

# FICHAS

Programa Central de

## TRATAMIENTO EDUCATIVO Y TERAPÉUTICO PARA MENORES INFRACTORES

AGENCIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID  
PARA LA REEDUCACIÓN Y REINSERCIÓN  
DEL MENOR INFRACTOR

José Luis Graña Gómez • M<sup>a</sup> José Rodríguez Biezma  
Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid



Agencia  
de la Comunidad de Madrid  
para la Reeducción y Reinserción  
del Menor Infractor



# FICHAS

MÓDULO I.  
**CARACTERIZACIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO DELICTIVO ..... 3**

MÓDULO II.  
**LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA  
AGRESIÓN ..... 41**

MÓDULO III.  
**CONTROL DE EMOCIONES  
NEGATIVAS ..... 66**

MÓDULO IV.  
**CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL  
COMPORTAMIENTO DELICTIVO ..... 96**

MÓDULO V.  
**MODIFICACIÓN DE HÁBITOS  
AGRESIVOS ..... 148**

MÓDULO VI.  
**PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA  
EN LA DESVIACIÓN SOCIAL..... 181**

MÓDULO VII.  
**PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y  
FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO .... 213**



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)



# **MÓDULO I**

## **Caracterización del comportamiento delictivo**

# MÓDULO I.

## CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

SESIÓN 1.		SESIÓN 3.	
<b>EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO .....</b>	<b>5</b>	<b>ANÁLISIS FUNCIONAL DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO .....</b>	<b>28</b>
▶ Hoja 1.1.1. Entrevista personal (versión extensa). ....	6	▶ Hoja 1.3.1. Análisis funcional de la conducta de Alejandro. ....	29
▶ Hoja 1.1.2. Entrevista personal (versión abreviada). ....	13	▶ Hoja 1.3.2. Mi conducta antisocial/delictiva. ....	30
▶ Hoja 1.1.3. Cuestionario. ....	18	▶ Hoja 1.3.3. Análisis de una conducta inadecuada. ....	31
▶ Hoja 1.1.4. Mi perfil. ....	20		
SESIÓN 2.		SESIÓN 4.	
<b>CARACTERÍSTICAS DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO .....</b>	<b>21</b>	<b>MOTIVACIÓN PARA EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO .....</b>	<b>32</b>
▶ Hoja 1.2.1. El proyecto. ....	22	▶ Hoja 1.4.1. La motivación. ....	33
▶ Hoja 1.2.2. Cuestionario. ....	23	▶ Hoja 1.4.2. Tipos de motivos. ....	34
▶ Hoja 1.2.3. Definiciones. ....	24	▶ Hoja 1.4.3. Tres historias de conductas antisociales. ....	35
▶ Hoja 1.2.4. Delincuente o no delincuente. ....	25	▶ Hoja 1.4.4. Otros motivos. ....	36
▶ Hoja 1.2.5. Autorregistro retrospectivo sobre el comportamiento antisocial/delictivo. ....	26	▶ Hoja 1.4.5. Mis propios motivos. ....	37
▶ Hoja 1.2.7. El adolescente de los clavos. ....	27	SESIÓN 5.	
		<b>MOTIVACIÓN AL CAMBIO .....</b>	<b>38</b>
		▶ Hoja 1.5.1. Mi motivación al cambio. ....	39
		▶ Hoja 1.5.2. Mi compromiso. ....	40

# MÓDULO I.

## **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

### SESIÓN 1.

#### **EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

- ▶ Hoja I.1.1. Entrevista personal (versión extensa)
- ▶ Hoja I.1.2. Entrevista personal (versión abreviada)
- ▶ Hoja I.1.3. Cuestionario
- ▶ Hoja I.1.4. Mi perfil

## ► Hoja 1.1.1.

## ENTREVISTA PERSONAL [VERSIÓN EXTENSA]

Monitor:

.....

Fecha:

.....

Centro:

.....

## DATOS PERSONAL

- Nombre y apellidos: .....

.....

- Edad:..... Fecha de nacimiento: .....

- Nacionalidad: .....

- Nivel de estudios: .....

- Profesión: .....

## DATOS RELACIONALES

- ¿Cuántos amigos tienes? .....

.....

- ¿En qué contextos te relacionas con ellos? (barrio, colegio, asociaciones, etc.)

.....

.....

- ¿Qué relación tienes con ellos? .....

.....

.....

- ¿Qué te gustaría cambiar de tus relaciones de amistad? .....

.....

.....

- ¿Tienes amigos dentro del centro? .....

No ☐ ¿por qué? .....

.....

Sí ☐ ¿cuántos? .....

- ¿Qué es lo que más te interesa de tu relación con ellos? .....

.....

.....



**HISTORIA CLÍNICA**

- ¿Has padecido alguna enfermedad médica importante? ¿Cuál? .....
- .....
- ¿Y, traumatismos o golpes? .....
- .....
- ¿Has tenido alguna operación o cirugía?.....
- .....
- ¿Has acudido alguna vez al psicólogo/psiquiatra?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Por qué? .....
- .....
- ¿Has recibido algún tipo de tratamiento o medicación?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Cuál? .....
- .....
- ¿Para qué? .....
- .....
- ¿Durante cuánto tiempo? .....
- .....
- ¿Resultados?.....
- .....

**PROBLEMAS GENERALES Y PREOCUPACIONES**

- En la actualidad ¿tienes algún problema o preocupación? (familia, amigos, pareja, trabajo, ocio ...)
- No ☐
- Sí ☐ ¿Cuáles y con quién? .....
- .....
- De estos problemas ¿cuál te preocupa más? ¿Por qué? .....
- .....
- ¿Has huido alguna vez del hogar?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Cuándo y por qué? .....
- .....
- ¿Te has visto envuelto/a en algún problema de algún tipo con otras personas?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Con quién y por qué? .....
- .....
- ¿Has tenido problemas anteriores con la justicia?
- No ☐
- Sí ☐ ¿Cuáles? .....
- .....
- .....



**SITUACIÓN JURÍDICO-PENAL ACTUAL**

En este momento, ¿cuál es tu situación?: .....

.....

- Hechos por los que te acusan:.....

.....

- Situación jurídica (cautelar o firme):.....

.....

**SI TE HAN ACUSADO, INDICA:**

- Medida: .....

.....

- Tiempo cumplido:.....

- Causas previas o pendientes:.....

.....

- Centros de internamiento anteriores:.....

.....

- Centro actual:.....

.....

- Faltas disciplinarias/felicitaciones o recompensas:.....

.....

**ANTECEDENTES HISTÓRICOS PREVIOS A LOS HECHOS**

- ¿Cómo era tu vida antes de que ocurrieran los hechos? (personal, relacional, escolar, laboral, ocio, ...)

.....

.....

.....

- ¿Cuál crees que fueron las razones que te llevaron a realizar ese comportamiento?

.....

.....

.....

- ¿Hubo algún acontecimiento importante (estresante) antes de cometer los hechos?  
¿Cuál? ¿Qué relación crees que tiene ese acontecimiento con los hechos?

.....

.....

.....

- ¿Crees que si tu vida hubiera sido diferente en algún aspecto, esto habría influido en la comisión del comportamiento antisocial/delictivo?

.....

.....

.....

.....





- ¿Cómo se desarrolló el día en que ocurrieron los hechos? (con quién estabas, dónde estabas, qué hacías, qué sentías, qué pensabas, etc.)

.....

.....

.....

- ¿Crees que si ese día hubiera ocurrido algo diferente, eso habría influido en que no realizaras ese comportamiento?

.....

.....

.....

#### COMPORTAMIENTO DURANTE LOS HECHOS Y CONSECUENCIAS INMEDIATAS

- ¿Qué otras personas participaron en los hechos? (víctima, compañeros, testigos, fuerzas seguridad, etc.)

.....

.....

.....

- ¿Cómo se comportaron cada uno de ellos?

.....

.....

.....

- ¿Cómo reaccionaron ante tu comportamiento? ¿Cómo te influyó su reacción?

.....

.....

.....

- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después?

.....

.....

.....

- ¿Y ahora, cómo te sientes?

.....

.....

.....

- ¿Cuál fue la reacción de tus familiares, amigos, pareja al enterarse de lo que hiciste?

.....

.....

.....

- ¿Cómo te influyó a ti su reacción?

.....

.....

.....



### INTERPRETACIÓN PERSONAL DE LOS HECHOS

- ¿Qué opinas del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste?

.....

.....

.....

- ¿Cómo crees que ha influido en tu vida?

.....

.....

.....

- ¿Qué es lo que más te preocupa respecto a los hechos que cometiste? ¿Por qué?

.....

.....

.....

- Si volvieras a encontrarte en la misma situación, ¿cómo te comportarías?,  
¿cambiarías algo respecto a tu actuación?

.....

.....

.....

- ¿Ha cambiado tu idea sobre los hechos desde el día que los cometiste? ¿En qué?

.....

.....

.....

- ¿Cómo crees que te comportaste durante los hechos? (tranquilo/nervioso, seguro/inseguro, racional/irracional, emocional/frío, impulsivo/comedido, agresivo)

.....

.....

.....

- ¿Qué opinan del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste tus familiares, amigos, pareja?

.....

.....

.....

- ¿Cómo te influye esto?

.....

.....

.....

### CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO

- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu comportamiento para ti? (corto-medio-largo plazo) (legales, sociales, familiares y personales)

.....

.....

.....



- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu delito para tu familia? ¿Y para tus amigos/ pareja? (corto-medio-largo plazo)

.....

.....

.....

#### FACTORES INFLUYENTES EN EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL/DELICTIVO

- ¿Consumes algún tipo de droga o sustancia tóxica?

.....

.....

.....

- ¿Crees que tienes algún problema psicológico? ¿Cuál?

.....

.....

.....

- ¿Tienes ataques de ira?

.....

.....

.....

- ¿Te consideras una persona violenta?

.....

.....

.....

- ¿Qué opinas sobre la violencia? ¿Y sobre las personas violentas?

.....

.....

.....

- ¿Por qué crees que las personas cometen delitos?

.....

.....

.....

- ¿Qué opinas de las personas que cometen delitos? ¿Por qué?

.....

.....

.....

#### DETENCIÓN

- ¿Cómo fue el momento de tu detención? (dónde, cuándo, quiénes estaban, cómo pasó)

.....

.....

.....

- ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste?

.....

.....

.....



- ¿Cómo fueron las reacciones de tu familia, amigos, pareja, compañeros de delito?

.....

.....

.....

### CARACTERIZACIÓN DE LOS HECHOS

**Respecto al comportamiento antisocial/delictivo que realizaste:**

- ¿Hubo violencia? ¿de qué tipo? ¿en qué grado? (verbal-física, leve-moderada-grave)

.....

.....

.....

- ¿Qué tipo de peligrosidad conllevó tu comportamiento? (amenazas, agresiones, armas, peligro de muerte)

.....

.....

.....

¿Qué consecuencias tuvo tu conducta para ti? (lesiones, recuerdos, sueños)

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué consecuencias tuvo para terceras personas? (víctimas, testigos, fuerzas de seguridad)

.....

.....

.....

- ¿Habías cometido antes estos mismos hechos? ¿Cuándo y dónde? ¿Por qué?

.....

.....

.....

- ¿Con que frecuencia te comportas así? ¿En qué situaciones?

.....

.....

.....

- ¿Habías cometido otro tipo de comportamientos antisociales/delictivos antes?

¿Cuáles? ¿Cuántas veces? ¿Dónde?

.....

.....

.....

- ¿Qué relación crees que tienen esos comportamientos previos con el actual?

.....

.....

.....



### ► Hoja 1.1.2.

#### ENTREVISTA PERSONAL [VERSIÓN ABREVIADA]

**Monitor:**

.....

**Fecha:**

.....

**Centro:**

.....

#### DATOS PERSONALES

- Nombre y apellidos: .....

.....

- Edad:..... Fecha de nacimiento: .....

- Nacionalidad: .....

- Nivel de estudios:.....

- Profesión: .....

#### HISTORIA CLÍNICA

- ¿Has padecido alguna enfermedad médica importante? ¿Cuál? .....

.....

- ¿Y, traumatismos o golpes? .....

.....

- ¿Has tenido alguna operación o cirugía? .....

.....

- ¿Has acudido alguna vez al psicólogo/psiquiatra?

No ☐

Sí ☐ ¿Por qué? .....

.....

- ¿Has recibido algún tipo de tratamiento o medicación?

No ☐

Sí ☐ ¿Cuál? .....

.....

¿Para qué? .....

.....

¿Durante cuánto tiempo? .....

.....

¿Resultados? .....

.....



**SITUACIÓN JURÍDICO-PENAL ACTUAL**

- Hechos por los que te acusan:.....
- .....
- Situación jurídica (cautelar o firme):.....

**SI TE HAN ACUSADO, INDICA:**

- Medida: .....
- .....
- Tiempo cumplido:.....
- Causas previas o pendientes:.....
- .....
- .....
- Centros de internamiento anteriores:.....
- .....
- .....
- Centro actual:.....
- .....
- .....
- Faltas disciplinarias/felicitaciones o recompensas:.....
- .....
- .....

**ANTECEDENTES HISTÓRICOS PREVIOS A LOS HECHOS**

- ¿Cómo era tu vida antes de que ocurrieran los hechos? (personal, relacional, escolar, laboral, ocio, ...)
- .....
- .....
- ¿Hubo algún acontecimiento importante (estresante) antes de cometer los hechos? ¿Cuál? ¿Qué relación crees que tiene ese acontecimiento con los hechos?
- .....
- .....
- ¿Crees que si tu vida hubiera sido diferente en algún aspecto, esto habría influido en la comisión del comportamiento antisocial/delictivo?
- .....
- .....
- ¿Cómo se desarrolló el día en que ocurrieron los hechos? (con quién estabas, dónde estabas, qué hacías, qué sentías, qué pensabas, etc.)
- .....
- .....
- ¿Crees que si ese día hubiera ocurrido algo diferente, eso habría influido en que no realizaras ese comportamiento?
- .....
- .....
- .....



**COMPORTAMIENTO DURANTE LOS HECHOS Y CONSECUENCIAS INMEDIATAS**

- ¿Qué otras personas participaron en los hechos? (víctima, compañeros, testigos, fuerzas seguridad, etc.)

.....

.....

.....

- ¿Cómo se comportaron cada uno de ellos?

.....

.....

.....

- ¿Cómo reaccionaron ante tu comportamiento? ¿Cómo te influyó su reacción?

.....

.....

.....

- ¿Cómo te sentiste inmediatamente después de haber realizado los hechos?

.....

.....

.....

- ¿Y ahora, cómo te sientes?

.....

.....

.....

- ¿Cuál fue la reacción de tus familiares, amigos, pareja al enterarse de lo que hiciste?

.....

.....

.....

- ¿Cómo te influyó a ti su reacción?

.....

.....

.....

- ¿Cómo fue el momento de tu detención? ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste?

.....

.....

.....

- ¿Cómo crees que te comportaste durante los hechos? (tranquilo/nervioso, seguro/inseguro, racional/irracional, emocional/frío, impulsivo/comedido, agresivo)

.....

.....

.....



### INTERPRETACIÓN PERSONAL DE LOS HECHOS

- ¿Qué opinas del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste? ¿Por qué lo hiciste?

.....

.....

.....

- Si volvieras a encontrarte en la misma situación, ¿cómo te comportarías?, ¿cambiarías algo respecto a tu actuación?

.....

.....

.....

- ¿Ha cambiado tu idea sobre los hechos desde el día que los cometiste? ¿En qué?

.....

.....

- ¿Qué opinan del comportamiento antisocial/delictivo que cometiste tus familiares, amigos, pareja? ¿Cómo te influye su opinión?

.....

.....

.....

- ¿Cuáles crees que van a ser las consecuencias de tu comportamiento para ti?

.....

.....

- ¿Y para tu familia? ¿Y para tus amigos/ pareja?

.....

.....

### FACTORES INFLUYENTES EN EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL/DELICTIVO

- ¿Consumes algún tipo de droga o sustancia tóxica?

.....

.....

- ¿Crees que tienes algún problema psicológico? ¿Cuál?

.....

.....

- ¿Tienes ataques de ira? ¿Te consideras una persona violenta?

.....

.....

.....





- ¿Por qué crees que las personas cometen delitos? ¿Qué opinas de las personas que cometen delitos?

.....

.....

### CARACTERIZACIÓN DE LOS HECHOS

#### Respecto al comportamiento antisocial/delictivo que realizaste:

- ¿Hubo violencia? ¿de qué tipo? ¿en qué grado? (verbal-física, leve-moderada-grave)

.....

.....

.....

- ¿Qué tipo de peligrosidad conllevó tu comportamiento? (amenazas, agresiones, armas, peligro de muerte)

.....

.....

.....

- ¿Habías cometido antes estos mismos hechos? ¿Cuándo y dónde? ¿Por qué?

.....

.....

.....

- ¿Habías cometido otro tipo de comportamientos antisociales/delictivos antes? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces? ¿Dónde?

.....

.....

.....

- ¿Qué relación crees que tienen esos comportamientos anteriores con el actual?

.....

.....

.....



### ► Hoja 1.1.3. CUESTIONARIO

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

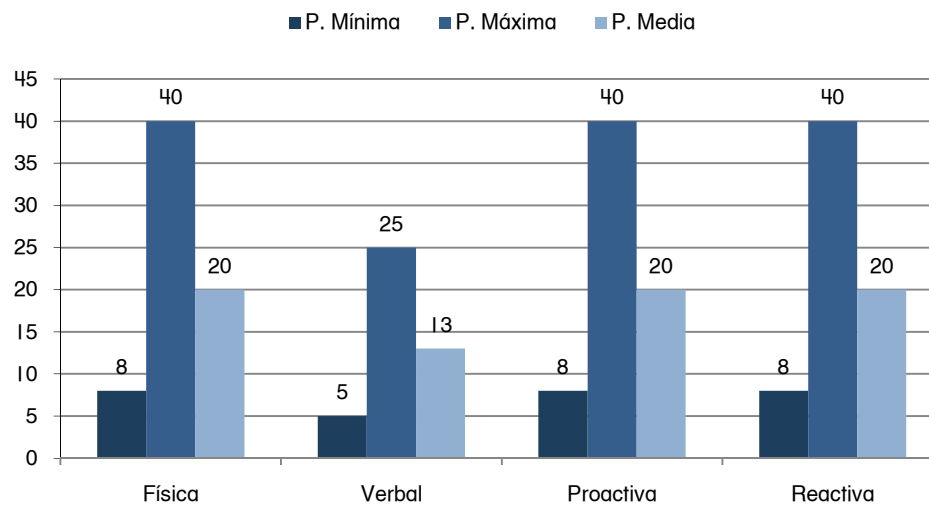
1. Completamente FALSO para mí	2. Bastante FALSO para mí	3. Ni VERDADERO ni FALSO para mí	4. Bastante VERDADERO para mí	5. Completamente VERDADERO para mí	
1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona	1	2	3	4	5
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos	1	2	3	4	5
3. He tenido peleas con otros para demostrar que era superior	1	2	3	4	5
4. He destrozado cosas para divertirme	1	2	3	4	5
5. Si me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona	1	2	3	4	5
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente	1	2	3	4	5
7. He gritado a otros cuando me han irritado o enfadado	1	2	3	4	5
8. He participado en peleas de pandillas para sentirme valorado o “guay”	1	2	3	4	5
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también	1	2	3	4	5
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos	1	2	3	4	5
11. He usado la fuerza física para que otros hicieran lo que yo quería	1	2	3	4	5
12. Me he enfadado o enfurecido cuando he perdido en un juego	1	2	3	4	5
13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal	1	2	3	4	5
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos	1	2	3	4	5
15. He usado la fuerza para obtener dinero o cosas de otros	1	2	3	4	5



1. Completamente FALSO para mí	2. Bastante FALSO para mí	3. Ni VERDADERO ni FALSO para mí	4. Bastante VERDADERO para mí	5. Completamente VERDADERO para mí	
16. Me he sentido bien después de pegar o gritar a alguien	1	2	3	4	5
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago	1	2	3	4	5
18. Mis amigos dicen que discuto mucho	1	2	3	4	5
19. He pegado a otros para defenderme	1	2	3	4	5
20. He llevado armas para usarlas en una pelea	1	2	3	4	5
21. Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos	1	2	3	4	5
22. He gritado a otros para aprovecharme de ellos	1	2	3	4	5
23. He reaccionado furiosamente cuando otros me han provocado	1	2	3	4	5
24. He conseguido que otros se junten para ponerse en contra de alguien	1	2	3	4	5
25. Me he enfadado o enfurecido cuando no me salgo con la mía	1	2	3	4	5
26. He amenazado a gente que conozco	1	2	3	4	5
27. Me he enfadado cuando otros me han amenazado	1	2	3	4	5
28. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas	1	2	3	4	5
29. He destrozado cosas porque me sentía enfurecido	1	2	3	4	5

#### ► Hoja 1.1.4. MI PERFIL

- Mi perfil de comportamiento antisocial/agresivo se caracteriza por los siguientes tipos de agresividad:



- Mi perfil de comportamiento delictivo se caracteriza por conductas como \_\_\_\_\_

- En resumen, mi perfil de comportamiento delictivo presenta una severidad:

LEVE	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
------	----------	------	----------

# MÓDULO I.

## **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

### SESIÓN 2.

#### **CARACTERÍSTICAS DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

- ▶ Hoja 1.2.1. El proyecto
- ▶ Hoja 1.2.2. Cuestionario
- ▶ Hoja 1.2.3. Definiciones
- ▶ Hoja 1.2.4. Delincuente o no delincuente
- ▶ Hoja 1.2.5. Autorregistro retrospectivo sobre el comportamiento antisocial/delictivo
- ▶ Hoja 1.2.7. El adolescente de los clavos

### ► Hoja 1.2.1. EL PROYECTO

**Instrucciones:** responde a las preguntas que aparecen a continuación.

¿Cuál ha sido el resultado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un objeto muy raro</li> <li>- Una pifia</li> <li>- No sabría definirlo</li> </ul>
¿Qué ha ocurrido?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha sido un caos</li> <li>- No sabíamos cómo hacerlo</li> <li>- Desorganización</li> <li>- Cada uno ha hecho lo que ha querido</li> <li>- No había normas al respecto</li> </ul>
¿Qué crees que ha faltado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unas normas claras</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Organización</li> </ul>
¿Cómo crees que se hubiera obtenido un mejor resultado?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Especificando las normas</li> <li>- Organizándonos</li> <li>- Comunicándonos</li> <li>- Respetando las normas</li> </ul>
¿Cómo podemos conseguir que todos respetemos las normas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obligando a cumplirlas</li> <li>- Haciendo otras normas para quien no respete las establecidas para el proyecto</li> <li>- Explicar lo que les puede ocurrir si no cumplen las normas</li> </ul>

► Hoja 1.2.2.  
CUESTIONARIO

**Instrucciones:** responde las siguientes preguntas sobre normas y leyes.

- |   |
|---|
| - ¿Qué es una norma?  |
| - ¿Para qué sirve?  |
| - ¿Quién las establece?   |
| - ¿Qué tipo de normas existen?  |
| - ¿Qué hacen las Leyes Penales?   |
| - ¿Qué es un delito?  |
| - ¿Y una medida judicial?   |
| - Pon tres ejemplos de comportamientos antisociales/delictivos:<br>1.<br><br>2.<br><br>3. |

### ► Hoja 1.2.3. DEFINICIONES

<b>Delito</b>	Incumplimiento de la ley, acción penada por la ley.	
<b>Comportamiento antisocial</b>	Comportamiento de una persona que se considera antisocial o jurídicamente prohibido.	
<b>Medida judicial</b>	Castigo impuesto conforme a la ley por los jueces o tribunales a los responsables de un delito o falta	
<b>Normas</b>	Reglas establecidas para el adecuado funcionamiento o comportamiento en un determinado contexto.	
<b>Leyes</b>	Normas oficiales aprobadas en el Parlamento Español y recogidas en el código penal. Las que establecen penas para los actos que infligen las leyes se denominan leyes penales.	
<b>Tipo de delito</b>	<i>Contra la propiedad</i> (patrimonio y orden socioeconómico).	Robo, hurto, extorsión, estafa, apropiación indebida, robo y hurto de uso de vehículos, usurpación.
	<i>Contra las personas.</i>	Homicidio, asesinato, lesiones, torturas, abuso o agresión sexual, omisión del deber de socorro, maltrato, eutanasia.
	<i>Contra la seguridad pública.</i>	Cultivo, elaboración o tráfico de sustancias tóxicas o estupefacientes, de sustancias nocivas o productos químicos fuera de la normativa reguladora, expedición o despacho de medicamentos caducados o deteriorados, delitos contra la seguridad vial.
<b>Falta/delito</b>	<p><i>Falta:</i> acción penada por la Ley que no constituye delito según nuestro Código Penal.</p> <p><i>Delito:</i> acción penada por nuestro Código Penal como delito.</p> <p>Ejemplo: delito y falta de lesiones. Falta de lesiones es la acción que causa lesión no constitutiva de delito. El delito de lesiones es la acción que causa una lesión que menoscaba la integridad corporal o la salud física o mental de una persona.</p>	



## ► Hoja 1.2.4.

## DELINCUENTE O NO DELINCUENTE

SITUACIÓN	PREGUNTAS
Ana es una chica de 17 años a la que le apetecía mucho salir un sábado por la noche a la discoteca, pero ni ella ni sus amigas tenían a nadie que pudiera llevarlas. Llevaba varios meses apuntada en la autoescuela y ya había comenzado las clases prácticas de conducción. Entonces se lo ocurrió la posibilidad de coger el coche de su padre, sin que él se enterara, y así podría salir con sus amigas de fiesta. Pues así lo hizo, aprovechando que sus padres iban a cenar a casa de unos familiares que vivían muy cerca, Ana cogió el coche y pasó a recoger a sus amigas. De camino a la discoteca se produjo un accidente en el que nadie resultó herido grave, pero los coches tenían desperfectos considerables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Ana?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma.</li> <li>Trasgresión de una ley.</li> </ol> </li> <li>Si el accidente no se hubiera producido y el padre no se hubiera enterado, ¿también se consideraría como una conducta antisocial, falta y/o delito?</li> <li>¿Quién es el responsable o sobre quién debería recaer la culpa por este hecho? ¿Ana, sus amigas o sus su padres?</li> </ul>
Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Antonio?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma.</li> <li>Trasgresión de una ley.</li> </ol> </li> <li>¿De quién es la culpa: de la madre por no comprarle las zapatillas, de los amigos por llevar ropa de marca o de Antonio por haber agredido a su madre?</li> <li>Aporta nuevas alternativas que se te ocurran para solucionar este problema.</li> </ul>
Pedro es un chico de 15 años de clase baja, que piensa que no sabe hacer nada y que suele estar solo porque tiene mucha dificultad para hacer amigos. Además, no le va bien en el colegio porque le resulta muy difícil estudiar, aunque nunca ha tenido problemas con sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como Pedro presenta algunas dificultades en su vida, ¿crees que es un delincuente? ¿Por qué?</li> </ul>
Laura es una menor de 16 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar en los bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál de las siguientes alternativas se adecua al comportamiento de Laura?               <ol style="list-style-type: none"> <li>Trasgresión de una norma.</li> <li>Trasgresión de una ley.</li> </ol> </li> <li>¿De quién es la responsabilidad de abusar del alcohol, de Laura o de sus amigas?</li> </ul>

► Hoja 1.2.5.

**AUTORREGISTRO RETROSPECTIVO SOBRE EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL/DELICTIVO**

**Instrucciones:** registra comportamientos antinormativos que hayas realizado anteriormente o que realices hasta la siguiente sesión.

SITUACIÓN	CONDUCTA REALIZADA	TIPO ¿Trasgresión de norma o ley?

## ► Hoja 1.2.7.

**EL ADOLESCENTE DE LOS CLAVOS**

**Instrucciones:** lee la siguiente fábula y comenta con tus compañeros.

Había un adolescente que tenía muy mal carácter. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma debería clavar un clavo en la cerca de atrás de la casa. El primer día el niño clavó 37 clavos en la cerca.

Poco a poco fue calmándose porque descubrió que era mucho más fácil controlar su carácter que clavar los clavos en la cerca.

Finalmente, llegó un día en el que el menor aprendió a no alterarse y se lo dijo a su padre, y éste le sugirió que por cada día que controlara su carácter debería sacar un clavo de la cerca. Los días pasaron y el joven pudo finalmente decirle a su padre que ya había sacado todos los clavos. A continuación el padre cogió a su hijo de la mano y lo llevó a la cerca de atrás y le dijo: *“mira hijo, has hecho bien pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. Ésta ya nunca será la misma de antes. Cuando dices o haces cosas de forma agresiva, dejas una cicatriz en los demás como los agujeros producidos en la cerca por los clavos. Es como clavarle un cuchillo a alguien: aunque lo vuelvas a sacar, la herida ya está hecha. No importa cuántas veces pidas perdón: la herida está ahí. Y una herida física es igual que una herida verbal. Por lo tanto, cuida a tus amigos y a todos aquellos que te quieren que son verdaderas joyas a los que hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte”*.

## MÓDULO I.

# CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 3.

#### ANÁLISIS FUNCIONAL DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

- ▶ Hoja 1.3.1. Análisis funcional de la conducta de Alejandro
- ▶ Hoja 1.3.2. Mi conducta antisocial/delictiva
- ▶ Hoja 1.3.3. Análisis de una conducta inadecuada









# MÓDULO I.

## CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 4.

#### **MOTIVACIÓN PARA EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

- ▶ Hoja 1.4.1. La motivación
- ▶ Hoja 1.4.2. Tipos de motivos
- ▶ Hoja 1.4.3. Tres historias de conductas antisociales
- ▶ Hoja 1.4.4. Otros motivos
- ▶ Hoja 1.4.5. Mis propios motivos



### ► Hoja 1.4.1. LA MOTIVACIÓN

La **motivación** es el proceso que dirige el comportamiento hacia un objetivo, como la satisfacción de necesidades biológicas, necesidades de supervivencia y sociales, obtención de metas o consecución de planes.

Los procesos motivacionales siguen una secuencia similar a la que se plantea aquí.

1. ANTICIPACIÓN	2. ACTIVACIÓN Y DIRECCIÓN	3. APROXIMACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	4. RESULTADO
Se desarrollan expectativas sobre lo que sucederá. Se experimenta un deseo de conseguir una meta.  “Si lo consigo, tendría dinero para comprarme los pantalones que me gustan”.	La conducta motivada se activa por un estímulo interno o externo.  “Por ahí viene una mujer sola, no hay nadie más por la calle”.	Se llevan a cabo acercamientos a la meta mediante diferentes estrategias que van siendo evaluadas en base a su éxito o fracaso.  “Voy andando en dirección contraria a la suya para que una vez que nos crucemos pueda colocarme detrás de ella, mientras vigilo que no haya nadie más cerca”.	Se valoran las consecuencias de la conducta. Se analizan los obstáculos. Aparecen respuestas emocionales: satisfacción y frustración.  “Ha merecido la pena robarle el bolso, llevaba 100 euros en la cartera”, “La verdad, ha sido muy fácil”, “me siento bien”.

► Hoja 1.4.2.

TIPOS DE MOTIVOS

INTRAPERSONALES	INTERPERSONALES
En relación con <b>uno mismo</b> : estados emocionales negativos (tristeza, ira), estado físico negativo (enfermedades), estados emocionales positivos (alegría, celebraciones importantes), poner a prueba el control personal, deseo y tentación.	En relación con <b>los demás</b> : conflictos interpersonales (familia, pareja, amigos), presión social (amigos, conocidos, otros), estados emocionales positivos (celebraciones, ocasiones especiales).

► Hoja 1.4.3.

**TRES HISTORIAS DE CONDUCTAS ANTISOCIALES**

HISTORIAS	MOTIVOS INTRAPERSONALES	MOTIVOS INTERPERSONALES
Fernando, de 15 años, y su banda se han especializado en el robo de coches. Se dedican al robo con “tirón”, asaltan tiendas para malvender las mercancías y atacan a parejas en lugares apartados para desvalijarles. Sorprendidos, a veces, en sus fechorías, entablan feroces persecuciones con la policía, sin importarles irrumpen en la calzada en dirección contraria o saltándose controles de los que salen a veces malheridos.		
Juan tiene tan solo 16 años y ya es uno de los delincuentes urbanos más temidos de la ciudad. Junto a su banda de colegas, entre los que se encuentran Pedro o Antonio, se dedican a reventar cabinas telefónicas y a realizar actos agresivos hacia los demás con palos y otros objetos. Los ingresos y posteriores huidas de centros de menores son algo habitual en la vida de estos menores. Rosa es una joven de 17 años adicta a las drogas y la juerga en general que cae en las redes de Juan y éste es cada vez más violento en sus acciones con el fin de impresionarla.		
Pedro está a punto de cumplir 18 años. Lleva varios años fumando marihuana, hace dos meses probó la heroína y ha empezado a inyectársela. El dinero necesario lo obtiene traficando en compañía de su mejor amigo. Cuando su familia descubre su situación, Pedro huye de casa.		

#### ► Hoja 1.4.4.

#### OTROS MOTIVOS

**Instrucciones:** a continuación se presenta una lista de posibles motivos para cometer actos antisociales/delictivos. Pon a su izquierda un número del 1 al 10, donde 0 = **motivo poco probable para delinquir** y 10 = **motivo muy probable para delinquir**, de manera que queden ordenados del 1 al 10, sin repetir números. Si alguno de estos motivos no te parece que pueda ocasionar un delito, pon un 0.

MOTIVO	EN MI CASO	EN GENERAL
Querer algo y no poder comprarlo		
Necesidad de “caer bien” a los colegas		
Aburrimiento		
Ganas de “sorprender” a alguien		
Motivos económicos		
Necesidad de ser atendido		
Búsqueda de prestigio o estatus		
Sentirse poderoso		
Búsqueda de compañía		
Deseo de venganza		
Ira irrefrenable		
Estar bajo el efecto de una droga		
¿Qué otros motivos que no se recogen en esta hoja pueden llevar a alguien a cometer un delito?		

## ► Hoja 1.4.5.

**MIS PROPIOS MOTIVOS**

Ahora eres tú el protagonista de la historia. Piensa qué es lo que te ha motivado a ti a cometer un hecho delictivo.

Escribe tantos motivos como se te ocurran:

¿Cuáles de los motivos que has escrito piensas que te influyeron más? ¿Por qué?

¿Con cuál de los personajes de las tres historias te sientes más identificado? ¿Por qué?

¿Son tus motivaciones más tipo intra o interpersonal? Realiza un breve resumen sobre cómo son tus motivaciones.



# MÓDULO I. **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DELICTIVO**

## SESIÓN 5. **MOTIVACIÓN AL CAMBIO**

- ▶ Hoja 1.5.1. Mi motivación al cambio
- ▶ Hoja 1.5.2. Mi compromiso

► Hoja 1.5.1.

**MI MOTIVACIÓN AL CAMBIO**

**Instrucciones:** marca la fase en la que crees que te encuentras en estos momentos en relación a cambiar tu comportamiento antisocial/delictivo y escribe tres razones por las que lo consideras así.

ESTADIOS	1ª EVALUACIÓN Fecha:	2ª EVALUACIÓN Fecha:	3ª EVALUACIÓN Fecha:
PRECONTEMPLACIÓN	Razones:	Razones:	Razones:
CONTEMPLACIÓN	Razones:	Razones:	Razones:
PREPARACIÓN	Razones:	Razones:	Razones:
ACCIÓN	Razones:	Razones:	Razones:
MANTENIMIENTO	Razones:	Razones:	Razones:
RECAÍDA	Razones:	Razones:	Razones:



## ► Hoja 1.5.2.

**MI COMPROMISO**

Yo D.....

me sitúo en la fase .....

y me comprometo a alcanzar el objetivo de .....

.....

Fdo. El participante

Fdo. El terapeuta/monitor

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





## **MÓDULO II**

# **Las emociones implicadas en la agresión**

## MÓDULO II.

# LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

### SESIÓN 1.

#### **RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN ..... 43**

- ▶ Hoja 2.1.1. Análisis de emociones. .... 44
- ▶ Hoja 2.1.2. Reconociendo emociones. .... 45
- ▶ Hoja 2.1.3. Identificando emociones durante una semana. .... 46

### SESIÓN 2.

#### **PRACTICANDO EMOCIONES POSITIVAS: EL PAPEL DE LA EMPATÍA ..... 47**

- ▶ Hoja 2.2.1. La empatía. .... 48
- ▶ Hoja 2.2.2. Practicando la empatía. .... 49
- ▶ Hoja 2.2.3. Autorregistro de empatía. .... 50

### SESIÓN 3.

#### **ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN ..... 51**

- ▶ Hoja 2.3.1. ¿Qué es la ansiedad? ..... 52
- ▶ Hoja 2.3.2. La montaña de la ansiedad. .... 53
- ▶ Hoja 2.3.3. Una situación ansiosa. .... 54
- ▶ Hoja 2.3.4. ¿Por qué se produce? ..... 55
- ▶ Hoja 2.3.5. Reconociendo mis síntomas. .... 56

### SESIÓN 4.

#### **MANEJO DE LA ANSIEDAD ..... 57**

- ▶ Hoja 2.4.1. Análisis de la situación. .... 58
- ▶ Hoja 2.4.2. Aprendiendo a respirar. .... 60
- ▶ Hoja 2.4.3. Aprendiendo a relajarme muscularmente. .... 61
- ▶ Hoja 2.4.4. Relajación mental. .... 62
- ▶ Hoja 2.4.5. Controlando pensamientos. .... 63
- ▶ Hoja 2.4.6. Aplicando estrategias para el control de la ansiedad. .... 65



## MÓDULO II.

# LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

### SESIÓN 1.

#### **RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN**

- ▶ Hoja 2.1.1. Análisis de emociones
- ▶ Hoja 2.1.2. Reconociendo emociones
- ▶ Hoja 2.1.3. Identificando emociones durante una semana

► Hoja 2.1.1.

**ANÁLISIS DE EMOCIONES**

**Instrucciones:** analiza los componentes de las emociones que aparecen a continuación, tal y como lo has hecho con el monitor.

Emoción: <b>ALEGRÍA</b>			
SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA
Emoción: <b>TRISTEZA</b>			
SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

► Hoja 2.1.2.

**RECONOCIENDO EMOCIONES**

**Instrucciones:** observa bien las fotografías y decide qué emoción crees que representa.

Foto 1	a) Felicidad b) Tristeza c) Enfado
Foto 2	a) Enfado b) Inseguridad c) Miedo
Foto 3	a) Confusión b) Irritación c) Desánimo
Foto 4	a) Alegría b) Abatimiento c) Terror
Foto 5	a) Ira b) Desorientación c) Tensión

Foto 6	a) Depresión b) Excitación c) Aturdimiento
Foto 7	a) Temor b) Indecisión c) Disgusto
Foto 8	a) Aprensión b) Incertidumbre c) Euforia
Foto 9	a) Miedo b) Confusión c) Ira
Foto 10	a) Terror b) Inseguridad c) Tristeza

► Hoja 2.1.3.

**IDENTIFICANDO EMOCIONES DURANTE UNA SEMANA**

**Instrucciones:** como hemos hecho en la sesión, durante esta semana describe emociones que sientas en tu día a día y analiza los componentes de las mismas.

EMOCIÓN	¿DÓNDE ESTABA?	¿QUÉ PENSABA?	¿QUÉ HICE?
Aburrimiento	En clase de matemáticas	Esto es muy difícil, no me entra en la cabeza	No atender a la explicación del profesor



## MÓDULO II.

# LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

### SESIÓN 2.

#### **PRACTICANDO EMOCIONES POSITIVAS: EL PAPEL DE LA EMPATÍA**

- ▶ Hoja 2.2.1. La empatía
- ▶ Hoja 2.2.2. Practicando la empatía
- ▶ Hoja 2.2.3. Autorregistro de empatía

► Hoja 2.2.1.  
LA EMPATÍA

**EMPATÍA:** capacidad para ponerse en el lugar del otro, pudiendo así llegar a conocer y predecir más exactamente sus sentimientos, pensamientos y acciones. Capacidad de las personas de responder de forma coherente a los sentimientos de los demás, y reconocer, por ejemplo, cuando un amigo está enfadado o triste.

<b>Formas de identificar las emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijándonos en la expresión de la cara y del cuerpo. Así, sabemos que una sonrisa significa que está alegre.</li> <li>- Observando su forma de comportarse: cuando lloran o se ríen o fruncen el ceño.</li> <li>- Comprendiendo la situación que están viviendo en ese momento de su vida. Por ejemplo, si a una persona se le ha muerto un ser querido, podemos comprender que esté triste.</li> </ul>
<b>La empatía nos ayuda a ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionarnos mejor con los demás.</li> <li>- Que nuestras relaciones interpersonales sean menos superficiales.</li> <li>- Saber cómo comportarnos en distintas situaciones.</li> <li>- Comprender actitudes y formas de comportarse distintas de las nuestras que, a veces, tienen los demás.</li> </ul>



► Hoja 2.2.2.

**PRACTICANDO LA EMPATÍA**

**Instrucciones:** lee los ejemplos y contesta a las preguntas.

**Raúl:** Raúl acaba de terminar el examen teórico del permiso de conducir. Sale con la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo y la vista en el suelo. Su paso es lento y pausado. Su rostro denota preocupación.

**¿Qué puede estar pensando Raúl?**

**¿Cómo crees que se siente Raúl?**

**Juan:** Juan es un joven que vive solo en una gran ciudad, tiene un empleo donde le pagan muy poco para la cantidad de horas que trabaja. Sin embargo, desde hace 1 año está ahorrando para comprarse un billete de avión y visitar a su hermano al que lleva más de 2 años sin ver. Cuando va camino del aeropuerto un menor le atraca y le quita todo el dinero ahorrado, no puede viajar.

**¿Cómo hubiera actuado el atracador si hubiera conocido la situación de Juan?**

**¿Pensaría y sentiría lo mismo el atracador al conocer la historia de Juan?"**



► Hoja 2.2.3.

**AUTORREGISTRO DE EMPATÍA**

**Instrucciones:** sigue practicando la empatía. Registra las emociones que identificas en los demás, en quién la identificas, lo que pensaste y sentiste en ese momento, lo que le dijiste a esa persona y lo que hiciste al respecto.

PERSONA	EMOCIÓN DETECTADA	¿QUÉ PENSÉ?	¿QUÉ SENTÍ?	¿QUÉ DIJE?	¿QUÉ HICE?



## MÓDULO II.

# LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

### SESIÓN 3.

#### **ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA EN LA AGRESIÓN**

- ▶ Hoja 2.3.1. ¿Qué es la ansiedad?
- ▶ Hoja 2.3.2. La montaña de la ansiedad
- ▶ Hoja 2.3.3. Una situación ansiosa
- ▶ Hoja 2.3.4. ¿Por qué se produce?
- ▶ Hoja 2.3.5. Reconociendo mis síntomas

► Hoja 2.3. I.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

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

Componentes de la ansiedad	- <b>Respuestas Cognitivas</b> (pensamientos): son las explicaciones o justificaciones que damos sobre cómo nos sentimos o sobre cómo valoramos una situación peligrosa. Suelen ser pensamientos que se relacionan con cómo manejar una situación de incertidumbre (“no sé si en el último robo que cometí me grabó la cámara de seguridad de un banco y si vendrán a detenerme”) o de preocupación (“si mañana me encuentro al bruto de Miguel no sé si me partirá la cara”). Este es el componente más importante cuando la ansiedad se transforma en patológica.
	- <b>Respuestas Emocionales</b> (emociones): son las sensaciones intensas de miedo, bloqueo, terror, indefensión que experimentamos cuando nos encontramos en una situación de ansiedad.
	- <b>Respuestas Fisiológicas</b> : son respuestas orgánicas y/o físicas de nuestro cuerpo y su presencia hace que las emociones se intensifiquen más. Las más características son temblores, taquicardia, falta de aire, sudoración y nudo en el estómago.
	- <b>Respuestas Conductuales o de Acción</b> : son conductas y comportamientos que se llevan a cabo ante las situaciones de ansiedad y las más frecuentes son la respuesta de evitación de la situación temida o quedarse inmóvil o paralizado.

## ► Hoja 2.3.2.

## LA MONTAÑA DE LA ANSIEDAD



**Instrucciones:** analiza funcionalmente el caso de Juan y pon ejemplos de los componentes de ansiedad.

**Situación:** Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día y no se lo explica muy bien y piensa continuamente que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia después de no haber dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a empujarle sin preguntarle lo que quería de su novia. El otro chico comenzó a explicarle que era un antiguo amigo de su hermano mayor y que solo estaba comentárselo a la chica. Al principio Juan no escuchaba nada, estaba rabioso, pero poco a poco, y gracias a la insistencia del otro chico, se fue calmando hasta que, finalmente, le pidió perdón.

ANTECEDENTES	CONDUCTA	CONSECUENCIAS

► Hoja 2.3.3.

**UNA SITUACIÓN ANSIOSA**

**Instrucciones:** pon un ejemplo de una situación en la que te hayas sentido ansioso.

Situación:	
COMPONENTE	EJEMPLOS
Emocional	
Cognitivo	
Fisiológico	
Conductual	

► Hoja 2.3.4.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

**Instrucciones:** lee los ejemplos que aparecen a continuación y aporta los tuyos propios.

<p><i>Ansiedad adaptativa al entorno</i></p>	<p><b>Ejemplo:</b> estar solo en casa o andar por un descampado por la noche.</p> <p><b>Mi ejemplo:</b></p>
<p><i>Ansiedad generada por las consecuencias de un acto agresivo</i></p>	<p><b>Ejemplo:</b> discuto con mi pareja y le doy un puñetazo, cayendo al suelo inconsciente.</p> <p><b>Mi ejemplo:</b></p>

### ► Hoja 2.3.5.

#### RECONOCIENDO MIS SÍNTOMAS

**Instrucciones:** para conocer exactamente cuáles son tus síntomas de ansiedad, marca con una “X” en la casilla “SI” si experimentas esa reacción o “NO” si no la tienes. Recuerda que ningún síntoma es peligroso, pero este test te puede ayudar a reconocer cuando estás nervioso y poner en marcha técnicas que aprenderás para relajarte.

SÍNTOMAS	SI	NO
ESTÁS IRRITABLE		
ESTÁS PREOCUPADO		
ESTÁS TENSO		
ESTÁS FATIGADO		
TIEMBLAS		
ESTÁS INQUIETO		
NO CONSIGUES DORMIRTE		
DIFICULTAD PARA CONCENTRARTE		
MALA MEMORIA		
CALAMBRES MUSCULARES		
RIGIDEZ MUSCULAR		
TICS		
SUDAS		

SÍNTOMAS	SI	NO
TIENES CALOR		
HORMIGUEO EN PIERNAS O BRAZOS		
TAQUICARDIAS		
PALPITACIONES		
DOLOR EN EL PECHO		
MAREO		
DOLOR EN ESTÓMAGO		
NÁUSEAS		
LA LUZ TE MOLESTA		
SENSACIÓN DE ARDOR ESTOMACAL		
MICCIÓN URGENTE		
BOCA SECA		



## MÓDULO II.

# LAS EMOCIONES IMPLICADAS EN LA AGRESIÓN

### SESIÓN 4.

#### MANEJO DE LA ANSIEDAD

- ▶ Hoja 2.4.1. Análisis de la situación
- ▶ Hoja 2.4.2. Aprendiendo a respirar
- ▶ Hoja 2.4.3. Aprendiendo a relajarme muscularmente
- ▶ Hoja 2.4.4. Relajación mental
- ▶ Hoja 2.4.5. Controlando pensamientos
- ▶ Hoja 2.4.6. Aplicando estrategias para el control de la ansiedad

## ► Hoja 2.4.1.

## ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

**Instrucciones:** lee cada situación con el monitor y luego analízala.

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

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

**Situación 2:** María lleva un par de semanas en la que le cuesta mucho contactar y quedar con su mejor amiga. Cuando le llama por teléfono no lo coge, tarda días en contestar a sus mensajes, etc. Dice que está muy ocupada entre el instituto, el gimnasio, etc. y que no puede salir. Ya van dos fines de semana que no ha quedado con ella y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María se la encuentra en el instituto, se pone muy nerviosa y no puede reprimir su enfado, por lo que la insulta gravemente. Su amiga rompe definitivamente el contacto con ella.

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



**Situación 3:** Raúl se va a examinar hoy del examen teórico del permiso de conducir. Está nervioso, tenso. Ha estudiado pero no se siente seguro, piensa que va a suspender. Decide fumarse un porro para relajarse antes de entrar al examen, con tan mala suerte que sufre un mareo y no puede realizar el examen.

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

## ► Hoja 2.4.2.

## APRENDIENDO A RESPIRAR

**Instrucciones:** lee atentamente los pasos que se exponen a continuación y practícalos para conseguir una adecuada respiración y cuando lo consigas también lograrás relajarte.

1. Siéntate cómodamente, pon una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre la zona abdominal. Inspira suave y lentamente por la nariz (3-4 segundos), nota cómo a medida que vas cogiendo aire empieza a llenarse de aire la zona abdominal de tu estomago y ésta va saliendo hacia fuera hasta que notas que no puedes inspirar más aire. Recuerda que la mano que está sobre el pecho apenas debe moverse mientras que la que está sobre el abdomen se mueve hacia fuera y hacia dentro con cada inspiración y expiración.

2. Mantén el aire dentro (2-3 segundos) y expira muy lentamente por la boca (4-5 segundos) hasta eliminar completamente el aire de tus pulmones. Nota cómo tus manos se mueven.

3. Repite el ciclo 5 veces, descansa unos minutos y realiza 5 ciclos de inspiración-expiración.

**Consejos de uso:** este ejercicio de respiración se puede practicar acostado, sentado o de pie. Cualquiera de las tres posiciones te permitirán hacer tuya la respiración, lo importante es concentrarse en el abdomen.

- *Acostado*, si notas que no llega el suficiente oxígeno al abdomen, apoya las plantas de los pies plegando levemente las rodillas, esta posición puede ayudar a que la respiración sea más profunda.
- *Sentado*, siempre con la concentración en el abdomen, simplemente coloca tu columna derecha pensando que de la cabeza tira un hilo hacia arriba, sin elevar el mentón.
- *De pie*, es muy posible que la entrada de aire llegue hasta el pecho o bien que llegue muy poco aire al abdomen; en ese caso piensa que estás sentado en un banco muy alto (esta posición adelantará levemente su pelvis) y que de la cabeza tira un hilo hacia arriba. La concentración como siempre en el abdomen.

Aunque cada práctica no te lleve más de medio minuto, si lo haces con concentración, pronto pasará a ser una respiración natural para tu cuerpo. Estaremos relajados pero atentos ante los inconvenientes cotidianos. Solo se necesita, querer hacerlo y practicarlo a diario.

### ► Hoja 2.4.3.

#### APRENDIENDO A RELAJARME MUSCULARMENTE

**Instrucciones:** practica la relajación muscular de los cuatro grupos musculares que se presentan a continuación durante 10 minutos. Para iniciar este ejercicio hay que colocarse en una posición cómoda y agradable y con los ojos cerrados. Los ejercicios que se presentan a continuación deben repetirse dos o tres veces.

**1) Grupo 1: ambos brazos.** Cierra ambos puños y tensa los antebrazos, dobla ligeramente los brazos y tenso bíceps y tríceps. Siente la tensión a lo largo de los brazos, cada vez más intensa, siente como avanza esa tensión... y ahora lentamente va aflojando los músculos de los brazos y a medida que vas aflojando va desapareciendo la tensión y sientes cada vez más la sensación de la relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación y esta sensación es muy agradable (1' y 30").

**2) Grupo 2: cara y cuello.** Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho y cierra los ojos fuertemente, abre la boca y haz una sonrisa forzada..., siente la tensión en los músculos del cuello y la cara, que cada vez es más intensa..., siente como avanza esa tensión... y ahora lentamente vuelve el cuello a su posición original y suelta los músculos de la cara y a medida que va desapareciendo la tensión sientes cada vez más la sensación de relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**3) Grupo 3: espalda-hombros y abdomen.** Arquea el torso lentamente haciendo que tu pecho salga hacia delante y los codos y hombros hacia atrás, y saca la zona del estómago hacia fuera. Siente la tensión en esos músculos, que cada vez es más intensa, siente como avanza esa tensión y ahora vuelve esos músculos a su posición original y a medida que va desapareciendo la tensión... siente cada vez más la sensación de relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y, además, nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**4) Grupo 4: piernas.** Contrae los músculos del muslo y con el talón apoyado levante el pie con los dedos apuntando hacia la cara y nota la tensión cada vez mayor en los gemelos y en todos los músculos de las piernas, mantén la tensión... y ahora lentamente vuelve esos músculos a su posición original... y a medida que va desapareciendo la tensión... siente cada vez más la sensación de la relajación. Con este ejercicio eres capaz de notar la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta de esta sensación que es muy agradable y, además, nota cómo estos músculos están cada vez más y más relajados (1' y 30").

**5) Respiración Abdominal.** Ahora que los músculos de tu cuerpo están cada vez más relajados vamos a hacer unos ejercicios de respiración para profundizar en las sensaciones de la relajación. Empieza inspirando y llenando de aire tus pulmones desde el abdomen hacia arriba...mantén la respiración y ahora poco a poco vas expirando y a medida que expulsas el aire notas una sensación cada vez mayor de relajación, de calma y tranquilidad. Esta sensación es muy agradable y cada vez te sientes con más y más calma. Repetir este ejercicio tres veces (2').

**6) Inducción de sensaciones de relajación.** Finalmente se dedican unos dos minutos a profundizar en las sensaciones de la relajación. Por ejemplo, la sensación de relajación invade todos los músculos de tu cuerpo y dejas que las emociones agradables y serenas que invaden tu cuerpo a medida que te dejas llevar cada vez más y más. Observa la sensación de tranquilidad, serenidad y paz... y el agradable sentimiento de calma que te ha ido invadiendo. Ahora percibes una sensación más y más profunda de relajación... siente la serenidad emocional, esos sentimientos tranquilos y serenos que tienden a recubrir tu cuerpo por dentro y por fuera..., una sensación de seguridad interior... (dejar unos segundos). Ahora siente una vez más la sensación de pesadez que acompaña a la relajación a medida que los músculos de tu cuerpo están más y más flojos.... sintiéndote tranquilo, seguro y muy, muy calmado y sereno. En este estado de calma y tranquilidad, cada vez que expires dibuja en tu mente en tu color favorito la palabra "calma" y déjate llevar cada vez más y más de las sensaciones agradables de la relajación (dejar unos segundos). Muy bien. Ahora contaré hasta 5 y cuando llegue al número 3 abrirás tus ojos suavemente, y cuando escuches el 5, trata de estirarte y bostezar, levántate lentamente (2").



#### ► Hoja 2.4.4.

#### RELAJACIÓN MENTAL

**Instrucciones:** practica el procedimiento de relajación que se expone a continuación.

1. En posición cómoda y con los ojos cerrados, centra tu atención en ambos brazos. Busca posibles puntos de tensión en tus antebrazos, bíceps y tríceps, y sin hacer ningún movimiento muscular, ve eliminando la tensión que exista poco a poco en esos músculos... y disfruta de las sensaciones de relajación que notarás al eliminar la tensión. Estos músculos están cada vez más y más relajados... y a medida que aumenta la relajación va disminuyendo la tensión... (30").

2. Céntrate ahora en la cara y el cuello. De nuevo evalúa si haya algún punto de tensión en esos músculos y desde tu mente envía mensajes de aflojamiento, de relajación y de calma. Esta sensación es muy agradable y cuanto más relajado te notas mayor es la sensación de calma y tranquilidad. (30").

3. Busca tensión en la zona de la espalda, hombros y abdomen. Si la encuentras, vas eliminándola poco a poco y vas notando la sensación de relajación que es muy agradable... (30").

4. Por último, fíjate en las piernas y observa si hay alguna tensión y poco a poco vas eliminándola hasta que notas tus piernas cada vez más relajadas... (30").

5. Respiración abdominal. A continuación céntrate en tu respiración inspirando profundamente y expirando poco a poco el aire de tus pulmones. A medida que expiras dibujas en tu mente la palabra "calma" y todo tu cuerpo está cada vez más y más relajado... (Repetir este ejercicio 1' 30").

6. Inducción de sensaciones de relajación. Ahora que tu respiración es lenta y pausada nota cada vez más las sensaciones de la relajación. Son unas sensaciones muy agradables de paz y calma interior. Todo tu cuerpo está en paz contigo mismo y esta sensación es muy agradable. Sigue dibujando en tu mente la palabra "calma" y cada vez que la visualizas sientes un nivel mayor de relajación y de paz interior. Repetir este ejercicio 1'30". Para finalizar cuando cuente tres abres tus ojos suavemente y te sientes muy bien contigo mismo.



► Hoja 2.4.5.

**CONTROLANDO PENSAMIENTOS**

**Instrucciones:** lee las siguientes situaciones y aporta nuevos ejemplos que podrían servir para cada caso concreto.

<b>SITUACION I:</b> Antonio es un adolescente de 14 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo y se fractura el tobillo.	
<b>Pensamientos automáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Es muy injusto, todos mis amigos las llevan”</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<b>Emociones que nos producen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfado</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<b>Pensamientos alternativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Tal vez no sea el mejor momento para comprar esas zapatillas”</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>

**SITUACIÓN 2:** María lleva un par de semanas en la que le cuesta mucho contactar y quedar con su mejor amiga. Cuando le llama por teléfono no lo coge y tarda días en contestar a sus mensajes. Dice que está muy ocupada entre el instituto, el gimnasio, y que no puede salir. Ya van dos fines de semana que no ha quedado con ella y María no acaba de entender por qué. A los pocos días, María se la encuentra en el Instituto, se pone muy nerviosa y no puede reprimir su enfado, por lo que la insulta gravemente.

<b>Pensamientos automáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Es una falsa, pasa de mí pero no se atreve a decírmelo”</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<b>Emociones que nos producen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfado</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
<b>Pensamientos alternativos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Puede que tenga algún problema serio, debería hablar con ella”</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>



► Hoja 2.4.6.

**APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD**

**Instrucciones:** practica los ejercicios de control de la ansiedad y registra los siguientes elementos para comprobar si funciona.

Situación	Pensamientos	Sensaciones físicas y emocionales	Técnica empleada	Pensamientos alternativos
<i>Discuto con mi hermano porque no me deja sus zapatillas.</i>	<i>Soy un idiota porque yo sí que le dejo siempre todo.</i>	<i>Enfado, ira Nudo en el estómago.</i>	<i>Respiración y control de pensamientos.</i>	<i>Esperaré a encontrar un momento más adecuado para pedirselo.</i>
<i>Mi compañero de clase me ignora cuando le pregunto una duda.</i>	<i>Es un egoísta, cuando él no entiende algo yo siempre se lo explico.</i>	<i>Enfado, tensión.</i>	<i>Respiración y relajación muscular.</i>	<i>Puedo consultar con otros compañeros. Quizá no lo sepa.</i>



## **MÓDULO III**

# **Control de emociones negativas**

## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 1.

#### **IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (I)..... 68**

- ▶ Hoja 3.1.1. Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira. .... 69
- ▶ Hoja 3.1.2. Aplicando el modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  para analizar las reacciones de ira. .... 71
- ▶ Hoja 3.1.3. Autorregistro de reacciones de ira. .... 73

### SESIÓN 2.

#### **IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (II) ..... 74**

- ▶ Hoja 3.2.1. Cuestionario sobre situaciones desencadenantes de reacciones de ira. .... 75
- ▶ Hoja 3.2.2. Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira. .... 77
- ▶ Hoja 3.2.3. Analizando una de mis situaciones desencadenantes de reacciones de ira. .... 78
- ▶ Hoja 3.2.4. Mis situaciones diarias de ira. .... 79

### SESIÓN 3.

#### **ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA..... 80**

- ▶ Hoja 3.3.1. Relajación mental..... 81
- ▶ Hoja 3.3.2. Pensamientos justificativos de situaciones hipotéticas de ira..... 82
- ▶ Hoja 3.3.3. Desarrollo de autoinstrucciones ante situaciones que provocan pensamientos negativos. .... 83
- ▶ Hoja 3.3.4. Autorrefuerzos ante situaciones de ira con pensamientos negativos. .... 84
- ▶ Hoja 3.3.5. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control. .... 85

### SESIÓN 4.

#### **PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (I)..... 86**

- ▶ Hoja 3.4.1. Aplicando estrategias para el control de la ira en dos situaciones hipotéticas..... 87
- ▶ Hoja 3.4.2. Aplicando estrategias para el control de la ira en mis situaciones desencadenantes de ira..... 88
- ▶ Hoja 3.4.3. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control. .... 89

### SESIÓN 5.

#### **PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (II).. 90**

- ▶ Hoja 3.5.1. Situaciones de ira que se dan en mi casa, con mis padres, hermanos y otros familiares. .... 91
- ▶ Hoja 3.5.2. Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis amigos compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio..... 92
- ▶ Hoja 3.5.3. Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis profesores u otros adultos. .... 93
- ▶ Hoja 3.5.4. Situaciones personales que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira. .... 94
- ▶ Hoja 3.5.5. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control. .... 95

## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 1.

#### **IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (I)**

- ▶ Hoja 3.1.1. Reconociendo situaciones desencadenantes de respuestas de ira
- ▶ Hoja 3.1.2. Aplicando el modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  para analizar las reacciones de ira
- ▶ Hoja 3.1.3. Autorregistro de reacciones de ira

## ► Hoja 3.1.1.

**RECONOCIENDO SITUACIONES DESENCADENANTES DE RESPUESTAS DE IRA**

**Instrucciones:** describe dos situaciones en las que hayas experimentado ira, una en la que pudiste controlarla y otra en la que no lograste hacerlo. Toma como referencia los ejemplos que se presentan.

**IRA:** emoción caracterizada por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal. Sus síntomas se dan a 3 niveles:

- **Cognitivo:** pensamientos negativos, destructivos, agresivos, pensamientos defensivos exagerados y, en conjunto, presentan un patrón reiterativo, es decir, que se repiten una y otra vez. Se pueden sentir ganas de golpear algo o a alguien.
- **Fisiológico:** tensión facial, tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, se acelera la respiración e, incluso, se produce enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.
- **Conductual:** palabras altisonantes o vulgares o interjecciones que denotan la alteración del estado anímico. Pueden producirse actos que se hacen repetitivos y nos programan a reaccionar con hábitos y conductas agresivas que llegan a los niveles de agresión psicológica, verbal y física.

- **Situación 1:** me he enterado de que mi pareja me ha mentado. Me dijo que no iba a salir esta tarde porque no se encontraba bien y la he visto pasar por el parque. Sabe que no soporto la mentira, he enfurecido y la he llamado para recriminarle pero, cuando me ha explicado la situación (iba a recoger a su hermano pequeño a la salida del colegio), lo he comprendido y todo se ha solucionado.

- **Mi ejemplo:**



- **Situación 2:** cuando mis padres llegaron a casa y vieron el destrozo que había hecho el perro en la casa, no hicieron otra cosa que pensar en mí. Claro, como yo me encargo de sacarlo a la calle por la mañana antes de irme a clase, no podía haber sido nadie más. Cuando volvía a casa, mis padres no me preguntaron si había sido yo, solamente me castigaron por unas cuantas semanas. Era muy injusto, yo lo dejé encerrado en el patio, como todos los días. Me enfadé mucho, grité y discutí con ellos pero era imposible. Claro, no podía haber sido el bueno de mi hermano. La situación me superó y le pegué una patada al perro con tan mala suerte que le rompí una pata. De nada sirvió que mi hermano luego reconociera que él se la dejó abierta cuando salió al patio a coger sus patines. El daño ya estaba hecho.

- **Mi ejemplo:**

### ► Hoja 3.1.2.

#### APLICANDO EL MODELO A→B→C PARA ANALIZAR LAS REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** observa el ejemplo y luego describe los componentes del modelo A→B→C de la ira con una situación que hayas vivido.

A Antecedentes	Mirada rara de un desconocido al sacar una entrada para un concierto de música rock.
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b> “Se está burlando de mí”, “este imbécil me está vacilando”.</li> <li>- <b>Fisiológico:</b> Tensión y agitación corporal interior.</li> <li>- <b>Conducta:</b> insultarle y ante su respuesta darle un puñetazo y organizar una pelea.</li> <li>- <b>Emoción:</b> Enfado, furia.</li> </ul>
C Consecuencias	Daño físico a una persona la cual puede ser que no le haya mirado mal. Cuando viene la policía le denuncia por agredir en vía pública.
- Mi situación I:	
A Antecedentes	
B Conductas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pensamientos:</b></li> <li>- <b>Fisiológico:</b></li> <li>- <b>Conducta:</b></li> <li>- <b>Emoción:</b></li> </ul>
C Consecuencias	



**- Mi situación 2:**

A  
Antecedentes

B  
Conductas

C  
Consecuencias

**- Pensamientos:****- Fisiológico:****- Conducta:****- Emoción:**



### ► Hoja 3.1.3.

#### AUTORREGISTRO DE REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** describe dos situaciones en las que te hayas comportado de forma agresiva o inadecuada como consecuencia de la ira o enfado. Si experimentas alguna situación durante esta semana, también puedes apuntarla.

ANTECEDENTE	CONDUCTA DE IRA	CONSECUENCIAS
Situación 1:	- ¿Qué pensé?  - ¿Qué sentí?  - ¿Qué hice?	- Positivas:   - Negativas:
Situación 2:	- ¿Qué pensé?  - ¿Qué sentí?  - ¿Qué hice?	- Positivas:   - Negativas:



## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 2.

#### **IRA Y COMPORTAMIENTO AGRESIVO: EVALUACIÓN (II)**

- ▶ [Hoja 3.2.1.](#) Cuestionario sobre situaciones desencadenantes de reacciones de ira
- ▶ [Hoja 3.2.2.](#) Perfil de mis situaciones desencadenantes de ira
- ▶ [Hoja 3.2.3.](#) Analizando una de mis situaciones desencadenantes de reacciones de ira
- ▶ [Hoja 3.2.4.](#) Mis situaciones diarias de ira

### ► Hoja 3.2. I.

#### CUESTIONARIO SOBRE SITUACIONES DESENCADENANTES DE REACCIONES DE IRA

**Instrucciones:** los ítems de esta escala describen situaciones que se relacionan con la activación de la ira. Para cada ítem, evalúa el grado de ira o enfado que te causaría el incidente descrito, indicando el grado apropiado de ira. Intenta imaginar que el incidente realmente te está ocurriendo y después indica hasta qué punto te habrías enfadado. En situaciones reales, el grado de ira que experimentarías dependería de otros factores que no se especifican en los ítems (por ejemplo, el tipo de situación, cómo ocurrió el hecho, etc.). Esta escala trata de tus reacciones generales, por lo que se han omitido detalles de las situaciones específicas. Por favor, intenta evaluar tus respuestas de forma general.

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

SITUACIÓN	Muy poco	Poco	Moderado	Bastante	Mucho
1. Desempaquetas un aparato que acabas de comprar, lo enchufas y descubres que no funciona.					
2. Un técnico que te tiene “pillado” te cobra de más.					
3. Por un acto que habéis realizado varias personas, tú eres el único al que llaman la atención.					
4. Tu coche se queda atrapado en el barro o la arena.					
5. Estás hablando con alguien y no te contesta.					
6. Alguien se hace pasar por algo que no es.					
7. Mientras tú luchas por llevar cuatro tazas de café a tu mesa en una cafetería, alguien tropieza contigo y te vierte el café.					
8. Alguien te tira la chaqueta al suelo y no la recoge.					
9. Desde el momento en que entras en una tienda, el vendedor te persigue.					
10. Has quedado para ir a algún sitio con una persona que se raja en el último momento y te deja colgado/a.					
11. Se ríen de ti o te toman el pelo.					
12. Se te cala el coche en un semáforo que acaba de ponerse en verde y el coche de atrás toca la bocina una y otra vez.					

SITUACIÓN	Muy poco	Poco	Moderado	Bastante	Mucho
13. Haces un giro indebido en un parking y alguien te pregunta dónde has aprendido a conducir.					
14. Alguien se equivoca y te culpa a ti.					
15. Intentas concentrarte pero alguien cerca de ti está dando golpecitos al suelo con el pie.					
16. Le prestas un libro u objeto importante a alguien y no te lo devuelve.					
17. Has tenido un mal día y tu compañero de piso empieza a reclamarte que olvidaste hacer algo que dijiste que ibas a hacer.					
18. Intentas discutir algo importante con tu pareja pero no te da la ocasión de expresar tus sentimientos.					
19. Discutes con alguien sobre un tema que defiende sin saber mucho de ello.					
20. Alguien se entromete en la discusión que mantienes con otra persona.					
21. Necesitas llegar a un sitio con urgencia y el coche que circula delante de ti va a 40 km/h en una zona donde se puede ir a 60 km/h y no le puedes pasar.					
22. Pisar un chicle.					
23. Pasas por delante de un grupo de gente y se burlan de ti.					
24. Rasgarte los pantalones o una falda con un objeto punzante al salir con prisa hacia el lugar donde te esperan.					
25. Utilizas la última moneda que te queda para sacar el ticket del parking pero la máquina está averiada y te quedas sin ticket y sin la moneda.					

► Hoja 3.2.2.

**PERFIL DE MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE IRA**

**Instrucciones:** anota las 10 situaciones más frecuentes del cuestionario y clasifícalas en las dos categorías.

MIS SITUACIONES	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

► Hoja 3.2.3.

**ANALIZANDO UNA DE MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE REACCIONES DE IRA**

**Instrucciones:** describe la situación más puntuada del cuestionario y analízala en las categorías que aparecen reflejadas.

Situación:			
<b>PENSAMIENTOS</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>CONDUCTA</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>

► Hoja 3.2.4.

**MIS SITUACIONES DIARIAS DE IRA**

ANTECEDENTE	CONDUCTAS DE IRA	CONSECUENCIAS
<i>Situación 1:</i>	- ¿Qué pensé?  - ¿Qué sentí?  - ¿Qué hice?	- Positivas:   - Negativas:
<i>Situación 2:</i>	- ¿Qué pensé?  - ¿Qué sentí?  - ¿Qué hice?	- Positivas:   - Negativas:
<i>Situación 3:</i>	- ¿Qué pensé?  - ¿Qué sentí?  - ¿Qué hice?	- Positivas:   - Negativas:



## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 3.

#### **ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA**

- ▶ Hoja 3.3.1. Relajación mental
- ▶ Hoja 3.3.2. Pensamientos justificativos de situaciones hipotéticas de ira
- ▶ Hoja 3.3.3. Desarrollo de autoinstrucciones ante situaciones que provocan pensamientos negativos
- ▶ Hoja 3.3.4. Autorrefuerzos ante situaciones de ira con pensamientos negativos
- ▶ Hoja 3.3.5. Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control



### ► Hoja 3.3. I.

#### RELAJACIÓN MENTAL

**Instrucciones:** practica el procedimiento de relajación que se expone a continuación. El repaso de este procedimiento se puede hacer en 5'. Si es necesario se puede alargar el tiempo lo que sea necesario para repasar la técnica en profundidad.

1. En posición cómoda y con los ojos cerrados, centra tu atención en ambos brazos. Busca posibles puntos de tensión en tus antebrazos, bíceps y tríceps, y sin hacer ningún movimiento muscular, ve eliminando la tensión que exista poco a poco en esos músculos... y disfruta de las sensaciones de relajación que notarás al eliminar la tensión. Estos músculos están cada vez más y más relajados... y a medida que aumenta la relajación va disminuyendo la tensión... (30").
2. Céntrate ahora en la cara y el cuello. De nuevo evalúa si haya algún punto de tensión en esos músculos y desde tu mente envía mensajes de aflojamiento, de relajación y de calma. Esta sensación es muy agradable y cuanto más relajado te notas mayor es la sensación de calma y tranquilidad. (30").
3. Busca tensión en la zona de la espalda, hombros y abdomen. Si la encuentras, vas eliminándola poco a poco y vas notando la sensación de relajación que es muy agradable... (30").
4. Por último, fíjate en las piernas y observa si hay alguna tensión y poco a poco vas eliminándola hasta que notas tus piernas cada vez más relajadas... (30").
5. Respiración abdominal. A continuación céntrate en tu respiración inspirando profundamente y expirando poco a poco el aire de tus pulmones. A medida que expiras dibujas en tu mente la palabra "calma" y todo tu cuerpo está cada vez más y más relajado... (Repetir este ejercicio 1' 30").
6. Inducción de sensaciones de relajación. Ahora que tu respiración es lenta y pausada nota cada vez más las sensaciones de la relajación. Son unas sensaciones muy agradables de paz y calma interior. Todo tu cuerpo está en paz contigo mismo y esta sensación es muy agradable. Sigue dibujando en tu mente la palabra "calma" y cada vez que la visualizas sientes un nivel mayor de relajación y de paz interior. Repetir este ejercicio 1'30". Para finalizar cuando cuente tres abres tus ojos suavemente y te sientes muy bien contigo mismo.

### ► Hoja 3.3.2.

#### PENSAMIENTOS JUSTIFICATIVOS DE SITUACIONES HIPOTÉTICAS DE IRA

**Instrucciones:** piensa e identifica los pensamientos que pueden justificar o explicar la forma de comportarse de cada uno de los protagonistas de las historias. Luego, indica qué pensamientos positivos podrían plantearse de forma alternativa.

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

► Hoja 3.3.3.

**DESARROLLO DE AUTOINSTRUCCIONES ANTE SITUACIONES QUE PROVOCAN PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**Instrucciones:** describe los pensamientos negativos que pueden desarrollarse en las situaciones indicadas, así como las autoinstrucciones que podrían aplicarse en cada caso.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	AUTOINSTRUCCIÓN
Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del fútbol, no lo soporto y siempre termino gritándole y discutiendo con él. No tienen ni idea de fútbol, son unos ignorantes.		
No me gusta que me toquen mis cosas. Cuando alguien lo hace soy capaz incluso de agredirle.		
No soporto perder a ningún juego. Soy muy competitivo y soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. No me importa la persona contra la que esté jugando, siempre la odiaré si me gana.		
Vas caminando por la calle y te encuentras a un chico de clase que conoces y que es un chulito y siempre se mete con todo el mundo. Al pasar por tu lado, te empuja y te insulta.		
Estás en clase y el profesor está corrigiendo unos ejercicios de matemáticas. Tus ejercicios están mal hechos y el profesor te descalifica delante de tus compañeros.		

► Hoja 3.3.4.

**AUTORREFUERZOS ANTE SITUACIONES DE IRA CON PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**Instrucciones:** describe los pensamientos negativos que podrían desarrollarse en las situaciones que se presentan así como los autorrefuerzos verbales o materiales que podrían aplicarse.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	AUTOREFUERZO
Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del fútbol, no lo soporto y siempre termino gritándole y discutiendo con él. No tienen ni idea de fútbol, son unos ignorantes.		Material:  Verbal:
No me gusta que me toquen mis cosas. Cuando alguien lo hace soy capaz incluso de agredirle.		Material:  Verbal:
No soporto perder a ningún juego. Soy muy competitivo y soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. No me importa la persona contra la que esté jugando, siempre la odiaré si me gana.		Material:  Verbal:
Vas caminando por la calle y te encuentras a un chico de clase que conoces y que es un chulito y siempre se mete con todo el mundo. Al pasar por tu lado, te empuja y te insulta.		Material:  Verbal:
Estás en clase y el profesor está corrigiendo unos ejercicios de matemáticas. Tus ejercicios están mal hechos y el profesor se dedica a descalificarse delante de tus compañeros de clase.		Material:  Verbal:



► Hoja 3.3.5.

**AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL**

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas de reducción del nivel de ira que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control.

SITUACIÓN	EMOCIÓN	INTENSIDAD	TÉCNICA EMPLEADA	INTENSIDAD



## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 4.

#### **PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (I)**

- ▶ [Hoja 3.4.1.](#) Aplicando estrategias para el control de la ira en dos situaciones hipotéticas
- ▶ [Hoja 3.4.2.](#) Aplicando estrategias para el control de la ira en mis situaciones desencadenantes de ira
- ▶ [Hoja 3.4.3.](#) Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control

► Hoja 3.4.1.

**APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA EN DOS SITUACIONES HIPOTÉTICAS**

**Instrucciones:** lee los ejemplos que aparecen a continuación. Analiza las emociones que se están generando en cada caso y señala qué técnicas aplicarías en cada situación concreta.

Situación	Emoción e intensidad	Relajación mental	Pensamientos alternativos	Auto-instrucciones	Auto-verbalizaciones
A Gema le han castigado sus padres sin paga durante dos semanas por no ir a clase. Ha discutido con sus padres, está muy enfadada porque hoy no va a poder celebrar su cumpleaños y ya había quedado con todos sus amigos y lo tenía todo organizado.					
Juan está a punto de estallar. Por fin ha conseguido quedar con la chica que le gusta. Estaba algo nervioso porque llegaba tarde y, al bajar corriendo las escaleras de su casa, se ha caído y se ha roto los pantalones nuevos que se había comprado para la ocasión.					

► Hoja 3.4.2.

**APLICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA EN MIS SITUACIONES DESENCADENANTES DE IRA**

**Instrucciones:** describe la situación intrapersonal e interpersonal que te provocan un mayor nivel de ira. Analiza las emociones que te genera cada una y señala qué técnicas aplicarías en cada situación concreta.

Situación	Emoción e intensidad	Relajación mental	Pensamientos alternativos	Auto-instrucciones	Auto-verbalizaciones
Situación 1:					
Situación 2:					



► Hoja 3.4.3.

**AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL**

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control. Indica también qué estrategias no utilizaste y qué dificultades tuviste a la hora de practicarlas.

Situación	Emoción e Intensidad	Técnicas empleadas	Intensidad tras aplicación	Técnicas no empleadas	Dificultades

## MÓDULO III.

# CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

### SESIÓN 5.

#### **PRACTICANDO ESTRATEGIAS PARA EL CONTROL DE LA IRA (II)**

- ▶ **Hoja 3.5.1.** Situaciones de ira que se dan en mi casa, con mis padres, hermanos y otros familiares
- ▶ **Hoja 3.5.2.** Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis amigoso compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio
- ▶ **Hoja 3.5.3.** Situaciones que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira con mis profesores u otros adultos
- ▶ **Hoja 3.5.4.** Situaciones personales que me hacen perder el control y tener sentimientos de ira
- ▶ **Hoja 3.5.5.** Autorregistro de situaciones asociadas a reacciones de ira y su control

► Hoja 3.5. I.

**SITUACIONES DE IRA QUE SE DAN EN MI CASA, CON MIS PADRES, HERMANOS Y OTROS FAMILIARES**

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho en tu casa, con tus padres, hermanos y otros familiares. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

Situación 1		Situación 1
Situación 2		Situación 2
Situación 3		Situación 3

► Hoja 3.5.2.

**SITUACIONES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA CON MIS AMIGOS O COMPAÑEROS DE CLASE, EN CLASE Y EN ACTIVIDADES DE OCIO**

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho con tus amigos o compañeros de clase, en clase y en actividades de ocio. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

Situación 1		Situación 1
Situación 2		Situación 2
Situación 3		Situación 3

► Hoja 3.5.3.

**SITUACIONES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA CON MIS PROFESORES U OTROS ADULTOS**

**Instrucciones:** describe tres situaciones que te hacen enfadar mucho con tus profesores u otros adultos. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

Situación 1		Situación 1
Situación 2		Situación 2
Situación 3		Situación 3

► Hoja 3.5.4.

**SITUACIONES PERSONALES QUE ME HACEN PERDER EL CONTROL Y TENER SENTIMIENTOS DE IRA**

**Instrucciones:** describe tres situaciones personales que te hacen enfadar mucho. Recuerda que la situación 3 es la que menos ira te provoca y la situación 1 la que más ira te provoca.

Situación 1		Situación 1
Situación 2		Situación 2
Situación 3		Situación 3

► Hoja 3.5.5.

**AUTORREGISTRO DE SITUACIONES ASOCIADAS A REACCIONES DE IRA Y SU CONTROL**

**Instrucciones:** hasta la próxima sesión, sigue practicando las técnicas que hemos aprendido. Registra las situaciones que te producen ira, enfado o malestar, la emoción específica que te produce esa situación, su intensidad, la técnica de control empleada y la intensidad de la emoción después de practicar la estrategia de control. Indica también qué estrategias no utilizaste y qué dificultades tuviste a la hora de practicarlas.

Situación	Emoción e Intensidad	Técnicas empleadas	Intensidad tras aplicación	Técnicas no empleadas	Dificultades



## **MÓDULO IV**

# **Creencias que sustentan el comportamiento delictivo**



## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 1.

#### **INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS EN EL COMPORTAMIENTO**

.....	<b>99</b>
▶ Hoja 4.1.1. Naturaleza de los pensamientos personales. ....	100
▶ Hoja 4.1.2. Valorando pensamientos. ....	101
▶ Hoja 4.1.3. Identificando pensamientos. ....	102
▶ Hoja 4.1.4. Pensamientos distorsionados. ....	103
▶ Hoja 4.1.5. ¿Cómo justificamos nuestra conducta? .....	105
▶ Hoja 4.1.6. Justificación del acto delictivo por el que estoy aquí.....	106
▶ Hoja 4.1.7. Registrando mis pensamientos negativos. ....	107
▶ Hoja 4.1.8. Carta de Almudena. ....	108

### SESIÓN 2.

#### **EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS.....**

.....	<b>109</b>
▶ Hoja 4.2.1. Cuestionario sobre mi forma de pensar. ....	110
▶ Hoja 4.2.2. Mi perfil personal de pensamientos distorsionados. ....	113
▶ Hoja 4.2.3. Representación gráfica del círculo del pensamiento distorsionado. ....	114
▶ Hoja 4.2.4. Ejemplo sobre un círculo de pensamiento reestructurado. ....	115
▶ Hoja 4.2.5. Mi círculo del pensamiento distorsionado. ....	116

▶ Hoja 4.2.6. Mi círculo del pensamiento reestructurado. ....	117
▶ Hoja 4.2.7. Aplicando el círculo del pensamiento distorsionado al robo de Javier y Carlos.....	118
▶ Hoja 4.2.8. Aplicando el círculo del pensamiento reestructurado al robo de Javier y Carlos.....	119

### SESIÓN 3.

#### **CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS ..**

.....	<b>120</b>
▶ Hoja 4.3.1. Consecuencias a corto plazo. ....	121
▶ Hoja 4.3.2. Consecuencias a largo plazo. ....	122
▶ Hoja 4.3.3. Consecuencias a corto plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás. ....	123
▶ Hoja 4.3.4. Consecuencias a largo plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás. ....	124
▶ Hoja 4.3.5. Más ejemplos de consecuencias. ....	125
▶ Hoja 4.3.6. Consecuencias a corto plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta. ....	126
▶ Hoja 4.3.7. Consecuencias a largo plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta. ....	127
▶ Hoja 4.3.8. Valorando las consecuencias a corto plazo del supuesto. ....	128
▶ Hoja 4.3.9. Valorando las consecuencias a largo plazo del supuesto. ....	129

## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 4.

#### **MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (I) ..... 130**

- ▶ Hoja 4.4.1. Aplicando los criterios para valorar pensamientos distorsionados. .... 131
- ▶ Hoja 4.4.2. Reestructurando pensamientos distorsionados. .... 132
- ▶ Hoja 4.4.3. Pasos a seguir para cambiar mis pensamientos distorsionados. .... 138
- ▶ Hoja 4.4.4. Pasos a seguir para cambiar pensamientos distorsionados. .... 139
- ▶ Hoja 4.4.5. Generalizando la modificación de pensamientos..... 140
- ▶ Hoja 4.4.6. Practicando pensamientos alternativos. .... 141

### SESIÓN 5.

#### **MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (II) ..... 142**

- ▶ Hoja 4.5.1. Practicando la detención de pensamientos negativos. .... 143
- ▶ Hoja 4.5.2. Otras posibilidades para controlar los pensamientos negativos. .... 145
- ▶ Hoja 4.5.3. Situaciones en las que puedo tener pensamientos distorsionados. .... 146

## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN I.

#### INFLUENCIA DE LOS PENSAMIENTOS EN EL COMPORTAMIENTO

- ▶ Hoja 4.1.1. Naturaleza de los pensamientos personales
- ▶ Hoja 4.1.2. Valorando pensamientos
- ▶ Hoja 4.1.3. Identificando pensamientos
- ▶ Hoja 4.1.4. Pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.1.5. ¿Cómo justificamos nuestra conducta?
- ▶ Hoja 4.1.6. Justificación del acto delictivo por el que estoy aquí
- ▶ Hoja 4.1.7. Registrando mis pensamientos negativos
- ▶ Hoja 4.1.8. Carta de Almudena

**► Hoja 4.1.1.****NATURALEZA DE LOS PENSAMIENTOS PERSONALES**

*Un pensamiento puede ser una forma de diálogo que mantenemos con nosotros mismos, considerando que lo que nos decimos a nosotros mismos afecta a nuestra forma de sentir y a nuestra forma de comportarnos.*

*Los pensamientos pueden ser positivos, negativos o neutros y tienen como característica que desencadenan sentimientos que influyen en nuestro comportamiento. Por ejemplo, si has tenido un pensamiento positivo te sentirás contento y relajado. Imagínate que en ese momento tu madre te grita, difícilmente vas a responder con un insulto, lo más probable será pedirle disculpas por lo que estás haciendo y que tanto la molesta. Si por el contrario, tú has tenido un sentimiento negativo que te ha llevado a experimentar una sensación de ira o enfado, lo más probable será que salgas dando un portazo y gritando “déjame en paz”.*

*Si en tu forma de enfocar la vida predomina una visión negativa/distorsionada tu mente desarrollará pensamientos como: “mi vida es un desastre, casi nada me sale bien y, generalmente, esto me suele pasar a mí; hoy lo estropeé y no voy a resolver este problema por lo que es inútil esforzarse”. Aunque estas personas tengan éxito en determinados momentos de su vida, no serán capaces de interpretar su mundo con una actitud positiva y los pensamientos más característicos serían: “esta racha de buena suerte durará poco, me gustaría que siempre todo me saliera bien, pero es imposible”.*

*Por el contrario, si la actitud hacia la vida es positiva la forma de pensar se caracterizaría por: “esto me va a salir bien, no es imposible, tengo confianza en mí mismo para manejar esta situación con éxito, tengo que esforzarme un poco más y lo conseguiré; pase lo que pase hay que salir adelante”.*

*En el caso de un menor infractor se darán diversidad de pensamientos en relación a las conductas que desarrolle. Así, cuando planifica un robo que es exitoso tendrá pensamientos positivos sobre el éxito momentáneo con el que ha cometido ese hecho delictivo. Por el contrario, tendrá pensamientos negativos cuando se dé un fracaso por haber sido descubierto cuando está delinquiendo. Ahora bien, si consideramos la carrera delictiva de un menor infractor, lo más probable es que su forma de pensar sea negativa/distorsionada, ya que los actos delictivos a lo largo de los años están asociados a un fracaso en casi todas las áreas de vida de un joven infractor: personal, familiar, interpersonal, laboral y de ocio.*

## ► Hoja 4.1.2.

## VALORANDO PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** lee los siguientes ejemplos y valora si se trata de un pensamiento positivo, negativo o neutro.

Pensamientos	Negativo	Positivo	Neutro
1. "No soporto que me pregunten cómo estoy cuando me siento mal".			
2. "Voy a intentar llegar lo antes posible a casa de Paula".			
3. "Creo que hay personas mucho más competentes que yo y que lo harán mucho mejor".			
4. "Mi amiga como me quiere mucho me ha llamado y me ha preguntado si me lo he pasado bien ayer en la excursión que hicimos a la montaña".			
5. "Considero que todos tenemos las mismas oportunidades de aprobar el examen de matemáticas".			
6. "Siempre tengo que estar obedeciendo a mis padres".			
7. "Mañana tengo que levantarme más temprano".			
8. "Tengo que conseguir no hablar en la clase de biología y atender a las explicaciones del profesor".			

## ► Hoja 4.1.3.

## IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** indica los pensamientos que podrían darse en estas situaciones.

Área	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
Familiar	Le pido a mi hermano que me deje sus zapatillas nuevas y me dice que no.		Enfado, rabia	Le insulto
	Mi madre me regaña porque no arreglé mi habitación por la mañana.		Culpa	Le pido perdón
Amigos	Mis amigos me presionan para que les ayude a robar la joyería del barrio.		Miedo al rechazo	Participo en el robo
	Mi mejor amigo me ha mentido sobre lo que le está pasando.		Incertidumbre, preocupación	Intento hablar con él para saber qué le pasa y si necesita ayuda
Profesores	El profesor de matemáticas me pide que salga de clase por hablar en voz alta con mi compañero de pupitre.		Ira, enfado	Grito, le insulto y le tiro el libro
	El profesor de biología me regaña por hablar en alto con un compañero.		Vergüenza	Pido perdón y me callo



#### ► Hoja 4.1.4.

### PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Instrucciones:** lee las siguientes situaciones e identifica pensamientos distorsionados que podrían tener los protagonistas de cada una de las historias.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS
Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.	
Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuviera por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia cree que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.	
Nerea lleva varias semanas sin beber. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se descontrolaba mucho y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigas han quedado para hacer botellón. Nerea no pensaba ir, para evitar la tentación, pero está pensando que lo que ocurrió fue algo ocasional, que si bebe poco será capaz de controlarse. Finalmente, queda con sus amigas, consume alcohol y vuelve a pelearse con otra chica.	
Teresa ha ido de compras. El sábado tiene una fiesta y quiere deslumbrar al chico que le gusta. El problema es que ha ido comprándose cosas que no necesita para ese día y le queda poco dinero para comprar un vestido. Al pagar en una tienda unos zapatos, la cajera va a la trastienda para coger una bolsa más grande, pero no se dio cuenta y ha dejado la caja del dinero abierta. No hay nadie más en la tienda y Teresa observa un billete de 50 euros que está a punto de salirse de la caja. No puede resistir la tentación, coge el billete y se lo guarda.	

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS
<p><i>Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día, no se explica como sucedió y piensa que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia, no había dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a agredirle, dándole un empujón y advirtiéndole que no se volviera acercar a su novia.</i></p>	
<p>Mientras Ángel y Fernando sacaban las entradas para el concierto del sábado, Tito observa que más atrás en la cola está Rubén, el peor enemigo de su amigo Fernando. Observa que le está mirando mal y se lo comenta a Fernando. Pero Fernando no tiene ganas de pelea y pasa de él. Tito le insiste, que no puede dejar que se ría de él, que le está vacilando. Finalmente, Fernando se va hacia él y le agrede físicamente.</p>	
<p>Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.</p>	



► Hoja 4.1.5.

¿CÓMO JUSTIFICAMOS NUESTRA CONDUCTA?

**Instrucciones:** lee cada ejemplo e identifica el tipo de atribución que realiza el protagonista.

ATRIBUCIONES	INTERNA/EXTERNA
1. Juan gana una competición de atletismo y cuando ve a sus amigos les dice que ha tenido mucha suerte porque los demás ya estaban cansados.	
2. María expone un trabajo en clase, la profesora dice que ha sido una exposición excelente. María dice a un amigo que ha hecho un esfuerzo muy grande para que la exposición le saliera bien.	
3. Luís está castigado sin salir por llegar tarde a casa el día anterior, llama a un amigo y le dice que es injusto que él no tiene la culpa de que el autobús se retrasara.	
4. Cristina ha sacado malas notas en educación física, sus padres la regañaron y ella da un portazo diciendo que el profesor la exige más que al resto.	
5. Claudia tiene una discusión con su novio y él deja de llamarla tres días. En su cuarto piensa: "Últimamente estoy más irritable que de costumbre".	



► Hoja 4.1.6.

**JUSTIFICACIÓN DEL ACTO DELICTIVO POR EL QUE ESTOY AQUÍ**

**Instrucciones:** describe la justificación del acto antisocial por el que te encuentras aquí y valora el tipo de atribución que constituye esa justificación.

DELITO COMETIDO	JUSTIFICACIÓN	INTERNA/EXTERNA

► Hoja 4.1.7.

**REGISTRANDO MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**Instrucciones:** registra cualquier pensamiento negativo que identifiques, tanto tuyo como de otras personas. Describe la situación en la que se da, el pensamiento en sí, el tipo de pensamiento negativo que constituye y las consecuencias del mismo.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	TIPO DE PENSAMIENTO NEGATIVO	CONSECUENCIAS

## ► HOJA 4.1.8.

## CARTA DE ALMUDENA

*Estimado amigo:*

*Me llamo Almudena, tengo 16 años y me quiero morir. Verás, mido 1,55 m. y peso 70 kg. Como te puedes imaginar, estoy hecha una foca o un tapón, según se mire. He intentado adelgazar por todos los medios posibles, he hecho dietas, me he pasado varios días sin comer y no hay nada que me sirva. Parezco una ballena. No me sirve ninguna ropa, no puedo ponerme lo que se lleva, no me entran los pantalones y no quiero salir de casa. Mis amigas ya no me hablan y es porque no les cae bien que haya una gorda en el grupo. Los chicos se burlan de mí, no puedo ir a bailar porque parezco una garrafa.*

*Para colmo, me escribo con un chico de Bilbao desde hace un año y me acaba de decir que viene a Madrid y que podríamos conocernos. Imagínate lo que pensará cuando me vea. Dirá que soy una gordinflona y se llevará una desilusión. Me mirará con cara de asco y se marchará en cuanto pueda. Yo me quiero morir porque había pensado darle un plantón, o mandar a una amiga, pero él sabe dónde vivo por el remite de las cartas y puede localizarme.*

*Y lo peor es que cuanto más pienso en esto, más hambre me entra y esto es el cuento de nunca acabar. Creo que me voy a morir si sigo así.*

*Una suicida en potencia.*

## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 2.

#### **EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

- ▶ Hoja 4.2.1. Cuestionario sobre mi forma de pensar
- ▶ Hoja 4.2.2. Mi perfil personal de pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.2.3. Representación gráfica del círculo del pensamiento distorsionado
- ▶ Hoja 4.2.4. Ejemplo sobre un círculo de pensamiento reestructurado
- ▶ Hoja 4.2.5. Mi círculo del pensamiento distorsionado
- ▶ Hoja 4.2.6. Mi círculo del pensamiento reestructurado
- ▶ Hoja 4.2.7. Aplicando el círculo del pensamiento distorsionado al robo de Javier y Carlos
- ▶ Hoja 4.2.8. Aplicando el círculo del pensamiento reestructurado al robo de Javier y Carlos



	0	1	2	3	4	5
16. Todo el mundo tiene derecho a ser feliz.						
17. Si sabes que puedes salirte con la tuya, sólo un tonto no robaría.						
18. No importa cuanto lo intente, no puedo dejar de meterme en problemas.						
19. Sólo un cobarde huiría de una pelea.						
20. Alguna vez he dicho algo malo de un amigo.						
21. No está tan mal mentir si alguien es tan tonto como para creérselo.						
22. Si realmente quiero algo, no importa cómo conseguirlo.						
23. Si no te defiendes de la gente que te rodea, te acabarán tomando el pelo.						
24. Los amigos deben ser sinceros unos con otros.						
25. Si una tienda o una casa ha sido robada, se debe a que tienen un mal sistema de seguridad.						
26. La gente me fuerza a mentir si me hacen demasiadas preguntas.						
27. Alguna vez he intentado vengarme de alguien.						
28. Uno puede conseguir lo que necesita, aunque alguien salga perdiendo.						
29. La gente siempre está intentando molestarme.						
30. Como las tiendas ganan suficiente dinero, está bien coger lo que uno necesita.						
31. En el pasado, he mentido para librarme de algún problema.						
32. Uno debe golpear primero antes de que te golpeen.						
33. Una mentira en realidad no importa si uno no conoce a esa persona.						
34. Es importante tener en cuenta los sentimientos de otras personas.						
35. Uno puede siempre robar. Si no lo haces tú, otro lo hará por ti.						
36. La gente siempre está tratando de iniciar peleas conmigo.						
37. Las normas generalmente están hechas para otras personas.						

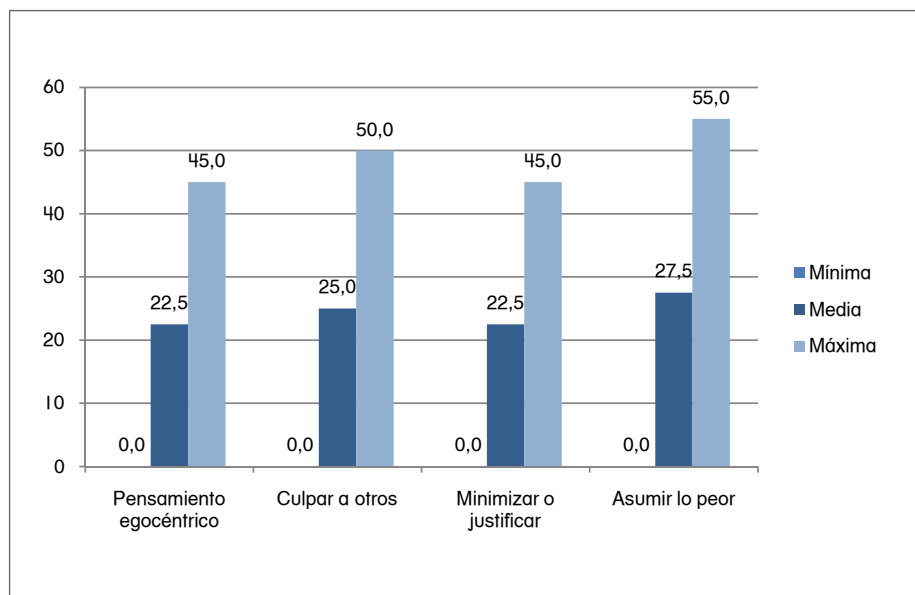
	0	1	2	3	4	5
38. He ocultado cosas que he hecho.						
39. Si alguien no es suficientemente cuidadoso como para que le roben la maleta, se lo merece.						
40. Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo.						
41. Cuando los amigos te necesitan, debes estar ahí para ayudarles.						
42. Conseguir lo que uno necesita es lo más importante.						
43. Tú también puedes robar. La gente te robaría si tuviera la oportunidad.						
44. Si la gente no coopera conmigo, no es mi culpa que alguien pueda lastimarse.						
45. He hecho cosas malas que no le he contado a nadie.						
46. Cuando pierdo el control se debe a que la gente intenta hacerme daño.						
47. Coger un coche no es tan malo si no le ocurre nada al coche y el dueño lo recupera.						
48. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando.						
49. Yo también podría mentir, pero cuando digo la verdad la gente no me cree de ningún modo.						
50. A veces, tienes que herir a alguien si tienes un problema con él.						
51. He cogido cosas sin pedir permiso.						
52. Si uno miente a alguien, es su problema.						
53. Como todo el mundo roba, uno debería conseguir su parte.						
54. Si realmente quiero hacer algo, no me importa que sea legal o no.						



### ► Hoja 4.2.2.

#### MI PERFIL PERSONAL DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Instrucciones:** utilizando la corrección que te ha dado el monitor, refleja en esta gráfica la puntuación que has obtenido en cada una de las escalas. Después, contesta a las preguntas que aparecen a continuación.

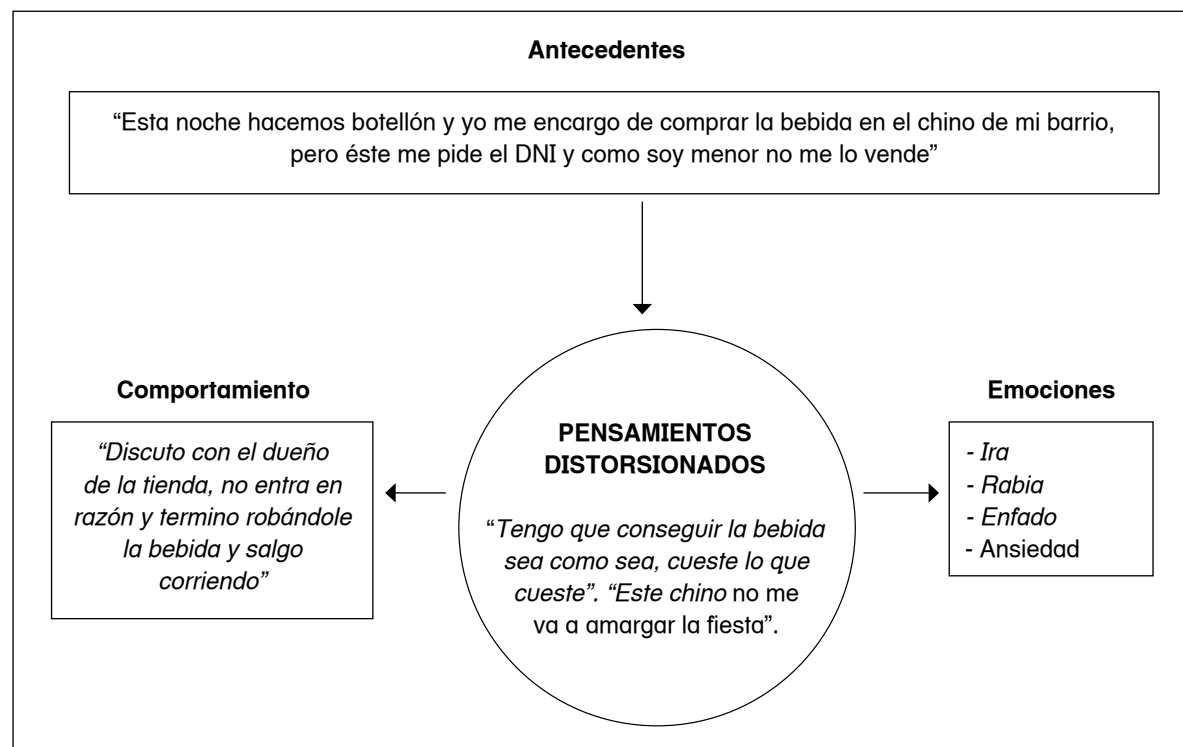


- Mi perfil personal de pensamientos distorsionados se caracteriza por distorsiones cognitivas del tipo:

- Los ejemplos de pensamientos distorsionados más representativos de mi perfil personal son:

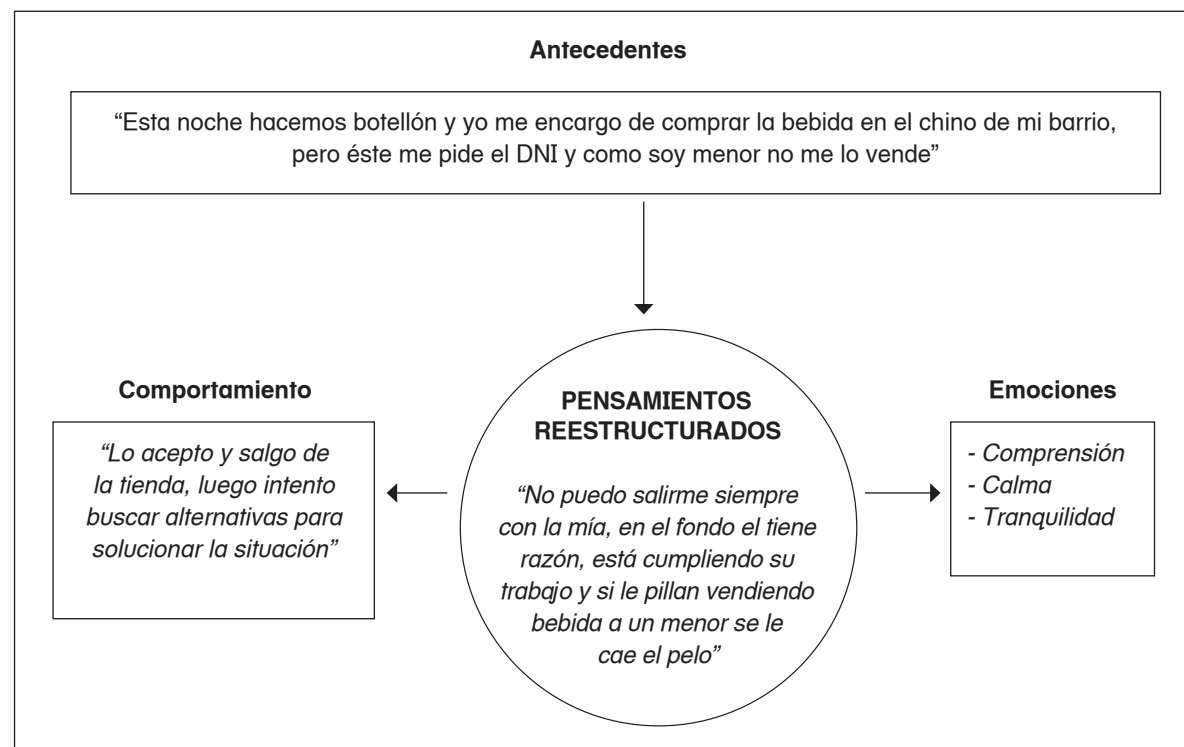
## ► Hoja 4.2.3.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO



► Hoja 4.2.4.

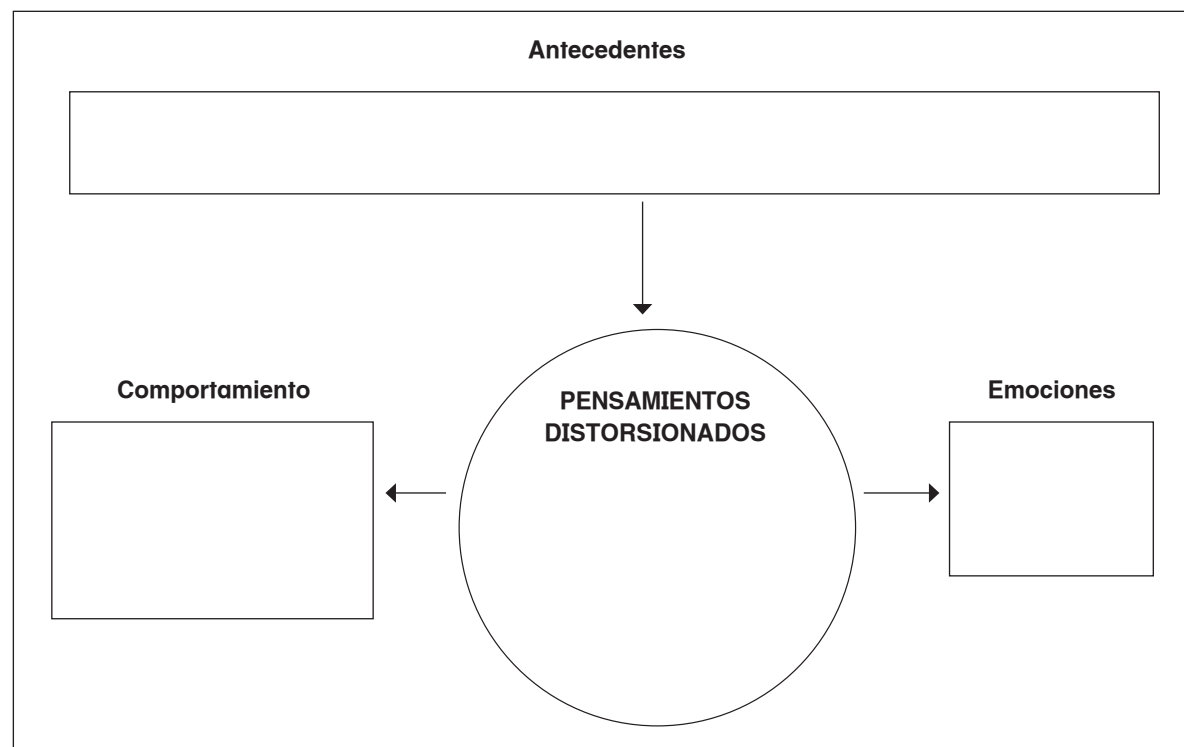
EJEMPLO SOBRE UN CÍRCULO DE PENSAMIENTO REESTRUCTURADO



## ► Hoja 4.2.5.

**MI CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO**

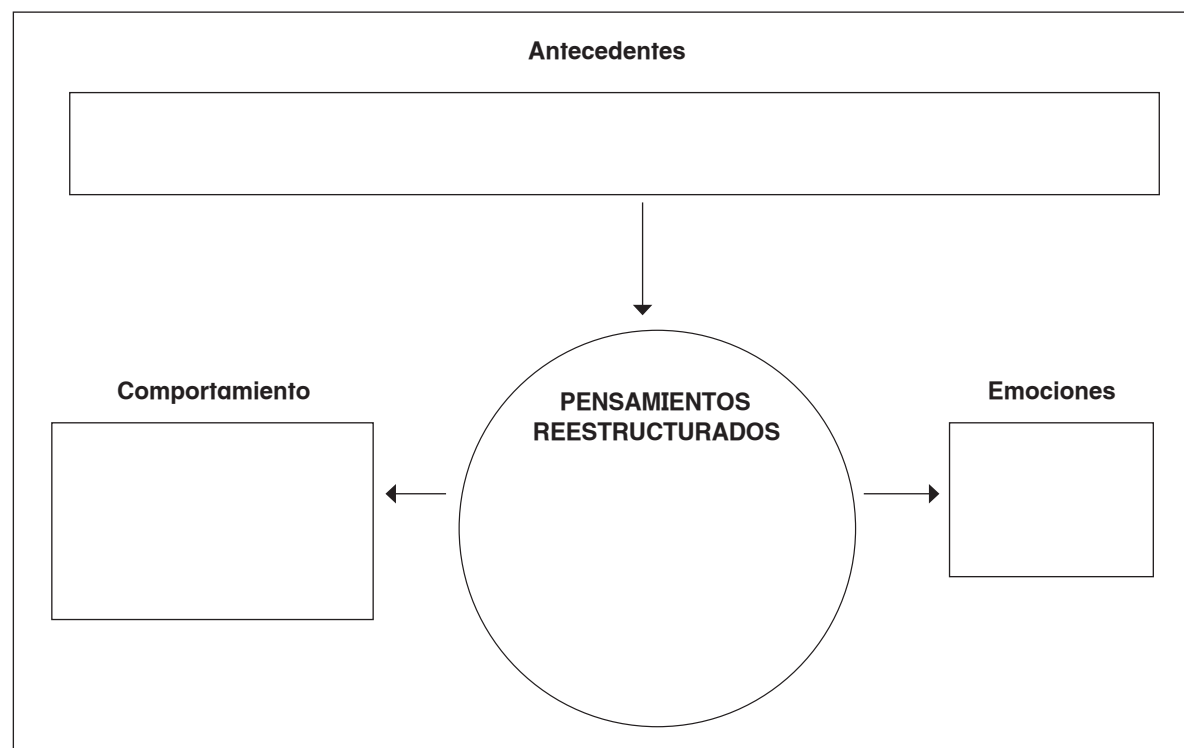
**Instrucciones:** completa tu propio círculo de pensamiento distorsionado en relación con los hechos por los que estás aquí.



## ► Hoja 4.2.6.

**MI CÍRCULO DEL PENSAMIENTO REESTRUCTURADO**

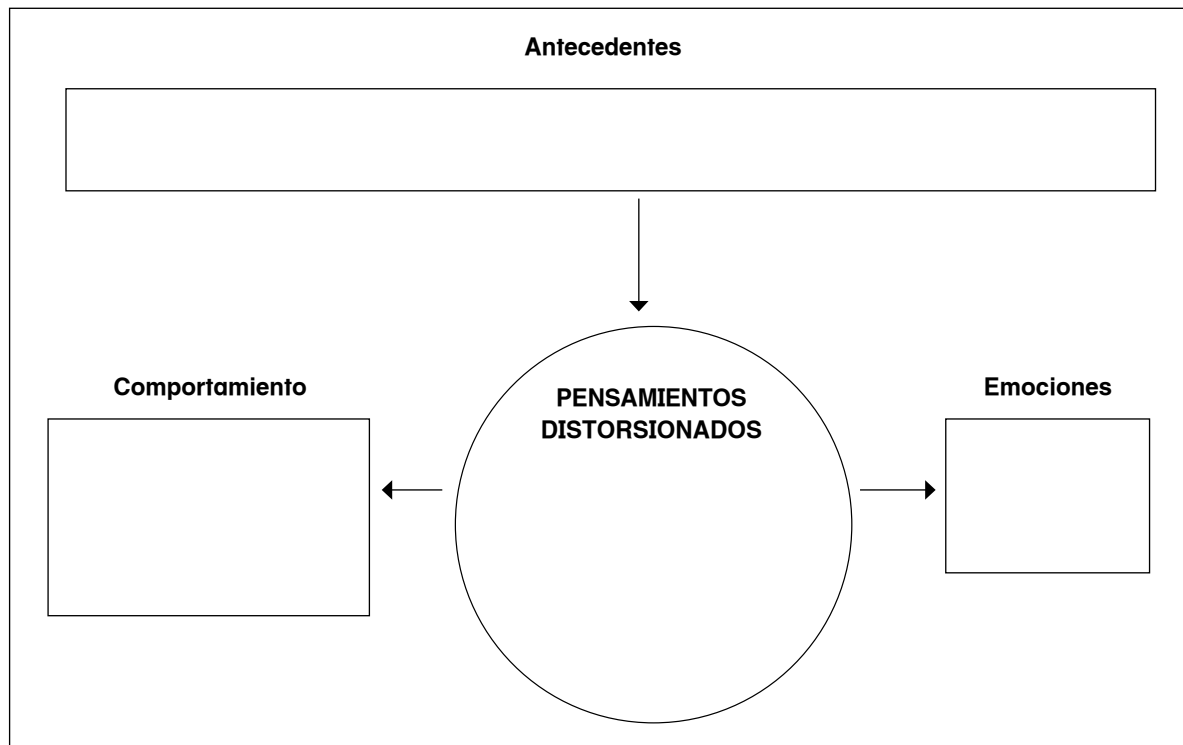
**Instrucciones:** completa tu propio círculo de pensamiento reestructurado elaborando una reestructuración cognitiva de la situación planteada.



### ► Hoja 4.2.7.

#### APLICANDO EL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO DISTORSIONADO AL ROBO DE JAVIER Y CARLOS

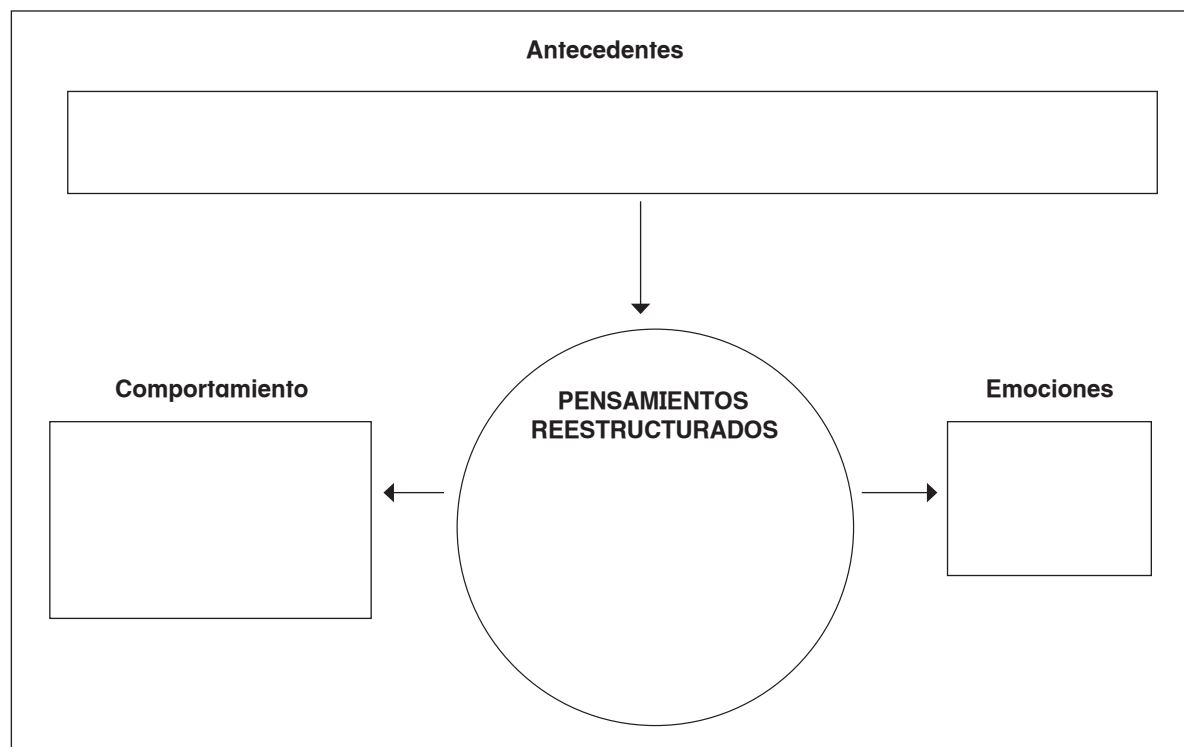
**Instrucciones:** lee el siguiente ejemplo y crea el círculo del pensamiento distorsionado para el comportamiento antisocial de los protagonistas.



*“Javier y Carlos están pasando por un mal momento, necesitan dinero para pagar una deuda que tienen con un tipo muy peligroso. Piensan entre los dos que lo más rápido y fácil para conseguir el dinero es entrar en una tienda y robarlo. Se sienten seguros de que lo van a conseguir y no quieren que la cosa se complique, solo quieren coger el dinero sin causar al dependiente ningún daño, ni siquiera llevan armas. Tras observar un rato la escena, esperan a que salgan unos señores de la tienda y deciden entrar a por el dinero. Carlos cierra la puerta de la tienda y se queda vigilando, Javier se acerca al dependiente y le dice: ¡No vamos a causarte daño, danos rápido el dinero de la caja y nos marchamos!, éste se pone muy nervioso y saca un arma del cajón, y sin darle tiempo a reaccionar le clava una navaja en el estómago de Javier y éste cae al suelo. Al ver que su plan ha fracasado se sienten decepcionados”.*

**► Hoja 4.2.8.****APLICANDO EL CÍRCULO DEL PENSAMIENTO REESTRUCTURADO AL ROBO DE JAVIER Y CARLOS**

**Instrucciones:** ahora completa el círculo de pensamiento reestructurado elaborando una reestructuración cognitiva de la situación planteada.



## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 3.

#### CONSECUENCIAS DE LOS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

- ▶ Hoja 4.3.1. Consecuencias a corto plazo
- ▶ Hoja 4.3.2. Consecuencias a largo plazo
- ▶ Hoja 4.3.3. Consecuencias a corto plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás
- ▶ Hoja 4.3.4. Consecuencias a largo plazo de mi forma de pensar para mí y para los demás
- ▶ Hoja 4.3.5. Más ejemplos de consecuencias
- ▶ Hoja 4.3.6. Consecuencias a corto plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta
- ▶ Hoja 4.3.7. Consecuencias a largo plazo para mí y para los demás de mis pensamientos y conducta
- ▶ Hoja 4.3.8. Valorando las consecuencias a corto plazo del supuesto
- ▶ Hoja 4.3.9. Valorando las consecuencias a largo plazo del supuesto



► Hoja 4.3.1.

**CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO**

**Instrucciones:** analiza el ejemplo propuesto y luego describe una situación personal propia.

Situación	Pensamientos	Hechos/conducta	Consecuencias
Me han castigado sin paga durante un mes y no tengo dinero para salir esta noche.	<i>"Así no puedo estar, tengo que hacer algo".</i> <i>"Se van a reír de mí".</i> <i>"No puedo faltar a la fiesta".</i>	Robo en una tienda del barrio.	Obtengo el dinero que necesitaba, me siento bien, voy a la fiesta y me lo paso genial.
<b>Mi ejemplo:</b>			

► Hoja 4.3.2.

**CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO**

**Instrucciones:** analiza el ejemplo propuesto y luego describe una situación personal propia.

Situación	Pensamientos	Hechos/conducta	Consecuencias
Me han castigado sin paga durante un mes y no tengo dinero para salir esta noche.	<i>"Así no puedo estar, tengo que hacer algo".</i> <i>"Se van a reír de mí".</i> <i>"No puedo faltar a la fiesta".</i>	Robo en una tienda del barrio.	- La policía me detiene tras realizar una investigación. - Mis padres me castigan durante una larga temporada por lo realizado.
<b>Mi ejemplo:</b>			



### ► Hoja 4.3.3.

#### CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO DE MI FORMA DE PENSAR PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS

**Instrucciones:** lee la situación que se propone y presta atención a las consecuencias a corto plazo.

*“Es sábado por la tarde y estás con tus amigos en el parque, fumando unos cigarrillos y algún porro y comentamos: “llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer”. Tenéis sentimientos de aburrimiento. De pronto veis que una mujer entra en el parque con una apariencia extraña. Es verano y la mujer va con chaqueta, botas y un pañuelo en la cabeza. Pensáis “esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca” y empezáis a insultarla. Ella os responde a vuestros insultos y uno de vosotros sale corriendo hacia ella, momento en el que la mujer echa a correr y se cae, rompiéndose el tobillo. La policía, que pasa por allí, lo ve todo y os lleva a Comisaría.*

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	CONDUCTA	CONSECUENCIAS PARA MI	CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevamos aquí un rato y no se nos ocurre nada que hacer.</li> <li>- Esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aburrimiento.</li> <li>- Animación al ver a la mujer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados en el parque fumando cigarrillos y porros.</li> <li>- Insultarla y correr detrás de ella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> reírnos, divertirnos con el sufrimiento de una persona.</li> <li>- <b>Negativas:</b> nos ve la policía y ser llevados a comisaría.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Negativas:</b> la mujer pasa miedo, se cae y se rompe el tobillo.</li> </ul>



► Hoja 4.3.4.

**CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DE MI FORMA DE PENSAR PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS**

**Instrucciones:** lee la situación que se propone y presta atención a las consecuencias a largo plazo.

*“Es sábado por la tarde y estás con tus amigos en el parque, fumando unos cigarrillos y algún porro y posiblemente pensando:”llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer”. Tenéis sentimientos de aburrimiento. De pronto veis que una mujer entra en el parque con una apariencia extraña. Es verano y la mujer va con chaqueta, botas y un pañuelo en la cabeza. Pensáis “esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca” y empezáis a insultarla. Ella os responde a vuestros insultos y uno de vosotros sale corriendo hacia ella, momento en el que la mujer echa a correr y se cae, rompiéndose el tobillo. La policía, que pasa por allí, lo ve todo y os lleva a comisaría.*

PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS	CONDUCTA	CONSECUENCIAS PARA MI	CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevamos aquí un gran rato y no se nos ocurre nada interesante que hacer.</li> <li>- Esta mujer tiene aspecto de estar un poco loca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aburrimiento.</li> <li>- Animación al ver a la mujer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados en el parque fumando cigarrillos y porros.</li> <li>- Insultarla y correr detrás de ella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> ninguna.</li> <li>- <b>Negativas:</b> tengo que trabajar para pagar indemnización por lesiones, me quedo sin paga, castigado de forma permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Positivas:</b> ninguna.</li> <li>- <b>Negativas:</b> la mujer pasa meses sin poder trabajar, con una recuperación lenta. Mi familia es la comidilla del barrio, mis padres no confían en mí.</li> </ul>



► Hoja 4.3.5.

**MÁS EJEMPLOS DE CONSECUENCIAS**

**Instrucciones:** continúa analizando posibles consecuencias para estos ejemplos.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	CONSECUENCIAS PARA MÍ	CONSECUENCIAS PARA LOS DEMÁS
Voy por la calle y me tropiezo con el pie de alguien y me caigo. Sin pensarlo le doy un empujón, aunque esa persona me pidió perdón.	<i>"Lo ha hecho a conciencia".</i> <i>"No puedo quedar como un tonto".</i> <i>"Se burlarán de mí".</i>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>
Voy caminando con mi hermano y le pido el móvil, pero él no me lo deja. Le doy una colleja y de esta forma sí me lo presta.	<i>"No me lo deja para hacerme rabiar".</i> <i>"Si se lo pido, me lo tiene que dejar".</i>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>
Un chico en una discoteca le intenta dar un beso a mi novia. Yo lo veo de lejos, voy hacia él y le pego un puñetazo. Me echan de la discoteca.	<i>"Se está riendo de mí".</i> <i>"Mi chica es mía y de nadie más".</i> <i>"No puedo quedarme quieto".</i>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>	<b>- Corto plazo:</b>  <b>- Largo plazo:</b>

► Hoja 4.3.6.

**CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS DE MIS PENSAMIENTOS Y CONDUCTA**

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a corto plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con los hechos por los que estás en el centro.

Pensamientos negativos que tuviste:

Comportamiento delictivo:

PARA MÍ MISMO		PARA LOS DEMÁS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas

► Hoja 4.3.7.

**CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO PARA MÍ Y PARA LOS DEMÁS DE MIS PENSAMIENTOS Y CONDUCTA**

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a largo plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con los hechos por los que estás en el centro.

Pensamientos negativos que tuviste:

Comportamiento delictivo:

PARA MÍ MISMO		PARA LOS DEMÁS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas

► Hoja 4.3.8.

**VALORANDO LAS CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO DEL SUPUESTO**

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a corto plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con la situación que se describe.

Tito ha quedado con sus amigos en casa de Jorge, sus padres están de viaje y van a pasar la noche juntos. Ya han visto dos películas, se lo están pasando bien pero todos piensan en qué podrían hacer para divertirse más. Se les ocurre que podrían ir a las fiestas del pueblo de al lado, se darían una buena fiesta. Tito piensa: *“nos lo pasaríamos genial, sería una noche inolvidable”, “seguro que nadie se entera, no tiene por qué pasar nada malo”*. Tito se encuentra animado y le excita la idea de salir de fiesta. Al final, roban del garaje el coche de un vecino.

PARA EL PROTAGONISTA		PARA LOS DEMÁS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas



### ► Hoja 4.3.9.

#### VALORANDO LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO DEL SUPUESTO

**Instrucciones:** analiza las consecuencias a largo plazo en cada una de las categorías que se recogen en relación con la situación que se describe.

Tito ha quedado con sus amigos en casa de Jorge, sus padres están de viaje y van a pasar la noche juntos. Ya han visto dos películas, se lo están pasando bien pero todos piensan en qué podrían hacer para divertirse más. Se les ocurre que podrían ir a las fiestas del pueblo de al lado, se darían una buena fiesta. Tito piensa: *“nos lo pasaríamos genial, sería una noche inolvidable”, “seguro que nadie se entera, no tiene por qué pasar nada malo”*. Tito se encuentra animado y le excita la idea de salir de fiesta. Al final, roban del garaje el coche de un vecino.

PARA EL PROTAGONISTA		PARA LOS DEMÁS	
Positivas	Negativas	Positivas	Negativas

## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

### SESIÓN 4.

#### **MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (I)**

- ▶ Hoja 4.4.1. Aplicando los criterios para valorar pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.4.2. Reestructurando pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.4.3. Pasos a seguir para cambiar mis pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.4.4. Pasos a seguir para cambiar pensamientos distorsionados
- ▶ Hoja 4.4.5. Generalizando la modificación de pensamientos
- ▶ Hoja 4.4.6. Practicando pensamientos alternativos

### ► Hoja 4.4.1.

#### APLICANDO LOS CRITERIOS PARA VALORAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que tanto le gusta y que llevan todos sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.

**Pensamientos Distorsionados:** *“Siempre igual, nunca me quiere comprar nada de lo que le pido. Seguro que tiene el dinero, pero prefiere gastárselo en sus caprichos. ¿Qué van a decir mis amigos? Todos se van a reír de mí. Es injusto, si me quisiera tanto como dice me lo compraría. Lo hace para castigarme. Mi madre no me compra las zapatillas, no la soporto, estoy harto. Nunca me entiende. Debería tenerme más consideración.”*

**Emoción resultante:** Alterado, con furia interior.

#### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

Como Infractor	Como No Infractor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es lo que siempre he pensado, cada vez que me dice que no a algo que la pido, lo hace para fastidiarme.</li> <li>- Pensando de esta forma de da fuerza para despreciarla y no sentir ningún cariño por ella.</li> <li>- Estoy acostumbrado a hacer lo que quiero y no me gusta que me lleven la contraria.</li> <li>- Mis amigos se van a dar cuenta que llevo unas deportivas muy malas y que soy un pringado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando mi madre me dice que no, estoy seguro que lo hace por mi bien y para que no pasemos apuros en casa.</li> <li>- Ella lleva la responsabilidad de la familia y yo tengo que aprender a no presionar a mi madre para que me dé todo lo que se me antoje.</li> <li>- Si tuviera un poco más de amor propio intentaría ahorrar o conseguir algún trabajo para tener mi propio dinero sin presionar y enfadar a mi madre.</li> <li>- Estoy seguro que mis amigos no van a despreciarme por no llevar unas deportivas nuevas.</li> <li>- Soy yo el que piensa que los demás se van a reír de mí por unas simples deportivas.</li> </ul>

#### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

Como Infractor	Como No Infractor
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con mis enfados casi siempre he conseguido que mi madre me conceda lo que le pido.</li> <li>- Cuando mi madre acepta mis peticiones me siento muy bien porque me salgo con la mía.</li> <li>- Como siempre he pensado de esta forma, si consigo lo que me propongo me siento bien conmigo mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tengo tal costumbre presionando a los demás que no me fijo ni en como se sienten cuando me dicen que no.</li> <li>- Sólo pienso en como me siento yo y siempre quiero que las cosas sean inmediatas.</li> <li>- Realmente no he aprendido a disfrutar de las cosas consiguiéndolas por mí mismo, siempre son los demás los que satisfacen mis necesidades.</li> <li>- Si realmente le importo a mis amigos me apreciarán por lo que soy y no por las deportivas que lleve.</li> </ul>

**Pensamientos Reestructurados:** *“Mi madre me ha dicho que no me puede comprar las zapatillas. Puede que ahora andemos mal de dinero en casa. Mi madre también está gastando menos dinero y tampoco se da caprichos a sí misma. Me encantaría tener esas zapatillas pero tampoco es el fin del mundo. Puedo comprármelas más adelante. De todas formas, de nada me sirve enfadarme con ella. Sólo conseguiré que se niegue completamente a comprarme las zapatillas. Será mejor que intente negociar con ella para que me vaya dando dinero si hago alguna tarea de la casa. A veces es difícil convivir con mi madre, pero la mayoría de las veces que necesito algo, intenta ayudarme.”*

**Emoción resultante:** Más tranquilo y calmado.



### ► Hoja 4.4.2.

#### REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuvo por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia cree que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo.

**Pensamientos Distorsionados:** *“No aguanto más, es insoportable este dolor... no es justo que me sucediera a mi este accidente... Soy estúpida, si no hubiera montado en moto... es que no lo aguanto más... pffff, debería tomar algo para calmar este dolor. Recuerdo que el cannabis dicen que lo utilizan los médicos, seguro que es bueno, además solo será por esta vez... mis padres deben entender que me fume algún porro para calmar este dolor. Todo el mundo haría lo mismo en mi situación. Mientras no me tome algo para tranquilizarme, no cambiará este dolor. Si se me pasara, no tendría que tomar nada. ¿Y si me dicen que la fractura no va bien?... Hoy el médico que me revisó parecía estar preocupado. ¡Eso es por mi pierna! Me van a tener que operar... ¡romperse una pierna es lo peor que le puede pasar a alguien!”*

**Emoción resultante:** triste, enfadada.

#### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

#### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

Como Infractor	Como No Infractor	Como Infractor	Como No Infractor

**Pensamientos Reestructurados:** *“Me hubiera gustado no haberme roto la pierna pero es algo que ya no puedo cambiar. Fue un accidente. Me gustaría que me doliera menos pero tampoco es tan horrible. Podría soportarlo. He pasado situaciones peores y en esas ocasiones no necesité fumar. Por tanto, creo que ahora también podría conseguirlo. Fumar me está perjudicando mucho, ahora respiro peor, estoy más irritable y noto que me cuesta más enterarme de las cosas. Buscaré otro modo de calmar mi dolor. Hablaré con el doctor en la próxima visita. Ahora voy a intentar distraerme”.*

**Emoción resultante:** Más tranquila y calmada.



► Hoja 4.4.2.

## REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Nerea lleva varias semanas sin beber. No sabe lo que le pasa, pero las últimas veces que había bebido alcohol se descontrolaba mucho y siempre se peleaba con alguien. Esta noche sus amigas han quedado para hacer botellón. Nerea no pensaba ir, para evitar la tentación, pero está pensando que lo que ocurrió fue algo ocasional, que si bebe poco será capaz de controlarse. Finalmente, queda con sus amigas, consume alcohol y vuelve a pelearse con otra chica.

**Pensamientos Distorsionados:**

**Emoción resultante:**

### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Pensamientos Reestructurados:**

**Emoción resultante:**



► Hoja 4.4.2.

**REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

**Situación:** Teresa ha ido de compras. El sábado tiene una fiesta y quiere deslumbrar al chico que le gusta. El problema es que ha ido comprándose cosas que no necesita para ese día y le queda poco dinero para comprar un vestido. Al pagar en una tienda unos zapatos, la cajera va a la trastienda para coger una bolsa más grande, y sin darse cuenta ha dejado la caja del dinero abierta. No hay nadie más en la tienda y Teresa observa un billete de 50 euros que está a punto de salirse de la caja. No puede resistir la tentación, coge el billete y se lo guarda.

**Pensamientos Distorsionados:**

**Emoción resultante:**

**CRITERIO DE EVIDENCIA**

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

**CRITERIO DE UTILIDAD**

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Pensamientos Reestructurados:**

**Emoción resultante:**



► Hoja 4.4.2.

## REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Juan no deja de darle vueltas a lo que pasó el otro día, no se explica como sucedió y piensa que podría haberse metido en un gran lío. El sábado por la noche fue a la discoteca con sus amigos y su novia. Estando allí, un chico empezó a hablar con su novia, no había dejado de mirarla en toda la noche. Cada vez que él se alejaba, el otro aprovechaba para hablar con ella. Juan empezó a sudar, se encontraba acelerado, nervioso, pensaba que ese chico quería reírse de él, que no le caía bien, que se iba a aprovechar de su novia. Estaba inquieto, no podía parar de moverse. Su estado era tal que llegó a agredirle, dándole un empujón y advirtiéndole que no volviera acercarse a su novia.

**Pensamientos Distorsionados:**

**Emoción resultante:**

### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Pensamientos Reestructurados:**

**Emoción resultante:**



► Hoja 4.4.2.

## REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Mientras Ángel y Fernando sacaban las entradas para el concierto del sábado, Tito observa que más atrás en la cola está Rubén, el peor enemigo de su amigo Fernando. Observa que le está mirando mal y se lo comenta a Fernando. Pero Fernando no tiene ganas de pelea y pasa de él. Tito le insiste, que no puede dejar que se ría de él, que le está vacilando. Finalmente, Fernando se va hacia él y le agrede físicamente.

**Pensamientos Distorsionados:**

**Emoción resultante:**

### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Pensamientos Reestructurados:**

**Emoción resultante:**





### ► Hoja 4.4.2.

#### REESTRUCTURANDO PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

**Situación:** Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Habitualmente se emborracha los sábados por la tarde y frecuentemente inicia peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.

**Pensamientos Distorsionados:**

**Emoción resultante:**

##### CRITERIO DE EVIDENCIA

¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?

##### CRITERIO DE UTILIDAD

¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Como Infractor**

**Como No Infractor**

**Pensamientos Reestructurados:**

**Emoción resultante:**

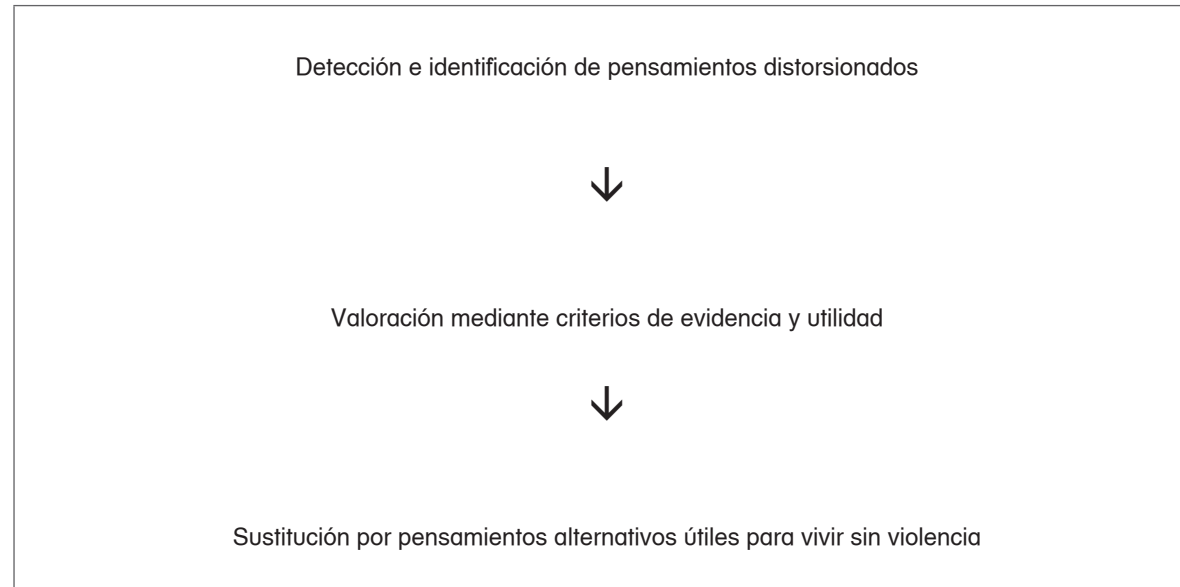


► Hoja 4.4.3.

**PASOS A SEGUIR PARA CAMBIAR MIS PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

**Instrucciones:** analiza ahora tus propios pensamientos distorsionados que se relacionan con la conducta delictiva por la que estás aquí. Luego, aplica los criterios y plantea pensamientos reestructurados.

<b>Situación:</b>			
<b>Pensamientos Distorsionados:</b>			
<b>Emoción resultante:</b>			
<b>CRITERIO DE EVIDENCIA</b> ¿En qué me baso para pensar de esa manera?, ¿Qué pruebas tengo para pensar así?		<b>CRITERIO DE UTILIDAD</b> ¿Qué ventajas tiene para mí ese modo de pensar?, ¿Me sirve para sentirme bien?, ¿Soy más feliz pensando de esta manera?	
<b>Como Infractor</b>	<b>Como No Infractor</b>	<b>Como Infractor</b>	<b>Como No Infractor</b>
<b>Pensamientos Reestructurados:</b>			
<b>Emoción resultante:</b>			

**► Hoja 4.4.4.****PASOS A SEGUIR PARA CAMBIAR PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

#### ► Hoja 4.4.5.

### GENERALIZANDO LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS

**Instrucciones:** lee los siguientes pensamientos y plantea pensamientos alternativos como no infractor de la ley.

PENSAMIENTOS COMO MENOR INFRACTOR	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS COMO NO INFRACTOR
“Atracar un banco es mejor que atracar a una persona de la calle ya que los bancos tienen un seguro que cubre esas pérdidas. Ellos nunca pierden”.	
“No pasa nada si me tomo una chocolatina en el hipermercado cuando tengo hambre y me voy sin pagarla porque seguro que a ellos no le cuesta ni la mitad de lo que me van a cobrar a mí”.	
“Robar nunca es malo si no le haces daño a nadie”.	
“Dos copas más y ya está, yo controlo. Hoy tengo que pillar un buen punto, porque llevo unas semanas horribles. Estas fías son todas unas pijas, ellas están forradas, así que si les mango el bolso a alguna ni lo va a notar, es justo. No soporto a la gente como ellas; no saben nada de la vida; no es justo que tengan la vida resuelta”.	
“Por fin he tenido algo de suerte, es justo que pueda coger estos 50 euros de la caja registradora, me lo merezco. Necesito ese dinero. Debería coger el dinero ya, así podré comprarme aquel vestido que tanto me gustaba, con ese vestido voy a deslumbrar. Nadie me va a ver; y si acaso me pillan no me va a pasar nada, es poco dinero. Como máximo me puede regañar la dependienta y ya está. Además, esta dependienta es una inútil. Porque robe estos 50 euros no pasa nada. Todo el mundo lo haría en mi situación. Si mi madre me diera dinero todos los días, no tendría que estar robando”.	



#### ► Hoja 4.4.6.

### PRACTICANDO PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

**Instrucciones:** continúa practicando. Describe los pensamientos alternativos que podrían darse ante estos ejemplos de pensamientos como menor infractor.

PENSAMIENTOS COMO MENOR INFRACTOR	PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS COMO NO INFRACTOR
“Si alguien se deja el coche abierto, está pidiendo que se lo roben”.	
“Tengo que conseguir el alcohol sea como sea, cueste lo que cueste. Este chino no me va a amargar la fiesta”.	
“La chica que me ha dado el empujón lo ha hecho a conciencia. No puedo quedar como un tonto, se burlarán de mí. Tengo que hacer algo”.	
“Si le pido a mi hermano la consola me la tiene que dejar”.	
“Mi hermano no me deja el móvil para fastidiarme”.	
“Sólo un cobarde huiría de una pelea”.	
“Muchas personas incumplen la ley, no es tan malo”.	
“El problema de que se cometan robos es que falla la seguridad”.	
“Cuando pierdo el control es porque la gente me incita o molesta”.	
“Tengo que pegarle antes de que me pegue él a mí”.	

## MÓDULO IV.

# CREENCIAS QUE SUSTENTAN EL COMPORTAMIENTO DELICTIVO

SESIÓN 5.

### MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS (II)

- ▶ Hoja 4.5.1. Practicando la detención de pensamientos negativos
- ▶ Hoja 4.5.2. Otras posibilidades para controlar los pensamientos negativos
- ▶ Hoja 4.5.3. Situaciones en las que puedo tener pensamientos distorsionados

### ► Hoja 4.5. I.

## PRACTICANDO LA DETENCIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

**Instrucciones:** lee los ejemplos y responde a las preguntas que aparecen a continuación.

- **Situación 1:** estás jugando un partido de fútbol. El partido es de máxima rivalidad ante el equipo contrario por cercanía. En un momento del partido chocas con un jugador (tu marcador) el cual está constantemente haciéndote “entradas” sin que el árbitro las considere sancionables. En una de ellas, insultas a tu contrincante creando un enfrentamiento de empujones entre ambos equipos. Una vez calmada la situación, tú es el único expulsado y eres recriminado por el entrenador y tus compañeros por dejarles con uno menos. Ante tal respuesta, abandonas el estadio desconcertado con el comportamiento de tus compañeros, llevándote el dinero que habéis sacado de la venta de las entradas.

¿Qué pensamientos negativos pudiste tener? ¿De qué tipo de pensamiento negativo se trata?

Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer.

- **Situación 2:** eres un estudiante de 2º de Bachillerato al cual le cuesta mucho estudiar. Tras comprometerte a sacar adelante el curso, en el segundo cuatrimestre te presentas a los exámenes sin que en ellos se vea reflejado el esfuerzo que has llevado a cabo. Tus profesores te comentan que las técnicas de estudio que utilizas puede que sean insuficientes. Ante tal afirmación, te sientes molesto y no dudas en tirar uno de tus libros contra tu tutor.

¿Qué pensamientos negativos pudiste tener? ¿De qué tipo de pensamiento negativo se trata?

Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer.



**- Mi caso:**

**¿Qué pensamientos negativos pudiste tener? ¿De qué tipo de pensamiento negativo se trata?**

**Describe la aplicación de la detención del pensamiento en este caso, indicando los pensamientos alternativos o actividades que podrías hacer.**





► Hoja 4.5.2.

**OTRAS POSIBILIDADES PARA CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

ESTRATEGIA	UTILIDAD
<b>Relajación, respiración</b>	Centramos nuestra atención en el estado de relajación, por lo que bloqueamos el pensamiento negativo.
<b>Autoinstrucciones</b>	Detenemos el pensamiento negativo mediante otro más positivo y adaptativo que nos sirve de guía para manejar esa situación.
<b>Autorrefuerzo</b>	Nos damos un refuerzo verbal ("lo has conseguido, eres genial") cuando logramos cambiar un pensamiento negativo o cuando, de forma anticipada, detenemos el pensamiento distorsionado y lo sustituimos por otro más adecuado.

**► Hoja 4.5.3.****SITUACIONES EN LAS QUE PUEDO TENER PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS**

**Instrucciones:** piensa en qué otras situaciones puedes tener pensamientos distorsionados y contesta a las siguientes preguntas.

**I. ¿En qué situaciones puedo volver a tener mis pensamientos negativos?**

- Personal:

- Con mi familia:

- Con mis amigos:

- Con mis compañeros de estudio o de trabajo:

- En la calle, con algún desconocido:

- En el centro:



**2. ¿Puedo aplicar los procedimientos aprendidos de igual manera estando en mi casa o en mi habitación que estando en medio de la calle o en el parque?**

- ¿Cuáles cambiarían?

- ¿Qué parte de los procedimientos debería cambiar?

- ¿Cuáles podría aplicar de igual manera?



# **MÓDULO V**

## **Modificación de hábitos agresivos**

## MÓDULO V.

# MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS

### SESIÓN 1.

#### **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: ADQUISICIÓN Y DESARROLLO ..... 150**

- ▶ Hoja 5.1.1. Concepto de agresión. .... 151
- ▶ Hoja 5.1.2. Aplicando el concepto de agresión. .... 152
- ▶ Hoja 5.1.3. Caracterización del comportamiento agresivo. .... 153
- ▶ Hoja 5.1.4. Características de mi comportamiento agresivo. .... 154
- ▶ Hoja 5.1.5. ¿Cómo se aprende la agresión? ..... 155
- ▶ Hoja 5.1.6. Consecuencias de la conducta agresiva. .... 156
- ▶ Hoja 5.1.7. ¿Por qué se mantiene mi comportamiento agresivo? ..... 157
- ▶ Hoja 5.1.8. ¿Por qué he aprendido a comportarme de forma agresiva? ..... 158
- ▶ Hoja 5.1.9. Analizando contingencias de conductas agresivas. .... 159

### SESIÓN 2.

#### **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: MANTENIMIENTO ..... 160**

- ▶ Hoja 5.2.1. Cómo se ha desarrollado mi conducta agresiva. .... 161
- ▶ Hoja 5.2.2. Evolución de distintas conductas agresivas. .... 162
- ▶ Hoja 5.2.3. Planteando conductas agresivas. .... 163
- ▶ Hoja 5.2.4. Buscando alternativas a la agresión en una situación intrapersonal. .... 164

- ▶ Hoja 5.2.5. Buscando alternativas a la agresión en una situación interpersonal. .... 166
- ▶ Hoja 5.2.6. Buscando alternativas a la agresión para la conducta transgresora por la que estoy aquí. .... 167
- ▶ Hoja 5.2.7. Generalizando el aprendizaje de búsqueda de alternativas. .... 169

### SESIÓN 3.

#### **DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (I) ..... 171**

- ▶ Hoja 5.3.1. Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia. .... 172
- ▶ Hoja 5.3.2. Rompiendo la asociación entre situaciones y conductas antisociales. .... 173
- ▶ Hoja 5.3.3. Practicando un estilo de vida no infractor. .... 175
- ▶ Hoja 5.3.4. Me comprometo a realizar un cambio en mi estilo de vida. .. 176

### SESIÓN 4.

#### **DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (II) ..... 177**

- ▶ Hoja 5.4.1. Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales. .... 178
- ▶ Hoja 5.4.2. Actividades de ocio prosocial. .... 179
- ▶ Hoja 5.4.3. Mi compromiso personal para desarrollar actividades alternativas a la transgresión. .... 180

## MÓDULO V.

# MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS

### SESIÓN 1.

#### **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: ADQUISICIÓN Y DESARROLLO**

- ▶ Hoja 5.1.1. Concepto de agresión
- ▶ Hoja 5.1.2. Aplicando el concepto de agresión
- ▶ Hoja 5.1.3. Caracterización del comportamiento agresivo
- ▶ Hoja 5.1.4. Características de mi comportamiento agresivo
- ▶ Hoja 5.1.5. ¿Cómo se aprende la agresión?
- ▶ Hoja 5.1.6. Consecuencias de la conducta agresiva
- ▶ Hoja 5.1.7. ¿Por qué se mantiene mi comportamiento agresivo?
- ▶ Hoja 5.1.8. ¿Por qué he aprendido a comportarme de forma agresiva?
- ▶ Hoja 5.1.9. Analizando contingencias de conductas agresivas

## ► Hoja 5.1.1.

**CONCEPTO DE AGRESIÓN**

**Agresión** es cualquier secuencia de conductas cuyo objetivo es causar daño a la persona a la que se dirige.

El comportamiento agresivo puede clasificarse de la siguiente forma:

1. Naturaleza de la agresión:

- Agresión verbal, por ejemplo, insultos, amenazas, humillaciones, desprecios, gritar, hacer rabiar a alguien.
- Agresión física, por ejemplo, puñetazo, patadas, empujones, bofetadas, usar cuchillo o armas contra alguien.
- Agresión sexual, por ejemplo, obligar a alguien a tener una relación sexual cuando no quiere, obligar a mantener una relación sexual sin preservativo, obligar a una persona a mantener sexo oral o anal cuando no quiere, amenazar o usar la fuerza contra alguien para mantener una relación sexual.

2. Por la intencionalidad:

- Directa: ataque directo contra alguna persona que por el daño causado la convierte en víctima. Por ejemplo, golpes, heridas, insultos, amenazas, gritos, patadas.
- Indirecta: ataque indirecto contra alguna persona que por el daño causado la convierte en víctima, cuando se destruye su propiedad o se difunde una imagen distorsionada. Por ejemplo, difamaciones, hablar mal a sus espaldas, destrucción de objetos personales, de propiedades, pincharle las ruedas del coche.

3. Por la forma:

- Reactiva: el objetivo principal es dañar a la víctima. Este tipo de agresión es más impulsiva. Por ejemplo, empujar, insultar, amenazar, humillar.
- Proactiva: además de dañar a la víctima, se pretende resolver un problema u obtener algún beneficio. Este tipo de agresión es más premeditada y planificada. Por ejemplo, golpear a una persona para robarle, pelearse para demostrar que se es superior o para sentirse valorado, destrozar cosas o pegar a alguien por diversión, amenazar a alguien para que haga lo que yo quiero.

**► Hoja 5.1.2.****APLICANDO EL CONCEPTO DE AGRESIÓN**

**Instrucciones:** analiza junto con tus compañeros y con el monitor los tipos de comportamientos agresivos que se desarrollan en el siguiente ejemplo.

Daniel tiene 15 años y ha sido castigado dos fines de semana sin salir de casa. Dice que no soporta a su hermana pequeña de 12 años y comenta que es una niña malcriada y que cada vez que la ve no puede resistir el impulso de insultarla, tirándola del pelo o dándole alguna que otra colleja.

Además, a Daniel le encanta espiar su habitación, destrozándole su póster preferido cada vez que su hermana lo arregla como puede con celo. También cuenta a sus amigos que es muy mentirosa y que no se siente querido por ella desde un día que estaba enferma con fiebre y sus padres le pidieron que la cuidara, pero la dejó sola cuando le llamó un amigo para fueran jugar a fútbol.

Cuando sus padres llegaron a casa la encontraron en un estado de deshidratación como consecuencia de la fiebre y tuvieron que llevarla a urgencias.



### ► Hoja 5.1.3.

## CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

**Instrucciones:** describe los comportamientos agresivos que observas en los supuestos y en tu caso personal.

SITUACIONES	DESCRIPCIÓN
1. Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que le gusta y que llevan sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.	
2. Pedro le ha pedido a su hermano que le deje sus zapatillas nuevas, pero le ha dicho que no. Discute con él, le parece injusto pues él siempre le deja todo lo que le pide. Pero su hermano no cede. Pedro se enfada mucho, no se lo esperaba. Al final, Pedro acaba dando un puñetazo a su hermano.	
3. Describe los hechos transgresores por los que estás aquí.	
4. Describe otros hechos antisociales que hayas cometido anteriormente.	



**► Hoja 5.1.4.****CARACTERÍSTICAS DE MI COMPORTAMIENTO AGRESIVO**

**Instrucciones:** piensa en todo lo que hemos analizado y describe cómo es realmente tu comportamiento agresivo.

## ► Hoja 5.1.5.

## ¿CÓMO SE APRENDE LA AGRESIÓN?

Los comportamientos agresivos se aprenden por las consecuencias que producen para las personas que los realizan. Estas pueden ser de dos tipos y se conocen como **reforzamiento positivo** y **reforzamiento negativo**. Ambos tipos de reforzamiento tienen en común que hacen que las conductas que los generan se repitan cada vez con mayor frecuencia.

**1. Reforzamiento positivo:** relación que se establece entre una conducta agresiva y la consecuencia que produce. En este caso la consecuencia es positiva ya que consigue un estímulo o un hecho que es agradable para el que la hace. Por ejemplo, dar un tirón a alguien en la calle y conseguir dinero para comprar cosas que me agradan. La conducta sería “dar el tirón” y la consecuencia o refuerzo positivo sería “el dinero que he conseguido”. Lo más probable será que siempre que se den las condiciones adecuadas seguiré dando tirones de bolsos, con lo que esta conducta agresiva aparecerá cada vez con mayor frecuencia.

**2. Reforzamiento negativo:** relación que se establece entre una conducta agresiva y la eliminación de un estímulo aversivo que aparece frecuentemente. Por ejemplo, un menor va por la calle y otro adolescente se le queda mirando de forma desafiante. Se acerca a él y le da un empujón y le dice “nunca más en tu vida vuelvas a mirarme de esa forma y el joven se va corriendo”. En este caso la conducta agresiva “dar un empujón” tiene como consecuencia “librarse de una mirada desagradable que hace que el menor se sienta mal”. Si en este caso tiene éxito lo más probable es que se vuelva repetir cada vez que las circunstancias sean similares a las de esta ocasión. Esta relación entre conducta agresiva y lo que el menor consigue con ella se llama reforzamiento negativo, elimina algo que es negativo y desagradable para él.

### ► Hoja 5.1.6.

#### CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA

**Instrucciones:** analiza las posibles consecuencias (ejemplo, reforzamiento positivo y reforzamiento negativo) que han tenido las conductas agresivas que se describen y explica la relación entre conducta agresiva y la consecuencia que producen.

SITUACIONES	¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN ESTAS CONDUCTAS?
Pegar a un profesor porque me ha dicho que soy un irresponsable por portarme mal en clase y no hacer los deberes.	
Dar un navajazo a un compañero porque dice que soy un niñoato que no tengo valor para dar un tirón en la calle.	
Insultar o faltar el respeto a mis padres cuando me apagan el ordenador cuando estoy jugando un juego por Internet.	
Robar un ordenador en la casa de alguien sin ser descubierto.	

### ► Hoja 5.1.7.

#### ¿POR QUÉ SE MANTIENE MI COMPORTAMIENTO AGRESIVO?

**Instrucciones:** analiza de nuevo los supuestos de la actividad 2 indicando qué tipo de reforzamiento ha influido en cada caso.

SITUACIONES	DESCRIPCIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO	REFUERZO POSITIVO	REFUERZO NEGATIVO
1. Antonio es un adolescente de 16 años cuya familia tiene muchos problemas económicos y no puede comprarle la ropa de marca que le gusta y que llevan sus amigos. Tras insistir a su madre para que le compre unas zapatillas que desea y ante la negativa de ésta a comprárselas, Antonio se enfada mucho, se pone muy nervioso y da un gran empujón a su madre, que cae al suelo.			
2. Pedro le ha pedido a su hermano que le deje sus zapatillas nuevas, pero le ha dicho que no. Discute con él, le parece injusto pues él siempre le deja todo lo que le pide. Pero su hermano no cede. Pedro se enfada mucho, no se lo esperaba. Al final, Pedro acaba dando un puñetazo a su hermano.			
3. Describe los hechos transgresores por los que estás aquí.			
4. Describe otros hechos antisociales que hayas cometido anteriormente.			



**► Hoja 5.1.8.****¿POR QUÉ HE APRENDIDO A COMPORTARME DE FORMA AGRESIVA?**

**Instrucciones:** indica los motivos por los que crees que tu comportamiento agresivo se ha podido mantener en el tiempo.

**Mi comportamiento agresivo se ha desarrollado de forma repetida por factores como:**



### ► Hoja 5.1.9.

#### ANALIZANDO CONTINGENCIAS DE CONDUCTAS AGRESIVAS

**Instrucciones:** analiza los comportamientos agresivos de los ejemplos indicando el tipo de reforzamiento que se da en cada caso.

SITUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA CONDUCTA AGRESIVA	REFUERZO POSITIVO	REFUERZO NEGATIVO
1. Laura es una menor de 15 años a la que le gusta beber alcohol los fines de semana. Se emborracha los sábados por la tarde y suele iniciar peleas con otras chicas. Además, le divierte mucho robar los bolsos de otras chicas mientras bailan en la discoteca.			
2. Juan está en el parque jugando con el balón nuevo que le han regalado recientemente. Su hermano Javier, sin que Juan se de cuenta, le quita el balón y se pone él a jugar. Juan no lo piensa y se dirige a Javier dándole una patada.			



## MÓDULO V.

# MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS

### SESIÓN 2.

#### **CARACTERIZACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO: MANTENIMIENTO**

- ▶ Hoja 5.2.1. Cómo se ha desarrollado mi conducta agresiva
- ▶ Hoja 5.2.2. Evolución de distintas conductas agresivas
- ▶ Hoja 5.2.3. Planteando conductas agresivas
- ▶ Hoja 5.2.4. Buscando alternativas a la agresión en una situación intrapersonal
- ▶ Hoja 5.2.5. Buscando alternativas a la agresión en una situación interpersonal
- ▶ Hoja 5.2.6. Buscando alternativas a la agresión para la conducta transgresora por la que estoy aquí
- ▶ Hoja 5.2.7. Generalizando el aprendizaje de búsqueda de alternativas



► Hoja 5.2. I.

**CÓMO SE HA DESARROLLADO MI CONDUCTA AGRESIVA**

**Instrucciones:** analiza los dos ejemplos con el monitor y, luego, analiza tu propio caso.

SITUACIÓN CON CONDUCTA AGRESIVA	INICIO O ADQUISICIÓN	CONSOLIDACIÓN O MANTENIMIENTO
Conducta agresiva con reforzamiento positivo.	Robar bolsos en la calle para obtener dinero, amenazando con una navaja.	Robar a personas, en tiendas, gasolineras, casas, coches, etc. con navaja o pistola.
Conducta agresiva con reforzamiento negativo.	Insultar a una persona que me mira de forma desafiante para que deje de mirarme y no me sienta molesto.	Insultar y agredir físicamente a otras personas en situaciones en las que me siento molesto o a disgusto.
Conductas características de mi conducta transgresora actual.		

### ► Hoja 5.2.2.

#### EVOLUCIÓN DE DISTINTAS CONDUCTAS AGRESIVAS

**Instrucciones:** analiza cada una de las siguientes conductas agresivas en tu caso concreto siguiendo las pautas indicadas.

CONDUCTAS	EDAD INICIO	¿QUÉ CONSEGUÍA CON ELLO?	EDAD ACTUAL	¿QUÉ CONSIGO AHORA?
Robos a personas y en tiendas.	12	Objetos deseados	16	Objetos deseados, admiración de mis amigos. Impresionar a chicas.
Agresiones a personas cuando estaba enfadado.				
Humillaciones a compañeros o personas que me caen mal.				
Incumplimiento de normas en el colegio, en casa o en el centro.				
Desafiar a los profesores, educadores, tutores, etc.				
Consumir drogas.				
Mi conducta antisocial.				

### ► Hoja 5.2.3.

#### PLANTEANDO CONDUCTAS AGRESIVAS

**Instrucciones:** analiza la cadena de conducta para cada supuesto tal y como has hecho con el primer ejemplo.

SITUACIÓN TRANSGRESORA	CADENA DE CONDUCTA EN PASOS SUCESIVOS O ESLABONES
1. Jorge lleva 6 meses fuera del centro de menores. Está acudiendo a terapia de grupo y está muy contento y motivado. Hoy se ha levantado muy animado, hoy cobra su nómina y va a ir a comprarle un regalo a su novia porque es su cumpleaños. Tras salir de terapia de grupo, va al banco para sacar dinero y se lleva una gran desilusión, pues todavía no le han ingresado el sueldo. Piensa en pedirle dinero prestado a uno de sus mejores amigos y va a buscarlo. Su amigo vive en el barrio donde solía robar, allí es muy fácil hacerlo. Mientras lo espera, ansioso, no deja de pensar en que no puede fallar a su novia, se enfadaría mucho si no le regala nada. El problema es que su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro. Saliendo de casa de su amigo, decide robar el bolso a una señora mayor que pasa por su lado. Aunque no ha servido para nada, pues la señora no llevaba más que 5 euros en el monedero. Vuelve a casa sin comprar el regalo. Su novia advierte que algo le ha pasado, pero él lo niega, motivo por el que discuten.	(1) → Al levantarse, pensar en comprar un regalo a su novia tras cobrar la nómina → (2) ir a terapia de grupo y al salir dirigirse al banco a cobrar la nómina, experimentando una gran desilusión al ver que no le han ingresado el dinero → (3) ir a una zona de alto riesgo para el desarrollo de comportamientos delictivos donde vive un amigo al que pedirle dinero → (4) piensa que no puede fallar a su novia en su cumpleaños, se siente nervioso → (5) su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro y decide robar a alguien → (6) se fija en una señora mayor que pasa por su lado → (7) le roba el bolso → (8) vuelve a casa sin comprar el regalo → (9) su novia advierte que ha pasado algo malo → (10) discuten ante su negativa.
2. Sergio y sus amigos han salido a dar una vuelta por las afueras de su barrio. Se lo están pasando bien, hacen algunas gamberradas como pintar en paredes viejas y tirar piedras a las farolas. La noche sería perfecta y la excitación máxima si se colaran en la casa del viejo Pepe y le robaran la moto para darse una vuelta. Lo piensan, se animan y acaban entrando en su garaje para coger la moto y salir conduciendo a toda velocidad.	
3. Describe los hechos antisociales por los que estás aquí:	

#### ► Hoja 5.2.4.

### BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN EN UNA SITUACIÓN INTRAPERSONAL

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de conducta.

**Situación:** Jorge lleva 6 meses fuera del centro de menores. Está acudiendo a terapia de grupo y está muy contento y motivado. Hoy se ha levantado muy animado, hoy cobra su nómina y va a ir a comprarle un regalo a su novia porque es su cumpleaños. Tras salir de terapia de grupo, va al banco para sacar dinero y se lleva una gran desilusión, pues todavía no le han ingresado el sueldo. Piensa en pedirle dinero prestado a uno de sus mejores amigos y va a buscarlo. Su amigo vive en el barrio donde solía robar, allí es muy fácil hacerlo. Mientras lo espera, ansioso, no deja de pensar en que no puede fallar a su novia, se enfadaría mucho si no le regala nada. El problema es que su amigo no puede prestarle dinero, está en el paro. Saliendo de casa de su amigo, decide robar el bolso a una señora mayor que pasa por su lado. Aunque no ha servido para nada, pues la señora no llevaba más que 5 euros en el monedero. Vuelve a casa sin comprar el regalo. Su novia advierte que algo le ha pasado, pero él lo niega, motivo por el que discuten.

CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0-10
1) Al levantarse, pensar en comprar un regalo a su novia tras cobrar la nómina.	1) Planificar la compra del regalo otro día..... 2) Hacer un tipo de regalo distinto, como escribir una carta de amor, hacer una pulsera de hilo, etc.....	6 10
2) Ir a terapia de grupo y al salir dirigirse al banco a cobrar la nómina, experimentando una gran desilusión al ver que no le han ingresado el dinero.	1) Mantener la calma, lo puedo comprar otro día..... 2) Comprender que los que hacen la nómina necesitan su tiempo y a lo mejor yo me he anticipado en un día.....	5 7
3) Ir a una zona de alto riesgo para el desarrollo de comportamientos delictivos donde vive un amigo al que pedirle dinero.	1) Quedar con su amigo en otro sitio..... 2) Pensar que su amigo anda mal de dinero y aprender a resolver sus problemas de otra forma..... 3) Al estar con su amigo, preocuparse por él y preguntarle cómo le va la vida y explicarle los cambios que está consiguiendo con la terapia.....	8 7 9
4) Piensa que no puede fallar a su novia en su cumpleaños, se siente nervioso.	1) Si le explico lo que ha pasado, lo entenderá..... 2) Siempre existe la posibilidad de que un regalo que se compra con dinero muchas veces no es la mejor solución, sino que es mejor hacer algo por uno mismo.....	7 9

CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0-10
5) Su amigo no puede prestarle dinero y decide robar a alguien.	1) Decirse a sí mismo que está optando por la solución más fácil.....	9
6) Se fija en una señora mayor que pasa por su lado.	1) Cuando se acerca a ella pensar que le va a dar un susto muy grande y se va a sentir muy mal por ser egoísta y no saber cómo hacer un regalo distinto a su novia..... 2) Piensa cómo se sentiría él si cuando cobre la nómina alguien le vigila y le roba el dinero	7 9
7) Le roba el bolso.	1) Al dar el tirón y con el bolso en la mano pensar que está tirando por tierra todo lo que ha trabajado, darse cuenta y devolver lo robado pidiendo disculpas..... 2) Preguntarse ¿puede uno ser tan feliz haciendo un regalo distinto sin necesidad de tener que robar a alguien?, ¿puedo devolver el bolso a la señora?, ¿cómo me sentiría si fuese capaz de poner en práctica esta alternativa?.....	10 10
<b>Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería:</b> 1) Siempre existe la posibilidad de que un regalo que se compra con dinero muchas veces no es la mejor solución, sino que muchas veces es mejor hacer algo por uno mismo. 2) Comprender que los que hacen la nómina necesitan su tiempo y a lo mejor yo me he anticipado en un día. 3) Al estar con su amigo preocuparse por él y preguntarle como le va la vida y explicarle los cambios que estoy consiguiendo yendo a terapia. 4) Cuando toma la decisión de robar decirse a sí mismo que está optando por la solución más fácil y que es la forma que ha aprendido para resolver sus problemas. 5) Pensar cómo se sentiría él si cuando cobre la nómina alguien le vigila y cuando salga del cajero automático le roba con una navaja. 6) En el momento de dar el tirón y con el bolso en la mano pensar que está tirando por tierra todo lo que ha trabajado, darse cuenta y devolver lo robado pidiendo disculpas por haberlo hecho. 7) Preguntarse ¿puede uno ser tan feliz haciendo un regalo distinto sin necesidad de tener que robar a alguien?, ¿puedo devolverle el bolso a la señora?, ¿cómo me sentiría si fuese capaz de poner en práctica esta alternativa?		

► Hoja 5.2.5.

**BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN EN UNA SITUACIÓN INTERPERSONAL**

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de conducta.

**Situación:** Sergio y sus amigos han salido a dar una vuelta por las afueras de su barrio. Se lo están pasando bien, hacen algunas gamberradas como pintar en paredes viejas y tirar piedras a las farolas. La noche sería perfecta y la excitación máxima si se colaran en la casa del viejo Pepe y le robaran la moto para darse una vuelta por ahí. Lo planifica con sus amigos y acaban haciéndolo.

CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0 – 10
1) Salir a dar una vuelta con los amigos por las afueras del barrio.	1) <i>Ir al cine, hacer alguna actividad</i> 2)	
2) Se divierte haciendo algunas “gamberradas”.	1) <i>Pasear o jugar a algún juego divertido</i> 2)	
c) Piensa que sería muy excitante entrar en la casa de Pepe.	1) 2)	
3) Planifica entrar en la casa y robar la moto.	1) 2)	
4) Roba la moto.	1) 2)	
<p><b>Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería:</b></p>		

► Hoja 5.2.6.

**BUSCANDO ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN PARA LA CONDUCTA TRANSGRESORA POR LA QUE ESTOY AQUÍ**

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de la cadena de conductas y puntúa de “0” a “10” cada una de las alternativas tomando como referencia el aprendizaje de conductas alternativas a la agresión.

Situación:		
CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0 – 10
1)	1) 2)	
2	1) 2)	
3)	1) 2)	
4)	1) 2)	
5)	1) 2)	





### ► Hoja 5.2.7.

#### GENERALIZANDO EL APRENDIZAJE DE BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS

**Instrucciones:** piensa y describe las alternativas que podrían plantearse para cada eslabón de la cadena de conductas. Puntúa de “0” a “10” cada una de las alternativas tomando como referencia el aprendizaje de conductas alternativas a la agresión. Al final, uniendo todas las alternativas que tienen en cada paso la puntuación más alta, se unen entre sí y se elabora un plan de acción alternativo a la conducta agresiva original.

<b>Situación:</b> Natalia lleva 6 meses sin consumir cannabis, desde que la policía la detuviera por consumo de drogas en el parque de su barrio. El sábado pasado sufrió un accidente de tráfico y está muy dolorida, tiene una pierna escayolada. Natalia sabe que, si se fumara un porro, el dolor disminuiría y lo llevaría mucho mejor, motivo por el que comienza a fumar cannabis de nuevo. Como tiene la pierna escayolada, no puede salir de casa y sale a fumar al balcón. Ayer, su madre la pilló fumando y empezó a recriminarle su comportamiento. Natalia se enfada mucho, pues su madre debería entender su situación, pero no es así. Ante sus reclamos, Natalia enfurece y pega a su madre con la muleta.		
CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0 – 10
1)	1) 2)	
2	1) 2)	
3)	1) 2)	
4)	1) 2)	
5)	1) 2)	



CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	0 – 10
6)	1) 2)	
7)	1) 2)	
8)	1) 2)	
9)	1) 2)	
10)	1) 2)	
- Mi forma alternativa de comportamiento no transgresor sería:		

## MÓDULO V.

# MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS

### SESIÓN 3.

#### **DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (I)**

- ▶ Hoja 5.3.1. Mis situaciones intrapersonales e interpersonales de violencia
- ▶ Hoja 5.3.2. Rompiendo la asociación entre situaciones y conductas antisociales
- ▶ Hoja 5.3.3. Practicando un estilo de vida no infractor
- ▶ Hoja 5.3.4. Me comprometo a realizar un cambio en mi estilo de vida

► Hoja 5.3. I.

**MIS SITUACIONES INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES DE VIOLENCIA**

**Instrucciones:** describe las tres situaciones intrapersonales y las tres situaciones interpersonales en que consideras que es más probable que te comportes de manera agresiva o antisocial.

TIPO DE SITUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN
Intrapersonales	1.
	2.
	3.
Interpersonales	1.
	2.
	3.

► Hoja 5.3.2.

**ROMPIENDO LA ASOCIACIÓN ENTRE SITUACIONES Y CONDUCTAS ANTISOCIALES**

**Instrucciones:** analiza los elementos indicados para cada una de las situaciones.

TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>	En la discoteca una persona me empuja y me vierte la bebida encima.	<i>“Lo ha hecho adrede, quería reírse de mí y dejarme en ridículo”.</i>	Rabia, ira, enfado.	Le insulto y le doy una bofetada.
<i>No delictiva</i>	En la discoteca una persona me empuja y me vierte la bebida encima.	<i>“No me ha visto, ha sido sin querer”, “le puede pasar a cualquiera”.</i>	Tranquilidad.	Hablo con la persona y acepto sus disculpas.
TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>				
<i>No delictiva</i>				
TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>				
<i>No delictiva</i>				

TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>				
<i>No delictiva</i>				
TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>				
<i>No delictiva</i>				
TIPO	SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA
<i>Delictiva</i>				
<i>No delictiva</i>				

► Hoja 5.3.3.

**PRACTICANDO UN ESTILO DE VIDA NO INFRACTOR**

**Instrucciones:** planifica la realización diaria de conductas alternativas características de un estilo de vida no delincuente.

CONDUCTA NO DESVIADA	HORA DEL DÍA Y LUGAR PARA PRACTICAR	¿CÓMO LA HE REALIZADO? [0-10]	GRADO DE PLACER [0-10]

**► Hoja 5.3.4.****ME COMPROMETO A REALIZAR UN CAMBIO EN MI ESTILO DE VIDA**

**Instrucciones:** rellena el siguiente compromiso de cambio especificando los comportamientos no desviados que vas a practicar, así como el horario para su realización.

Yo.....

me comprometo a realizar la siguiente conducta.....

.....

El horario para realizarla es el siguiente:.....

.....

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de ..... de .....





## MÓDULO V. **MODIFICACIÓN DE HÁBITOS AGRESIVOS**

### SESIÓN 4.

#### **DESHABITUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO AGRESIVO (II)**

- ▶ Hoja 5.4.1. Identificando las zonas geográficas de mis actos antisociales
- ▶ Hoja 5.4.2. Actividades de ocio prosocial
- ▶ Hoja 5.4.3. Mi compromiso personal para desarrollar actividades alternativas a la transgresión

► Hoja 5.4. I.

**IDENTIFICANDO LAS ZONAS GEOGRÁFICAS DE MIS ACTOS ANTISOCIALES**

**Instrucciones:** describe las tres situaciones intrapersonales y las tres situaciones interpersonales en que consideras que es más probable que te comportes de manera agresiva o antisocial. Luego describe qué comportamientos transgresores desarrollaste y las zonas de tu barrio o ciudad en las que los desarrollabas.

TIPO DE SITUACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LAS CONDUCTAS VIOLENTAS	ZONAS DEL BARRIO O CIUDAD EN QUE SE REALIZAN
Conductas de violencia en situaciones Intrapersonales.	1.	
	2.	
	3.	
Conductas de violencia en situaciones Interpersonales.	1.	
	2.	
	3.	

**► Hoja 5.4.2.****ACTIVIDADES DE OCIO PROSOCIAL**

- Ir a un pub, bar o cafetería a tomar un café o refresco.
- Estar en la calle, plaza o parque con los amigos, charlando y pasando el rato.
- Ir al cine o teatro.
- Practicar deportes habituales en grupo o individuales (fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, etc.).
- Ir a conciertos o eventos deportivos.
- Ir a casa de un amigo o familiar (cumpleaños, cena, jugar a la play, etc.).
- Participar en una asociación o grupo.
- Ir de excursión (campo, montaña, ciudad, etc.).
- Hacer una acampada, pesca, senderismo.
- Realizar actividades culturales como ir a un parque temático, planetario, museos, etc.

**► Hoja 5.4.3.****MI COMPROMISO PERSONAL PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A LA TRANSGRESIÓN**

**Instrucciones:** rellena el siguiente compromiso indicando las actividades de ocio alternativas al comportamiento antisocial que vas a realizar.

Yo,.....,

me comprometo a realizar las siguientes actividades para fortalecer una visión del barrio y/o de la ciudad alternativa a la asociada al comportamiento antisocial.

Actividad 1:

Actividad 2:

Actividad 3:

Actividad 4:

Las realizaré los días .....

en el siguiente horario.....

y descubriré nuevas sensaciones por realizar nuevas actividades incompatibles con el comportamiento delictivo.

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de .....de .....



## **MÓDULO VI**

# **Personalidad y su influencia en la desviación social**

## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

### SESIÓN 1.

#### **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (I) ..... 183**

- ▶ Hoja 6.1.1. Definiéndome a mí mismo..... 184
- ▶ Hoja 6.1.2. Analizando mis cualidades..... 185
- ▶ Hoja 6.1.3. Así pienso, así me siento. .... 186
- ▶ Hoja 6.1.4. Pautas para sentirme mejor. .... 187
- ▶ Hoja 6.1.5. Trabajando mi autoestima..... 188
- ▶ Hoja 6.1.6. “Si yo fuera...” ..... 189
- ▶ Hoja 6.1.7. El elefante encadenado. .... 191
- ▶ Hoja 6.1.8. Conociéndonos. .... 192

### SESIÓN 2.

#### **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (II) ..... 193**

- ▶ Hoja 6.2.1. Mis cualidades positivas. .... 194
- ▶ Hoja 6.2.2. Conociendo positivamente a los demás. .... 195
- ▶ Hoja 6.2.3. Cualidades positivas. .... 196
- ▶ Hoja 6.2.4. Repasando las cualidades. .... 197
- ▶ Hoja 6.2.5. Registrando cualidades..... 198

### SESIÓN 3.

#### **IMPULSIVIDAD (I)..... 199**

- ▶ Hoja 6.3.1. ¿Cómo respondo yo?.....200
- ▶ Hoja 6.3.2. Valorando las consecuencias de un acto impulsivo y de un acto reflexivo. ....201
- ▶ Hoja 6.3.3. Mi comportamiento impulsivo.....202

### SESIÓN 4.

#### **IMPULSIVIDAD (II) ..... 203**

- ▶ Hoja 6.4.1. Javier y sus conductas impulsivas. ....204
- ▶ Hoja 6.4.2. Aplicando la reflexividad a mi vida. ....205

### SESIÓN 5.

#### **BÚSQUEDA DE SENSACIONES (I) ..... 206**

- ▶ Hoja 6.5.1. Analizando las sensaciones.....207
- ▶ Hoja 6.5.2. Mis sensaciones.....208

### SESIÓN 6.

#### **BÚSQUEDA DE SENSACIONES (II)..... 209**

- ▶ Hoja 6.6.1. Situaciones de riesgo.....210
- ▶ Hoja 6.6.2. Sensaciones límite con y sin riesgo. ....211
- ▶ Hoja 6.6.3. Buscando alternativas sin riesgo. ....212



## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

### SESIÓN 1.

#### **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (I)**

- ▶ Hoja 6.1.1. Definiéndome a mí mismo
- ▶ Hoja 6.1.2. Analizando mis cualidades
- ▶ Hoja 6.1.3. Así pienso, así me siento
- ▶ Hoja 6.1.4. Pautas para sentirme mejor
- ▶ Hoja 6.1.5. Trabajando mi autoestima
- ▶ Hoja 6.1.6. “Si yo fuera...”
- ▶ Hoja 6.1.7. El elefante encadenado
- ▶ Hoja 6.1.8. Conociéndonos

## ► Hoja 6.1.1.

**DEFINIÉNDOME A MÍ MISMO**

**Instrucciones:** defínete de forma general y en cada uno de los apartados que se indican.

- Me defino como una persona:

- Físicamente soy:

- Emocionalmente soy:

- Cuando me relaciono con los demás soy:

- En mi trabajo o estudios soy:

- Mis cualidades positivas son:

- Mis cualidades negativas son:





## ► Hoja 6.1.2.

**ANALIZANDO MIS CUALIDADES**

**Instrucciones:** responde a la pregunta que aparece en cada una de las situaciones que se proponen.

- Situación 1: cuando suspendes un examen, ¿qué te dices a ti mismo?

- Situación 2: cuando te equivocas, ¿qué te dices a ti mismo?

- Situación 3: cuando ganas una partida en la *Play Station* con tus amigos, ¿qué te dices a ti mismo?

- Situación 4: cuando haces algo que sabes que no está bien, ¿qué te dices a ti mismo?

► Hoja 6.1.3.

**ASÍ PIENSO, ASÍ ME SIENTO**

**Instrucciones:** indica los pensamientos, emociones y conducta que tendrías en cada caso.

- Situación 1:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA

- Situación 2:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTA



#### ► Hoja 6.1.4.

### PAUTAS PARA SENTIRME MEJOR

**Instrucciones:** lee los consejos que se recogen a continuación y que nos pueden ayudar a sentirnos mejor. Luego, aplícalos a la situación de Carlos.

1. Recuerda éxitos pasados en situaciones similares (por ejemplo, me caí en las escaleras del Metro de Madrid y me ayudó un chico o chica guapísimo).
2. Piensa algo que quite importancia a la situación (por ejemplo, si me miran y piensan que soy torpe, ¿qué me importa, acaso les conozco de algo?).
3. No pienses en términos de todo o nada (por ejemplo, no estoy siempre torpe, a veces soy habilidoso).
4. No generalice a todo lo que es sólo una parte o un aspecto (por ejemplo, tengo la nariz torcida pero no soy feo o fea, soy tímido pero no soy un personaje raro).
5. Cambia tu pensamiento basado en un sentimiento por uno que se base en una conducta (por ejemplo, no es que sea una aburrida, sino que no salí de casa porque no me apetecía).
6. Piensa en algo que facilite que cambies lo que no te gusta (por ejemplo, si venzo mi timidez y me acerco a aquel grupo, conseguiré amigos y me lo pasaré mejor).
7. No fijar ideales imposibles.
8. Sacar siempre algo positivo con lo que esté relacionado.
<p>- <b>Situación:</b> Carlos sale el fin de semana con sus amigos como es habitual. Cerca de ellos hay una pandilla de chicas en la que hay una que le gusta un montón. Se cruzan miradas y alguna sonrisa. Por fin, Carlos decide declararse. Ella le da calabazas. Él no puede dejar de pensar a partir de ese momento que es un tonto, que no debería haberle dicho nada. “Me miraba porque soy ridículo y se reía de mí, ahora las amigas se burlarán de mí porque no supe ni qué decir, a cualquiera se le hubiese ocurrido algo, pero no soy ingenioso”. “No me ha dado ni una oportunidad, claro, soy el más feo porque a mis amigos sí les han dicho que sí alguna vez...”.</p> <p>- ¿Cómo se siente Carlos?</p> <p>- ¿Cómo podría cambiarlo?</p> <p>- ¿Cuáles serían los pensamientos alternativos o trucos que podría utilizar?</p> <p>- ¿Qué sentimientos le generarían esos nuevos pensamientos?</p>

► Hoja 6.1.5.

**TRABAJANDO MI AUTOESTIMA**

**Instrucciones:** describe situaciones similares a las trabajadas en la sesión e indica el pensamiento negativo sobre ti mismo, el pensamiento alternativo y el sentimiento y conducta que generaría ese nuevo pensamiento.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO	NUEVO SENTIMIENTO	NUEVA CONDUCTA



► Hoja 6.1.6.  
“SI YO FUERA...”

**Instrucciones:** rellena los huecos del cuestionario pensando realmente lo que contestas y por qué. Recuerda que debes hacerlo con respecto a ti mismo y con respecto a un compañero.

CON RESPECTO A MÍ MISMO
1. Si yo fuera un <b>árbol</b> sería..... porque..... .....
2. Si yo fuera un <b>estado climático</b> (lluvioso, soleado, nublado, viento, etc.) sería..... porque ..... .....
3. Si yo fuera un <b>animal</b> sería..... porque..... .....
4. Si yo fuera una <b>fruta</b> sería ..... porque..... .....
5. Si yo fuera un <b>color</b> sería..... porque..... .....
6. Si yo fuera una <b>estación del año</b> sería ..... porque..... .....

### CON RESPECTO A UN COMPAÑERO

1. Si .....fuera un **árbol** sería.....  
 porque .....

2. Si .....fuera un **estado climático** (lluvioso, soleado, nublado, viento, etc.) sería.....  
 porque .....

3. Si .....fuera un **animal** sería.....  
 porque .....

4. Si .....fuera una **fruta** sería.....  
 porque .....

5. Si .....fuera un **color** sería.....  
 porque .....

6. Si .....fuera una **estación del año** sería.....  
 porque .....



## ► Hoja 6.1.7.

## EL ELEFANTE ENCADENADO

**Instrucciones:** lee el siguiente cuento y contesta a las preguntas.

*“Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. También a mí, como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con facilidad, no arrancara la estaca y huyera”.*

- ¿Qué lo mantiene encadenado?

- ¿Por qué no huye?



### ► Hoja 6.1.8. CONOCIÉNDONOS

**Instrucciones:** lee el siguiente texto y rellena las columnas que aparecen a continuación.

Muchos hemos crecido con la idea de que decir lo que hacemos bien, nuestras cualidades es un fallo y que significa que no somos humildes. ¿Por qué?, ¿Es malo tener virtudes?

También tenemos defectos, fallos y limitaciones. Debemos darnos cuenta que el ser humano es imperfecto y aceptar nuestras debilidades sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede. Por eso, debemos ser conscientes de nuestros fallos, porque eso no nos hace menos valiosos y gracias a ese conocimiento de nuestros defectos podemos buscar cómo superarlos.

**“El propio conocimiento de nuestras virtudes y nuestros defectos nos ayuda a mejorar nuestra autoestima y a saber “con qué cartas jugamos”.**

MIS CUALIDADES	A QUÉ ME AYUDAN	MIS DEFECTOS	CÓMO PUEDO CAMBIARLOS







## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

### SESIÓN 2.

#### **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA (II)**

- ▶ Hoja 6.2.1. Mis cualidades positivas
- ▶ Hoja 6.2.2. Conociendo positivamente a los demás
- ▶ Hoja 6.2.3. Cualidades positivas
- ▶ Hoja 6.2.4. Repasando las cualidades
- ▶ Hoja 6.2.5. Registrando cualidades

► Hoja 6.2. I.

**MIS CUALIDADES POSITIVAS**

**Instrucciones:** completa las frases que aparecen con respecto a ti mismo.

1. Yo soy amable porque.....
2. Yo soy guapo/a porque .....
3. Yo soy simpático/a porque .....
4. Yo soy servicial porque .....
5. Yo soy divertido/a porque .....
6. Yo soy ..... porque.....
7. Yo soy ..... porque.....
8. Yo soy ..... porque.....
9. Yo soy ..... porque.....
10. Yo soy ..... porque.....

**► Hoja 6.2.2.****CONOCIENDO POSITIVAMENTE A LOS DEMÁS**

**Instrucciones:** realiza la actividad que se propone teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- En el centro, un dibujo que tenga alguna relación con ellos mismos.
- En la esquina superior derecha, algo que nos guste.
- En la esquina superior izquierda, algo que sepan hacer bien.
- En la esquina inferior derecha, una parte del cuerpo que les guste de sí mismos.
- En la esquina inferior izquierda, una cualidad propia por la que destaquen.

► Hoja 6.2.3.

**CUALIDADES POSITIVAS**

**Instrucciones:** lee cada una de estas cualidades y piensa en un compañero que crees que tiene esa cualidad.

FÍSICAS	INTELECTUALES	PERSONALIDAD	DE RELACIÓN
Ojos bonitos	Inteligente	Responsable	Abierto
Buenas piernas	Espabilado	Serenidad	Amable
Atractivo	Imaginativo	Paciencia	Educado
Ágil	Creativo		Simpatía
Corre rápido			Cariñoso

► Hoja 6.2.4.

**REPASANDO LAS CUALIDADES**

**Instrucciones:** rellena los siguientes enunciados conforme a lo aprendido en la sesión de hoy.

1. Antes me definía como una persona .....
2. Ahora me defino como una persona .....
3. Mi concepto de mí mismo antes era más positivo/negativo. Ahora es más positivo/negativo .....
4. Pensaba que los demás me veían como una persona .....
5. Ahora sé que los demás valoran de mí.....
6. No me había parado a pensar que mi compañero ..... destacaba en .....
7. Conclusiones:

## ► Hoja 6.2.5.

**REGISTRANDO CUALIDADES**

**Instrucciones:** sigue registrando cualidades positivas que veas en ti mismo y en los demás.

CUALIDADES QUE YO VEO	CUALIDADES QUE VEN LOS DEMÁS





## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

### SESIÓN 3.

#### **IMPULSIVIDAD (I)**

- ▶ Hoja 6.3.1. ¿Cómo respondo yo?
- ▶ Hoja 6.3.2. Valorando las consecuencias de un acto impulsivo y de un acto reflexivo
- ▶ Hoja 6.3.3. Mi comportamiento impulsivo

## ► Hoja 6.3. I.

## ¿CÓMO RESPONDO YO?

**Instrucciones:** lee la siguiente situación y escribe cómo responderías tú en esa situación.

- **Situación:** estás en el parque con tus amigos, jugando con el balón que le regalaron a tu hermano mayor. Se lo cogiste sin permiso, porque sabes que si se lo pides no te lo deja, ya que el balón cuesta 40 euros. En una jugada, el balón sale despedido y se escapa a la carretera, ves que está a punto de llegar a la carretera y como le pille un coche, lo explota seguro.

¿Qué haces?



► Hoja 6.3.2.

**VALORANDO LAS CONSECUENCIAS DE UN ACTO IMPULSIVO Y DE UN ACTO REFLEXIVO**

**Instrucciones:** valora las consecuencias que podría tener cada uno de los comportamientos elegidos.

SI HAGO ...	POSIBLES CONSECUENCIAS POSITIVAS	POSIBLES CONSECUENCIAS NEGATIVAS

► Hoja 6.3.3.

**MI COMPORTAMIENTO IMPULSIVO**

**Instrucciones:** describe situaciones en las que hayas reaccionado de forma impulsiva, la conducta impulsiva en sí y las consecuencias que tuvo esa forma de comportarte.

SITUACIONES	DESCRIPCIÓN
<b>- Situación 1:</b>	
Conducta impulsiva y consecuencias	
Conducta reflexiva y consecuencias	
<b>- Situación 2:</b>	
Conducta impulsiva y consecuencias	
Conducta reflexiva y consecuencias	

# MÓDULO VI.

## **PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL**

SESIÓN 4.

### **IMPULSIVIDAD (II)**

- ▶ Hoja 6.4.1. Javier y sus conductas impulsivas
- ▶ Hoja 6.4.2. Aplicando la reflexividad a mi vida

## ► Hoja 6.4.1.

**JAVIER Y SUS CONDUCTAS IMPULSIVAS**

**Instrucciones:** lee el siguiente texto con tu monitor y subraya los desencadenantes, el comportamiento impulsivo y las consecuencias que ha tenido ese comportamiento.

“Javier, un alumno del instituto de 14 años, no había tenido un buen día. Por la mañana, antes de salir de casa para ir al instituto había discutido con su madre. Para colmo, se le había olvidado el dinero del bocadillo de media mañana y también la lámina de dibujo que tenía que entregar hoy. Estaba en la clase de dibujo y tras haberle reñido el profesor por “no hacer los deberes” le había llamado la atención por hablar un par de veces. La compañera de atrás empezó a preguntarle por los deberes de matemáticas cuando, de pronto, el profesor se dirigió a él otra vez:

- Javier, sal de clase.

- ¿Yo?, ¿por qué?, respondió Javier indignado.

- Te he dicho que salgas de clase, repitió el profesor.

- Pero si yo no he hecho nada, contestó Javier con desparpajo al profesor.

- ¿Qué no has hecho nada? Primero, no traes los deberes hechos y, segundo, es la tercera vez que te llamo la atención en esta hora.

Javier estalló, cogió el libro y lo tiró con fuerza sobre la mesa, desprendiéndose las tapas y doblándose varias hojas. Al salir le dio una patada a la mochila y dio un portazo tras de sí. Javier tuvo que ir a ver al Jefe de Estudios y el tutor mantuvo una charla con él. Sus padres se enteraron del suceso y le castigaron dos semanas sin salir y sin poder tocar el ordenador ni jugar a la Playstation. Al darle la patada a la mochila, había roto los cascos del Discman y, además, tuvo que arreglar el libro, que continuamente durante el curso se despegaba y era más difícil de manejar”.

► Hoja 6.4.2.

**APLICANDO LA REFLEXIVIDAD A MI VIDA**

**Instrucciones:** registra aquellas situaciones de tu vida diaria en las que apliques la reflexividad frente a la impulsividad mediante las estrategias aprendidas.

DESENCADENANTE	CONDUCTA REFLEXIVA REALIZADA	CONSECUENCIAS



## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

### SESIÓN 5.

#### BÚSQUEDA DE SENSACIONES (I)

- ▶ Hoja 6.5.1. Analizando las sensaciones
- ▶ Hoja 6.5.2. Mis sensaciones

► Hoja 6.5. I.

**ANALIZANDO LAS SENSACIONES**

**Instrucciones:** analiza los pensamientos, emociones y sensaciones fisiológicas que tendrías en las dos situaciones elegidas.

- Situación 1:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	SENSACIONES FISIOLÓGICAS

- Situación 2:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	SENSACIONES FISIOLÓGICAS



► Hoja 6.5.2.  
MIS SENSACIONES

**Instrucciones:** continúa registrando actividades o situaciones que te generan sensaciones límite, analizándolas de la misma forma que hemos hecho durante la sesión.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	SENSACIONES FISIOLÓGICAS





## MÓDULO VI.

# PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LA DESVIACIÓN SOCIAL

SESIÓN 6.

### BÚSQUEDA DE SENSACIONES (II)

- ▶ Hoja 6.6.1. Situaciones de riesgo
- ▶ Hoja 6.6.2. Sensaciones límite con y sin riesgo
- ▶ Hoja 6.6.3. Buscando alternativas sin riesgo

► Hoja 6.6. I.

**SITUACIONES DE RIESGO**

**Instrucciones:** indica las posibles consecuencias que pueden tener las actividades de riesgo indicadas. A continuación, piensa y describe otras actividades de riesgo y sus posibles consecuencias.

ACTIVIDAD	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
Consumir drogas		
Hacer <i>puenting</i>		
Conducir a 170 km/h		

► Hoja 6.6.2.

**SENSACIONES LÍMITE CON Y SIN RIESGO**

**Instrucciones:** analiza las consecuencias que pueden tener las siguientes actividades.

<b>TOMARSE UN TRIPI</b>	
<b>VER UNA PELI EN 3D</b>	
<b>HACER ALPINISMO SIN ARNÉS</b>	
<b>MONTAR EN LA LANZADERA</b>	

► Hoja 6.6.3.

**BUSCANDO ALTERNATIVAS SIN RIESGO**

**Instrucciones:** registra las consecuencias que pueden tener las dos actividades sin riesgo indicadas. Además, añade otras cuatro actividades sin riesgo con las que puedas conseguir sensaciones límite y analiza sus posibles consecuencias.

ACTIVIDAD	CONSECUENCIAS POSITIVAS	CONSECUENCIAS NEGATIVAS
Hacer yoga		
Montaña rusa		



## **MÓDULO VII**

# **Prevención de recaídas y fortalecimiento del cambio**

## MÓDULO VII.

# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO

### SESIÓN 1.

#### PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: EVALUACIÓN ..... 215

- ▶ Hoja 7.1.1. ¿Cómo se produce una recaída? .....216
- ▶ Hoja 7.1.2. Mi modelo de recaída.....217
- ▶ Hoja 7.1.3. Señales de riesgo y aviso en lo que pienso y siento. ....218
- ▶ Hoja 7.1.4. Señales de riesgo y aviso en lo que hago. ....219
- ▶ Hoja 7.1.5. Otras señales de riesgo y aviso. ....220
- ▶ Hoja 7.1.6. Evitando recaídas.....221

### SESIÓN 2.

#### PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: INTERVENCIÓN ..... 222

- ▶ Hoja 7.2.1. ¿Cómo prevenir la recaída de Jorge? .....223
- ▶ Hoja 7.2.2. Afrontando mis recaídas. ....225
- ▶ Hoja 7.2.3. Estrategias para prevenir recaídas. ....227

### SESIÓN 3.

#### CONOCIÉNDOME MEJOR A MÍ MISMO ..... 228

- ▶ Hoja 7.3.1. Sintetizando el programa. ....229
- ▶ Hoja 7.3.2. Resumen final. ....230
- ▶ Hoja 7.3.3. Mi escalera.....231
- ▶ Hoja 7.3.4. Otras metas en mi vida. ....234

### SESIÓN 4.

#### CÓMO POTENCIAR UNA VIDA ALTERNATIVA A LA AGRESIÓN Y A LA VIOLENCIA..... 237

- ▶ Hoja 7.4.1. ¿Qué puedo hacer? .....238
- ▶ Hoja 7.4.2. Un chico como yo.....239
- ▶ Hoja 7.4.3. Mis metas en la vida. ....241
- ▶ Hoja 7.4.4. Mis planes de futuro.....242
- ▶ Hoja 7.4.5. Mi compromiso final. ....243

# MÓDULO VII.

## PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO

### SESIÓN 1.

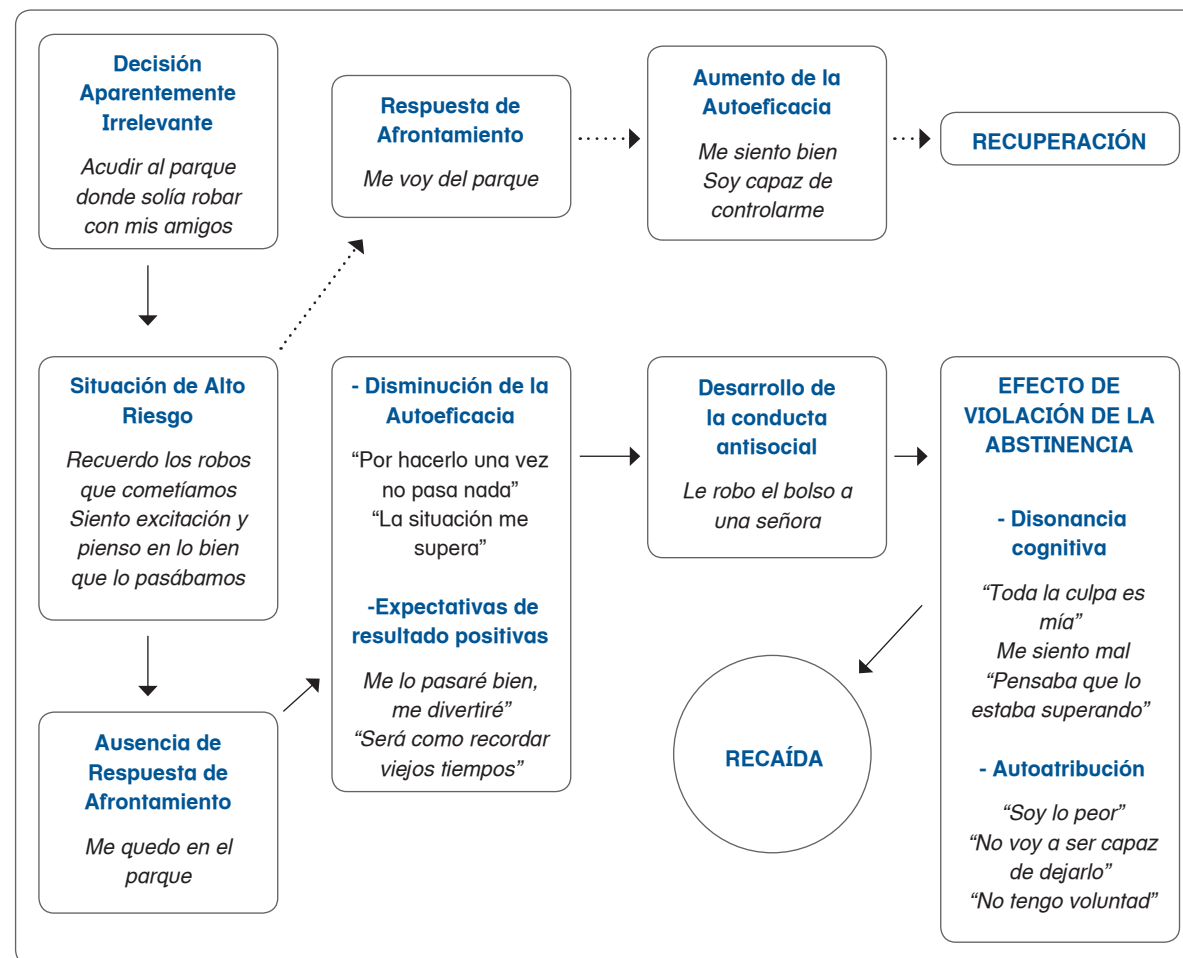
#### PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: EVALUACIÓN

- ▶ Hoja 7.1.1. ¿Cómo se produce una recaída?
- ▶ Hoja 7.1.2. Mi modelo de recaída
- ▶ Hoja 7.1.3. Señales de riesgo y aviso en lo que pienso y siento
- ▶ Hoja 7.1.4. Señales de riesgo y aviso en lo que hago
- ▶ Hoja 7.1.5. Otras señales de riesgo y aviso
- ▶ Hoja 7.1.6. Evitando recaídas

### ► Hoja 7.1.1.

### ¿CÓMO SE PRODUCE UNA RECAÍDA?

**Instrucciones:** observa atentamente cómo se produce una recaída en el comportamiento antisocial y analiza el ejemplo propuesto con tus compañeros.

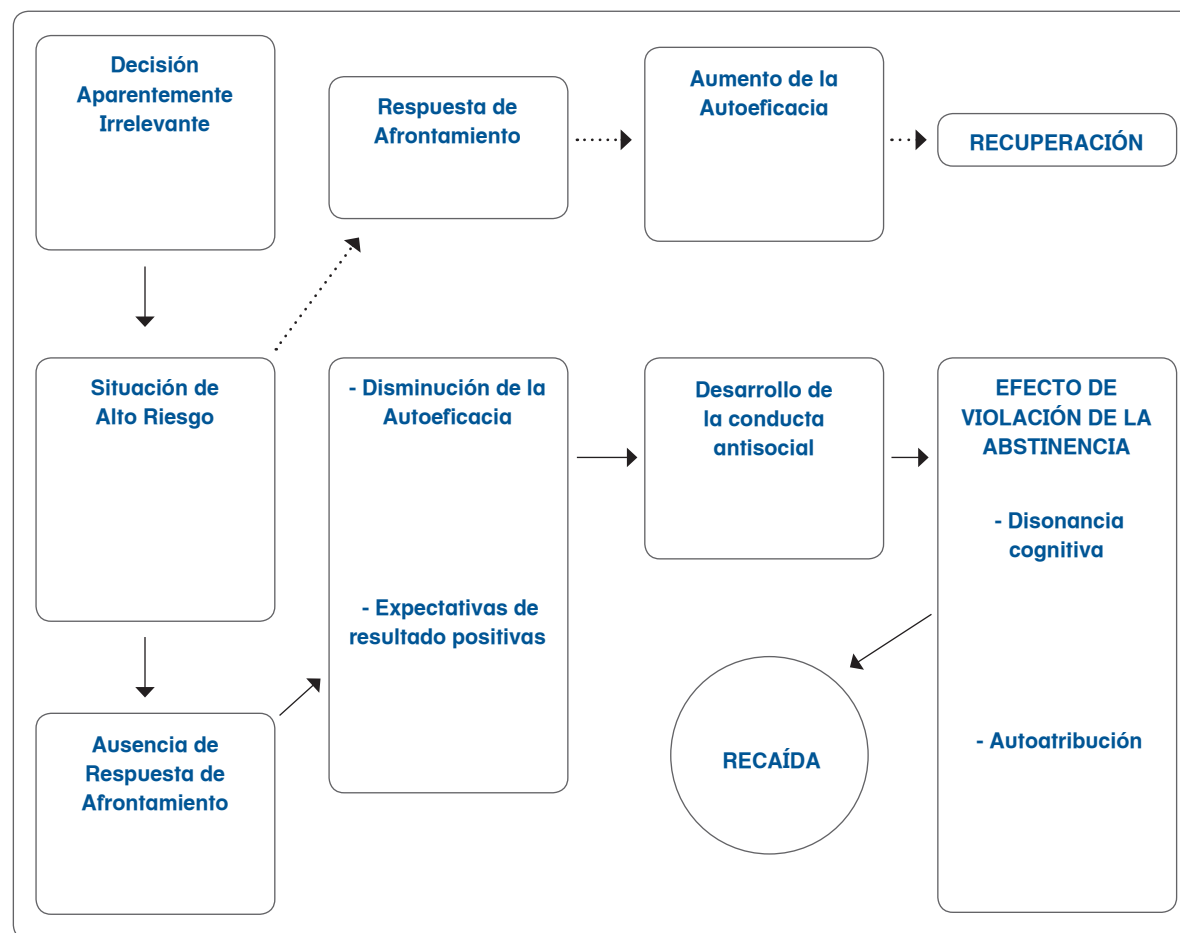




► Hoja 7.1.2.

**MI MODELO DE RECAÍDA**

**Instrucciones:** crea tu propio modelo de recaída para el comportamiento antisocial.



### ► Hoja 7.1.3.

#### SEÑALES DE RIESGO Y AVISO EN LO QUE PIENSO Y SIENTO

**Instrucciones:** después de conocer el riesgo para reincidir que puede existir en nuestro pensamiento y en lo que sentimos, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

FACTORES	EJEMPLO	MI EJEMPLO
<b>Actitudes negativas:</b> negar la existencia de cualquier problema, sentimiento negativo o, incluso, la probabilidad de reincidir. Por ejemplo, tener dudas sobre la recuperación, impaciencia, confiar demasiado en las propias capacidades, insatisfacción, tener actitudes y creencias rígidas.	<p><i>“No haber cometido ningún delito durante estos tres últimos meses no ha sido tan difícil”.</i></p> <p><i>“Creo que ya puedo controlarme solo”.</i></p> <p><i>“Ya he superado mi problema”.</i></p> <p><i>“Es cuestión de voluntad”.</i></p>	
<b>Idealizar el efecto del delito:</b> continuar idealizando las consecuencias y recompensas positivas que se obtenían con el comportamiento antisocial.	<i>“Me encuentro con un amigo con el que solía robar y empezamos a recordar con euforia lo que hacíamos”.</i>	
<b>Sentimientos y estados de ánimo negativos:</b> sentimientos de aburrimiento, depresión, soledad, infelicidad, tristeza, ira, ansiedad, culpa o cambios bruscos en el estado de ánimo.	<p><i>“Estaba tan enfadado que salí a la calle y agredí a un hombre que me llamó la atención por haberle empujado”.</i></p> <p><i>“No tiene sentido que yo cambie, siempre voy a tener problemas”.</i></p>	
<b>Poner a prueba el control personal:</b> fantasías sobre tener una alta capacidad de control, racionalizando y negando el peligro de encontrarse en situaciones de alto riesgo.	<i>“En estos momentos, si vuelvo a cometer un robo, uno solo, no supondrá ningún problema para mí. Así sabré si tengo controlado el problema”.</i>	
<b>Estados emocionales positivos:</b> generar un sentido falso de seguridad sobre el proceso de recuperación por la presencia de un estado de ánimo positivo un tanto exagerado.	<i>“Estoy muy contento con mi situación, todo va muy bien. Realmente, yo sería capaz de realizar delitos esporádicos sin perder el control”.</i>	
<b>Sueños relacionados con la recaída:</b> tener sueños muy vívidos y recurrentes sobre la comisión de actos antisociales.	<p><i>“Ya he vuelto a soñar que robaba un coche, tengo la sensación de que he vuelto a caer”.</i></p> <p><i>“Este sueño significa que no estoy del todo motivado para continuar con el tratamiento”.</i></p>	

#### ► Hoja 7.1.4.

### SEÑALES DE RIESGO Y AVISO EN LO QUE HAGO

**Instrucciones:** después de conocer el riesgo para reincidir que puede existir en lo que hacemos, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

FACTORES	EJEMPLO	MI EJEMPLO
<b>Reaccionar de forma exagerada ante deslices o recaídas:</b> la reacción ante un deslíz hace que se produzca una auténtica recaída.	<i>“He fracasado, todo lo que había conseguido ya no sirve para nada. No tiene sentido que siga cambiando”.</i>	
<b>Conductas impulsivas:</b> tomar decisiones inmediatas, sin pensar, como en una especie de arrebato de ira o de frustración.	<i>Abandonar el tratamiento. Dejar el trabajo o a la pareja. Inversiones arriesgadas.</i>	
<b>Otras conductas inadecuadas:</b> realización de conductas no antisociales pero que se encuentran al límite de incumplir la ley o se consideran faltas menores.	<i>“Cuando tenga un problema con alguien, en vez de pegarle, solo me reiré de él, lo insultaré”.</i>	
<b>Cambios graduales en el estilo de vida:</b> se empiezan a producir cambios graduales en la vida diaria durante la recuperación.	<i>Dejar de hacer las actividades programadas. Disminuir la participación en el programa de intervención. Cambiar algunos hábitos diarios.</i>	

### ► Hoja 7.1.5.

#### OTRAS SEÑALES DE RIESGO Y AVISO

**Instrucciones:** después de conocer estas otras señales de riesgo, aporta tus propios ejemplos personales sobre cada uno de los elementos descritos.

FACTORES	EJEMPLO	MI EJEMPLO
<b>Presencia de trastornos mentales:</b> existe de forma previa o simultánea a la conducta antisocial y alteran la forma de pensar, sentir y comportarse de la persona. Por ejemplo, trastornos de ansiedad, del estado de ánimo, de consumo de drogas, de la personalidad, etc.	<i>“Estaba muy alterado, no pude controlarme y le pegué”.</i> <i>“Tuve que robar a esa señora, necesitaba el dinero para pagar la cocaína que tomé ayer”.</i>	
<b>Eventos vitales:</b> cambios negativos, importantes e inesperados en la vida de la persona que producen una reacción de estrés exagerada.	<i>Muerte de un ser querido.</i> <i>Problemas económicos.</i> <i>Perder el trabajo.</i>	
<b>Permisividad familiar:</b> el círculo familiar o de amistades relajan las normas de convivencia e ignoran las señales de recaída que tienen lugar en la conducta de la persona.	<i>“Siempre que he vuelto a delinquir, mi familia y amigos han estado a mi lado. Nunca me han rechazado”.</i>	



## ► Hoja 7.1.6.

**EVITANDO RECAÍDAS**

**Instrucciones:** aquí tienes dos ejemplos de posibles formas de tener una recaída. Identifica en cada una de las situaciones qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída.

- **Caso 1:** Juan acaba de volver al instituto después de un tiempo en el centro de menores. Cuando está entrando por la puerta oye detrás de él risitas y murmullos. Juan intenta seguir andando como si no pasara nada, pero las risas cada vez son más altas y siente cómo le palpita el corazón cada vez más deprisa. Juan piensa “se están riendo de mí, no puedo permitirlo o no me tendrán ningún respeto”, entonces da media vuelta, se dirige hacia tres chicos que estaban detrás de él y empuja a uno de ellos contra la pared, dándole un golpe en la cabeza que le produce una brecha. Le llevan al hospital.

- ¿Qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída de Juan?

- **Caso 2:** Sandra está muy contenta de volver a su antiguo barrio y ver a sus amigos. Cuando va de camino a casa se encuentra con sus tres mejores amigas quemando una papelería al lado de la parada de autobús. Se alegran mucho de verla y corren hacia ella para saludarla. “Qué guay, Sandra, tía, como en los viejos tiempos, ya te echábamos de menos. Mira esta parada medio rota, ¡¡vamos a terminar de cargárnosla para celebrar que has vuelto!!”. Sandra piensa “bueno, por una vez más no pasa nada, son mis amigas y sólo quieren celebrar que he vuelto...”, se lían a patadas con la parada y consiguen romperla. Se oyen sirenas de policía y salen corriendo.

- ¿Qué cosas se podrían haber cambiado para evitar la recaída de Sandra?



## MÓDULO VII.

# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO

### SESIÓN 2.

#### **PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: INTERVENCIÓN**

- ▶ Hoja 7.2.1. ¿Cómo prevenir la recaída de Jorge?
- ▶ Hoja 7.2.2. Afrontando mis recaídas
- ▶ Hoja 7.2.3. Estrategias para prevenir recaídas

### ► Hoja 7.2.1.

## ¿CÓMO PREVENIR LA RECAÍDA DE JORGE?

**Instrucciones:** describe los eslabones de conducta que llevaron a Jorge a recaer. Luego, plantea alternativas a cada uno de los eslabones. Finalmente, plantea un comportamiento alternativo a la recaída.

**Situación:** Jorge lleva casi un año sin haber vuelto a robar. Cree que la terapia está funcionando, aunque se siente algo cansado, es demasiado tiempo. Una tarde, aburrido en su casa, decide bajar a dar una vuelta al parque donde solía robar con sus amigos. Piensa que ya ha pasado mucho tiempo, no cree que vaya a pasar nada malo. Sentado en un banco, comienza a recodar los “viejos tiempos”, cuando robaban y se lo pasaban genial, se siente algo excitado. Ante esa emoción, piensa si debería salir del parque pero no lo considera peligroso, así que se queda allí sentado. Esa excitación ha despertado su curiosidad sobre qué pasaría si tuviese la oportunidad de robar y piensa que, por una vez, no pasaría nada y que, por lo menos, haría algo excitante y divertido. En ese mismo instante, una señora pasea a solas por el parque y Jorge no se lo piensa dos veces, se lanza sobre ella para robarle el bolso y salir corriendo hacia su casa. Cuando está en su habitación, se siente mal, piensa que es una mala persona, que ha perdido todo el trabajo que había conseguido con la terapia. Está muy nervioso, no sabe qué hacer. Pero está seguro de que no tiene remedio, motivo por el que llama a sus antiguos amigos y vuelve a cometer diversos robos.

CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	PUNTUACIÓN
1)	1) 2)	
2)	1) 2)	
3)	1) 2)	
4)	1) 2)	







► Hoja 7.2.2.

**AFRONTANDO MIS RECAÍDAS**

**Instrucciones:** describe la situación en la que ocurrió tu recaída y los eslabones de conducta que te llevaron a recaer. Luego, plantea alternativas a cada uno de los eslabones. Finalmente, plantea un comportamiento alternativo a la recaída.

Situación:		
CONDUCTAS AGRESIVAS EN PASOS O ESLABONES	ALTERNATIVAS A CADA PASO O ESLABÓN DE LA CADENA	PUNTUACIÓN
1)	1) 2)	
2)	1) 2)	
3)	1) 2)	
4)	1) 2)	
5)	1) 2)	



### ► Hoja 7.2.3.

## ESTRATEGIAS PARA PREVENIR RECAÍDAS

**Instrucciones:** lee atentamente esta información para que tengas un mayor repertorio de estrategias para prevenir futuras recaídas. Coméntalas con tus compañeros.

1. Ser conscientes de aquellas <b>situaciones y factores de riesgo</b> que nos pueden conducir, poco a poco, a una recaída sin que nos demos cuenta de ello.
2. Saber identificar los <b>pensamientos erróneos</b> que se relacionan con la recaída (“por una vez no pasa nada”, “después seré capaz de controlarme”), y modificarlos para que nos sea más fácil salir airosos de esas situaciones.
3. Controlar los <b>fallos ocasionales o deslices</b> : si admitimos los deslices como un fracaso personal, la probabilidad de recaída aumentará. Por el contrario, si los consideramos como un error del que se puede aprender para el futuro, la probabilidad de recaer disminuirá.
4. Realizar un <b>contrato de recaídas</b> : establecer algún tipo de acuerdo firmado con el terapeuta o la familia sobre los pasos a seguir en caso de que se produzca una recaída o deslíz. Este contrato puede incluir castigos, costes o multas si cometes un fallo, así como alguna conducta a realizar antes de la recaída. Por ejemplo, esperar 15 minutos antes de realizar el acto antisocial y dedicar ese tiempo a reflexionar y reconsiderar la situación.
5. Puedes <b>planificar crisis y recaídas</b> : ensayando episodios de recaída, de forma imaginaria o simulada, para anticiparte y prepararte para afrontar situaciones reales y conducta de alto riesgo.
6. Intenta <b>evitar</b> , en la medida de lo posible, los <b>entornos que pueden favorecer el riesgo de recaída</b> , así como evitar recibir la influencia de otras personas con las que relacionamos el comportamiento antisocial.
7. <b>Modifica tu estilo de vida</b> : planifica, junto con tu terapeuta o familia, las actividades que puedes desarrollar a lo largo del día o en tu tiempo libre y que se ajusten a tus necesidades.
<p>A lo largo del programa hemos ido desarrollando muchas habilidades y técnicas que podemos utilizar para prevenir las recaídas. Ahora es el momento de llevarlas a la práctica en su totalidad, y comprobar nosotros mismos los beneficios de ello.</p> <p><b>En resumen</b>, lo que podemos hacer para evitar una recaída es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Identificar</b> las situaciones de riesgo concretas, ayudándose con preguntas como: ¿Cuándo pasan esas cosas? ¿Cómo pasan? ¿Cómo puedo darme cuenta antes?</li> <li>- <b>Anticipar</b>. Pensar qué riesgos puede haber en una situación antes de estar ahí.</li> <li>- <b>Afrontar</b> el impulso de cometer el acto</li> <li>- Imaginarse frente a una señal de <b>STOP</b>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PENSAR</b> en otra cosa, algo agradable que pueda calmarle.</li> <li>• <b>ACTIVIDAD</b>: cambiar de actividad a una que te resulte agradable.</li> <li>• <b>RECORDAR</b> que se puede pedir ayuda a alguien de confianza.</li> <li>• <b>EXPRESAR</b> las dificultades de mantenerse tranquilo y no caer en la violencia o delincuencia.</li> </ul> </li> </ul>



## MÓDULO VII.

# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO

### SESIÓN 3.

#### CONOCIÉNDOME MEJOR A MÍ MISMO

- ▶ Hoja 7.3.1. Sintetizando el programa
- ▶ Hoja 7.3.2. Resumen final
- ▶ Hoja 7.3.3. Mi escalera
- ▶ Hoja 7.3.4. Otras metas en mi vida

### ► Hoja 7.3.I.

#### SINTETIZANDO EL PROGRAMA

**Instrucciones:** para fortalecer y consolidar los cambios que habéis conseguido a lo largo del programa vamos a hacer un resumen de aquellas cosas que vosotros consideráis que os han ayudado a conseguir un cambio en vuestro estilo de vida.

- Reconociendo el delito.	
- Análisis de las emociones y su influencia en la conducta delictiva.	
- El papel de las emociones negativas como la ira.	
- Cambio de pensamientos distorsionados por otros más adaptativos.	
- Cómo se inicia, desarrolla y consolida el comportamiento agresivo.	
- Papel de la personalidad en el comportamiento desviado.	
- Cómo prevenir recaídas.	

► Hoja 7.3.2.  
RESUMEN FINAL

**Instrucciones:** después de repasar todos los contenidos trabajados a lo largo del programa, indica para cada apartado los aspectos más importantes.

CONTENIDOS	ASPECTOS MÁS RELEVANTES
Comportamiento delictivo	
Emociones	
Emociones negativas	
Pensamientos negativos	
Comportamiento agresivo	
Personalidad	
Prevención de recaídas	



- En mis relaciones:




- En mi vida laboral o académica:


## ► Hoja 7.3.4.

**OTRAS METAS EN MI VIDA**

**Instrucciones:** sigue planteando metas que puedas conseguir y describe en la escalera los pasos necesarios para conseguirla, así como las habilidades o recursos necesarios.

**- Meta I:**


**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:**



**- Meta 2:**


**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:**



**- Meta 3:**


**- Habilidades o recursos que puedo aplicar para alcanzar esta meta:**



## MÓDULO VII.

# PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y FORTALECIMIENTO DEL CAMBIO

### SESIÓN 4.

#### **CÓMO POTENCIAR UNA VIDA ALTERNATIVA A LA AGRESIÓN Y A LA VIOLENCIA**

- ▶ Hoja 7.4.1. ¿Qué puedo hacer?
- ▶ Hoja 7.4.2. Un chico como yo
- ▶ Hoja 7.4.3. Mis metas en la vida
- ▶ Hoja 7.4.4. Mis planes de futuro
- ▶ Hoja 7.4.5. Mi compromiso final

► Hoja 7.4.1.

¿QUÉ PUEDO HACER?

**Instrucciones:** reflexiona y contesta a las preguntas que aparecen a continuación.

¿Cuáles son mis aspectos positivos/virtudes?	
¿Qué soy capaz de hacer?	
Si me esfuerzo ¿qué más sería capaz de conseguir?	

## ► Hoja 7.4.2.

## UN CHICO COMO YO

**Instrucciones:** lee la historia de Alberto y contesta a las preguntas que aparecen a continuación.

“Cuando Alberto llegó al centro de menores tenía 15 años. Le habían denunciado varias veces por robar, a punta de navaja, en su barrio. Pero a él no le importaba, pensaba que no le iba a ocurrir nada. El dinero que conseguía en sus atracos se lo gastaba en irse a un parque a beber alcohol con sus amigos. Cuando se emborrachaban destrozaban todo lo que hubiese alrededor suyo. Uno de los vecinos, Pedro, ya estaba harto de él, de que dejara el parque en el que juegan los niños lleno de cristales, de que siempre anduviera atracando a personas mayores, o a las personas más indefensas decidió ir a hablar con él para que se marchase a otro sitio a hacer su botellón. Cuando Pedro se acercó a él, Alberto sacó la navaja y le acuchilló hasta que le mató. Al día siguiente Alberto fue detenido. Tras todo el proceso acabó en un centro como éste en el que estáis ahora vosotros. Al principio todo le daba igual, y pensaba que Pedro se lo había buscado por ir a decirle lo que tenía que hacer, pensaba que podía hacer lo que quería y que hizo bien al “callarle la bocaza” a su vecino para siempre.

Pero cuando pasaron unos meses algo empezó a cambiar, Alberto estaba participando en un programa de rehabilitación como éste, y comenzó a darse cuenta de lo que había hecho. Al principio pensaba que todo el programa era una tontería, pero poco a poco se fue dando cuenta del daño que había hecho, de los errores que había cometido, de los sentimientos que causaban sus delitos en las demás personas.

Alberto, ayudado por sus monitores, empezó a hacer planes para cuando saliera del centro: pensaba terminar la E.S.O. y hacer un módulo de mecánica, porque siempre le habían gustado mucho los coches, también tenía muchas ganas de ver a sus padres y de pasar más tiempo con ellos. También le rondaba por la cabeza una chica, amiga de su prima Laura, pensaba mucho en ella y cuando saliera del centro pensaba quedar con ella, y si ella quisiera intentaría algo más serio.

Pero para todo esto tenía que conseguir salir del centro, así que pensó que el tiempo que le quedaba de estar allí lo iba a aprovechar ayudando a los chicos nuevos que iban entrando para que no se sintieran tan solos, para que nadie se aprovechara de ellos, para que evitaran meterse en líos. Y así lo hizo, como resultado consiguió que el tiempo que le quedaba dentro del centro fuera mucho más tranquilo, él se sentía mucho mejor, se dio cuenta que no necesitaba pelearse, o insultar para conseguir lo que quería. Hoy en día Alberto tiene 20 años, está trabajando como mecánico en el taller de un amigo de su padre, y aunque no consiguió a la chica que él quería, pronto conoció a otra chica, Eva, que le ayudó con sus estudios, le apoyó cuando se sentía mal, le ayudaba en los malos momentos y con la que se divertía mucho.”

- ¿Cuáles eran los pensamientos que Alberto tenía al entrar en el centro? ¿Qué sentía?

- ¿Y por qué piensas que decidió cambiar? ¿Cambió su forma de pensar?

- ¿Qué ha cambiado en la vida de Alberto?

- Cómo se sentía después del cambio?

- ¿Crees que su vida ha mejorado?

¿Te gustaría que tu historia fuera similar a la suya?



### ► Hoja 7.4.3.

#### MIS METAS EN LA VIDA

**Instrucciones:** reflexiona sobre cuáles son los valores y objetivos que son importantes en este momento de tu vida, cuál quieres conservar porque son valiosos y cuáles podrías modificar ya que no tienen sentido.

ÁREAS	METAS A CORTO Y LARGO PLAZO
Personal	- Corto plazo: - Largo plazo:
Familia	- Corto plazo: - Largo plazo:
Laboral/ Académico	- Corto plazo: - Largo plazo:
Social	- Corto plazo: - Largo plazo:
Salud	- Corto plazo: - Largo plazo:
Ocio	- Corto plazo: - Largo plazo:

► Hoja 7.4.4.

**MIS PLANES DE FUTURO**

**Instrucciones:** ahora piensa y describe las habilidades necesarias para cumplir las metas que te has propuesto en cada ámbito de tu vida, indicando también el esfuerzo que crees que será necesario.

PLANES DE FUTURO	¿Qué necesito para conseguirlo?	¿Cuánto esfuerzo me va a llevar? (De 1 a 10; 1 = Nada de esfuerzo, 10 = Mucho esfuerzo)

## ► Hoja 7.4.5.

**MI COMPROMISO FINAL**

Yo,.....,

me sitúo en la fase .....

y me comprometo a mantener en el futuro los siguientes cambios que he alcanzado con este programa:

.....

.....

.....

.....

.....

Firmado:

El menor

El terapeuta/monitor

Madrid, a ..... de .....de .....