, conducta que implica expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Higiene del sueño. Serie de hábitos de conducta que nos ayudan a tener un sueño reparador.

Intervención. Acción o acciones emprendidas sobre la base de conocimientos psicológicos, criminológicos, educativos y sociales para desarrollar aquellas potencialidades de las personas que favorezcan su integración social y disminuyan su riesgo delictivo. *Ver también* tratamiento, programa de tratamiento, terapia.

Intervención cognitiva. Parte del presupuesto de que podemos reemplazar sus pensamientos irracionales por otros más apropiados y razonables y, de este modo, resolver sus dificultades emocionales y de conducta. Al modificar los pensamientos, razonamientos y actitudes modificamos nuestra conducta (por ejemplo, el pensamiento iracundo *te vas a enterar*) y se hace más probable el comportamiento prosocial.

Monitor. Persona que dirige un grupo con el que se realizan dinámicas y actividades programadas. *Ver también* Profesional.

Profesional. Es el término que hemos empleado de manera mayoritaria a lo largo de todo el manual para designar a la persona encargada de desarrollar y aplicar las unidades concretas del programa. Como dicha persona en unas unidades será el coordinador, en otras el educador, en otras más específicas el psicólogo o cualquier otro profesional cualificado que quiera y pueda participar (directores de programas, monitores informáticos, ATS/DUE, funcionarios en segunda actividad, trabajadores sociales, juristas, etc.), hemos empleado este término más genérico. No obstante, para que la lectura del Manual no resultara tan repetitiva se utilizarán indistintamente otros términos como monitor o terapeuta (en las sesiones más psicológicas, sin necesidad de que eso implique que la intervención tenga un matiz clínico).

Programa de tratamiento. Hace referencia a intervenciones complejas. Es una secuencia planificada de oportunidades de aprendizaje ofrecidas a una serie de personas seleccionadas con unos objetivos concretos directamente conectados al comportamiento delictivo. Ha de estar basado en un modelo teórico empíricamente probado. De manera más amplia también se utiliza para designar otras iniciativas y esquemas de funcionamiento como: comunidades terapéuticas y módulos de respeto (organización institucional) u otras actividades.

Riesgo. Riesgo es la contingencia o proximidad de un daño. En este Manual nos hemos referido al riesgo de distintas formas:

- Conducta de riesgo. Comportamiento elegido que aproxima a la persona a padecer consecuencias negativas y/o a acercarse a cometer otras conductas delictivas o desviadas.
- Factor de riesgo. Como oposición a factor de protección, son aquellos factores ambientales, históricos y biológicos que hacen a la persona más vulnerable para cometer un acto delictivo. Todos los individuos bajo o riesgo de conducta delictiva se convierten en sujetos delincuentes, pero ¿qué les protege o qué les hace más vulnerables?
- Predicción de riesgo. Valoración de las necesidades criminógenas para emplearlas como criterio a la hora de anticipar la posibilidad de que una persona cometa una conducta delictiva.

Sedentarismo. Falta de actividad física adecuada. Para que una actividad física sea adecuada debe estar relacionada a la capacidad física, estado de salud y edad de quien

la realiza; debe ser realizada regularmente, de intensidad moderada y no representar nunca riesgo para la salud.

Sueño. Función orgánica imprescindible para la salud, que como toda función fisiológica puede alterarse.

Tabaquismo. Adicción al tabaco provocada, principalmente, por la nicotina.

Tabaquismo pasivo. Exposición de los no fumadores a los productos de la combustión del tabaco en espacios cerrados, lo cual supone la inhalación de humo.

Técnica de tratamiento. Acciones orientadas a promover cambios en alguna de las facetas del comportamiento humano (hábitos de conducta, cogniciones y emociones). Ejemplos: entrenamiento en habilidades sociales, prevención de recaídas, reestructuración cognitiva.

Terapeuta. Un terapeuta es aquel profesional con habilidades especiales obtenidas a través de la formación y de la experiencia, en una o más áreas de asistencia (sanitaria, ocupacional, psicológica). El apoyo brindado es de diversas índoles, por lo general, se especializa en un área o función, y se enfoca junto con el usuario, a lograr ciertas metas. El terapeuta lleva a cabo la terapia planeada, la cual se desarrolla con la finalidad de mejorar la calidad de vida para quien está asistiendo. *Ver también* Profesional.

Recaída. Reinstauración de una conducta o un hábito que se había extinguido o erradicado previamente.

Redes sociales. Forma de análisis, estudio, diagnóstico y distribución del apoyo social de una persona.

Residente. Se utilizará principalmente para designar a los usuarios del CIS. Para no resultar reiterativos también hemos empleado otros términos como personas penadas, internos, presos, usuarios.

Terapia. *Ver también* Intervención. La terapia conlleva un matiz clínico y de intervención sobre la patología.

Tratamiento. *Ver* Intervención.

V. Referencias bibliográficas.

- Andrews, D. y Bonta, J. *The Psychology of Criminal Conduct*. Anderson P. 2006.
- Bayón, F., Sánchez, M., García, A. "Preparación para la vida en libertad. Investigación de un modelo alternativo" en *Revista de estudios penitenciarios* 243, 9 – 19. Madrid. 1990.
- Bayón, F., Compadre, A. "El entrenamiento en habilidades sociales con tecnología videográfica como técnica de reducción de las conductas agresivas en los internos de Instituciones Penitenciarias" en *Estudios e Investigaciones*. Ministerio de Justicia. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. 1992.
- Balaguer, I. Pastor, Y. y Moreno, Y. "Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la comunidad de Valencia". *Revista Valenciana d'estudis autonòmis*. N° 26. 1999.
- Bayón, F. "Juventud y Prisión" en *Revista de Estudios de Juventud* n° 69, Pág. 9-29. INJUVE. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. 2005.
- Bayón, F., Compadre, A. y Salarich, L. "La integración social de los ex reclusos". En *Psicología Jurídica y Redes Sociales*. UNED y Fundación Universidad Empresa. 1999.
- Bayón, Fernando. *La evaluación de redes de apoyos personales a personas penadas*. Boletín de ATIP n° 25. 2010.
- Bayón, F., Compadre, A. y Salarich, L. "Análisis y expansión de la red personal de contactos" en *Manual de técnicas para la prevención escolar de las drogodependencias*. F.A.D. Madrid, 1996.
- Becoña Iglesias, Elisardo. *Tabaco: prevención y tratamiento*. Pirámide. 2006.
- Blázquez, M. y Moreno, J. M. *Maltrato psicológico en la pareja. Educación y Prevención emocional*. Madrid, EOS, 2008.
- Bronfenbrenner, U. *La ecología del desarrollo humano*. Paidós. 1989.
- Cabeza, D; García-Moreno, C. *Apuntes de sexualidad para internos*. Documentación sin publicar. 2005.

- Canda, M.F. *Diccionario de pedagogía y Psicología*. Madrid. Cultural. 1999.
- Castillo, T; Ruiz, A; Estepa, Z; Guerrero, J; Sanchez, C. *Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar*. Documentos Penitenciarios 2. Ministerio del Interior: Secretaría General Técnica. 2005.
- Costa, M. y López, E. *Consejo psicológico*. Síntesis, 2003.
- Cruz Martín-Romo C. "Educación de las sexualidades". *Revista Española de Sexología*. Madrid, Incisex, 2003.
- Dallayrac, N. *Los juegos sexuales de los niños*, Barcelona. Gedisa, 1987.
- Dalmau, A.; Miquel, S.; Peláez, A. *Programa de llibertat vigilada: adequació als canvis de la Llei 5/2000*. Documento de trabajo. DGMPAJJ. Barcelona: Departament de Justícia. Generalitat de Catalunya, 2000.
- Ernster, Virginia L. *Las mujeres y el tabaco: de la política a la acción*. Boletín de la Organización Mundial de la Salud, n° 4, p.9-18. 2001.
- Ellis, A. y Trafate, R. *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Paidós, 2007.
- Garrido, V; López, M. J. *La prevención de la delincuencia: el enfoque de la competencia social*. Valencia: Tirant Lo Blanch, 1995.
- Garrido, V. y cols. *Manual de intervención educativa y readaptación social: los programas de pensamiento prosocial*. Vol. I y II. Tirant lo Blanch, 2005.
- Garrido Genovés, V. y Gómez Piñana, A. *El modelo cognitivo aplicado a delincuentes institucionalizados: el pensamiento prosocial*. En *Revista Complutense de Educación*, vol. 7, n°2. UCM, 1996.
- Garrido, V., Stangeland, P., Redondo, S. *Principios de criminología*. Valencia. Tirant lo Blanch. 2001.
- Glasser, W. *Introducción a la terapia de realidad*. Harper and Row. 1989.
- Goleman, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Editorial Kairós, 1998.
- Gottfredson, M. R. y Hirschi T. *A general theory of crime*. Stanford University Press. 1990.
- Hernández, Carlos. *Gestión de conflictos*. Apuntes publicados por Euroforum.
- Ledoux, J. *El cerebro emocional*. Barcelona. Ariel. 1999.
- Leflaive, Gabrielle. "Consumo de drogas ilícitas: estilos de vida, riesgos y realidades". *Política y Sociedad*. Vol. 41, n° 2. 2004.

- Farrington, D. P. "Implicaciones de la investigación sobre carreras delictivas para la prevención de la delincuencia" en Garrido y Montoro, *La reeducación del delincuente juvenil*. Valencia, Tirant lo Blanch.
- Fonseca, P., Gómez Burgos, L., Bautista López Pérez, J., Sánchez Alonso, R. y Villamarín Fernández, E. *Manual de procedimiento sistemático para trabajar con jóvenes en prisión*. Instituto de la Juventud (INJUVE, Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales) y Organismo Autónomo de Trabajo y Prestaciones Penitenciarias (OATPFE, Ministerio del Interior). 2003.
- Marcuello, Ángel. *La escucha activa*. www.psicologiaonline.com
- Mejías, E. y cols. *Valores sociales y drogas*. FAD. 2001.
- Menéndez, E. "Estilos de vida, riesgos y construcción social. Conceptos similares y significados diferentes" en *Estudios sociológicos*, nº 46. 1998.
- Miller, W. R.; Rollnick, S. *Entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas*. Paidós. 2003.
- Moreno, P. y López, E. *Educación sexual. Guía para un desarrollo sano*. Ediciones Pirámide, Madrid. 2001.
- Moreno Ardenillo, J.J.; Herrero García de Osma, Francisco J. y Rivero Garica A. *Tabaquismo: programa para dejar de fumar*. Ediciones Diaz Santos, S.A., Madrid. 2002.
- Nájera Morrondo, P.; López Nomdedeu, C. *Educación para la Salud*. Ministerio de Educación y Ciencia. Proyecto Mentor. 1994.
- Peiró, J. M. *Psicología de la organización*. Universidad Nacional de Educación a Distancia. 1983.
- Pérez de Guzmán. *Estilos de vida y teoría social. Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto. 1984.
- Programa Avicena. C.P. Madrid VI.
- Programas de intervención: escuela de Salud*. Plan regional sobre drogas. Consejería de Integración Social. Comunidad de Madrid. 1995.
- Recomendaciones de SPNS/ GEAMI/ SENBA/ SENPE/ AEDNI/ SEDCA/ GESIDA sobre nutrición en el paciente con infección por VIH*. Plan Nacional sobre el Sida. Ministerio de Sanidad y Consumo. 2006.
- Rejas Rodríguez, Santos. *Intervenciones eficaces con internos procedentes de libertad*. Congreso Penitenciario Internacional. Barcelona. 2006.

- Rejas Rodríguez, Santos. "La rehabilitación a través de los Centros de Inserción Social" en *Cuadernos de Derecho Judicial. Aportaciones de la Psicología al ámbito jurídico*. Consejo General del Poder Judicial. 1994.
- Redondo Illescas, S. *Manual para el tratamiento de la delincuencia*. Pirámides. 2007.
- Riviere, Ángel. *Objetos con mente*. Alianza editorial, 1991.
- Románs Siqués, María Mercè. *De profesión: educadores sociales*. Paidós, 2002.
- Ross, R., Fabiano, E., Garrido, V. y Gómez Piñana, A. *El programa de pensamiento prosocial. Una guía de trabajo para la prevención y el tratamiento de la delincuencia y la drogodependencia*. Ed. Cristóbal Serrano Villalba. Valencia. 1996.
- Ruiz, S., Ruiz, A., G^a-Moreno, C., Negro, L., Herrero, O. y Yela, M. *Violencia de género: programa de intervención con agresores*. Documentos Penitenciarios, Ministerio del Interior. 2009.
- Silva, D. "La educación social", en *Infracción juvenil y educación social*. Monografías. Con Programa Herramientas. Defensa de los Niños Internacional. Uruguay. 2002.
- Thoist, P.A. "Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress". *Journal of health and social behaviour* n° 23, págs. 145-159.
- Tojo Sierra, R y Leis Trabazo, R. *La obesidad en niños y adolescentes. Una epidemia del siglo XXI. Causas y consecuencias. Estrategias de prevención e intervención*. Universidad de Santiago de Compostela. 2002.
- Trianes, V. *Competencia social: su educación y tratamiento*. Pirámide. Madrid. 2003.
- Valverde, J. *El proceso de inadaptación social*. Madrid. Editorial Popular. 1993.
- Vargas Trepaud, Ricardo. *Proyecto de vida personal*. Lima, 2005.
- Zoldbrod, Aline P. *Sexo inteligente*. Paidós. Barcelona. 2000.
- <http://www.educacionenvalores.org/El-tiempo-libre-infantil-y-juvenil.html>
 - <http://www.waece.org/paz/bloques/resiliencia.htm>
 - <http://delcampovillares.com/2008/07/conducta-pasiva-agresiva-y-assertiva>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS