



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN PARA EL AUTOCONTROL,
HABILIDADES SOCIALES Y AFRONTAMIENTO EN
ADOLESCENTES INFRACTORES CON VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO-
CONDUTUAL.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

JOANNA HERNÁNDEZ SOSA

DIRECTORA DE LA TESIS:

LIC. DAMARÍZ GARCÍA CARRANZA

COMITÉ DE TESIS

DRA. BLANCA ELENA MANCILLA GÓMEZ.

DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA.

LIC. LIDIA DÍAZ SAN JUAN

MTRA. LAURA ANGELICA SOMARRIBA ROCHA.



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por ser el pilar más importante de mi vida, por enseñarme el valor del esfuerzo, dedicación y perseverancia en cada uno de mis objetivos y hacer de mí la persona que soy. Pero sobre todo por su amor incondicional.

A mis hermanos:

MARGARITA gracias por tu apoyo y por haber estado en momentos difíciles.

CARMEN a ti te debo todo, te doy las gracias por tu apoyo y confianza, pero sobre todo por creer en mí y motivarme a seguir adelante.

PATRICIA por tus consejos, apoyo incondicional y confianza en lograr este objetivo.

JOSE, gracias por creer en mí, por darme oportunidad de seguir adelante.

RAMÓN gracias por el apoyo en cada momento de este proceso.

A Diana, Wendy, Karen, Valeria, Alexa, Enrique, Mauricio, Aylin y Fernanda, por ser las personitas que alegran mis días. Los amo.

A Fanny por escucharme y ser un apoyo en el logro de este objetivo.

A todos ustedes GRACIAS, por acompañarme en este largo proceso que lleva lágrimas, risas, enojos, frustraciones, miedos, sin embargo con ustedes a mi lado sé que todo es posible, no sé cómo podre pagarles todo lo ha hecho por mí y una vez más GRACIAS. Son lo más importante de mi vida. LOS AMO.

A ellos, a mi abuelita Zenaida Ortiz, por ser una guía en mi camino y nunca dejarme sola.

A mis padrinos ALFONSO Y GUADALUPE por escucharme y tener un consejo siempre, pero sobre todo por ser una guía. Le doy las GRACIAS.

María y Familia, Gracias por dejarme ser una integrante más de su familia y tratarme tal cual, saben que los quiero mucho y que pueden contar siempre conmigo.

Araceli Gracias por tu apoyo incondicional y por siempre motivarme a seguir adelante. Siempre con esta sonrisa que te caracteriza, te quiero mucho.

A mi asesora la. Lic. Damaríz Gracia Carranza, por ser una guía en este proceso, le doy las Gracias.

A mis revisores por compartir sus conocimientos para la conclusión de este trabajo.

A la institución que me formo “Universidad Insurgentes plantel xola”, a cada uno de los profesores que fueron parte de mi formación académica y que compartieron sus conocimientos.

A la Facultad de Psicología por permitirme ver consolidado mi objetivo.

A cada una de las personas que eh conocido a lo largo de la vida. Gracias por cada una de las experiencias.

Gracias

RESUMEN	1
INTRODUCCION	2
Capítulo I. ADOLESCENCIA	4
1.1 Definiciones	4
1.2 Fases de la adolescencia	5
1.3 Características generales de la adolescencia	6
1.4 Adolescencia en el contexto familiar	11
1.5 Conductas antisociales en la adolescencia	13
1.6 Estadísticas de adolescentes infractores en México	15
Capítulo 2. VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	18
2.1 La familia	18
2.1.1 Funciones de la familia	19
2.1.2 Estructura familiar	20
2.1.3 Comunicación familiar	22
2.2 Estilos Crianza	23
2.3 Agresión, agresividad y violencia intrafamiliar	26
2.4 Violencia Intrafamiliar	29
2.5 Tipos de violencia intrafamiliar hacia los hijos	30
2.6 Estadísticas de Violencia Intrafamiliar hacia los hijos	31
2.7 Consecuencia de la violencia intrafamiliar en los hijos	33
Capítulo III. ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL	37
3.1 Modelos Conductuales	37
3.2 Modelos Cognoscitivos	40
3.3 Principales técnicas de intervención del enfoque cognitivo Conductual	44
3.4 Autocontrol	45
3.5 1 Fases de entrenamiento en autocontrol	46
3.5 2 Técnicas de autocontrol	47
3.5 Habilidades sociales	50
3.5 1 Autoestima	53
3.5 2 Asertividad	54
3.5 3 Empatía	55

3.5 4 Tolerancia	57
3.5 5 Comunicación	58
3.6 Entrenamiento de habilidades Sociales (EHS)	59
3.7 Afrontamiento	61
INTERVENCIÓN “AUTOCONTROL,HABILIDADES SOCIALES Y AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES INFRACTORES CON VIOLENCIA FAMILIAR DESDE UN ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL	63
Justificación	63
Objetivo General	64
Objetivos Específicos	64
Participantes	64
Materiales	64
Escenario	65
Instrumento	65
Procedimiento	67
Conclusiones	76
Alcances	78
Limitaciones	78
Sugerencias	79
Bibliografías	80
Anexos	85

RESUMEN

Hoy en día, los problemas que involucran a los adolescentes en el ámbito delictivo ha aumentado, esto debido a los cambios que se han generado tanto en la familia como en la sociedad. Por lo que para este trabajo, se hace énfasis en la violencia intrafamiliar que generan la adquisición de modelos comportamentales agresivos su relación con el desarrollo de conductas inadaptadas en adolescentes, dentro de una sociedad con límites y normas establecidas.

Por ello, esta tesina propone la implementación de un taller, cuyo objetivo es desarrollar e implementar autocontrol, habilidades sociales (autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación) y el afrontamiento como herramientas que le permitirán al individuo interactuar de manera asertiva con el medio que lo rodea y afrontar así las situaciones adversas que pudiesen presentársele. Este taller es teórico-práctico, el cual consta de 8 con una duración de dos horas una vez a la semana. Así mismo se hará un pre-post test con las siguientes pruebas: Cuestionario de Autocontrol de Capafons y Silva (1980), Escala de habilidades sociales de Gismero Gonzales (2000) y la Escala de afrontamiento de Pereña y Seisdedos (2000).

Palabras Claves: Adolescencia, Violencia Intrafamiliar, Autocontrol, Habilidades sociales y Afrontamiento.

INTRODUCCION

En la actualidad son notorios los problemas sociales en lo que son involucrados los adolescentes, pues no solo están en la etapa de búsqueda de identidad, si no que implica diversos cambios en los cuales hay un desarrollo moral y personal del individuo, descubriendo fortalezas y limitaciones. Además se hace valer opiniones y se toman decisiones importantes, rebelándose ante todo aquello en lo que pudiese estar en desacuerdo. Esto aunado a la violencia intrafamiliar predecirá la manifestación de conductas desadaptativas que tendrá un impacto en su desarrollo. Por lo que el presente trabajo consta de 3 capítulos que explican estos esquemas conductuales.

En el capítulo 1 se hace referencia a la adolescencia, la cual es una etapa de transición entre la niñez y la adultez que conlleva múltiples cambios a nivel; físico, emocional, cognoscitivo y social, cuya tarea será según Erikson (1974) sintetizar las posibilidades del pasado, el presente y el futuro, tratando de aclarar el sentido del yo, es decir la búsqueda de su identidad, por lo que se opondrá violentamente a todas las limitaciones de autoimagen, sobre todo en el contexto familiar. Ante esta oposición, el adolescente podría manifestar conductas antisociales, pues según Echeberrua (1996), los adolescentes se muestran impulsivos sin reparar en las consecuencias negativas, careciendo del mínimo equipamiento cognoscitivo y afectivo para asumir los valores y normas morales aceptables socialmente. Esto se puede ver reflejado en los reporte de INEGI (2010), donde a finales del 2009, 12,404 adolescentes estaban reclusos en los centros para menores infractores.

Mientras tanto, en el capítulo 2 se hace mención de la familia como elemento natural y fundamental en la sociedad y en si para el mismo individuo, teniendo como función transformarse y adaptarse a los cambios de la estructura familiar, es decir, a las demandas funcionales que organizan los modos en lo que interactúan los miembros de la familia, según avanza su ciclo vital, la cual puede verse obstaculizada por una comunicación deficiente entre sus miembros, que se

verá reflejada en los estilos de crianza, que son los comportamientos o actitudes que toman los padres hacia los hijos. En cuanto a la violencia intrafamiliar, Ramírez (2000) menciona que, es la agresión por daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia. Por lo que, esta violencia será un modelo de conducta agresiva y violenta que generará un repertorio de conductas desadaptativas sea cual sea el tipo de violencia ejercida sobre el menor, manifestará consecuencias que se presentarán en diferentes niveles de gravedad pero con la exactitud de que se tendrá un impacto devastador en su desarrollo.

Debido a lo anterior, el capítulo 3 hace referencia al enfoque cognitivo-conductual, el cual surge del aprendizaje relacionado con la adquisición y extinción de repuestas, a través de la modificación de conductas desadaptativas y la reestructuración cognoscitiva. Para ello cada uno de los modelos tanto conductuales como cognoscitivos tienen propuesta teóricas a trabajar y una amplia gama de técnicas para enseñar o incrementar la conductas adaptadas y así eliminar las desadaptadas. Por lo que, para esta propuesta se presentaran estas técnicas a través del: Autocontrol, para manejar pensamientos emociones y por ende conductas; las Habilidades Sociales tales como: autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación, que le permitirán mantener relaciones interpersonales satisfactorias y por último, el Afrontamiento, que se manifestará a través de continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno.

Por último, se presenta la propuesta del taller, el cual tiene por objetivo desarrollar e implementar autocontrol, habilidades sociales como: autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación; y afrontamiento en adolescentes infractores que sufrieron violencia intrafamiliar, para lo cual se establecieron actividades a realizar para cumplirlo, durante 8 sesiones con adolescentes con las características antes mencionadas.

Capítulo I

ADOLESCENCIA

1.1 Definiciones

La palabra adolescente está tomada del latín *adulescens* del verbo *adolescere*, que significa crecer.

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la edad adulta, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social, y paralelamente emergen una serie de cambios a nivel físico, cognoscitivos e interpersonales que se manifiesta en diferente intensidad en cada persona (González, 2001).

Por lo que, la adolescencia tendrá como objetivo el encontrarse a sí mismo, como parte de un proceso de maduración con múltiples irregularidades que necesita de fuertes factores estabilizadores intrínsecos, que conserven el equilibrio y la dirección en el proceso de desarrollo.

Mientras tanto, para Blos (1962) la adolescencia es el periodo en el cual finaliza la individualización del sujeto y la adquisición de una identidad estable que organiza los cambios sexuales de la pubertad. Puesto que todo trastorno psíquico referente a su identidad, se manifiesta por una serie de cambios que afectan primeramente al cuerpo y repercuten en las actitudes del adolescente, de su familia y grupo social en el que se encuentra.

Por último, la adolescencia es una etapa muy importante en la vida de los seres humanos. Socialmente, es el periodo de transición que media entre la niñez dependiente, y la edad adulta autónoma, económica y social. Psicológicamente, es el periodo que empieza con la adquisición de la madurez fisiológica y termina

con la adquisición de la madurez social, cuando se asumen los derechos y deberes sexuales, económicos, legales y sociales del adulto.

1.2 Fases de la adolescencia

La adolescencia es periodo de la vida que oscila entre la niñez y la adultez, no existe una sola, sin embargo no existen etapas cronológicas en la adolescencia, sino de evolución, donde cada una de ellas constituye un requisito para la madurez de la siguiente (Blos, 1962). Por lo que, González Núñez (2001) retoma esta idea y siguiendo en alguna forma a Blos clasifica las diferentes fases de la adolescencia con modificaciones y trata de especificar cuál es la tarea emocional a resolver del adolescente en un momento dado, quedando la clasificación de la siguiente manera:

1. Preadolescencia (9 a 11 años)

En esta fase se inician metas impulsivas que antes no existían, lo que crea un conflicto en su medio, ya que por una parte, el preadolescente tiene que sobreponerse a sus deseos de seguir siendo niño, y por otro, enfrentar los sentimientos de cojare, envidia y rivalidad.

2. Adolescencia Temprana (12 a 15 años)

El adolescente de esta edad necesita poseer objetos a los que pueda admirar y amar, además es preciso que este fuera del ámbito familiar, ya que se presenta una ruptura repentina de las relaciones de los objetos primarios, desplazándose a una idealización de la amistad.

3. Adolescencia propiamente como tal (16 años a 18 años):

Se caracteriza por que el adolescente tiene conciencia de que existen nuevas metas instintivas que se culmina con la formación de la identidad sexual, por lo que la vida emocional del adolescente es más intensa, más profunda y con

mayores horizontes. Cabe mencionar, que mientras se desarrolla en el adolescente los principios de autocontrol que orientes sus deseos, acciones, pensamiento y valores hacia la realidad, este oscila entre la impulsividad y el control yoico.

4. Adolescencia Tardía (19 a 21 años):

Se cristaliza una posición sexual irreversible, además las diferencias individuales afectivas son notorias a simple vista, ya que la tolerancia al conflicto, la ansiedad y las descargas se matizan en la fuerza y la cualidad del individuo.

5. Postadolescencia (22 años a 25 años):

Representa el paso final de la adolescencia donde las identificaciones son plenamente aceptadas y se fortalecen, junto con este proceso ocurre una aceptación o afirmación de las instituciones sociales y de la tradición cultura en la que los aspectos componentes de la influencia parental se vuelven, por así decirlo inmortales

1.3 Características generales de la adolescencia

La adolescencia es un periodo de transición de la infancia a la edad adulta, lo que conlleva múltiples cambios que empiezan alrededor de los 11 años en las niñas y los 13 años en varones y termina aproximadamente a los 18 a 25 años. Surgiendo con ello cambios físicos, de los cuales el más distintivo en esta etapa es la pubertad, un periodo de maduración esquelética y sexual que ocurre al inicio de esta.

En el primero se da una aceleración en la estatura que la caracterizan, donde el crecimiento de los varones es superior al de las niñas. A si mismo se manifiestan los cambios hormonales, los cuales aumentan de forma impresionante, derivando con ello altibajos emocionales.

En cuanto a los cambios sexuales, durante esta etapa de crecimiento rápido, en las características sexuales primarias, los órganos reproductores y los genitales se desarrollan de forma notable. Lo mismo ocurre con las características secundarias, es decir, los órganos no reproductores como los pechos y las caderas en las niñas y el vello facial y la voz más grave en los varones. Niños y niñas uno o dos años antes de la pubertad suelen sentir los primeros sentimientos de atracción hacia el sexo opuesto.

No obstante, las marcas de la pubertad son la primera eyaculación de los varones y el primer periodo menstrual de las niñas que suele ser aproximadamente a los doce años o antes (Santrock, 2004).

Por otra parte, el cerebro de los adolescentes también sigue creciendo, donde hasta la pubertad las células del cerebro aumentan sus conexiones y el desarrollo del lóbulo frontal deja atrás al sistema emocional límbico, lo que ayuda a explicar la impulsividad ocasional de los adolescentes, así como los conflictos emocionales y las conductas de riesgo.

Con ello, el desarrollo cognoscitivo durante los primeros años de la adolescencia, donde la capacidad de razonar se centra en el mismo, es decir, el adolescente cree que sus padres son incapaces de entender lo que sienten. Además de que la capacidad del adolescente para razonar de forma hipotética y deducir las consecuencias también le permiten detectar las incoherencias del razonamiento de los otros, influyendo para mantener debates acalorados con sus padres (Myers, 2005).

Por lo anterior, el adolescente pasa por cambios significativos y uno es el progreso a la cuarta etapa y más avanzada de Piaget del desarrollo cognoscitivo el pensamiento operacional formal, que se caracteriza por un pensamiento abstracto, idealista y lógico, lo que implica hacer las cosas correctas y lo que se hace depende de las influencias sociales.

Para ello, se genera un desarrollo social desde la infancia donde la teoría de Erikson, sostenía que cada etapa de la vida se caracteriza por su propia tarea psicosocial, una crisis necesita resolución, por lo que propone 8 fases de desarrollo:

Cuadro. 1. Etapas de desarrollo psicosocial de Erikson (Myers, 2005)

Etapas de la identidad (Edad aproximada)	Etapas	Descripción de la tarea
Latencia (1er. año)	Confianza versus Desconfianza	Si los bebés ven satisfechas sus necesidades desarrollan un sentido de confianza básica.
Deambulador (1 a 2 años)	Autonomía versus Vergüenza duda	Los niños aprenden a ejercitar su voluntad y a hacer cosas por sí mismo, o bien dudan de su capacidad.
Preescolar (3 a 5 años)	Iniciativa versus culpa	Los preescolares al iniciar tareas y elaborar planes, o bien se sienten culpable por sus esfuerzos o por ser independiente.
Enseñanza primaria (6 años)	Competencia versus inferioridad	Los niños aprenden el placer de aplicarse en la ejecución de las tareas, o bien se sienten inferiores.
Adolescencia (13 a los 20 años)	Identidad versus confusión de roles	Los adolescentes tratan de aclarar su sentido del yo y para ello van probando distintos roles e integrándose para formar su identidad única, o bien se sienten confundidos de quienes son.
Edad adulta joven (20 hasta principio de los 40 años)	Intimidad versus aislamiento	Los adultos jóvenes se esfuerzan por establecer relaciones más estrechas y por adquirir la capacidad para amar en forma íntima o bien se sienten aislados socialmente.
Edad adulta media (40 a 60 años)	Generatividad versus estancamiento	Los adultos de edad media descubren un sentido de contribución al mundo, por lo general a través de la familia y el trabajo, o pueden sentir una falta de objetivos.
Edad adulta avanzada (desde los 60 en adelante)	Integridad versus desesperación	Cuando reflexionan sobre su vida, los adultos de edad más avanzada pueden experimentar una sensación de satisfacción o fracaso.

Sin embargo y debido al interés de este trabajo, retomaremos la etapa de identidad versus confusión de roles, donde la tarea del adolescente es sintetizar la búsqueda de la identidad, ya que Erikson (1974) sostenía que la formación de esta, genera en el adolescente una crisis entre la identidad y la confusión de roles, que consiste en equilibrar el deseo de probar todos los YO posibles con la necesidad de seleccionar uno solo.

Cabe mencionar, que los adolescente en este momento de crisis se sienten agobiados por la revolución fisiológica de la maduración genital y la incertidumbre acerca de los roles adultos que deberán asumir, parecen estar muy interesados en intentos caprichosos de establecer una subcultura adolescente con algo que se asemeja a una formación final de la identidad, pero temiendo contraer un compromiso que implique demasiadas expectativas.

Así el adolescente busca la oportunidad de tener el consentimiento de los otros para definir su identidad, para ello se opondrá violentamente a todas las limitaciones de sus autoimágenes y podrá llegar a ser extraordinariamente exclusivistas, intolerantes y crueles, cabe mencionar dicha intolerancia puede ser durante un tiempo una defensa necesaria contra un sentimiento de pérdida de la identidad inevitablemente en una época de la vida en que el cuerpo cambia sus proporciones de manera radical.

Los adolescentes se ayudan mutuamente durante el tiempo que dura dicha transición no solo formando pandillas y estereotipándose así mismo, sino también pone a prueba constantemente la capacidad de cada uno de ellos para mantenerse en medio de los inevitables conflictos suscitados por los valores. Por lo que, la adolescencia constituye un regenerador vital en el proceso de la evolución social, y el cual está completamente terminado cuando el individuo ha subordinado sus identificaciones infantiles a una nueva clase de identificación adquirida al absorber socializado y el aprendizaje competitivo con y entre los compañeros de la misma edad.

Estas nuevas identificaciones ya no se caracterizan por las travesuras de la infancia si no que obligan al adolescente a hacer elecciones y a tomar decisiones que cada vez más rápido lo conducirán al compromiso. Es de importancia resaltar que los diferentes estadios de su desarrollo los niños se identifican con aquellos aspectos parciales de la gente que a su vez los afectara de manera inmediata, sea en la realidad o en la fantasía. Sus identificaciones con los padres, por ejemplo, se centran en ciertas partes del cuerpo, aptitudes y aspectos del rol que son sobrevalorados y mal comprendidos. Por lo que, el destino de las identificaciones infantiles, a su vez depende de la interacción satisfactoria del niño con representantes dignos de confianza de una jerarquía significativa de roles como la que proporcionan la familia.

Por último, un sentimiento de identidad óptimo se experimenta meramente con un sentimiento de bienestar psicosocial, mientras tanto, la elección de una identidad negativa se manifiesta con un sentimiento de pérdida que suele expresarse por una hostilidad desdeñosa y altanera hacia los roles que se presentan como adecuados y deseables en el entorno. Esta identidad también se impone al sujeto como una necesidad de encontrar y defender un refugio contra las exigencias inmoderadas de padres morbosamente ambiciosos o exigentes en otras personas que están en una posición de superioridad con respecto a él (Erickson, 1974).

Así mismo, Kohlberg (1992), argumenta que a medida que se desarrollan intelectualmente, también atravesaran por 6 etapas de pensamiento moral, una tarea fundamental en la niñez y la adolescencia que consiste en discernir el bien del mal y desarrollar el carácter que le permita controlar sus impulsos y que va de lo simple y concreto hacia lo abstracto que se basa en principios morales. Agrupándolas en 6 etapas en tres niveles básicos:

Nivel A. Pre-moral: Antes de los 9 años, los niños se basan en sus propios intereses; obedecen para evitar un castigo.

Estadio 1. Orientación al castigo y obediencia.

Estadio 2. Ingenuo hedonismo instrumental.

Nivel B. Moralidad de conformidad con el rol convencional: En la adolescencia, se ocupan de los demás y se basan en el respeto de las leyes y las normas sociales por el mero hecho de que son leyes y normas.

Estadio 3. Moralidad de mantenimiento de buenas relaciones, aprobación por parte de otros.

Estadio 4. Moralidad del mantenimiento de la autoridad

Nivel C. Moralidad de principios morales auto aceptados: Se afirma los derechos aceptados por la gente y se rige por lo que se consideran los principios éticos básicos.

Estadio 5. Moralidad de compromiso, de derechos individuales y de la ley democráticamente aceptada.

Estadio 6. Moralidad de principios individuales de conciencia.

Debido a esto, a medida que el pensamiento madura la conducta se vuelve menos egoísta y más sólida debido a que la mente elabora tanto juicios morales como estéticos en forma rápida y automática.

1.4 Adolescencia en el contexto familiar

La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad, ya que se trata de un sistema de relaciones sobre todo afectivas, en el que los seres humanos permanecen largo tiempo y que acompañan al individuo en sus fases evolutivas fundamentales. Cabe mencionar, que todos los sistemas familiares tienden a crear relaciones permanentes, dando vida a modelos específicos a la familia (Baldi, Boggiani, Dolci y Rinaldi, 2012).

Por ello, la familia juega un papel importante como pilar, ya que conforma el espacio de sociabilización por excelencia y porque es aquí donde los adolescentes buscan las pautas fundamentales para orientar su vida, debido a que desde el nacimiento hasta la adolescencia, la familia es un ámbito privilegiado de formación

de actitudes, habilidades y valores que permitirán que posteriormente, el sujeto afronte una etapa vital decisiva.

Por lo que, Rutter (1998) indica que las dificultades psicológicas que se producen en la adolescencia están asociados con diversos indicios de patologías familiares decir, cuanto más patológico o desviado es el comportamiento manifestado por el adolescente más insatisfactorias, conflictivas y deficientes parecen ser las relaciones con los padres.

Pues cabe mencionar, que la relación entre padres e hijos se deteriora en algún momento entre la infancia y la adolescencia, con algunos cambios claros en los patrones de interacción, es decir, a partir de la adolescencia la familia pierde peso como contexto de sociabilización y por lo tanto, su capacidad de influencia es menor, siendo el grupo de iguales ahora su contexto de sociabilización más influyentes. Sin embargo, el adolescente va a seguir necesitando de los padres cercanos y afectuosos que le brinden su apoyo en muchos de los momentos difíciles que tendrá que atravesar, en término generales, los adolescentes que dicen tener una relación más cálida y afectuosa con sus padres suelen mostrar un mejor ajuste o desarrollo psicosocial, incluyendo confianza en sí mismos, mientras que la falta de cohesión y la existencia de conflictos, tanto en las relaciones maritales como en las relaciones padres-hijos, aparecen fuertemente relacionadas con problemas de ajuste interno (Oliva y Parra, 2004).

Así que, las relaciones familiares se podrán diferenciar en forma esquemática en tres posiciones: en primer lugar, los conflictos relacionales entre padres y adolescentes se concibe como consecuencia directa del proceso de la adolescencia, es decir, el adolescente es quien entra en conflicto con los padres y se opone a ellos, en segundo lugar; los conflictos entre padre y adolescente, alcanzan un cierto grado de intensidad que atestiguan los problemas del adolescente para asumir su crecimiento, su autonomía y el problema de los padres para superar cierta crisis de la edad intermedia o crisis parental y por último, las conductas desviadas del adolescente son resultado de las actitudes patológicas de los padres.

Es importante recalcar que el adolescente pondrá en cuestión la personalidad de los padres, puesto que no solo necesita convencer a estos de que ya no los necesitan y que su relación no puede ser igual como era cuando era un niño. Por lo que se genera una ruptura en la relación padre-adolescente, este último tendrá que descubrir su identidad, está por su parte tendrá fundamento si se integra en rol familiar, por tanto la familia seguirá teniendo influencia en la formación de la personalidad, ya que a pesar de sus conflictos dentro de la misma, se establecen relaciones íntimas y duraderas y seguirá siendo el mayor instrumento socializador del hombre, donde a su vez debe encontrar apoyo y protección. (Marcelli, 2005).

1.5 Conductas antisociales en la adolescencia

Las conductas limitadas al adolescente se refieren a jóvenes que realizan actos delictivos desde antes de los 15 años, pero que no siempre muestran una conducta antisocial que persista toda la vida, ya que por lo general dura poco tiempo y desaparece en la adolescencia tardía o en la adultez temprana.

No obstante, Echeberrua (1996) se refiere a estas conductas como personalidades agresivas por considerar que el término antisocial incluye una connotación valorativa y que algunas de las características de personalidad similares se encuentran en individuos que no atentan abiertamente contra los demás y las convenciones sociales. Además, menciona que los rasgos nucleares de las conductas antisociales de la personalidad son los comportamientos impulsivos, sin reparar en las consecuencias negativas de estos y por ende careciendo del mínimo equipamiento cognoscitivo y afectivo para asumir los valores y normas morales aceptadas socialmente.

Mientras tanto, para Silva (2003) el comportamiento antisocial se refiere a una amplia gama de manifestaciones conductuales que incluyen robar, mentir, desafiar a la autoridad, actuar agresivamente, así como toda conducta que viole principios, normas y expectativas sociales. Cabe mencionar, que cuando dichos comportamientos los presentan niños y adolescentes, se hace referencia a

menores infractores, ya que aunque sus conductas no tengan una implicación legal como lo fuese en el caso de un adulto, si marca un deterioro en el funcionamiento tanto en el ambiente familiar como en el escolar, percibiéndose inmanejables para los adultos que lo rodean.

Por lo que Millón (1994), refiere que los adolescentes que manifiestan conductas antisociales suelen ser impulsivos pero eficaces en sus actividades, rara vez se inhiben ante el peligro o temen al castigo y pueden ser considerados como imprudentes, sin embargo estas conductas también pueden ser consideradas por otros como agresividad e irresponsabilidad, esto debido a que han aprendido a confiar en sí mismos y a desconfiar de los demás, lo que genera que manifiesten pocos sentimientos de lealtad interpersonal y sienten escasos remordimientos al usar a los demás para conseguir los objetivos deseados.

Por ello, la agresión es un elemento esencial en las conductas antisociales, donde desde una etapa muy temprana se aprende claramente a ser agresivos y en algunas ocasiones se es recompensado este comportamiento. Por ejemplo Patterson, Littman y Bricker (1967, en Leintenberg 1983) encontraron que niños de guardería que presentaban actos agresivos iban seguidos de consecuencias positivas (Pasividad o lloros por parte de la víctima) tenían una mayor probabilidad de repetirse, mientras que los que iban seguidos de consecuencias negativas (represarías o contárselo al profesor) daban como resultado que se cambiara la conducta.

Este estudio a la vez ilustra la importancia del reforzamiento en la conducta de agresión, surgiendo también otra fuente de aprendizaje, la imitación de modelos agresivos. Por ello, el estudio de Bandura (1978), demostró que los niños que imitaban un modelo de agresión percibían las consecuencias que sufrían los modelos y a su vez afectaban la ejecución, pero no al aprendizaje de la conducta de agresión.

También se ha demostrado que los niños no solo pueden aprender respuestas nuevas y originales, si no que las respuestas agresivas que ya existen en el repertorio del niño pueden producirse con mayor probabilidad- desinhibición de la conducta de agresión, es decir, los padres que castigan físicamente a sus hijos sirven de modelo para un comportamiento agresivo. Los niños que exhiben demasiados comportamientos agresivos o antisociales probablemente tienen hermanos, padre e incluso abuelos con un historial de conductas agresivas y delictivas.

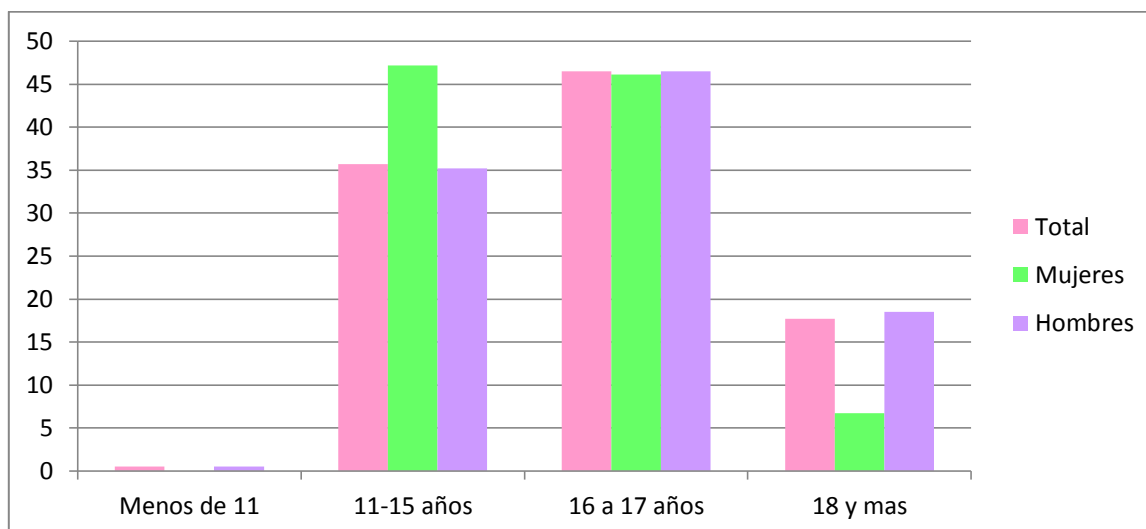
Así que, la función básica de la familia es la educación de sus hijos, es decir, deberá ser el núcleo en el que hijos aprendan de los padres las adecuadas normas y valores para poder vivir en una sociedad cada vez más justa y solidaria.

1.6 Estadísticas de adolescentes infractores en México

Las conductas antisociales en la actualidad se han vuelto un problema social en aumento. En México, según las cifras de la publicación de Hombres y Mujeres en México 2007, del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI), en el año 2004, el consejo de menores reportaba 45,593 menores infractores a nivel nacional, donde 90.5% eran hombres y 9.5% mujeres, es decir, 11 mujeres por cada 100 varones infractores, de los cuales en estos último se observó un superioridad en el monto de población infractora en todas las entidades federativas.

Así mismo, presenta una análisis de menores en tratamiento interno por grupo de edad y sexo, donde se percibe un peso insignificante de menores de 11 años de edad tanto en varones como en mujeres; en el resto de los grupos de edad esta distribución presenta diferencias importantes por sexo: en las edades de 11 a 15 años, la presencia de las mujeres es mayor, entre los 16 y 17 años se aprecia un peso similar en ambos sexos, y entre los de 18 y más años es mayor el peso de los varones.

Grafica 1. Distribución porcentual de menores infractores en tratamiento interno por grupo de edad y sexo. (INEGI ,2007)



No obstante, la cifras reportadas en la Encuesta Nacional del Gobierno 2010 del Poder Ejecutivo Estatal, INEGI, manifiesta que a fines del 2009, 12,404 adolescentes estaban reclusos en los centros para menores infractores, de los cuales 11,723 eran hombre y 681 mujeres, y que las identidades con más adolescentes internados fueron: Distrito Federal (2,879), Baja California (1,636), Sonora (1,037), Nuevo León (961) y Jalisco (922).

Mientras tanto, el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (2011), refiriere que el número de menores atendidos por presuntos delitos del fuero común descendió en los últimos años. Señalando que esta situación se explica por la reforma constitucional del artículo 18, realizada el 12 de diciembre de 2005, la cual establece que la federación, los estados y el Distrito Federal creara un “sistema integral de justicia aplicable a quienes se atribuyan una conducta tipificada como delito por las leyes penales y tengan entre 12 años cumplidos y menos de 18 años de edad”. Cabe mencionar, que este artículo establece que los

menores de 12 años que hayan realizado hechos delictivos estarán sujetos a rehabilitación y asistencia social, por lo que no serán privados de su libertad.

Debido a lo anterior, en la nota de Lara (2014) del Periódico el Universal se hace mención que durante cinco años y medio , comprendidos entre octubre de 2008 y marzo del 2014, habían estado reclusos o sometidos a tratamiento penitenciario externo 10 mil 939 adolescentes del Distrito Federal, de los cuales la mayoría recibió atención correccional durante el año 2012, puesto con base al Sistema Penitenciario Capitalino, entre enero y marzo de 2014 se han registrado 427 ingresos a las comunidades para adolescentes y 405 egresos de las mismas, además de que los motivos que llevan a un menor de edad a recibir tratamiento de readaptación son: robo, homicidio, violación, privación ilegal de la libertad, portación de armas y delitos contra la salud, sin embargo la dependencia no entregó cifras para sustentarlo que tales delitos son lo más frecuentes ente los adolescentes, lo que si resalta es la incidencia elevada de varones que en mujeres.

Esta mayor prevalencia en el sexo masculino se podría explicar por las diferencias hormonales y por la discrepancia cognoscitiva entre ser mujer y adoptar comportamientos violentos. Sin embargo, el denominado común de estos factores es la transgresión de las normas de conducta tanto en el hogar como frente a la sociedad, donde cabe mencionar, algunos de los factores predisponentes son los malos tratos en la infancia, la vivencia fuera del hogar, el desarrollo sin figura paterna y la ausencia de disciplina.

En términos generales, en este capítulo se describe el panorama de la adolescencia a través de los diferentes cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales que tendrá un impacto en su desarrollo. Así mismo, se hace referencia al búsqueda de identidad constante que el adolescente tendrá que adoptar. Para ello, asumirá diferente roles hasta encontrar dicha identidad, pero en este proceso la relación con la familia sufre una ruptura que podría generar conductas de riesgo.

Capítulo II

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar se entenderá como la agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, a interés de este trabajo nos enfocaremos en este tipo de violencia ejercida sobre los hijos sobre todo en la etapa de adolescencia y sus repercusiones conductuales a corto y largo plazo como modelos de conducta durante su desarrollo.

2.1 La familia

La familia se define como el grupo de personas que están relacionados por un parentesco sanguíneo, legal, religioso, sexual o cultural y que tiene un lugar común donde viven e interactúan (Ramírez, F. 2000).

Mientras para Robles (2003) el término familia se define como un conjunto organizado e interdependiente de unidades ligadas entre sí por sus reglas de comportamiento y por sus funciones dinámicas en constante interacción entre si y el exterior, compuesto por tres subsistemas: el conyugal, el parental y el fraternal o fraterno.

Sin embargo la familia es un elemento natural y fundamental de la sociedad, ya que se trata de un sistema de relaciones sobre todo afectivas, en el que los seres humanos permanece largo tiempo y que acompañan al individuo en sus fases evolutivas fundamentales (Baldi et al., 2012).

La familia se ha considerado culturalmente como un ámbito privado, un espacio en el que únicamente tienen injerencias los miembros o las personas que la integran y donde se establecen jerarquías de poder y propiedad.

2.1.1 Funciones de la familia

La familia se transforma y se adapta a los distintos cambios y realidades sociales teniendo siempre como objetivo lograr el crecimiento y el equilibrio emocional de cada individuo, para ello se mantiene como grupo de relación y de referencia fundamental para cada uno de sus miembros (Bermúdez, 2010).

Po lo que, Luis Flaquer (1988) afirma que la importancia de la familia en el mundo actual radica en que en ella depende la fijación de las aspiraciones, valores y motivaciones de los individuos, que será responsable en gran medida de su estabilidad emocional, tanto en la infancia como en la edad adulta, es decir, la familia es fundamental como fuente generadora de la identidad individual.

Desde un enfoque sociológico, las funciones de la familia son:

- Función educativa, transmitiendo los valores sociales y siendo una fuente de orden social.
- Función socializadora, junto con la escuela, los medios de comunicación y otros sistema sociales que acompañan al individuo a lo largo de su desarrollo.
- Función económica, pasando de ser una fuente de producción a una fuente de consumo.
- Función reproductora, ya que en el crecimiento económico de una sociedad es necesario el capital humano y este, está en la familia.

Desde una aproximación psicológica Rodrigo y Palacios (1998) hacen la siguiente clasificación de la familia:

- ✓ Funciones como agente de crianza y sociabilización de los hijos, los roles de padre y madre. Los padres desarrollan un proyecto vital educativo que abarca todas las etapas del ciclo vital del hijo, el cual tendrá contenido que se ira gestando a lo largo de los años y se adaptará a las etapas del ciclo

vital, en función de las demandas de cada hijo, de su personalidad y de sus circunstancias vitales.

- ✓ Funciones de la familia cuando se considera a los padres como sujetos que están en proceso de desarrollo, es decir, la familia es el escenario donde se desarrollan personas con autoestima, seguridad y recursos para enfrentarse a situaciones de crisis y conflictos. La calidad de apego desarrollado en la niñez es fundamental en el logro de esta función, ya que permite que el adulto se enfrente a las diferentes demandas de la vida con la confianza en sí mismo generada a través de la aceptación de progenitores.

No obstante, la familia tiene como función básica dotar al individuo de un sentido de identidad (las personas se sienten valoradas, aceptadas e integradas en el núcleo familiar), dar seguridad a sus miembros (el individuo debe sentirse y vivir este núcleo como estable, abierto y adaptable a cambios) y proveer a cada miembro de recursos de sociabilización (la persona adquirirá valores, creencias y modos de relacionarse con los demás).

Por lo que, la familia es el primer respaldo de cada individuo, debido a que es un factor trascendental para el establecimiento de límites que los padres tendrán que fomentar desde edades muy tempranas.

2.1.2 Estructura familiar

La estructura familiar según Minuchin (1996) es un conjunto de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de la familia, debido a que esta funciona a través de pautas transaccionales se reiteran llegando a generar patrones estables de relación lo que conforma la estructura familiar y esta cambiará con el tiempo a medida que cambien las demandas familiares según avanza en su ciclo vital.

Cabe mencionar, que este ciclo vital promoverá el crecimiento y el desarrollo del ser humano en la familia y con la familia, el cual consiste en atravesar una serie de etapas que implican cambios y adaptaciones, estos cambios pueden provocar crisis de menor y mayor intensidad en el núcleo familia provocando en los sistemas familiares situaciones adversas (Rage, 1997).

Haciendo referencia a estas transformaciones de la familia, principalmente en sociedades modernas urbanizadas, una de las más evidentes ha sido la referente a la cantidad de hijos y a la extensión de sus miembros. En México, la tasa global de fecundidad en 1974 era de 6.11 hijos por mujer y en la actualidad se redujo a 2.08, es decir, los hogares eran conformado por 6 o más integrante, mientras hoy en día se conformados de uno o hasta tres integrantes (Caballero, 2014).

Sin embargo, es importante señalar que mientras no haya hijos, la estructura viene determinada por los tipos de interacción establecidos entre la pareja, esta funcionará bien si se genera una flexibilidad en la interacción, lo que permitirá una adaptación a las diferentes demandas que van a enfrentar y que vienen generadas de factores como la familia de origen de cada uno, las experiencias propias, presión social y necesidades personales, por lo que cuando la pareja reconoce dichos factores y logra adaptarse conjuntamente, sin criticarse, sin despreciarse y respetándose, se fortalecerán como sistema, logran unión, intimidad y complicidad.

Por el contrario, las parejas con una pobre funcionalidad se caracterizan por una rigidez en la interacción que les llevara al establecimiento de patrones complementarios, lo que debilitara el sistema conyugal y la solución para manejar esa debilidad es incluir a un tercero que ejerza como viga de contención. Así con la llegada de los hijos, la pareja tiene que ejercer el rol parental y para el buen funcionamiento familiar, la jerarquía tiene que estar claramente establecida y los límites entre los subsistemas parentales y filial bien marcados, pues a medida que los hijos crecen, la frontera entre ambos subsistemas es más permeable, ya que si

el límite es demasiado difuso, la familia se expone a cualquier tipo de amenaza en su equilibrio, es decir, la entrada indiscriminada de otros sistemas y de influencias negativas podrán poner en peligro la intimidad familiar (Minuchin, 1996).

2.1.3 Comunicación familiar

El lenguaje es la herramienta relacional por excelencia, estableciendo contactos y generando vínculos que crean relaciones humanas, estas son circulares, lo que supone que entre emisor y el receptor haya un intercambio comunicacional recíproco y por ende un buen funcionamiento en la comunicación que se caracterizara por: la expresión abierta de sentimientos, la escucha empática de lo que el otro transmite, la asunción de responsabilidades del mensaje transmitido, la aceptación de la diferencia y la transmisión de mensajes coherentes.

Por ello, el intercambio de mensajes entre las personas define las relaciones, de hay la importancia que entre los miembros de la familia exista una buena comunicación que permitan planear y flexibilizar las relaciones familiares y como consecuencias posibilite un funcionamiento psíquico de los hijos, ya que desde el primer encuentro de los padres con su hijo se irán desarrollando distintas vías de comunicación entre ellos y de esta manera se van construyendo las bases sobre las que se establecerán relaciones de confianza o otras menos satisfactorias.

Cabe mencionar, que en algún momento entre la infancia y la adolescencia la comunicación entre hijos y progenitores se deteriora, pues pasaran menos tiempo interactuando juntos y se hablara menos de sus asuntos espontáneamente lo que generara que la comunicación se haga más difícil, esto debido a la necesidad del adolescente a ser independiente frente al núcleo familiar (Torras,2012).

Por lo que Sánchez (1990) refiere que el adolescente necesitara expandirse y comunicarse sin demasiados prejuicios ni autoritarismos, ya que en ocasiones en el núcleo familiar la comunicación de padres a hijos se distorsiona, es decir, los padre no se comunican con los hijos sobre todo en la etapa de adolescencia como

si fuesen niños, los cuales no deberán de opinar ni expresar abiertamente sus sentimientos pero al mismo tiempo se le exige que sean responsables y estables como una persona madura.

Mientras tanto, Watzlatick (1981) se referirá a estas distorsiones como patologías de la comunicación para describir una serie de patrones comunicacionales que son disfuncionales, como lo es, el caso del rechazo que el otro hace de si mismo a partir de sus comunicaciones a través de la desconfirmación, la negación de su existencia y la descalificación que se dará entre la incongruencia del mensaje verbal y no verbal. Sin embargo, el adolescente quiere ser escuchado, manifestar sus sentimientos y desahogarse sin miedo a críticas o rechazo, para ello la familia ha de armarse de comprensión hacia el hijo que no se entiende así mismo. De no ser así, el adolescente al no sentirse comprendido y la comunicación se ha roto con su familia usara un lenguaje verbal con relación a las normas del hogar.

En cuanto a esta comunicación no verbal será de vital importancia en los procesos de comunicación del adolescente, ya que sustituta sus palabras u orientaran la manera en que el mensaje verbal será interpretado, expresando sus sentimientos. (Sánchez, 1990).

Así que, un sentido meramente familiar la comunicación será para el niño y durante su desarrollo el espacio más importante para el aprendizaje de estrategias de relación con su entorno ya sean negativas o positivas, pero que tendran una repercusión dentro de cada miembro del núcleo familiar.

2.2 Estilos de crianza.

De los distintos tipos de paternidad se derivan los estilos de crianza, que no son más que comportamientos o actitudes que toman los padres hacia sus hijos y que traen consecuencias que pueden ser negativas o positivas. Por lo que, Baumrind (1971, en Sánchez 2008), realizo una clasificación de los estilos educativos, e inicialmente describe tres basados, en la combinación del grado de afecto y

comunicación, así como del nivel de control y exigencia de los padres. Como se muestra a continuación:

1. Estilo autoritario o centrado en el adulto

Se caracteriza por un alto nivel de exigencia y control por parte de sus padres, donde las normas suelen ser impuestas sin mediar explicaciones, y el incumplimiento de estas suele ir acompañado de amenazas o de castigos, debido a que las opiniones de los hijos no cuentan en las decisiones familiares. En cuanto a la actitud de los hijos ante este estilo se manifiesta la aparición del miedo y no se muestran tal como piensan y como son. Por lo que, existen dos tipos de hijos, los que mantienen una actitud sumisa a la normatividad parental y los que se rebelan ante este tipo de normas.

2. Estilo cooperativo participativo.

Este estilo incluye firmeza y exigencia, los padres mantienen una actitud dialogante, establecen normas coherentes, pero no rígidas, son conscientes de las capacidades de sus hijos ante la resolución de conflictos y el papel de su apoyo. Niños y adolescentes mantienen una actitud responsable ante las dificultades y sus propias decisiones. En esta forma de educar encontramos que, los padres consideran que sus hijos se pueden equivocar en las decisiones como cualquier humano, manteniendo una actitud de guía y de orientación en los pasos de los hijos, buscando y potenciando que puedan aprender autónomamente y que saquen lo mejor de sí mismos.

3. Estilo permisivo o sobreprotector.

Se observan niveles muy elevados de afecto y comunicación, pero con una ausencia casi total de exigencia, siendo el adulto el que tiende a someterse a las exigencias y deseos del niño, la actitud de los hijos consiste en la dependencia que tienen con los padres y en el hecho de que saben que no han de preocuparse por nada ya que los adultos les resolverán los problemas.

Cabe mencionar que posteriormente se ha añadió un nuevo estilo a la clasificación, que es el:

4. Estilo negligente

Se caracteriza por la presencia de un bajo nivel de afecto y comunicación entre padres e hijos y por la usencia de normas, debió a que los padres se manifiestas fríos e indiferentes, con una escasa implicación en la educación de sus hijos.

Así mismo, es importante resaltar que cada uno de estos estilos de crianza tendrá distintas consecuencias en el desarrollo personal del niño. El cual quedara mejor en ejemplificado en el siguiente cuadro:

Cuadro 1. Estilos educativos de los padres

Características de la relación	Estilo autoritario	Estilo democrático	Estilo permisivo	Estilo negligente
Nivel de exigencia	Alto	Flexible	Bajo	Nulo
Nivel de control	Alto	Flexible	Bajo	Nulo
Consecuencias educativas	<p><u>Generan:</u></p> <p>Sentimientos de culpabilidad, baja autoestima. favorecen sentimientos de agresividad y potenciando conductas agresivas</p>	<p><u>Generan:</u></p> <p>Sentimientos de responsabilidad, actitudes de cooperación, toma de decisiones, control de emociones y mayor tolerancia a la frustración</p>	<p><u>Generan:</u></p> <p>Labilidad emocional Baja habilidad para empatizar con los sentimientos de los demás.</p>	<p><u>Generan:</u></p> <p>Bajo rendimiento escolar, delincuencia, consumo de alcohol y drogas.</p>

2.3 Agresión, Agresividad y violencia intrafamiliar

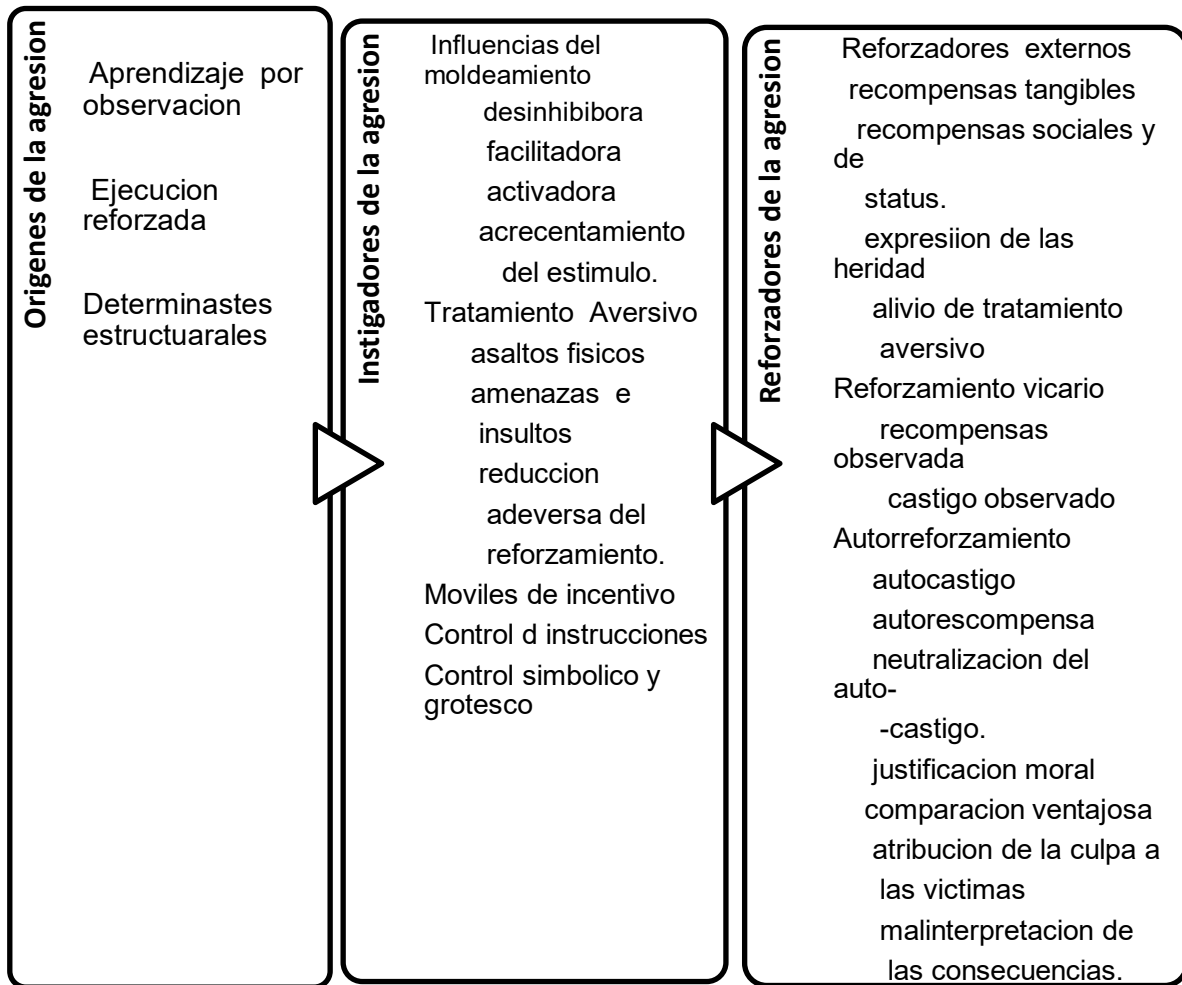
La agresión y la agresividad según Tejedor y Parajúa (2010) son actividades básicas de los seres humanos, que se puede presentar a nivel físico (luchas con manifestaciones corporales explícitas), a nivel emocional (se presenta como rabia o cólera, manifestándose a través de la expresión facial y los gestos o el cambio o volumen del lenguaje), a nivel cognoscitivo (fantasías destructivas, elaboración de planes agresivos o persecución propia o ajena) y a nivel social (marco en el cual de una manera u otra, toma forma concreta la agresividad). Por tanto, la agresividad y la agresión son reacciones más que se puede tener ante estímulos y situaciones que nos afectan, por lo que es un comportamiento normal y necesario para la supervivencia.

Desde una perspectiva de aprendizaje social, las conducta agresiva conlleva una gran cantidad de estimulación dolorosa, donde los ambientes que incluyen acontecimientos dolorosos y desagradables se vuelven aversivos y los organismos preferirán no estar en ellos, por tanto sino puede escaparse de estos ambientes es de esperarse la agresión. Cabe mencionar, que ambientes neutrales pueden volverse aversivos por el proceso de condicionamiento, ya que en los seres humanos muchas reacciones emocionales se forman de esta manera, donde las experiencias a menudo llegan a asociarse con el lugar o con quien ocurrieron.

Cabe mencionar, que las personas no nacen con repertorios prefabricados de conducta agresiva, deben de aprenderlos de una forma u otra, es decir, las personas adquirirán estilos agresivos de la conducta, ya sea por observación de modelos agresivos o por las experiencias directas. No obstante, las personas pueden adquirir, tener y poseer la capacidad para actuar agresivamente, pero tal aprendizaje rara vez se expresara si la conducta no tiene valor funcional para ellas o si esta sancionada de manera negativa, sin embargo si en lo futuro llegan a

presentarse los móviles adecuados, los individuos pondrán en práctica lo que han aprendido (Bandura, 1978).

Diagrama 1. Orígenes, instigadores y reforzadores de la agresión dentro de la teoría de aprendizaje social (Bandura, 1978)



En un estudio realizado por Patterson, Littman y Bricker (1967, en Leintenberg 1983) encontraron que diversos estímulos asociados con diversos estados motivacionales (hambre, miedo, frustración, ira) se convertían en estímulos provocadores de comportamientos agresivos. Esto se observó en niños pasivos que una y otra vez eran víctimas y desarrollaron contraataques que a menudo resultaban eficaces, por tanto no solamente incrementaron la eficacia de la

conducta de luchar a la defensiva si no que, finalmente , iniciaron por si mismos los ataques. Mientras tanto, los niños pasivos que rara vez eran maltratados por que evitan a los demás conservaron sus conductas sumisas.

Por lo que, Bandura (1978) refiere que las influencias del modelamiento y del reforzamiento operan conjuntamente en el aprendizaje social de la agresión en la vida diaria, siendo la familia la fuente preeminente de la agresión. Pues, los investigadores que han estudiado los determinantes familiares de la agresión antisocial han encontrado incidencia mucho mayor de modelamiento agresivo familiar en el caso de muchachos delincuentes, debido a que la manera más eficaz para controlar la agresión que el ser humano ha encontrado es el castigo, si saber que este por sí mismo genera más agresión. Un ejemplo de ello, es cuando los padres tratan de enseñar a sus hijos a no pegar, dándoles nalgadas cuando los hacen. No obstante, lo que se enseña al niño es que si realmente se quiere controlar la conducta es necesario recurrir a la fuerza, además de demostrar que la violencia es aceptable socialmente en algunas situaciones y que mientras este sea el caso se puede aplicar a los demás.

Por lo que, la violencia engendrara estilos violentos de conducta que se halla en las semejanzas que se dan en las prácticas de abuso para con los menores atreves de varias generaciones, esto es, los padres que propician los métodos de dominación tienen hijos que tienden a valerse de tácticas agresivas semejantes para controlar la conducta de los demás.

Estas tendencias violentas podrían ser el producto de influencias muy diversas, incluyendo: poco amor y afecto a sus madres y padres, disciplinas parentales duras y erráticas durante sus años de formación. Por tanto, las personas propensas a la violencia continua siendo agresiva con el paso de los años, ya que han sido reforzados por tal conducta y han atacado a otros con frecuencia, pues han descubierto que la mayor parte del tiempo que su conducta agresiva les proporciona beneficios(Berkowitz ,1996).

De esta manera, las conductas violentas hacia niños y adolescentes han desempeñado un papel disciplinario, ya sea en la educación o para la formación del carácter, sin embargo, la violencia que sucede actualmente en el contexto familiar ha perdido buena parte de los significados históricamente vinculados al cuerpo social, un ejemplo de ello es el castigo físico que no hace mucho tenía una función positiva de amaestramiento e inculcación de las normas, pero que se ha reducido a un fracaso vergonzoso y culpabilizador de la comunicación entre padres e hijos (Caballero, 2014).

Sin embargo, el uso abusivo del poder en el contexto familiar del castigo como práctica educativa, representa una violación a los derechos que el otro tiene de discernir tener una opinión propia, a pesar de que la violencia forme parte de las experiencias cotidianas y la mayor parte de las veces es una presencia invisible que acompaña gran parte de nuestras interacciones diarias (Amato, 2007).

2.4 Violencia Intrafamiliar

La violencia intrafamiliar es la agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia, el cual se produce al invadir o violar los espacios de otra persona, sin sus permisos, para quitarle su poder y dominarla (Ramírez. F.2000).

El informe Mundial sobre la violencia y salud (2002) refiere que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia intrafamiliar como el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte o daño psicológico.

Mientras tanto, Sánchez (2008), la define como aquella en la que alguien con más poder abusa de otra con menos poder y hace referencia a todas las formas de abuso que tienen lugar en las relaciones entre los miembros.

Sin embargo, para considerar una situación familiar como un caso de violencia, la relación de abuso debe ser crónico, permanente y periódico, es decir, las relaciones abusivas se caracterizan por un vínculo familiar donde las víctimas presentan un debilitamiento de sus defensas físicas y psicológicas, lo que les induce a mayores problemas de salud.

2.5 Tipos de violencia intrafamiliar hacia los hijos

Los menores que sufren malos tratos son víctimas especialmente vulnerables, en la medida que tiene limitada su capacidad de autoprotección y de respuesta a la agresión, esto es especialmente grave cuando la victimización se produce en el ámbito familiar. Presentándose los siguientes tipos de violencia, según Rodríguez, (2010):

- Maltrato Físico: Cualquier acción no accidental de los padres o cuidadores que provoque daño físico o enfermedad en los niños, consecuencia de alguna negligencia intencionada.
- Abandono Físico: Situaciones físicas básicas de los niños (alimentación, vestido, higiene, protección y vigilancia en situaciones potencialmente peligrosas y/o cuidados médicos), que no son atendidas, temporal o parcialmente, por ningún miembro del grupo que convive con el niño.
- Abandono Emocional: Falta persistente de respuesta a las señales: llanto, sonrisas, expresiones emocionales y conductas procuradoras de proximidad o interacción iniciada por el niño y la falta de iniciativa de interacción y contacto por parte de alguna figura adulta estable.
- Abuso sexual: Cualquier clase de contacto sexual en un niño menor de 18 años por parte de un familiar, ya sea desde una posición de poder o

autoridad sobre el niño; o sin contacto físico, exhibicionismo, mostrando la realización del acto sexual.

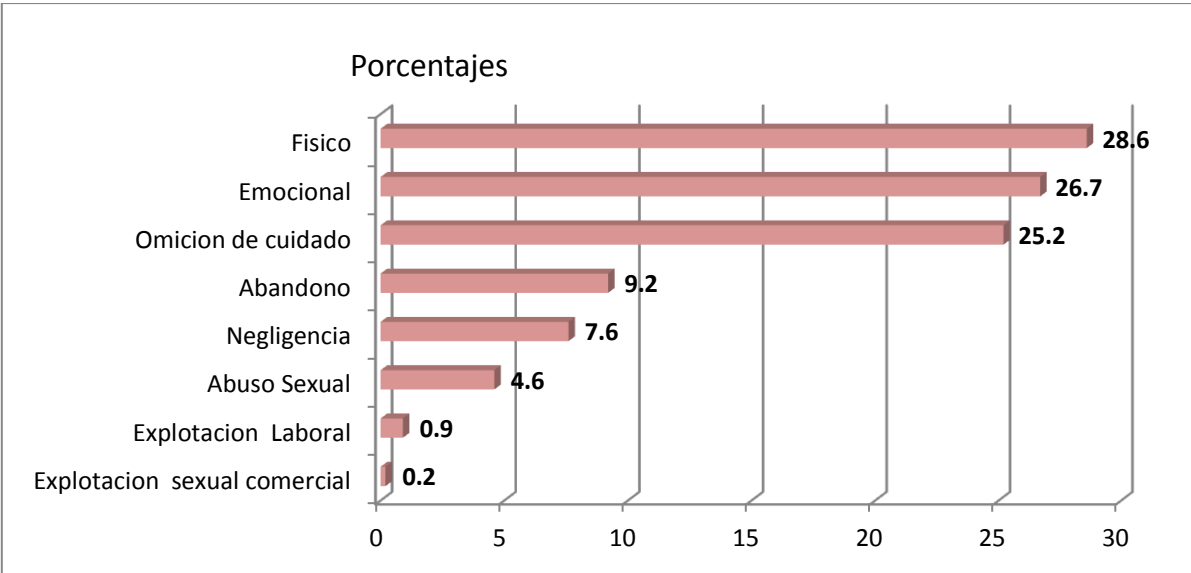
- Violación: Realizada por cualquier otra persona no incluida en el ítem anterior.
- Vejación sexual: manoseo, toqueteos al niño o provocar los niños al adulto.
- Explotación laboral o mendicidad: Los padres o tutores asignaran al niño con carácter obligatorio la realización continua de trabajos domésticos o no, que exceden los límites de lo habitual, que debería ser realizados por adultos y que interfiere de manera clara en las actividades y necesidades sociales y/o escolares de los niños, y por último, que son asignados con el objetivo fundamental de obtener un beneficio económico o similar para los padres o la estructura familiar.
- Corrupción: Conductas que impiden la normal integración del niño y refuerzan pautas de conductas antisociales o desviadas, especialmente en las áreas de agresividad, sexualidad, drogas y alcohol.

2.6 Estadísticas de Violencia Intrafamiliar hacia los hijos.

Con respecto al maltrato infantil la publicación de Hombres y Mujeres en México 2005, del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI), reconoce que la mayoría de las ocasiones se presenta en un contexto de violencia familiar y que ocurre en todos los niveles económicos, sociales e intelectuales. No obstante, la violencia ejercida sobre los hijos es mayor por el lado de la mujer que por el lado del hombre, padezca o no la mujer violencia y sea cual fuere el tipo de violencia que sufre. Además, de que la violencia sobre los hijos es más frecuente en los casos en que existe violencia dentro de la pareja.

Por lo que, la violencia contra los hijos se manifestara de diversas maneras, abarcando desde las más obvias (como la violencia física) hasta las diversas y a veces muy sutiles formas de violencia (como la negligencia) que se cometen de manera silenciosa en el hogar, la calle o la escuela, y que cuentan con la complicidad de familiares, compañeros o conocidos del menor.

Gráfica 1. Porcentajes de menores atendidos por tipo de maltrato (2003).



Mientras tanto, para el Consejo para la Asistencia y Previsión de la Violencia Familiar en el Distrito Federal, las personas que violan los derechos humanos de los demás relacionándose en forma directa con la distribución desigual del poder y la autoridad, se les denomina generador de violencia, reportando en sus actividades del 2003-2004, 11,154 generadores, de violencia, de los cuales en relación a la violencia hacia los hijos 70.9% de estos generadores eran mujeres , mientras que el 29.1% eran hombres.

Sin embargo, la información recopilada en el Informe Mundial sobre Violencia Contra los Niños y Niñas (2012) indica que si bien parte de la violencia contra los menores es cometida por personas que forman parte del entorno inmediato del

niño o niña víctima, se presenta una idea de la variedad y magnitud de la violencia contra los niños y niñas, tratadas en este estudio:

- ✓ La OMS calcula que en 2002 alrededor de 53.000 niñas y niños murieron en todo el mundo como consecuencia de homicidios.
- ✓ Se calcula que 150 millones de niñas y 73 millones de chicos menores de 18 años han experimentado relaciones sexuales forzadas u otra forma de violencia sexual con contacto físico en 2002.
- ✓ Cálculos realizados recientemente por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indican que en el año 2004, 218 millones de niñas y niños trabajaban, de los cuales 126 millones realizaban trabajos forzados. Anteriormente, los cálculos relativos al año 2000 indicaron que 5.7 millones realizaban trabajo forzoso o trabajo en condiciones de servidumbre, 1.8 millones trabajaban en la prostitución y la porno gráfica y 1.2 millones eran víctimas de trata.
- ✓ Solo el 2.4 % de los niños y niñas del mundo está protegido jurídicamente contra el castigo físico en todos los entornos.

Por tanto, los informes de infanticidio, castigos crueles y humillantes, trato negligente y abandono, abuso sexual y otras formas de violencia en niñas y niños existen desde épocas de las antiguas civilizaciones.

2.7 Consecuencia de la violencia intrafamiliar en los hijos.

El origen y el mantenimiento de la violencia intrafamiliar suele atribuirse a distintos factores, sus consecuencias también son variables, ya que suelen ser modelo de aprendizaje social, es decir, quien ha sido criado en un entorno familiar con maltrato puede reproducir dicha conducta al momento de formar su propio hogar; en el menor de los casos, la conducta agresiva responde al simple deseo de causar dolor o sufrimiento a la persona.

No obstante, la violencia hacia los hijos puede ocasionar diferentes consecuencias tanto físicas, cognitivas, emocionales y sociales, que repercutirán en el desarrollo del menor, pues la violencia intrafamiliar representa una serie de experiencias que el niño o la niña tendrán que enfrentar.

Sin embargo, se hallaron vulnerables e indefensos, y las consecuencias de este deterioro se presentaran en diferentes niveles de gravedad, esto es, dependiendo del tipo de violencia, el periodo de tiempo en cual fue víctima, la edad en la que fue víctima y por último, de la diversidad de contextos en que se desarrolló el niño (Muruetta y Orosco, 2012).

Además, Frías y Gaxiola (2008), mencionan que la violencia familiar produce problemas de ajuste conductual, social y emocional, que se traducen en conductas antisociales en general, depresión, ansiedad y problemas en la escuela. Cabe mencionar, que lo menores que son victimizados presentan un mayor riesgo de desarrollar síntomas patológicos y se comportan de manera agresiva. En el estudio de estos autores los resultados arrojaron que las forma de violenta directa como indirecta producen un efecto positivo en los problemas psicosociales de los menores.

Así mismo, la violencia predice que el 46% de los problemas de conducta antisocial indicando que los episodios de agresión domestica prácticamente anticipan la mitad de los problemas de conducta antisocial o delictiva a desarrollar por lo menores.

Sin embargo, de acuerdo al informe mundial sobre violencia de niños y niñas, la exposición temprana tendrá un impacto en la arquitectura del cerebro sobre todo en el proceso de maduración, además de provocar predisposiciones a sufrir limitaciones sociales, emocionales y cognitivas durante toda la vida.

Tabla 1. Consecuencias agudas y a largo plazo de la violencia contra los niños y niñas

Consecuencias para la salud física	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lesiones abdominales o torácicas ✓ Lesiones cerebrales ✓ Moretones e hinchazón ✓ Quemaduras y escaldaduras 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lesiones del sistema nervioso central ✓ Fracturas ✓ Desgarros y abrasiones
Consecuencias sexuales y reproductivas	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Problemas de salud reproductiva ✓ Disfunción sexual ✓ Enfermedades de transmisión sexual ✓ Embarazos no deseados. 	
Consecuencias psicológicas	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Abuso de alcohol y otras drogas ✓ Disminución de la capacidad cognoscitiva ✓ Comportamientos delictivos, violentos y otros tipos que implican riesgos ✓ Sentimientos de vergüenza y culpa ✓ Hiperactividad 	

Las formas de violencia a las que estará expuesto un niño varían según su edad y etapa de desarrollo, especialmente cuando comienzan a interactuar con el mundo fuera del hogar. Por lo que, las personas que viven afectadas por la violencia familiar, tienden a reproducir este comportamiento en sus futuras relaciones. En relación a los niños que están expuestos a esta presentan conductas más agresivas y antisociales que los otros niños, ya que las privaciones afectivas sufridas suelen manifestarse de esta manera, configurando una personalidad psicopática con falta de autocontrol de los comportamientos violentos, así como dificultades de adaptación e integración social (Sánchez, 2008).

Por último, la Dirección de Prevención del Delito y Participación Ciudadana (2010) manifiesta que la violencia hacia los menores, genera un cambio en el

comportamiento, lo que puede limitar la interacción social del menor y volverlo completamente agresivo ignorando o atacando cualquier símbolo de autoridad. Actualmente el 70% de los hechos delictivos que se registran en el país están involucrados niños y jóvenes cuya condición de pobreza es aprovechada por las bandas criminales para incorporarlos a la comisión de delito.

Hasta este capítulo se ha revisado el impacto que tiene la familia en el desarrollo psicológico del adolescente, como miembro del núcleo familiar que cumple una función derivada de los diferentes estilos de crianza. Además se enfatiza el aprendizaje de modelos agresivos a través de la violencia intrafamiliar y las consecuencias que esta tiene a corto o largo plazo en los hijos, en este caso las repercusiones en la etapa de adolescencia.

Capítulo III

ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

El enfoque cognitivo-conductual, surge originalmente del aprendizaje relacionado con la adquisición y extinción de respuestas de conducta, es decir, el cambiar tipos específicos de conductas que siguen un plan cuidadosamente concebido para fortalecer o debilitar la respuesta.

Para ello, este enfoque utiliza técnicas basadas en los condicionamientos operantes y clásicos para cambiar la conducta desadaptativa, por lo que esta combinación de aproximaciones conductuales y cognoscitivas constituyen las estrategias que más se utilizan para implementar los programas de cambio conductual (Sarason, G. Sarason, R. 2006).

3.1 Modelos Conductuales

Todas las formas de terapia conductual se concentran en gran medida en ofrecer experiencias de aprendizaje diseñadas para cambiar la conducta inadaptada del paciente. Por lo que los siguientes cinco principios son los que representan el cimiento más fuerte sobre el que se construyen las terapias conductuales:

1. Toda la conducta, normal y anormal, se adquiere y se mantiene de acuerdo con los mismos principios básicos del aprendizaje.
2. No es necesario inferir una causa o motivo subyacente para las conductas inadaptadas, es decir, las conductas es el trastorno.
3. Por lo regular no es necesario saber cómo se aprendió una conducta problema específica; el énfasis del tratamiento no debe ponerse en temas históricos, si no en los factores que en la actualidad mantienen la conducta.
4. La mayor parte de las conductas anormales son susceptibles de modificación mediante la aplicación de los principios del aprendizaje, por los

cuales las conductas inadaptadas se desaprenden y remplazan con conductas aprendidas nuevas y más adaptadas.

5. Los métodos de tratamiento se especifican con precisión, son replicables y se adaptan a las necesidades, fortalezas y situación de cada individuo, donde el progreso del tratamiento se evalúa de manera continua y se realiza una evaluación objetiva del resultado del tratamiento.

Debido a lo anterior, es necesario que se trabaje de manera activa y en colaboración con los pacientes, tanto en la planeación de las metas de la terapia como en la ejecución de los procedimientos diseñados para alcanzar esas metas. Por ello, la meta general e importante del enfoque conductual será reducir o eliminar las conductas problemas del paciente e incrementar la frecuencia de conductas adaptadas, pues asume que las conductas desadaptadas son consecuencia de antecedentes y consecuencias específicas en el ambiente natural del paciente, por lo que buen parte del trabajo de la terapia conductual ocurrirá afuera de terapia, mediante la asignación de tareas que realizaran los pacientes entre sesiones (Santock, 2004).

Dentro de los modelos conductuales encontraremos:

➤ Condicionamiento Clásico

El proceso de aprendizaje del condicionamiento clásico, se presenta cuando un estímulo neutral llega a asociarse con un estímulo significativo y adquiere la capacidad de producir una respuesta similar a la respuesta del primer estímulo. Como se observó en el experimento realizado por Pavlov, donde el comportamiento del perro incluía tanto componentes aprendidos como no aprendidos, es decir, un estímulo incondicionado (EI) produce una respuesta sin aprendizaje anterior, mientras que una respuesta incondicionada (RI) se produce en forma automática por el estímulo incondicionado, desarrollándose muy cerca uno del otro (Sue,D. y Sue,S., 1995).

➤ Condicionamiento Operante

El condicionamiento operante es una forma de aprendizaje asociativo en la que las consecuencias del comportamiento cambian la posibilidad de la ocurrencia de este. Skinner eligió el término operante para describir el comportamiento del organismo: el comportamiento opera en el ambiente y el ambiente a su vez sobre el comportamiento, que produce remuneraciones o sanciones, es decir, la aplicación de una consecuencia a la conducta altera la frecuencia con la que la conducta vuelve a ocurrir. Por lo que, la aplicación de consecuencias positivas como la eliminación de estímulos negativos luego de la ocurrencia de la conducta incrementara la posibilidad de que esta se exhiba de nuevo (reforzamiento positivo), mientras que la aplicación de consecuencias negativas después de una conducta reducirá la probabilidad que se emita en el futuro (Castigo) (Sue,D. y Sue,S. 1995).

➤ Teoría de aprendizaje

Para Bandura (1977) el aprendizaje por observación es un proceso central de desarrollo, pues resulta de observar el comportamiento de otras personas. Por lo que, elabora el concepto de determinismo recíproco para describir que el desarrollo humano refleja una interacción entre una persona activa, es decir, el comportamiento de la persona y el ambiente modelaba la personalidad de un niño y su comportamiento, por lo cual, sostiene que los vínculos entre personas, comportamientos y ambientes son bidireccionales.

Además, argumenta que todo aprendizaje por observación representa un paso importante en la integración de los procesos cognoscitivos y simbólicos en la terapia conductual al sugerir que el cambio conductual puede ser mediado por cogniciones, ya que todo aprendizaje que se produce por medio de la experiencia

directa o a través de la observación de la conducta de otro y de sus consecuencias.

3.2 Modelos Cognoscitivos

La terapia cognitivo es un enfoque estructurado, activo y directivo y a tiempo limitado que se utiliza para tratar una variedad de trastornos, basado en la lógica teórica de que el afecto y la conducta de un individuo se determinan en buena parte por la forma en que estructura el mundo, es decir, sus cogniciones se basan en actitudes y suposiciones desarrollados a partir de las experiencias previas.

Por lo que, el enfoque se concentra sobre todo en la identificación y modificación de pensamientos y cogniciones distorsionadas con la creencia de que esos cambios llevan a una reducción en los estímulos de malestar (Compas y Gottlid, 2003).

Cabe mencionar, que el enfoque considera al individuo como un ser activo, capaz de influir en la elaboración de la realidad que le toca vivir, alguien que participa activamente en la conformación de su conducta y concebir sus experiencias como una construcción de la realidad, es decir, la cognición influye de modo significativo en la emoción y en la acción; la emoción en la cognición y en la acción y esta su vez en la cognición y la emoción (Hernández y Sánchez ,2007).

Dentro de los modelos cognoscitivos encontraremos las siguientes teorías:

➤ Teorías de Albert Ellis

La teoría A-B-C de la conducta disfuncional que formulo Ellis (1962/2005) argumenta que los acontecimientos estresantes de la vida, conocidos como eventos activadores (A) no causan psicopatologías o consecuencias emocionales (C). En lugar de eso, Ellis afirma que son las creencias irracionales (B) o

interpretaciones poco realistas de las personas acerca de los acontecimientos en su vida. Por ello, la teoría se centra en identificar las creencias irracionales específicas del paciente que contribuyen a su experiencia, agregando un D y una E a su teoría, en este proceso, los pacientes aprendan a cuestionar (D) sus creencias irracionales o ilógicas, lo cual les permitirá aprender a argumentar contra sus creencias irracionales y a sustituirlas con creencias más racionales y adaptadas. Para finalmente, evaluar los efectos (E) de cuestionar sus creencias irracionales.

Mientras tanto para Mahoney (1974) ciertas ideas irracionales centrales, se encuentran en la raíz de mayoría de los disturbios emocionales, que son causadas por las evaluaciones e interpretaciones. Tales ideas son:

- 1) La idea de que es una necesidad terrible para un adulto ser amado por todos y por todo lo que hace.
- 2) La idea de que ciertos actos son horribles o perversos y que la gente que realiza tales actos debería ser severamente castigada.
- 3) La idea de que es horrible cuando las cosas no son en la forma en que nos gustaría que fuesen.
- 4) La idea de que la miseria humana es causa externamente y forzada por gente y eventos externos.
- 5) La idea de que si algo es o puede ser peligroso o amenazante, uno debería estar terriblemente molesto por ello.
- 6) La idea de que es más fácil evitar que enfrentar las dificultades vitales y las autorresponsabilidades.
- 7) La idea de que uno necesita algo más, más fuerte o más grande que uno mismo, en lo cual confiar.
- 8) La idea de que uno debería ser completamente competente, inteligente y exitoso en todos los aspectos posibles.
- 9) La idea de que porque algo una vez afectó fuertemente nuestra vida, debería afectarla indefinidamente.

- 10) La idea de que uno debe tener un control cierto y perfecto sobre las cosas
- 11) La idea de que la felicidad humana se puede lograr por inercia o inactividad.
- 12) La idea de que virtualmente no tenemos control sobre nuestras emociones y que no es posible ayudar a sentir ciertas cosas.

Cabe mencionar, que estas ideas irracionales son aprendidas originalmente o agravadas por la transmisión temprana de creencias irracionales.

➤ Teoría de Aarón Beck

El modelo cognoscitivo de Beck (1979), se postula en tres conceptos específicos, tales son:

1. Triada cognoscitiva

El primer componente de la triada gira entorno a la visión negativa del paciente de sí mismo, atribuyendo sus experiencias desagradables a un defecto psicológico, moral o físico en sí mismo, por lo que creará que carece de los atributos que considera esencial para alcanzar la felicidad y la alegría. Como segundo componente de la triada menciona que la persona deprimida tiende a interpretar sus experiencias en curso de una manera negativa, es decir, el individuo cree que se le presentan obstáculos insuperables para alcanzar sus objetivos de vida y por último, el tercer componente de la triada hace referencia a la visión del futuro, donde el individuo deprimido hace proyecciones a largo plazo de sus dificultades o sufrimientos actuales.

2. Esquemas

El modelo cognoscitivo de la depresión, considera que la principal alteración, está en el procesamiento de la información, ya que durante la depresión están activados una serie de esquemas (formas de percibir la realidad que incluye creencias y emociones) que la favorecen, es decir estos esquemas suelen

adquirirse desde la infancia, pero puede mantenerse inactivos y activarse cuando el sujeto se encuentra con situaciones estresantes similares a aquellas en que se formaron. Por lo que, estos esquemas activadores durante la depresión llegan a ser predominantes favoreciendo la percepción y el recuerdo de los estímulos congruentes con ellos, donde la persona deprimida está tan convencida de que las cosas son tan negativas como ella las ve.

3. Errores cognoscitivos

Los errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales serían básicamente errores cognitivos, de los cuales se identifican los siguientes: Indiferencia arbitraria (proceso de adelantar una determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoya o cuando la evidencia es contraria); abstracción selectiva (centrarse en un detalle extraído fuera de contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación, y valorando toda la experiencia en base a ese detalle); sobre generalización (proceso de elaborar una conclusión general a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar esta conclusión a situaciones no relacionadas entre sí.); maximización y minimización (se evalúan los acontecimientos otorgándole un peso exagerado o infravalorado en base a la evidencia real), personalización (tendencia excesiva por la persona a atribuir acontecimientos externos como referidos a su persona, sin que exista evidencia para ello) y pensamiento dicotómico o polarización (tendencia a clasificar las experiencias en una o dos categorías opuestas y extremas saltándose la evidencia de valoraciones y hechos intermedios).

Ante estos conceptos cognoscitivos, Beck refiere que el terapeuta traducirá los síntomas del paciente en términos de situaciones evocadas-pensamientos, afecto-conducta implicado como primer paso, para posteriormente detectar los pensamientos automáticos y su base de distorsiones cognoscitivas.

3.3 Principales técnicas de intervención del enfoque cognitivo Conductual

Los terapeutas cognitivo conductuales disponen de una amplia variedad de técnicas para enseñar o incrementar las conductas adaptadas y eliminar las conductas desadaptadas, tales como:

- ❖ Entrenamiento en relajación: Se enseña al individuo a aprender a contrastar la tensión muscular con la relajación muscular, la cual involucra la tensión y después relajación de los distintos grupos de músculos, alentando al individuo para que observe las diferencias entre sentirse tenso y sentirse relajado. En un principio los individuos utilizan los ejercicios de relajación sobre todo en situaciones de terapia pero conforme mejoran sus habilidades para relajarse solos, se sienten motivados a realizar los ejercicios en situaciones estresantes que enfrentan en la vida diaria.
- ❖ Terapia de exposición: Se basa en el principio de que la exposición continúa a los estímulos que provocan ansiedad, reduciéndola a niveles controlables, la cual consiste en un acercamiento gradual hacia una situación que provoca ansiedad.

Este tipo de tratamiento es apropiado para reducir muchas respuestas emocionales desagradables o que no ofrecen ninguna ventaja si el tratamiento es eficaz, por lo general se puede observar una mejoría en cinco o seis sesiones.

- ❖ Terapia implosiva: El paciente experimenta niveles de ansiedad cada vez más altos a través de la representación de escenas con comportamientos y situaciones que había evitado el pasado, donde la imaginería que se utiliza en el tratamiento pretende representar las áreas de conflicto que se cree que son la fuente de la conducta de evitación.

- ❖ **Desensibilización sistemática:** Combina el entrenamiento conductual (relajación muscular) y la actividad cognitiva, empezando con la inducción del estado de relajación, para que posteriormente el paciente imaginara escenas que se relacionan con su temor específico.

- ❖ **Moldeamiento:** Tiene lugar cuando el individuo observa a alguien que demuestra las habilidades sociales específicas, donde las demostraciones por parte de los modelos se combina con los ensayos guiados, en los cuales se anima al individuo para que imite el comportamiento del modelo, con la ayuda de este cada vez que sea necesario, mientras sus repuestas nuevas se fortalecerán por medio de reforzamientos positivos. (Hernández y Sanchez,2007)

Debido a lo anterior, las intervenciones cognitivo- conductuales se centran en corregir las malas interpretaciones de las personas, reforzar sus habilidades de afrontamiento y los sentimientos de control de su propia vida y facilitar una conversación constructiva consigo mismo.

3.4 Autocontrol

El comienzo del autocontrol aparece en forma de conformidad, entre los 12 y 18 meses, donde los niños empiezan a mostrar una conciencia clara de los decesos y expectativas del cuidador obedeciendo voluntariamente peticiones y mandatos simple, pero también puede decidir lo opuesto, como una manera de hacer valer su sentido autónomo emergente resistiéndose a las órdenes de los adultos.

Así que, aquellos que experimentan un cuidado cálido, sensible y expectativas razonables de la conducta madura, la oposición será menos común, a diferencia de un cuidado deficiente, donde el niño actuara sin pensar y tendrá más probabilidad de presentar déficit en la autorregulación moral.

Por lo que, el autocontrol se transformara en una capacidad flexible para la autorregulación moral, la habilidad para controlar la conducta propia, ajustándola, constantemente a medida que las circunstancias presentan oportunidades para violar las propias normas (Berck, 2008).

Es importante enfatizar que el sujeto no exhibe autocontrol simplemente por el hecho de realizar por sí mismo ciertas conductas. El requisito imprescindible que debe cumplir una conducta de autocontrol es que esta se manifieste sin ninguna instigación exterior, física o social. Por ello, el comportamiento no está determinado por las características objetivas del medio, si no que la conducta del individuo dependerá de la percepción que en un momento concreto tenga de dicho medio y de las cogniciones asociadas a ella.

Desde el punto de vista de la terapia conductual, el autocontrol se ve como una habilidad entrenable que conforma un continuo, a lo largo del cual puede situarse cualquier persona, ya que su manifestación no es otra cosa que el resultado de conocimiento que el sujeto tiene acerca de las relaciones funcionales que controlan el comportamiento; en tal caso un aumento de dicho conocimiento llevaría a un incremento de autocontrol, en el que se desarrolla como una habilidad de aprendizaje, que englobara cualquier conducta controlada exclusivamente por variables autogeneradas (físicas, sociales o cognoscitivas) que traten de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podría resultar aversiva para el individuo.

3.4 1 Fases de entrenamiento en autocontrol

Las fases que conlleva según Labrador, Cruzado y Muños (2008) el entrenamiento en un programa de autocontrol son las siguientes:

- 1) Auto observación: Para poder intervenir sobre una conducta, se debe detectar y darse cuenta de su ocurrencia.

- 2) Establecimiento de objetivos: El paciente habrá de decidir qué nivel de control quiere alcanzar sobre la respuesta conflictiva.
- 3) Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución: en esta fase, en función de los objetivos establecidos y de los datos obtenidos por medio del auto observación, se deciden las técnicas concretas de autocontrol en las que se entrena el cliente.
- 4) Aplicación de las técnicas en contexto real: Una vez el entrenamiento se ha llevado a cabo, el siguiente paso es la puesta en práctica de lo aprendido en su vida diaria.
- 5) Revisión de las aplicaciones con el terapeuta: Una vez que el sujeto empieza a afrontar situaciones reales, las tareas en las sesiones con el terapeuta consistirá en revisar las aplicaciones concretas realizadas, analizando las dificultades y problemas seguidos de una solución.

Cabe mencionar, que el esquema de trabajo de un entrenamiento en estrategias de autocontrol es el mismo que en otro tipo de intervenciones, la diferencia está en que el objetivo no es la eliminación del problema, sino se busca que el sujeto internalice técnicas y una metodología de manejo de situaciones que le permita el abordaje de otros aspectos problemáticos

3.4 2 Técnicas de autocontrol

Las técnicas de autocontrol se dividirán básicamente en dos grandes grupos, que son:

1. Técnicas de control estimular:

Este tipo de técnicas van a estar encaminadas a planificar el medio social y físico en el que se desenvuelve el sujeto, modificando ciertos aspectos que llevaran a alterar la probabilidad de la respuesta controlada. Lo cual implicaría las siguientes estrategias:

- ❖ Restricción física: Ira encaminada a prevenir una respuesta.
- ❖ Eliminación de estímulos: Se trata de hacer desaparecer los estímulos discriminativos facilitadores de conductas conflictivas que deseamos eliminar.
- ❖ Cambiar los estímulos discriminativos: el objetivo de esta estrategia es que las conductas queden bajo la influencia de determinados estímulos discriminativos.
- ❖ Cambiar el medio social: Introducir alguna persona en el contexto en el que se da la conducta, para que su presencia impida la realización de las respuestas problema.
- ❖ Modificar las propias condiciones físicas o fisiológicas: El objetivo es modificar el medio interno del sujeto de tal manera que se reduzca la probabilidad de ciertas respuestas.

Estas técnicas por si solas no producen cambios estables y duraderos, sino que es además necesario entrenar al sujeto en conductas y estrategia alternas que sustituyan los comportamientos problemáticos (Avia, 1995).

2. Técnicas de programación conductual

En este tipo de técnica, la intervención se realizará una vez que la conducta se ha llevado a cabo, encontrando las siguientes técnicas:

- ✓ Auto-reforzamiento: los requisitos que debe cumplir esta técnica, son por una parte, que el sujeto emita la conducta libremente sin ser obligado a realizarla por agentes externos y por otra, que la entrega contingente del refuerzo sea auto administrada. De tal manera que, tan importante sea la administración del refuerzo como el proceso de determinar a qué criterios conductuales y que cantidades de refuerzos se obtendrán por la conducta realizada.

- ✓ Autocastigo: Consiste en auto administrar consecuencias aversivas contingentemente a la realización de la conducta a eliminar. Sin embargo, el sujeto decidirá previamente con el terapeuta que conducta será objeto de castigo, bajo qué condiciones se producirá este, así como el tipo y la cantidad de castigo que se administrara.

- ✓ Técnicas de autocontrol encubiertas:

Los métodos encubiertos, propuestos por Cautela (1985), se caracterizaron por utilizar la imaginación del sujeto para la representación de estímulos, respuestas y consecuencias, tanto reforzantes como aversivas. Por lo que, en este grupo encontraremos:

- Sensibilización encubierta: Consiste en que el individuo se imagine a si mismo realizando la conducta cuya frecuencia pretende reducir y de manera contingente y brusca, pase a imaginar algún acontecimiento aversivo que a largo plazo dicho comportamiento podría acarrear.

- Auto-reforzamiento encubierto: Consiste en la imaginación de la conducta objeto de control y la autoadministración de consecuencias reforzantes también de manera imaginada, es decir, una imagen que se utiliza como reforzador encubierto será condicionada con una palabra y dicha palabra suscitara la imaginación de la escena reforzante de manera más rápida.

- Modelado encubierto: Consiste en primer lugar en que el sujeto se imagine actuando tal y como lo haría habitualmente, para posteriormente pasar a imaginar como el modelo realizara una actuación adecuada.

Debido a lo anterior, la implementación de programas de autocontrol, tendrá por objetivo final que el individuo aprenda a ser su propio terapeuta, asumiendo

progresivamente y gradualmente su responsabilidad en el proceso de cambio, incorporando a su repertorio conductual todo lo aprendido, de tal manera que sea capaz de ponerlo en marcha de manera casi automática ante la situación que sea necesaria.

3.5 Habilidades sociales

El ser humano es un ser social que tiende a reunirse en grupos y que depende, física y emocionalmente, de estos durante toda su vida. Su comportamiento se explica en términos de vínculos e influencias. Sin embargo, cualquier alteración negativa que afecte la conducta social de la persona perjudicará, cualquier ámbito de su vida. Debido a que esta condición social determina un aprendizaje continuo de patrones, que incluyen aspectos afectivos, cognoscitivos, sociales y morales cada vez más complejos, y que se adquieren a través de un proceso permanente de interacción con el medio social (Centeno, 2011).

Desde la teoría del aprendizaje social, las habilidades sociales se entienden como conductas aprendidas, que se basan en los principios del condicionamiento instrumental u operante, el cual enfatiza la importancia de los antecedentes ambientales y sus consecuencias en el desarrollo y mantenimiento de la conducta, donde su adquisición normalmente es consecuencia de varios mecanismos de aprendizaje (Jeffrey, 2002).

Mientras tanto, las habilidades sociales son un conjunto de hábitos (conductas, pensamientos y emociones) que nos permiten comunicarnos con los demás en forma eficaz, manteniendo relaciones interpersonales satisfactorias, ya que estas son la principal fuente de bienestar o satisfacción, y pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar; sobre todo si se tiene un déficit de habilidades sociales, el cual lleva a sentir con frecuencia emociones negativas, como la frustración, ira, el sentirse rechazados e infravalorados o desatendidos por los demás.

Por lo que, un adecuado aprendizaje, entrenamiento y puesta en práctica de habilidades sociales supone, la evitación de agresiones externas que nos impiden lograr nuestros objetivos o disfrutar de nuestras interacciones con los demás, tanto a corto como a largo plazo.

No obstante, Zurita (2011) nos menciona que esta interacción con los demás se establecerán en tres grupos de estilos de relación con los demás, influenciados fundamentalmente por la personalidad y las experiencias de aprendizaje social, estos son:

- **Personas No Asertivas:** Se caracteriza por ser personas con baja autoestima y una imagen pobre de sí mismos, que no expresan nada sobre el comportamiento que le molesta, evitando actuar por miedo, es decir, aborda las situaciones mediante el uso de cambios indirectos que no denoten su inseguridad.
- **Personas Agresivas:** Demandan un cambio inmediato de los demás, para lo que usan la intimidación o la provocación. Así mismo, no tiene en cuenta los sentimientos ni los derechos del resto a la hora de conseguir sus objetivos.
- **Personas Asertivas:** Ayudan a realizar sus objetivos interpersonales compartiendo con los demás, para ello, expresa sus deseos de modo directo y honesto pero sobre todo respetando al otro.

Cabe mencionar, que estos estilos de relación y las habilidades sociales que requerirán variaran, según las situaciones, las personas con quienes nos relacionamos o los objetivos que pretendemos alcanzar en cada interacción. Esto variar al criterio que se elija para agruparlas, sin embargo, la mayoría de los autores las clasifican de la siguiente manera:

GRUPO I: Habilidades sociales básicas	GRUPO II: Habilidades sociales avanzadas
Escuchar, iniciar y mantener una conversación. Dar las gracias Presentarse Presentar a otras personas Hacer un cumplido	Pedir ayuda Participar Dar instrucciones Seguir instrucciones Disculparse Convencer a los demás y ser persuasivo.
GRUPO III: Habilidades relacionadas con los sentimientos	GRUPO IV. Habilidades alternativas a la agresión
Conocer los propios sentimientos Expresar los sentimientos Comprender los sentimientos de los demás Enfrentarse con el enfado del otro Expresar afecto Resolver el miedo	Pedir permiso Compartir algo Ayudar a los demás Emplear el autocontrol Defender los propios derechos Evitar los problemas con los demás
GRUPO V. Habilidades para hacer frente al estrés	GRUPO VI. Habilidades de planificación
Formular quejas y responder quejas Resolver la vergüenza Responder al fracaso Enfrentar se a los mensajes contradictorios Hacer frente a las presiones de grupo.	Tomar la iniciativa Establecer un objetivo Determinar la propia habilidad Tomar un decisión Concentrase en un tarea

Las habilidades sociales son conductas aprendidas y el hecho de poseerlas, evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas, facilitando la comunicación emocional y la resolución de problemas, promoviéndose así la relación con los otros.

3.5 1 Autoestima

La autoestima según Feldman (1997) incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y afecta a todo lo que hacemos en la vida, donde los padres, hermanos y amigos tienen un profundo impacto en su desarrollo, ya que la manera en que la sociedad ve al niño influye en la manera en

que se ve así mismo, es decir, la autoestima no es el resultado de un éxito, de un comentario o de un aprendizaje, es una combinación de sin número de experiencias, interacciones e información que proviene de afuera.

Por ello, niños con alta autoestima suelen ser con frecuencia: optimistas, entusiastas respecto a la vida, confiados, amistosos, interesados por los otros, dispuestos asumir riesgos y abordar situaciones nuevas, capaces de fijarse metas y demorar la gratificación. Mientras que un niño con baja autoestima se caracterizara por ser tímido, egoístas y temeroso de tratar cosas nuevas, cambiantes, negativos; inseguros, de bajo rendimiento, agresivos o reservados y con dificultades para llevarse bien con los otros.

Mientras tanto, para Vernieri (2006), la autoestima es la percepción valorativa que se tiene de sí mismo, ya que cada uno está convencido de determinada manera, de cómo es su cuerpo, forma de ser, rendimiento intelectual, capacidad de relación, que puede ser acorde o no acorde a la realidad teniendo mayor preponderancia en la adolescencia, ya que al darse la madures biológica y maduración psicológica del pensamiento abstracto y del YO que reclama su espacio, surge la exigencia de esta fuente de seguridad existencial.

Cabe mencionar, que la autoestima contiene por una parte la imagen que la persona tiene de sí misma y de sus relaciones factuales con su medio ambiente, y por otra, su jerarquía de valores y objetos-meta, es decir, dichos valores forman un modelo coherente a través del cual la persona trata de planificarse y organizar su propia vida dentro de los límites establecidos por el medo social (González y López, 2001).

Por ello, al construirse la autoestima en una unidad cognoscitiva afectiva con el desarrollo individual, que se integra dentro de la personalidad y ira adquiriendo un potencia regulador de la conducta de gran relevancia y en un centro productor de estados emocionales diversos, es decir, es la abstracción que el individuo hace y

desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue. Por lo que, para efectuar dicha abstracción, se convierte en una causa para generar o precipitar estados emocionales, así como propiciar o no la inhibición de respuestas conductuales y el contacto emocional (Crespo y Tejado, 2012).

3.5 2 Asertividad

La asertividad implica que la persona asuma la responsabilidad de lo que hace y dice, y por tanto asume las consecuencias positivas y negativas de sus actos, provocando que la persona esté bien con ella misma y con los demás, es decir, hay un grado de satisfacción personal, ya que el individuo ha manifestado lo que ha querido sin contradecirse ni humillarse y al mismo tiempo ha sido respetuoso con el otro. (Güell, 2005)

Mientras tanto, para Caballo (2005) la asertividad manifiesta la capacidad para expresar pensamientos, creencias, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros de una manera afectiva, directa, honesta y apropiada de modo que no se violen los derechos de los demás ni los propios. Cabe mencionar que la conducta asertiva propone la existencia de desechos asertivos básicos que justifican y dan argumento racionales para manifestar la conducta, es decir, la asimilación de estos derechos pueden presentar cambios en las creencias que están profundamente enraizados en un individuo y que son un freno para que su conducta pueda ser asertiva. Tales derechos son:

1. Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento, pensamiento y emociones, y a tomar la responsabilidad en su iniciación y de sus consecuencias.
2. Tenemos derecho a no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.

3. Tenemos derecho a juzgar si nos incube la responsabilidad de encontrar solución para los problemas de otras personas.
4. Tenemos derecho a cambiar de parecer.
5. Tenemos derecho a cometer errores y a ser responsables de ellos.
6. Tenemos derecho a decir: “No lo sé ”
7. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos con ellos.
8. Tenemos derecho a tomar decisiones ajenas a la lógica.
9. Tenemos derecho a decir “no lo entiendo”.
10. Tenemos derecho a decir “no me importa”.

Ante esto, la asertividad es una habilidad de interacción social que revela efectividad para mantener y mejorar relaciones interpersonales, desarrollado una adecuada autoestima (afectividad en el autorespeto) y el logro de objetivos.

3.5 3 Empatía

La empatía desde edad temprana permite percibir y entender las necesidades, los sentimientos y las preocupaciones de los demás de la única manera que el infante puede experimentar empatía, que es centrando su atención en el otro y no solamente en sí mismo. Cabe mencionar, que esta herramienta social le permitirá manejar una mejor interacción y por tanto desarrollar relaciones más sólidas (López y González, 2006).

Desde una perspectiva cognoscitiva, la empatía consiste en comprender psicológicamente al otro (pensamientos, intenciones, sentimientos), cuyos procesos implicados son esencialmente cognoscitivos y el afecto se producirá en segundo orden. Sin embargo, el reconocimiento de las emociones constituirá uno de los dos requisitos cognoscitivos de la empatía, mientras que el otro es la adopción de los roles, los cuales definirán la destreza para codificar las claves expresivas no

verbales y comprender los contenidos situacionales y verbales de las emociones (Gordillo, 1996).

Mientras tanto para López y Gonzales (2003), la empatía se define como la habilidad para tener conciencia de los sentimientos y necesidades del otro, teniendo la capacidad de responder adecuadamente frente a estos. Sin embargo, la empatía debe estar basada en la autoconciencia de forma que se pueda marcar una diferencia clara entre las emociones personales y las del otro, pues cabe el riesgo de asignarle emociones propias o dejarse afectar por las ajenas.

No obstante, las personas que tiene empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren, esto no quiere decir, que proceder con empatía significa estar de acuerdo con el otro dejando a un lado las propias convicciones y asumir como propias las ajenas.

Es importante resaltar que existen algunos comportamientos, que destruyen la empatía. Entre las más comunes, cabe citar:

- Narcisismo: Si alguien se cree el centro del universo, será difícil que tenga un comportamiento empático.
- Burla y mofa, por muy graciosa que una persona sienta que es, determinadas bromas y burlas de carácter negativo hieren al interlocutor.
- Juicios de valor y muestras de estar siempre en posesión de la verdad, expresando frases incuestionables e inflexibles.
- Desaires verbales o no verbales en lo que se denota no solo falta de cortesía sino menosprecio hacia el interlocutor.
- Falta de confidencialidad respecto a hechos o circunstancias ajenas.
- Falta de autocontrol.

El individuo empático puede ser descrito como una persona habilidosa en leer las situaciones mientras tiene lugar ajustándose a la mismas conforme estas lo

requieran; al saber que una situación no es estática, saca provecho de la retroalimentación, toda vez que son conscientes que el ignorar las distintas señales que recibe pueden ser perjudiciales en su relación. (Londoño, 2008).

3.41 Tolerancia

La tolerancia es una función importante en las relaciones humanas, pues tolerar significa la capacidad de aceptar ideas y opiniones distintas a las propias respecto las ideas de los demás, esto no quiere decir transigir o ceder a todos los deseos de los demás, pues a veces se confunde el término tolerancia con una permisividad excesiva (Torras, 2012)-

En el Manual de Tolerancia y No Discriminación (2003) se hace mención de que la tolerancia adquiere un significado diferente, pues al usarla manifestamos nuestra decisión o no para reconocer y respetar la libertad y derechos de los otros para ser, actuar y pensar. No obstante, se producirá la intolerancia cuando esta libertad no sea entendida como un derecho para todas las personas, aunque estas acciones o comportamientos intolerantes sean pequeños o aislados, puede avanzar hacia comportamientos generalizados y practicas permanentes de violencia o agresión hacia otros.

En importante resaltar, que un primer paso para practicar la tolerancia será tratar a los demás como nos gusta que nos trate, mejorando nuestro trato hacia los demás.

3.42 Comunicación

La comunicación para Hofstadt (2005), constituye una característica y una necesidad de las personas y de las sociedades, por primitivas que sean, con el objetivo de poder intercambiarse informaciones y relaciones entre sí. Por lo que, define la comunicación como un procesos más o menos complejo en el que dos o más personas se relacionan y a través de un intercambio de mensajes con

códigos similares, tratan de comprender e influirse de forma que sus objetivos sean adaptados en la forma prevista, utilizando un canal que actúa de soporte en la transmisión de la información.

Así mismo, señala que todos tenemos un estilo de comunicación que marca en general la manera de relacionarnos con los demás, aunque no supone tenga que ajustarnos exactamente a las características que definen los distintos estilo, estos son:

- 1) Estilo comunicativo Inhibido: Vive preocupado por satisfacer a los demás, es incapaz de solo pensar en la posibilidad de enfrentarse a alguien en cualquier sentido. Por este motivo, una característica general es el hecho de que son personas que no definen sus propios derechos si para ellos tiene que dejar a lado lo de los demás.

Mantener un estilo comunicativo inhibido genera sentimientos de desamparo, depresión y tensión a la hora de mantener relaciones interpersonales y sociales, así como sensación de bajo control sobre situaciones y sobre sus propias reacciones personales a la hora de enfrentarlas. Debido a este motivo en ocasiones los inhibidos presentan reacciones de extrema agresividad cuando se sienten acorralados por su propia forma de ser.

- 2) Estilo de Comunicación Asertiva: Es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, haciéndolo en forma que, aun defendiendo sus propios derechos, se respeten de forma escrupulosa los derechos de los demás. Además, la forma de expresarse del asertivo va a ser adaptada al contexto donde se desarrolla la comunicación y constituye a facilitar que se resuelvan los problemas inmediatos que se puedan presentar en el proceso de comunicación, lo que le genera satisfacción y hace que se sienta a gusto con los demás y consigo mismo, incrementando por este motivo su autoestima personal.

- 3) **Estilo de comunicación Agresivo:** Es el estilo propio del que busca conseguir su objetivo, sin preocuparse de la satisfacción de otros, es decir, considera que tiene que defender sus derechos o intereses a cualquier precio, sin escuchar a los otros. Por lo que, suelen faltar al respeto a los demás, para considerarse la única persona importante y con opinión válida, independientemente del contexto y de sus interlocutores, para ello, tratan de manipular a los demás, con el objetivo de convertirlo en más débiles y menos capaces de defender sus opiniones, derechos, necesidades y de este modo hacer prevalecer la postura propia.

Por ello, la comunicación se torna esencial en cualquier campo de interacción humano, pues por medio de esta, podemos transmitir y compartir conocimientos, conceptos, sentimientos, ideas, emociones. Además de que, sus beneficios son numerosos con relación a los demás, permitiéndonos establecer principios de convivencia, identificarnos con los iguales y pertenecer a un grupo. (Peñañiel y Serrano, 2010).

3.6 Entrenamiento de habilidades Sociales (EHS)

En la actualidad el entrenamiento de habilidades sociales es muy importante en modificación de conducta por dos razones fundamentales; en primera instancia, el reconocimiento de la estrecha relación que existe entre las dificultades de un sujeto en sus relaciones interpersonales y el riesgo de presentar un trastorno psicopatológico.

Así mismo, es importante señalar que el entrenamiento asertivo es uno de los más utilizados en terapia de conducta y constructo en las habilidades sociales, ya que estas conductas asertivas, permitirán expresar y defender de forma adecuada las propias opiniones, sentimientos, peticiones y derechos sobre todo en aquellas situaciones sociales en las que es probable que puedan oponerse uno o varios interlocutores (Carrillo, Rodríguez y López, 2010).

Para ello, es necesario que el entrenamiento de habilidades sociales implique en su desarrollo completo, cuatro elementos de forma estructurada, los cuales son:

- 1) Entrenamiento en habilidades: se enseña conductas específicas, se practican y se integran en el repertorio conductual del sujeto, empleándose procedimiento tales como las instrucciones, el modelado, el ensayo de conducta, la retroalimentación y el reforzamiento.
- 2) Reducción de la ansiedad en situaciones sociales problemáticas: esta disminución se consigue de forma indirecta, es decir, llevando a cabo la nueva conducta más adaptativa que supuestamente es incompatible con la respuesta de ansiedad.
- 3) Reestructuración cognoscitiva: se intentan modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto, esto se dará así mismo en forma indirecta, es decir, la adquisición de nuevas conductas modifica a largo plazo las cogniciones del sujeto.
- 4) Entrenamiento en solución de problemas: se enseña al individuo a percibir correctamente los valores a procesar los valores para generar respuestas potenciales, a seleccionar una de estas respuestas y a enviarlas de manera que maximice la probabilidad de alcanzar el objetivo que impulso la comunicación interpersonal.

Aunado a los anterior, el objetivo principal del EHS consistirá en permitir a la gente que haga elecciones sobre sus vidas y sus actuaciones, enseñándolos a trabajar constructivamente con los demás y formar relaciones más satisfactorias (Caballo, 2005).

3.7 Afrontamiento

El término afrontamiento es definido por Lazarus y Folkman (1980) como aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, es decir, la dinámica que caracteriza al afrontamiento como procesos no es fruto del azar, sino que los cambios acompañantes son consecuencias de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno. Estas variaciones, pueden ser el resultado de los esfuerzos de afrontamiento dirigidos a cambiar el entorno o su traducción interior o a modificar el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión. Aunque, cabe mencionar, que la función del afrontamiento tendrá que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, mientras que su resultado estará referido al efecto que cada estrategia tiene.

Para ello, el proceso de afrontamiento tiene dos vertientes, referidas al foco de actuación del sujeto, sobre su percepción y sentimientos o sobre la situación misma. Surgiendo dos formas diferenciales e idealmente complementarias, estos son:

1. Afrontamiento dirigido a la emoción: Modifica la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente a través de la reevaluación, valorando el nivel de amenaza que significa, es decir, si realmente afecta el bienestar y hasta qué punto es posible soportar y convivir con la situación. Así mismo, es importante resaltar que este tipo de afrontamiento parte de la aceptación de la realidad, de las limitaciones de los recursos del individuo para modificarla.
2. Afrontamiento dirigido al problema: Engloba un conjunto de estrategias, las cuales implican un objetivo, es decir, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, como estrategia haciendo referencia al interior

del sujeto. Además, este tipo de afrontamiento contiene dos grupos principales de estrategias, las que hacen referencia al entorno y las que se refieren al sujeto. En primer instancia, se encuentra el grupo de las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos, mientras que en el segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la reducción de la participación del yo, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

Debido a lo anterior, se afirma que el afrontamiento viene determinado por la evaluación cognitiva, además de que la forma en que realmente afronte la situación dependerá principalmente de los recursos de que se disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

Por último, en este capítulo se hace referencia a aquellas técnicas cognitivo-conductual que sustentan la propuesta de intervención de este trabajo, a través del autocontrol, habilidades sociales (Autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación) que le permitirán sensibilizar a los adolescentes a través del afrontamiento de aquellas situaciones adversas en su vida, en este caso, la violencia intrafamiliar.

PROPUESTA

JUSTIFICACION

En la actualidad son notorios los problemas sociales en lo que son involucrados los adolescentes, sobre todo en el ámbito delictivo, el cual ha aumentado, según las cifras reportadas en la Encuesta Nacional de Gobierno 2010 Poder Ejecutivo

Estatal del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI), donde a finales de 2009, 12,404 adolescentes estaban reclusos en centros penitenciarios para menores infractores, de los cuales 11,723 eran hombre y 681 mujeres.

Los adolescentes infractores son aquellos que realizan actos delictivos desde antes de los 15 años, muestran comportamientos impulsivos, sin reparar en las consecuencias, además carecer del mínimo equipamiento cognoscitivo y afectivo para asumir los valores y normas morales aceptadas socialmente.

Estos problemas comportamentales aunados con violencia intrafamiliar durante su desarrollo, representan la adquisición de modelos conductuales, ya que como cualquier otra etapa de desarrollo los procesos de aprendizaje están presentes y aquellos esquemas aprendidos se manifiestan en sus conductas. Cabe mencionar que se reportan según cifras del consejo para la asistencia y prevención de la violencia, 11,154 generadores de violencia, de los cuales 70.9 eran mujeres y 29.1 hombre en relación a la violencia en contra de los hijos.

Por último, la exposición de violencia puede provocar mayor predicción a sufrir limitaciones sociales, emocionales y cognoscitivas durante la vida. Por ello, es necesario desarrollar habilidades sociales que le permitan al adolescente interactuar de manera adaptativa, ayudándoles a expresar sentimientos, actitudes, deseos de un modo adecuado a la situación, lo que conlleva a un debido control de impulsos y el afrontamiento de situaciones adversas.

Objetivo General:

- ✓ La propuesta pretende desarrollar e implementar habilidades sociales, control de impulsos y afrontamiento en adolescentes infractores que sufrieron violencia intrafamiliar.

Objetivos Específicos:

- ✓ Enseñar técnicas que le ayuden en el control de impulsos.
- ✓ Desarrollar habilidades sociales (autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación) que les permitan interactuar de manera asertiva con el medio que lo rodea.
- ✓ Identificar y afrontar situaciones adversas.

Participantes

La propuesta está dirigida a adolescentes infractores primo delincuentes que se encuentren en comunidades para adolescentes en conflicto con la ley.

Materiales

Los materiales que se utilizarán para la implementación de taller, serán los siguientes:

- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Carpetas
- Hojas de auto registró
- Lápices
- Hojas blancas
- Tijeras
- Revistas
- Proyector
- Computadora
- Tarjetas de colores (blanco, azules, y rojas)
- Pegamento
- Circulo grande de papel
- Película
- Colores
- Juego de copias de las lecturas
- Pintura acrílica de diferente color
- Bisutería
- Manta o cobija

Escenario

El taller se llevara a cabo en instalaciones de las comunidades para adolescentes en conflicto con la ley de la Ciudad de México. Por lo que se

requiere un aula amplia que cuente con las condiciones de iluminación, ventilación y mobiliario que permita la ejecución de las actividades.

Instrumentos

- ❖ Cuestionario de Autocontrol (CACIA); (Capafons y Silva, 1980)

El instrumento es conformada por 89 ítems, divididos en 5 dimensiones de auto calificación, donde tres de ellas son positivas: retroalimentación personal (RP); retraso de la recompensa (RR) y auto-control criterial (ACC) y dos negativas: Auto-control procesal (ACP) y sinceridad (S). Cuenta con dos opciones de respuesta "SI" o "NO."

- ❖ Escala de habilidades sociales

Instrumento adaptado a la población mexicana por Ramírez (2008) a partir de la escala de habilidades sociales de Gismero González (2000), el cual consta de 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en sentido de falta de aserción o déficit en habilidad social y 5 de ellos en el sentido positivo. Cuenta con cuatro alternativas de respuesta desde "no me identifico en lo absoluto la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría" hasta "muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos".

Cabe mencionar que la escala mide 6 factores y cada uno se interpreta de la siguiente manera:

- ✓ Facto1: Autoexpresión en situaciones sociales

Este factor refleja la capacidad de expresarse a sí mismo de forma espontánea sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales. La puntuación mínima es 0 y la máxima 32.

- ✓ Factor 2: Defensor de los propios derechos como consumidor

Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo. La puntuación min. 5 y la max.20.

✓ Factor 3: Expresión de enfado o desconformidad

Bajo este factor subyace la idea de evitar el conflicto o confrontación con otros individuos, una puntuación alta indica la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Puntuación min.4 y la max.16.

✓ Factor 4: Decir NO y cortar interacciones

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como en negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. La puntuación min.6 y la max. 24

✓ Factor 5: Hacer peticiones

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas en algo que deseamos. Puntuación min.5, max.20

✓ Factor 6: Indicar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Refleja la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y poder hacer espontáneamente un cumplido. Puntuación min.5 y max. 20.

❖ Escala de Afrontamiento para Adolescentes, (Fridenleng y Lewis, 1993) versión española de Pereña y Seisdedos (2000).

Permite medir 18 escalas en 3 estilos de afrontamiento:

Estilo 1: Resolver Problemas (concentrase en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física).

- ✓ Estilo 2: Referencia a otros: (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional).

- ✓ Estilo 3: Afrontamiento Improductivo (procurase, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, auto culparse y resolverlo para sí mismo).

El instrumento consta de 80 ítems, de los cuales 79 son de tipo cerrado y uno final abierto. Utiliza una escala tipo likert de cinco puntos, desde “no me ocurre nunca o no lo hago” con un puntaje de 1 hasta “me ocurre o lo hago con mucha frecuencia” con un puntaje de 5. Por lo que, de cada una de estas estrategias se obtiene una puntuación total resultante de la suma de los puntos obtenidos en cada uno de los ítems que le corresponden a cada estilo, interpretándose por ende los resultados de manera cualitativa.

Procedimiento

La aplicación de la propuesta de intervención está conformada de tres fases. En primera instancia se aplicara un instrumento para realizar un pre/post test. Para posteriormente dar inicio con la propuesta de intervención, la cual tendrá un total de 8 secciones, de dos horas una vez a la semana, en las que se trabajara control de impulso, habilidades sociales y afrontamiento, con un abordaje teórico-práctico.

Sesión 1			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer las expectativas de los adolescentes acerca del taller ○ Aplicación del cuestionario para conocer los conocimientos sobre el tema ○ Entrega y explicación de material para el auto registro 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida Y presentación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor presentara y dará la bienvenida a los adolescentes. ✓ Posteriormente , los adolescentes se presentaran y mencionaran las expectativas que tienen sobre el taller ✓ 		15 min
Dinámica grupal Me gustaría ser un...	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pide a los participantes sentarse en círculo. ✓ El instructor inicia diciendo “mi nombre es... si fuera una animal seria.... Por qué...” ✓ Posteriormente lo harán los participantes, pero además tendrá que repetir lo que ha dicho el compañero de la derecha. 		15 min
Especificación del reglamento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor dará a conocer los lineamientos y reglamentos que estarán presentes en el taller. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Rotafolio ❖ Cinta adhesiva 	10 min
Aplicación de instrumento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les entregara el cuestionario, a los adolescentes con la respectiva consigna para su aplicación. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Escala de autocontrol ❖ Escala de habilidades sociales ❖ Escala de afrontamiento 	35 min
Presentación del taller y objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor expondrá temas relevantes del taller, Así como lo objetivos de este. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cañón ❖ Computadora 	15 min
Bitácora de auto registro.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entregara a los adolescentes una carpeta con un total de 7 hojas de autoregistro. (Anexo 4) ✓ Se le dará instrucciones de llenado 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Carpetas ❖ Lápiz 	15 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor dará las tareas a realizar para la próxima sesión y agradecerá su participación de manera positiva. 		15 min

Sesión 2			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Que el adolescente sistematice y pueda expresar por medio del lenguaje escrito la información recolectada. ○ Que el adolescente reflexione sobre sus posibilidades y limitaciones a la hora de auto observarse. ○ Analizar y modificar pensamientos negativos por positivos ante una situación adversa. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección		10 min
Presentación "pensamientos Negativos"	Se expone brevemente, que son los pensamientos negativos, que implicaciones tiene en individuo.	❖ Cañón ❖ Computadora	15 min
Debate de los errores cognoscitivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar las ideas irracionales centrales, según Mahoney, 1974. (Anexo 5) ✓ Debatir sobre cada una de las ideas ✓ El participante identificara la presencia en su vida cotidiana de estas ideas. ✓ Reflexionar sobre el hecho de cambiar de manera positiva, expresar que tendría de diferente. 		30 min
Presentación de Autoestima.	✓ De manera breve se expondrán la definición de autoestima, consecuencias positivas y negativas de esta.	❖ Cañón ❖ Computadora	15 min
Dinámica "Permiso para conocerte "	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá a los asistentes realicen un auto retrato. Con la siguiente consigna: Para poder hacerlo es necesario observarse con detenimiento y verse no solo por fuera sino también por dentro. ✓ Comienza a observarte por fuera (utilizar un espejo): como es cada una de las partes de tu cuerpo. ✓ Ahora mírate por dentro: que cosas te gustan hacer, como eres con tu familia, con tus cosas, con tus tareas, ect ✓ Ahora intercambia tu autorretrato con el compañero. ✓ Lean su autorretrato ✓ Reunidos, comenten la lectura de los autorretratos ✓ Se cuestionaran ¿están de acuerdo con la descripción que cada uno hizo de sí mismo? ¿Qué cambiarías o agregaría? ✓ El instructor da retroalimentación 	❖ Hojas blanca ❖ Lápiz ❖ Espejo	30 min
Bitácora de Auto registro	❖ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado	❖ Carpetas	10 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos y se señalan conductas de manera no punitiva ✓ Se indica sobre la tarea de la próxima sección ✓ Se agradece su participación 		10 min

Sesión 3			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Conocer las diferencias de un comportamiento asertivo, no asertivo y agresivo. ○ Concientizar sobre el derecho de los demás y sus propios derechos. ○ Desarrollar conductas asertivas que permitan de los individuo se expresen si trasgredir los derechos de los demás. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección		10 min
Presentación Mi conducta asertiva , No asertiva, Agresiva	✓ El instructor definirá cada una de las conductas, mencionara las consecuencias que conllevan manifestar estas conductas y como poder diferenciarlas en su repertorio conductual.	❖ Cañón ❖ Computadora	20 min
¿Asertivo, No asertivo o agresivo?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una vez claro los conceptos ✓ Se repartirán tres tarjetas de diferente color : blanca=asertiva, azul=no asertiva y rojo =agresiva ✓ Se les presentan escenas en diferentes situaciones ✓ Los miembros tendrán que clasificar levantando al mismo tiempo la tarjeta que creen le corresponde ✓ Se discute la decisión ✓ Se repite en proceso pero ahora en equipo 	❖ Tarjetas de color: blanco, azul y rojo	20 min
Lectura de los derechos humanos básicos	✓ Cada uno de los adolescentes leerá de manera alterna los derechos humanos. (anexo 6)	❖ Cañón ❖ Computadora	15 min
Circulo de derechos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se escogerá un derecho que no te es cómodo aceptar ✓ Exprésalo en voz alta ✓ Colócalo en el círculo ✓ A su vez lo demás miembros del grupo contestaran cada vez. "si tienes ese derecho " ✓ Posteriormente se les pedirá cierren los ojos ✓ Adopten una posición cómoda ✓ Respira profundamente ✓ Imagina como cambiaría tu vida con ese derecho, como actuarías como te sentirías contigo mismo con los demás, ✓ ahora imagina todo lo contrario ✓ regresara a la sensación de tener ese derecho. ✓ Respira profundamente ✓ discutir cómo se sintieron en las dos situaciones 	❖ Pegamento ❖ Cinta adhesiva ❖ Circulo grande de papel.	40 min
Bitácora de Auto registro	❖ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado	❖ Carpetas	10 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos ✓ Se indica sobre la tarea de la próxima sesión ✓ Se agradece su participación 		5 min

Sesión 4			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema desde el lugar de otro. ○ Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y respeto hacia los demás cuyas ideas o conductas difieren a las suyas. ○ Implementa técnicas de relajación para conocer las sensaciones que el cuerpo experimenta 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección		5 min
Presentación de empatía	✓ De manera breve se expondrán los objetivos que tendrá la presente sección	❖ Cañón ❖ Computadora	10 min
“La importancia de ponerse en el lugar del otro”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ De forma individual llenaran las hojas “La importancia de ponerse en el lugar del otro” (anexo 7), completando las caras y la frases, siendo los más descriptivos posibles. ✓ Por parejas, elegir distintas situaciones presentadas en la hoja, así como dos reales del final. ✓ Se le pedirá que las representen alternamente. ✓ Al final cada actor dirá como cree se debe sentido la otra persona. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Copias de “la importancia de ponerse en el lugar del otro” ❖ Bolígrafo 	35 min
Presentación te Tolerancia	✓ De manera breve se expondrán los objetivos que tendrá la presente sección	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cañón ✓ Computadora 	10 min
Dinámica “Aprendiendo a ser tolerantes”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar equipo de 4 personas ✓ Leer la “Historia de Juan, el súper papa y su familia” (Anexo 8) y descubrir posibles prejuicios y comportamientos intolerantes ✓ Responder las preguntas (Anexo) ✓ Posteriormente los participantes compartirán tres situaciones de intolerancia de su vida real y se sugerirán propuestas para solucionarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Copias de la “Historia de Juan, el súper papa y su familia” ❖ Bolígrafo 	35 min
Respiración profunda	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá lo siguiente: ✓ Adopta una posición cómoda ✓ Inspira profundamente mientras cuenta mentalmente hasta 3. ✓ Mante la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 3. ✓ Suelta el aire mientras cuenta mentalmente hasta 6. ✓ Detente un momento a sentir las sensaciones de tu cuerpo experimenta en estos momentos ✓ Repetir el proceso dos veces más. 	❖ Manta o cobija	15 min
Bitácora de Auto registro	❖ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado	❖ Carpetas	5 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos y se señalan conductas de manera no punitiva ✓ Se indica sobre la tarea de la próxima sesión 		5 min

Sesión 5			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconocer la importancia de la comunicación. ○ Diferenciar y describir las diferentes situaciones cuando se habla de agresividad, agresión y violencia. ○ Conocer aspectos generales de violencia intrafamiliar desde una perceptiva de género. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección		10min
Presentación Comunicación	✓ De manera breve se expondrá lo que es comunicación y que conlleva una escucha activa y como se puede practicar.	❖ Cañón ❖ Computadora	10 min
Dinámica de comunicación "Dibujo de dos manos"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se divide la clase en parejas ✓ A continuación se dará a cada pareja un lápiz y una hoja que han de partir en tres partes iguales. ✓ Posteriormente en cada parte han de realizar tres dibujos. ✓ Para el primer dibujo deberán tomar el único lápiz que tiene con las dos manos. En la realización del dibujo no podrán tener ninguna comunicación. ✓ Para el segundo dibujo podrán hacer 4 preguntas que se responderán con sí o no. Una vez hechas las preguntas realizaran el dibujo sin ninguna comunicación. ✓ Por último se realizara el tercer dibujo y podrán hablar todo el tiempo que quieran. ✓ Flexionar y comentar sobre lo siguiente: ✓ ¿Cómo se han sentido?, ¿Cómo creen que se sintió su compañero?, ¿Quién ha tomado la iniciativa más veces?, ¿Se sienten cómodos cuando se les impone comportamientos que no comparten y ¿Cómo se sintieron en cada uno de los dibujos? 	❖ Lápiz ❖ Hoja	25 min
Presentación Violencia Intrafamiliar	✓ El instructor definirá los términos agresividad, agresión y violencia, para posteriormente adentrarse en el tema de violencia intrafamiliar.	❖ Cañón ❖ Computadora	15 min
Dinámica 1 Violencia intrafamiliar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les distribuirá la lectura de Jorge Corsi sobre violencia familiar. (anexo 9) ✓ La lectura se realizara de forma grupal alternando por segmentos de acuerdo al criterio del instructor ✓ Al final grupalmente se clarificaran aspectos como agresividad, agresión y violencia dentro de la lectura de un acontecimiento real de su vida. 		40 min
Bitácora de Auto registro	❖ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado	❖ Carpetas	10 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos ✓ Se indica sobre la tarea de la próxima sesión y se pedirá que lleven un trapito o toalla. ✓ Se agradece su participación 		10 min

Sesión 6			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reconocer y reflexionar las consecuencia emocionales que deja la violencia intrafamiliar ○ Dar a conocer el modelo ecológico para atender la violencia familiar. ○ Desarrollar e implementar maneras apropiadas y efectivas de afronta situaciones de vida. ○ Reflexionar sobre aspectos conocidos y desconocidos de la violencia intrafamiliar. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección 		5 min
Dinámica 2 Causas de la violencia familiar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá formar equipos enumerándose del uno al dos ✓ Se les entregara la lectura del síndrome Post- traumático. (anexo 10) ✓ Se pedirá que la lean en su respectivo equipo y realicen un dibujo entre ambos que simbolice la lectura. ✓ Terminado el dibujo , los pegaran frente el aula ✓ Cada equipo expondrá el significado que tiene el dibujo. ✓ El instructor hará una integración de todos los dibujos como una conclusión final. ✓ Y por último, se preguntara por las emociones sintieron durante la dinámica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juego de copia ❖ Cartulina ❖ Colores ❖ Lápiz ❖ Cinta adhesiva 	35 min
Dinámica 3 "Modelo ecológico en violencia intrafamiliar"	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se formaran equipos de no más de 6 personas. ✓ Se les entregara la lectura "El modelo ecológico en violencia intrafamiliar" (anexo11) ✓ Posteriormente se leerá el caso que se presenta en la lectura significativo ✓ Después de terminar, se organiza la información del caso en los niveles del modelo ecológico. ✓ Se comentaran los resultados 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juego de copias de "el modelo ecológico en violencia intrafamiliar." 	30 min
Roy playing	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tomando en cuenta el caso anterior ✓ El instructor pedirá que se formen cuatro grupos. ✓ Cada uno de los grupo representara el caso , tomando en cuenta cada una de las habilidades previamente trabajadas, 		20 min
Reflexión	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá el punto de vista de cada adolescente. ✓ Reflexionaran sobre aquello que desconocías y que ahora conocen de la violencia intrafamiliar ✓ Y mencionaran las impresiones que les ha dejado el tema hasta este momento. 		15 min
Bitácora de Auto registro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Carpetas 	10 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos ✓ Se indica sobre la tarea de la próxima sesión ✓ Se agradece su participación 		5 min

Sesión 7			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Reflexionar sobre la importancia de la escucha empática hacia las personas que sufren violencia intrafamiliar. ○ Controlar el pensamiento negativo durante situaciones, estresantes o adversas. ○ Reconocer empáticamente las emociones del otro. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tarea en casa	✓ El instructor pedirá que se comente la tarea que se realizó para esta sección		10 min
Exposición de los objetivos	✓ De manera breve se expondrán los objetivos que tendrá la presente sección		5 min
Dinámica 4 “Escucha en la atención a personas que viven maltrato.”	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se pedirá a los asistentes enumerarse de 1 al 2. ✓ Se solicita al grupo número uno que salgan ✓ A los del grupo 2 se les indica que coloquen una silla frente a ellos y se les mencionara que entraran personas que les contarán mentiras muy fuertes y que por favor no escuchen, que descalifiquen o minimicen lo que les dirán. ✓ Mientras tanto, al grupo 1 se les indica que inventen una historia de violencia, en la cual ellas o ellos viven una situación de maltrato, con elementos verdaderos, pero elijan experiencias que no sean importantes a nivel personal y que es necesario termine la historia pase lo que pase. ✓ Una vez que tienen sus historias se les pide que pasen y que se sienten con quien gusten y empieza la dinámica. ✓ Al terminar la historia, se le pide al equipo 2 que salga. ✓ Al equipo 1 se le pide se quede en sus lugares, y que escuche atentamente a la persona que va entrar debido a que es una historia totalmente verdadera y personal del individuo. ✓ se hace pasar al grupo dos y de igual forma tendrá que escoger una persona diferente con la que ya han trabajado ✓ empieza la dinámica. 	❖ Suficientes sillas	60 min
Detención de pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al terminar la dinámica anterior ✓ Se le pedirá que presten atención a los pensamientos negativos que se manifestaron en las dos situaciones de la dinámica ✓ Se le pedirá se digan a sí mismo “Basta” ✓ Se les pedirá sustituirlos por pensamientos positivos. 		15 min
Comentarios	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor preguntara como se sintieron ✓ Que sensaciones emociones percibieron durante la dinámica 		10 min
Bitácora de Auto registro	❖ Se entrega a los adolescentes sus carpetas para su llenado	❖ Carpetas	10 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se subraya rasgos positivos ✓ Se indica que la próxima semana deberán traer una manta. ✓ Se agradece su participación 		10min

Sesión 8			
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar lo aprendido durante el taller en su vida cotidiana. ○ Implementar técnica de relajación en diferentes situaciones que refiera de autocontrol y afrontamiento. ○ Concientizar sobre lo aprendido durante el taller ○ Retroalimentación grupal de sus experiencias durante el taller. 			
Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Trabajar con bitácora de auto registró.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pide a los adolescentes que lean detalladamente para sí mismos cada uno de sus autos registros, y miren sus conductas durante estas secciones. ✓ Así mismo, que las cotejen con cada una de las retroalimentaciones que el instructor hizo cada una de las sesiones. ✓ Por último se les pedirá compartir, las impresiones que les dejó el auto registro, desde que notaron, que identificaron y modificaron durante esta sesiones. 	❖ Carpetas	20 min
Tarea en casa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá a los adolescentes referir como les fue con las tareas desde a inicio al final. ✓ Como las llevaron acabo ✓ Que percibieron que cambio en su entorno o en sí mismos. 		10 min
Buscando apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor dará información sobre asociaciones civiles que les brindaran apoyo. ✓ Así como su ubicación ✓ Y con quien puede dirigirse para su debido contacto con estas. 	❖ Lista de asociaciones civiles	5 min
Relación progresiva	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá que tomen su manta o cobija ✓ La coloquen en el piso ✓ Se deben quitar los zapatos y se acomoden en una posición cómoda. ✓ Para posteriormente dar las instrucciones que están en el anexo 12 de este documento. 	❖ Manta o cobija	30 min
Conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor pedirá a los adolescentes compartan como se sentían antes de taller, y después de este. ✓ Que es lo sé que llevan de aprendizaje ✓ Como los aplicaron y como lo aplicaran después del taller 		15 minutos
Aplicación de cuestionario	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor entregara el cuestionario y dará las instrucciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Escala de autocontrol ❖ Escala de habilidades sociales ❖ Escala de afrontamiento 	35 min
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El instructor dará la última retroalimentación de manera general ✓ Se les invitara a seguir aplicando lo aprendido durante las sesiones ✓ Por último se agradecerá su participación. 		5 min

Conclusiones

La familia es uno de los contextos donde la violencia se produce de manera cotidiana, sea cual sea el tipo de violencia, las repercusiones que se generaran sobre el desarrollo del individuo serán graves.

Así la relación entre la violencia intrafamiliar y las conductas antisociales, se deriva de la adquisición de esquemas violentos a los largo de su desarrollo, los cuales serán reforzados continuamente por la familia y directa o indirectamente por el entorno. Pues, no debemos olvidar que estas conductas desadaptadas son resultado de aprendizajes por observación e imitación, que regularmente entre este tipo de familias disfuncionales suelen fomentar y tolerar.

Por lo que, el trabajo psicológico desde un enfoque meramente cognitivo-conductual ha ganado auge para minimizar o extinguir este tipo de conductas, ya que es un enfoque centrado en el problema que supone una relación cooperadora, es decir, el individuo será capaz de estar involucrado no solo en su modificación conductual, sino en la de sus emociones y pensamientos.

Debido a lo anterior, la presente propuesta tendrá por objetivo enseñar y desarrollar autocontrol, habilidades sociales y afrontamiento que le permitirá desarrollarse en su entorno de manera eficaz y asertiva en diferentes situaciones de su vida.

En primera instancia el autocontrol les permitirá poseer la capacidad de reconocer sus emociones y pensamientos de una manera más positiva, manejando de manera adecuada todas aquellas situaciones de tensión que lo pudiesen alterar al punto de ser violento, reconociendo y afrontando situaciones difíciles con más eficiencia, manteniendo la calma, a través del reconociendo de sus sensaciones, emociones, pensamientos, que le permitirán evaluar la situación antes de actuar mejorando su relación con demás.

En cuanto a las habilidades sociales se propone el desarrollo, de la autoestima, asertividad, empatía, tolerancia y comunicación con el propósito de generar una autoconciencia de los sentimientos y creencias que se tienen de sí mismos y lo que se hacen hacia los demás, lo que implicara que la persona asuma la responsabilidad de sus actos y sobre todo que asuma las consecuencias positivas y negativas de estos, por tanto, se deberá tener conciencia de los emociones para no generar confusión, pero reconociendo las diferencias de pensamiento, de creencias y opiniones, generando un intercambio de información y relaciones entre sí. Ante lo anterior, se fomentaran hábitos que les permitan a los adolescentes mantener relaciones interpersonales satisfactorias, pero sobre todo bienestar hacia sí mismo.

Para ello, el afrontamiento será esencial, ya que este forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo, su desarrollo le permitirá al adolescente manejar las demandas internas y ambientales que se le pudiesen presentar, generando una mejor adaptación a su medio, teniendo en cuenta sus cambios comportamentales producidos por las emociones que hacen que presente la conducta, aunado a la asertiva resolución de sus problemas.

Alcances

La familia como primera fuente socializadora, conlleva el moldeamiento de múltiples conductas que dará las pautas comportamentales para desarrollarse con individuo en su entorno. Sin embargo cuando existe violencia en el hogar se adquieren modelos agresivos y que a corto o largo plazo generaran conductas desadaptativas con repercusiones grave para el individuo.

Por ello, esta propuesta pretende desarrollar en adolescentes infractores el reconocimiento y control de sus impulsos y sentimientos; habilidades sociales que le permitirán relacionarse asertivamente con su medio y por último el afrontamiento de situaciones adversas en relaciono con sus propios recursos.

Fomentar en los adolescentes nuevas pautas de comportamiento a través de un modelamiento asertivo, que le ayude, a buscar alternativas a sus problemas y conflictos.

Limitaciones

Una de las limitaciones de la presente propuesta son los propios adolescentes en su resistencia por tener un cambio comportamental, pues el que han tenido hasta ese momento le ha sido funcional a pesar de las consecuencias.

Otra limitación son los propios modelos comportamentales que se adquieren dentro de los centro para menores infractores, pues no disminuyen la conducta sino que al contrario se refuerza, desde la propia jerarquía que tienen los adolescentes con sus pares, como lo del sistema en general, que proporciona un adecuada reinserción social en la adolescencia, que generaría la disminución de reincidencias.

Por último, otras de las limitaciones son sus redes de apoyo, que no se involucran o lo hagan de manera superficial en su proceso de modificación conductual y como tal de reinserción.

Sugerencias

Se sugiere aumentar el número de sesiones, y por ende el número de dinámicas y actividades para ver efectos más contundentes en la conducta del adolescente, desde su integración dentro del grupo como en la ejecución de las conductas tanto personalmente como en su entorno.

Así mismo, se sugiere la integración de la familia a las dinámicas para trabajar de manera sistemática, y logra un trabajo en conjunto. Además la familia será en este momento la red de apoyo para el adolescente, lo que contribuirá con su progreso en su modificación conductual, y la resignificación de acontecimiento pasados.

Bibliografías

- Amato, I. M. (2007). La pericia psicológica en violencia familiar. Argentina: La roca
- Avía, D.M. (1995). Personalidad: aspectos cognoscitivos y sociales. Madrid: Pirámide.
- Baldi, E., Boggiani, E., Dolci, M. y Rinaldi, G. (2012). Adolescentes violentos: con los otros, con ellos mismos. Barcelona: Herder.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. New Jersey: Stanford University.
- Bandura, A. (1978). Modificación de conducta análisis de la agresión y la delincuencia. México: Trillas.
- Beck, A.T. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: The Guilford Press.
- Berkowitz, L. (1996). Agresión: causas, consecuencias y control: España: Desclée de Brouwer.
- Berck, E. L. (2001). Desarrollo del niño y del adolescente (4ª ed.). España: Pearson educación.
- Bermúdez, R. C. (2010). Terapia familiar sistémica: aspectos teóricos y aplicación práctica. Madrid: Síntesis.
- Blos, P. (1962). On adolescence: A psychoanalytic interpretation. New York: The free press.
- Caballo, V. E. (2005). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales (6ª ed.). España: Siglo XXI.
- Caballero, G. M. (2014). Estudio cualitativo sobre violencia familiar en adolescentes: México: Instituto Mexicano de la Juventud.
- Cámara de diputados: Centro de estudios sociales y de opinión pública (2011, 6 de octubre). Delincuencia Juvenil. Recuperado de: www.diputados.gob.mx/.../Contexto_No.14_delincuencia_juvenil.pdf
- Carrillo, M.X., Rodríguez, O. J. y López, R. M. (2010). Entrenamiento en habilidades sociales. En técnicas de modificación conductual. (6ª ed.). España. Pirámide
- Cauleta, R. J. (1985). Técnicas de relajación: manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca.

- Centeno, S.C. (2011). Las habilidades sociales: Elemento clave en relaciones en el mundo. España: Formación aca.
- Crespo, R. A. y Tejado, A. M. (2012). Guía de habilidades sociales para el celador. Argentina: Lulú.
- Compas, B. E. y Golti, H. I. (2003). Introducción a la psicología clínica. México: McGraw-Hill interamericana.
- Davis, M. E. y McKay, M. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. España: Martínez Roca.
- Echeburua, O. E. (1996). Personalidades violentas. Madrid: Pirámides.
- Ellis, A. (2005). Terapia racional emotiva. México: Rax.
- Encuesta nacional del gobierno (2010): poder ejecutivo estatal: gobierno, seguridad pública y reinserción social. México: Instituto nacional de estadística y geografía. Recuperado: www.inegi.org.mx
- Erickson, E. (1974). Identidad juventud y crisis (2ª ed.). Argentina: Paidós.
- Flaque, L. (1988). El destino de la familia. Barcelona: Ariel.
- Feldman, R. J. (1977). Ready- to- use.self esteem activities for Young children. U.S.A: Prentice Hall.
- Frías, A.M. y Gaxiola, R. J. (2008). Consecuencias de la violencia familiar experimentada directa e indirectamente en niños: depresión, ansiedad, conductas antisociales y ejecución académica, 25, 327-248. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308004.pdf>
- Gonzales, I. N. y López, A. F. (2001). La autoestima: medición y estrategia de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser: México: UAEM.
- González, N. J. (2001). Psicopatología de la adolescencia. México: Manual moderno.
- Gordillo, A.M. (1996). Desarrollo del altruismo en la infancia y la adolescencia. Madrid: Ministerio de educación y ciencia.
- Güell, B. M. (2005). ¿Por qué he dicho blanco si debería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores (2ª ed.). España: Grao.

- Hernández, L. A. y Sánchez, S.J. (2007). Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud. México: iepccm.
- Hofstadf, J. C. (2005). El libro de las habilidades comunicación: como mejorar la comunicación personal (2ª ed.). España: Días de santos, S.A.
- Hombres y mujeres de México (2005). Violencia intrafamiliar. México: Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática. Recuperado de: www.inegi.org.mx
- Hombres y mujeres de México (2007). Delincuencia. México: Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática. Recuperado de: www.inegi.org.mx
- Informe mundial sobre violencia y la salud: (2002) Washinton: Organización mundial de la salud.
- Jeffrey, A. K. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales: guía práctica de intervención (6ª ed.).España: Desclee de Brouwer.
- Kohlberg. L. (1992).Psicología del desarrollo moral. España: Desclée de brouwer.
- Labrador, J.F., Cruzado, A.J., y Muños, M. (2008). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Madrid: Pirámide.
- Lara, C. (2014, 1 de mayo).Carece México de padrón de niños infractores. El universal. Recuperado de: <http://www.eluniversal.com.mx/primeraplana/2014/impreso/adolescentes-infractores-sin-8220registros-8221-ni-control-45217.html>
- Lazarus, S. R. y Folkman, S. (1986). Estrés y proceso Cognitivo: España: Roca.
- Leistenberg, H. (1983).Modificación y terapia de conducta (tomo II).Madrid: Morata.
- Londoño, C. M. (2008). Como sobrevivir al cambio: inteligencia emocional y social en la empresa. España: Fundación confederal.
- López, B. M. y González, M, F. (2003). Inteligencia emocional: Pasos para elevar el potencial infantil. Colombia: Gamma.
- López, J. M. y González, M. F. (2006). Autoestima e inteligencia emocional. Colombia: Gamma.
- Mahoney, M. J. (1974. Cognition and Behavior Modification. E.U.A: Pennsylvania State.

- Manual de tolerancia y no discriminación (2003). Santiago de Chile: Fundación Ideas. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=4WPwua5W3EIC&printsec=frontcover&dq=manual+de+tolerancia+y+no+discriminacion&hl=es&sa=X&ei=e_9IVc_FO46QyASz44OYCQ&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=manual%20de%20tolerancia%20y%20no%20discriminacion&f=false
- Marcelli, D. y Baconnier, A. (2005). Psicopatología del adolescente (2ª ed.). España: Masson.
- Millón, T. (1994). La personalidad y sus trastornos. España: Martínez Roca.
- Minuchin, S. (1996). Familia y terapia familiar. España: Gedisa.
- Morueta, E. M. y Orozco, G. M. (2012). Psicología de la Violencia: causas, prevención y afrontamiento. México: Asociación mexicana de alternativas en psicología.
- Myers, G. D. (2005) Psicología (7ª ed.). Madrid: Medica panamericana.
- Oliva, D.F. y Parra, J.A. (2004). Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia. Familia y desarrollo psicológico (pp. 96-122). Madrid: Pearson.
- Peñafiel, P.E. y Serrano, G. C. (2010). Habilidades sociales. España. Editex.
- Pinheiro, P. S. (2012) Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas. Ginebra: Secretaria general de las naciones unidas sobre violencia contra los niños.
- Rage, A. E. (1977). Ciclo vital de la pareja y la familia. México: Plaza y Valdés.
- Ramírez, H. F. (2000). Violencia en el hogar. México: Pax
- Robles, M. A. (2003) Formas y expresiones de la familia. En dinámica de la familia un enfoque psicológico sistémico (pp.19-20). México: Pax.
- Rodrigo, J. M. y Palacios, J. (1998). Familia y desarrollo humano. Madrid: Alianza.
- Rodríguez, N. A. (2010) Violencia en la familia: Estudio multidisciplinario. Madrid: Dykinson.
- Rutter, M. (1998). Antisocial behavior by Young people. Cambridge: University Press.

- Sánchez, A. A. (2008). Niños y adolescentes difíciles: evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención. España: Formación Alcalá.
- Santock, W.J. (2004). Introducción a la psicología (2ª ed.). México: McGraw-Hill interamericana.
- Serason, G. I. y Sarason, R.B. (2006) Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada (11ª ed.). México: Pearson educación.
- Silva, R.A. (2003). Conducta Antisocial: un enfoque psicológico. México: Pax
- Subsecretaria de participación ciudadana: Dirección general de prevención del delito y participación ciudadana (2010). Maltrato y abuso infantil en México: Factor de riesgo en la comisión de delito. México: secretaria de seguridad pública.
- Sue, D. y Sue, S. (1996) Comportamiento anormal. (4ª ed.). México: Pearson educación.
- Tejedor, N. M. y Parajua, G. P (2010). Violencia intrafamiliar perspectiva psiquiátrica. En violencia en la familia: Estudio interdisciplinario. Madrid: Dykinson.
- Torras, E. (2012). Normalidad, patología y tratamiento en niños, adolescentes y familia. España: octaedro.
- Vernieri, J. (2006). Adolescencia y autoestima (2ª ed.). Argentina: Donum
- Watzlawick, P. (1981). Terapia de la comunicación humana: interacción patológica y paradoja. Barcelona: Herder.
- Zurita, B.T. (2011). Habilidades sociales y dinamización de grupos. España. Innovación.

ANEXOS

Anexo 1.

CASIA

Cuestionario de Autocontrol infantil y adolescentes
(Capafons y Silva, 1980)

	RP	ACR	RR	ACC	S
PD					
PC					

Nombre _____ Apellido _____ Edad _____

Chico Chica Fecha de nacimiento _____ Curso _____

Colegio _____ Domicilio donde vives _____

Lugar de nacimiento _____ Fecha de hoy _____

Profesión de padre _____

Instrucciones:

En las páginas siguientes encontraras una serie de frases que quizás describan como te comportas, piensas o sientes. Cuando leas cada frase, con una marca (X) sobre SI, si te describe. Si no te describe, pon una marca sobre el NO.

Ejemplos:

- Me gusta comer helados durante el verano..... ~~SI~~ NO
- A menudo oigo música clásica SI ~~NO~~

En el primer ejemplo el chico que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado las palabra SI. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO.

Procura responder sin detenerte excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cunado termines repásalas, a ver si no has dejado alguna en blanco y la respóndelas. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderos ni falsas: procura ser totalmente sincero al contestar.

1.- Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer	SI	NO
2.- Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado		
3.- casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer		
4.- Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir		
5.- Pocas veces corrijo mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlas mejor.		
6.- Se portarme adecuadamente sin que me castiguen		
7.- cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar, ¿Qué quiere decir eso?		
8.- Cuando estoy perezosos y quiero estudiar, procuro quitar de mi vida todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, etc.)		
9.- Cuando más consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento.		
10.- A veces soy brusco con los demás.		
11.- Cuando cometo errores me critico a mí mismo		
12.- recuerdo mis obligaciones en casa		
13.- Los demás dicen que soy irresponsable		
14.- Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo		
15.- Llego puntual		
16.- Me gusta todo tipo de comida		
17.- Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.		
18.- Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios como va funcionando.		
19.- Cuando me esfuerzo, se si voy teniendo éxito en mi empeño		
20.- Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa		
21.- A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho		
22.- Suelo pensar en por que mis amigos se comportan de la manera que lo hacen		
23.- A veces desobedezco a mis padres		
24.- Recojo los papeles que otros tiran al suelo		
25.- Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago que les gustan a mis amigos		

No se detenga, pasa a la siguiente paginas

RP	ACP	RR	ACC	S

26.- Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.		
27.- A veces digo mentirillas a mis compañeros		

28.- Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan		
29.- Cuando me preguntan ¿Por qué haces eso?, me quedo sin saber responder		
30.- Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar		
31.- Solo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida		
32.- Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido		
33.- Aguanto peor el dolor que la mayoría		
34.- Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien, o dándome algo especial cuando progreso en algo.		
35.- Corrijo a los demás cuando dicen palabrotas		
36.- Hago inmediatamente lo que se me pide		
37.- Cuando quiero estudiar, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme que es lo que me impide estudiar.		
38.- Desconozco que puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme pastillas.		
39.- Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.) me imagino a los demás admirándome por mi valentía.		
40.- Generalmente cuando aconsejo a alguien, las cosas le salen como yo lo decía.		
41.- Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que suturen) me propongo aportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.		
42.- A medida que voy consiguiendo lo que quiero, me da miedo ver lo que puedo hacer.		
43.- Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo: hacer un mandado, sin discutir, estar callado en clases, etc.) lo hago sobre todo porque me gusta que me alaguen.		
44.- Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.		
45.- A menudo pienso como seré de mayor.		
46.- Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.		
47.- Todas las personas me caen bien.		

No se detenga, pasa a la siguiente paginas

RP	ACP	RR	ACC	S

48.- Algunas vez he hecho como que no oía cuando me llamaban		
49.- A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.		
50.- Reparto todas mis cosas con los demás		
51.- Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales.		
52.- Si voy a algo que he prometido antes, sigo la voz de mi conciencia.		

53.- Cunado me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.		
54.- Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.		
55.-MMe es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.		
56.-Disfruto imaginando cosas que me gustarían me ocurriesen.		
57.-Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.		
58.- Aunque me dieran dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pegar a un niño pequeño, etc.) haría lo que creo que está bien.		
59.-Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien, si hago algo difícil.		
60.-Cuando hago algo arriesgado, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.		
61.- Aguanto que me hagan daño, si por eso me voy a poner mejor.		
62.- Soy capaz de aguantar que me peguen o me insulten con tal de hacer algo que creo debo hacer.		
63.-Cuando me siento triste o decaído, tardo bastante en comenzar animarme.		
64.- Si alguien me dijera que tengo que hacer algo difícil y costoso para mí, me acercaría unos pasos o etapas para saber si lo voy consiguiendo.		
65.-Si quiero ahorra dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda.		
66.-Muchas veces evito hacer algo que me gusta porque sé que no debo.		
67.- Actuó conforme me apetece el momento.		
68.- Si tengo miedo por algo, me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo: ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, etc.)		

No se detenga, pasa a la siguiente paginas

RP	ACP	RR	ACC	S

669.-Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.		
70.-Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.		
71.- Me es difícil saber lo que pasara si hago algo.		
72.- Es difícil que castigándome y pegándome consiga algo de mí.		
73.-Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuando hago lo incorrecto.		
74.-Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.		
75.-Cuando digo o hago algo mal, siempre pido disculpas.		
76.-Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría no hacer.		
77.-Cuando tengo muchas cosas que hacer me olvido de hacer una lista		

para recordarlas.		
78.-Normalmente ignora el tiempo que estudio cada día.		
79.- Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.		
80.- A veces falto delante de mis compañeros.		
81.-.Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, solo pienso en las ganas que tengo de beber.		
82.-Me cuesta creer que hacer siempre lo que me apetece puede perjudicarme.		
83.-Cre que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.		
84.-Hasta que termino con lo que tengo que hacer me es imposible disfrutar de mis diversiones.		
85.-Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar enfadarme o chillar, dejarme ordenado la habitación, etc.), sería la primera vez que lo haría.		
86.- Cuando hago algo bien, disfruto un rato de haberlo hecho.		
87.-Si he robado algo y me dicen ¿Por qué lo has hecho? Me quedo sin saber que decir		
88.-Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.		
89.- Cuando dejo las tareas sin hacer solo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.		

Compruebe las columnas de respuesta para ver si has dejado alguna cuestión sin contestar.

RP	ACP	RR	ACC	S

Anexo. 2

Escala de Habilidades Sociales (EHS)
Gismero, 2000

Instrucciones:

Aparecen frase que describen diversas situaciones; se trata de que las leas muy atentamente y respondas en que medida se identifican con cada una de ellas o no; si describen bien o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que respondas con la máxima sinceridad.

Para responder utilice la siguiente clave.

- A. No me identifico en absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
- B. Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
- C.- Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué o me sienta así.
- D.-Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

Marque la letra correspondiente a la opción elegida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que esta contestado Compruebe que redondea la letra en la misma línea que ha leído.

1.- A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	A	B	C	D
2.- Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.	A	B	C	D
3.- Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que me he encontrado, voy a la tienda a devolverlo.	A	B	C	D
4.-Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me callo.	A	B	C	D
5.- Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un rato para decirle que "no"	A	B	C	D
6.- A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que preste	A	B	C	D
7.- Si en un restaurante no me traen la comida como lo había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo.	A	B	C	D
8.- A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	A	B	C	D
9.- Muchas veces cuando tengo que hacer un alago, no sé qué decir.	A	B	C	D
10.- Tiendo a aguantar mis opiniones para mí mismo.	A	B	C	D
11.- A veces ciertas reuniones sociales por medio a hacer o decir alguna tontería.	A	B	C	D
12.- Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A	B	C	D
13.- Cuando algún amigo expresa una opinión en la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A	B	C	D
14.- Cuando tengo mucha prisa me llama una amiga por teléfono, me	A	B	C	D

cuesta mucho trabajo cortarla.				
15.- Hay determinadas cosas que me gusta prestar pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A	B	C	D
16.-Si salgo de una tienda y me doy cuenta que me han dado mal el cambio, regreso allí a pedir el cambio correcto.	A	B	C	D
17.- No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A	B	C	D
18.- Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la inactiva y me acerco a entablar conversación con ella.	A	B	C	D
19.-Me Cuesta expresar sentimiento a los demás.	A	B	C	D
20.- Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.	A	B	C	D
21.- Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A	B	C	D
22.-Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A	B	C	D
23.- Nunca se cómo "cortar" a un amigo que habla mucho.	A	B	C	D
24.- Cuando decido que no quiero volver a salir con una persona, me cuesta mucho	A	B	C	D
25.-Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece a verlo olvidado, no le recuerdo.	A	B	C	D
26.- Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A	B	C	D
27.- Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	A	B	C	D
28.- Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A	B	C	D
29.- Me cuesta mucho expresar mi opinión en grupos (clase o reuniones, etc.)	A	B	C	D
30.-Cuando alguien se me "cuela" en la fila, hago como si no me diera cuenta.	A	B	C	D
31.- Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	A	B	C	D
32.-Muchas veces prefiero ceder, callarme o "quitarme del medio" para evitar problemas con otras personas.	A	B	C	D
33.-Hay veces que no se negarme a salir, con alguien que no quiero pero que me llama varias veces.	A	B	C	D

COMPRUEBA SI HAS DEJADO ALGUNAS PREGUNTA SI CONTESTAR.

Anexo 3.

Escala de afrontamiento para adolescentes. (ACS).
Peña y Seisdedos, 2000

Instrucciones:

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás, indicar marcando las casillas correspondientes, las cosas que tu sueles hacer para enfrentar a estos problemas o preocupaciones. En cada afirmación deberás marcar en el lugar de la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- | | |
|--|---|
| No me ocurre nunca o no lo hago | A |
| Me ocurre o lo hago raras veces | B |
| Me ocurre o lo hago algunas veces | C |
| Me ocurre o lo hago a menudo | D |
| Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia | E |

	A	B	C	D	E
1.- Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema.					
2.- Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema					
3.- Seguir con mis tareas como es debido					
4.- Preocuparme por mi futuro					
5.- Reunirme con amigos					
6.- Producir una buena impresión en las personas que me importan					
7.- Esperar que ocurra lo mejor					
8.- No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.					
9.- Llorar o gritar					
10.- Organizar una acción o petición en relación con mi problema					
11.- Ignorar el problema					
12.- Criticarme a mí mismo					
13.- Guardar mis sentimientos para mí solo					
14.- Dejar que dios se ocupe de mis problemas					
15.- Acordarme de los que tienes problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.					
16.- Pedir consejos a una persona competente.					
17.- Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer					

un libro, tocar un instrumento, ver televisión.					
18.- Hacer deporte					
19.- Hablar con otros para apoyarme mutuamente					
20.- Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.					
21.- Asistir a clases con regularidad.					
22.- Preocuparme por mi felicidad					
23.- Llamar a un amigo íntimo					
24.- Preocuparme por mis relaciones con los demás.					
25.- Desear que suceda un milagro.					
26.- Simplemente, me doy por vencido.					
27.- Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas (no medicamentos)					
28.- Organizar un grupo que se ocupe del problema					
29.- Ignorar conscientemente el problema.					
30.- Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas					
31.- Evitar estar con la gente					
32.- Pedir ayuda y consejos para que todo se resuelva.					
33.- Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.					
34.- Conseguir ayuda o consejos de un profesional.					
35.- Salir y divertirme para olvidar mis dificultades					
36.- Mantenerme en forma y con buena salud.					
37.- Buscar ánimo					
38.- Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta					
39.- Trabajar intensamente					
40.- Preocuparse por lo que está pasando					
41.- Empezar una relación personal estable					
42.- Tratar de adaptarse a mis amigos					
43.- Esperar que el problema se resuelva por sí solo					
44.- Me pongo malo					
45.- Trasladar mi frustración a otros.					
46.- Ir a reuniones en las que se estudia el problema					
47.- Borrar el problema de mi mente					
48.- Sentirme culpable					
49.- Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa					
50.- Leer un libro sagrado o de religión					
51.- Tratar de tener una visión alegre de la vida					
52.- Pedir ayuda a un profesional					
53.- Buscar tiempo para actividades de ocio					
54.- Ir al gimnasio o hacer ejercicio					
55.- Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					
56.- Pensar en lo que estoy haciendo y por que					
57.- Triunfar en lo que estoy haciendo					

58.- Inquietarme por lo que puede ocurrir					
59.- Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica					
60.- Mejorar mi relación personal con los demás.					
61.- Soñar despierto que las cosas irán mejorando					
62.- No tengo forma de afrontar la situación					
63.- Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo					
64.- Unirme a gente que tiene el mismo problema					
65.- Aislarme del problema para poder evitarlo					
66.- Considerarme culpable					
67.- No dejar que otros sepan cómo me siento					
68.- Pedir a Dios que cuide de mí.					
69.- Estar contento de cómo van las cosas.					
70.- Hablar del tema con personas competentes					
71.- Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos					
72.- Pensar en distintas formas de afrontar el problema					
73.- Dedicarme a mis tareas en vez de salir.					
74.- Inquietarme a mis tareas en vez de salir.					
75.- Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.					
76.- Hacer lo que quieren mis amigos					
77.- Imaginar que las cosas van a mejorar.					
78.- Sufro dolores de cabeza o estómago.					
79.- Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo: llorar, gritar, beber, tomar drogas.					
80.- Anota cualquier cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas.					

Anexo. 4

HOJAS DE AUTORREGISTRÓ

Instrucciones:

A continuación anotarás situaciones diarias que pudiesen causarte conflictos, así como con qué frecuencia se presente. Para ello es necesario reconocas la emoción y el pensamiento que desencadena la situación, posteriormente realizaras un cambio de pensamiento más asertivo y pensaras en las consecuencias positivas que se generarían.

Situación	
Frecuencia de la conducta	
Emoción	
Pensamiento Automático	
Cambio de pensamiento	
Consecuencias	
Retroalimentación de las sección	

ANEXO. 5

PASAMIENTOS IRRACIONALES (MAHONEY, 1976)

- 1) La idea de que es una necesidad terrible para un adulto ser amado por todos y por todo lo que hace.
- 2) La idea de que ciertos actos son horribles o perversos y que la gente que realiza tales actos debería ser severamente castigada.
- 3) La idea de que es horrible cuando las cosas no son en la forma en que nos gustaría que fueses.
- 4) La idea de que la miseria humana es causa externamente y forzada por gente y eventos externos.
- 5) La idea de que si algo es o puede ser peligroso o amenazante, uno debería estar terriblemente molesto por ello.
- 6) La idea de que es más fácil evitar que enfrentar las dificultades vitales y las autorresponsabilidades.
- 7) La idea de que uno necesita algo más, más fuerte o más grande que uno mismo, en lo cual confiar.
- 8) La idea de que uno debería ser completamente competente, inteligente y exitoso en todos los aspectos posibles.
- 9) La idea de que porque algo una vez afectó fuertemente nuestra vida, debería afectarla indefinidamente.
- 10) La idea de que uno debe tener un control cierto y perfecto sobre las cosas
- 11) La idea de que la felicidad humana se puede lograr por inercia o inactividad.
- 12) La idea de que virtualmente no tenemos control sobre nuestras emociones y que no es posible ayudar a sentir ciertas cosas.

ANEXO.6

LISTA DE DERECHOS ASERTIVOS

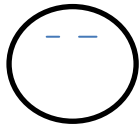
Autor: J.C. Vicente

<ol style="list-style-type: none">1. A ser tratados con respeto y dignidad.2. A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.3. A tener nuestras propias opiniones y valores.4. A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.5. A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.6. A cambiar de opinión, idea o línea de acción.7. A protestar cuando se nos trata injustamente.8. A intentar cambiar lo que no nos satisface.9. A detenernos y pensar antes de actuar.10. A pedir lo que queremos.11. A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.12. A ser independientes.	<ol style="list-style-type: none">13 A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.14 A sentir y expresar el dolor.15 A ignorar los consejos.16 A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.17 A estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.18 A no justificarse ante los demás.19 A no responsabilizarse de los problemas de otros.20 A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.21 A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.22 A elegir entre responder o no hacerlo.23 A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.24 A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona25 A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil.
--	--

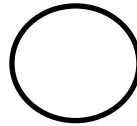
ANEXO. 7

LA IMPORTANCIA DE PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS.

Situación 1. Tú insultas a otros

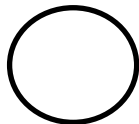


Tú te sientes...

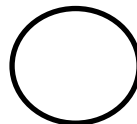


El otro se siente...

Situación 2. Tu eres insultados por otro

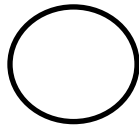


Tú te sientes...

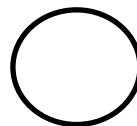


El otro se siente...

Situación 3. Llamas a tu compañero con un apodo que le disgusta mucho

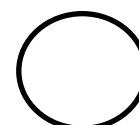


Tú te sientes...

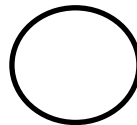


El otro se siente...

Situación 4. Tu compañero te llama por un apodo que te disgusta mucho

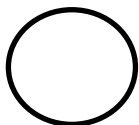


Tú te sientes...

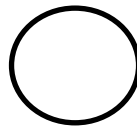


El otro se siente...

Situación 5. Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre.

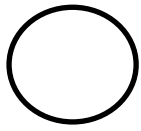


Tú te sientes...

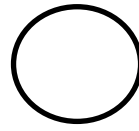


El otro se siente...

Situación 6. Tu madre dice algunas tonterías graciosas para hacerse la graciosa en la mesa y te enojas.

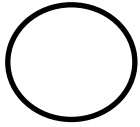


Tú te sientes...

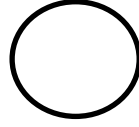


El otro se siente...

Situación 7. Estas molestando con empujones a tus compañeros

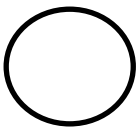


Tú te sientes...

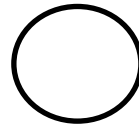


El otro se siente...

Situación 8. Tu compañero te está molestando con empujones

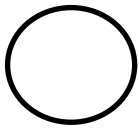


Tú te sientes...

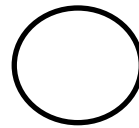


El otro se siente...

Situación 9. Después de una breve discusión, comienzas a pegarle a tu hermano

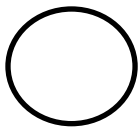


Tú te sientes...

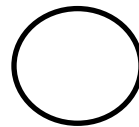


El otro se siente...

Situación 10. Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte

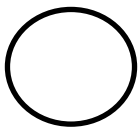


Tú te sientes...

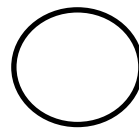


El otro se siente...

Situación 11. Amenazas a un compañero con "ajustar cuentas" a la salida de clase.

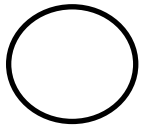


Tú te sientes...

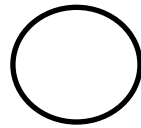


El otro se siente...

Situación 12. Un compañero te amenaza con “ajustar cuentas “a la salida de clase

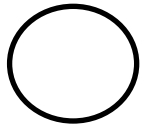


Tú te sientes...

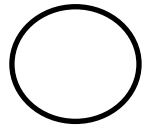


El otro se siente...

Situación 13. Desobedeces a tu padre

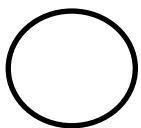


Tú te sientes...

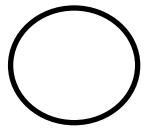


El otro se siente...

Situación 14. Tu padre no te hace caso



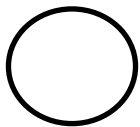
Tú te sientes...



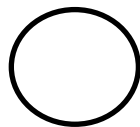
El otro se siente...

Ahora piensa en situaciones reales que te han sucedido:

Situación en la que tú haces algo a alguien.

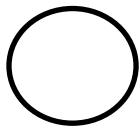


Tú te sientes...

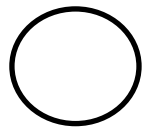


El otro se siente...

Situación en la que alguien te hace algo.



Tú te sientes...



El otro se siente...

ANEXO. 8

HISTORIA DE JUAN, EL SÚPER PAPA Y SU FAMILIA.

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un súper papá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno.

Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital.

¡Vaya, la salida del garaje se encuentra obstruida: una furgoneta se halla descargando!

– Apártese, que tengo prisa, dice Juan.

– No se impaciente, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.

– Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.

– En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

– ¡Malaleche, cabrón!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos.

A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo Colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es hablar de fútbol y ver los partido. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que aunque no le gusta ir a jugar al Fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación!

Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.

– ¡Apártese, hombre, que molesta!

– ¡Un poco de paciencia. Que ya voy!, responde Juan.

– Apártese, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase

Porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio de su hijo. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

- ¿Sabe Ud. qué hora es?
- Sí, las siete y media.
- ¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?
- Discúlpeme, no he podido...
- No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primero que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles. María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una mujer asquerosa”. Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”. Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

- ¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.
- No estamos seguros.
- En todo caso, seguro son unos cochinos, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.
- Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

- No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acomplejándola porque le dicen que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias

Pasando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas:

- 1.
- 2.
- 3.

LECTURA SOBRE VIOLENCIA FAMILIAR

(Adaptado de libro: Violencia familiar de Jorge Corsi, Editorial Paidós.)

- **El conflicto en la familia es un elemento constante.**

El conflicto son “son factores que se oponen entre sí” y expresan las diferencias de intereses y deseos que surgen por las diferencias de género y generación. El conflicto intrafamiliar no es violencia intrafamiliar, esta es un recurso para enfrentar los conflictos en el hogar.

- **La violencia no es igual a la agresividad. Ambos son actos que adquieren significados en la sociedad.**

Un acto agresivo es innato y vence los obstáculos que se presentan. Un acto agresivo que hace daño surge de una persona que percibe el medio como amenazante y tiene a reaccionar con ataques y defensas.

Un acto violento manifiesta abuso de poder que surge del status y el desequilibrio d poder. Un acto violento que hace daño expresa la dominación por medio del uso de la fuerza en la relación. No se busca hacer daño, pero su resultado es someter al otro/a.

- **Mitos sobre la violencia familiar**

1. La familia es un lugar de armonía y equilibrio. El conflicto es extraño.
2. Los casos de violencia intrafamiliar son escasos: no representan un grave problema.
3. La violencia intrafamiliar es producto de algún tipo de enfermedad mental.
4. La violencia intrafamiliar es un fenómeno que solo ocurre en las clases sociales con menos recursos.
5. El consumo dela alcohol es la causa de las conductas violentas.
6. Si hay violencia, no puede haber amor en una familia.
7. A las mujeres que son maltratadas por sus compañeros les debe gustar, de lo contrario no se quedarían en la relación.
8. Las víctimas de maltrato se le buscan: “Algo hacen para provocarlo”.
9. El abuso sexual y las violaciones ocurren en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es un desconocido.
- 10.El maltrato emocional no es tan grave como la violencia física.
- 11.La conducta violenta es algo innato que pertenece a la esencia del ser humano.

LECTURA SOBRE EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

(Enrique Echeburua/ Paz Corral)

El trastorno de Estrés Postraumático aparece cuando la persona ha sufrido- o ha sido testigo de- una agresión física o una amenaza para la vida de uno mismo o de otra persona, y cuando la reacción emocional experimentada implica una respuesta intensa de miedo, horror o indefensión (APA,1994).

Los autores señalan que las personas cae en estrés postraumático cuando: a) se experimenta o se es testigo de violencia de forma persistente (más de un mes);b) la violencia se realiza en un lugar “seguro” (casa, ascensor, trabajo, etc.); c) la violencia se realiza por personas conocidas; y d) se tienen reacciones intensas de miedo, indefensión u horror.

1. Reexperimenta persistente, duradera e intensamente el suceso violento:

- a) Recuerdos y sueños desagradables, recurrentes e intrusivos del suceso con imágenes y pensamientos.
- b) Conductas o sentimientos que reaparecen como si el suceso se repitiera.
- c) Malestar psicológico intenso y/o reactivación fisiológica ante estímulos internos y externos.

2. Evitan persistentemente estímulos asociados con el trauma, y hay falta de capacidad de respuesta.

- a) Evitan pensamientos, sentimientos o conversaciones.
- b) Evitan actividades, lugares o personas.
- c) Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma.

3. Tienen síntomas de hiperactividad que no existían antes del trauma.

- a) Dificultad para conciliar o mantener el sueño
- b) Irritabilidad o explosión de ira
- c) Dificultada de concentración
- d) Hipervigilancia

LECTURA DEL MODELO ECOLÓGICO.

(Felipe Antonio Ramírez Hernández, 2000)

Para poder dejar de ser violento definitivamente el hombre necesitan pasar por todo un proceso que empieza cuando decide aceptar la responsabilidad por su violencia.

Los reguladores ecológicos son los indicadores que ayudan a la persona a evaluar situaciones y experiencias y de este modo a crear alternativas para sobrevivir en la mejor forma posible.

De acuerdo con este modelo, los factores que influyen en la probabilidad de experimentar o cometer violencia interactúan en cuatro niveles:

El nivel individual de las personas. : Se refiere a los antecedentes personales que influyen en el comportamiento del individuo y en sus relaciones. Se consideran en este ámbito las experiencias de maltrato sufrido en la niñez o de presencia de episodios violentos, el aprendizaje de la resolución de conflictos por medios violentos, la baja autoestima tanto de las mujeres que viven en situación de violencia como de los hombres violentos.

El nivel familiar/relacional. Es el contexto de las relaciones más cercanas del individuo en el que el abuso tiene lugar, generalmente la familia u otra relación de trato íntimo, la pareja, las amistades. Se refiere a las relaciones familiares autoritarias que se expresan en el control masculino de los bienes y de la toma de decisiones dentro de la familia, y a los conflictos conyugales como factores predictivos de la violencia.

El nivel de la comunidad. Se refiere a la influencia de valores, usos, costumbres y dinámicas de organización comunitaria que establecen y refuerzan el aislamiento de las mujeres, la falta de apoyo social, la tolerancia y legitimación social de la violencia. En este nivel se encuentran las instituciones y estructuras sociales en las que se desarrollan las relaciones sociales y las características que incrementan el riesgo de actos violentos. Las instituciones son el medio de reproducción de las creencias, normas sociales y estereotipos prevalecientes sobre las mujeres y los hombres, por ejemplo, la escuela, los medios de comunicación, la Iglesia, el ámbito laboral, las instituciones recreativas, los organismos judiciales y de seguridad, etcétera. La pobreza y el desempleo son también factores que inciden en condiciones que favorecen la presencia de la

violencia. La falta de una legislación y servicios para las mujeres en situación de violencia, así como la atención inadecuada que las agrede aún más son elementos explicativos. El aislamiento de las mujeres, tanto de la comunidad como de la familia, y la impunidad de los agresores, contribuyen a la reproducción del problema.

El nivel de la sociedad. Es el contexto más amplio y se refiere a factores relativos al medio económico y social, a las formas de organización de la sociedad, a las normas culturales y a las creencias que contribuyen a crear un clima en el que se propicia o inhibe la violencia.

Po lo tanto, la violencia tiene profundos efectos psicológicos que deterioran la autoestima, provocan sentimientos de impotencia e inhiben la capacidad de las mujeres, las niñas y los niños para crecer, optar por oportunidades sociales, tomar decisiones respecto a la situación en la que viven. A esta incapacidad para enfrentar la situación en la que se encuentran se le ha denominado síndrome de indefensión aprendida, se refiere a las actitudes de aceptación, culpa y pasividad que suelen ser interpretadas erróneamente como falta de voluntad para enfrentar las agresiones.

Caso.

María llega a casa, acompañada de la chica que le limpia, muy disgustada porque ha discutido con una de sus mejores amigas. La chica que cuida la casa se pone a limpiar acelerada así que María la deja trabajar y no le cuenta nada de lo ocurrido.

Llora, se siente triste, mal, quizá hubiera tenido que hacerlo de otra forma...las amigas se perdonan. Se siente tan mal que está deseando que llegue a casa Pepe, que vuelve del trabajo a eso de las dos, para contarle todo lo que le ha sucedido con su amiga, para pedirle consejo y sobre todo para sentir consuelo y cariño a su lado, en los brazos de Pepe, el amor de su vida.

Pepe llega a casa, cansado de trabajar, con un mosqueo de mil demonios porque su jefe hoy le ha llamado la atención por la falta de eficacia de su grupo de trabajo. Solo quiere llegar a casa, comer y descansar.

María, tras servir la comida y mientras comen le comienza a contar a Pepe qué le ha sucedido pero este le corta de raíz y le dice que no le apetece escucharla, que está cansado, enfadado con su jefe y que lo que menos le apetece ahora es escuchar tonterías de chicas.

María se siente mal, no se siente escuchada, claro está. Se levanta, va hacia Pepe buscando al menos sus brazos, un abrazo, un beso. Pepe la aparta y le dice que ahora no le apetece abrazarla, que está cansado, le da un beso de medio lado y de malas ganas y

la invita a que sigan comiendo tranquilos. María una vez más se siente rechazada por el hombre que es el amor de su vida, de toda su vida, no puede creer que la esté rechazando así, -él debe sentirse muy mal para hacerlo-piensa, por lo que intenta de nuevo abrazarlo para animarlo a él también.

Esta vez Pepe no es tan suave, se levanta de golpe de la silla, le pega un grito y le dice que lo deje en paz, que no tiene gana de que lo moleste más, que quiere comer tranquilo y descansar.

María, ya desesperada y tremendamente triste por la reacción de Pepe se echa a llorar, no lo puede remediar, sale enfadada y triste del comedor y se va a su cama a llorar tranquila.

Pepe, lejos de compadecerse de ella se parte de risa y le dice bien alto para que la escuche: *-¡Llora, llora, que así se te expanden bien esos pulmones que tienes, como me decía mi madre!-*

Mientras María llora en la cama a Pepe lo llaman al móvil, es Eva, su compañera de trabajo. Mientras habla con ella le cuenta lo que ha ocurrido en casa. Él que estaba comiendo tan tranquilo y María llegó a joderle la comida con sus tonterías.

-Lo que le ha pasado es una bobada y ella tiene que aprender a resolver sus propios problemas- le dice a Eva. *-Es que no comprende que vengo cansado de trabajar, que necesito paz, no escuchar sus problemas y encima tener que consolarla por gilipolleces de tías- le sigue contando. -Y para colmo la muy estúpida se pone a llorar como una niña malcriada solo porque no le doy lo que ella quiere, ya es mayorcita, que llore, así aprenderá-*

Además Pepe se muestra demasiado cariñoso con Eva, a quien llama "cariño", "mi vida" y otras lindezas durante la conversación.

Aunque María está en el dormitorio ha escuchado toda la conversación que Pepe mantenía en el comedor. Ya no puede más, ¿por qué le hace esto?, ella lo quiere con todo su corazón, se siente muy enamorada de él, intenta hacerlo lo mejor que puede y así se lo paga, ignorándola, ridiculizándola, ignorando su dolor y contando sus penurias a otra chica y para colmo engañándola con ella, siendo infiel a sus sentimientos. Así que, muy enfadada, decide salir y pedirle explicaciones.

Cuando María pide explicaciones a Pepe este le grita que ella no tiene ningún derecho a meterse en la conversación, que se vaya o sufrirá las consecuencias, que él habla con quien le da la gana y lo que quiere. María le echa en cara no solo que hable de ella con tanto desprecio sino que trate a la otra chica con tanto cariño...le pregunta abiertamente que si hay algo más entre ellos dos.

Pepe se ríe durante un momento, se queda en silencio mientras la mira y mueve la cabeza a modo de desaprobación y finalmente le dice:

-¿sabes?, la quiero más que a ti, porque tú no te comportas como debes, tú no me haces feliz con tus actos, me molestas, me interrumpes, eres pesada con tanto cariñito a todas horas y sobre todo, me desobedeces constantemente. Eres mi chica, deberías haberme hecho caso cuando te ordené que hicieras algo, ahora me he buscado a otra chica que me quiera más que tú y a la que yo quiero más-

María vuelve a echarse a llorar, se siente tremendamente mal, triste, hundida, decepcionada e incluso Pepe ha conseguido que María se sienta un poco culpable de todo lo que le está pasando. Se pregunta si Pepe no llevará razón, si no será ella la culpable de todo, si sus problemas son tonterías, si debe pedir perdón a Pepe por lo ocurrido, lo quiere demasiado como para dejarlo ir, es el amor de su vida, necesita recuperar su amor para sentirse feliz.

Mientras María llora y recapacita, mientras piensa en lo ocurrido, Pepe está en el salón viendo la tele tan pancho, riéndose a carcajadas con su programa favorito antes de irse a trabajar de nuevo. Esto a María le duele mucho, ignorarla, ignorar su dolor, es una de las cosas que más daño le hace, pero como está convencida de que la culpable de todo lo ocurrido es ella y se merece el castigo decide ir a pedir perdón a Pepe antes de que se marche a trabajar.

Se seca las lágrimas, pone su mejor sonrisa y corre hacia el salón dispuesta a pedir perdón a Pepe pues necesita sentir su cariño y aprobación de nuevo.

Por el camino, como está muy nerviosa, tropieza sin querer con el aparador donde Pepe dejó el móvil cuando terminó de hablar con Eva y se le cae al suelo. El móvil se abre y se sale la batería, se oye un gran golpe.

Pepe se le levanta de un salto del sofá y va hacia donde está María, intentando recomponer de nuevo el móvil.

Al ver lo ocurrido Pepe se cabrea muchísimo, le grita a María que es una inútil, que no vuelva a tocar su móvil, que se lo dé, ya lo montará él pues ella solo puede romperlo del todo con esas manazas torpes que tiene. María insiste en ayudarlo a montar de nuevo el móvil y Pepe, lleno de ira, le propina un bofetón en plena cara a María.

-¿Ves lo que ha pasado?, eso querías ¿verdad?, parece que eso necesitas, solo aprendes con hostias, un buen bofetón como este a tiempo te tendría que haber dado hoy antes de que liaras todo esto- le grita Pepe a María.

María, sentada aún en el suelo llora desconsoladamente, se siente abandonada, sola, inútil, culpable una vez más.

Mientras Pepe se prepara para ir al trabajo de nuevo, este piensa que María ya ha tenido suficiente por hoy y siente lástima por ella al verla llorar tanto.

Va hacia ella, la ayuda a levantarse del suelo, la abraza, le da un beso en la frente y le dice: *-¿ves lo que ha pasado querida?, todo por no hacerme caso desde un principio...a veces tengo que darte un cachete o un bofetón para que aprendas lo que está bien y lo que está mal, para que aprendas a obedecerme, ¿cómo si no ibas a aprender?, por eso, créeme, me duele más a mí que a ti, lo hago por tu bien.-*

Tras estas palabras Pepe se marcha al trabajo y María vuelve a sentirse contenta pues de nuevo tiene lo que llevaba todo el día buscando, la aprobación de Pepe, el amor de su vida. Ha aprendido la lección, debe obedecer, debe rendirle sumisión a Pepe, él manda, ella no.

Este caso de maltrato, de violencia doméstica es tremendamente triste y por desgracia es la realidad que viven día a día muchas familias en el mundo.

María está sometida a Pepe, cree de verdad que ella es la culpable de todos los enfados de Pepe, lo quiere con locura por lo que siempre hará lo que él le diga por miedo a los castigos físicos y psicológicos, a las represalias.

Es su pan del día a día, Pepe tiene días mejores en las que no le da un bofetón e incluso le demuestra su cariño y está a su lado, pero otros serán así, siempre.

María no ha denunciado esto, nadie conoce su situación, los vecinos escuchan y callan, nadie se apiada de ella, ni los pocos que conocen su caso, pues todos piensan que Pepe, realmente, lo hace por su bien.

Relajación progresiva de Jacobson

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos): o Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
 - ✓ Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
 - ✓ Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
 - ✓ Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
 - ✓ Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
 - ✓ Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
 - ✓ Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
 - ✓ Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
 - ✓ Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos.
 - ✓ Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- ✓ Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- ✓ Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- ✓ Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- ✓ Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.