

Documentos Penitenciarios 20

Programa DIVERSIDAD

POR LA IGUALDAD DE TRATO
Y NO DISCRIMINACIÓN
Y FRENTE A LOS DELITOS DE ODIO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Documentos Penitenciarios 20

**PROGRAMA DIVERSIDAD:
Por la igualdad de trato
y no discriminación
y frente a los delitos de odio**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA
GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Edita:

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica



Producción encomendada a:

Entidad Estatal Trabajo Penitenciario
y Formación para el Empleo



Gestión de la producción:

Taller de Artes Gráficas
Centro Penitenciario de Madrid III (Valdemoro)



CÁMARA CERTIFICA QUE EL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD EN IMPRESIÓN, ARTES GRÁFICAS, DISEÑO Y CONFECCIÓN INDUSTRIAL ES CONFORME A LA NORMA ISO 9001:2008. CENTROS DEL ALCANCE: MADRID I, MADRID III, MADRID V, TOPAS, EL DUESO, CÓRDOBA, JAÉN, SEGOVIA, OCAÑA I, OCAÑA II, MONTERROSO Y LA GERENCIA DE LA EETPFE.

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

NIPO DVD: 126-19-108-5

NIPO Web: 126-19-107-X

Depósito Legal: M-26752-2019

2018

PROGRAMA DIVERSIDAD

Intervención psicoterapéutica para la igualdad de trato y no discriminación y frente a los delitos de odio.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR

SECRETARÍA GENERAL
DE INSTITUCIONES
PENITENCIARIAS

Han participado en la elaboración del Manual

Autoras y autores

- **Raquel C Méndez Lorenzo.**
Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Tenerife.
- **Ana Suárez Martínez.**
Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de La Coruña.
- **Alfredo Ruiz Alvarado.**
Jefe del Servicio de Evaluación y Seguimiento de Programas.
- **Sandra Chiclana de la Fuente.**
Jefa del Servicio de Evaluación y Seguimiento de Programas.
- **Marta Domínguez Chaos.**
Psicóloga del Centro Penitenciario Madrid IV
- **Felipa Solís Serrano.**
Psicóloga del Centro Penitenciario Madrid IV
- **Sonia Tomás Alonso.**
Subdirectora de Tratamiento del Centro Penitenciario Madrid V
- **María Lobo Guerra.**
Psicóloga del Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de Ciudad Real.
- **Jose Ramón López López.**
Fundación Diagrama.
- **Marta Oro-Pulido Miguel.**
Psicóloga del Centro Penitenciario Madrid VI.
- **Rosa Sobrino Sobrino.**
Psicóloga Madrid VI.

Coordinación:

- **Francisco José Lagunas Coca.**
Jefe de Área de Penas y Medidas Alternativas.
- **Enrique Ballano Ortiz.**
Ex Subdirector General Adjunto de Penas y Medidas Alternativas.
- **Florencia Pozuelo Rubio.**
Jefa de Área de Diseño, Evaluación y Seguimiento de Programas.

Agradecimientos:

- **Asociación H-Amikeco**
- **Fundación 26 de Diciembre**
- **María Alonso Sánchez.**
Técnica del Área de Diseño, Evaluación y Seguimiento de Programas.
- **Higinia Ordoñez Delgado.**
Técnica del Área de Diseño, Evaluación y Seguimiento de Programas.
- **Fundación para la investigación aplicada en delincuencia y seguridad**
(FIADYS)

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN	6
INTRODUCCIÓN	8
1. Justificación teórica y metodológica	8
1.1 Aproximación conceptual a los delitos de odio	9
1.1.1. ¿Qué es el odio? : Teorías explicativas.	9
1.1.2. Cuando el odio se convierte en delito: teorías explicativas	13
1.2. Delincuentes de odio: perfil criminológico	21
1.2.1 ¿Quiénes son las personas que cometen delitos de odio?	21
1.2.2. Aproximación estadística a los incidentes de odio en el contexto español	27
1.3. Especial atención a los colectivos afectados: Las víctimas	28
1.4. ¿Se puede gestionar el odio? Programas de intervención de delincuentes de odio: recomendaciones generales	30
1.4.1. Revisión de estudios previos sobre intervención y tratamiento. Aspectos psicológicos clave en el ámbito de los delitos de odio.	32
1.4.2. Recomendaciones generales de intervención	35
2. Programa Diversidad: Una propuesta desde la administración penitenciaria para la intervención con personas condenadas por delitos de odio y discriminación	37
2.1. Análisis de las particularidades del delincuente de odio en el contexto español: Datos preliminares de un estudio en ámbito penitenciario	37
2.1.1. Delitos de odio: Análisis de la realidad existente en Centros Penitenciarios y Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas	38
2.1.2. Análisis e identificación de perfiles sociodemográficos, criminológicos y psicológicos de personas penados por delitos de odio/discriminación:	38
2.1.3. Resultados preliminares del estudio de perfiles de personas condenadas por delitos de odio y/o discriminación	39
2.2. Desarrollo del programa DIVERSIDAD	40
3. Colectivo destinatario	41
4. Modelos teóricos y enfoque psicoterapéutico	42
4.1. Modelos criminológicos	42
4.1.1. Modelo RNR	42
4.1.2. Modelo de las Buenas Vidas	47
4.2. Enfoque psicoterapéutico	48
4.2.1. Enfoque cognitivo-conductual	48
4.2.2. Enfoque experiencial	49
4.2.3. Enfoque basado en el respeto a los Derechos Humanos	49
4.2.4. Enfoque de género	49
4.2.5. Enfoque ecológico	50
4.2.6. Enfoque basado en la justicia restaurativa	51
5. Implicaciones metodológicas del programa	52
5.1. Objetivos terapéuticos	53
5.2. Estructura, duración y formato	54
5.3. Estructura de los módulos terapéuticos	60
5.4. Estructura de las sesiones	61
5.5. Desarrollo de las sesiones	61
6. Profesionales y habilidades terapéuticas	63
Anexo 1. Delitos de odio y/o discriminación	65

INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA PARA LA IGUALDAD DE TRATO Y NO DISCRIMINACIÓN

FASE DE EVALUACIÓN Y MOTIVACIÓN	68
Introducción y marco terapéutico	69
1.1. Motivación al cambio terapéutico	71
1.2. Necesidad de establecer un perfil de riesgo: Importancia de la evaluación	78
1.2. Objetivos terapéuticos	83
SESIÓN 1: Pre-sesión, recibimiento y recogida inicial de información	84
SESIÓN 2: Entrevista emocional – Análisis de la etapa de cambio e inicio del perfilado	89
SESIÓN 3: Perfilado II - Recogida de información y determinación del perfil de riesgo	91
SESIÓN 4: Motivación al cambio y establecimiento de metas	93
Documento de trabajo E1. Entrevista inicial	95
Documento de Trabajo E2- Valoración de las Etapas de Cambio	101
Documento de Trabajo E3 – Planes de futuro	102
Documento de Trabajo E4 - Instrumentos de Evaluación	103
Documento de Trabajo E5 – Valoración del perfil de riesgo	124
Documento de Trabajo E6 – Actividad motivacional entre sesiones	126
Documento de trabajo E7- Guía para la evaluación de los avances terapéuticos	127
FASE DE INTERVENCIÓN	132
MODULO 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	133
Introducción y marco terapéutico	133
Objetivos terapéuticos	134
SESION 1 Iniciando el descubrimiento...	135
MÓDULO 2. ¿QUIÉN SOY? LA CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL	144
Introducción y marco terapéutico	144
Objetivos terapéuticos	155
SESIÓN 1. ¿Quién soy yo? Aproximándonos a la identidad y al autoconcepto	156
SESIÓN 2 ¿Me aprecio? Analizando mi autoestima	171
SESIÓN 3 Mis vínculos afectivos. Mis raíces	185
SESIÓN 4 Mi identidad social ¿Cómo soy yo en relación a los demás?	199
SESIÓN 5 ¿Cómo quiero ser? Iniciando la reconstrucción	212
MÓDULO 3. ¿QUÉ PIENSO? EL PENSAMIENTO COMO FUENTE DE BIENESTAR	224
Introducción y marco terapéutico	224
Objetivos terapéuticos	230
SESIÓN 1 ¿Cómo percibimos la realidad?	231
SESIÓN 2 Los errores del pensamiento	246
SESIÓN 3 Los mecanismos de defensa	257
SESIÓN 4 Los estereotipos y otras representaciones mentales	265
SESIÓN 5 Prejuicio y discriminación	274
SESIÓN 6 Ampliando nuestro punto de vista	293
MÓDULO 4. ¿QUÉ SIEN TO? LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	303

Introducción y marco terapéutico.	303
Objetivos terapéuticos	308
SESIÓN 1 El mundo de las emociones	309
SESIÓN 2 Conociendo y aceptando mis emociones	324
SESIÓN 3 Conociendo y aceptando las emociones de los demás.	337
SESIÓN 4 Aprendiendo a controlar mis emociones	348
MÓDULO 5 ODIO ¿LABERINTO EMOCIONAL?	362
Introducción y marco terapéutico.	362
Objetivos terapéuticos	366
SESIÓN 1 Laberintos de Odio	367
SESIÓN 2 Cuando nos avergüenza sentir vergüenza	383
SESIÓN 3 ¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza	399
SESIÓN 4 Desenmascarando las tramas de la propaganda y el adoctrinamiento del odio	412
SESIÓN 5 La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos a la diversidad	422
MÓDULO 6 COMBATIENDO EL ODIO: RECHAZANDO LA VIOLENCIA	437
Introducción y marco terapéutico.	437
Objetivos terapéuticos	440
SESIÓN 1 Rostros de la violencia	441
SESIÓN 2 Desactivando detonantes cognitivos facilitadores de la violencia	461
SESIÓN 3 Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira	486
SESIÓN 4 Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.	501
SESIÓN 5 Violencia colectiva ... violencia virtual	522
SESIÓN 6 Los enemigos del autocontrol y de la gestión adecuada de los conflictos: alcohol y drogas	536
MÓDULO 7 IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA COMO ANTÍDOTO DEL ODIO	560
Introducción y marco terapéutico.	560
Objetivos terapéuticos	565
SESIÓN 1 ¿Es bueno ser empático?	566
SESIÓN 2 Cuando su historia te toca	576
SESIÓN 3 Empatía hacia la víctima I	585
SESIÓN 4 Empatía hacia la víctima II	594
MÓDULO 8 VALORES PROSOCIALES Y DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES	606
Introducción y marco terapéutico.	606
Objetivos terapéuticos	614
SESIÓN 1 Valor es lo que vale	615
SESIÓN 2 Valores sociales	625
SESIÓN 3 Derechos Humanos	631
SESIÓN 4 Pedir perdón, perdonar	639
SESIÓN 5 Mente abierta	650
MÓDULO 9 MIRANDO HACIA EL FUTURO INTEGRANDO DIVERSOS HORIZONTES	659

Introducción y marco terapéutico.	659
Objetivos terapéuticos	664
SESIÓN 1 Detectando Obstáculos.	665
SESIÓN 2 Superando obstáculos.	678
SESIÓN 3 Nuevos horizontes	683
FASE DE SEGUIMIENTO	692
Introducción y marco terapéutico.	693
Objetivos terapéuticos	695
SESIÓN 1: Valorando el cambio	696
SESIÓN 2: Resarcendo el daño	698
REFERENCIAS	703
A) Referencias de contenidos	703
B) Referencias de recursos audiovisuales	728
C) Referencias de imágenes	730

PRESENTACIÓN

El concepto de *delito de odio* tiene su origen en el derecho anglosajón (*hate crime*) y su fenómeno como objeto de estudio, surge en Estados Unidos en 1985, cuando una oleada de crímenes basados en prejuicios raciales, étnicos y nacionalistas fueron investigados por el *Federal Bureau of Investigation* (F.B.I.).

Por supuesto, no podemos entender el fenómeno de la conducta delictiva sujeta a discriminación sin mencionar un antecedente más remoto, que refleja la preocupación de los Estados por afrontar este problema. El artículo segundo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) señala: **“*Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición*”** (DUDH, 1948).

Pero, ¿qué se entiende hoy día por delitos de odio? La Organización para la Seguridad y Cooperación en Europa los define como **“*Toda infracción penal, incluidas las cometidas contra las personas o la propiedad, donde el bien jurídico protegido, se elige por su, real o percibida, conexión, simpatía, filiación, apoyo o pertenencia a un grupo. Un grupo se basa en una característica común de sus miembros, como su “raza”, real o percibida, el origen nacional o étnico, el lenguaje, el color, la religión, la edad, la discapacidad, la orientación sexual u otro factor similar*”** (OSCE, 2003).

Hay que tener en cuenta, que este tipo de actividad delictiva, causa un mayor sufrimiento psicológico a sus víctimas que delitos similares no basados en el prejuicio, dado que el miedo y la ansiedad generados por los delitos de odio se extienden más allá de los individuos, y afectan a la familia y a la comunidad a la que pertenecen. Por ello, como señala la Memoria de la Fiscalía General del Estado (2017), requieren del esfuerzo de un abordaje conjunto de las diferentes administraciones ante este ataque hacia los derechos humanos.

Este programa es el fruto de dicha realidad y responde a una necesidad que existe en todos los países de nuestro entorno. Ya que, a pesar de la creciente atención legislativa y policial en la detección y procesamiento judicial de los delitos de odio, existe escaso desarrollo de intervenciones especializadas dirigidas a la rehabilitación de personas condenadas por esta etiología delictiva.

Por ello, la Institución Penitenciaria, ya sea en ejecución penal privativa de libertad, como en penas comunitarias ha desarrollado el presente manual, consciente de la complejidad del problema y de la responsabilidad en el cumplimiento de los objetivos resocializadores que la Constitución le asigna.

El programa *DIVERSIDAD* tiene en cuenta, las diferentes motivaciones delictivas de odio, que los propios colectivos de víctima identifican (Movimiento Contra la Intolerancia 2017): **Discriminación por razón de sexo/género, orientación o identidad sexual, creencias o prácticas religiosas, antisemitismo, delitos de odio contra personas con discapacidad, aporofobia, ideología o racismo/xenofobia.**

Responde, por último, a la incorporación de novedades en el modelo punitivo, en relación con los delitos de odio, que tuvieron lugar, como consecuencia, de la entrada en vigor de la Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. En concreto, la incorporación de la agravante de género y la

modificación del art. 510 como consecuencia del necesario ajuste a la Decisión Marco 2008/913/JAI.

Es el *DIVERSIDAD*, un programa, con un encuadre ecológico, experiencial y que tiene en cuenta los principios de la terapia cognitivo-conductual. Incorpora además la perspectiva de género y, lógicamente, tiene un enfoque basado en el respeto a los derechos humanos. Por último, como novedad, integra los principios de la Justicia Restaurativa con un énfasis especial en la fase de seguimiento.

Como otros programas del cada vez más amplio catálogo de intervención de la Institución Penitenciaria, cuenta con una fase de Evaluación y Motivación individual. La innovación que añade, es que permite elaborar un perfil de riesgo a partir de las entrevistas iniciales con el objetivo de diseñar una estrategia de intervención. Esto posibilita el poder elaborar itinerarios específicos e individualizados, y por tanto, dar respuesta a la variabilidad de motivaciones delictivas de odio que podemos encontrar en el ámbito competencial de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

Quería aprovechar estas líneas, a modo de conclusión, para dar mi más sincero agradecimiento al personal penitenciario que ha participado desinteresadamente en su gestación y desarrollo. Como en otras ocasiones, su aportación ha sido indiscutible y determinante. Gracias por vuestro trabajo.

Myriam Tapia Ortiz

Subdirectora General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas.



Introducción

“La educación es el medio más eficaz de prevenir la intolerancia. La primera etapa de la educación para la tolerancia consiste en enseñar a las personas los derechos y libertades que comparten, para que puedan ser respetados y en fomentar además la voluntad de proteger los de los demás”
[Declaración de Principios sobre la Tolerancia 1995, UNESCO]

1. Justificación teórica y metodológica

Desde el año 1990, la Organización para la Seguridad y Coordinación en Europa (OSCE) ha venido insistiendo acerca del grave problema que suponen las situaciones de discriminación y los delitos de odio, demandado el compromiso de los gobiernos y de los Estados en la lucha contra esta forma de vulneración de los Derechos Humanos (Movimiento contra la Intolerancia, 2014). En consonancia con dicha recomendación, a lo largo de estos últimos años se ha llevado a cabo en nuestro país una serie de adaptaciones y reformas con el fin de adecuar la normativa interna a los principios consolidados a nivel internacional en esta materia (Ministerio del Interior, 2015). Una de las adaptaciones más importantes ha sido la aprobación de la Ley Orgánica 1/2015, por la que se modifica el Código Penal y se amplía el catálogo de las circunstancias agravantes recogidas en el artículo 22.4 del Código Penal (*comisión del delito por motivos relacionados con la ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad, razones de género y discapacidad*). A su vez, se ha llevado a cabo una ampliación del artículo 510 CP, aglutinando el grueso de las conductas susceptibles de sanción penal por conductas relacionadas con el odio y/o discriminación en nuestro territorio.

Las consecuencias derivadas de los delitos de odio que tienen su germen en motivaciones racistas, xenófobas, homófobas, religiosas u otras formas de intolerancia y discriminación requieren del esfuerzo de una abordaje conjunto de las diferentes administraciones ante este ataque hacia los derechos humanos (Memoria de la Fiscalía General del Estado, 2017). En los últimos años, el discurso de odio ha cobrado una especial relevancia en internet y las redes sociales como un nuevo medio de vehicular estas tipologías delictivas.

Por todo ello, la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, en consonancia con esta creciente preocupación en torno a estos delitos, no permanece ajena a esta realidad delictiva y al daño que ocasiona en el tejido social. Partiendo de esta premisa, y atendiendo al mandato constitucional que establece que *“las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social”* (art. 25.2 C.E), se plantea la necesidad de crear un protocolo de intervención/tratamiento destinado a personas que atiende la Administración Penitenciaria que tengan algún tipo de relación con los delitos de odio y/o discriminación. El objetivo de implementación esta orientado tanto a los Centros Penitenciarios como en el contexto de las Penas y Medidas Alternativas. Todo ello con la finalidad de disminuir de la tasa de reincidencia, mediante la aplicación de una intervención especializada que permita minimizar los factores de riesgo y favorecer el proceso de reeducación y reinserción adecuada.

Con este objetivo nace el “**Programa Diversidad: Intervención psicoterapéutica para la Igualdad de Trato y NO Discriminación**”, siendo el primer programa de intervención específica con estas tipologías delictivas desarrollado en el contexto español.

El presente capítulo tienen como finalidad proporcionar un marco de análisis que favorezca una mayor comprensión de los delitos de odio y/o discriminación, para ello se ofrece un **primer bloque** que versa sobre la *justificación teórica y metodológica* que se centra en: una aproximación de las teorías explicativas más relevantes, los aspectos descriptivos de los perfiles criminológicos de delincuentes de odio, las consecuencias para los diferentes colectivos de víctimas y por último, las principales recomendaciones para la aplicación de programas de intervención en este ámbito. En un **segundo bloque** se realizará una descripción de las *fases de construcción del programa Diversidad*. Para ello, se analizará las particularidades de la delincuencia de odio en el contexto español y penitenciario. El **tercer bloque** detalla las tipologías delictivas a las que se dirige el programa. El **cuarto bloque**, enumera los diferentes modelos criminológicos y enfoques psicoterapéuticos del programa. El **bloque quinto** ofrece diferentes implicaciones metodológicas y finalmente un **sexto bloque** destaca el perfil del psicólogo o psicóloga como profesional competente para la ejecución del mismo y cuáles deben ser las habilidades psicoterapéuticas requeridas para el desempeño del programa.

1.1 Aproximación conceptual a los delitos de odio

1.1.1. ¿Qué es el odio? Teorías explicativas. Para iniciar este reto terapéutico hemos de responder una serie de preguntas que nos orienten en el diseño de la estrategia de intervención más adecuada *¿Qué es el odio? ¿Cuáles son sus raíces en el comportamiento de los seres humanos? ¿Es una emoción frecuente en las personas? ¿Es posible gestionar el odio?*

Para abordar la comprensión del odio podemos utilizar como punto de partida las siguientes definiciones:

- “**Antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea**” (R.A.E., 2017)
- “**Sentimiento violento de repulsión hacia alguien, acompañado de deseo de causarle o de que le ocurra algún daño**” (Diccionario María Moliner, 2013)

La mayoría de las teorías sobre odio han ofrecido un abordaje parcial que no ha permitido dilucidar un modelo integrador explicativo que identifique claramente su etiología (*¿instinto de supervivencia, desencadenantes racionales o irracionales?*), sus expresiones emocionales (*¿ira, rencor, miedo, venganza?*), sus manifestaciones comportamentales (*¿ataque o evitación?*) o las estrategias apropiadas para su gestión (*¿terapéuticas, educativas, políticas, legislativas...?*). Habida cuenta de esta dificultad, autores como Sternberg y Sternberg (2010) elaboran una agrupación de las diferentes teorías del estudio del odio en cuatro grandes bloques que a pesar de sus diferencias pueden llegar a ser complementarios:

1. *Teorías del impulso y el instinto.*

Se incluyen los primeros abordajes explicativos del odio desde las teorías psicoanalíticas desarrolladas por Freud y las teorías etológicas de Konrad Lorenz. Estas populares hipótesis señalan el origen del odio **en impulsos o instintos innatos de supervivencia**, no obstante, en la actualidad carecen de confirmación empírica que las respalde.

2. *Teorías del Odio derivadas de concepciones del mal.*

Diversos autores han señalado al odio en el *origen del mal*, ese concepto abstracto que podría explicar cómo personas normales pueden llegar a cometer graves agresiones o crímenes en masa.

En esta búsqueda de los orígenes, encontramos que autores como Arendt (1964) y Milgram (1974) señalan la relevancia de los factores situacionales/contextuales, mientras que autores como Berkowitz (1999) atribuyen mayor relevancia a las variables individuales. Por su parte, **Staub (1989, 2005)** describe el odio desde una perspectiva negativa que combina componentes emocionales (*rechazo, ira, miedo y hostilidad*) y cognitivos (*devaluación y percepción de amenaza*) que nacen en las fronteras que demarcan el grupo de pertenencia (*endogrupo*) con otros grupos de personas (*exogrupo*) construyendo estereotipos negativos, adoctrinamiento ideológico, interpretaciones narrativas de la historia, etc. Según este autor, cuando las necesidades básicas (*seguridad, identidad positiva, percepción de autoeficacia, control de sucesos vitales, autonomía y relaciones sociales*) no están satisfechas, de forma constructiva, se desencadenan reacciones emocionales de odio (*miedo y hostilidad*) dirigidas hacia *chivos expiatorios* (exo-grupo) con el objeto de alcanzar estas necesidades básicas que son justificadas mediante argumentos morales de *justicia*. La raíz del odio no crece en el vacío, sino que se alimentan de un determinado contexto social y de juicios morales que ofrecen una aparente justificación.

Otros autores (Baumeister, 1996; Baumeister y Butz, 2005) postulan que el odio puede surgir entre las personas que perciben una amenaza a su autoestima, y en ese caso estaría dirigida principalmente a la fuente de esas amenazas. Puede surgir de conflictos materiales o basados en ideales y podría intensificarse si el idealismo ofrece una justificación para odiar o si la pérdida de un conflicto material conduce al resentimiento hacia los ganadores de ese conflicto. Los autores encuentran el origen del mal y la violencia en cuatro raíces: 1) ***Perspectivismo del Bien-Mal***: basado en la construcción de creencias ideológicamente fundamentadas en mitos, que posicionan a la persona en el lado del bien colocando al enemigo en el territorio del mal, donde la violencia es una estrategia válida para combatir los conflictos; 2) ***Deseo de venganza*** por injusticias y humillaciones sufridas, ya sean personales o grupales; 3) ***Competencia por intereses comunes***: la avaricia y codicia surge cuando el rival obstaculiza la consecución de objetivos y 4) ***Sadismo***, que se genera en el proceso donde la reiteración del daño se normaliza y produce placer.

3. ***Teorías socio-psicológicas que explican la agresividad humana.***

Las ***teorías del aprendizaje Social*** encabezadas por Bandura, Ross y Ross (1963) describen cómo los procesos de aprendizaje motivan la emisión de una conducta agresiva, pudiendo desencadenar diferentes tipos de agresión (*afectiva o instrumental*). Asimismo, se abordan los mecanismos cognitivos que operan para reconstruir la narrativa del suceso agresivo, con el objetivo de mantener la neutralidad moral y reducir la percepción de responsabilidad personal sobre las consecuencias dañinas.

La ***Teoría del Imperativo Moral*** (Zajonc, 2000) explica los mecanismos grupales por los cuales los líderes apelan al *imperativo moral para potenciar la conformidad colectiva* de los seguidores, generando una aparente uniformidad comportamental con alto grado de efectividad en la emisión de conductas marcadas por el odio.

Por su parte, las ***Teorías situacionistas*** de Zimbardo (2004) explican, cómo cualquier persona, en situaciones extraordinarias puede llegar a realizar comportamientos

deleznable. Algunas de las variables situacionales que podrían modular estos comportamientos son: el *difuminado de la responsabilidad*, *la obediencia a la autoridad*, *el anonimato* y *la deshumanización*.

4. Teorías que abordan directamente el Odio.

Allport (1954) señala la relevancia del prejuicio en el origen del odio. Según este autor, *el prejuicio es la aversión dirigida hacia una persona o grupo, basada en una generalización simple y rígida*. Este prejuicio no se modifica con las experiencias vividas por persona o grupo. Consta de dos componentes: *creencia y actitud*. Existe por tanto una actitud favorable o desfavorable, en conexión con una serie de creencias generalistas sobre esta persona o grupo. Cuando el comportamiento está mediatizado por el prejuicio, esta teoría distingue distintos niveles de intensidad de la acción, que van **desde** la *antilocución*, pasando por la *evitación*, *discriminación* y el *ataque físico hasta el exterminio*. El odio podría estar presente en todos los niveles, especialmente en los superiores. Según Allport *el odio es una emoción de extremo desagrado o de impulsos agresivos dirigidos a una persona o grupo*, sin embargo, se desarrolla y mantiene con mayor facilidad cuando se dirige al grupo. Conlleva, deseo de daño hacia miembros del *exogrupo*, falta de empatía y carencia de remordimientos ante el daño infringido.

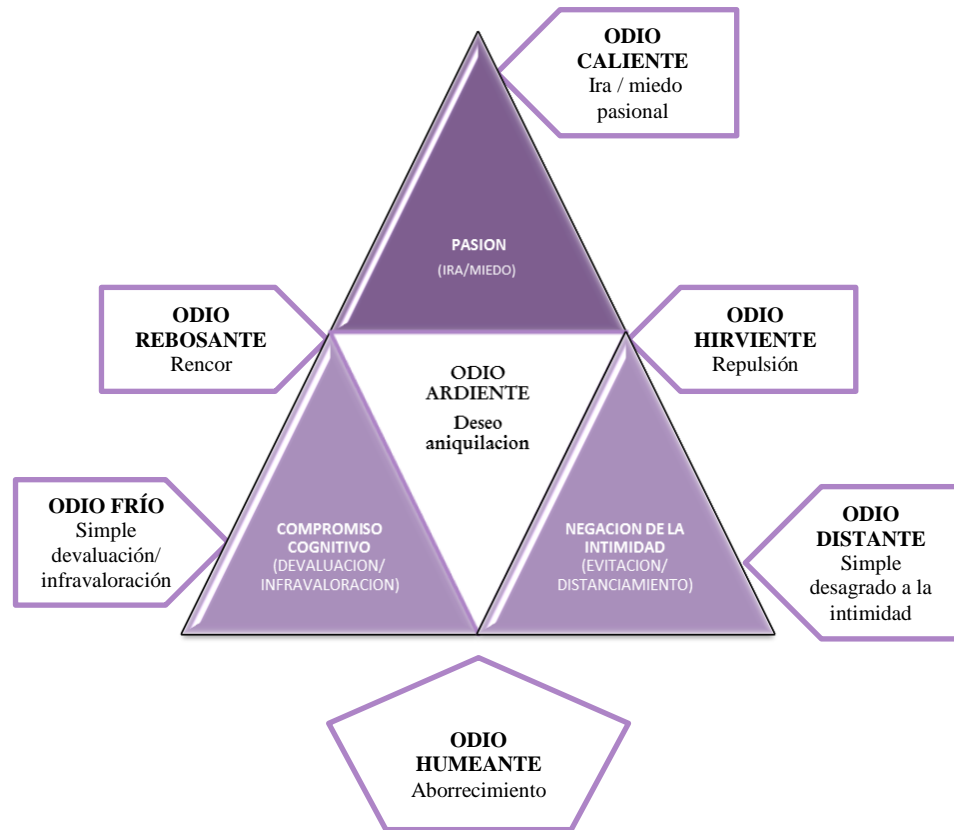
Erich Fromm (1965) distingue dos tipos de odio: *reactivo o racional* y *caracterológico o irracional*. El primer tipo tiene función biológica de supervivencia, con una base racional, que aparece como respuesta a una amenaza (contra la vida, la libertad o las ideas) y desaparece cuando esta amenaza se elimina. El *odio irracional o condicionado por el carácter*, explica un rasgo estable que conlleva una disposición continua al odio, una hostilidad innata. En este caso, *el daño infringido al objeto odiado provoca sensaciones de satisfacción, alivio y placer*. La selección del objetivo de este odio es irrelevante, ya que puede surgir de forma irracional (apoyándose en prejuicios previos) o bien de manera racional, como respuesta a una amenaza -real o percibida- hacia sí mismo o a su grupo de pertenencia.

Aaron Beck (2003) describe una serie de procesos distintos aunque complementarios que desencadenan el odio y la violencia, que bien pueden aparecer de forma paralela. Se distingue entre violencia *fría y calculada* y la violencia *reactiva o acalorada*. La *violencia fría* es planificada, instrumental y no requiere hostilidad hacia la víctima. Por su parte, la *violencia reactiva o acalorada* exhibe intensos sentimientos de odio dirigidos al supuesto enemigo, contra quien se reacciona violentamente tras una percepción de amenaza. La percepción de amenaza frecuentemente se basa en una imagen distorsionada del supuesto enemigo/a, interpretando la situación en base a prejuicios, un sistema de creencias primarias (personalización, juicios dicotómicos, abstracción selectiva, sobregeneralización, etc.). Según el autor, las ofensas *personales o grupales percibidas* incluyen tanto aquellas que atentan contra los medios, recursos e integridad física, como a las amenazas contra la autoestima, capacidad de actuación y eficacia, la libertad y las fuentes de apoyo social.

Sternberg y Sternberg (2010) propone una teoría integradora denominada la *Doble Teoría del Odio*. El autor sostiene que **el odio está compuesto por tres componentes: Negación de la intimidad** (*evitación o distanciamiento de las personas odiadas, repulsa o rechazo*), **Pasión** (*emociones de miedo o ira intensos en respuesta a una amenaza percibida*) y **Compromiso** (*procesos cognitivos de desprecio, devaluación e infravaloración de las personas odiadas, generados frecuentemente por miedo al cambio*). Según los autores, la combinación de los tres componentes descritos generaría **siete tipologías de odio**,

presentándose en las situaciones de conflicto con diferentes caras (Ver *Figura 0.1: Tipos de Odio según la Doble Teoría del Odio*). En la actualidad algunos estudios empíricos respaldan esta teoría para explicar las vivencias del odio en culturas occidentales (Weis, 2006; Merrick, C., 2017; Aumer, Bahn y Harris, 2015).

Figura 0.1. Tipos de Odio según la Doble Teoría del Odio



Autor: Elaboración propia basada Sternberg y Sternberg, 2010:99.

Esta teoría propone que *el odio se construye de una forma narrativa, mediante la asimilación personal y grupal de diferentes tipos de historias*. Se describe el proceso de instigación de odio a través de cinco posibles etapas que, aunque no se produzcan de forma consecutiva y completa, pueden dar lugar a la aparición del odio contra personas o grupos. Del mismo modo, plantea diferentes estrategias de prevención e intervención (educativas, terapéuticas, políticas,..) atendiendo a la intensidad de los diversos componentes del odio.

También desde el plano neuropsicológico se ha hallado la activación de diferentes áreas específicas cerebrales cuando se experimenta el odio. Zeki y Romaya (2008) concluyen que existe un único patrón o circuito neuronal que se activa con el odio y que potencia la eficacia en la generación de comportamientos agresivos: se produce un aumento de la actividad en determinadas áreas cerebrales (como la circunvolución frontal medial, putamen derecho, bilateralmente en la corteza premotora, en el polo frontal y bilateralmente en la ínsula medial). El incremento de la activación de estas zonas podría estar implicado en la planificación y cálculo de daños contra la persona odiada, la preparación y ejecución motora de la agresión, la evaluación crítica y anticipación de las reacciones de los demás, la percepción del asco y desdén, los mecanismos de defensivos o de encubrimiento a sí mismo. El patrón neuronal activado con el odio, comparte correlatos neurofisiológicos con otras emociones. Han sido llamativas algunas coincidencias con sentimientos como el amor romántico, pero es importante señalar que el patrón revelado es

distinto de otras emociones estrechamente relacionadas, como el miedo, la ira, la agresión y la amenaza, aunque comparte áreas comunes con estos otros.

1.1.2. Cuando el odio se convierte en delito: teorías explicativas.

¿Sentir odio es un delito? ¿La legislación debe proteger a las personas odiadas? ¿Cuántas personas que sienten odio se convierten en delincuentes? ¿Se pueden juzgar penalmente los prejuicios hacia determinados grupos? ¿Qué elementos convierten al odio en un delito? ¿Qué colectivos específicos han de ser protegidos del odio especialmente? Estos son algunos debates que han estado marcando el telón de fondo en la sociedad, cuando se han puesto en marcha medidas legislativas para abordar las graves secuelas personales, familiares y sociales derivadas del odio.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) establece en su primer artículo que “**todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros**”. Si bien es cierto no existe un acuerdo respecto a las variables que generan y mantienen el odio, sí parece más consistente la premisa de que es infrecuente el comportamiento fraternal hacia a las personas odiadas. En su segundo artículo, esta Declaración Universal señala que “**Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición**” (DUDH, 1948).

El concepto de *delito de odio* tiene su origen en el derecho anglosajón (*bate crime*) y surge en Estados Unidos en 1985, cuando una oleada de crímenes basados en prejuicios raciales, étnicos y nacionalistas fueron investigados por el *Federal Bureau of Investigation* (F.B.I., 2006). Desde entonces, los diferentes movimientos para la promoción y protección de los Derechos Humanos en Estados Unidos lo fueron incorporando en su discurso y ampliando para la inclusión de otros grupos marginados (Shively, 2005).

La proliferación de leyes sobre delitos de odio en occidente ha originado tanto un incremento de estudios legales como una conceptualización del odio como *prejuicio*. Esta concepción es consistente con el hecho de que sea aceptado que una persona no tiene por qué *odiar pasionalmente* a su víctima para haber cometido un *delito de odio*. Como hemos analizado en el epígrafe anterior, el odio puede presentarse con diferentes rostros.

Así, el **delito de odio** se define como “*cualquier tipo de delito o acto antisocial dirigido a intimidar y dañar a la víctima, que ha sido motivado (total o parcialmente) por un prejuicio, basado en una generalización sobre su pertenencia a un grupo -real o percibida-, y que generalmente se produce el temor de que la víctima interferirá en el bienestar grupal del delincuente, las normas culturales y /o su seguridad socioeconómica*” (Walters, 2011). De este modo, diversos estudios encuentran evidencias de que la única motivación aparente del delito de odio fue la agresión contra un miembro del grupo seleccionado; en comparación con otras motivaciones delictivas. Según informes policiales, en aproximadamente las tres cuartas partes de los incidentes de odio **no hubo provocación, habitualmente la víctima era desconocida y generalmente se observaba una ausencia de ganancias materiales** (Dunbar, Quiñones y Crèvecoeur, 2005; Sullaway, 2004; Walters y Brown, 2016).

Por su parte, la Organización para la Seguridad y Cooperación en Europa define los “delitos de odio” como “**toda infracción penal, incluidas las cometidas contra las personas o la propiedad, donde el bien jurídico protegido, se elige por su, real o percibida, conexión,**

simpatía, filiación, apoyo o pertenencia a un grupo. Un grupo se basa en una característica común de sus miembros, como su “raza”, real o percibida, el origen nacional o étnico, el lenguaje, el color, la religión, la edad, la discapacidad, la orientación sexual u otro factor similar” (OSCE, 2003).

Por tanto, los delitos de odio guardan relación con la **intolerancia** por medio de prejuicios o la animadversión que niegan dignidad y derechos a personas o colectivos que se consideran diferentes. Estos delitos implican, por tanto, dos elementos: *una infracción penal cometida por una motivación prejuiciosa* (Movimiento contra la Intolerancia, 2014).

Gordon Allport, en su libro *The Nature of Prejudice* (1954: 10) define **el prejuicio** como "*una antipatía basada en una generalización defectuosa e inflexible*" que una persona puede sentir o expresar hacia un grupo. Tales generalizaciones son a menudo el *resultado de estereotipos negativos vinculados a ciertos grupos*, que se perpetúan a través de los diferentes agentes de socialización, incluyendo tanto al ámbito familiar, los iguales y el contexto educativo, como las redes y medios de comunicación. Al margen de su definición se ha de concretar qué prejuicios merecen reproche penal. Algunas actitudes prejuiciosas podrían tener una mejor aceptación social, considerándose incluso positivos (ej. antifascistas o antirracistas). Sin embargo, otras se consideran totalmente inaceptables y perjudiciales para la cohesión social (ej. el racismo, la homofobia y posicionamientos antirreligiosos) (Walters, 2011).

En este contexto, la Comisión Europea contra el Racismo y la Intolerancia (ECRI) del Consejo de Europa entiende el **discurso del odio** como “*el fomento, promoción o instigación, en cualquiera de sus formas, del odio, la humillación o el menosprecio de una persona o grupo de personas, así como el acoso, descrédito, difusión de estereotipos negativos, estigmatización o amenaza con respecto a dicha persona o grupo de personas y la justificación de esas manifestaciones por razones de raza, color, ascendencia, origen nacional o étnico, edad, discapacidad, lengua, religión o creencias, sexo, género, identidad de género, orientación sexual y otras características o condición personales*” (**Recomendación General nº 15** sobre Líneas de Actuación para combatir el discurso de odio y Memorándum explicativo).

A su vez, la singularidad de estos delitos se fundamenta en que se produce no solo un daño físico y emocional a la víctima, sino que además presentan una serie de características distintivas (Sáez et al., 2013):

- **Seleccionan a la víctima por razón de su identidad.** Es una forma de discriminación e intolerancia que vulnera los Derechos Humanos. Estos delitos o crímenes de odio son los que más deshumanizan, porque quienes los cometen consideran que sus víctimas carecen de valor humano (les niegan dignidad) a causa de su color de piel, origen étnico, lengua, religión, orientación sexual, discapacidad u otra condición social.
- **Tienen un impacto psicológico mayor que delitos similares** en los que en su causa no está presente el prejuicio, ya que afectan a la dignidad, libertad o igualdad de las personas.
- **Los delitos de odio atemorizan a las víctimas**, a sus grupos y comunidades, afecta a todo el grupo social al que pertenece la víctima, diseminando incertidumbre, miedo y horror, provocando el enfrentamiento comunitario.

Si atendemos al contexto delictivo, el Movimiento Contra la Intolerancia (2017) señala como **delitos de odio** los siguientes:

- **Racismo/xenofobia:** Cualquier incidente que es percibido como racista o xenófobo por la víctima, o cualquier otra persona, incluido el Agente de Policía o cualquier otro testigo; aunque la víctima no esté de acuerdo, así como los actos de

- odio, violencia, discriminación, fobia y rechazo contra los extranjeros o personas de distintos grupos, debido a su origen racial, étnico, nacional o cultural.
- **Orientación o identidad sexual:** Hechos motivados en diferencias sexuales (gay, lesbiana, heterosexual, bisexual, transexual).
 - **Creencias o prácticas religiosas:** Hechos motivados por sentimientos contrarios a determinadas religiones.
 - **Antisemitismo:** Cualquier acto de odio, violencia, discriminación, fobia y rechazo, practicados contra los judíos o nacionales del Estado de Israel.
 - **Delitos de odio contra personas con discapacidad:** Cualquier incidente cometido contra personas con discapacidad donde el responsable de los hechos cometa la acción contra la víctima, el local o el objetivo de la infracción, por motivos discriminatorios o relacionados con delitos de odio.
 - **Aporofobia:** Odio o rechazo al pobre. Recoge aquellas expresiones y conductas de intolerancia referidas al “*odio, repugnancia u hostilidad ante el pobre, el sin recursos y el desamparado*”.
 - **Ideología:** Incluye un conjunto de hechos cometidos contra personas o colectivos por las ideas fundamentales compartidas por un sector de la sociedad, que éstos tengan sobre aspectos relacionados con la política, ciencia, economía, cultura y la moral.
 - **Discriminación por razón de sexo/género:** Cualquier incidente que tenga su base en la realización de trato discriminatorio, vejatorio o cualquier hecho con relevancia penal, motivado por la pertenencia de las víctimas a un sexo/género determinado (hombre/mujer).
 - **Otros:** Cualquier hecho que vulnere el ordenamiento penal (delitos y faltas) o administrativo (infracciones administrativas).

Tal y como se puede deducir tras la lectura de los párrafos anteriores, conceptos de **intolerancia** y **discriminación** están íntimamente unidos a los delitos de odio:

- **Intolerancia:** Se define como *toda actitud, comportamiento o forma de expresión que viola o denigra la dignidad y derechos de la persona en base a cualquier característica de identidad o condición del “otro”*. En definitiva, la intolerancia implica el rechazo a las diferencias entre personas y culturas, implicando un etnocentrismo rígido, una identidad excluyente y compulsiva (Movimiento Contra la Intolerancia, 2014).
- **Discriminación:** «[...] *toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que se basen en determinados motivos, como la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra condición social, y que tengan por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas.*» (Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, 1989). Por tanto, la discriminación hace referencia a un trato menos favorable a una persona sobre la base de alguna consideración como el origen racial o étnico, género, etc. y puede adoptar diferentes formas (ver *Figura 0.2*)

Figura 0.2 Formas de discriminación

DISCRIMINACIÓN DIRECTA

Se produce cuando una persona ha sido tratada de manera menos favorable que otra en una situación análoga por alguno de los motivos protegidos.

DISCRIMINACIÓN INDIRECTA

Existirá discriminación indirecta cuando una disposición, criterio o práctica aparentemente neutra ocasiona o puede ocasionar a una o varias personas una desventaja particular con respecto a otras por algún motivo de discriminación, a no ser que dicha disposición, criterio o práctica pueda justificarse objetivamente con una finalidad legítima.

DISCRIMINACIÓN POR ASOCIACIÓN

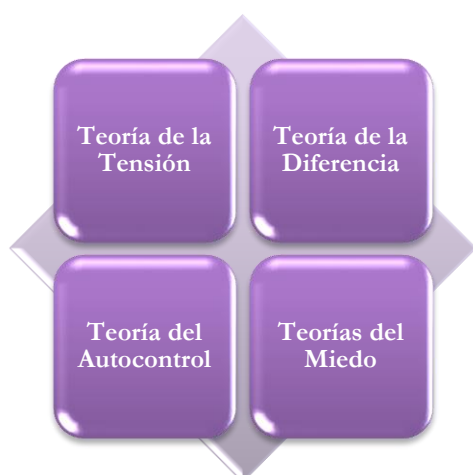
Sucede cuando se discrimina a una persona o grupo basándose en su relación o sus contactos con una o más personas sobre las que recae una discriminación por alguno de los motivos protegidos enumerados en la legislación vigente.

Fuente: Elaboración propia basado Aguilar et al., 2015

Por tanto, podríamos deducir que *la intolerancia tiene su origen en una estructura cognitiva de creencias estereotipadas* basada en prejuicios que devalúan infravaloran e incluso deshumanizan a la persona o grupo, generando sentimientos de desprecio, ira o miedo. Por su parte, *la discriminación tiene sus raíces en la intolerancia*, y constituye una conducta (*activa o pasiva*), instaurada culturalmente, sistemática y socialmente compartida, generada por el desprecio contra una persona o grupo, y teniendo como consecuencia –intencional o no– el menoscabo de sus derechos y libertades fundamentales (Achutegui, 2017).

Los delitos de odio y la discriminación agreden y arriesgan la seguridad individual y colectiva de las sociedades. Estos delitos vulneran directamente los principios de igualdad, libertad, dignidad, democracia, respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales que rigen como principios de la Constitución Española (1978), además de los diferentes tratados internacionales ratificados por España sobre derechos humanos. Por ende, los delitos de odio quebrantan el escenario de convivencia plural y diversa en el que se fundamenta nuestro Estado social y democrático de derecho y sus valores vertebradores (Aguilar y cols., 2015).

A pesar de la relevancia de este fenómeno, la investigación criminológica sobre las causas de estos delitos sigue siendo escasa en el contexto internacional y casi inexistente en el territorio español. Este hecho podría estar derivado, no solo de su reciente abordaje legislativo, sino también por la complejidad en la definición del odio, la heterogeneidad de las víctimas, las personas que los comenten y los escenarios que los envuelven.



Teorías explicativas de los delitos de odio

Figura 0.3. Delitos de Odio: Teorías

Para explicar la causalidad de los *Delitos de Odio y Discriminación* surgen distintas teorías criminológicas complementarias entre las diversas manifestaciones ofensivas que abordan la comprensión de las

múltiples variables causales. Hay una multitud de explicaciones psicológicas, psicosociales, políticas, geográficas y/o económicas de delitos de odio. No obstante, son necesarias teorías integradoras que señalen la relevancia de las condiciones socioculturales y socioeconómicas, que se combinan para crear escenarios de prejuicios, desencadenando comportamientos de odio. A continuación presentamos algunas teorías que intentan aprehender la causalidad de los delitos de odio (*Figura 0.3*):

- A. ***Teorías de la Tensión:*** Robert Merton (1968) que interpreta la conducta delictiva como *resultado de un "desequilibrio" surgido de la brecha entre las metas culturalmente prescritas y los medios y oportunidades para alcanzarlas legítimamente*. Si observamos las desigualdades económicas, educativas y las capacidades individuales, muchas personas tienen graves dificultades para lograr los objetivos ideales establecidos en las sociedades actuales. Este hecho genera una tensión sobre quienes desean cubrir sus necesidades y alcanzar su bienestar individual. Al responder a las citadas presiones sociales, algunas personas recurrirán a vías ilegítimas, incluida la violencia, para obtener los recursos y el respeto necesarios para adquirir el estatus social que la sociedad estimula (Walters, 2011).

Agnew (1992; 2002) ha profundizado en esta teoría formulando tres tipos específicos de tensión que pueden modular la inclinación de una persona hacia el delito: a) *Imposibilidad para conseguir los objetivos perseguidos* (ej. Trabajo adecuado, vivienda o consideración); b) *Amenaza o eliminación de elementos valorados positivamente* (ej. Despido o ruptura pareja); c) *Sometimiento (o amenaza) de situaciones aversivas* (ej. Acoso o maltrato). Como resultado de estas tensiones la persona puede generar emociones negativas contra quienes considera fuentes de su malestar, deteriorándose las relaciones sociales y pudiendo interferir en su capacidad para obtener metas socialmente valoradas. Si una persona que intenta realizar sus metas esperadas, interpreta que existen obstáculos o limitaciones por otra persona/grupo, puede reaccionar sintiendo ira y frustración, pudiendo ser persuadido a elegir medios ilegítimos para alcanzar sus objetivos (Walters, 2011).

La violencia cometida contra grupos minoritarios étnicos u otros grupos específicos, puede estar relacionada con la inestabilidad socioeconómica percibida del delincuente, quien culpabiliza a estos grupos de su situación. Como resultado, los grupos minoritarios se convierten en los ***chivos expiatorios*** de las complicaciones que sufren los miembros nativos o dominantes de la sociedad. Este acto de culpabilizar a determinados colectivos emerge de las frustraciones personales y que puede verse amplificado mediante los mensajes en medios de comunicación que etiquetan a estos grupos como la causa original de los problemas de la sociedad (Walters, 2011). En este sentido, algunos tipos de agresiones que guardan su origen en el odio (especialmente racista) se han caracterizado por la *culminación de la vergüenza, no reconocida y arraigada en el propio deterioro social y económico percibido por el/la delincuente, quien inevitablemente proyecta sobre aquellos que son percibidos "extraños" y culpables de su fracaso en el alcance de objetivos vitales socialmente construidos* (Ray y Smith, 2002). Una de las limitaciones de este enfoque es la ausencia de respuesta por ejemplo ante *personas con alto poder económico, social y político que cometen delitos atroces de odio, o ante aquellas otras que no comenten delitos habida cuenta de sus circunstancias económicas deprimidas*.

- B. ***Teoría de la Diferencia:*** Barbara Perry en su libro *In the name of hate: Understanding Hate Crime* (2001), sostiene que el *delito de odio* se entiende como una

forma extrema de discriminación, que debuta en una cultura de segregación, discriminación y marginación de personas que presentan cualidades *diferentes*. Por lo tanto, se considera imprescindible analizar las dinámicas de poder que delimitan la sociedad moderna, jerarquías constituidas por el dominio sobre *los diferentes*. Las diferencias señaladas para construir rangos sociales se encuentran en intersección con categorías de género, raza, sexualidad y clase, entre otros. Las personas se unen formando *grupos*, atendiendo a su identidad cultural y étnica, a través de los intereses comunes, en torno a la religión, la orientación sexual u otras características similares. Las categorías de identidad a menudo asumen clasificaciones binarias. La persona se identifica en clasificaciones del tipo: *blanca/negra, homosexual/heterosexual*, etc. Al construir la imagen de nuestro propio grupo (*endogrupo*), buscamos la diferenciación con el **otro** (*exogrupo*), a quienes percibimos definitivamente distintos a *nosotros*. Según esta teoría, aquellas personas que quedan fuera de la construcción de la propia identidad social son percibidos como *diferentes*, generando temor y conductas de evitación. Los sentimientos de miedo se basan en la suposición de que las personas diferentes invadirán la identidad y las normas culturales del propio grupo. Para algunas personas, esto crea una sensación de impotencia e inseguridad sobre su sitio en la sociedad. En respuesta a estas emociones negativas, los individuos con frecuencia intentan ganar percepción de control, transformando temporalmente sus sentimientos originales de impotencia y miedo en animadversión e ira sobre aquellos que perciben como causa de su inseguridad (Perry, 2001; 2009).

Finalmente, la autora indica que las personas son consideradas *diferentes* porque transgreden el *ideal* de identidad del grupo propio. Esta diferencia es percibida como una amenaza a la normalidad dominante y son obligadas a tomar una posición subordinada dentro de la sociedad, por la cual sus miembros reciben distribuciones desiguales de riqueza y acceso a recursos. Las diversas formas de discriminación soportadas por grupos marginados pueden ir un paso más allá para incluir actos de prejuicio más severos, como la violencia motivada por el odio (Perry 2001). Una muestra de esta teoría la podemos observar cuando las personas del colectivo LGTB hacen pública su orientación o identidad sexual a través de manifestaciones públicas de afecto, o exhiben una apariencia física acorde con su identidad de género, etc. En este caso, podrían ser percibidas como una supuesta amenaza a la hetero-normatividad de la sociedad *aparentemente civilizada*. En respuesta a esta *descarada desviación* de la norma sexual, muchas personas desearían reprimir a las personas del colectivo LGTB, por temor a que usurpen cada vez más la identidad sexual y de género de la sociedad. Así algunos vemos ejemplos en quienes creen que la *homosexualidad* pervertirá a sus descendientes y conducirá a la degradación moral de la sociedad. Por lo tanto, la violencia y otras formas de intimidación se utilizan para someter a las personas del colectivo LGTB y a otros grupos considerados diferentes, por haber extralimitado las fronteras de los *ideales sociales y culturales* (Perry, 2001, 2009).

- C. ***Tensión en escenario de Prejuicios: ¿Miedo?*** Mark Walters (2011) plantea que la integración de las anteriores teorías ofrece una comprensión más amplia de los determinantes etiológicos de este tipo de delitos. De este modo, el autor señala que diversos estudios empíricos demuestran que, los delitos de odio deben analizarse atendiendo a un *contexto de desventaja socioeconómica* y en *culturas de los prejuicios*, que se nutren dentro de las familias, los círculos de amistad y en el ámbito comunitario. Las etiquetas negativas se asocian a determinados grupos, que se consideran una amenaza para el *statu quo* de la normalidad cultural dominante y para

la seguridad socioeconómica (*diferencia y tensión*). Ciertos grupos se etiquetan como desviados y/o se clasifican como inferiores. Se estigmatiza y deshumaniza a sus miembros. Con el tiempo, los prejuicios pueden arraigarse y son difíciles de cambiar, dejando a ciertos grupos en un estado perpetuo de marginación y vulnerabilidad.

En este entorno, los sentimientos de resentimiento dirigidos hacia ciertos colectivos pueden ser alimentados por dos fuentes: por un lado la *inestabilidad socioeconómica y las frustraciones internalizadas* sobre la seguridad económica, por otra parte las *construcciones sociales de diferencia y desconfianza en el otro*, actúan para exacerbar los sentimientos de odio y prejuicio. Ambos factores sociológicos son impulsados sistemáticamente por la emoción del miedo que inevitablemente crea una cultura de prejuicios, sostenida por varias redes de comunicación, a través de las cuales surge el delito de odio (Walters, 2011).

Vemos cómo las teorías expuestas anteriormente están interconectadas a través de la *emoción del miedo*. Es el miedo a que otros colectivos usurpen la identidad de grupo dominante y la seguridad socioeconómica, lo que alimenta el clima de prejuicio en contra de ellos. El miedo puede afectar a las personas de distinta forma, incluidas las que tienen poder y privilegios socioeconómicos. Walters (2011) sugiere que los grupos sociales dominantes y personas con poder, comenten delitos de odio con dos finalidades:

1. ***Mecanismo para reprimir a los otros (exogrupo)***: impidiéndoles remontar escalas socioeconómicas, que potencialmente pueden modificar su forma de vida, salvaguardando para el propio grupo unas mayores cuotas de recursos económicos y de poder político.
2. ***Incitación al odio como un medio de buscar chivos expiatorios*** a quienes culpar de originar la tensión y privación de derechos de ciertos sectores de la sociedad, desplazando así su propia responsabilidad en la perpetuación de las divisiones socioeconómicas entre grupos sociales.

Si bien es cierto que la integración de las teorías resuelve algunos interrogantes planteados, seguimos sin comprender situaciones en las que la población está igualmente expuesta a tensiones socioeconómicas y construcciones hegemónicas de su identidad, pero sólo ciertas personas cometen delitos de odio mientras que otras eligen no hacerlo.

D. ***Teoría del Autocontrol***. Las teorías expuestas anteriormente se centran especialmente en el análisis de la influencia de factores sociales y culturales, que constituyen el escenario de los delitos de odio. Es necesario profundizar en aquellas características psicológicas individuales presentes en las personas que comenten delitos de odio.

Por su parte, la *Teoría del Autocontrol* de Gottfredson y Hirschi (1990) argumenta que la mayoría de las personas tienen control sobre sus acciones, lo que les impide sucumbir a la tentación de una oportunidad delictiva. La capacidad de autocontrol es un rasgo inculcado desde edades tempranas. Durante el proceso de socialización se entrena la capacidad de aplazar la gratificación. Si durante la infancia y juventud no se aprende a controlar las tentaciones, algunas personas desarrollarán bajos niveles de autocontrol. Estos autores entienden que esas personas son impulsivas,

insensibles y con escasa capacidad de proyectarse a medio o largo plazo. Son personas que a menudo asumen riesgos físicos y carecen de respeto por quienes les rodean. Explican además que las personas con bajo autocontrol son a menudo *gregarias* y presentan un umbral de baja *tolerancia* hacia los demás. Las carencias en capacidad de autocontrol constituyen *la principal característica individual que origina el comportamiento delictivo*. Este permite una manera fácil de obtener emociones agradables y, en algunos casos, los recursos materiales deseados. En conexión con el bajo autocontrol y el deseo de gratificación instantánea, existe la posibilidad de obtener *equivalentes psicológicos*, como el abuso de alcohol y otras sustancias estupefacientes u otras conductas antisociales.

Estos autores, sostienen que el bajo autocontrol es el resultado de una educación ineficaz. Si durante la infancia las figuras de crianza no utilizan pautas educativas y afectivas adecuadas, no se establecen límites, ni se ofrece una correcta supervisión del comportamiento, se pueden generar dificultades en la vida adulta de sus descendientes, ya que no desarrollarán los niveles de control necesarios para presentar un comportamiento ajustado a la norma. A su vez, es probable que presenten fracaso o dificultades en el ámbito académico y/o escolar, sean el reflejo de una *socialización pobre*, e incluso es también posible, que existan antecedentes delictivos y antisociales en su ámbito familiar.

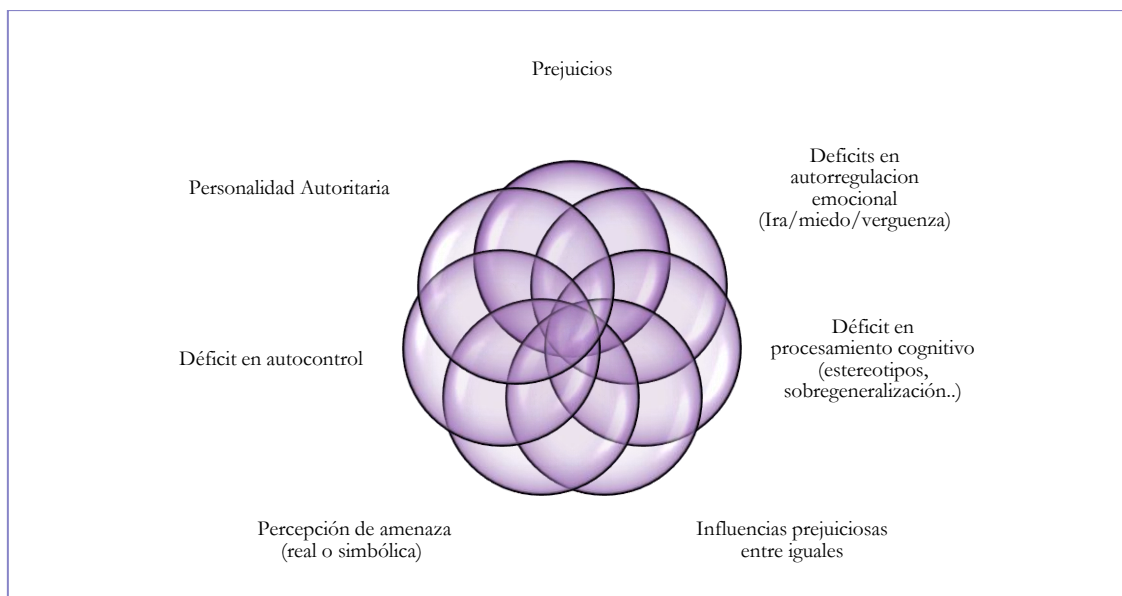
Por otra parte, enmarcadas dentro de las *Teorías de la Personalidad*, han existido algunos modelos explicativos clásicos que han vinculado la *personalidad autoritaria* con los delitos de odio. Los resultados indican que si bien puede encontrarse cierta relevancia para las formas delictivas extremistas, hay escasa evidencia de esta conexión para la mayoría de los delitos de odio (Gerstenfeld, 2004). Una formulación que contempla la influencia recíproca de elementos biológicos y ambientales en la comprensión de la conducta delictiva es la *Teoría de la Personalidad* de Eysenck (1970; Eysenck y Gudjonson, 1989), que considera que las personas presentan tres dimensiones temperamentales en continua interacción: a) la *extraversión*, que se manifiesta en rasgos de búsqueda de sensaciones, impulsividad e irritabilidad 2) el *neuroticismo*, que se exterioriza en una baja afectividad negativa ante estados de estrés, ansiedad, depresión u hostilidad y 3) el *psicoticismo* que se muestra con una mayor insensibilidad social, crueldad hacia los demás y despreocupación por el propio daño. Esta teoría predice que las personas con altas puntuaciones en extraversión y psicoticismo, tendrían mayor propensión al comportamiento delictivo, cuestión que se ve reflejada en la personalidad de muchos delincuentes (Redondo, 2017).

1.2. Delincuentes de Odio: perfil criminológico

1.2.1 ¿Quiénes son las personas que cometen delitos de odio?

Si bien existe cierta evidencia empírica que respalda las anteriores perspectivas teóricas de los delitos motivados por prejuicios, resulta fundamental determinar qué características específicas explican la causalidad individual del delito de odio, teniendo en cuenta que existen múltiples variables interrelacionadas que afectan a las conductas de las personas. Walters y Brown (2016) en su artículo “*Causes and motivations hate crime*” realizan una extensa revisión de aquellas variables que la literatura científica ha identificado como relevantes en aquellas personas que han cometido delitos de odio. (Ver Figura 0.4).

Figura 0.4. Variables estudiadas en personas que han cometido delitos de Odio



Elaboración propia basada en Walters y Brown (2016)

Entre todas estas variables expuestas, se destaca la relevancia del **prejuicio** en la propia definición de delito de odio. El prejuicio es un sesgo cognitivo que devalúa a las personas por su pertenencia percibida a un grupo social. Sin embargo, la mayoría de los análisis teóricos de prejuicios amplifican esa definición para enfatizar su naturaleza multifacética y su antipatía subyacente. Un ejemplo reciente sería: "*Cualquier actitud, emoción o comportamiento hacia los miembros de un grupo que implica directa o indirectamente algo de negatividad o antipatía hacia ese grupo*" (Abrams, Swift y Mahmood, 2016). En ese sentido, resulta necesario señalar las dificultades derivadas de su conceptualización, metodologías indirectas de evaluación para determinar la existencia de motivación prejuiciosa en la comisión del delito, su relevancia en la selección de las víctimas y su papel central en las propuestas terapéuticas de rehabilitación y prevención de los delitos de odio. En el presente programa, la detección de los prejuicios y la intervención psicoterapéutica para reducirlos constituye un elemento nuclear.

No obstante, es necesario profundizar en aquellas características psicológicas que promueven que una persona con prejuicios hacia un colectivo, se convierta en delincuente de odio. Para analizar en estas variables se recomienda la lectura del citado artículo de Walters y Brown (2016).

Tipologías y motivaciones en delincuentes de odio

Más allá de los perfiles sociodemográficos generales de delincuentes de odio, que podemos encontrar en el contexto español así como en otros países, las investigaciones han examinado las **motivaciones percibidas** subyacentes al delito de odio (Byers, Crider y Biggers, 1999; Franklin, 2000; McDevitt, Levin, y Bennet, 2002; Sibbitt, 1997; Sin, Hedges, Cook, Mguni y Comber, 2009; Williams y Tregidga, 2013).

Uno de los estudios más destacados es el desarrollado por Levin y McDevitt en 1993 (actualizado por McDevitt, Levin y Bennet, 2002) donde se desarrolla **la primera tipología de delincuentes de odio**. Estos autores analizaron informes policiales sobre delitos de odio registrados en Boston y hallaron que aquellas personas que habían cometido delitos de odio podrían separarse en cuatro categorías motivacionales: *Búsqueda de emociones*, *Defensiva*, *Vengativa* y *Misión*.

A continuación, se presenta una revisión realizada por Walters y Brown (2016) donde se analizan cada una de las tipologías anteriormente señaladas, así como otras investigaciones que respaldan o cuestionan las afirmaciones originales hechas por Levin y McDevitt (1993, 2002).

- a) **BUSCADORES DE EMOCIONES:** McDevitt et al. (2002) encontraron que la mayoría de delincuentes de odio (66%) están motivados principalmente por la búsqueda de la *excitación* derivada de la agresión, presentando prejuicios de nivel bajo-medio. Estas personas suelen actuar en grupos formados por jóvenes, liderados por uno o dos *cabecillas*, que con frecuencia se aventuran fuera de su barrio para realizar una búsqueda premeditada, seleccionando víctimas de colectivos específicos, a quienes insultar y/o agredir físicamente, como un recurso para combatir el aburrimiento.

Del mismo modo, otros estudios han vinculado la búsqueda de emociones en delincuentes juveniles de odio, en grupos pequeños y frecuentemente impulsados por el alcohol. El hecho de que muchos delitos motivados por prejuicios ocurran en grupo, es de particular importancia para comprender el fenómeno (Byers et al., 1999; Franklin, 2000; Williams y Tregidga, 2013). Existe alguna evidencia que sugiere que la violencia grupal es más frecuente para ciertos tipos de motivaciones de odio. Por ejemplo, Roberts et al. (2013, p.45) encontraron que los delitos de odio racistas y anti-LGTB tenían más probabilidades de ejecutarse por más de una persona (60% y 52% respectivamente) mientras que los delitos de odio a discapacitados, tenían más probabilidades de involucrar a un solo perpetrador (59%).

No está claro por qué la delincuencia grupal es ligeramente más prevalente en algunos delitos de odio. Esta violencia grupal motivada por el odio podría suponer una estrategia de vinculación entre iguales, particularmente en varones jóvenes que obtienen aceptación, respeto y aprobación de los demás (Franklin, 2000; Steinberg, Brooks y Remtulla, 2003). En resumen, *los buscadores de emociones* son predominantemente jóvenes violentos, que actúan bajo la influencia del alcohol y de procesos grupales de presión (influencia de iguales, autoafirmación social, difusión de la responsabilidad, etc.). Sobre la base de los prejuicios socio-culturales asimilados, pueden argumentar que a nadie le importa realmente si atacan a algún miembro del colectivo objetivo.

- b) **DEFENSIVOS:** La segunda categoría más amplia de Levin y McDevitt (25%) se clasifica como *defensiva*. Estos ofensores están motivados principalmente por una amenaza percibida a su territorio, interpretando que debe ser defendido de posibles *intrusos o invasores*, con quienes compiten por recursos sociales escasos. Estas personas canalizan su rabia y la racionalizan como una forma de auto-protección o auto-defensa. Se defienden creencias sobre determinados colectivos a quienes juzgan como injustos beneficiarios de los escasos recursos sociales (Gadd et al., 2005; Green et al., 1998b), o que ciertos colectivos (como las personas con discapacidad o inmigrantes) son valorados como *parásitos* del estado de bienestar (Chakraborti et al., 2014), situación que puede reducir los recursos disponibles para el resto de la sociedad. Esta tipología de delincuentes normalmente ejecutan los hechos violentos dentro de su zona habitual de residencia (vecindario, lugar de trabajo, escuela, etc.), y suelen actuar en solitario.

- c) **VENGATIVOS:** Alrededor del 8% de los perpetradores en el estudio de Levin y McDevitt fueron clasificados como motivados por *venganza*. Esta tipología define a individuos que reaccionan violentamente ante un ataque previo de odio –real o percibido- dirigido contra su comunidad o su grupo de pertenencia. Habitualmente se cometen de manera individual, en el territorio de la propia víctima. Estos agresores participan en delitos de odio durante situaciones en las que perciben que su grupo está siendo atacado directamente por un **colectivo externo**. Varios estudios han encontrado evidencia para este tipo de delito de odio, que en particular, se pueden producir en fechas posteriores a determinados *eventos desencadenantes*, como atentados terroristas nacionales o internacionales. Por ejemplo, tras el 11 de septiembre de 2001, 7 de julio de 2005 o París 2015, se han desencadenado reacciones violentas contra determinados colectivos, por parte de quienes perciben amenazada su supervivencia (Hanes y Machin, 2014; Feldman y Littler, 2014; Hanes y Machin, 2014).

Las represalias o venganzas pueden relacionarse también con la percepción de amenaza a propia forma de vida de su grupo de referencia. Por ejemplo, durante la introducción de los derechos de matrimonio igualitario para las parejas del mismo sexo en Francia y otros países, se han producido ofensivas protestas callejeras encabezadas por quienes interpretan que la nueva legislación supone un ataque a la institución del matrimonio. Esto a su vez ha generado un incremento significativo de los ataques violentos contra las personas LGTB (SOS Homophobie, 2014).

Es posible que en la actualidad del siglo XXI, la actividad terrorista y otras problemáticas sociales obtengan una mayor cobertura informativa a través de los medios de comunicación y las redes sociales. Posiblemente los delitos de odio *vengativos* en nuestros días sean más frecuentes de lo que Levin y McDevitt supusieron originalmente.

- d) **MISIONEROS DEL ODIOS – FANÁTICOS:** McDevitt et al. (2002) ampliaron su tipología original para incluir una categoría adicional etiquetada como: el *delincuente de odio fanático motivado por una “misión”*. Afortunadamente, estos delincuentes son los menos prolíficos, representando menos del 1% de los casos. Estas personas tienen interiorizada una misión vital: *construir un mundo mejor*. La asunción de este cometido conlleva la eliminación de determinados colectivos considerados inferiores (más que a sujetos individuales), a quienes consideran culpables de la destrucción de su cultura, su economía o la pureza de la estirpe. Se suelen agrupar en organizaciones activas y potencialmente muy violentas, que obedecen a mandatos ideológico-morales de orden superior. Este hallazgo es concordante con otras investigaciones sobre delitos de odio, que sugieren que los incidentes de odio pueden ser llevados a cabo por personas *cercanas* pertenecientes a la comunidad, durante el curso de sus vidas cotidianas (Iganski, 2008). A pesar de ser inferiores en número, los *misioneros del odio* constituyen una parte fundamental en la comprensión del fenómeno debido a las letales implicaciones de sus delitos. Concretamente, este tipo de agresores tienen como propósito vital identificar y atacar a ciertos colectivos, suelen pertenecer a grupos organizados (grupos de odio) que coordinarán protestas y ataques contra aquellos colectivos que consideran inferiores (McDevitt et al., 2002). Es probable que esas personas estén impulsadas por una ideología de odio y que lleven a cabo las formas más extremas de violencia (Dunbar et al., 2005).

Por otra parte, no se debe subestimar el papel de internet en la difusión y consolidación del apoyo a las ideologías basadas en el odio (véase Perry y Scrivens, 2016). En los últimos años acudimos a un incremento significativo del apoyo a los partidos políticos antiinmigrantes en Europa y Estados Unidos, y aunque la mayoría de estas organizaciones no defienden explícitamente la violencia física contra inmigrantes y refugiados, muchos han adoptado un estilo de lenguaje que es cada vez más hostil hacia ellos. El debate público que ciertas organizaciones generan con respecto al valor humano de ciertos colectivos sociales (incluidos inmigrantes y refugiados, pero también gitanos, romaníes y nómadas, etc.), estimula el clima social de prejuicios, lo que puede ofrecer mayor justificación a aquellos inclinados a llevar a cabo los actos de odio y hostilidad cotidianos de bajo nivel (Walters y Brown, 2016).

A pesar de la validez de la clasificación que acabamos de mostrar, estudios recientes sugieren que dividir a los delincuentes de odio en *tipologías categóricas* puede resultar demasiado simplista, ya que muchos de los ofensores o agresores pueden tener múltiples motivaciones para la agresión. Además, se deben tener en cuenta las posibles influencias mutuas entre las diferentes tipologías. Así, los *misioneros del odio* o los miembros de los llamados *grupos de odio*, aunque menos frecuentes, pueden alimentar un clima amplio de prejuicios y odio, que fomentan un entorno en el que los *buscadores de emociones* y los *defensivos* interpreten la existencia de justificaciones para cometer delitos. A su vez, las agresiones *defensivas* pueden dar lugar a *venganzas*, perpetuándose un círculo vicioso entre la victimización (percibida) y la agresión de odio (Walters y Brown, 2016).

- e) **CIBER – DELINCUENTES DE ODIO:** Las tipologías anteriores se refieren casi exclusivamente a delitos de odio cometidos en el mundo físico, pero no podemos olvidar que hay múltiples ofensas basadas en el odio que ocurren de manera virtual que, al menos para el *discurso de odio*, sugerimos que pueden alcanzar una gran magnitud si son registradas y sancionadas.

En la actualidad se conoce muy poco sobre las características de las personas que cometen este tipo de abusos en el mundo virtual. Si bien es cierto que, algunas investigaciones han comenzado a analizar el uso de Internet por parte de miembros de grupos de odio para comunicarse entre sí (Bartlett y Krasodomski-Jones, 2015; Perry y Scrivens, 2016), pocos han examinado con detalle las motivaciones de esos *ciberdelincuentes de odio* y si estos también dirigen su hostilidad específicamente a estos colectivos en otros ámbitos de su realidad. Awan (2014) ha intentado llenar este vacío mediante el desarrollo de una tipología de *ciberdelincuentes de odio antimusulmán*. Su investigación se centró exclusivamente en *Twitter* y usó una tipología de comportamiento conductual de contenido virtual en las redes sociales. Una muestra aleatoria de 500 *tweets* anti-musulmanes se agruparon en las siguientes categorías: *pescador, aprendiz, diseminador, impostor, cómplice, reactivo, mutante y profesional* (ver Figura 0.5. *Ciberdelincuentes de Odio*). Este autor encontró que el 72% de estos, eran hombres. El tipo más común era el *reactivo*, seguido de cerca por *cómplices, impostores y diseminadores*. Finalmente, se observa que la mayoría parecían estar motivados por factores similares a los presentados anteriormente, en las tipologías propuestas por McDevitt et al. (2002), incluida la motivación relacionada con el deseo de poder y una excitación conseguida al dirigirse a las personas vulnerables.

Figura 0.5. *Ciberdelincuentes de Odio*

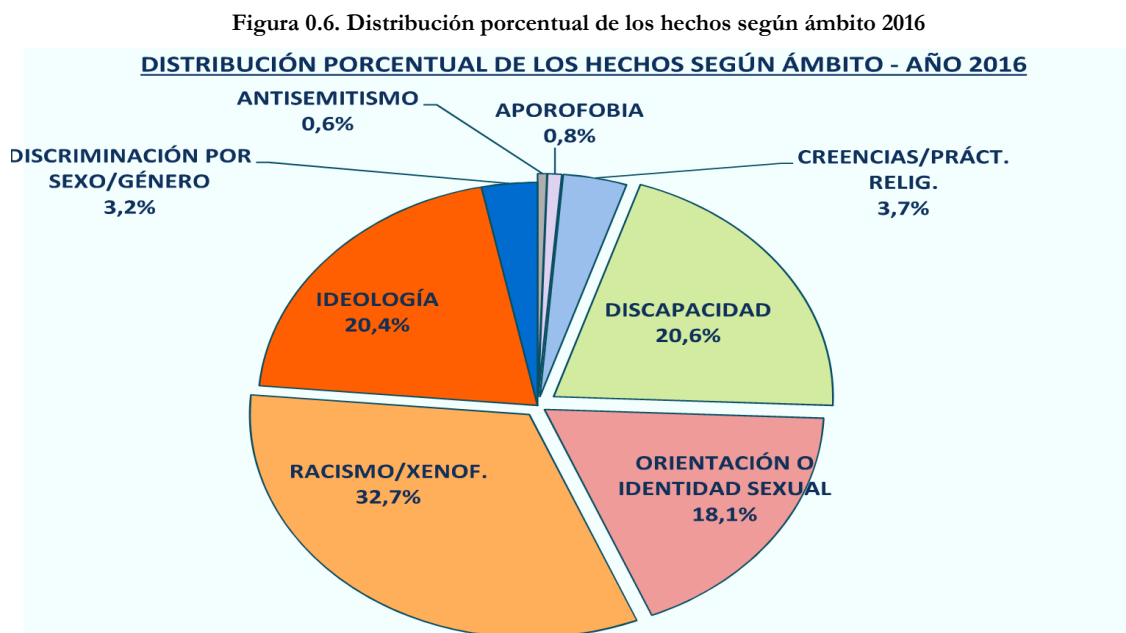
Pescador/Rastreador	<ul style="list-style-type: none">• A través de las redes sociales se dirige a individuos relacionados con el colectivo odiado.
Aprendiz	<ul style="list-style-type: none">• Tiene poca experiencia en las redes sociales pero, sin embargo, ha comenzado a atacar a personas. Se apoya en otros ciberdelincuentes más experimentados.
Diseminador	<ul style="list-style-type: none">• Difunde reiteradamente mensajes, imágenes y documentos virtuales de odio. Se dirige específicamente al colectivo odiado.
Impostor	<ul style="list-style-type: none">• Usa un perfil falso para difundir información e imágenes y atacar a individuos del colectivo odiado.
Complice	<ul style="list-style-type: none">• Se une a las conversaciones a través de las redes sociales para atacar a personas vulnerables.
Reactivo	<ul style="list-style-type: none">• Después de un incidente relevante donde esté presente el colectivo odiado, (Ej. <i>problemas de inmigración</i>), comenzará una campaña virtual dirigida a ese grupo o individuos específicos.
Mutante	<ul style="list-style-type: none">• Cambia de forma regularmente en las redes sociales para continuar atacando a personas vulnerables.
Profesional	<ul style="list-style-type: none">• Tiene una gran cantidad de seguidores en las redes sociales. Posee múltiples cuentas en estas dirigidas contra comunidades.• Promueve una campaña de odio contra personas o grupos, sin importar consecuencias.

Fuente: Elaboración Propia basado en Awan (2014)

Esto ha llevado a Awan y Zempi (2015) a concluir que los *ciberdelitos* de odio y aquellos que ocurren fuera de las redes sociales no deben examinarse aisladamente. El aumento de *ciberdelitos* sugiere que aquellas personas que tienden a prejuizar, tienen más probabilidades de agredir de manera virtual. El anonimato que ofrece Internet, la facilidad de uso y su capacidad para difundir masivamente la información pueden facilitar la comisión de ciberdelitos de odio, en personas que normalmente controlan su comportamiento en el mundo real. La proliferación resultante de incidentes de odio cometidos en Internet y en diferentes redes sociales, combinado con el anonimato que ofrece este medio, implica uno de los mayores desafíos contemporáneos para la prevención, regulación y vigilancia de los ciberdelitos (Bakalis, 2016).

1.2.2. Aproximación estadística a los incidentes de odio en el contexto español

Desde diciembre de 2013, el Ministerio del Interior a través del Gabinete de Coordinación y Estudios de la Secretaría de Estado de Seguridad, refleja y da a conocer la cifra de incidentes relacionados con las conductas discriminatorias, denunciados por la población y registrados por organismos policiales. Según los datos proporcionados por el *Informe sobre Evolución de los Incidentes relacionados con los Delitos de Odio en España* (Ministerio del Interior, 2016), la cifra de incidentes de odio registrada por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a lo largo de 2016, asciende a un total de 1.272 incidentes.



Fuente: Secretaría de Estado de Seguridad (2016)

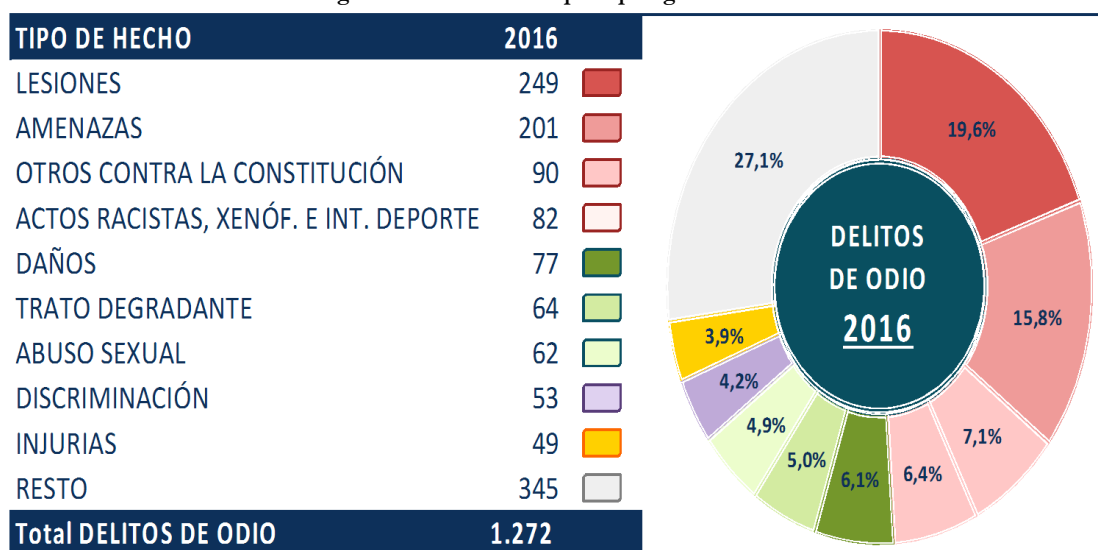
Tal y como se puede comprobar en la Figura 0.6, entre los ámbitos que mayor número de incidentes registran son los de *racismo/xenofobia*, *discapacidad*, *ideología*, y *orientación o identidad sexual*, que suponen un 32,7, 20,6, 20,4 y un 18,1 *por ciento* del total de hechos conocidos.

A su vez, un estudio publicado recientemente sobre la evolución de los delitos de odio en España de 2010-2015 (López – Ortega, 2017) indica que entre los motivos de odio más frecuentes se encuentra la orientación sexual, el racismo y la xenofobia, que mantienen los porcentajes más elevados desde 2011 hasta la actualidad. En concreto, estas dos motivaciones representan entre el 55 y el 65% del total de delitos cometidos desde que comienza el registro de datos. La discapacidad, la religión y la ideología política tienen índices menores que los dos casos anteriores aunque repiten la misma tendencia al alza desde 2011 y sus porcentajes son similares. Entre otras posibles causas de estos datos, especialmente en lo relativo a la xenofobia y racismo, se puede aludir a la transformación sociodemográfica que se ha producido en España desde comienzos del siglo XXI, convirtiéndose en un país receptor de inmigrantes, provocando el rechazo de algunos nacionales con actitudes racistas y xenófobas, y amplificándose durante la crisis económica (López-Ortega, 2017).

En relación a las infracciones penales y de carácter administrativo (véase Figura 0.7) que se contabilizan bajo el concepto de *delitos de odio* destacan las lesiones (19,6%), las amenazas

(15,8%), otros contra la Constitución (7,1%), los actos racistas, xenofobia e intolerancia en el deporte (6,4%), daños (6,1%), trato degradante (5%), el abuso sexual (4,9%), discriminación (4,2%) e injurias (3,9%).

Figura 0.7. Distribución por tipología delictiva



Fuente: Secretaría de Estado de Seguridad (2016)

En relación al perfil sociodemográfico de los autores, encontramos que existe una **sobrerrepresentación masculina** (la media desde 2011 a 2015 es del 92,97%), **entre 18 y 35 años** y **mayoritariamente españoles** (aprox. 80%). Resulta importante destacar que casi la mitad de los delitos (43%) se cometan **en grupo** (López-Ortega, 2017).

1.3. Especial atención a los colectivos afectados: las víctimas

Las consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales en las víctimas de los delitos de odio varían en función de la gravedad del delito, de la personalidad de la víctima y del tiempo transcurrido: a corto, a medio o a largo plazo (Achutergui, 2017). De este modo, la víctima de un delito de odio puede sentirse confusa, incrédula e indefensa ante ataques hacia características propias como la etnia, nacionalidad, color de piel, orientación sexual, género, creencia religiosa, edad, discapacidad física o mental (Sáez et al., 2013).

Concretamente, según la Asociación Americana de Psicología los supervivientes a un delito de odio están en mayor riesgo de desarrollar altos niveles de ansiedad, ira, miedo intenso, soledad, sentimientos de vulnerabilidad y depresión e incluso desarrollar síndrome de estrés postraumático (APA, 2011). Existe evidencia de que el impacto psicológico en la víctima difiere entre agresiones motivadas por el odio y otras agresiones. Las víctimas de delitos de odio violentos pueden estar más severamente traumatizadas en comparación con otras víctimas de delitos violentos no basados en el odio (Sullaway, 2005; Herek, Gillis y Cogan, 2002; Herek, Gillis y Cogan, 1999).

Existen explicaciones teóricas sobre por qué las víctimas de delitos de odio pueden experimentar mayor trauma psicológico. Según Janoff-Bulman (1979), las víctimas de delitos en general sufren angustia psicológica porque se desvanece la reconfortante ilusión de invulnerabilidad personal, esto es, su perspectiva del mundo como un lugar algo predecible. La asunción de la responsabilidad de la victimización es un medio para restablecer su sensación de control, al atribuir (correcta o incorrectamente) que la

causalidad del evento agresivo se debe en cierta medida a la propia conducta. Implica además, la percepción de competencias para prevenir que el evento vuelva a suceder. Entre estas estrategias de afrontamiento se distingue la *autocomplacencia del comportamiento* y la *culpa caracterológica*, con diferentes consecuencias psicológicas en víctimas de delitos (Janoff-Bulman, 1979; 1982). Según este modelo, es comprensible que las víctimas de delitos de odio puedan experimentar una mayor angustia en comparación con las víctimas de otros delitos; ya que en estos últimos, la víctima percibe que realizando algunos cambios de su comportamiento pueden minimizar la percepción de riesgo futuro; sin embargo, si la victimización es atribuible a la raza, etnia, etc., estas son cualidades personales inmutables. Tal vez, aquellas víctimas de delitos de odio, agredidas específicamente debido a su pertenencia a un grupo en particular, son menos capaces de preservar su *ilusión de control*, porque no se dispone de una expectativa de prevención: la persona no puede cambiar su raza, etnia, orientación sexual, etc. (Sullaway, 2005). La investigación con mujeres, minorías étnicas y población homosexuales, muestra que atribuir un ataque o abuso a la discriminación se asocia con mayor angustia psicológica y una sensación de menos control y dominio (Herek et al., 1999; Ruggiero y Taylor, 1997).

Por otra parte, algunas investigaciones han encontrado que las víctimas de crímenes de odio, en comparación con otras víctimas de incidentes no relacionados con el odio, tenían más probabilidades de experimentar irritabilidad y comportamientos de evitación de determinados lugares. Los incidentes en los que el motivo era la orientación sexual, el género o la identidad de género, tenían una probabilidad significativamente mayor de sufrir alto grado preocupación sobre la victimización futura. A su vez, diversos estudios empíricos han encontrado que los delitos de odio causan un mayor sufrimiento psicológico a sus víctimas que delitos similares no basados en el prejuicio, dado que el miedo y la ansiedad generados por los delitos de odio se extienden más allá de los individuos, y afectan a la familia y a la comunidad a la que pertenece. Los miembros del mismo grupo se sienten victimizados, mientras que a los miembros de otros grupos que son objetivos habituales, se les recuerda su vulnerabilidad a ataques similares (OSCE-Movimiento contra la Intolerancia, 2005).

En contraposición con estos argumentos, existe otro grupo de estudios empíricos recientes que señalan la existencia de una gran variabilidad intragrupal en la gravedad y cronicidad de las consecuencias del delito de odio. Esta variabilidad sugiere que no se generan mayores perjuicios en todas las categorías motivacionales de odio, en comparación con víctimas de delitos paralelos sin motivación de odio, (Mellgren, C., Andersson, M. y Ivert, A., 2017; Iganski y Lagou, 2015; Williams y Tregidga, 2014). Estos resultados parecen revelar la necesidad de realizar más investigaciones empíricas que analicen el papel de factores mediadores y moderadores además de la pertenencia grupal, como el riesgo y la vulnerabilidad, que también pueden ser importantes para comprender las experiencias de victimización (Garland, 2012; Garland y Hodkinson, 2014).

A su vez, si centramos la atención en los costes sociales, culturales y económicos, podemos señalar dos fuentes de daño en las víctimas de delitos de odio (Achutegui, 2017):

- La victimización primaria, esto es, el daño ocasionado directamente por el delito.
- El daño producido en la víctima por la incomprensión y desconocimiento de los efectos y consecuencias de haber sufrido un delito de estas características.

Se destaca dos factores:

- La *instrumentalización de la víctima*, derivadas del procedimiento investigador y judicial.

- La activación de *mecanismos ocultos de inculpação y rechazo social*, dado que entran en juego los estereotipos y prejuicios presentes en el entorno de la víctima.

En la actualidad existen diferentes recursos para minimizar la revictimización. Concretamente, en el ámbito de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, se cuenta con la figura policial del *interlocutor social* creado al amparo del Protocolo de Actuación para las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad para los Delitos de Odio. Así, durante el año 2015 se ha venido tejiendo una red a nivel nacional que ha permitido a los agentes policiales establecer relaciones con la comunidad y las ONG's de víctimas y de defensa de los derechos humanos, así como con otras organizaciones representativas de minorías, y estrechar lazos y crear cauces fluidos de comunicación (Ministerio del Interior, 2015). En cuanto a la actuación de los órganos judiciales es importante señalar el papel que ha tenido el *Estatuto de la Víctima* aprobado por Ley 4/2015 de 27 de abril (BOE 28 de abril de 2015). Dicho Estatuto supone un punto de inflexión en la atención y protección que se ofrece a las víctimas en los procesos judiciales, pues sistematiza y regula sus derechos desde su inicio en las dependencias policiales hasta la completa ejecución de la pena, favoreciendo una participación activa en el proceso judicial.

1.4. ¿Se puede gestionar el odio? Programas de intervención de delincuentes de odio: recomendaciones generales

La Institución Penitenciaria tiene entre sus funciones la reeducación y reinserción de aquellas personas condenadas a tales delitos. El abordaje terapéutico y educativo tiene como finalidad reducir aquellos prejuicios motores del odio, que generan un grave impacto tanto en delincuentes como en personas de su entorno, y por supuesto causando graves daños, con innumerables consecuencias en colectivos de personas que sufren la irracionalidad del odio.

Este reto supone la comprensión de las teorías que explican la génesis del odio, de su transformación en delitos, las cifras y los escenarios donde se produce, los actores que intervienen, analizando tanto a los diferentes tipos de delincuentes como a víctimas y sus cicatrices. Pero este reto también supone conocer las herramientas con las que cuenta la Administración Penitenciaria para su abordaje efectivo. No obstante, la intervención realizada con personas que han cometido *delitos de odio y discriminación* debe atender a principios de responsabilidad social y eficacia del tratamiento, ofreciendo una clara estrategia psicoeducativa y/o terapéutica basada en la evidencia, susceptible de una evaluación continua que permita abordar las necesidades criminógenas y reducir los factores de riesgo para la sociedad.

¿Es posible combatir el odio entre quienes lo sienten y lo promueven?

Combatir el odio en nuestra sociedad supone reconocerlo e identificar a sus promotores así como a los que lo ejercen, dañando a personas, colectivos y/o sus propiedades. Combatir el odio supone responsabilizarse de sus perpetradores, facilitando procesos de cambio personal y social, que potencien la resolución pacífica de conflictos. Combatir el odio supone la no aceptación y justificación de sus consecuencias... Sternberg y Sternberg (2010).

Debemos admitir que identificar y juzgar las graves consecuencias de este fenómeno emocional, así como comprender los mecanismos psicosociales de su génesis y mantenimiento, no impedirá que las personas sigan experimentando odio. Actualmente no

existen evidencias de un tratamiento totalmente exitoso del odio. Como hemos analizado en epígrafes anteriores son múltiples e interrelacionados los factores psicológicos, sociales, culturales y sociopolíticos que intervienen. A pesar de reconocer los obstáculos y límites de la intervención, en nuestro ámbito de actuación con delincuentes de odio y discriminación, es necesario identificar aquellos desarrollos tratamientos efectivos que las diferentes áreas de la Psicología ofrecen para iniciar este reto terapéutico que nos ocupa. Por ello, debemos entender nuestra intervención como parte de una estrategia comunitaria más amplia, que aborde la prevención primaria y secundaria de los delitos de odio y discriminación.

Sternberg y Sternberg (2010) proponen intervenciones diferenciales atendiendo a la intensidad presente de los tres componentes estructurales del odio (pasión, compromiso y negación de la intimidad):

- a. **La negación de la intimidad del odio** implica sentimientos de rechazo y repulsión contra el grupo odiado, que son percibidos sobre la base de estereotipos y prejuicios como seres malvados e infrahumanos. Las intervenciones que previenen o disminuyen los sentimientos de odio tienen necesariamente que abordar los *prejuicios* tanto implícitos como explícitos. Los *prejuicios explícitos* son conscientes y pueden ser abordados mediante estrategias educativas que ofrezcan conocimientos veraces y no estereotipados sobre el grupo en cuestión. No obstante, los *prejuicios implícitos* requieren una intervención más profunda, donde **el primer** paso implica la toma de conciencia de los mismos, en **segundo lugar** se requiere la redefinición de sus fronteras identitarias. Por un lado, *re-categorizando* (ampliando su grupo de pertenencia para incluir en igualdad a otros colectivos en una identidad integradora con objetivos comunes). Por otro *des-categorizando* a los miembros de los grupos, (mediante un proceso de individualización y reconocimiento de las diferencias intragrupal); el **tercer paso** es favorecer el contacto intergrupar positivo, en condiciones de igualdad de derechos donde la búsqueda de objetivos comunes favorezca la cooperación.
- b. **El componente pasional del odio** se relaciona con emociones de miedo y de ira en respuesta a la percepción de una amenaza u ofensa contra la persona o su grupo de pertenencia. Las intervenciones sobre este componente del odio deben abordar tanto la *gestión y control de estas emociones* (el miedo y la ira), como la prevención de su aparición y mantenimiento disfuncional. Las personas que odian se sienten víctimas de daños presentes o pasados, combaten con su pasión potenciales riesgos reales o imaginarios, generando ciclos de rencor, venganza y/o ataques violentos preventivos. La ruptura de este ciclo de violencia basado en el odio requiere un gran esfuerzo personal y comunitario que promueva el perdón y la reconciliación.
- c. **El compromiso del odio** es un elemento eminentemente cognitivo, cuya prevención e intervención requiere de un abordaje terapéutico cuyo objetivo sea la modificación o flexibilización de la estructura de creencias que sostiene el odio al colectivo en cuestión. Para alcanzar este ambicioso objetivo es necesario la comprensión reflexiva de la estructura y desarrollo del odio y la promoción de la sabiduría que aplica la inteligencia, la creatividad y el conocimiento para alcanzar el bienestar común mediante el equilibrio de los intereses a través de los valores.

De este modo, Sternberg y Sternberg (2010) proponen combatir el odio utilizando la *sabiduría* “**las personas inteligentes odian, pero las sabias no**”. Según los citados autores, para impulsar la sabiduría que combate el odio se requiere:

1. Promover el **pensamiento dialógico** para conseguir la perspectiva empática
2. Entrenar el **pensamiento dialectico** que permite comprender la temporalidad y diversidad de las soluciones efectivas para resolver los conflictos.
3. Desarrollar el **pensamiento consecuencial**, que permite prever y evitar ciclos perversos de violencia a largo plazo.
4. **Infundir valores** basados en la *sinceridad, honestidad, la capacidad de cuidado, la compasión, la integridad y la buena voluntad.*
5. Para iniciar el reto de prevenir o combatir el odio en nuestra sociedad las estrategias basadas en la *Terapia cognitiva de Beck* (1999; 2003) constituyen una herramienta efectiva que cuenta con evidencia empírica suficiente para alcanzar este fin, aunque requieren adaptarse a las situaciones y características específicas de las ofensas percibidas.

1.4.1. Revisión de estudios previos sobre intervención y tratamiento. Aspectos psicológicos clave en el ámbito de los delitos de odio

A pesar de la creciente atención legislativa y policial en la detección y procesamiento judicial de los delitos de odio, existe escaso desarrollo de intervenciones especializadas dirigidas a la rehabilitación. Durante el proceso de diseño del presente programa, en el territorio español no se encontraron evidencias de programas donde se realice un abordaje específico dirigidos a la reeducación y/o reinserción de esta tipología delictiva.

Si indagamos en otros países, la presencia de programas específicos de rehabilitación de delincuentes de odio, el panorama no es más esperanzador. No obstante, un equipo de investigación liderado por Paul Iganski y David Smith (2011), atendiendo a esta necesidad compartida de desarrollar y conocer estrategias efectivas de intervención con personas condenadas por delitos de odio y discriminación, realizó un estudio exhaustivo de revisión de los programas especializados existentes. La investigación incluyó una búsqueda internacional de programas específicos, determinando su grado de transferibilidad a otros territorios y finalmente estableciendo una serie de recomendaciones para el diseño y ejecución de este tipo de intervención. La exploración se centró en América del Norte, Australia, Nueva Zelanda y Europa, aunque no se localizaron experiencias específicas en Australia, Nueva Zelanda ni Canadá. Entre los programas identificados en Estados Unidos, el mayor número iba dirigido a jóvenes delincuentes, y en su mayoría habían dejado de funcionar debido a problemas de financiación. En Europa, se identificaron programas en Alemania y Suecia, destinados específicamente para delincuentes que tienen o han tenido algún contacto con grupos racistas de extrema derecha. Los programas del Reino Unido comparten con los europeos la adopción de una perspectiva constructiva, que incluye una actitud terapéutica de aceptación y comprensión de las personas que han cometido delitos de odio (en lugar del rechazo y la condena), si bien se transmite con firmeza que estas actitudes y comportamientos delictivos no son aceptables.

Algunos elementos relevantes de los programas específicos de rehabilitación de delincuentes de odio son los siguientes (Iganski et al, 2011):

- **Postura terapéutica inicial de aceptación y la comprensión.** Especialmente al inicio de las intervenciones. Es importante evitar juicios morales sobre el comportamiento y las actitudes de las personas participantes.
- **Intervención grupal,** utilizando dinámicas de role-playing y apoyos visuales para suscitar reflexiones sobre sus actitudes y comportamientos.

- **Fomentar la reflexión** mediante el uso de dinámicas grupales, que promuevan la participación y las relaciones entre los miembros.
- **Promover lazos de confianza entre terapeutas y participantes.** Para quienes se encuentran en instituciones penitenciarias, se considera significativo que la ejecución del programa se desarrolle por profesionales externos a la institución para mejorar el establecimiento de confianza.
- **Gestión de la emoción de la ira:** este componente ha sido valorado como un objetivo esencial de las intervenciones.
- **La conciencia de los prejuicios y sesgos.** Algunos programas desarrollan un componente psicoeducativo importante que tiene por objeto aumentar la conciencia sobre los prejuicios y promover la flexibilidad cultural. Se utilizan diferentes enfoques psicopedagógicos para ello. Desde programas que utilizan un enfoque tradicional basado en exposiciones o conferencias, hasta otros que utilizan un enfoque más activo de aprendizaje o de grupo. Algunos de estos programas se centran en un grupo racial, étnico o religioso, pero casi todos identifican el sesgo o prejuicio como un desafío al que se enfrentan muchos colectivos sociales.
- **Servicio comunitario:** se establece como requisito la participación en el servicio comunitario o llevar a cabo algún tipo de proyecto social. En algunos programas, se incluyen actividades de apoyo a una organización que represente al colectivo de la víctima que ha dañado. Se trata de una oportunidad para conocer de forma cercana el colectivo atacado y puedan modificar sus estereotipos previos. Sin embargo, estas actuaciones pueden generar riesgos o resultar negativas si no se realiza un proceso de preparación adecuado.
- **Diario reflexivo:** Se considera importante incluir la actividad de escribir un diario de reflexiones, que permita profundizar en los contenidos abordados. Sin embargo, se aconseja al equipo de terapeutas tener una adecuada preparación para responder adecuadamente a las anotaciones que puedan expresar prejuicios y odio.
- **El panorama legal contra el odio y la discriminación:** Como parte del componente educativo, una serie de programas incluyen una descripción del panorama legal actual en relación a los delitos de odio y discriminación. Al comprobar que muchos delincuentes no comprendían sus acciones como ilegales y a menudo se sorprendían de que la policía y los tribunales se hubieran involucrado en esta cuestión.
- **Disculpas y actos de redención:** algunas intervenciones incluyen como actividad la elaboración de una carta de disculpas para la víctima o a su comunidad. Estas medidas de justicia restaurativa son muy valoradas en el contexto de justicia juvenil.
- **Modelo de justicia restaurativa.** Los programas deben ir más allá de la mediación entre víctima y delincuente. Se debe promover la participación de la víctima, delincuente y la comunidad en el proceso de justicia. En particular, las intervenciones de justicia restaurativa ayudan a restituir la pérdida de las víctimas y las comunidades. Ayudando a responsabilizar a los infractores por sus acciones, haciéndoles compensar el daño físico y emocional que han causado. Dichas intervenciones también se centran en modificar los patrones de comportamiento, facilitando la asimilación de una ciudadanía productiva y responsable. El modelo de justicia restaurativa hace hincapié en todas las personas afectadas por el delito -la comunidad y la víctima, así como el delincuente- para garantizar que cada uno obtenga beneficios tangibles de su interacción con el sistema de justicia penal. Dicha mediación de víctima-ofensor se ha utilizado en un número cada vez mayor de contextos y ha demostrado tener eficacia como respuesta a los delitos motivados por prejuicios.

A pesar del interés y apoyo a la investigación de la Comisión de Igualdad y Derechos Humanos, tras la publicación de la citada revisión de Iganski y sus colaboradores en 2011,

ha habido escasos estudios académicos sobre delincuentes de odio y las intervenciones efectivas para reducir la probabilidad de reincidencia (Walters et al., 2016). Entre el colectivo científico puede darse la creencia de que la evaluación de la eficacia de programas de tratamiento en este ámbito, concluya con peores resultados de lo que políticos y sociedad en general desearía. Dadas estas dificultades, no es sorprendente que los programas para delincuentes racistas y otros prejuicios raramente hayan sido sometidos a evaluaciones rigurosas (Iganski et al., 2011).

Recientemente, se publican resultados que incluyen la evaluación de la efectividad de un **programa de rehabilitación de delincuentes de odio en el Reino Unido: El programa ADAPT**. En este caso, se trata de un programa de orientación cognitivo-conductual cuyo objetivo es modificar las conductas racistas explícitas mediante una intervención que aborda los procesos de cognitivos, emocionales y conductuales desencadenantes del comportamiento delictivo motivado por prejuicios. Los contenidos incluidos en el programa son: *razonamiento moral, distorsiones cognitivas, historia personal de violencia, conflictos internos relacionados con la identidad de grupo frente a otros colectivos, percepción de amenazas e inseguridad territorial y análisis de las necesidades de aprobación y confirmación de la identidad propia en las relaciones grupales*. La evaluación de la efectividad del programa ADAPT incluyó la aplicación de una batería de pruebas psicométricas *pre* y *post* tratamiento, sin embargo sus resultados no han sido publicados. Aunque existen limitaciones en los resultados derivadas del pequeño tamaño de la muestra, se evidencian una serie de cambios en las personas beneficiarias de este programa: alcanzan una mayor conciencia cognitiva de que su comportamiento agresivo antisocial (verbal o violento) no era una forma aceptable de resolver situaciones de conflicto o frustración. Se observa, por otro lado, una mayor comprensión de las normas sociales y un incremento en la capacidad de tomar perspectiva. Estos resultados sugieren cambios de actitud que redundan en un mejor funcionamiento social y un menor riesgo de reincidencia delictiva. Se ha realizado un seguimiento de los participantes, analizando la reincidencia durante la ejecución del programa ADAPT hasta un año posterior a su finalización, no registrándose nuevos *delitos de odio contra personas* (Felsing, Fyfe y Smith, 2017).

Algunos estudios sobre la evaluación de efectividad de programas de rehabilitación de delincuentes señalan que las intervenciones bien estructuradas, que utilizan métodos cognitivo-conductuales y que son impartidos por profesionales con cualificación y compromiso tienen buenas posibilidades de éxito para reducir el riesgo de reincidencia (Raynor, Ugwudike y Vanstone, 2014). Por su parte, Redondo (2017) recopila una serie de **características comunes de los programas de rehabilitación que resultan efectivos** para la intervención con delincuentes:

1. Diseño y aplicación de los principios de Riesgo- Necesidad- Responsividad
2. Objetivos terapéuticos múltiples (entrenamiento de habilidades y hábitos prosociales, reestructuración del pensamiento, entrenamiento del autocontrol emocional).
3. Se cuenta con una fundamentación teórica y empírica sólida.
4. Programas estructurados, claros y directivos, con apoyo institucional firme.
5. Intervenciones intensas, con aplicación íntegra de todas las fases previstas en su diseño.
6. Evaluación previa de los niveles de riesgo de cada participante, que permita ajustar adecuadamente la intensidad de la intervención.
7. Presencia de guías o manuales estandarizados para su aplicación sistemática y apropiada.

8. Los equipos terapéuticos cuentan con las habilidades personales, la formación y el entrenamiento adecuados.
9. Diseño y desarrollo de estrategias específicas para promover la generalización del programa en la vida social y el entrenamiento en la prevención de recaídas.

4.1.2. Recomendaciones generales de intervención

Tras la identificación y análisis de los diferentes programas específicos de rehabilitación de delincuentes de odio en el panorama internacional, Iganski (2011) y su equipo realizan una serie de recomendaciones para garantizar la efectividad en el diseño y ejecución de estas intervenciones:

1. **Necesidad de desarrollar políticas nacionales de intervención con infractores de delitos motivados por prejuicios.** Esto supone una señal del compromiso social y político en la lucha contra los delitos de odio, de la seriedad del desarrollo legislativo y la coherencia en la construcción de medios y recursos prácticos para prevenirlos. Se recomienda establecer grupos de trabajo interdepartamentales para desarrollar intervenciones basadas en la evidencia de su efectividad.
2. **Potenciar el desarrollo de investigación que mejore los escasos conocimientos específicos sobre delincuentes de odio.** En este sentido, se propone una mayor investigación sobre las motivaciones de los delitos de odio homofóbos y contra personas con discapacidad. Del mismo modo, es necesario evaluar sistemáticamente el potencial de reintegración y reeducación efectiva de los programas ejecutados hasta la actualidad.
3. **Adaptación de los programas inicialmente dirigidos a delincuentes racistas para intervenir con quienes cometen otras tipologías de delitos de odio.** Se recomienda investigar el desarrollo de buenas prácticas para responder a los delitos de odio y discriminación, mediante la adaptación de los programas existentes o mediante el desarrollo de distintas intervenciones dirigidas a los diferentes delincuentes de odio (Ej.: homofóbos y contra personas con discapacidad).
4. **Compromiso estable de financiación.** Esto garantiza la durabilidad y estabilidad de los programas, para que no dependan a corto plazo de fondos imprevisibles. Se destaca la experiencia en Estados Unidos, donde a pesar de ser pioneros en el desarrollo legislativo contra este tipo de delitos, existe actualmente una escasa presencia de programas.
5. **Aplicación de un modelo conceptual y/o terapéutico consolidado.** Para garantizar la continuidad y evaluación de los programas de rehabilitación de delincuentes de odio es relevante el diseño de programas estructurados donde las intervenciones no dependan de la motivación y capacitación individual de personas concretas. Esto se demuestra por la experiencia en los Estados Unidos, donde parece que varios programas han quedado en suspenso después de que determinadas personas particulares se hayan desvinculado. Resulta fundamental establecer y difundir el conocimiento, construyendo una práctica basada en la evidencia, que se pueda compartir con nuevos equipos de terapeutas
6. **Diseño de programas de intervención específico** de rehabilitación de delincuentes de odio:
 - Posibilidad de aplicación en formato *individual o grupal*.
 - Orientaciones psicoeducativas y terapéuticas basadas en ejemplos existentes de *buenas prácticas, estrategias terapéuticas con mayor evidencia de efectividad*.
 - La *intervención debe ser flexible* para adaptarse a las condiciones y demandas existentes en su contexto particular.

- La intervención debe adaptarse para su *aplicación en la comunidad y en condición de privación de libertad*.
 - Los programas deben recibir una *amplia difusión entre la comunidad profesional*, para permitir su cualificación y la trasmisión de buenas prácticas de intervención.
7. **Intervención especializada dirigida a delincuentes de odio y discriminación:** recomienda *adaptar y desarrollar programas específicos* ya que se presentan problemáticas particulares, además de *desarrollar estrategias específicas* para la rehabilitación de delincuentes *con diferentes motivaciones de odio*.
 8. **Impulsar políticamente la evaluación sistemática de los programas existentes** además de exigir el diseño de evaluaciones para el desarrollo de cualquier programa futuro.
 9. **Realizar seguimiento posterior a la finalización de los programas.** Este elemento es crucial para la evaluación, y debe integrarse tanto en los programas existentes y futuros.
 10. **Analizar las ventajas y desventajas de los programas basados en principios terapéuticos y aquellos basados en un modelo educativo.** Los resultados de la evaluación han de utilizarse en el diseño de futuros programas.

Como veremos a continuación, estas recomendaciones han sido tenidas en cuenta el diseño del *Programa Diversidad*.

2. Programa Diversidad: elaboración de una propuesta para la intervención basada en la evidencia

Debido a la constante preocupación por parte de la institución penitenciaria para mejorar la calidad de sus propuestas terapéuticas, en mayo de 2017 se creó un grupo de trabajo interdepartamental para el diseño del *Programa Diversidad*, formado por profesionales de la Institución Penitenciaria y de entidades del tercer sector, especialmente asociaciones con amplia experiencia en la intervención con colectivos afectados por este tipo de delitos. El trabajo de este equipo especializado se gestionó en tres fases interconectadas:

Figura 0.8 Fases de la elaboración del Programa Diversidad



Fuente: Elaboración propia

A continuación pasaremos a desarrollar cada una de estas fases.

2.1 Análisis de las particularidades del delincuente de odio en el contexto español: Datos preliminares de un estudio en ámbito penitenciario

Atendiendo a los principios de calidad, las propuestas terapéuticas creadas desde la Institución Penitenciaria deben estar basadas en la evidencia. Debido a ello, se valoró como imprescindible la realización, de manera inicial y complementaria a la creación del *Programa Diversidad*, un análisis previo de *la realidad existente* en los Centros Penitenciarios y en los Servicios de Gestión de Penas en torno a esta tipología delictiva. Concretamente, se plantearon las siguientes necesidades:

- **Análisis de la realidad de los delitos de odio y discriminación** presentes actualmente en Centros Penitenciarios y Medidas Alternativas: exploración del número de personas condenadas por delitos de odio, grupo de victimización, duración de las condenas, tipos de penas y medidas alternativas impuestas (TBCs/Suspensiones), etc.
- **Análisis del perfil sociodemográfico, criminológico y psicológico de las personas penadas por delitos de odio:** investigación de carácter nacional (colaboración del ámbito académico universitario).
- **Investigación sobre la existencia de tipologías o perfiles de personas penadas** por delitos de odio, en función de las características y variables estudiadas.
- **Adaptación de diferentes itinerarios terapéuticos de intervención** a las necesidades y perfiles detectados.

Debemos indicar que, dicha investigación y los diferentes objetivos en ella propuestos, todavía siguen en vigor tras la publicación del presente manual, dada la importancia de analizar de manera longitudinal la presencia de estas tipologías delictivas en los Centros Penitenciarios y Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas. Por tanto, los resultados que se muestran en el presente manual son tan solo un estudio preliminar, que hace alusión a una *foto fija* de la realidad existente en los establecimientos penitenciarios.

2.1.1. Delitos de Odio: Análisis de la realidad existente en Centros Penitenciarios y Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas

En el marco del diseño del “*Programa Diversidad: Intervención psicoterapéutica para la igualdad de trato y no discriminación*”, se planteó la necesidad de realizar un *análisis exploratorio* previo, con la finalidad de conocer el volumen y cualidades diferenciales de las personas penadas por dichos delitos en Centros Penitenciarios y Medidas Penales Alternativas. Con dicho objetivo, se remitió en fecha 21 de junio de 2017, solicitud de información a los Centros Penitenciarios y Servicios de Gestión de Penas del territorio de competencia de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias donde se demandaba la siguiente información:

- A- *Localización de personas internas condenadas por delitos de odio/discriminación, atendiendo al catálogo de las circunstancias agravantes recogidas en el artículo 22.4 del Código Penal.*
- B- *Remisión de datos de identificación al Centro Directivo.*

2.1.2. Análisis e identificación de perfiles sociodemográficos, criminológicos y psicológicos de personas penadas por delitos de odio/discriminación:

La investigación de perfiles de odio ha tenido como principal finalidad **conocer el perfil de las personas usuarias del programa** (con condenas delitos de odio/discriminación, en Centros Penitenciarios y Medidas Penales Alternativas). Dicho perfil se analizó desde tres dimensiones distintas que pasamos a detallar a continuación como objetivos específicos:

- **Análisis del perfil sociodemográfico.** Para tal finalidad, se recogieron variables sociodemográficas de los penados: *sexo, edad, unidad de convivencia, estado civil actual, formación, situación laboral y económica y zona de residencia* (para mayor información ver *Módulo de Evaluación y Motivación al Cambio*).
- **Análisis del perfil criminológico e historial delictivo.** Mediante la recogida de información sobre los antecedentes familiares, personales y delictivos que pueden constituir factores de riesgo asociados al delito y al empleo de la violencia. Del mismo modo, se realizó un análisis del *delito actual (análisis de la victimología, modus operandi, contexto, etc.)* [para mayor información ver *Módulo de Evaluación y Motivación al Cambio*].
- **Análisis del perfil psicológico.** Se utilizaron diferentes fuentes de recogida de información para realizar las siguientes actuaciones:
 - Exploración del estado general de salud mental.
 - Aplicación de diferentes instrumentos de evaluación de diferentes variables psicológicas relacionadas con la conducta delictiva.
 - Análisis de otras variables relacionadas con la comisión de actos delictivos como la empatía, alexitimia, psicopatía, estresores vitales frecuentes, etc.
 - Valoración de actitudes y creencias relacionadas con el odio y/o la discriminación.

2.1.3. Resultados preliminares del estudio de perfiles de personas condenadas por delitos de odio y/o discriminación:

Tal y como se comentó en párrafos anteriores, en la fecha de edición del presente manual no se han sido publicados aún los resultados definitivos del estudio realizado. No obstante, sí que se dispone de algunos datos preliminares en relación con el perfil diferencial de los condenados por delitos de odio. Con los datos

analizados hasta el momento, podemos observar que, al comparar una pequeña muestra de personas condenadas por delitos de odio con otro grupo con condenas por otras tipologías delictivas, se aprecian algunas diferencias claras que han de tenerse en cuenta en el diseño de la intervención que nos ocupa. A continuación se describen las características principales del perfil de los condenados por delitos de odio:

- En relación con los cuestionarios de carácter general, se observan algunas diferencias en las características de personalidad entre ambos grupos (evaluadas mediante el MMPI-2-RF). Las personas condenadas por delitos de odio obtienen puntuaciones más elevadas en las escalas de *Activación*, *Agresión*, *Alteración de comportamiento*, *Problemas de conducta juvenil* y *Conducta antisocial*. El perfil de delitos de odio se caracterizaría claramente por una mayor puntuación en las escalas de agresión, pudiendo ser ésta tanto reactiva como proactiva (resultados obtenidos mediante el Cuestionario de Agresión Reactiva-Proactiva).
- Además de estas diferencias comportamentales, se observa también una tendencia evidente hacia un estilo de pensamiento más orientado hacia lo externo (Escala de Alexitimia de Toronto).
- En cuanto a los cuestionarios específicos para esta tipología delictiva, surgen diferencias importantes en la *escala de prejuicio sutil*, aunque no en la de prejuicio manifiesto (Escala de Prejuicio sutil y manifiesto). No se han encontrado tampoco diferencias entre ambos grupos cuando las preguntas sobre sus prejuicios se plantean de forma abierta o directa (como en el Test de Actitud Prejuiciosa, Test de homofobia o Escala de Actitudes hacia las personas con discapacidad).

Figura 0.9 Delincuentes de Odio en España



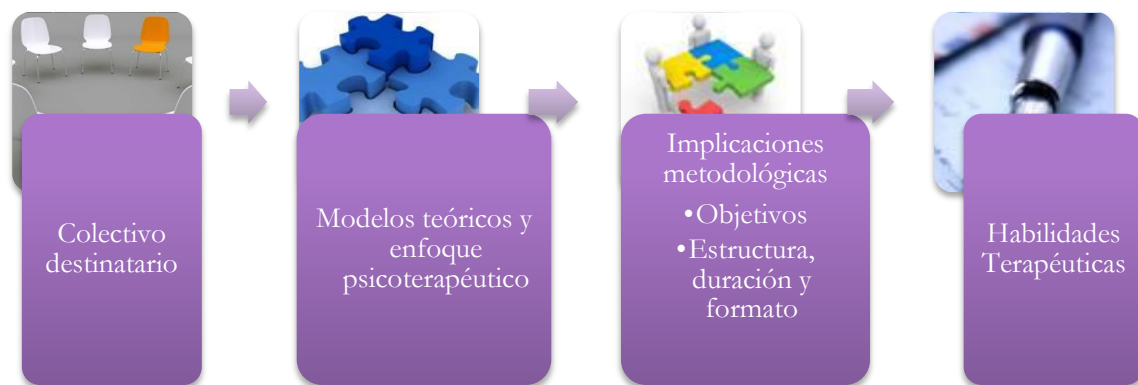
Fuente: Elaboración propia

Sin embargo, los resultados descritos deben tomarse con cierta precaución por dos motivos. En primer lugar, el grupo de personas condenadas por delitos de odio todavía es pequeño para extraer conclusiones definitivas. En segundo lugar, en esta evaluación previa se ha observado cierta *predisposición de dichas personas a la deseabilidad social*, es decir, a presentarse de forma socialmente más deseable, por lo que las respuestas en los cuestionarios podrían estar sesgadas, lo que enmascararía las diferencias reales entre el perfil de delitos de odio y otras tipologías delictivas.

2.2. Desarrollo del Programa Diversidad.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos con la investigación de perfiles así como de la revisión de la literatura existente, en relación al tratamiento con personas penadas por delitos de odio y/o discriminación, el equipo de trabajo procedió a diseñar el presente programa de intervención. A continuación pasaremos a desarrollar los contenidos clave del *Programa Diversidad*, concretamente los siguientes aspectos (ver figura 0.10):

Figura 0.10 Desarrollo del *Programa Diversidad*¹



Fuente: Elaboración propia

3. Colectivo destinatario

El *Programa Diversidad* está dirigido a **personas condenadas por delitos de odio y discriminación, al cumplimiento de penas privativas de libertad o penas y medidas alternativas desarrolladas en la comunidad**. Tal y como se ha adelantado en párrafos anteriores, los delitos de odio son actos delictivos en los que se elige a la víctima debido a su identidad colectiva (*en función de la raza, origen nacional, religión o cualquier otra característica del grupo al que pertenece*). Por tanto, el objeto de la protección puede ser una persona, un colectivo o sus bienes. De este modo, casi cualquier delito de los contenidos en el Código Penal puede estar motivado por el odio, abarcando desde el vandalismo a las agresiones físicas graves, incluido el homicidio (Ministerio de Empleo y Seguridad Social, 2016).

Concretamente, el presente manual será de aplicación a los tipos delictivos que se recogen a continuación:

a. Delitos con agravante del artículo 22.4 C.P: Uno de los puntos a destacar de la modificación del Código Penal operada por la Ley Orgánica 1/2015 es la ampliación del catálogo de las circunstancias agravantes recogidas en el artículo 22.4 del C.P:

¹ Fuente de las imágenes: www.iipp.es

“Cometer el delito por motivos racistas, antisemitas u otra clase de discriminación referente a la ideología, religión o creencias de la víctima, la etnia, raza o nación a la que pertenezca, su sexo, orientación o identidad sexual, razones de género, la enfermedad que padezca o su discapacidad” (Art. 22.4 C.P)

Por consiguiente, quien cometa un delito debe actuar bajo el impulso de motivos racistas, antisemitas, o alguno de los motivos discriminatorios previstos en el tipo delictivo recogido en el Código Penal o bien dentro de las circunstancias agravantes modificativas de la responsabilidad penal. Se trata de un catálogo cerrado de motivos (*ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad*). En este sentido, además de los motivos citados se introduce, en el año 2015, la motivación por *razones de género*, y se emplea el término discapacidad en lugar de minusvalía.

b. Otras conductas susceptibles de sanción penal atendiendo a los diferentes artículos del Código Penal: A continuación se desarrollan brevemente los artículos del Código Penal que tipifican las conductas susceptibles de sanción- (ver figura 0.11- para profundizar consultar el Anexo 1). Entre las diferentes conductas delictivas, debemos destacar aquellos supuestos en los que la comisión de estos delitos se produzca a través de Internet u otros medios de comunicación social de gran difusión. Estamos haciendo referencia al llamado *hate speech o discurso de odio*, el cual es definido por el Comité de Ministros del Consejo de Europa (Gómez y cols., 2015) como “*toda forma de expresión que difunda, incite, promueva o justifique el odio racial, la xenofobia, el antisemitismo u otras formas de odio basadas en la intolerancia*”.

Figura 0.11 Artículos del C.P que tipifican conductas de odio susceptibles de sanción

<p>El artículo 170.1: delito de amenazas dirigidas a atemorizar un grupo étnico, cultural o religioso, o un colectivo social o profesional, o cualquier otro grupo de personas.</p>	<p>El artículo 174 que castiga la tortura cuando ésta se produzca por cualquier razón basada en algún tipo de discriminación.</p>	<p>El artículo 314 relacionado con el delito de discriminación en el ámbito laboral.</p>
<p>El artículo 510 y 510.bis sobre el delito de incitación al odio, la violencia o la discriminación.</p>	<p>El artículo 511 referido al delito de denegación de una prestación por el particular encargado de un servicio público o por el funcionario público.</p>	<p>El artículo 512 de denegación de prestaciones en el ejercicio de actividades empresariales o profesionales.</p>
<p>El artículo 515.4 : delito de asociación ilícita para promover el odio, la violencia o la discriminación.</p>	<p>Del artículo 522 al 526 inclusive relacionados con los delitos contra la libertad de conciencia y los sentimientos religiosos.</p>	<p>Los artículos 607 y 607.bis referidos a delitos de genocidio y lesa humanidad.</p>

4. Modelos Teóricos y Enfoque Psicoterapéutico

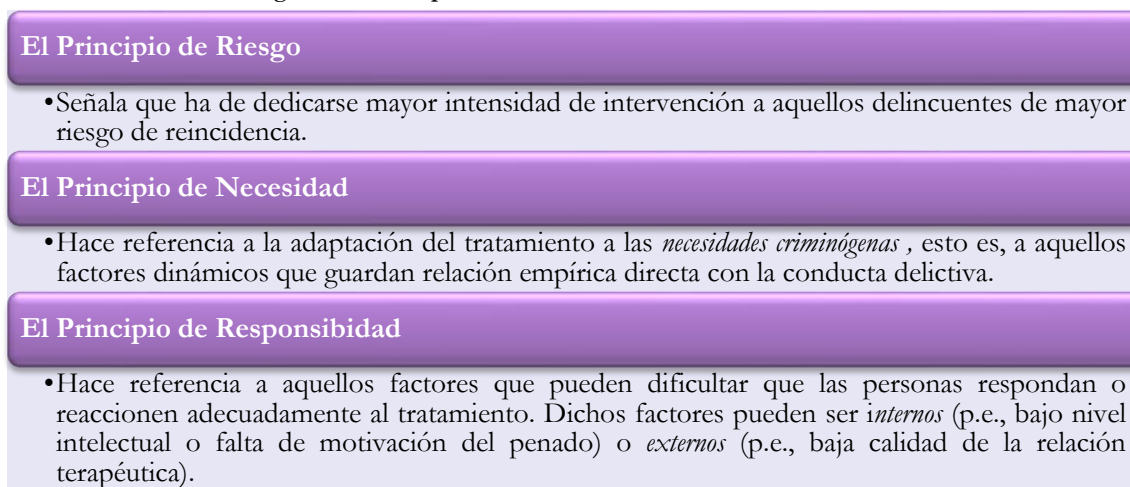
4.1. Modelos criminológicos

El Programa Diversidad ha sido diseñado teniendo en cuenta el conocimiento empírico actual de la realidad de los delitos de odio. Las bases teóricas que fundamentan la intervención psicoeducativa propuesta en el presente manual se nutren principalmente Modelo de Tratamiento Riesgo – Necesidades – Responsividad de Andrews y Bonta (1992-2006) y de las ideas de la psicología positiva plasmadas en el Modelo de Tratamiento de las Vidas Satisfactorias o Buenas Vidas de Ward y Brown (2004).

4.1.1. Modelo RNR

El modelo de tratamiento *Riesgo – Necesidades – Responsividad* de Andrews y Bonta (1992-2006) establece tres principios básicos del tratamiento de delincuentes, adoptados en el presente programa de intervención:

Figura 0.12 Principios básicos del tratamiento de delincuentes



Elaboración propia a partir de Redondo (2010)

Por lo tanto, un programa efectivo para el tratamiento de las personas condenadas por delitos de odio/discriminación debe seguir estos principios básicos (Stewart, Flight y Slavin-Stewart, 2013).

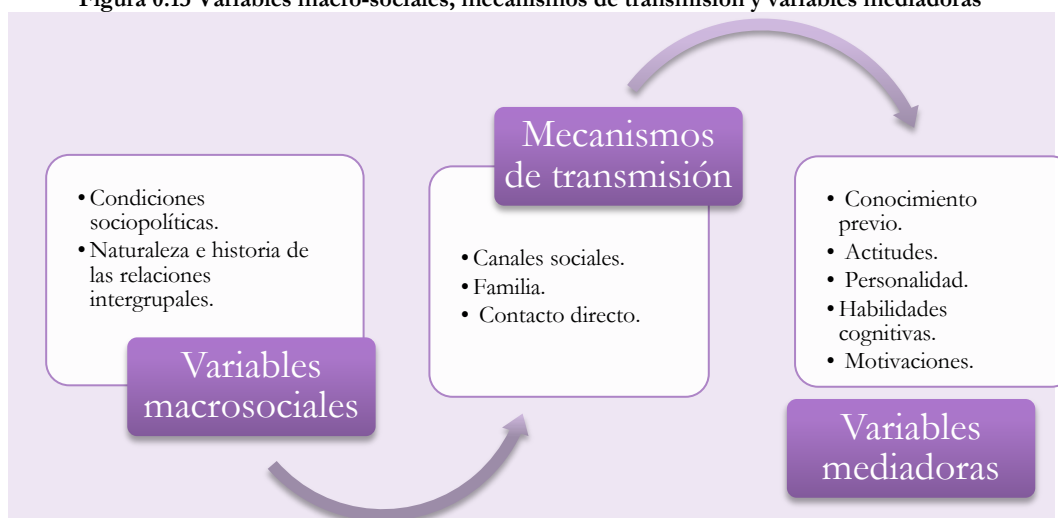
EL PRINCIPIO DE NECESIDAD: Siguiendo este principio, se ha realizado una extensa revisión bibliográfica sobre los factores de riesgo vinculados a la a los delitos de odio. Así, entre las necesidades criminogénicas o factores de riesgo directamente relacionados con las actividades delictivas se destacan los llamados "cuatro grandes" (Andrews y Bonta; 2006): 1) *las cogniciones antisociales*, 2) *las redes y vínculos pro-delictivos*, 3) *la historia individual de comportamiento antisocial*, y 4) *los rasgos y factores de personalidad antisocial*. Siguiendo a Antón y Quesada (2008), en el caso concreto de las personas que han cometido delitos de odio, los "cuatro grandes" se nutren de las siguientes necesidades o factores de riesgo:

1) *Cogniciones antisociales*: Existencia de prejuicios y estereotipos:

-**Prejuicios**: Tendencias evaluativas dirigidas hacia los grupos sociales y sus miembros. Esto incluye la existencia de afectos negativos hacia dichos grupos. A su vez, dichos prejuicios se asientan en las creencias de la persona sobre los miembros del grupo y que incluye el propósito de emitir comportamientos de evitación, rechazo u hostilidad.

-**Estereotipos**: Conjunto de creencias compartidas y generalmente estructuradas acerca de los atributos personales que caracterizan a los miembros de un grupo. Se trata, por tanto de diversas creencias relacionadas entre sí, referidas a distintos individuos (normalmente los miembros de un grupo). Pueden incluir rasgos de personalidad, características físicas, conductas e incluso roles y ocupaciones. El contenido, alcance e intensidad de los estereotipos estará determinado por variables macro-sociales, por el mecanismo de transmisión y efecto de algunas variables mediadoras (ver figura 0.13).

Figura 0.13 Variables macro-sociales, mecanismos de transmisión y variables mediadoras



VARIABLES MACROSOCIALES:

Las *condiciones sociopolíticas* tales como normas de tolerancia, la cohesión social, la solidaridad, la apertura social, la posibilidad de movilidad son factores indirectos que facilitan o inhiben la formación de estereotipos y su cambio.

Los *factores sociopolíticos* que definen el grado de frustración del endogrupo son también facilitadores de la aparición del estereotipo de tal forma que cuando existe alienación y frustración en el grupo, es fácil que los resentimientos se dirijan hacia el *exogrupo* que no son responsables de las desigualdades o injusticias sociales (condiciones económicas, percepción de desigualdad y frustración).

MECANISMOS DE TRANSMISIÓN:

Canales sociales: como el político, el social y el educativo. La información que transmiten estos medios es determinante ya que la credibilidad de las mismas suele ser muy elevada para el individuo y tiende a ser aceptada de forma incuestionable.

La familia: como agente socializador desde donde se transmiten estereotipos y generan un clima que facilita o inhibe la formación de estos. El aprendizaje de los estereotipos se produce a través del

modelado, de la instrucción y a través del refuerzo. Además, el clima familiar tiene una influencia determinante en las características de personalidad que desarrollen los menores (existencia de pautas educativas punitivas basadas en el control rígido y en la sumisión).

El contacto directo: El contacto directo con un exogrupo permite la formación de impresiones. Este contacto ha sido estudiado en relación con su capacidad para modificar estereotipos, concretamente, las condiciones facilitadoras del cambio son: 1) que el contacto se produzca entre individuos de igual estatus, 2) que la interacción se vea apoyada por las autoridades o normas, 3) que la interacción sea íntima y profunda en vez de casual y superficial, 4) que el contexto sea gratificante y la interacción agradable y 5) que existan objetivos comunes que determinen un contexto cooperante.

VARIABLES MEDIADORAS: El conocimiento previo, los valores, actitudes, personalidad, habilidades cognitivas y motivaciones de los individuos condicionan el proceso de elaboración y almacenamiento de la información recibida por el exogrupo.

Fuente: Elaboración propia a partir de Antón y Quesada (2008).

2) Redes y vínculos pro-delictivos: Los grupos radicales violentos pueden proporcionar un sentido de pertenencia y oportunidad de sentirse a salvo a aquellos que se sienten rechazados, quienes creen que no encajan en ningún sitio, que han sido injustamente tratados o que han sido víctimas de abusos. Además, el grupo proporciona una *causa* por la que luchar y ofrecen un sentido al futuro y a la vida en lucha contra quienes son definidos como *ellos*. La falta de integración en actividades sociales positivas en el entorno supone también un factor de riesgo.

3) Historia individual de comportamiento antisocial y 4) Rasgos y factores de personalidad antisocial: Diferentes estudios parecen indicar que el autoritarismo y la intolerancia están relacionados con los delitos de odio. Concretamente, el estudio del *entrecruzamiento* entre ideología y personalidad que se inició con el Grupo de Berkeley (Adorno et al., 1950) en relación al auge del fascismo. Dicho grupo pretendía identificar un *prototipo* de persona que reunía una serie de características de personalidad que se consideraban autoritarias, una personalidad que incluyese el prejuicio generalizado hacia el exogrupo. Finalmente, Adorno (1950) desarrolló la **Escala F** que incluye la medición de los siguientes factores: 1) convencionalismo; 2) sumisión autoritaria; 3) anti-intraceptividad; 4) estereotipos; 5) poder y fortaleza; 6) destructividad y cinismo; 7) proyectividad y 8) Aspectos sexuales. Dicha teoría del Grupo de Berkeley fue criticada por la presencia de problemas teóricos y metodológicos; no obstante, dio lugar a numerosa investigación en torno a la personalidad autoritaria. Posteriormente, Rokeach (1960) amplió la investigación y se centró en el concepto de *Dogmatismo* o sistema cognitivo cerrado; caracterizado por la presencia de Autoritarismo e Intolerancia (Feldman; 2003).

Por su parte, Jost, Glaser, Kruglanski y Sullaway (2003) han propuesto que el autoritarismo constituye una forma de cognición social motivada, presentando una serie de características tales como: *la resistencia al cambio y la justificación de la desigualdad*, la necesidad de lidiar con la *incertidumbre y la amenaza* mediante la búsqueda de la seguridad y el dominio en las jerarquías sociales.

Cada una de los módulos terapéuticos del Programa Diversidad aborda uno o varios de estos factores, que se encuentran tanto en la esfera emocional, como en la cognitiva y la conductual. Estos factores han sido descritos con mayor profundidad en el apartado 1.2.

Figura 0.14: Necesidades criminógenas en delincuentes de odio/discriminación



Fuente: Elaboración propia

PRINCIPIO DE RESPONSABILIDAD: Se ha diseñado un programa que tiene como finalidad adaptarse al ritmo terapéutico y a la capacidad de aprendizaje de cada participante. Por una parte, se ha diseñado una Fase de Evaluación y Motivación, que se llevará a cabo de manera individual antes de la fase de intervención. Durante esta fase se pretende mejorar la motivación al cambio y adaptar los contenidos terapéuticos del programa a sus necesidades criminógenas individuales. Por otra parte, se han diseñado un amplio abanico de dinámicas y ejercicios terapéuticos para abordar cada módulo de intervención, para que cada terapeuta pueda seleccionar aquellos que mejor se adecúan al estilo de aprendizaje de cada participante. Se han incluido también una gran variedad de ejercicios de tipo audiovisual con el mismo objetivo.

PRINCIPIO DEL RIESGO: El programa está diseñado para que cada terapeuta pueda reforzar y adaptar la intervención a través de la selección de sesiones y dinámicas más adecuadas a las necesidades terapéuticas de cada perfil. A su vez, la *prevención de recaídas*, basada en el concepto de riesgo, es una estrategia aplicada derivada directamente del modelo RNR. Su uso en los programas de tratamiento de delincuentes es generalizado. Se trata de una estrategia para el mantenimiento de los cambios terapéuticos importada del

mundo del tratamiento de las drogodependencias (Ward y Gannon, 2006). La asunción básica de este modelo es que existe un proceso predecible y más o menos lineal por el que cada persona tienen un determinado nivel de riesgo para cometer un delito de odio y/o discriminación. El modelo pone especial énfasis en aquellos factores de riesgo (situaciones, pensamientos, emociones, estímulos) que constituyen un antecedente de un posible fallo y de una recaída (reincidencia) y se entrena a las personas participantes en técnicas adecuadas para su afrontamiento o evitación. Se trata por lo tanto de una perspectiva que asume la reincidencia como una posibilidad real, y que se centra en qué situaciones o eventos evitar (Marlatt y Gordon, 1985). Para el diseño del *Programa Diversidad* se han tenido en cuenta los conceptos más importantes de este modelo, asimismo, se han diseñado actividades que buscan reflejar situaciones reales de la vida cotidiana promoviendo los factores de protección.

Diseño del Programa Diversidad atendiendo a los principios del Modelo RNR.

Desde esta perspectiva se considera que el comportamiento delictivo es parcialmente el resultado de déficit en *habilidades, cogniciones y emociones*. Así, la finalidad del presente programa de tratamiento es realizar un entrenamiento en todas estas competencias, que son imprescindibles para el desarrollo de un comportamiento socialmente adaptado y prosocial. Concretamente:

- 1. Desarrollo de nuevas habilidades.** Entre otras técnicas empleadas en el programa para el desarrollo de nuevas conductas se destaca el reforzamiento positivo y el moldeamiento. A su vez, otra de las grandes estrategias de desarrollo de comportamientos prosociales es el modelado de dichos comportamientos, lo que facilita la imitación y adquisición de la conducta.
- 2. Desarrollo del pensamiento.** Se destaca la relevancia de intervenir sobre el pensamiento y la cognición. Para tal finalidad, el presente programa se basará en el programa multifacético, denominado *Reasoning and Rehabilitation (R&R) de Ross y Fabiano (1985)* dirigido a mejorar las habilidades del pensamiento: favoreciendo la reflexión, la anticipación y planificación de respuestas adecuadas ante los problemas, la flexibilización del sistema de creencias. También se destaca la importancia del entrenamiento del pensamiento empático y del perspectivismo social (desarrollo moral y de valores), mediante el entrenamiento en la confrontación de su sistema de creencias con el de los demás y propiciando la reevaluación de sus propias valoraciones.
- 3. Regulación emocional.** El tratamiento está orientado a potenciar la inteligencia emocional: reconocimiento de emociones propias y ajenas, mejora de la expresión emocional y aprendizaje de estrategias adecuadas para su gestión.
- 4. Prevención de recaídas.** Uno de los grandes objetivos actuales es promover la generalización de los logros terapéuticos a los contextos habituales y facilitar el mantenimiento de dichas mejoras a lo largo del tiempo.

4.1.2. Modelo de las Buenas Vidas

El modelo de las Buenas Vidas incorpora elementos de la psicología positiva y humanista. Este enfoque tiene como finalidad que cada persona aprenda a identificar objetivos vitales prosociales y a mejorar sus fortalezas personales. Se propone que las metas terapéuticas

no se dirijan exclusivamente a evitar la reincidencia, sino que debe potenciarse además el desarrollo de otros objetivos personales positivos que les alejen de la conducta delictiva. Se plantea que el delito ha sido una forma inapropiada de conseguir objetivos vitales comunes a todas las personas (intimidad, sentido de excelencia, sentido de pertenencia a una comunidad, paz interior). El tratamiento, por lo tanto, ha de incluir también estrategias para conseguir aquello que se desea de forma no delictiva (Ward y Brown, 2003).

En el diseño del *Programa Diversidad*, el modelo de las buenas vidas ha sido utilizado en todas las fases. Durante la fase de evaluación y motivación, antes de iniciar la intervención y de manera transversal a lo largo de la misma, cada participante analizará sus metas vitales, generando un compromiso terapéutico consensuado con aquellos objetivos prosociales que supongan una trayectoria alternativa a la conducta delictiva. Identificar objetivos vitales reales que puedan alcanzar y que motiven el cambio conductual es fundamental para conseguir una mayor implicación y adherencia al programa. La aplicación de este modelo en la Fase de Evaluación y Motivación se explicará en mayor detalle en ese apartado del manual.

Para la construcción de los módulos terapéuticos que componen la Fase de Intervención también se han utilizado elementos de este modelo. Las unidades terapéuticas tienen como finalidad modificar factores de riesgo asociados a la comisión de delitos de odio pero, también, promover sus factores de protección, desarrollando conductas alternativas que susciten una mayor satisfacción vital en el plano personal y social.

4.2. Enfoque psicoterapéutico

La consecución de un cambio actitudinal y de valores requiere, necesariamente, abordar tres dimensiones: creencias, afectos y conductas. Por tanto, la elección de las herramientas reeducativas utilizadas debe promover la activación de las tres dimensiones, incluyendo el entrenamiento de componentes afectivos y experienciales y no sólo cognitivos. Atendiendo a ello, el *Programa Diversidad* ha sido diseñado en consonancia con los siguientes enfoques psicoterapéuticos: *cognitivo-conductual*, *experiencial*, *ecológico*, *enfoque basado en el respeto de los Derechos Humanos Universales*, *la Justicia Restaurativa* y *la perspectiva de género*.

4.2.1. Enfoque cognitivo-conductual

La *intervención cognitivo-conductual* ha demostrado mayor evidencia de eficacia en los programas psicoterapéuticos con delincuentes, considerando diferentes medidas evaluativas que incluyen la reducción de la reincidencia delictiva (Redondo, 2017; Raynor., Ugwudike y Vanstone, 2014; Sternberg y Steberg, 2010; Wormith, et.al, 2007). Por tanto, el modelo cognitivo-conductual, será el marco terapéutico de referencia en el presente programa. El objetivo de la intervención es la eliminación de conductas delictivas motivadas por el odio y/o discriminación y el aprendizaje de conductas alternativas más adaptativas y prosociales. Para ello, se abordan los factores de riesgo referidos anteriormente centrándose, entre otros, en el manejo de las emociones, las creencias distorsionadas y la resolución de problemas. A lo largo del programa de intervención, se aplican técnicas de modificación de conducta, técnicas de reestructuración cognitiva y técnicas de autocontrol emocional, basadas en los principios de la terapia cognitivo-conductual.

4.2.2. Enfoque experiencial

A su vez, es importante señalar que, los programas educativos tradicionales basados en la mera exposición, información y/o persuasión sólo permiten el control de los prejuicios manifiestos, pero no logran modificar percepciones y creencias sutiles arraigadas en identidad personal y social. Para ello se plantea la aplicación de un *enfoque experiencial* centrado en el estudio de la identidad de los individuos mediante un análisis narrativo de su biografía y experiencias vitales relevantes. En este sentido, la autobiografía permite observar cómo la persona construye su historia vital y sus relaciones (Berntsen y Rubin, 2006), y con ello permite acceder a la significación de los constructos nucleares de la identidad y el sentido de sí mismo. Por otro lado, los relatos de vida constituyen técnicas adecuadas para analizar elementos asociados a la identidad personal (Duero y Arce, 2007), en tanto en éstas aparecen las diversas dimensiones del conflicto de la identidad, exponiendo las personas en el relato la imagen de sí y del mundo (Santamarina y Marinas, 1999).

4.2.3. Enfoque basado en el respeto a los Derechos Humanos

Cuando la violencia se encuentra enraizada en un sistema social favorece que se desarrolle una *ética de la violencia* y que las personas adopten estrategias que perpetúan estas conductas, justificando agresiones basadas en aspectos como el género, la raza, la edad, etc. Por todo ello, es vital que cada participante logre transitar de esa cultura de la violencia a una cultura de la paz y respeto a los derechos humanos universales (De la Corte, Blanco y Sabucedo, 2004). Para la consecución de dicha *transición* es fundamental una educación ética y moral basada en la asunción de los Derechos Humanos (Albert, Ortega y García, 2017).

Por todo ello, y dado que los delitos de odio y/o discriminación suponen un ataque frontal a estos derechos, uno de los objetivos principales y transversales del presente programa es conseguir que las personas penadas adopten un comportamiento donde se respeten principios como: la dignidad humana, la libertad, el respeto a la vida y a la integridad tanto física como psíquica, la libertad, la autonomía y la responsabilidad, la igualdad junto con el respeto a la diferencia, la autoestima, la integridad, la tolerancia, la justicia, la solidaridad, la paz, el dialogo, la sinceridad, la cooperación, la colaboración, la participación... en definitiva, la consecución de un aprendizaje basado en los llamados valores de una vida digna y los valores del ámbito social, todos ellos reflejados en la llamada educación en derechos humanos (Albert, 2011). Este enfoque supone integrar de manera vivencial la comprensión y asimilación de estos derechos fundamentales en la aplicación de los contenidos del programa.

4.2.4. Enfoque de género

En el diseño del programa Diversidad la perspectiva de género enmarca la intervención, dado que el contexto social donde tiene lugar el delito de odio es un entorno de desarrollo humano donde las relaciones interpersonales pueden verse marcadas directa o indirectamente por esta dimensión psicológica y cultural del ser humano. A lo largo del proceso de desarrollo, diversos entornos sociales se convierten en escenarios y actores relevantes, donde se gestan y mantienen los roles tradicionales, desigualmente asignados por nuestra cultura a los hombres y las mujeres. Concretamente, los grupos de iguales, los medios de comunicación y las redes sociales constituyen espacios relevantes donde se perpetúan los roles de género tradicionales.

A su vez, atendiendo a los datos estadísticos sobre delitos de odio registrados tanto a nivel nacional como internacional, se puede afirmar que la gran mayoría de los delincuentes de odio son hombres. La preponderancia de hombres entre los delincuentes indica que, al menos, la relevancia de las construcciones de identidad de género y masculinidad para la violencia (Tomsen, 2001) necesita ser explorada y abordada por los programas de rehabilitación en relación con la victimización de todos los grupos destinatarios (Iganski, et al, 2011).

4.2.5. Enfoque ecológico

*“No se puede odiar en el vacío,....
Solamente podemos estudiar el odio en los contextos
complejos dentro de los cuales tiene lugar” Sternberg y Sternberg, 2010*

La Organización mundial de la Salud (2002), en su primer informe mundial sobre violencia y la salud, incide que *no existe un factor que explique por sí solo por qué una persona se comporta de manera violenta y otra no lo hace, ni por qué una comunidad se ve desgarrada por la violencia mientras otra comunidad vecina vive en paz. La violencia es un fenómeno sumamente complejo que hunde sus raíces en la interacción de muchos factores biológicos, sociales, culturales, económicos y políticos* (p. 10; OMS, 2002). El análisis realizado sobre los delitos de odio y sus teorías explicativas, que se ha expuesto con anterioridad exige la necesidad de incluir una perspectiva contextual en su comprensión, adoptando una óptica multicausal donde están presentes, en mayor o menor medida, diferentes factores de riesgo, de vulnerabilidad y de protección así como diferentes contextos que interactúan entre sí.

Por tanto, desde el *Programa Diversidad* se adopta la perspectiva del Modelo Ecológico, el cual nos permite analizar los factores que influyen en el comportamiento (o que aumentan el riesgo de cometer o padecer actos violentos) clasificándolos en cuatro niveles:

Figura 0.15: Modelo ecológico aplicado al análisis de los delitos de odio



Fuente: Elaboración propia a partir de OMS (2002)

- En el primer nivel se identifican los **factores biológicos y de la historia personal** que influyen en el comportamiento de las personas y aumentan sus probabilidades de convertirse en perpetradores/as de actos violentos. En el caso de las personas condenadas por delitos de odio, nos centraremos en las características demográficas (edad, educación, ingresos), las características psicológicas, las toxicomanías y los antecedentes de comportamientos agresivos o de haber sufrido maltrato.
- En el segundo nivel se abordan **las relaciones** más cercanas, como las mantenidas con la familia, amistades, parejas, etc. y se investiga cómo aumentan estas el riesgo de sufrir o perpetrar actos violentos. En la violencia juvenil, por ejemplo, tener

amigos que cometan o alienten actos violentos puede elevar el riesgo de que una persona joven los sufra o los perpetre (OMS, 2002).

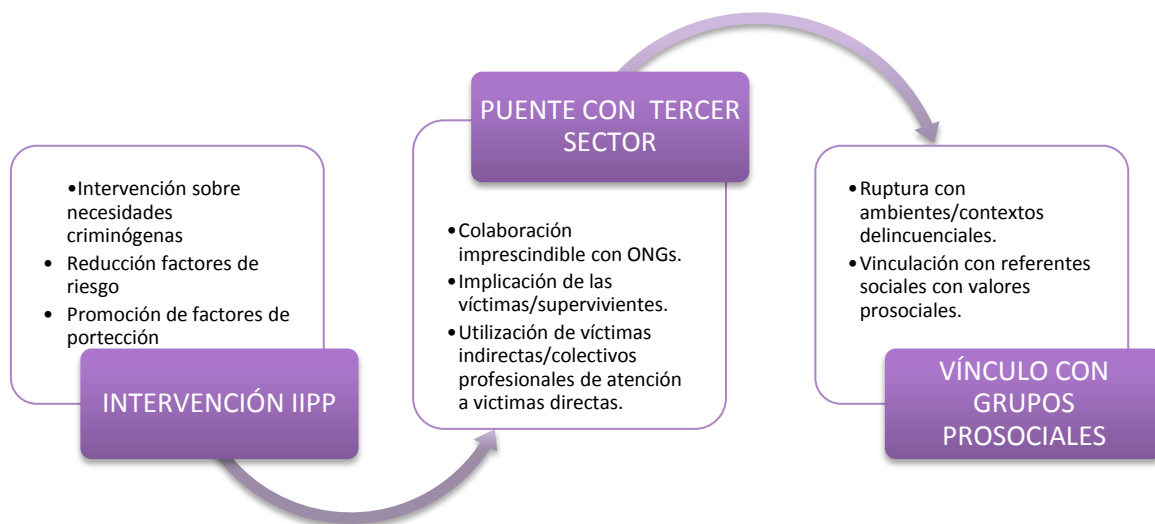
- En el tercer nivel se exploran *los contextos comunitarios* en los que se desarrollan las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y el vecindario, y se intenta identificar las características de estos ámbitos que aumentan el riesgo de actos violentos. A este nivel, dicho riesgo puede estar influido por factores como la densidad de población, unos niveles altos de desempleo o la existencia de tráfico de drogas en la zona (OMS, 2002).
- El cuarto nivel se interesa por los factores de carácter general relativos a la *estructura de la sociedad* que contribuyen a crear un clima en el que se alienta o se inhibe la violencia y las normas sociales y culturales. En este nivel, algunos factores generales son las políticas sanitarias, económicas, educativas y sociales que contribuyen a mantener las desigualdades académicas o sociales entre los grupos de la sociedad (OMS, 2002).

4.2.6. Enfoque basado en la Justicia Restaurativa

La *Justicia Restaurativa* es definida como *un proceso para resolver el problema de la delincuencia enfocándose en la compensación del daño a las víctimas, haciendo a las personas que comenten delitos responsables de sus acciones y, a menudo, involucrando a la comunidad en la resolución del conflicto* (UNODC, 2006). Partiendo de esta premisa, la participación de las partes es esencial al proceso y enfatiza la construcción de relaciones y reconciliaciones, así como el desarrollo de acuerdos en torno a un resultado deseado, tanto por víctimas como delincuentes. Por tanto, siguiendo las recomendaciones de las Naciones Unidas (2006) en relación a los programas de justicia restaurativa, resulta imprescindible tomar esta perspectiva como una metodología para solucionar problemas, involucrando a la víctima, al ofensor, a las redes sociales, a las instituciones judiciales y a la comunidad. Para ello, deben buscarse diferentes herramientas y procesos restaurativos adaptados a cada caso y a cada circunstancia y, aunque no sea el encuentro ideal víctima - infractor y/o comunidad, si será restaurativa en mayor o menor medida y si cumplirá con las expectativas de la víctima (-de sentirse escuchada, digna de respeto y consideración-) y del infractor (-de concienciarse de que sus delitos causan daños a otros seres humanos), generando así empatía compartida y un paso importante para la reinserción.

Concretamente, durante el desarrollo del presente programa han estado presentes diferentes colectivos de víctimas afectadas y entidades sociales que han nutrido el programa con sus experiencias. A su vez, se ha tenido en cuenta el daño que ocasiona la vulneración de sus derechos y sus consecuencias personales y sociales. Todo ello se ha tenido en cuenta en los diferentes módulos de la Fase de Intervención, principalmente en el módulo dedicado a la Empatía. A su vez, en la Fase de Seguimiento se plantea la necesidad de implementar estrategias restaurativas tales como la terapia del *perdón* y la posibilidad de llevar a cabo un proceso de intervención enmarcado dentro de la Justicia Restaurativa. Teniendo en cuenta los datos expuestos, el *Programa Diversidad* pretende servir de *PUENTE* o nexo entre el contexto penitenciario y la comunidad dañada por la comisión de los delitos de odio, siendo muy relevante la coordinación centralizada de esta intervención (ver Figura 0.16).

Figura 0.16: La aplicación de la perspectiva de la Justicia Restaurativa en el programa DIVERSIDAD



Fuente: Elaboración propia

En resumen, el programa que aquí se plantea pretende la exploración y deconstrucción de las actitudes negativas e intolerantes mediante un enfoque basado en sus propias experiencias, el pensamiento crítico, el incremento de la empatía, valores prosociales y la adquisición de comportamientos cívicos de respeto y equidad. Para todo ello es necesario que aprendan a *humanizar* a aquellas personas o colectivos sobre los que han cometido el delito, siendo necesario emplear como contenido transversal el respeto a los Derechos Humanos Universales.

5. Implicaciones metodológicas del programa

Tal y como se desprende de los anteriores apartados, el *Programa Diversidad* se plantea como un proceso terapéutico y reeducativo, que orienta a cada participante hacia la construcción de una ciudadanía integradora. Por tanto, el reconocimiento, el respeto y la reivindicación de los Derechos Humanos Universales constituyen el eje vertebrador de la convivencia y un referente moral y ético fundamental para el desarrollo en una sociedad democrática.

El *Programa Diversidad* tiene como finalidad realizar una intervención integradora sobre aquellas variables criminógenas que se encuentran en la base de los delitos de odio y discriminación. En la primera fase del diseño del programa, se ha realizado un análisis exhaustivo de aquellas variables personales, familiares y sociales que la literatura científica ha señalado relevantes en estudios de delincuentes con condenas por delitos de odio y discriminación. La modificación de éste conjunto de variables constituye el principal reto terapéutico fundamental de la intervención. Por otra parte, se evalúan aquellas carencias de apoyo prosocial que incrementan el riesgo delictivo en cada participante. Esto facilita una reflexión autocrítica de aquellos elementos familiares, sociales y comunitarios presentes en su trayectoria vital, identificando su relevancia en los procesos de construcción de la identidad personal y social. Finalmente, permite orientar metas terapéuticas que promuevan la mejora de sus recursos y redes de apoyo prosocial. Para tal fin, el presente programa incluye la exploración y deconstrucción de las actitudes y creencias prejuiciosas mediante un enfoque basado en sus propias experiencias. A su vez, pretende promover la comprensión positiva de la diversidad inherente a los grupos humanos; fomentar el pensamiento autocrítico en el análisis de factores identitarios, a través de los cuales se establecen diferentes categorías jerarquizadas de personas. Lo que permite identificar la relevancia de los prejuicios y estereotipos en la percepción y la forma de relacionarse;

promover la empatía, los valores prosociales y la adquisición de estrategias para afrontar y transformar conflictos interpersonales. En este proceso se requiere promover escenarios inclusivos y participativos, donde se generen encuentros (reales o virtuales) con colectivos o personas que han sido objeto de delitos de odio/discriminación, aplicando los principios de la justicia restaurativa.

Dicho programa constituye una propuesta de intervención psicológica flexible, donde se atiende tanto a las particularidades del contexto tratamental como a las necesidades terapéuticas de personas condenadas a medidas penales alternativas y aquellas sometidas a medidas privativas de libertad. En este sentido, la propuesta terapéutica se realizará de forma individualizada, mediante una fase inicial de evaluación y motivación personalizada, con el objetivo de establecer el perfil criminológico, factores de riesgo y de protección y, finalmente determinar el Itinerario Terapéutico Personalizado, más adecuado a su perfil.

5.1. Objetivos terapéuticos generales

El *Programa Diversidad* es una propuesta terapéutica dirigida a personas condenadas por delitos de odio y discriminación, adaptada al contexto cultural español y a la realidad de los Centros Penitenciarios y Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas. Sus objetivos son los siguientes:

Objetivos generales

- Erradicar las conductas delictivas y reducir el nivel de reincidencia.
- Modificar aquellos factores de riesgo dinámicos relevantes en delitos de odio y discriminación.
- Promover factores prosociales de protección ante el comportamiento delictivo.
- Fomentar la construcción de una ciudadanía integradora, mediante el reconocimiento, respeto y reivindicación los Derechos Humanos.
- Introducir mejoras en el funcionamiento psicológico, mediante el entrenamiento de habilidades y construcción de valores prosociales que faciliten su adecuada integración.

Objetivos específicos

- Identificar estereotipos y prejuicios que conducen a la discriminación para contribuir a desterrarlos.
- Desarrollar la empatía, la comprensión positiva de la diversidad, la integración y la interculturalidad.
- Desarrollar valores prosociales desde la perspectiva de los Derechos Humanos.
- Adquirir de estrategias para afrontar y transformar conflictos interpersonales, promoviendo la igualdad y la equidad en las relaciones.

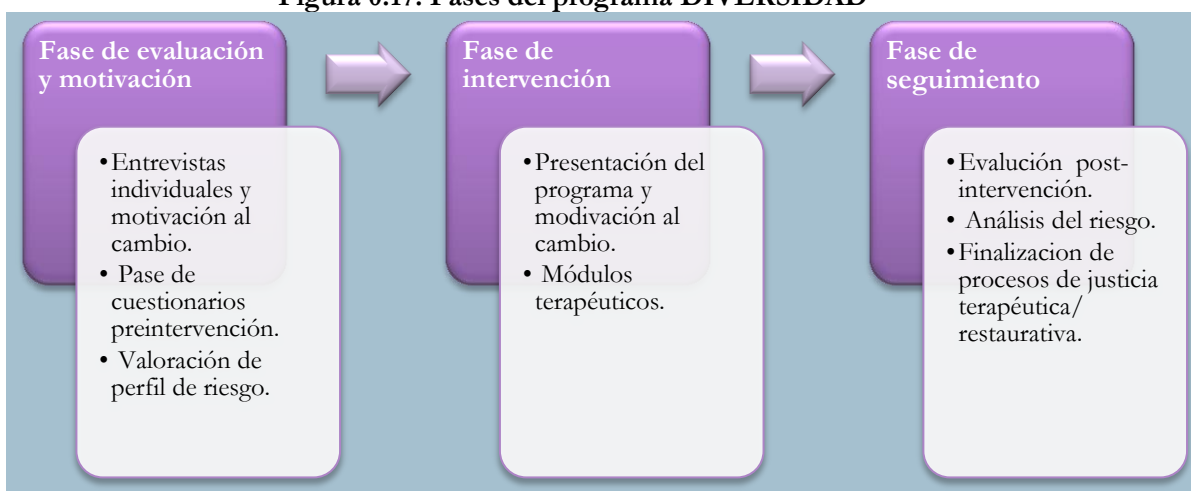
5.2. Estructura, duración y formato

El programa ha sido diseñado para la aplicación en formato individual; sin embargo, atendiendo a criterios terapéuticos, podrá ser aplicado en formato grupal con un máximo de 12 participantes por grupo. En los casos de aplicación grupal, el abordaje tratamental debe evitar la conformación de grupos cohesionados por sus afinidades delictivas, dado que puede generar efectos perniciosos que incrementen su riesgo de reincidencia.

Las sesiones de seguimiento se harán, en todo caso, en formato individual. A su vez, independientemente del formato de la intervención ésta constará de las siguientes *fases*:

1. **Fase de evaluación y motivación al cambio:** comprende la realización de cuatro sesiones que incluyen: entrevistas motivacionales individuales y de recogida de información sociodemográfica, criminológica y psicológica; la administración de diferentes instrumentos de evaluación psicológica; la valoración del perfil de riesgo y finalmente el establecimiento de itinerarios reeducativos/terapéuticos adecuados en función de sus características individuales.
2. **Desarrollo del programa (módulos de intervención):** en dicha fase se integra el programa de intervención psicoeducativo. Concretamente, comprende de 9 módulos de intervención centrados en el análisis y tratamiento de las necesidades criminógenas detectadas y la dinamización de factores prosociales de protección.
3. **Seguimiento:** se realizan dos sesiones de seguimiento durante el último mes. Entre los objetivos de esta fase se encuentra realizar la evaluación de los cambios terapéuticos alcanzados tras la intervención, motivando su generalización/consolidación en otros ámbitos. Con este objetivo se desarrolla una evaluación post-tratamiento, en la que se aplicará una serie de instrumentos de evaluación psicológica, que nos permita cuantificar los resultados de la intervención. Además permitirá realizar una valoración final del riesgo de reincidencia. Finalmente se retoma el proceso de justicia terapéutica y restaurativa iniciado en el programa, en los casos donde se pueda llevar a cabo.

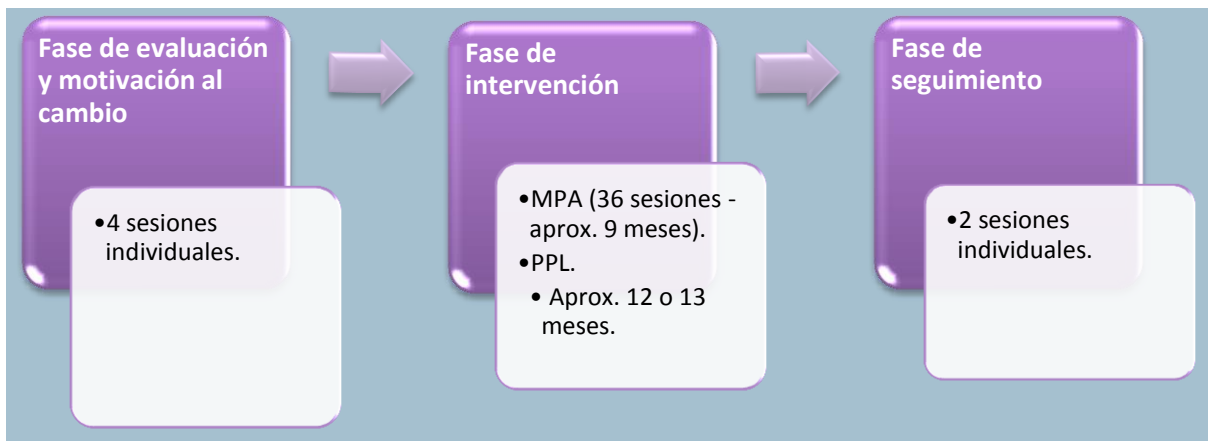
Figura 0.17: Fases del programa DIVERSIDAD



Fuente: Elaboración propia

El programa tendrá una duración que oscila entre los de **once meses** (en Medidas Penales Alternativas) y los **dieciocho meses** (en Centros Penitenciarios). No obstante, en el caso de internos en Centros Penitenciarios, la duración de la intervención se ajustará en función de las necesidades detectadas.

Figura 0.18: Distribución temporal del Programa Diversidad



Fuente: Elaboración propia

La fase de intervención del programa *base* comprende un total de nueve unidades terapéuticas. La estimación del número de sesiones y contenidos específicos a profundizar en cada una de estas unidades, se determinará en la fase inicial de evaluación y motivación individualizada, donde se realizará un itinerario personalizado de intervención.

5.2.1. Fase de Evaluación y Motivación

Lograr la adherencia al tratamiento es una condición necesaria para que la intervención sea posible y, en su caso, efectiva. Para facilitar dicha adherencia, la generación de una alianza terapéutica adecuada y promover la motivación al cambio, se ha creado una Fase específica de Evaluación y Motivación. Esta fase tiene una duración de un mes y consiste en:

1. *Explicar los objetivos del programa y las ventajas que supone la asistencia e implicación.*
2. *Abordar las resistencias iniciales y/o actitudes defensivas ante el programa.*
3. *Construir de una relación de confianza y sinceridad, fomentando la alianza terapéutica para ampliar la vinculación voluntaria y la adherencia al programa de intervención.*
4. *Analizar sus necesidades criminógenas y terapéuticas (recopilación de datos sociodemográficos, criminológicos y psicológicos)*
5. *Elaborar el perfil de riesgo a partir de las entrevistas iniciales y los instrumentos de evaluación: construcción de hipótesis y estrategias de intervención.*
6. *Aumentar la toma de conciencia y la motivación al cambio.*

5.2.2. Fase de Intervención

En la Fase de Intervención, en primer lugar se ha incluido el instrumento cualitativo que permite evaluar terapéuticamente a cada participante a lo largo de la intervención. Posteriormente, se abordan las necesidades criminógenas a lo largo de nueve módulos terapéuticos. En la Tabla 1 se desarrollan los objetivos a alcanzar en cada uno de los módulos de intervención presentes en el programa.

Tabla 1. Módulos y Objetivos del programa

Módulos	Objetivos
1. Presentación del programa	<ol style="list-style-type: none"> 0. Presentar terapeuta y programa (objetivos generales, módulos y metodología). 1. Explicar las normas del programa y establecer contrato terapéutico. 2. Crear de un clima de intervención adecuado, fomentando la alianza terapéutica (y la cohesión grupal, si procede). 3. Motivar la necesidad del cambio, señalando sus consecuencias positivas. 4. Prevenir los comportamientos violentos basados en el odio y la discriminación, motivando la construcción de actitudes prosociales centradas en el respeto de los Derechos Humanos.
2. ¿Quién soy? La construcción de la identidad personal y social	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la auto-reflexión sobre la propia biografía e identificación de los momentos más relevantes de su vida. 2. Reflexionar sobre la propia identidad personal y social: análisis del autoconcepto y autoestima. 3. Conocer la influencia de la historia de apego en el desarrollo afectivo actual. 4. Introducir el concepto de identidad sexual/de género e iniciar su exploración. 5. Favorecer cambios de aquellos aspectos de la identidad contrarios a los valores prosociales. 6. Establecer metas u objetivos vitales positivos, que incrementen una autoimagen y autovaloración positiva.
3. ¿Qué pienso? El papel del pensamiento como fuente de bienestar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar. 2. Detectar los elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos (distorsiones cognitivas y creencias irracionales). 3. Aprender a identificar los mecanismos de defensa y reflexionar sobre el uso que hacemos de ellos. 4. Identificar y deconstruir las ideas y creencias estereotipadas a cerca de colectivos objeto de discriminación. 5. Conocer colectivos objeto de discriminación y cómo operan los prejuicios. 6. Entrenar en estrategias cognitivas con la finalidad de construir sistemas de creencias funcionales y respetuosas con la diferencia.
4. ¿Qué siento? La importancia de la inteligencia emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar las competencias emocionales como medio para afrontar adecuadamente los conflictos y prevenir la resolución violenta de los mismos. 2. Mejorar la competencia psicosocial a través del desarrollo de la inteligencia emocional. 3. Fomentar la conciencia emocional, mediante el entrenamiento de habilidades de identificación y autoconciencia emocional. 4. Aprender a experimentar conscientemente las emociones dirigiendo la atención a los estados afectivos, como forma de mejorar el autoconocimiento y la autorregulación eficaz. 5. Entrenar habilidades que permitan la identificación de estados emocionales en otras personas, como estrategia de mejora de las relaciones interpersonales. 7. Potenciar competencias de gestión emocional, mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas.

<p>5. El Odio ¿Laberinto emocional?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potenciar la inteligencia emocional en la gestión y prevención del sentimiento odio, mediante en entrenamiento en herramientas que permitan la identificación, comprensión y regulación emocional. 2. Comprender la estructura y procesos de desarrollo del sentimiento de odio desde un enfoque vivencial. 3. Profundizar en la identificación y flexibilización de esquemas personales y creencias prejuiciosas sustentadoras de los sentimientos de odio. 4. Analizar los distintos tipos y manifestaciones del sentimiento de odio, identificando sus propias experiencias emocionales y sus consecuencias dañinas. 5. Entrenar la identificación, comprensión y regulación de algunas emociones precursoras o mantenedoras del odio, especialmente la vergüenza y el miedo. 6. Comprender las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima. 7. Describir algunos mecanismos de inoculación y diseminación del odio. 8. Propiciar el pensamiento crítico y la flexibilidad de sus creencias prejuiciosas contra personas o colectivos, reconociendo las influencias externas. 9. Asumir responsabilidad en la propia participación en la difusión y propaganda de discursos de odio. 10. Identificar conexiones o puntos en común con otras personas, grupos o colectivos considerados como "diferentes" de sí mismo. 11. Concienciar sobre el deber social de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos. 12. Reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.
<p>6. Combatiendo el odio: prevención de la conducta violenta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptualizar la violencia, sus manifestaciones, desencadenantes, consecuencias y sus relaciones peligrosas con el poder, tanto en el plano individual como en el colectivo. 2. Identificar la violencia en la sociedad, sus relaciones sociales, la familia y su biografía personal y sus consecuencias. 3. Facilitar el acercamiento a la realidad desde un punto de vista prosocial, incorporando una perspectiva empática hacia las víctimas. 4. Identificar y reestructurar distorsiones cognitivas y creencias irracionales facilitadoras de la violencia. 5. Entrenar habilidades y estrategias de autocontrol de la ira, incluyendo algunos abordajes narrativos y de atención plena. 6. Ofrecer un mensaje positivo de cambio hacia el futuro entrenando estrategias de resolución alternativas a la conducta violenta. 7. Realizar un entrenamiento básico de habilidades de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos. 8. Identificar y combatir mecanismos disfuncionales de presión grupal. 9. Identificar y combatir la violencia en las redes sociales. 10. Detectar riesgos del consumo/abuso/dependencia de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales.
<p>6. Importancia de la Empatía como antídoto del odio:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender el significado práctico de la empatía. 2. Apreciar las ventajas personales y sociales de actuar empáticamente. 3. Ejercitar la toma de perspectiva. 4. Conocer las distintas consecuencias del delito de odio para la víctima directa e indirecta. 5. Comprender la vivencia personal de las víctimas. 6. Conectar emocionalmente con distintos tipos de víctimas del delito de odio.
<p>8. Valores prosociales y Derechos Humanos Universales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre la función de los valores en la vida social y en la vida personal. 2. Identificar los comportamientos que ponen de manifiesto la existencia de un determinado valor. 3. Comprender que las normas sociales tienen como objetivo garantizar el respeto de los valores fundamentales. 4. Presentar la Declaración Universal de los Derechos Humanos y conocer sus origen, necesidad y contenido. 5. Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor fundamental. 6. Promover la mentalidad abierta y una actitud positiva como pauta habitual de comportamiento.

9. Mirando hacia el futuro integrando diversos horizontes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las situaciones de alto riesgo de reincidencia 2. Identificar los factores encubiertos que llevan a situaciones de alto riesgo 3. Entrenar estrategias de afrontamiento para evitar la reincidencia 4. Motivar hacia un estilo de vida positivo y equilibrado para aumentar sus habilidades de afrontamiento y su sentido de la autoeficacia 5. Promover espacios de encuentro restaurativo hacia el colectivo victimizado, estableciendo conexiones relacionales armoniosas en la comunidad.
Seguimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisar y valorar las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados. 2. Motivar la consolidación de los cambios prosociales alcanzados. 3. Aclarar dudas o temores propios de la fase final del programa. 4. Realizar la Evaluación post-intervención y Valoración final del riesgo. 5. Valorar adecuación de ejecutar actuaciones en el marco de la Justicia Terapéutica y Restaurativa.

En la siguiente tabla se ofrece la distribución de cada módulo por número de sesiones.

Tabla 2. Distribución de módulos y sesiones

	Nº DE SESIONES
FASE DE EVALUACIÓN Y MOTIVACION	4 SESIONES
M.0. Entrevistas de evaluación y motivación personalizada	4 sesiones
FASE DE INTERVENCIÓN	38 SESIONES
M.1. Presentación del programa	1 sesión
M.2. ¿Quién soy? La construcción de la identidad personal y social	5 sesiones
M.3. ¿Qué pienso? El pensamiento como fuente de bienestar	5 sesiones
M.4. ¿Qué siento? La importancia de la inteligencia emocional	4 sesiones
M.5. El Odio ¿Laberinto emocional?	5 sesiones
M.6. Combatiendo el odio: rechazando la violencia	6 sesiones
M.7. La importancia de la Empatía como antídoto del odio.	4 sesiones
M.8. Valores prosociales y Derechos Humanos Universales	5 sesiones
M.9. Mirando hacia el futuro integrando diversos horizontes	3 sesiones
FASE DE SEGUIMIENTO	2 SESIONES
Entrevistas de evaluación post-tratamiento, prevención de recaídas y motivación desde la justicia restaurativa.	2 sesiones
Nº TOTAL DE SESIONES DE LAS FASES DEL PROGRAMA:	44 SESIONES

Fuente: Elaboración propia

5.2.3. Fase de Seguimiento

Una vez finalizada la Fase de Intervención, se programarán dos sesiones individuales de seguimiento con cada uno de los participantes para evaluar su evolución y las posibles dificultades que hayan podido tener a la hora de poner en marcha las estrategias y habilidades aprendidas. Cada terapeuta, podrá utilizar los mismos instrumentos – psicométricos y cualitativos- de la Fase de Evaluación y Motivación, para valorar los cambios terapéuticos. A su vez, se aplicarán diferentes actuaciones en consonancia con los principios de la Justicia Restaurativa. Del mismo modo, se revisará el mantenimiento de los logros alcanzados en el programa, y se dará por finalizada la intervención.

5.3. Estructura de los módulos terapéuticos

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

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

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

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

- *Introducción y bienvenida:* información dirigida al terapeuta sobre cómo llevar a cabo el inicio de la sesión.
- *Exposición psicoeducativa:* narración que cada terapeuta puede utilizar para explicar los contenidos psicoeducativos de la unidad.
- *Ejercicios y dinámicas:* ejercicios que el/la terapeuta desarrollará para abordar los objetivos de la unidad. Cada ejercicio incluye un apartado de objetivos de ese ejercicio en particular, documentos a utilizar y una guía para que cada profesional pueda enfocar adecuadamente la actividad. En algunos módulos se incluyen dinámicas optativas. Del mismo modo, cada terapeuta elegirá las actividades de reflexión que sean susceptibles de para realizar entre sesiones, para fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridos durante el programa. El número de ejercicios que se propone en cada sesión es amplio. El objetivo no es que se realicen todos ellos, sino se disponga de un amplio catálogo de actividades terapéuticas cuya utilización se adecue en función de cada participante y de su propio estilo terapéutico.
- *Cierre y despedida:* información dirigida al terapeuta sobre cómo finalizar la sesión.

5.4. Estructura de las sesiones

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

Tabla 3. Propuesta de organización de una sesión terapéutica

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

Fuente: Elaboración propia

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

Tabla 4 Propuesta de organización de una sesión terapéutica

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

Fuente: Elaboración propia

5.5. Desarrollo de las sesiones

Cada sesión tiene unos objetivos concretos que son abordados a través de exposiciones psicoeducativas y dinámicas terapéuticas. La **exposición psicoeducativa** pretende trasladar los contenidos básicos de cada materia. Se debe evitar convertir las sesiones terapéuticas en clases didácticas de mera transmisión de conocimientos. Sin embargo, sí es necesario exponer cierta información sobre conceptos básicos con un lenguaje sencillo, adaptado al nivel de comprensión de cada participante.

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

miembros del grupo facilitan la adquisición de los contenidos. En caso de realizar el programa en un formato individual, se adaptarán estas explicaciones al caso concreto.

Las **dinámicas y ejercicios** incluidos en este manual pretenden modificar pensamientos erróneos, mejorar sus habilidades y cambiar sus actitudes y comportamientos. Concretamente, los ejercicios y dinámicas que se encuentran en el programa se basan en las siguientes estrategias:

- *Estrategias de investigación y descubrimiento.* Basadas en la investigación, el diálogo, el debate y la discusión, apoyadas y dinamizadas por cada terapeuta, de manera que puedan cuestionarse las ideologías y los valores sesgados de las culturas particulares, posibilitando el contraste y la relativización. Se trata de prevenir y modificar los estereotipos negativos sobre otras culturas o formas de vida y fomentar actitudes positivas hacia la diversidad (Antón, Aparicio, García y Migallón; 2008).
- *Estrategias eficaces para cultivar actitudes interculturales, socio-morales y socio-afectivas.* Se trata de estrategias orientadas a los sentimientos y a cuestiones éticas que persiguen el cambio de actitudes necesario para interpretar críticamente el contexto social y cultural de pertenencia. Distinguiríamos entre *estrategias socio-morales*, que exigen la participación activa de los implicados y ejercitar el uso de la razón, el diálogo y el esfuerzo para ponerse en el lugar del otro (clarificación de valores; discusión de dilemas morales; *role-playing*; discusión entre compañeros; autorregulación y autocontrol, etc.), y *estrategias socio-afectivas* que combinan la transmisión de información con la vivencia personal y la emoción empática, para lograr una actitud afectiva y de conductas pro-sociales (cooperación, simpatía, solidaridad) (Jordán, 1996).
- *Estrategias basadas en la justicia restaurativa.* Implicación activa de los colectivos de víctimas de los diferentes delitos. Es de suma importancia la incorporación de la perspectiva de las personas que han sufrido diferentes delitos de odio. Así, y atendiendo a la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito, en la medida que se estime oportuno se facilitará el acceso a los Servicios de justicia restaurativa, con la finalidad de obtener una adecuada reparación material y moral de los perjuicios derivados del delito. Del mismo modo, se contempla la posibilidad de utilizar testimonios directos a través de cartas, documentos de audio, etc. con la finalidad de generar empatía y conocimiento de su realidad.

El formato de dichas dinámicas y ejercicios son las siguientes:

- Visionado y análisis de contenidos audiovisuales.
- Comentario de textos.
- Debates y discusiones dirigidas.
- Análisis de noticias reales.
- *Role-playing.*
- Redacción de autobiografías.
- Técnicas de *mindfulness.*
- Ejercicios individuales de análisis personal.
- Técnicas de autocontrol emocional y conductual.
- Técnicas de exposición en imaginación.

Las actividades y dinámicas han sido diseñadas para ser realizadas en formato individual, pero pueden ser fácilmente adaptadas su aplicación grupal. En algunas ocasiones, se ha mostrado más eficaz empezar las sesiones con las dinámicas y ejercicios, para avanzar posteriormente hacia las conclusiones psicoeducativas de la unidad.

6. Profesionales y Habilidades terapéuticas

El *Programa Diversidad* deberá ser implementado por profesionales de la Psicología (Licenciatura o Grado en Psicología), con **formación específica y/o experiencia en el colectivo de delincuentes de odio** y en los contenidos terapéuticos incluidos en la estructura de la intervención.

Las personas penadas por delitos de odio/discriminación constituyen una realidad muy heterogénea. El nexo común se encuentra en la intolerancia y sus manifestaciones son de amplia diversidad, tanto en la variedad de motivaciones delictivas como de posibles perfiles criminógenos. Atendiendo a ello, en el presente apartado se ofrece una **visión general de las características y habilidades** que deben estar presentes en el equipo psicoterapéutico con el objetivo de establecer una mejor alianza con los usuarios. Dichas características y habilidades han sido relacionadas con el incremento de la eficacia de los programas de tratamiento y se concretan en los siguientes aspectos (Marshall y Serran, 2004; Redondo, 2010; Tellier y Serin, 2001; Ward y Brown, 2004):

Tabla 5. Características y habilidades terapéuticas

Actitudes terapéuticas
<ul style="list-style-type: none"> No juzgar y mostrar respeto.
<ul style="list-style-type: none"> Considerarlos capaces de <i>hacer el mal</i> pero también de <i>hacer el bien</i>. Transmitir que la posibilidad de cambio es posible y facilitar la visión de las características positivas presentes en cada participante.
<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer aceptación y transmitir la posibilidad de <i>olvido</i>, que constituye un elemento imprescindible en el proceso de cambio de comportamiento. Es importante que se transmita la posibilidad de un cambio vital en su trayectoria, dejando atrás los comportamientos que les llevaron a la comisión de los hechos delictivos y asumiendo un nuevo modo de afrontar las situaciones.
<ul style="list-style-type: none"> Mostrar <i>autenticidad</i>, esto es, credibilidad, deseo genuino de ayudar y comunicación sincera.
Habilidades terapéuticas
<ul style="list-style-type: none"> Capacidad para facilitar la cohesión grupal y el incremento de la autoestima.
<ul style="list-style-type: none"> Estilo terapéutico flexible.
<ul style="list-style-type: none"> Calidad de la relación terapeuta - participante, favorecida por un estilo de intervención colaborativo.
<ul style="list-style-type: none"> Promoción de la expresión emocional.
<ul style="list-style-type: none"> Ofrecimiento de apoyo.

Fuente: Elaboración propia a partir de Redondo (2010)

De manera concreta, es muy relevante en el abordaje tratamental de personas que cometen delitos de odio tener en cuenta la **rigidez en su estructura de creencias y valores** que consideran superiores, siendo en ocasiones la guía donde fundamentan sus diferentes comportamientos delictivos, interpretados como legítimos frente a cualquier otra norma moral o ética. A su vez, no podemos obviar que en el proceso de radicalización o polarización de esta estructura de creencias incluye habitualmente el contacto o pertenencia a grupos caracterizados por su odio, animadversión u hostilidad contra diferentes colectivos. Debido a ello, y tal y como se ha indicado en anteriores apartados, en los casos de aplicación grupal, el abordaje tratamental debe evitar la conformación de grupos cohesionados por sus afinidades delictivas, dado que puede generar efectos perniciosos que incrementen su riesgo de reincidencia.

A su vez, en cuanto a la **relación terapéutica**, es preciso tener en cuenta la existencia de una serie de factores que la entorpecen y que es necesario detectar y neutralizar en el proceso de tratamiento psicoeducativo (Guy, 1987; Kanfer y Schefft, 1988; Kleinke, 1998):

- La curiosidad morbosa por su vida.
- La búsqueda de poder.
- Búsqueda del aprecio.
- Intelectualizar la relación terapéutica.
- Ironizar sobre la persona y sus problemas.
- Divagar en exceso.

El equipo de terapeutas encargado de la aplicación del programa, por su lado, también presenta una serie de dificultades relacionadas con la duplicidad de funciones (ayuda versus control), es probable la aparición de síntomas de *burnout* a lo largo de su trayectoria profesional y debe mantener la objetividad y controlar la posible interferencia de sus propias creencias. En este último caso, se torna imprescindible que los equipos de terapeutas tengan formación en relación a los delitos de odio y/o discriminación y del daño que ocasionan en el tejido social de una comunidad, así como un claro posicionamiento a favor de la defensa de los derechos humanos.

Para contrarrestar estas dificultades, se recomienda fortalecer las siguientes habilidades terapéuticas:

- Definir de manera adecuada el marco de la intervención y los límites de la relación terapéutica. Cada profesional debe explicar detalladamente en qué va a consistir el programa y su obligación de mantener informada a la autoridad competente respecto a su evolución. Una vez claras las normas de la relación terapéutica, debe ser capaz de proporcionar un clima basado en la confianza y el apoyo.
- Mejorar la motivación y la participación. Se tendrá en cuenta la fase de motivación al cambio en la que se encuentra cada participante, para poder adaptar adecuadamente la intervención terapéutica.
- Manejar los mecanismos de defensa y de culpabilización a las víctimas que se puedan producir a lo largo de la intervención. Para ello, se debe adoptar una actitud equilibrada, es decir no será defensiva ni confrontativa, ni tampoco en extremo empática. El objetivo es crear una atmósfera que favorezca la introspección y evite el conflicto directo. Se utilizará preguntas abiertas para fomentar la participación y se reforzarán sus actitudes positivas.
- Ser capaz de compaginar el doble rol como terapeuta y como agente de control de una manera equilibrada.
- Revisión del propio sistema de creencias y asunción de la perspectiva de la defensa de los derechos humanos como nexo transversal de todo el programa.

ANEXO 1. DELITOS DE ODIOS Y/O DISCRIMINACIÓN

Delitos con agravante (Art. 22.4 C.P)

Cometer el delito por motivos racistas, antisemitas u otra clase de discriminación referente a la ideología, religión o creencias de la víctima, la etnia, raza o nación a la que pertenezca, su sexo, orientación o identidad sexual, razones de género, la enfermedad que padezca o su discapacidad.

De los delitos cometidos con ocasión del ejercicio de los derechos fundamentales y de las libertades públicas garantizados por la Constitución:

- Art. 510

1. Serán castigados con una pena de prisión de uno a cuatro años y multa de seis a doce meses:

a) **Quienes públicamente fomenten, promuevan o inciten directa o indirectamente al odio**, hostilidad, discriminación o violencia contra un grupo, una parte del mismo o contra una persona determinada por razón de su pertenencia a aquél, por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, su origen nacional, su sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad.

b) **Quienes produzcan, elaboren, posean con la finalidad de distribuir, faciliten a terceras personas el acceso, distribuyan, difundan o vendan escritos o cualquier otra clase de material o soportes que por su contenido sean idóneos para fomentar, promover, o incitar directa o indirectamente al odio, hostilidad, discriminación o violencia** contra un grupo, una parte del mismo, o contra una persona determinada por razón de su pertenencia a aquél, por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, su origen nacional, su sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad.

c) **Quienes públicamente nieguen, trivialicen gravemente o enaltezcan los delitos de genocidio, de lesa humanidad o contra las personas y bienes protegidos en caso de conflicto armado, o enaltezcan a sus autores**, cuando se hubieran cometido contra un grupo o una parte del mismo, o contra una persona determinada por razón de su pertenencia al mismo, por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, la situación familiar o la pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, su origen nacional, su sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad, cuando de este modo se promueva o favorezca un clima de violencia, hostilidad, odio o discriminación contra los mismos.

2. Serán castigados con la pena de prisión de seis meses a dos años y multa de seis a doce meses:

a) **Quienes lesionen la dignidad de las personas mediante acciones que entrañen humillación, menosprecio o descrédito de alguno de los grupos a que se refiere el apartado anterior, o de una parte de los mismos, o de cualquier persona determinada por razón** de su pertenencia a ellos por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, su origen nacional, su sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad, o produzcan, elaboren, posean con la finalidad de distribuir, faciliten a terceras personas el acceso, distribuyan, difundan o vendan escritos o cualquier otra clase de material o soportes que por su contenido sean idóneos para lesionar la dignidad de las personas por representar una grave humillación, menosprecio o descrédito de alguno de los grupos mencionados, de una parte de ellos, o de cualquier persona determinada por razón de su pertenencia a los mismos.

b) **Quienes enaltezcan o justifiquen por cualquier medio de expresión pública o de difusión los delitos que hubieran sido cometidos contra un grupo, una parte del mismo, o contra una persona determinada por razón de** su pertenencia a aquél por motivos racistas, antisemitas u otros referentes a la ideología, religión o creencias, situación familiar, la pertenencia de sus miembros a una etnia, raza o nación, su origen nacional, su sexo, orientación o identidad sexual, por razones de género, enfermedad o discapacidad, o a quienes hayan participado en su ejecución.

Los hechos serán castigados con una pena de uno a cuatro años de prisión y multa de seis a doce meses cuando de ese modo se promueva o favorezca un clima de violencia, hostilidad, odio o discriminación contra los mencionados grupos.

3. Las penas previstas en los apartados anteriores se impondrán en su mitad superior cuando los hechos se hubieran llevado a cabo a través de un medio de comunicación social, por medio de internet o mediante el uso de tecnologías de la información, de modo que, aquel se hiciera accesible a un elevado número de personas.

4. Cuando los hechos, a la vista de sus circunstancias, resulten idóneos para alterar la paz pública o crear un grave sentimiento de inseguridad o temor entre los integrantes del grupo, se impondrá la pena en su mitad superior, que podrá elevarse hasta la superior en grado.

5. En todos los casos, se impondrá además la pena de inhabilitación especial para profesión u oficio educativos, en el ámbito docente, deportivo y de tiempo libre, por un tiempo superior entre tres y diez años al de la duración de la pena de privación de libertad impuesta en su caso en la sentencia, atendiendo proporcionalmente a la gravedad del delito, el número de los cometidos y a las circunstancias que concurran en el delincuente.

6. El juez o tribunal acordará la destrucción, borrado o inutilización de los libros, archivos, documentos, artículos y cualquier clase de soporte objeto del delito a que se refieren los apartados anteriores o por medio de los cuales se hubiera cometido. Cuando el delito se hubiera cometido a través de tecnologías de la información y la comunicación, se acordará la retirada de los contenidos.

En los casos en los que, a través de un portal de acceso a internet o servicio de la sociedad de la información, se difundan exclusiva o preponderantemente los contenidos a que se refiere el apartado anterior, se ordenará el bloqueo del acceso o la interrupción de la prestación del mismo.

- Artículo 511

1. Incurrirá en la pena de prisión de seis meses a dos años y multa de doce a veinticuatro meses e inhabilitación especial para empleo o cargo público por tiempo de uno a tres años **el particular encargado de un servicio público que deniegue a una persona una prestación a la que tenga derecho por razón de su ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, situación familiar, por razones de género, enfermedad o discapacidad.**

2. Las mismas penas serán aplicables cuando los hechos se cometan **contra una asociación, fundación, sociedad o corporación o contra sus miembros por razón de su ideología, religión o creencias, la pertenencia de sus miembros o de alguno de ellos a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, situación familiar, por razones de género, enfermedad o discapacidad.**

3. Los **funcionarios públicos** que cometan alguno de los hechos previstos en este artículo, incurrirán en las mismas penas en su mitad superior y en la de inhabilitación especial para empleo o cargo público por tiempo de dos a cuatro años.

4. En todos los casos se impondrá además la pena de inhabilitación especial para profesión u oficio educativos, en el ámbito docente, deportivo y de tiempo libre, por un tiempo superior entre uno y tres años al de la duración de la pena de privación de libertad impuesta en su caso en la sentencia, atendiendo proporcionalmente a la gravedad del delito y a las circunstancias que concurran en el delincuente.

-Artículo 512

Los que en el ejercicio de sus actividades profesionales o empresariales **denegaren a una persona una prestación a la que tenga derecho por razón de su ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia, raza o nación, su sexo, orientación sexual, situación familiar, por razones de género, enfermedad o discapacidad,** incurrirán en la pena de inhabilitación especial para el ejercicio de profesión, oficio, industria o comercio e inhabilitación especial para profesión u oficio educativos, en el ámbito docente, deportivo y de tiempo libre por un periodo de uno a cuatro años.

- Artículo 515.4 (y 517, 518, 519, 520 y 521)

Son punibles las asociaciones ilícitas, teniendo tal consideración:

4.º Las que fomenten, promuevan o inciten directa o indirectamente al odio, hostilidad, discriminación o violencia contra personas, grupos o asociaciones por razón de su ideología, religión o creencias, la pertenencia de sus miembros o de alguno de ellos a una etnia, raza o nación, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad o discapacidad.

De los delitos contra la libertad de conciencia, los sentimientos religiosos y el respeto a los difuntos

- Artículo 522.

Incurrirán en la pena de multa de cuatro a diez meses:

1. ° **Los que por medio de violencia, intimidación, fuerza o cualquier otro apremio ilegítimo impidan** a un miembro o miembros de una confesión religiosa practicar los actos propios de las creencias que profesen, o asistir a los mismos.

2. ° **Los que por iguales medios fuercen a otro u otros a practicar** o concurrir a actos de culto o ritos, o a realizar actos reveladores de profesar o no profesar una religión, o a mudar la que profesen.

- Artículo 523.

El que con violencia, amenaza, tumulto o vías de hecho, impidiere, interrumpiere o perturbare los actos, funciones, ceremonias o manifestaciones de las confesiones religiosas inscritas en el correspondiente registro público del Ministerio de Justicia e Interior, será castigado con la pena de prisión de seis meses a seis años, si el hecho se ha cometido en lugar destinado al culto, y con la de multa de cuatro a diez meses si se realiza en cualquier otro lugar.

- Artículo 524.

El que en templo, lugar destinado al culto o en ceremonias religiosas ejecutare actos de profanación en ofensa de los sentimientos religiosos legalmente tutelados será castigado con la pena de prisión de seis meses a un año o multa de 12 a 24 meses.

- Artículo 525.

1. Incurrirán en la pena de multa de ocho a doce meses los que, para ofender los sentimientos de los miembros de una confesión religiosa, hagan públicamente, de palabra, por escrito o mediante cualquier tipo de documento, escarnio de sus dogmas, creencias, ritos o ceremonias, o vejen, también públicamente, a quienes los profesan o practican.

2. En las mismas penas incurrirán los que hagan públicamente escarnio, de palabra o por escrito, de quienes no profesan religión o creencia alguna.

De las amenazas

Artículo 170.1

1. Si las amenazas de un mal que constituyere delito fuesen dirigidas a atemorizar a los **habitantes de una población, grupo étnico, cultural o religioso, o colectivo social o profesional, o a cualquier otro grupo de personas**, y tuvieran la gravedad necesaria para conseguirlo, se impondrán respectivamente las penas superiores en grado a las previstas en el artículo anterior.

De las torturas y otros delitos contra la integridad moral

- Artículo 174.

1. Comete tortura la autoridad o funcionario público que, abusando de su cargo, y con el fin de obtener una confesión o información de cualquier persona o de castigarla por cualquier hecho que haya cometido o se sospeche que ha cometido, o por cualquier razón *basada en algún tipo de discriminación*, la sometiere a condiciones o procedimientos que por su naturaleza, duración u otras circunstancias, le supongan sufrimientos físicos o mentales, la supresión o disminución de sus facultades de conocimiento, discernimiento o decisión o que, de cualquier otro modo, atenten contra su integridad moral. El culpable de tortura será castigado con la pena de prisión de dos a seis años si el atentado fuera grave, y de prisión de uno a tres años si no lo es. Además de las penas señaladas se impondrá, en todo caso, la pena de inhabilitación absoluta de ocho a 12 años.

2. En las mismas penas incurrirán, respectivamente, la autoridad o funcionario de Instituciones Penitenciarias o de centros de protección o corrección de menores que cometiere, respecto de detenidos, internos o presos, los actos a que se refiere el apartado anterior.

De los delitos contra los derechos de los trabajadores

Artículo 314.

Los que produzcan una grave discriminación en el empleo, público o privado, contra alguna persona por razón de su ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia, raza o nación, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad o discapacidad, por ostentar la representación legal o sindical de los trabajadores, por el parentesco con otros trabajadores de la empresa o por el uso de alguna de las lenguas oficiales dentro del Estado español, y no restablezcan la situación de igualdad ante la ley tras requerimiento o sanción administrativa, reparando los daños económicos que se hayan derivado, serán castigados con la pena de prisión de seis meses a dos años o multa de 12 a 24 meses.

Delitos de genocidio: Art. 607

Delitos de lesa humanidad: Art. 607 bis

Programa Diversidad

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CONDENADAS POR DELITOS DE ODIO Y/O DISCRIMINACIÓN

FASE DE EVALUACIÓN Y MOTIVACIÓN



Evaluación y motivación al cambio

“No desprecies a nadie; hasta un átomo hace sombra”
(Pitágoras de Samos, 569-475 a.c.)

Justificación y marco terapéutico

La aplicación del programa psicoterapéutico que nos ocupa puede encontrarse inicialmente con una serie de obstáculos, relacionados tanto con las personas participantes como con el contexto específico de aplicación, que pueden dificultar la disposición al cambio y consecución de modificaciones estables en el comportamiento delictivo. Por tanto, uno de los primeros retos de la presente intervención, se refiere a la consecución de unas condiciones favorables, tanto externas como internas, para el logro de los objetivos del programa. La *adecuación de las condiciones externas* incluye la habilitación del lugar (centro penitenciario/comunidad), articular las posibilidades de participación, preparar los recursos materiales, contactar con recursos sociales de apoyo y posibilitar la preparación específica del equipo de profesionales encargados de su implementación. Cuando hablamos de *adecuación de las condiciones internas* de las personas beneficiarias del programa, nos referimos a la presencia de condiciones cognitivas, afectivas, volitivas, comportamentales y disposicionales para afrontar cambios en su identidad. En este sentido, se podría deducir que el establecimiento de las condiciones adecuadas para la intervención, propicia la consecución de los objetivos del tratamiento, incluyendo tanto la *participación* como la *mejora del rendimiento* de las personas participantes (Redondo, 2017).

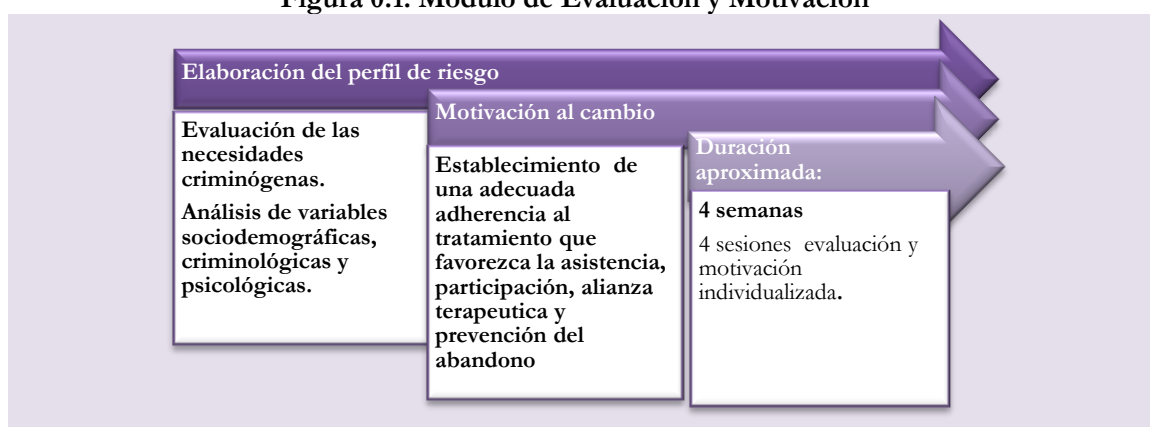
Las **condiciones de participación y rendimiento** en el *Programa Diversidad*, se circunscriben al contexto penal y penitenciario, (Ej. regla de conducta, tratamiento penitenciario...) por lo que la mayoría de variables que intervienen (Ej. adherencia, alianza terapéutica, abandono y sus consecuencias, mejora de habilidades, intervención sobre las necesidades criminógenas...), se encuentran mediatizadas por este ámbito de actuación.

Un elemento fundamental para potenciar la eficacia de la intervención, es conseguir una *apropiada disposición al cambio* terapéutico. No obstante, resulta probable que las condiciones motivacionales en nuestro contexto, no siempre sean *genuinas*, es decir, las personas condenadas por delitos de odio, quizá no presenten inicialmente una voluntad firme y directa para modificar aspectos vitales que promuevan el desistimiento del delito. La investigación parece indicar que, para incrementar la eficacia de las intervenciones con delinquentes, se hace necesario fomentar la *motivación al cambio* (Barbaree y Marshall, 2008; Day et al, 2010; Harkins y Beech, 2007; Hollin y Palmer, 2006; Tierney y McCabe, 2002). Si bien es cierto que en el contexto de aplicación del *Programa Diversidad*, el requerimiento de una adecuada *motivación al cambio* no puede establecerse como una condición de partida, se debe incluir como un objetivo primordial, muy relevante en la primera fase de la intervención, con la finalidad de reducir las resistencias y el rechazo de la intervención. En este sentido, en la presente etapa del programa se tendrán en cuenta una *serie de aproximaciones positivas a la intervención*, atendiendo a principios, habilidades psicoterapéuticas y técnicas motivacionales que favorezcan la adecuada disposición a la participación y la adherencia al tratamiento (Redondo, 2017; Whitehead, Ward y Collie, 2007).

La adecuación de las condiciones de aplicación del programa requiere *además ajustarse al perfil de cada participante*, incluyendo una mejora de sus habilidades y el abordaje de sus las necesidades criminógenas específicas. Por tanto, resulta fundamental en esta fase inicial la realización de una evaluación psicológica, que nos permita detectar sus fortalezas y debilidades, valorar cuáles son las necesidades criminógenas y determinar su *perfil de riesgo*. Tal y como se ha señalado en la Introducción del presente programa, en la fase de intervención se presenta una guía metodológica general, que constituye una *base* que ajustará terapéuticamente a las características individuales de cada participante y su contexto particular de aplicación. La selección de módulos, sesiones y actividades deben adaptarse y personalizarse, ajustando la intensidad de la intervención (duración²) y enfatizando determinados contenidos psicoeducativos, en función del perfil y necesidades de cada participante.

Sobre la base de todo lo anterior, se ha diseñado un Módulo específico de Evaluación y Motivación, con la finalidad de realizar una evaluación adecuada que garantice los principios de Riesgo, Necesidad y Responsividad, así como facilitar la adherencia a la intervención, la generación de una alianza terapéutica adecuada y promover la motivación. Es importante indicar que, a pesar de que el presente módulo comprende dos fases diferenciadas a nivel teórico y explicativo, las psicólogas y psicólogos encargados de su aplicación mantendrán una actitud motivadora del cambio desde el inicio de sus intervenciones. Para ello deberán aplicar unas determinadas habilidades comunicativas y conocer el método o fases de la entrevista motivacional, las cuales serán desarrolladas en posteriores apartados.

Figura 0.1. Módulo de Evaluación y Motivación

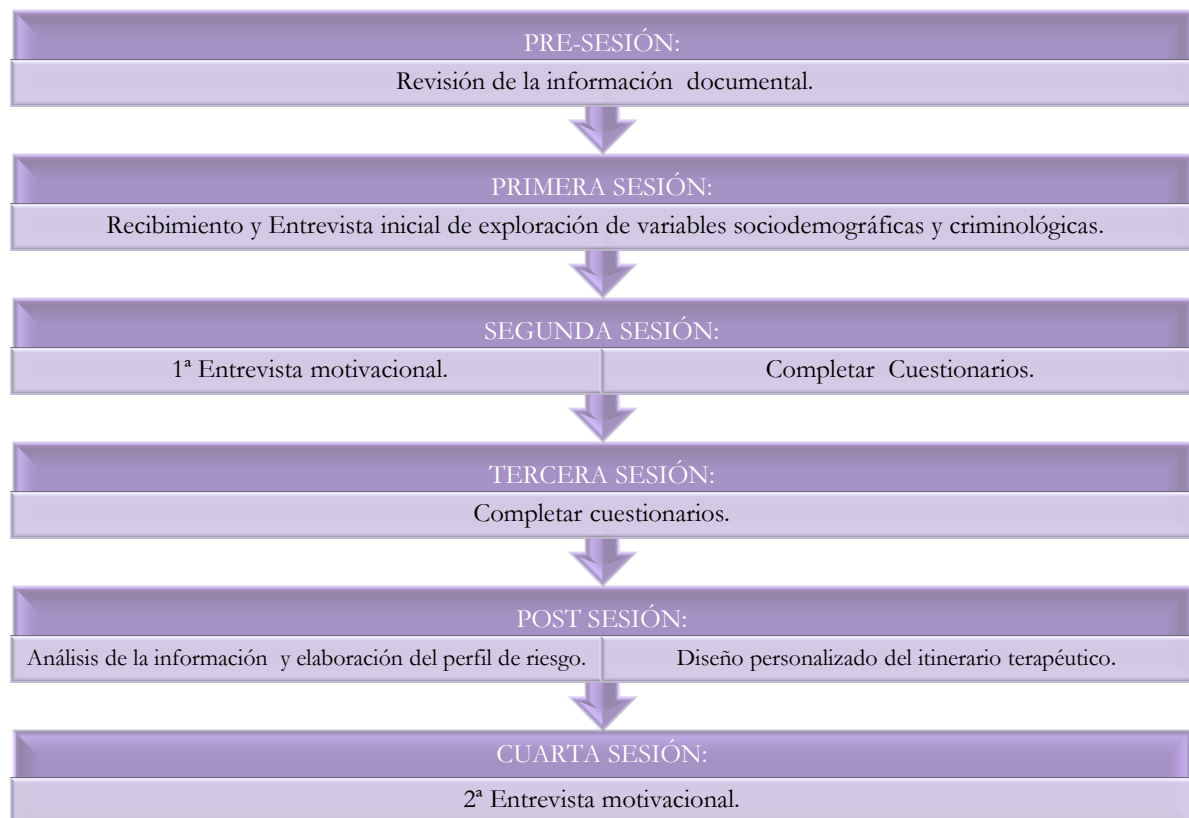


Fuente: Elaboración propia

Las 4 sesiones que constituyen el módulo se organizan del siguiente modo (ver figura 0.2)

Figura 0.2. Fases del Módulo de Evaluación y Motivación

²La duración del programa en Penas y Medidas Alternativas se estima en aproximadamente 10 meses (38-40 sesiones). No obstante, la intensidad o focalización en determinados contenidos psicoeducativos se realizará según criterio terapéutico, en función de los resultados de la evaluación.



Fuente: Elaboración propia

Finalmente, tendremos en cuenta que el presente módulo constituye el primer acercamiento a la realidad de cada participante, por lo que se han de considerar una serie de recomendaciones terapéuticas, que pasaremos a desarrollar en los siguientes apartados.

1.1. Motivación al cambio terapéutico

Para la consecución de la una adecuada adherencia y motivación de la persona participante se emplearán *estrategias de Alianza Terapéutica* (Elvis y Green, 2008), *técnicas motivacionales apoyadas en el Modelo Transteórico de Cambio* (Prochaska y DiClemente, 1992), del enfoque de trabajo basado en el *Good Lives Model* (GLM, Ward y Gannon, 2006; Ward y Stewart, 2003) y, finalmente, las bases de la Entrevista Motivacional propuestas por Miller y Rollnick (2002 y 2015). A continuación se explicarán brevemente dichas estrategias y técnicas motivacionales³.

1.1.1. Bases de la motivación al cambio: Alianza terapéutica y afrontamiento de las actitudes iniciales de rechazo.

- a) **La Alianza terapéutica:** La alianza o relación terapéutica es definida como “*los sentimientos y actitudes que cada uno de los participantes (terapeuta y cliente) tiene hacia el otro y la manera en que éstos son expresados*” (Gelso y Carter; 1985, p. 159). Dicha alianza constituye un aspecto fundamental en la terapia y en el proceso de cambio en sí mismo, siendo un factor mediador de tal magnitud que en algunos casos explica entre el 25% y el 30% de la mejoría de los resultados (Lambert, 1992). En general se considera que cuanto mejor sea la relación terapéutica mayores serán los beneficios

³ Para ampliar información se podrán consultar los módulos de *evaluación y motivación* de los manuales de intervención PRIA-MA y Programa Encuentro.

esperables de la intervención (Redondo, 2017). En el presente programa se abordarán las siguientes dimensiones:

Tabla 0.1. Dimensiones relevantes en la construcción de la alianza terapéutica.

<p>Vinculación al proceso de intervención: Compartir los objetivos de la intervención, las tareas y las metas con la persona participante. Es importante el consenso entre terapeuta y participante en relación a los beneficios del proceso terapéutico. Si la persona participante considera que los objetivos del tratamiento son relevantes para su vida, podrá identificarse mejor con los contenidos y dirigir sus esfuerzos para dicho fin.</p>
<p>Confianza en el proceso de intervención: En el contexto donde se realiza el programa, resulta habitual la aparición de celos y desconfianza hacia profesionales y programas de intervención. Este clima emocional negativo dificulta el proceso de cambio, por ello cada terapeuta deberá contar con las herramientas necesarias para minimizar estas actitudes defensivas.</p> <p>A su vez, como terapeuta deberá clarificar su papel, siendo transparente con los términos de la intervención y la relación que van a establecer. Se ha de hacer explícito su compromiso con la institución penitenciaria, el sistema judicial y la posibilidad de informar ante cualquier situación que implique una reincidencia, pero indicando que su función en el programa es la de proporcionar ayuda y acompañamiento en su proceso de cambio.</p>
<p>La relación personal: Es responsabilidad de cada terapeuta posicionarse claramente contra los delitos de odio y/o discriminación y, aunque al mismo tiempo, intentará comprender y establecer un vínculo emocional con la persona participante. Existen elementos que tienen que ver con el éxito de la intervención y que son imprescindibles para crear la base de una buena relación personal son: <i>Respeto mutuo, Claridad de los límites, Percepción clara de proporcionar ayuda, Refuerzo, Disponibilidad, receptividad y comprensión en la expresión de sentimientos, Empleo del sentido del humor, Correcto manejo de las atribuciones de culpabilidad.</i></p>

Modificado de Méndez y cols. (2016).

- b) **Las actitudes y el papel del terapeuta:** Inicialmente las personas pueden mostrar actitudes hostiles ante la intervención, que se manifiestan en comportamiento de rechazo, confrontación o de escasa colaboración con el equipo de terapeutas. Es relevante una adecuada preparación para afrontar estas actitudes y lograr una buena alianza terapéutica que permita una actitud más colaborativa. Las actitudes más frecuentes en estos contextos de intervención son los siguientes⁴

TIPO DE ACTITUD	COMPORTAMIENTO DE LA PERSONA PARTICIPANTE
RESPONSABLE	Reconoce que tiene un problema y que tiene que cambiar para solucionarlo. Es una actitud óptima, pero previsiblemente poco frecuente en personas penadas por delitos de odio.
DEMANDANTE	Muestra acuerdo en que la naturaleza del problema está en el uso de comportamientos delictivos, pero la persona participante no se considera responsable, ni parte activa del cambio ni la búsqueda de soluciones. Culpabiliza a los otros y se victimiza.
VISITANTE	No reconoce la existencia de ningún problema, refiere que <i>la denuncia ha sido un error y que el sistema judicial se equivoca</i> . Es una actitud complicada, indiferente, que puede estar escondiendo una alta ansiedad.
REHÉN	Cree que no hay nada que abordar a nivel terapéutico, y además percibe el paso por el programa como un castigo injusto, mostrándose claramente hostil con el equipo de profesionales.

⁴ Cuadro adaptado de Méndez y cols., 2016

A continuación se muestran algunas indicaciones o recomendaciones terapéuticas que el equipo de profesionales ha de tener en cuenta, ante las actitudes demandantes, visitante o rehén:

- 1) **Mostrar comprensión con las actitudes negativas:** no debe frustrarse y manifestar de manera clara y visible que su propósito es de ayudar.
- 2) **No aumentar la presión:** No se debe forzar el avance terapéutico, el compromiso del cambio no debe ser percibido como una imposición.
- 3) **Buscar temas positivos para propiciar el acercamiento:** Si la situación es muy poco colaborativa, buscar interacciones positivas sobre aspectos en los que se pueda conversar e intentar el acercamiento.
- 4) **Transmitir un interés real y auténtico** por su situación y la disposición a ayudar, pero manteniendo firmeza en relación a las obligaciones que tiene cada participante en relación a las normas de funcionamiento del programa.
- 5) **Identificar las diferencias culturales y en el grado de madurez** de cada participante.
- 6) **No imponer una determinada visión del mundo:** aunque se ha de indicar que establecemos como norma de convivencia el respeto a los Derechos Humanos.

1.1.2. La evaluación y motivación para el cambio: Modelo Transteórico de Cambio y el Good Live Model

a) *El Modelo Transteórico del Cambio:* Este modelo de Prochaska y DiClemente (1992) es uno de los acercamientos conceptuales que cuenta con mayor respaldo a la hora de definir el proceso cambio en población resistente (Becoña et al., 2011). A su vez, este modelo constituye una herramienta muy útil para evaluar la motivación individual para el cambio de conducta, dado que entiende el proceso como un fenómeno continuo y fluctuante, permitiendo adaptar la **intervención** terapéutica al momento motivacional de cada participante (Martínez et ál., 2015). Concretamente, Prochaska, DiClemente y Norcross (1994) identifican las siguientes etapas del proceso de cambio):

Figura 0.3. Fases del cambio⁵



1. **Precontemplación del cambio:** no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Concretamente, en estos casos personas que han agredido no muestran interés por cambiar su comportamiento violento, porque lo

⁵ Adaptado de Agudo et. al, 2017 (Programa Picovi) y Ballano, et. al, 2015 (Programa Probeco)

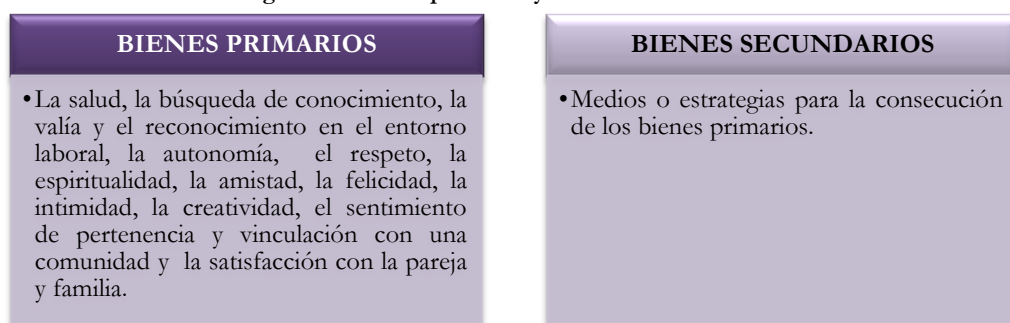
consideran *justo*, lo niegan o le quitan gravedad. Pensamientos típicos de esta etapa serían: “*Supongo que no tengo que cambiar nada*”; “*Yo no tengo ningún problema, es el otro/s lo que tendrían que estar aquí*”.

2. **Contemplación del cambio:** empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que tengan disposición a cambiar. Está en una especie de ambivalencia en la que no tienen claro los pros y los contras de seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo por otro estilo de vida más adaptativo, apareciendo pensamientos del tipo: “*Creo que podría cambiar algo de mí mismo*” o “*Tengo un problema y realmente pienso que debería cambiar*”.
3. **Preparación para el cambio** reconoce que realmente tiene un problema que debe resolver cambiando su forma de comportarse, desarrollando una nueva forma de pensar y sentir sobre sí mismo y el mundo en el que vive que sea más adaptativa y alternativa a la delincuencia. Algunas verbalizaciones y pensamientos de esta fase: “*Desde hoy dejo de*”, “*A partir de mañana ya no*”.
4. **Actuación para el cambio - Acción:** se realizan los pasos necesarios hacia el cambio que ha decidido alcanzar. La acción implica cambios visibles de conducta y requiere compromiso y energía. Pensamientos y verbalizaciones típicas de esta fase serían: “*Estoy esforzándome mucho para cambiar*”; “*Sé que puedo, lo voy a conseguir*”.
5. **Mantenimiento del cambio:** se concentra toda la motivación en mantener el nuevo estilo de vida a pesar de las tentaciones para abandonarlo y volver a la forma habitual de comportarse. Verbalizaciones presentes en esta fase serían: “*Me está costando, pero lo estoy consiguiendo*”, “*Qué hago si no lo consigo*”.
6. **Recaída:** regreso a la conducta anterior al cambio, a cualquiera de las fases anteriores. Es algo esperado y casi necesario, ya que no se trata de un fracaso sino de una experiencia de la que se aprende a analizar qué situaciones estresantes, falta de habilidades de afrontamiento, sentimientos o pensamientos facilitan la aparición de la conducta anterior al cambio (Por ejemplo, volver a la actividad delictiva que proporcionaba sensación de pertenencia al grupo). Esta recaída puede ser momentánea, denominándose en este caso caída, ya que después de ese momento la persona mantiene de nuevo el control sobre la conducta, sin implicar un retroceso a una fase anterior.

Las sesiones que componen el presente módulo tienen por objetivo que cada persona participante considere *dónde está y a dónde quiere llegar*, sin que exista ningún tipo de presión. No obstante, el proceso terapéutico ha de propiciar que la motivación pase de ser extrínseca (Ej. *beneficios penitenciarios, cumplimiento de obligaciones comunitarias o reglas de conducta, etc.*) a ser intrínseca (Ej. *impulsada por el cambio prosocial de su comportamiento*), siendo este un objetivo transversal a lo largo de todo el programa.

- b) **El “Good Lives Model”:** La premisa sobre la que se fundamenta éste enfoque es la existencia de una serie de necesidades humanas esenciales o bienes primarios que centran los intereses y motivaciones de cualquier persona, incluidas las motivaciones delictivas (Ward y Steward, 2003) s. Concretamente, los elementos identificados son los siguientes (Ward y Gannon, 2006):

Figura 0.4. Bienes primarios y secundarios



Fuente: Elaboración propia

A su vez, Ward (2010 y 2011) identifica *cuatro dificultades para la satisfacción de los bienes primarios*, las cuales se relacionan precisamente con los medios o estrategias para obtenerlos. Así, en el caso de las conductas delictivas dichas dificultades serían las siguientes:

1. **Intento de satisfacción de un bien primario partir de una estrategia equivocada basada en un comportamiento criminal.** Por ejemplo, satisfacer el sentimiento de pertenencia vinculándose a un grupo social que apoya las actitudes discriminatorias o el empleo de violencia hacia otros colectivos o grupos.
2. **Las decisiones que un individuo toma en su vida pueden llevarle a generar sentimientos de frustración ocasionados por el fracaso en la consecución de sus bienes primarios.** En el caso de los delitos de odio, un ejemplo podría ser el fracaso en la consecución de un reconocimiento en el entorno laboral, dirigiendo su frustración hacia miembros de determinados colectivos.
3. **La incoherencia en la búsqueda de bienes primarios puede dar lugar a la elección de estrategias equivocadas que no repercuten en el propio bienestar.** Por ejemplo, buscar el reconocimiento a través de la realización de comportamientos violentos hacia colectivos específicos y, al mismo tiempo mantener el reconocimiento en un entorno familiar y laboral que no los apoya. Esto puede llevar a un conflicto de intereses que impediría la satisfacción de ambas necesidades.
4. **Condicionantes internos o externos.** Apoyos, recursos económicos, oportunidades de empleo, conocimientos, etc. que impiden alcanzar los objetivos vitales de forma prosocial.

La aplicación de éste modelo en el *Programa Diversidad* se iniciará con un proceso de autorreflexión, donde cada persona identifique aquellos valores o bienes que le proporcionan una vida satisfactoria, y que no supongan el empleo de medios o estrategias intolerantes y/o delictivos. A su vez, cada terapeuta ha de identificar los factores asociados al riesgo de reincidencia y los déficits psicosociales que impiden la satisfacción de necesidades fundamentales, a través de las entrevistas y los resultados de los diferentes instrumentos de evaluación, Purvis, Ward y Willis, (2011).

1.1.3. La Entrevista Motivacional⁶ Esta metodología se define como “*un estilo terapéutico centrado en la persona que aborda el habitual problema de la ambivalencia ante el cambio*” (Miller y Rollnick, 2015, pág. 59). Dicho tipo de entrevista ha demostrado ser de gran utilidad para lograr el cambio de conducta en personas poco motivadas, mediante la reducción de sus resistencias y el aumento de la ambivalencia ante la posibilidad de cambiar. Concretamente, la *entrevista motivacional* proporciona un método estratégico para plantear preguntas o afirmaciones de tal forma que la

⁶ Adaptado de Agudo et. al., 2017 (Programa PICOVI)

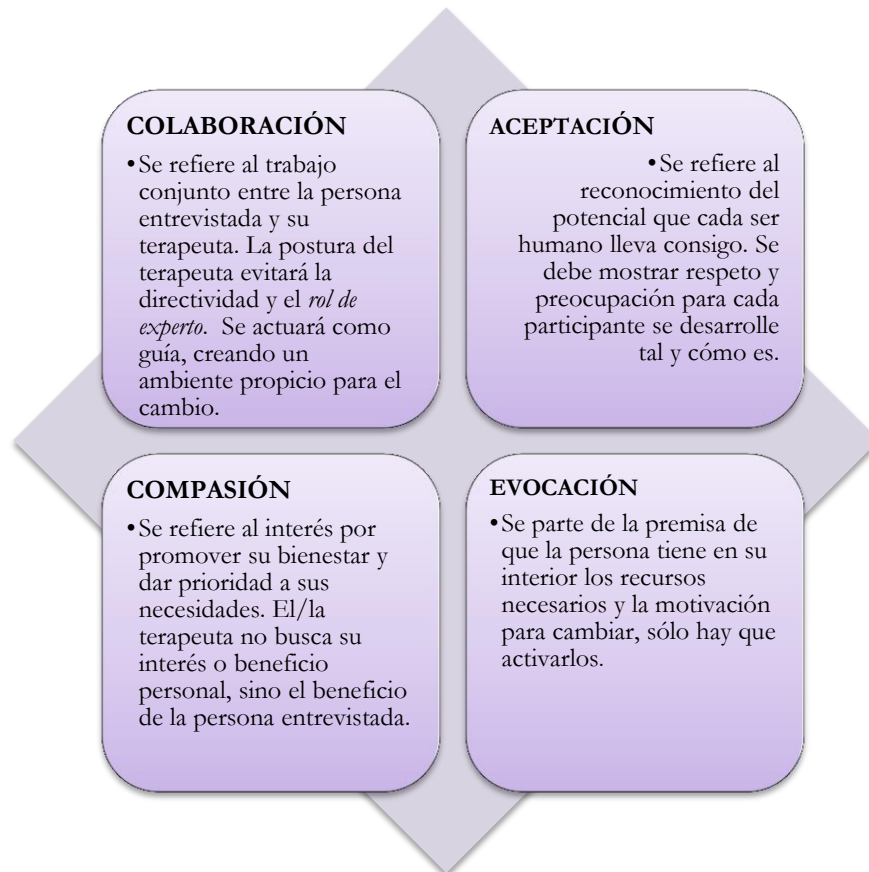
persona entrevistada llegue a expresarse de una forma positiva (Walters, Clark, Gingerich y Melzer, 2007).

En el presente programa proponemos la aplicación de la *Entrevista Motivacional* basada en las recomendaciones de Miller y Rollnick (2015), donde se establecen cinco principios que pueden favorecer la motivación terapéutica de las personas participantes (*basados en el Modelo Transteórico del Cambio y el Good Lives Model*):

1. Expresar **empatía**.
2. **Orientar la percepción de sus inconsistencias vitales** (señalando la discrepancia entre su comportamiento delictivo y sus valores y objetivos a largo plazo).
3. **Evitar la polémica y la discusión** (incrementa la resistencia al cambio).
4. Abordar específicamente sus **resistencias al cambio comportamental**.
5. Reafirmar su **percepción de autoeficacia**.

a) *La actitud terapéutica en la Entrevista Motivacional*: Se basará en cuatro elementos claves: La colaboración, aceptación, compasión y evocación (ver figura 0.5):

Figura 0.5. Actitud terapéutica



Fuente: Elaboración propia

b) *Habilidades comunicativas*: la entrevista motivacional requiere el uso de una serie de habilidades comunicativas por parte del terapeuta (Ver figura 0.6).

Formular preguntas abiertas

- Para ayudar a reflexionar y elaborar sus respuestas. Por ejemplo: *¿Qué cosas crees que influyeron en el problema para que acabases siendo condenado/a?* (pregunta abierta) en lugar de *¿Crees que tus prejuicios han tenido algo que ver en la comisión del delito?* (pregunta cerrada). Se busca que piense sus respuestas, ofrezca información detallada de sus problemas y confíe en su posibilidad de cambio.

Afirmar o uso de afirmaciones

- Consiste en identificar y reconocer lo positivo de la persona entrevistada. Esto ayudará a potenciar la alianza terapéutica y a reducir las actitudes defensivas.

Reflejar

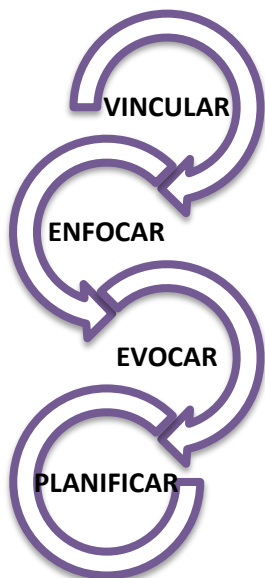
- Se repetirá lo que está escuchando o viendo en la persona entrevistada, sus pensamientos y sentimientos, de forma que se sienta escuchada y entendida. No se trata de repetir sin más, sino que se trata de llegar a conjeturas sobre lo que la persona entrevistada está diciendo (por ejemplo: Eso que me cuentas es sorprendente..., eso hizo que te enfadaras mucho..., etc.).

Resumir

- Es una forma de repetir lo que ya ha dicho la persona entrevistada. En este caso, los resúmenes nos facilitan el recuerdo de los puntos más importantes y el plan de acción o las razones para actuar. Estos resúmenes son recomendables a lo largo de la entrevista cuando: la persona entrevistada deja de hablar, para pasar de una etapa de la entrevista a otra o al final de la entrevista, para recordarle la persona participante lo que ha dicho.

c) *Las fases de la entrevista motivacional:* Miller y Rollnick (2015) proponen cuatro fases de la entrevista motivacional (Ver figura 0.7).

Figura 0.7. Fases de la Entrevista Motivacional



VINCULAR: momento en el que se crea un nexo de ayuda o un vínculo terapéutico de calidad basado en la confianza y respeto mutuo (*alianza terapéutica*). Escuchar de forma reflexiva y repetir o anticipar (reflejar) lo que la persona participante dice ayuda a crear este nexo de confianza.

ENFOCAR: proceso continuo que intenta establecer metas u objetivos de cambio de forma consensuada, permitiendo mantener una dirección concreta de la entrevista.

EVOCAR: Una vez aclarados los objetivos de cambio, se hacen explícitas las razones para cambiar. Evocar consiste en ayudar a la persona a expresar sus motivaciones para el cambio. En esta fase, se aprovechará la ambivalencia (esto es, las razones para cambiar y las razones para no hacerlo) de la persona entrevistada e intentará resolverla en la dirección del cambio positivo.

PLANIFICAR: Acompañar a la persona participante mientras elabora un plan de cambio. En esta etapa se negocian los objetivos y los planes de cambio; se intercambia información y se especifican los pasos a seguir.

1.2. Perfil de riesgo: Importancia de la evaluación

Tal y como se ha indicado extensamente en el apartado Introducción del presente programa, cuando hablamos de personas que han cometido delitos de odio y/o discriminación no podemos caer en el error de considerarlos como un conjunto unitario de individuos que comparten las mismas características. Si bien es cierto que, el factor básico subyacente que se encuentra en todos los grupos de delincuentes de odio es la *intolerancia* (Levin y McDevitt, 1993), la investigación parece revelar que las motivaciones delictivas, sus características psicológicas y los factores ambientales – contextuales de estos individuos pueden variar en gran medida (Dunbar, Quinones y Crevecoeur, 2005; Mcdevitt, Levin y Bennett, 2002; Sullaway, 2004 y Walters, 2011). Esta variabilidad será tomada en cuenta para determinar los itinerarios personalizados de intervención (selección de objetivos terapéuticos y aplicación de contenidos psicoeducativos específicos). Por todo ello, en el presente apartado nos detendremos en el proceso de evaluación pre-intervención, la necesidad de realizar un perfil de cada participante y establecer itinerarios reeducativos adecuados en función de sus características distintivas.

1.2.1. Tipologías e implicaciones en la intervención/rehabilitación

La tipología de delincuentes de odio que cuenta con mayor aceptación es la planteada por McDevitt, Levin y Bennett (2002), quienes tras realizar una investigación con una muestra de 169 casos de delitos de odio, diferenciaron 4 tipos de perfiles en función de su motivación delictiva:

Tabla 0.2. Perfiles de odio según motivación delictiva

PERFIL	MOTIVACIÓN DELICTIVA
Buscadores de emociones	Motivación por emoción: deseo de emociones, excitación y poder. Se distinguen dos características en la “motivación por emoción”: <i>la dinámica grupal entre iguales</i> y <i>la búsqueda de emociones</i> . Así, estos delincuentes muestran interés por fanfarronear y conseguir <i>aceptación</i> por parte de sus amistades, <i>buscando diversión</i> para minimizar el <i>aburrimiento</i> . Sus víctimas- objetivo son elegidas porque el delincuente percibe que es de alguna manera <i>diferente</i> . (Franklin, 2000) Representan el 66% casos analizados en una muestra estadounidense.
Defensivos	Motivación defensiva ante potenciales amenazas basadas en prejuicios. Se trata de delitos justificados en su <i>necesidad</i> de <i>proteger a “su comunidad”</i> de aquellos que consideran forasteros o intrusos. Perciben a los extraños como una <i>amenaza</i> para su forma de vida, su comunidad y sus privilegios. Buscan la protección de sus recursos, se sienten amenazados. Se ven a sí mismos como defensores de su territorio. Representan el 25% de los casos.
Vengativos	Motivaciones vengativas en respuesta a daños percibidos. Son delitos derivados de <i>represalias o venganzas</i> , donde se actúa en respuesta a un daño personal o comunitario, ya sea real o percibido. A veces, el rumor de un incidente contra un miembro del grupo puede provocar respuestas violentas como venganza, a pesar de que más tarde se confirme que la información original no era cierta. Los <i>ataques basados en la venganza</i> suelen tener mayor potencial para estimular y retroalimentar las ofensas de odio adicionales. En definitiva, se interpreta la obligación de vengar una degradación o ataque su grupo de pertenencia. Representan el 8% de los casos.
Misioneros o fanáticos	Motivación delictiva basada en el fanatismo y el desarrollo de una misión. Se trata de delincuentes que creen firmemente que son responsables de una <i>misión</i> , se perciben como cruzados que esperan librar al mundo de grupos que consideran malvados o inferiores. Han adquirido un fuerte compromiso con el fanatismo, convirtiéndolo en el <i>foco</i> principal de su vida. Están comprometidos con una ideología supremacista y pueden unirse a un colectivo de odio organizado o pueden operar en solitario. Representan tan sólo el 1% de los casos.

Fuente: Elaboración propia a partir de McDevitt, Levin y Bennett (2002)

A su vez, podemos distinguir una serie de características diferenciales en estas cuatro categorías de delincuentes en función de la edad, la localización del delito, la existencia o no

de antecedentes policiales/penales, su grado de polarización o *compromiso con el prejuicio* y, si perpetran el delito en grupo o en solitario (ver tabla 3).

Tabla 0.3. Características de los delincuentes de odio

CARACTERÍSTICAS DEL ATAQUE	BÚSQUEDA DE EMOCIONES	DEFENSIVA	VENGANZA	MISIÓN
Nº DE ATACANTES	Grupo	Grupo	Solitario	Grupo
EDAD	Adolescentes/ adultos jóvenes	Adolescente/ adultos jóvenes	Adolescentes/ adultos jóvenes	Adultos jóvenes/ adultos
LOCALIZACIÓN	Territorio de la víctima	Territorio del agresor	Territorio de la víctima	Territorio de la víctima o del agresor
ANTECEDENTES DE VICTIMIZACIÓN DEL AGRESOR	Ninguno	Actos de intimidación previos	A menudo, sin antecedentes	Ninguno
COMPROMISO CON EL PREJUICIO	Poco	Moderado	Moderado	Completo
OTRAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES	-Bajo Autocontrol -Elevada Impulsividad -Buscadores de sensaciones -Posible consumo de alcohol. - Presencia de creencias machistas	- Bajo Autocontrol - Elevado estrés. - Percepción de amenaza (real o percibida) - Iracundos - Vergüenza internalizada - Posibles dificultades socioeconómicas	- Bajo Autocontrol - Percepción de ataque (real o percibido) - No buscadores de emociones	- Elevado autocontrol. - Organizado. - Socializados - Vergüenza internalizada - Posibles dificultades socioeconómicas
DISUASIÓN O PROBABILIDAD DE REHABILITACIÓN	Probable	Improbable	Poco probable	Muy improbable

Fuente: McDevitt, Levin y Bennett (2002); Walters (2011); Walters, Brown y Wiedlitzka (2016)

Algunas necesidades terapéuticas relevantes en la intervención con las diferentes tipologías de delitos de odio, es la **capacidad de autocontrol y la gestión emocional**. En este sentido, Walters (2011), refiere la existencia de *problemas de autocontrol* en la mayor parte de delincuentes de odio, excepto en misioneros o fanáticos. Esto se debe probablemente a su mayor socialización y a que muestran elevados niveles de autocontrol, que permite además, llevar a cabo ataques organizados. A su vez, otra de las necesidades terapéuticas comunes se relaciona con la **gestión emocional**. En este elemento, Ray y cols. (2004) ponen el acento en el llamado *sentido de vergüenza* no reconocido y que muchas personas que cometen delitos de odio, pueden experimentar como resultado de una amenaza económica. Dicha vergüenza es gestionada como rabia – ira, que luego es proyectada en los grupos étnicos minoritarios que se consideran como la fuente de sus problemas socioeconómicos.

Tal y como se desprende de la Tabla 0.3, el **pronóstico de rehabilitación** de las diferentes tipologías no es uniforme. De este modo, podemos prever una mayor beneficio terapéutico del *Programa Diversidad* en el perfil delictivo de *Buscadores de Emociones*, seguidos de los *vengativos*, teniendo peor pronóstico los *Defensivos* y, por supuesto los delincuentes por *misión*.

Finalmente, resulta de interés el análisis del *grado de culpabilidad* o nivel de implicación o incitación en la comisión del delito de odio (ver Tabla 0.4) Así, distinguiremos entre distintos roles: *líder*, *seguidor* y *participante involuntario* (McDevitt, Levin y Bennett, 2002). El papel de *líder* desempeña un rol de instigador. La mayoría de los delitos de odio no ocurrirían si alguien no sugiriera la participación del grupo en este tipo de violencia. El papel de *seguidores* o *compañeros de viaje* no suelen iniciar delito, pero una vez que un líder hace una sugerencia al grupo están felices de aceptarlo (Watts y Zinnecker, 1998). Por el contrario, los *participantes involuntarios* se encuentran en una situación que no aprueban, pero tampoco intentan activamente detener el ataque, no saben cómo salir de la situación ante la presión del grupo. En la Tabla 0.4 se indica la probabilidad de cambio en función de los dos parámetros sobre los que venimos hablando: *grado de culpabilidad* y la *motivación delictiva*.

Tabla 0.4. Grado de responsabilidad delictiva

Nivel de culpabilidad	Búsqueda de emociones	Defensiva	Venganza	Misión
<i>Líder</i>	Alienta a los demás			
<i>Seguidores</i>	Activo o vacilante en su participación en el delito	Participa activamente en la planificación del delito	Activo o vacilante en su participación en el delito	Participación activa en grupos de odio y en el delito
<i>Participante involuntario</i>	No participa activamente en el delito pero no intenta detenerlo o ayudar a la víctima	No participa activamente en el delito, pero no intenta detenerlo o advertir a la víctima	No participa activamente en el delito, pero no intenta detenerlo o advertir a la víctima	No participa activamente en el delito pero no se retira del grupo
	= Muy susceptible de cambio			
	= Moderadamente susceptible de cambio			
	= Cambio altamente improbable			

Fuente: McDevitt, Levin y Bennett (2002)

Como podemos observar en la Tabla 0.4, las personas definidas como *participantes involuntarias* pueden beneficiarse de programas diseñados para mejorar la comprensión del grupo de la víctima (incremento de la empatía). Los *seguidores* también podrían beneficiarse de esa opción, pero son más reacios y, por lo tanto, requieren de mayor intensidad en la intervención. Por el contrario, es improbable que quienes ostentan el rol de *líderes* que representan a los *grupos defensivos, de represalia o de misión* sean susceptibles al cambio mediante programas que impliquen la integración o la educación sobre el grupo de la víctima, debido a su elevada desconfianza, que le hace percibir estos grupos como amenazantes y/o despreciables. Por otro lado, los *líderes asociados con los crímenes de odio emocionales* (buscadores de sensaciones) sí pueden beneficiarse de dicha opción (McDevitt, Levin y Bennett, 2002).

Además de las categorías anteriormente señaladas, debemos hacer especial mención a los *delincuentes de odio psicopáticos*, independientemente de su *motivación*. Diferentes estudios (Rice, 1997; Sullaway, 2004) parecen indicar que esta tipología de delincuentes no se beneficia de programas o intervenciones que potencien el desarrollo de la empatía. Contrariamente a lo que sucede con los delincuentes de odio no psicopáticos, en los **delincuentes psicopatas este tipo de intervenciones puede aumentar su peligrosidad**. Según Rice, 1997 *“los psicopatas tratados tuvieron resultados significativamente peores que sus compañeros no tratados, mientras que lo contrario fue cierto para los no psicopatas. . . es posible que, mientras que los no psicopatas en el programa aprendieron cómo ser más empáticos y preocupados por*

los demás, los psicópatas simplemente aprendieron a parecer más empáticos. . . . En la ausencia de empatía verdadera, las mejores habilidades de manipulación de los psicópatas tratados les permitieron usar y abusar de otros, de manera violenta y no violenta" (p.415).

Finalmente, resaltamos la tipología de delincuentes de odio, cuyos delitos son cometidos en internet y en las redes sociales: los llamados **ciberodiadores** (Walters, 2016). La mayoría de estos delincuentes parecen estar motivados por factores similares a los discutidos anteriormente, incluido el deseo de poder y la búsqueda de emociones al dirigirse a personas y/o colectivos vulnerables (Awan, 2014). En este sentido, se tendrán en cuenta las mismas consideraciones terapéuticas planteadas para el resto de perfiles de delincuentes de odio.

1.2.2. Instrumentos de evaluación: Entrevista y cuestionarios

A lo largo del presente módulo se ofrecen diversos instrumentos de evaluación para facilitar la elaboración del perfil de riesgo y extraer las necesidades criminógenas específicas, que serán objeto de intervención terapéutica. Concretamente, disponemos de un *Modelo de Entrevista* para la recogida de datos sociodemográficos y criminológicos de aplicación en la primera sesión – Documento de Trabajo E1. La investigación parece confirmar que quienes cometen delitos de odio, a menudo presentan un riesgo de violencia basado tanto en factores estáticos como dinámicos (Dunbar, Quinones y Crevecoeur, 2005; Walters, 2011), por lo que será necesario explorar, no sólo la conducta delictiva actual, sino también sus antecedentes familiares (Ej. *relaciones familiares problemáticas*), personales (Ej. *fracaso académico y laboral, problemas económicos, existencia de consumo de sustancias, etc.*) y sociales (Ej. *pertenencia a grupos radicalizados, situación de crisis económica, etc.*), antecedentes de violencia en otros ámbitos vitales (Ej. *violencia de género, familiar o generalizada*), posibles victimizaciones previas, antecedentes penales y/o policiales, etc. A su vez, es necesario analizar el delito cometido, el tipo de agresores implicados, el colectivo de discriminación, el escenario donde se produce el delito, las emociones asociadas al mismo, el tipo de violencia ejercida, etc. Todo ello nos proporcionará una información imprescindible para determinar el perfil criminológico y sus necesidades terapéuticas específicas.

En el Documento de Trabajo E4 se describen los instrumentos de evaluación psicológica recomendados para valorar la presencia de determinadas variables psicosociales, que según la evidencia empírica disponible, pueden presentarse en personas que cometen delitos de odio y/o discriminación (Sullaway, 2004). Concretamente, se valorará la presencia de *prejuicios*, partiendo de la premisa de que, la mayor parte del colectivo de delincuentes de odio presentan motivaciones mixtas y prejuicios solapados (Chakraborti y Garland, 2012; Walters, 2013). Asimismo, la investigación de Chakraborti et al. (2014) sugiere que una proporción significativa (50%) de las víctimas de crímenes de odio es atacada debido a *más de una de sus características de identidad*. Además de estos prejuicios, existen múltiples factores que influyen en la comisión final de un delito de odio, siendo necesario explorar *características de personalidad*, a través de instrumentos como el MMPII (Dunbar, 1995; Dunbar, Saiz, Stela y Saez, 2000), e incluso el empleo de escalas específicas para analizar la llamada *dominancia social* (Sidanius y Pratto, 1999); profundizar en la valoración de la presencia o no de *indicadores de psicopatía* (Sullaway, 2004); *la gestión emocional* (Ray y cols., 2004; Walters, Brown y Wiedlitzca, 2016); *el tipo de agresión – proactiva vs reactiva* (Cornell y cols., 1996); *la presencia de consumos de sustancias* (Walters, Brown y Wiedlitzca, 2016), etc. Finalmente, se torna imprescindible la *valoración del riesgo* de reincidencia violenta, para lo que se propone el HCR- 20, dado que este instrumento ha sido empleado en diversos estudios en delincuentes de odio (Dunbar y cols, 2005).

A través de los resultados de dicha *evaluación pre-intervención*, conjuntamente con los datos recabados en las entrevistas, se podrá diseñar un itinerario psicoterapéutico personalizado, adecuado al perfil y a las necesidades detectadas de cada participante. Se recomienda la realización de una valoración post-intervención utilizando los mismos instrumentos en la fase de seguimiento, con la finalidad de valorar los cambios producidos en diversas variables psicológicas incluidas en el programa y establecer resultados terapéuticos. Del mismo modo, se cuenta con un instrumento de valoración continua de la consecución de los objetivos terapéuticos de cada módulo (Documento de trabajo E7).

Tabla 0.5. Cuestionarios de evaluación

Cuestionarios de carácter general

Cuestionarios	Variables
1. MMPI-2-RF	Personalidad – Trastornos – Simulación/Disimulación
2. PCL- R. Escala de Evaluación de la Psicopatía de Hare Revisada	Psicopatía
3. Escala de Reactividad Interpersonal (IRI)	Empatía
4. Escala de Alexitimia de Toronto - TAS 20	Alexitimia
5. Cuestionario de Agresión Reactiva-Proactiva (RPQ)	Agresión reactiva vs agresión proactiva
6. Escala de Autoestima de Rosenberg	Autoestima
7. Cuestionario HIT-Q	Mecanismos de defensa: distorsiones cognitivas autosirvientes
8. DAST – 20	Conductas adictivas

Cuestionarios específicos de la población objeto de estudio

Cuestionarios	Variables
1. Escala Triangular del Odio – ETO.	Componentes de la emoción de odio: Negación de la intimidad; Pasión y Compromiso
2. Cuestionario PONTENLID.	Motivación para liderar
3. Escala de orientación a la dominancia social.	Dominancia social
4. Test de Actitud Prejuiciosa (TAP).	Actitudes hacia el exogrupo (entendiendo como tal cualquier colectividad minoritaria en relación a la población autóctona: inmigrantes, población gitana, población musulmana, etc.).
5. Escalas de prejuicio sutil y manifiesto.	Prejuicios hacia la población inmigrante
6. Test de homofobia.	Prejuicio hacia todo el colectivo LGTBI.
7. Escala de Actitudes hacia las personas con discapacidad.	Actitudes hacia personas con cualquier tipo de diversidad funcional.

Cuestionarios de valoración del riesgo de reincidencia

Cuestionarios	Variables
HCR-20- Guía para la Valoración del Riesgo de comportamientos violentos.	Riesgo de reincidencia

Objetivos terapéuticos

Los objetivos a conseguir en este módulo son:

- 1. Explicar los objetivos del programa y las ventajas que supone la asistencia e implicación.**

-
2. Abordar las resistencias iniciales y/o actitudes defensivas ante el programa.
 3. Construir una relación de confianza y sinceridad, fomentando la alianza terapéutica para ampliar la vinculación voluntaria y la adherencia al programa de intervención.
 4. Analizar sus necesidades criminógenas y terapéuticas (recopilación de datos sociodemográficos, criminológicos y psicológicos).
 5. Elaborar el perfil de riesgo a partir de las entrevistas iniciales y los instrumentos de evaluación: construcción de hipótesis y estrategias de intervención.
 6. Aumentar la toma de conciencia y la motivación al cambio.
-

PRIMERA SESIÓN

Pre-sesión, recibimiento y recogida inicial de información

Objetivos

- Análizar la información previa disponible.
- Crear el contexto adecuado para favorecer la alianza terapéutica.
- Crear un ambiente de escucha y confianza que facilite la comunicación y la expresión de problemas y dificultades.
- Obtener información sobre su situación personal y su problemática (recogida de datos sociodemográficos y criminológicos).

Documentos de trabajo

- Documento de Trabajo E1 - Entrevista inicial.
- Documento de Trabajo E2 - Valoración de la fase del cambio.
- Documento de Trabajo E4 - Cuestionarios de evaluación.

PRE-SESIÓN

Antes del contacto inicial, resulta fundamental realizar un análisis exhaustivo de la información disponible sobre la persona participante, para formular las primeras hipótesis de partida.

Antes del inicio de la entrevista se examinará toda la información disponible (Ej. Informes penitenciarios, sentencia, etc.) para crear un marco de referencia previo a la entrevista inicial. Se podrá comenzar a cumplimentar los Documentos de Trabajo E1 y E2.

PRIMERA FASE: Recibimiento

En la primera sesión se realizará una presentación del terapeuta y se aclarará el motivo de la sesión, aportando contenidos y normas básicas de cualquier programa de intervención en Centro Penitenciario o Medidas Penales Alternativas. En el siguiente módulo se profundizará en estos aspectos (objetivos y normas específicas del programa).

Se iniciará la entrevista llamando a la persona participante por su nombre. A continuación se presentará cada terapeuta y definirá el contexto de intervención, explicando los siguientes contenidos:

- 1) Inicio del Programa de intervención.
 - a. *Medida Penal alternativa*: Explicar las obligaciones establecidas en su situación penal y del cumplimiento del programa.
 - b. *Centro Penitenciario*: Explicar inicio de un nuevo programa de intervención.
- 2) *Funcionamiento del programa*: Breve información sobre la duración y contenidos.
- 3) *Confidencialidad*: se informará del carácter confidencial de la información aportada. No obstante, se señalan los límites de ésta confidencialidad en el contexto de la

intervención. Se indicará que en aquellos casos que se detecte un riesgo para sí mismo o para terceros dicha información podrá ser comunicada.

RECUERDA:

- Se empleará un tono amable y cercano, mostrando un interés genuino por la persona participante. Se intentarán aclarar las dudas para reducir las resistencias iniciales, proporcionando seguridad y facilitando su adaptación.
- Ante actitudes defensivas consultar el apartado *actitudes de la persona participante y papel del terapeuta*.

SEGUNDA FASE: Recogida de información

Tras la contextualización inicial, se procederá a la realización de la entrevista, que permitirá la recogida de información relevante para iniciar la realización del perfil. Para tal finalidad se empleará el documento de trabajo E1. Dicho documento recoge la siguiente información:

1. Información sociodemográfica:

- *Información sociodemográfica básica*: Para iniciar se realizarán algunas preguntas informales para ir estableciendo *rapport* (por ejemplo, preguntar al entrevistado *nombre, apellidos, edad, dónde vive, con quién vive, si tiene pareja actualmente, si tiene hijos y cuáles son sus edades y nombres...*).

- *Información de carácter más específico*:

- Existencia de un **proceso migratorio y las dificultades asociadas** a dicho proceso, lo que podría revelar la existencia de situaciones estresantes previas y actuales relacionadas con dicho proceso.
¿Llevas mucho tiempo en España?, ¿podrías explicarme como fue el proceso?, ¿Te ha resultado fácil adaptarte?, etc.
- **Situación laboral, vida laboral y situación económica**: *¿Cuál es tu situación laboral? ¿Tienes trabajo estable? ¿qué tipo de contrato tienes? Si está en paro ¿desde cuándo estás desempleado? ¿cobras el paro? ¿has tenido recientemente algún problema en el trabajo? A lo largo del último año ¿has mantenido el mismo empleo? ¿cuántas veces has cambiado de empleo en el último año?* En caso de aquellas personas que no tengan empleo es importante averiguar cuál es su situación económica, así como qué tipo de impacto supone esta situación y su relación con la comisión del delito. *¿Percibes algún tipo de prestación económica? ¿qué problemas te está generando la falta de empleo o ingresos económicos?* Debemos valorar si este ámbito supone una fuente de estrés o desajuste personal y si se vincula con el delito cometido.
- A su vez, también se explora el **contexto de residencia y la percepción del índice de criminalidad** de la misma. *¿En qué zona vives?, ¿Te gusta?, ¿Existen conflictos en esa zona?, ¿Quién los provoca?*
- Por último, se recoge información relacionada con el **estado general de salud** (existencia de problemas médicos y/o existencia de diversidad funcional-discapacidad). *¿Cómo te encuentras de salud?, ¿tienes algún problema de salud física? ¿te han operado últimamente de algo? ¿te han hospitalizado recientemente? ¿has tomado algún medicamento con o sin receta o debido a algún problema de salud física? ¿en qué aspectos de tu vida te limita ese problema de salud?, ¿cómo te sientes ante esta situación médica?, etc.*

2. Antecedentes familiares y sociales:

- **Contexto familiar y socialización en la infancia**: Indagar en el contexto de crianza, su socialización, sobre si ha sido testigos de algún tipo de violencia/negligencia durante infancia/adolescencia o si en la familia de origen existió algún tipo de victimización. *Durante tu infancia, ¿con quién vivías de pequeño?, ¿quién te cuidaba?, ¿tienes hermanos/as?, ¿te*

llevabas bien con ellos/as?, ¿cómo era vivir en tu casa?, ¿había problemas?, ¿sucedió algo en tu familia que os afectase mucho? Del mismo modo, se valorará la existencia de prejuicios en la familia en relación a los diferentes grupos de victimización – inmigrantes, colectivo LGTBI, etc. Y en tu familia... ¿qué se pensaba sobre...?

3. Antecedentes personales:

- **Victimizaciones en la infancia/adolescencia:** *¿crees que te trataron bien en tu familia?, ¿recuerdas algún episodio complicado?, ¿en alguna ocasión te golpearon?, ¿crees que en tu familia las relaciones eran adecuadas? ¿tus padres se llevaban bien? ¿se insultaban o agredían? Si aún siguen vivos, ¿sigues manteniendo relación con ellos?*
- **Victimizaciones en la edad adulta:** Exploración de vivencias traumáticas en la edad adulta. *Y en la edad adulta, ¿alguien te hizo daño?, ¿alguien intentó dañarte de algún modo?, ¿cómo te sentiste?* En caso afirmativo, explorar dicha situación de victimización con extremo cuidado ante la posible existencia de secuelas traumáticas, evitando una agudización de las mismas.
- **Abuso/Dependencia de sustancias:** Indagar la existencia de consumo o adicción grave a algún tipo de sustancia psicoactivas y su vinculación con la conducta agresiva. Para contrastar la información se puede apoyar en la aplicación de cuestionarios o información de otras fuentes adicionales. En caso de que no detectarse consumo actual se debe explorar si ha existido uso, abuso o dependencia en el pasado. *¿Consumes algún tipo de droga? ¿y alcohol? ¿muy a menudo? ¿con cuánta frecuencia consumes? ¿Crees que tienes o has tenido problemas con el consumo de drogas/alcohol? ¿qué consecuencias te ha traído el consumo? ¿Utilizas drogas y/o alcohol únicamente durante tu tiempo de ocio, o se ha ido generalizando su uso a otros momentos de tu vida? Si es así, ¿en cuáles? ¿Se trata de uso, de abuso, o de dependencia? ¿Habías consumido alcohol/drogas cuando ocurrieron los hechos que te han traído al Programa?*
- **Contextos relacionales de apoyo:** Exploración del tipo de relaciones mantenidas en la infancia/adolescencia (grupo de iguales). Dichos contextos pueden ser: 1) **Normalizado:** grupos de amistades convencionales con normas, actitudes y valores prosociales (asistencia regular al colegio/instituto, actividades de ocio saludables, adecuado autocuidado, no consumo de sustancias, etc.), 2) **Predelinquencial:** grupos de amistad desviados, aprendizaje de técnicas necesarias para la comisión de un delito, adquisición de motivaciones, valores y definiciones favorables a la ruptura de la ley. Sin embargo, todavía no se comenten de *delitos graves* (ausencias puntuales al colegio/instituto, consumos esporádicos de sustancias, reyertas, pequeños hurtos, etc.), y 3) **Delincuencial:** grupos de amistad desviados con comisión de delitos de manera habitual y ausencia de aceptación de normas sociales. A su vez, también se explorará el contexto relacional en el momento de la comisión de los hechos delictivos (ocio, trabajo, amistades) y su relación o no con el mundo delincuencial (relaciones con grupos ultras del fútbol; asociaciones caracterizadas por su odio, animadversión u hostilidad contra colectivos de inmigrantes, musulmanes, judíos, homosexuales, etc.; enemistad histórica entre los miembros de su grupo y el de la víctima). *Volviendo a la infancia, ¿con quién te relacionabas, jugabas?, ¿alguna vez os metisteis en líos?, ¿faltabais a clase?, ¿cómo os divertíais? Y en la edad adulta, ¿con quién te relacionas?, ¿sales habitualmente?, ¿a qué sitios sueles ir?, ¿cómo te diviertes?*

4. Presencia de acontecimientos vitales estresantes:

Valoración de la presencia de acontecimientos vitales estresantes durante el año previo a la comisión del delito. *¿Crees que sufres algún tipo de estrés o angustia?, ¿podrías ser más específico/a?, y antes de que fueses denunciado ¿consideras que estabas estresado?, ¿qué te estresaba? ¿Del 0 al 100 cómo lo valorarías?*

5. Empleo de violencia:

- Exploración de la emisión de conductas violentas en diferentes ámbitos: familiar (doméstica y de género) y extra familiar (violencia generalizada).
- Violencia en el ámbito familiar: *En el momento de los hechos, ¿tenías problemas con tu pareja?, ¿y con algún miembro de tu familia?, ¿en alguna ocasión perdiste el control con algún familiar?, ¿y con tu pareja?, ¿qué pasó?, ¿te pasó en más de una ocasión?*
- Violencia extra familiar: *¿En alguna ocasión te peleaste con alguien que no fuese de tu familia?, ¿de pequeño o de mayor?, ¿en cuántas ocasiones? ¿Durante el último año has tenido algún problema grave con alguien?, ¿estabas solo o con más gente?*

6. Historial criminológico:

- **Historial delictivo:** *¿Habías tenido antes algún problema con la justicia? De ser así ¿qué edad tenías cuando ocurrió? ¿qué tipo de delito fue? ¿te denunciaron o arrestaron?*
- **Exploración del delito actual:** *¿Por qué crees que estás aquí? Cuéntanos por qué motivo te encuentras en esta situación... ¿Cómo sucedieron los hechos que han generado esta situación? ¿cómo la viviste?... ¿qué consecuencias ha tenido para ti?* Se trata de facilitar el relato del delito, su interpretación del mismo, cómo sucedieron los hechos el día que le denunciaron y/o detuvieron, quién le denunció, cómo vivió esa situación, qué problemas precipitaron y qué consecuencias se han derivado de ella... Se ofrece un espacio de desahogo para que nos cuente cómo percibe su situación, cómo y cuándo sucedieron los hechos y podamos hacernos una idea de su asunción de responsabilidad y la fase del proceso de cambio en el que se encuentra y su grado de motivación para el programa y posibles resistencias hacia la intervención. En el caso de que su versión de los hechos, diste mucho de los hechos probados en la sentencia se recomienda no caer en la confrontación, a la hora de preguntar por esta diferencia. *Te escucho y comprendo lo que me dices, sin embargo me sorprenden las diferencias que hay con la información que aparece en tu sentencia... ¿en qué crees que se ha apoyado el juez/a para tomar su decisión?* A su vez, también es relevante explorar la existencia o no de consumo de sustancias previa a la comisión del delito y el tipo de droga consumida. Finalmente, es de suma importancia analizar las motivaciones del delito: *Pero, ¿podrías explicarme por qué actuaste de ese modo?, ¿qué te pasaba por la cabeza, qué pensabas?* A su vez, se valorarán las emociones asociadas al delito, antes de los hechos, durante y después. *¿Y cómo te sentías?, ¿sentías miedo, rabia, asco?, ¿explícalo con tus palabras?...*

7. Salud mental:

La exploración de la salud general se ha realizado en las primeras etapas de la entrevista, no obstante, si la persona hace referencia a la existencia de problemáticas psicológicas/psiquiátricas en ese momento, cubriremos el presente apartado, sin importar el orden establecido en el Documento E1. Las preguntas que podemos realizar pueden ser las siguientes: *A lo largo de esta sesión verás que nos adentraremos en temas un tanto delicados, pero es importante conocerte, saber de ti para poder ofrecerte la mejor intervención posible. Este es uno de ellos: ¿Has sufrido algún problema psicológico?, ¿has recibido alguna vez tratamiento psicológico y/o psiquiátrico/hospitalizaciones, etc.?, ¿qué tipo de medicación?, ¿alguna vez has pensado en quitarte la vida?, ¿llegaste a elaborar un plan?, ¿estos pensamientos son recurrentes?*

RECUERDA:

- El modelo de entrevista recomendado contiene una gran cantidad de información, que podrá ser recogida en el orden y profundidad que estime oportuna cada terapeuta, basándose en su criterio clínico.
- Aplicar las recomendaciones y técnicas para favorecer la alianza terapéutica y para el

desarrollo de la entrevista motivacional, que se indicó en los apartados iniciales del módulo.

TERCERA FASE: Cierre de la entrevista

Tras finalizar la recogida de información, se agradecerá su colaboración, señalando especialmente los aspectos positivos de iniciar la intervención psicoeducativa. Posteriormente, se emplazará para la para la siguiente sesión de evaluación.

RECUERDA:

- Se podrá aplicar, desde la primera sesión, todos aquellos instrumentos de evaluación que considere oportunos del Documento de Trabajo E4. No obstante, es recomendable que la entrevista PCL-R y el MMPI-II se apliquen en la tercera sesión dada la duración del pase de dichos cuestionarios. A su vez, el instrumento de valoración del riesgo de reincidencia HCR-20, necesariamente se completará tras disponer todos los datos de evaluación.
- Asimismo, se podrá empezar a cumplimentar el Documento E2 – Valoración de las fases de cambio, con la información recabada en la entrevista.

SEGUNDA SESIÓN

Entrevista motivacional – Análisis de la etapa de cambio e inicio del perfilado

Objetivos

- Realizar la primera entrevista motivacional: determinar fase del proceso de cambio.
- Fomentar la toma de consciencia del problema, a partir de la reflexión sobre sus consecuencias.
- Administrar cuestionarios de evaluación psicológica .

Documentos de trabajo

- Documento E2 -Valoración de las fases del cambio.
- Documento E3 -Planes de futuro.
- Documento E4 - Instrumentos de Evaluación.

PRIMERA FASE: Comienzo de la entrevista motivacional – Los planes de futuro

Tras la primera sesión, se dispone de cierta información relevante para formular las primeras hipótesis en relación a la fase del proceso de cambio en el que se encuentra cada participante. No obstante, es necesario seguir profundizando en la recogida de información y, al mismo tiempo, favorecer el vínculo terapéutico que empezó a germinar en la primera sesión. Para ello se comenzará la entrevista recibiendo amablemente al participante, aclarando dudas que pudieron quedar sin resolver en la sesión anterior y, posteriormente se plantearán las siguientes cuestiones: *Si te parece, en la sesión de hoy podemos hablar de tus planes de futuro... Podemos empezar por tu futuro próximo... y me gustaría conocer cómo te ves de aquí a unos meses/años, una vez finalices tu condena... ¿cómo te gustaría que fuese tu vida dentro de... meses/años?*

RECUERDA:

- Al hablar sobre los planes de futuro seguramente, la persona participante nos presentará sus metas u objetivos de cambio (enfocar). De esta forma se hacen explícitos sus valores personales y objetivos. Es poco probable que manifieste expectativas futuras de reincidencia delictiva o nuevas condenas. Durante esta entrevista, la persona participante comenzará a completar el Documento de Trabajo E3 – Planes de Futuro.

Veo que para ti es importante... (Citar en función de la respuesta que dé a la pregunta anterior). *Realmente, ¿Qué es lo más importante para ti en la vida? ¿Qué es lo que más valoras?* (p.ej., cuidar de tus hijos, proteger a tu familia, trabajar en algo que te guste, tener aceptación de tu familia, tener una vida cómoda, cuidar de tu salud, etc.). Cuando la persona entrevistada hace alusión a sus valores personales (familia, trabajo, salud, etc.) se pasa a la siguiente afirmación: *...De acuerdo, eso que cuentas, tu familia, tus amigos, etc. (citar según los valores del interno, hacer un resumen de lo que ha contado) parece estar en contradicción con el hecho de estar aquí cumpliendo una condena... no te ves teniendo problemas de carácter penal dentro de X meses/años ¿no es cierto?"* (Reflejar).

SEGUNDA FASE: Favoreciendo la toma de consciencia del problema

Bien, hemos hablado sobre tu futuro. Me has comentado que piensas en... (Hacer un resumen de los planes y metas de la persona, que él mismo ha comentado y ha escrito en el Documento de Trabajo E3- Planes de futuro. Una vez terminado este resumen, se podría pasar al siguiente comentario: Si me lo permites ahora, me gustaría hablar contigo un poco más...sobre los problemas que te han traído a prisión/ medidas penales alternativas... Sé que esta es una cuestión un poco más dolorosa para ti, incluso para tu familia, amigos, etc.

A continuación se plantearán una serie de preguntas para fomentar la toma de conciencia del problema: *¿Qué aspectos de tu forma de ser pudieron influir en cómo ocurrieron los acontecimientos que te han traído hasta el programa?, ¿en qué está afectando la condena a tu vida (familiar, laboral, económica, amistad, ocio, personal, intimidad...)? ¿De qué manera esto ha sido un problema para ti?, ¿en qué modo crees que tú u otras personas se han visto afectadas por dicho problema? ¿Cómo te sientes con la forma en que se han desarrollado los acontecimientos?, ¿hasta qué punto te preocupa lo que ha pasado?, ¿en qué sentido te preocupa? ¿Qué cosas te hacen pensar que esto pueda ser un problema? Pasado un tiempo, ¿qué piensas de la situación?; con la perspectiva que nos da el tiempo que ha pasado... ¿Qué te hizo actuar así?..., ¿por qué crees que tu situación ha llegado a este punto?, ¿existe algo que te haga pensar que no actuaste correctamente?*

TERCERA FASE: Mostrar la utilidad del programa

Se finalizará esta sesión, señalando cómo el presente programa de intervención le puede ayudar a conseguir sus propios objetivos y planes de futuro. Del mismo modo, se ofrece una perspectiva positiva del proceso de cambio que supone su participación en el programa y el abandono de aquellos hábitos que le alejan de sus expectativas vitales.

TERCERA SESIÓN

Perfilado II - Recogida de información y determinación del perfil de riesgo

Objetivos

- Análizar las características psicológicas.
- Determinar el perfil de riesgo y sus necesidades criminógenas.

Documentos de trabajo

- Documento E4- Instrumentos de evaluación.
- Documento E5 - Determinación del perfil de riesgo.

PRIMERA FASE: Instrumentos de evaluación

Durante la presente sesión se analizará de manera pormenorizada las características psicológicas de cada participante (ver Documento de Trabajo E4), con la finalidad de elaborar un perfil de riesgo que guíe al terapeuta en el establecimiento del itinerario terapéutico más adecuado a sus necesidades criminógenas (ver Documento de Trabajo E5).

Se recomienda especialmente utilizar el MMPI-II-R y PCL-R, así como aquellos instrumentos de evaluación psicológica que no hayan sido aplicados en las sesiones anteriores. En todo caso, HCR-20 (instrumento de valoración del riesgo), será de aplicación en el último momento, tras la corrección del resto de cuestionarios.

SEGUNDA FASE: Elaboración del perfil de riesgo

Tras usar las pruebas de evaluación psicológica, cada terapeuta procederá a la corrección de los cuestionarios y completará las tablas actuariales del PCL-R y HCR-20. Atendiendo a los resultados obtenidos, tanto en las entrevistas realizadas como en los diferentes instrumentos aplicados, el equipo psicoterapéutico se encuentra en disposición de elaborar un perfil criminológico de cada participante (ver Documento de Trabajo E5).

TOMA DE DECISIONES: Elaboración del Itinerario terapéutico personalizado

El *Programa Diversidad* constituye una guía metodológica o catálogo de actividades psicoterapéuticas, recomendadas para abordar las necesidades criminógenas que diferentes investigaciones encuentran presentes en personas condenadas por delitos de odio y discriminación. No obstante, la selección de módulos/sesiones/ actividades y la intensidad de la intervención ha de ajustarse en función de las necesidades terapéuticas detectadas y del perfil de riesgo de cada participante. En relación a las diferentes tipologías de delincuentes de odio, se realizan las siguientes recomendaciones en la elaboración del itinerario terapéutico personalizado:

Perfil de delincuente de odio detectado

Buscador de emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciación del AUTOCONTROL. - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL. - Incidencia en INCREMENTO DE EMPATÍA. - Prevención de CONSUMO DE SUSTANCIAS. - Minimización de creencias distorsionadas, principalmente CREENCIAS DISTORSIONADAS EN TORNO A LA MASCULINIDAD. Otras recomendaciones: - Búsqueda de actividades prosociales que eviten el aburrimiento. - Minimización de la presión de grupo. Búsqueda de apoyo social en grupos prosociales.
Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciación del AUTOCONTROL. - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente CONTROL DE LA IRA, MIEDO Y DE LA VERGÜENZA. - Incrementos de EMPATÍA. - Técnicas de CONTROL DEL ESTRÉS. - Incremento de AUTOESTIMA. - Incidencia en INCREMENTO DE EMPATÍA. - Mayor incidencia en el CONTROL DE LAS IDEAS PREJUDICIOSAS. - Incremento de PENSAMIENTO RACIONAL: Disminución de la percepción de AMENAZA. Otras recomendaciones: - Búsqueda de apoyo social en grupos prosociales.
Vengativo	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciación del AUTOCONTROL. - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente CONTROL DE LA IRA. - Incremento de EMPATÍA. - Minimización de LOS PREJUDICIOS: Disminución de la PERCEPCIÓN DE ATAQUE.
Por Misión	<ul style="list-style-type: none"> - NO CONFRONTAR DIRECTAMENTE SUS PREJUDICIOS, esto podría activar su sistema de defensas y fortalecer sus creencias distorsionadas. - Racionalizar la necesidad de un cambio de conducta para la consecución de METAS VITALES contrarias a la comisión de delitos. - GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente emoción de VERGÜENZA. - Importancia de la VALORACIÓN CONSTANTE DEL RIESGO.

Si se detecta presencia de indicadores de PSICOPATÍA , independientemente de la motivación delictiva	<ul style="list-style-type: none"> - No intervenir en el desarrollo de la EMPATÍA: No proporcionar estrategias que les ayuden a simular una falsa empatía que les permita manipular. - Centrar la intervención en aspectos COGNITIVOS, no emocionales. - Favorecer el cambio señalando los inconvenientes que la conducta delictiva tiene en la consecución de METAS VITALES.
---	---

El *Programa Diversidad* se adaptará a las características de cada participante, aunque su estructura global y la duración dependerá del contexto específico de aplicación (Medio Penitenciario / Medidas alternativas en la comunidad).

CUARTA SESIÓN

Motivación al cambio y establecimiento de metas

Objetivos

- Realizar la segunda entrevista motivacional: potenciar la intención de cambio a través de la presentación de escenarios alternativos de mejora que permitan el logro de bienes primarios.
- Establecer el itinerario terapéutico más adecuado.
- Acordar metas terapéuticas consensuadas para la consecución de un proceso de cambio adecuado.

Documentos de trabajo

- Documento de trabajo E5 - Determinación del perfil de riesgo.
- Documento de trabajo E6 - Tarea motivacional intersecciones.

PRE SESIÓN: Recopilación de la información obtenida

En esta sesión, se dispone de suficiente información para guiar a cada participante en las metas terapéuticas a lograr, para la consecución de un proceso de cambio adecuado. Para ello, es necesario repasar la información obtenida en las sesiones anteriores (Documentos de trabajo E 1, E2, E3, E4 y E5), previamente a la realización de la segunda entrevista motivacional.

PRIMERA FASE: Potenciar la intención de cambio

Se proponen una serie de preguntas con el objetivo de profundizar en la intención de cambio de la persona participante: *elección de alternativas de comportamiento no delictivas y un compromiso de mejora con el proceso de intervención*. Para ello, es importante favorecer un **proceso de reflexión**. Algunas preguntas orientativas que se podrán emplear son las siguientes (adaptado de Méndez y cols., 2016):

Milagro	<i>Imagina que te despiertas una mañana y el problema ha desaparecido... ¿Cómo vas a notar que el problema ha desaparecido?, ¿Qué vas a hacer diferente?, ¿Qué cosas harías de forma distinta? Si responde en términos poco concretos: ¿en qué vas a notar que...?, ¿cuál será la primera cosa que...?, ¿Cómo cambiaría la situación...?, ¿y cómo va a reaccionar tu entorno cuando le digas...?, ¿cómo te gustaría que fueran las cosas? ¿Te imaginabas que ibas a estar alguna vez en esta situación?... ¿Cómo te gustaría que hubieran ocurrido las cosas en tu vida...?, etc.</i>
Motivación al cambio	<i>¿Cuáles serían algunos de los aspectos positivos de la posibilidad de cambiar?, ¿cuáles son las razones que ves para cambiar? ¿Qué te hace pensar que si decides introducir un cambio, lo podrías hacer?, ¿qué es lo que crees que te funcionaría en tu manera de relacionarte con los demás si decides cambiar?</i>
Motivación a escenarios alternativos	<i>¿Qué crees que podrías cambiar en ti mismo para que no se vuelva a repetir este problema? ¿Cómo sería la situación si eso cambiara?, ¿crees que se podría haber actuado de otra manera de forma que se hubiera podido evitar la sanción? ¿Qué habría pasado si hubieras actuado de esa manera? ¿Qué hubieras necesitado para haber actuado de otra manera?</i>

Excepciones para atribuir control y provocar la automotivación	<i>Cuando en alguna situación similar has estado a punto de reaccionar con violencia –pero no lo hiciste-, ¿cómo la resolviste, qué hiciste diferente?, ¿cómo conseguiste mantener la calma en otras ocasiones en las que te pasó algo parecido? (amplificar sensación de control), ¿Cómo te las arreglaste para controlarte? ¿Alguna vez intentaste controlarte y lo conseguiste?, ¿qué hiciste para conseguirlo? ¿Qué te lleva a pensar que podrías cambiar si así lo deseas? ¿Qué crees que podrías utilizar (potencialidad) para conseguir...?</i>
Ambivalencia	<i>Nos has explicado en la anterior sesión que deseas mantener una vida... (Repetir lo que ha dicho la persona participante en el ejercicio E3 – Planes de futuro), pero nos parece que esto es imposible si mantienes las actitudes (pensamientos, prejuicios, comportamientos delictivos) que te han traído al presente programa. Esto contribuye al problema, ¿qué puedes hacer para que esto no ocurra de nuevo?, ¿Qué es lo que te puede hacer pensar que existen alternativas a tu manera de comportarte que te podrían haber ahorrado verte en esta situación? ¿Qué pasaría si (factor de riesgo) apareciera?, ¿Qué cosas tendrían que pasar para que esto no vuelva a ocurrir?</i>

Estas preguntas se adaptarán a la situación y características cada participante y a las impresiones terapéuticas alcanzadas tras la evaluación.

SEGUNDA FASE: Establecimiento de objetivos - metas

En esta fase se determinará la *zona de encuentro* entre sus necesidades personales y los objetivos de intervención del Programa Diversidad. Es relevante iniciar el proceso señalando aquellas necesidades expresadas por la persona participante, que sean compatibles con la minimización de sus factores de riesgo. Se recomienda establecer un máximo de 4 metas – objetivos a conseguir a lo largo del programa, que serán consensuados con cada participante.

CIERRE: Tarea para casa

Tras la finalización de la entrevista y el establecimiento de metas, se solicitará que realice el ejercicio – Documento de Trabajo E6- como actividad a realizar entre sesiones. Dicho ejercicio será empleado como *puente* entre módulos y consiste en responder a una serie de cuestiones relacionadas con sus expectativas sobre *Programa Diversidad*. Esta actividad permitirá aclarar, en la primera sesión de la Fase de Intervención, aquellas dudas no resueltas en la presente fase, continuando con la labor motivacional de manera transversal en todo el programa.

Documento de trabajo E1. Entrevista inicial

FICHA VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y CRIMINOLÓGICAS

Identificador: _____

Centro Penitenciario/CIS/SGPMA de referencia: _____

Comunidad Autónoma donde se comete el delito: _____

Fecha de la entrevista: _____

1. Información sociodemográfica

Fecha de nacimiento: /..... /.....		Edad.....	Sexo: 1. Hombre / 2. Mujer/ 3. No binario
País de nacimiento:		Nacionalidad:	
Proceso migratorio	Si/No Año de migración/retorno: Nº años en España: Recorrido del proceso migratorio/retorno:	Dificultades del proceso migratorio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Legalización de trabajo y residencia 2. Idioma 3. Residencia 4. Académicas Profesionales/laborales 5. Relaciones familiares 6. Relaciones sociales 7. Adaptación a la cultura 8. Ejercicio de costumbres y religión, ... 9. Otros estresores
Descendencia	SI/NO	Nº de Hijos/as	
Unidad de Convivencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solo 2. Familia origen 3. Pareja 4. Pareja e hijos/as 5. Familia monoparental 6. Otros familiares 7. Otras personas 8. Otros 	Situación Civil actual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soltero 2. Pareja de hecho 3. Casado 4. Separado 5. Divorciado 6. Viudo
Formación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sin estudios 2. Alfabetización 3. Graduado escolar 4. BUP/FP 5. Superiores 	Situación económica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alta (2000€ -3000€ mes) 2. Media(1200€ -2000€ mes) 3. Suficiente(750€ -1200€ mes) 4. Insuficiente(- de 750€ mes) 5. Ayuda asistencial 6. Sin ingresos
Situación laboral (último año)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empleado 2. Autónomo 3. Desempleado con subsidio 4. Desempleado sin subsidio 5. Sin trabajo remunerado 6. Jubilado 7. Otros 	Vida laboral	
		<p>- Nº de empleos: en los últimos 10 años.....empleos</p> <p>- Duración máxima empleo.....meses</p> <p>- Estabilidad Laboral global Sí No</p>	
Zona de residencia	Urbana: Rural:.... Indicar el nombre de la zona de residencia:	Índice de criminalidad de la zona de residencia	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevado: 2. Medio : 3. Bajo: 	
Estado general de salud	Problemas médicos en el momento de los hechos: ...SI/...NO ESPECIFICAR TIPO DE PROBLEMA: DIVERSIDAD FUNCIONAL: ...SI/....NO ESPECIFICAR TIPO: PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD:		

2. Antecedentes familiares y sociales

Número de Hermanos/as:							
Posición que ocupa:							
Separación de los padres (antes de los 18 años)	Sí	No		Abandono de los padres (antes de los 18 años)	Padre	Sí	No
					Madre	Sí	No
Muerte progenitores (antes de los 18 años)	Padre	Sí	No	Historia de conducta violenta	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Historial delictivo en la familia de origen	Padre	Sí	No	Alcoholismo en la familia	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Historial de ideología sociofamiliar de prejuicio:	Padre	Sí	No	Ideología sociofamiliar de prejuicio fundamentada en:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sucesos traumáticos propios</i> • <i>Narraciones de injusticias o humillaciones sufridas</i> • <i>Rivalidad ante alcance de objetivos (empleo, vivienda, poder, etc.)</i> • <i>Placer derivado del daño (como imperativo moral)</i> 		
	Madre	Sí	No				
	Hermanos	Sí	No				
	Otros familiares	Sí	No				
	Otras amistades íntimas	Sí	No				
Drogadicción en la familia	Padre	Sí	No	Victimizaciones en la familia de origen.	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Reseñar brevemente (si procede) el tipo de victimización:							

3. Antecedentes personales

3.1. Victimizaciones en la infancia/adolescencia

	Agresor				Agresor		
Víctima de maltrato físico durante infancia/adolescencia	Padre	Sí	No	Víctima de abuso sexual durante infancia y/o adolescencia	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Víctima de maltrato psicológico durante infancia y/o adolescencia	Padre	Sí	No	Testigo de violencia familiar	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No

3.2. Victimizaciones en la edad adulta

Víctima de maltrato físico, psicológico y sexual durante la edad adulta	Si	No	En caso afirmativo, la agresión/daño es producida por parte de:			
			Familiares		Sí	No
En caso afirmativo indicar el tipo de victimización: Física/Psicológica/Sexual	Conocidos		Sí	No		
	Extraños		Sí	No		

3.3. Abuso/Dependencia de sustancias en el momento de los hechos

Abuso o dependencia de drogas reciente (últimos 5 años anteriores a	Sí	No	Edad de inicio del consumo	Edad:
---	----	----	----------------------------	-------

los hechos)				
Consumo o ha consumido más de una sustancia	Si	No	Droga de preferencia	1. Alcohol 2. Cannabis 3. Cocaína 4. Heroína 5. Pastillas 6. Otros

3.4. Contextos relacionales

Contexto relacional (grupo de iguales) durante la infancia/adolescencia	1. Normalizado 2. Pre delincencial 3. Delincencial		
Contexto relacional en el momento de los hechos	1. Normalizado 2. Pre delincencial 3. Delincencial		
Existencia en el penado de simbología relacionada con el odio	NO	SI	1. Tatuajes 2. Vestuario 3. Estética
Pertenencia o contacto con grupos organizados	NO	SI	ESPECIFICAR GRUPO: TIPO DE RELACIÓN CON EL GRUPO ORGANIZADO: <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto directo (autodidacta en ideología del grupo) - Contacto virtual (redes) - Participación directa en actividades - Liderazgo de grupos

4. Estresores vitales

Presencia de estresores vitales previos a la comisión del delito		
¿Estrés previo al delito? SI/NO	Grado de estrés	Grado de estrés (1-100)
Estresores vitales		

5. Empleo de violencia

5.1. En el ámbito familiar (Violencia Doméstica y de Género)

Problemas de pareja en el momento de los hechos		
<ul style="list-style-type: none"> - Sin pareja en el momento de los hechos: - No problemas de pareja en el momento de los hechos: - Problemas de pareja (discusiones frecuentes, abandono del hogar, etc.): - Ruptura reciente de pareja (en el año anterior a los hechos): 		
Familiares/Pareja o Expareja		
¿Has utilizado alguna vez violencia psicológica (insultos, amenazas, etc.) o violencia física hacia algún miembro de tu familia exceptuando a tú pareja? Ej.: Padre, Madre, Hermanos, Hijos, cuñados. N° de episodios desde los 18 hasta el momento de los hechos N° de episodios en el último año anterior a los hechos Tipo de violencia preferentemente empleada	Sí	No
	Física	Psicol.
¿Has utilizado alguna vez la violencia psicológica/física hacia tú pareja/expareja? N° de episodios desde los 18 hasta el momento de los hechos N° de episodios en el último año anterior a los hechos	Sí	No

Tipo de violencia preferentemente empleada	Física	Psicol.
--	--------	---------

5.2. Violencia extra familiar (Violencia generalizada)

Conocidos o desconocidos no familiares		
¿Has utilizado alguna vez violencia psicológica (insultos, amenazas, etc.)/física hacia personas que no fueran de tu familia? N° de episodios desde los 18 hasta hace un año N° de episodios en el último año Tipo de violencia preferentemente empleada Indicar si el episodio fue realizado en solitario o en grupo	Sí	No
	Física	Psicol.
	Solitario	Grupo

6. Historial Criminológico

6.1. Historial delictivo		
¿Existencia de historial delictivo/problemas con la justicia antes de los 18 años) Indicar el tipo/s de delitos:	Sí	No
¿Te han detenido alguna vez por otros delitos en la edad adulta? (exceptuando el delito actual) N° de detenciones excluyendo por la que ha sido condenado..... ¿Alguna detención por delitos relacionados con odio/discriminación? (Indicar n°): Especificar otras causas (peleas, conducción, etc.).....	Sí	No
¿Has sido condenado por algún delito en el pasado, exceptuando condena actual? N° de condenas..... ¿Alguna condena por delitos de odio/discriminación? (Indicar n°): Especificar otros delitos (amenazas, delito de seguridad vial, etc.).....	Sí	No
¿Has ingresado alguna vez en prisión, exceptuando el delito actual? ¿Por delitos de odio/discriminación? Especificar otros delitos:	Sí	No

6.2. Delito actual	
Fecha delito: / /	Autor/es: único o varios
En el caso de penas privativas de libertad del penado Condena:(años)/.....(meses)/.....(días)	
Rellenar sólo si es un caso de Penas y Medidas Alternativas - Suspensión de condena: ...SI/NO Periodo de la suspensión: - Trabajos en Beneficio de la Comunidad: ...SI/...NO N° de jornadas: - Localización permanente: ...SI/NO... N° de días..... MULTA: ...SI/...NO CUANTIA:	
Delito/os recogidos en la sentencia:	Condena/as de cada delito:
Delito principal actual: Art.....	Delito principal actual: (años)/ ... (meses)/(días)
Delitos añadidos al delito principal: Art..... Art..... Art.....	Delitos añadidos al delito principal: ...(años)/ ... (meses)/(días) ...(años)/ ... (meses)/ (días) ...(años)/ ... (meses)/ (días)
Si se trata de un delito relacionado con el “discurso del odio” indicar el medio de difusión empleado: Internet/intranet u otras redes: Telefonía/comunicaciones: Medios de comunicación social: Redes sociales: Otros:	
Tipo de daño/violencia ejercida ... Física ...Psicológica ... Daños contra el patrimonio ... Otros	

Tipología (sobre qué colectivo de víctimas va dirigida la acción delictiva):

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Racismo/xenofobia | 5. Discapacidad: |
| 2. Orientación o identidad sexual: | 6. Aporofobia: |
| 3. Creencias o prácticas religiosas: | 7. Ideología: |
| 4. Antisemitismo: | 8. Discriminación por razón de sexo/género: |
| | 9. Otros: |

Victima	Edad	Sexo 1. Hombre; 2. Mujer; 3. No binario	Nacionalidad	Tipo de relación 1. Domestica 2. Conocidos 3. Desconocidos ... 3A: Sin contacto previo 3B: Reconocimiento sin contacto ... 3C: Contacto inferior a 24 horas previo al delito 4. Vulnerable (agresor con posición de poder o superioridad)
Victima 1				
Victima 2				
Victima 3				
Victima 4				

Nº de víctimas implicadas:

Forma de acceso a la/s víctimas

Búsqueda activa *Oportunidad* *Abuso de posición de poder* *Otras*

Uso de armas en el delito actual

No

SI

Tipo de arma:

Arma blanca:

Arma de fuego:

Otras:

Consumo de drogas antes del delito (4 horas antes)

Tipo de droga consumida (alcohol, cocaína, pastillas, etc.):

Sí

No

Contexto en el que tiene lugar el delito

- Viviendas:
- Vía pública urbana y otras vías de comunicación:
- Establecimientos de hostelería, ocio y otros:
- Espacios abiertos:
- Campo de fútbol/instalaciones deportivas:
- Centro religioso:
- Otras instalaciones y recintos:

Cobertura de las necesidades básicas del autor del delito en el momento de los hechos: SI/NO

Especificar carencias detectadas:

Motivaciones de la comisión del delito

- Alivio del aburrimiento/búsqueda sensaciones
- Autoestima amenazada
- Creencias sobre la maldad del "enemigo" (víctima).
- Venganza por injusticias y humillaciones.
- Rivalidad en el alcance de objetivos
- Imperativo moral de daño

Emociones asociadas al delito:

Antes de los hechos	Durante	Tras la comisión
- Rechazo	- Rechazo	- Rechazo
- Ira	- Ira	- Ira
- Miedo	- Miedo	- Miedo
- Hostilidad	- Hostilidad	- Hostilidad
- Vergüenza	- Vergüenza	- Vergüenza
- Otras:	- Otras:	- Otras:

Situación socio-familiar y laboral en el momento de los hechos. Describir	Pareja	Empleo/economía	Apoyo social/familiar
---	--------	-----------------	-----------------------

7. Salud Mental

Trastornos mentales en el pasado	Sí	No	Especificar
Trastornos mentales actuales	Sí	No	Especificar
Tratamiento psicológico/psiquiátrico	Sí	No	Motivo:
Hospitalizaciones por salud mental	Sí	No	Motivo:
Medicación psiquiátrica	Sí	No	Tipo de medicación:
Intentos e ideas de suicidio	Sí	No	Antes de la edad adulta: Un año antes de la comisión del delito:

Documento de Trabajo E2- Valoración de las Etapas de Cambio

	ACTITUD ANTE LA ENTREVISTA			
	Responsable	Demandante	Visitante	Rehén
1ª Entrevista				
2ª Entrevista				
3ª Entrevista				

VALORACIÓN DE LA ETAPA DE CAMBIO

	1ª ENTREVISTA	2ª ENTREVISTA	3ª ENTREVISTA
PRECONTEMPLACIÓN La persona no tiene necesidad de cambiar. Niega haber utilizado la violencia o la agresión, o bien fue la víctima/s quién provocó y desató una respuesta de defensa.			
CONTEMPLACIÓN Se considera la posibilidad de tener algún problema para controlar su comportamiento. Sus prejuicios tuvieron algo que ver, pero no valora la posibilidad de cambiar. Suelen aparecer sentimientos ambivalentes sobre el cambio.			
PREPARACIÓN Se dan los primeros pasos para cambiar. Ha comenzado a interesarse sobre los contenidos de este programa y estar de acuerdo en que puede beneficiarle en el futuro.			
ACCIÓN La persona ya está tomando medidas para cambiar.			
MANTENIMIENTO Se habla de los cambios conseguidos y de cómo mantenerlos.			
RECAÍDA Se considera que se ha vuelto hacia atrás. La persona puede sentirse mal, desmoralizada. Quizás justifique su recaída y se vuelva a una etapa anterior.			

Recursos que dispone la persona participante para el cambio (formación, apoyo social prosocial, estabilidad laboral, familiar, etc.)

Documento de Trabajo E3 – Planes de futuro

Nombre y Apellidos:

¿Cómo imaginas que sería tu vida ideal dentro de unos años?

Con tu familia: ¿Estarás al lado de tu familia?

Con tus amistades: ¿Habrás cambiado de amistades?, ¿qué actividades te gustaría

compartir con ellos?

En tu trabajo: ¿Tendrás trabajo?, ¿trabajarás en lo que a ti te gusta?

¿Cómo crees que será tu vida en un futuro si continúas con el comportamiento que te ha traído hasta aquí?

Con tu familia:

Con tus amistades:

En tu trabajo:

¿Qué COSTES o inconvenientes pueden tener para ti seguir con la misma vida que te ha traído hasta aquí (prisión/medidas alternativas)?

¿Qué HARÍAS ahora para conseguir que tu vida dentro de unos meses/años se acerque a tu ideal?, ¿cómo podríamos ayudarte?

Documento de Trabajo E4 - Instrumentos de Evaluación

MMPI-II-RF

(Ben – Porath y Tellegen, 2015) (P. Santamaría, adaptador)

Instrumento para la evaluación de las características psicopatológicas globales y específicas del individuo (escalas clínicas reestructuradas), trastornos psicósomáticos, intereses y personalidad psicopatológica, así como de distintos aspectos de sinceridad en las respuestas de los individuos. La prueba consta de 338 ítems que cubren un total de 50 escalas. Tres de estas escalas son de segundo orden y agrupan todas las anteriores, como son las de alteraciones emocionales o internalizadas, alteraciones del pensamiento y alteraciones del comportamiento o externalizadas.

PCL-R- Escala de Evaluación de Hare

(Hare, 2003)

Instrumento de referencia a nivel internacional para la evaluación de la psicopatía en la población penitenciaria y en la práctica clínica y forense. Los centenares de estudios publicados hasta la fecha han demostrado su capacidad para detectar determinados perfiles delictivos así como predecir reincidencias, quebrantamientos de condena y conducta antisocial dentro y fuera de los centros penitenciarios.

Se compone de 20 ítems que el evaluador tarda aproximadamente 15 minutos en valorar con 0, 1 o 2 puntos, a partir de la información recogida durante una entrevista semiestructurada, en la que puede emplear entre 90 y 120 minutos, incluida en el instrumento, y de la documentación disponible sobre el sujeto: historial delictivo, informes periciales, actas de juicios, historial laboral, valoraciones de iguales, etc. El profesional empleará aproximadamente 60 minutos en la revisión de la información colateral y los expedientes.

El PCL-R proporciona una puntuación general de **Psicopatía** y puntuaciones en 2 factores (**Interpersonal/Afectivo y Desviación social**) y en 4 facetas (**Interpersonal, Afectiva, Estilo de vida, Antisocial**).

HCR-20 - Guía para la valoración del riesgo de comportamientos violentos

Hilterman y Andrés – Pueyo (2005)

Este instrumento evalúa el riesgo de violencia física y fue desarrollado para ser aplicado en el ámbito psiquiátrico civil, forense y penitenciario. Funciona como una guía con la cual se alcanzan juicios probabilísticos sobre el riesgo de ocurrencia de violencia en el futuro. Permite realizar una evaluación personalizada orientada al manejo preventivo mediante la consideración de 20 factores de riesgo seleccionados por su asociación con la violencia en la bibliografía científica y profesional, y también mediante la consulta a profesionales de la salud mental forense (Douglas, Yeomans y Boer, 2005).

El/la terapeuta deberá establecer el nivel (bajo, moderado o alto) de riesgo de violencia en cada caso basándose en la evaluación estructurada de los factores de riesgo, la importancia que estima que poseen para el caso en cuestión y el grado de intervención que considere adecuado para prevenir la violencia. Para la administración de esta escala se utilizan diversas fuentes de datos que puedan garantizar una información fiable (expedientes, historias clínicas y entrevistas).

Las siguientes frases se refieren a sus pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indique cómo le describe eligiendo la puntuación de 1 a 5:

- 1= no me describe bien
- 2= me describe un poco
- 3= me describe bastante bien
- 4= me describe bien
- 5= me describe muy bien

Cuando haya elegido su respuesta, marque con una cruz la casilla correspondiente. Lea cada frase cuidadosamente antes de responder. Conteste honestamente.

1. Con cierta frecuencia sueño despierto y fantaseo sobre cosas que podrían pasarme.	1	2	3	4	5
2. A menudo tengo sentimientos de compasión y preocupación hacia gente menos afortunada que yo.	1	2	3	4	5
3. A veces encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otros.	1	2	3	4	5
4. A veces no me dan mucha lástima otras personas cuando tienen problemas.	1	2	3	4	5
5. Realmente me siento «metido» en los sentimientos de los personajes de una novela.	1	2	3	4	5
6. En situaciones de emergencia, me siento aprensivo e incómodo.	1	2	3	4	5
7. Generalmente soy objetivo cuando veo una película o una obra de teatro y no me suelo «meter» completamente en ella.	1	2	3	4	5
8. En un desacuerdo con otros, trato de ver las cosas desde el punto de vista de los demás antes de tomar una decisión.	1	2	3	4	5
9. Cuando veo que se aprovechan de alguien, siento necesidad de protegerle.	1	2	3	4	5
10. A veces me siento indefenso/a cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.	1	2	3	4	5
11. A veces intento entender mejor a mis amigos imaginando cómo ven las cosas desde su perspectiva.	1	2	3	4	5
12. Es raro que yo me «meta» mucho en un buen libro o en una película.	1	2	3	4	5
13. Cuando veo que alguien se hace daño, tiendo a permanecer tranquilo.	1	2	3	4	5
14. Las desgracias de otros no suelen angustiarme mucho.	1	2	3	4	5
15. Si estoy seguro/a de que tengo la razón en algo, no pierdo mucho tiempo escuchando los argumentos de otras personas.	1	2	3	4	5
16. Después de ver una obra de teatro o una película, me siento como si fuese uno de los protagonistas.	1	2	3	4	5
17. Me asusta estar en una situación emocional tensa.	1	2	3	4	5
18. Cuando veo que alguien está siendo tratado injustamente, no suelo sentir mucha pena por él.	1	2	3	4	5
19. Generalmente soy bastante efectivo/a afrontando emergencias.	1	2	3	4	5
20. A menudo me conmueven las cosas que veo que pasan.	1	2	3	4	5
21. Creo que todas las cuestiones se pueden ver desde dos perspectivas e intento considerar ambas.	1	2	3	4	5
22. Me describiría como una persona bastante sensible.	1	2	3	4	5
23. Cuando veo una buena película, puedo ponerme muy fácilmente en el lugar del protagonista.	1	2	3	4	5
24. Tiendo a perder el control en las emergencias.	1	2	3	4	5
25. Cuando estoy molesto con alguien, generalmente trato de «ponerme en su pellejo» durante un tiempo.	1	2	3	4	5
26. Cuando estoy leyendo una novela o historia interesante, imagino cómo me sentiría si me estuviera pasando lo que ocurre en la historia.	1	2	3	4	5
27. Cuando veo a alguien en una emergencia que necesita ayuda, pierdo el control.	1	2	3	4	5
28. Antes de criticar a alguien, intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar.	1	2	3	4	5

Interpersonal Reactivity Index

Autores: Davis (1980, 1983), adaptación española de Pérez – Albéniz et al. (2003).

Descripción y normas de corrección: La puntuación de cada escala se obtiene sumando las respuestas dadas por el sujeto en cada uno de los ítems que conforman dicha escala, siendo los **ítems 3, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 18 y 19 inversos**, puntuándose por tanto de manera reversa.

A su vez, se destaca la existencia de 4 dimensiones o escalas:

PT- Toma de perspectiva: -3, 8, 11, -15, 21, 25 y 28

FS -Fantasía: 1, 5, -7, -12, 16, 23 y 26

EC – Empatía: 2, -4, 9, -14, -18, 20 y 22

PD – Estrés interpersonal: 6, 10, -13, 17, -19, 24 y 27

Señale, con una X, el grado en que estas características se ajusten a su modo de ser habitual. En caso de equivocarse tache y ponga una X en la opción correcta. Conteste lo más sinceramente posible.

(-3) Muy en desacuerdo	(+1) Ligeramente de acuerdo
(-2) En desacuerdo	(+2) De Acuerdo
(-1) Ligeramente en desacuerdo	(+3) Muy de acuerdo

1. A menudo estoy confuso/a con las emociones que estoy sintiendo.	-3	-2	-1	1	2	3
2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos.	-3	-2	-1	1	2	3
3. Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.	-3	-2	-1	1	2	3
4. Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.	-3	-2	-1	1	2	3
5. Prefiero analizar los problemas mejor que sólo describirlos.	-3	-2	-1	1	2	3
6. Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado/a o enfadado/a.	-3	-2	-1	1	2	3
7. A menudo estoy confundido/a con las sensaciones de mi cuerpo.	-3	-2	-1	1	2	3
8. Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, mejor que preguntarme por qué suceden de ese modo.	-3	-2	-1	1	2	3
9. Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.	-3	-2	-1	1	2	3
10. Estar en contacto con las emociones es esencial.	-3	-2	-1	1	2	3
11. Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.	-3	-2	-1	1	2	3
12. La gente me dice que exprese más mis sentimientos.	-3	-2	-1	1	2	3
13. No sé qué pasa dentro de mí.	-3	-2	-1	1	2	3
14. A menudo no sé por qué estoy enfadado/a.	-3	-2	-1	1	2	3
15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.	-3	-2	-1	1	2	3
16. Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, que dramas psicológicos.	-3	-2	-1	1	2	3
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más íntimos.	-3	-2	-1	1	2	3
18. Puedo sentirme cercana a alguien, incluso en momentos de silencio.	-3	-2	-1	1	2	3
19. Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	-3	-2	-1	1	2	3
20. Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos.	-3	-2	-1	1	2	3

Explicación del instrumento

Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)

Autores: Moral de la Rubia y Retamales (2001)

Descripción y corrección del instrumento: El TAS (TAS – 20) presenta 20 ítems y se puntúa a través de una escala tipo Likert de seis puntos. Se considera como alexitímico aquel sujeto que obtenga una puntuación igual o superior a 61. Las diferentes investigaciones con esta escala muestran un mapa factorial compuesto por tres factores:

-Factor 1: Dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional (ítems: 1, 3, 6, 7, 13 y 14).

-Factor 2: Dificultad para describir los sentimientos a los demás (ítems: 2, 4, 11, 12 y 17).

-Factor 3: Estilo de pensamiento orientado hacia lo externo (ítems: 5, 8, 10, 15, 16 y 18).

Para la corrección del cuestionario basta con realizar el sumatorio de todos los ítems. Los puntos de corte son los siguientes:

< = 51: Ausencia de alexitimia

Entre 52 y 60: Posible alexitimia

> = 61: alexitimia

En algunas ocasiones, la mayoría de nosotros nos sentimos enfadados o hemos hecho cosas que no deberíamos haber hecho. Señala con qué frecuencia has realizado cada una de las siguientes cuestiones. No pases mucho tiempo pensando las respuestas, sólo señala lo primero que hayas pensado al leer la cuestión.

¿CON QUÉ FRECUENCIA...?

	NUNCA	A VECES	A MENUDO
1. Has gritado a otros cuando te han irritado.	0	1	2
2. Has tenido peleas con otros para mostrar quién era superior	0	1	2
3. Has reaccionado furiosamente cuando te han provocado otros	0	1	2
4. Has cogido cosas de otras personas sin pedir permiso	0	1	2
5. Te has enfadado cuando estabas frustrado	0	1	2
6. Has destrozado algo para divertirte	0	1	2
7. Has tenido momentos de enfado.	0	1	2
8. Has dañado cosas porque te sentías enfurecido	0	1	2
9. Has participado en peleas de pandillas para sentirte «guay»	0	1	2
10. Has dañado a otros para ganar en algún juego	0	1	2
11. Te has enfadado o enfurecido cuando no te sales con la tuya	0	1	2
12. Has usado la fuerza física para conseguir que otros hagan lo que quieres	0	1	2
13. Te has enfadado o enfurecido cuando has perdido en un juego	0	1	2
14. Te has enfadado cuando otros te han amenazado	0	1	2
15. Has usado la fuerza para obtener dinero o cosas de otros.	0	1	2
16. Te has sentido bien después de pegar o gritar a alguien.	0	1	2
17. Has amenazado o intimidado a alguien	0	1	2
18. Has hecho llamadas obscenas para divertirte	0	1	2
19. Has pegado a otros para defenderte	0	1	2
20. Has conseguido convencer a otros para ponerse en contra de alguien	0	1	2
21. Has llevado un arma para usarla en una pelea	0	1	2
22. Te has enfurecido o has llegado a pegar a alguien al verte ridiculizado	0	1	2
23. Has gritado a otros para aprovecharte de ellos	0	1	2

Explicación del instrumento

Cuestionario de Agresión Reactiva – Proactiva RPQ

Autores: Raine y cols. (2006); adaptado en España por Andreu, Peña y Ramirez (2009)

Descripción y corrección: La agresión reactiva (hostil) hace referencia a aquellos comportamientos agresivos que se producen como reacción ante una provocación o amenaza percibida, mientras que la agresión proactiva (instrumental) se refiere a conductas agresivas que se llevan a cabo de manera intencional para resolver conflictos o para conseguir un beneficio (Ramírez y Andreu, 2003). La agresión proactiva se asocia en mayor medida que la agresión reactiva, con el comportamiento delictivo, la comisión de crímenes violentos y con rasgos psicopáticos de la personalidad (Raine et al, 2006).

El presente cuestionario consta de un total de 23 ítems, de los cuales 12 miden agresión proactiva y 11 agresión reactiva. Los ítems están codificados en una escala Likert donde 0 es *nunca*, 1 a *veces* y 2 a *menudo*. La puntuación en cada tipo de agresión se obtiene sumando las puntuaciones de los respectivos ítems. A mayor puntuación, mayor nivel de agresión.

Agresión reactiva: ítems 1, 3, 5, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 19 y 22

Agresión proactiva: ítems 2, 4, 6, 9, 10, 12, 15, 17, 18, 20, 21 y 23

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Rosenberg (1965); adaptado por Atienza, Balaguer y Moreno (2000)

Por favor, conteste a los siguientes ítems rodeando con un círculo la respuesta que considere adecuada:
1= Muy de acuerdo 2= De acuerdo 3= En desacuerdo 4= Muy en desacuerdo

✓1. *Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓2. *Me inclino a pensar que, en conjunto, soy una fracasada.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓3. *Creo que tengo varias cualidades buenas.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓4. *Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓5. *Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgullosa de mí.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓6. *Tengo una actitud positiva hacia mí misma.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓7. *En general, estoy satisfecha conmigo misma.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓8. *Desearía valorarme más a mí misma.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓9. *A veces me siento verdaderamente inútil.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

✓10. *A veces pienso que no sirvo para nada.*

1	2	3	4
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

Explicación del instrumento

Escala de Autoestima de Rosenberg

Autores: Rosenberg (1965); Atienza, Balaguer y Moreno (2000)

Descripción: El presente instrumento tiene por objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que una persona tiene consigo misma. Consta de 10 ítems generales que puntúan de 1 a 4 en una escala de tipo Likert. El rango del cuestionario es de 10 a 40, cuanto mayor es la puntuación, mayor es la autoestima del sujeto. En algunos estudios se utiliza como punto de corte 29 (Echeburúa et al., 1998; Ward, 1977). Este instrumento, breve y de fácil aplicación, resulta muy útil para evaluar el nivel de interferencia del maltrato en la autoestima de la víctima. A mayor puntuación, mayor nivel de autoestima.

CUESTIONARIO HIT – Q

Barriga y cols. (2001). Adaptado por Peña, Andreu, Barriga y Gibbs (2013)

Este cuestionario le ayudará nos a identificar tipos de pensamientos frecuentes en la vida diaria. Se trata de una serie de afirmaciones acerca de lo que usted piensa ante distintas situaciones. Lea cada afirmación y señala

con un aspa (X) la casilla correspondiente que mejor indique tu grado de acuerdo con cada afirmación. Utiliza la siguiente escala.

1 Muy en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Ligeramente de acuerdo	4 De acuerdo	5 Muy de acuerdo	
1. Las personas deberían intentar trabajar para solucionar sus problemas.	1	2	3	4	5
2. Por más que lo intento pierdo el control con frecuencia.	1	2	3	4	5
3. A veces hay que mentir para conseguir lo que uno quiere.	1	2	3	4	5
4. A veces me aburro.	1	2	3	4	5
5. Las personas necesitan que las maltraten de vez en cuando.	1	2	3	4	5
6. Si cometo un error es porque me he juntado con la gente equivocada.	1	2	3	4	5
7. Si algo me gusta lo cojo.	1	2	3	4	5
8. No se puede confiar en los demás porque siempre mentirán.	1	2	3	4	5
9. Soy generoso con mis amigos.	1	2	3	4	5
10. Cuando me enfado no me importa a quien estoy haciendo daño.	1	2	3	4	5
11. Si alguien se deja el coche abierto está pidiendo que se lo roben.	1	2	3	4	5
12. Uno debe vengarse de la gente que no le respeta.	1	2	3	4	5
13. A veces levanto rumores infundados sobre otras personas.	1	2	3	4	5
14. Mentir no es tan malo, todo el mundo lo hace.	1	2	3	4	5
15. Es inútil tratar de mantenerse al margen de las peleas.	1	2	3	4	5
16. Todo el mundo tiene derecho a ser feliz.	1	2	3	4	5
17. Si sabes que puedes salirte con la tuya, sólo un tonto no robaría.	1	2	3	4	5
18. No importa cuanto lo intente, no puedo dejar de meterme en problemas.	1	2	3	4	5
19. Sólo un cobarde huiría de un problema.	1	2	3	4	5
20. Alguna vez he dicho algo malo de un amigo.	1	2	3	4	5
21. No esta tan mal mentir si alguien es tan tonto como para creérselo.	1	2	3	4	5
22. Si realmente quiero algo no me importa cómo conseguirlo.	1	2	3	4	5
23. Si no te defiendes de la gente que te rodea te acabaran molestando siempre.	1	2	3	4	5
24. Los amigos deben ser sinceros unos con otros.	1	2	3	4	5
25. Si una tienda o una casa ha sido robada es culpa de ellos por no tener mejor seguridad.	1	2	3	4	5
26. La gente me fuerza a mentir si me hacen demasiado preguntas.	1	2	3	4	5
27. Alguna vez he intentado vengarme de alguien.	1	2	3	4	5
28. Debes conseguir lo que necesitas aunque alguien salga dañado.	1	2	3	4	5
29. La gente siempre está intentando molestarte.	1	2	3	4	5
30. Las tiendas ganan suficiente dinero por lo que está bien coger lo que uno necesita.	1	2	3	4	5
31. En el pasado he mentido para librarme de algún problema.	1	2	3	4	5
32. Uno debe golpear primero antes de que te golpeen.	1	2	3	4	5
33. Una mentira realmente no importa si uno no conoce a esa persona.	1	2	3	4	5
34. Es importante tener en cuenta los sentimientos de otras personas.	1	2	3	4	5
35. Uno puede siempre robar. Si no lo haces tú otro lo hará por ti.	1	2	3	4	5
36. La gente siempre está tratando de iniciar peleas conmigo.	1	2	3	4	5
37. Las normas generalmente están hechas para otras personas.	1	2	3	4	5
38. He ocultado cosas que he hecho.	1	2	3	4	5
39. Si alguien es tan descuidado como para perder la cartera merece que se la roben.	1	2	3	4	5
40. Todo el mundo incumple la ley, no es tan malo.	1	2	3	4	5
41. Cuando los amigos te necesitan debes estar ahí para ayudarles.	1	2	3	4	5

42. Conseguir lo que uno necesita es lo más importante.	1	2	3	4	5
43. Tú también puedes robar. La gente te robaría si tuviera la oportunidad.	1	2	3	4	5
44. Si la gente no coopera conmigo, no es mi culpa que alguien pueda salir dañado.	1	2	3	4	5
45. He hecho cosas malas que no le he contado a nadie.	1	2	3	4	5
46. Si pierdo el control es porque la gente intenta enfurecerme.	1	2	3	4	5
47. Coger un coche no es tan malo sino le ocurre nada al coche y el dueño lo recupera.	1	2	3	4	5
48. Todo el mundo necesita ayuda de vez en cuando.	1	2	3	4	5
49. Podría mentir cuando digo la verdad, de todos modos la gente no me cree.	1	2	3	4	5
50. A veces tienes que dañar a alguien si tienes un problema con él.	1	2	3	4	5
51. He cogido cosas sin permiso.	1	2	3	4	5
52. Si miento a alguien es mi problema.	1	2	3	4	5
53. Como todo el mundo roba, uno debería conseguir su parte.	1	2	3	4	5
54. Si realmente quiero hacer algo no me importa que sea legal o no.	1	2	3	4	5

Explicación del cuestionario

Distorsiones cognitivas autosirvientes – Cuestionario HIT - Q

Autores: Barriga y cols., 2001 adaptado al español por Peña, Andreu, Barriga y Gibbs (2013).

Descripción y corrección: El Cuestionario Cómo Pienso "How I Think Questionnaire - HIT-Q" consta de 54 ítems formulados en una escala tipo Likert de 6 puntos. El cuestionario HIT puede ser utilizado como medida fiable y válida del pensamiento delictivo tanto en adultos como en adolescentes (Peña y Andreu, 2012).

A mayor puntuación, mayor nivel de distorsiones cognitivas. Del total de ítems, 39 contienen elementos relacionados con una de las *cuatro categorías de distorsiones cognitivas auto-sirvientes* (*Egocentrismo, Culpar a los otros, Minimizar / Justificar y Asumir lo peor*), 8 constituyen una escala de control o de *Respuestas anómalas (AR)* diseñada para medir la *deseabilidad social* y 7 conforman la escala de *Aspectos positivos con un contenido prosocial*. Estos últimos ítems no puntúan y están incluidos con el fin de disminuir el contenido negativo de la escala:

EGOCENTRISMO: La distorsión cognitiva primaria egocentrismo puede ser interpretada como el reflejo de orientación moral inmadura o inadecuada (Gibbs, 1993). **Ítems: 3, 7, 10, 22, 28, 37, 42, 52 y 54 (9 ítems).**

ASUMIR LO PEOR: identificado con el sesgo de atribución hostil, implica atribuir a los demás intenciones hostiles y amenaza, esta dinámica se ha encontrado que se refiere a la conducta agresiva (Lochman y Dodge, 1994). **Ítems: 2, 8, 15, 18, 23, 29, 32, 35, 43, 49, 53 (11 ítems).**

MINIMIZACIÓN: considera la conducta antisocial como aceptable e incluso se percibe que estas acciones no causan daño real. **Ítems: 5, 12, 14, 17, 19, 30, 33, 40, 47 (9 ítems).** **CULPAR A LOS DEMÁS:** consiste en atribuir erróneamente a la víctima en cuestión que es responsable de su desgracia. **Ítems: 6, 11, 21, 25, 26, 36, 39, 44, 46, 50 (10 ítems).**

RESPUESTAS ANÓMALAS: **Ítems: 4, 13, 20, 27, 31, 38, 45, 51 (8 ítems).**

ÍTEMES POSITIVOS: **Ítems: 1, 9, 16, 24, 34, 41, 48 (7 ítems).**

DAST – 20

Pérez, García, Vicente, Oliveras y Laboz (2010)

Conteste con la mayor sinceridad posible a las cuestiones que se plantean a continuación:

1. ¿Ha consumido algún tipo de droga sin prescripción médica?	Si	No
2. ¿Ha abusado de los medicamentos?	Si	No
3. ¿Ha consumido más de una droga al mismo tiempo?	Si	No
4. ¿Puede pasar la semana sin consumir drogas?	Si	No
5. ¿Siempre que quiere es capaz de parar de consumir drogas?	Si	No

6. ¿Ha tenido pérdidas de memoria o le han aparecido “imágenes del pasado” como consecuencia de su consumo de drogas?	Si	No
7. ¿Se ha sentido mal consigo mismo o culpable por su consumo de drogas?	Si	No
8. ¿Su pareja o sus familiares suelen quejarse de su consumo de drogas?	Si	No
9. ¿El consumo de drogas le ha creado problemas de pareja o con sus padres?	Si	No
10. ¿Ha perdido amigos por su consumo de drogas?	Si	No
11. ¿Ha desatendido a su familia a consecuencia de su consumo de drogas?	Si	No
12. ¿Ha tenido problemas en el trabajo debido a su consumo de drogas?	Si	No
13. ¿Ha perdido su trabajo por el consumo de drogas?	Si	No
14. ¿Se ha peleado con alguien mientras estaba bajo el efecto de alguna droga?	Si	No
15. ¿Ha realizado alguna actividad ilegal para obtener drogas?	Si	No
16. ¿Ha sido detenido por posesión de drogas ilegales?	Si	No
17. ¿Ha notado síntomas de abstinencia cuando deja de consumir drogas?	Si	No
18. ¿Ha tenido problemas de salud como consecuencia del consumo de drogas? (Por ejemplo, pérdida de memoria, hepatitis, convulsiones, hemorragias, etc.)	Si	No
19. ¿Ha solicitado ayuda a alguien por un problema con las drogas?	Si	No
20. ¿Ha recibido algún tratamiento por un problema de drogas?	Si	No

Explicación del cuestionario

DAST - 20 - Drug Abuse Screening Test - 20

Autores: Adaptado a población española por Pérez, García, Vicente, Oliveras y Lahoz (2010).

Descripción y corrección: Autoinforme compuesto por 20 preguntas con respuestas dicotómicas. Proporciona un índice cuantitativo de rango de problemas asociados con el abuso de drogas.

La calificación total es la suma de los 20 ítems. Una calificación de cero, indica ausencia de problemas relacionados con las drogas; de 1 a 5, nivel bajo; de 6 a 10, nivel moderado; de 11 a 15, nivel sustancial; de 16 a 20, nivel severo.

ESCALA TRIANGULAR DEL ODIO – ETO

(Sternberg y Sternberg, 2010)

Lea atentamente cada una de las afirmaciones sobre la persona o grupo de referencia y califica sinceramente tu grado de acuerdo o desacuerdo

1. Completamente desacuerdo	2. Muy Desacuerdo	3. Desacuerdo	4. Neutral	5. De acuerdo	6. Muy de acuerdo	7. Completamente de acuerdo
-----------------------------------	-------------------------	------------------	---------------	------------------	----------------------	-----------------------------------

NEGACIÓN DE LA INTIMIDAD

1. Pienso que _____ es realmente desagradable.	1	2	3	4	5	6	7
2. Nunca me asociaría a sabiendas con _____.	1	2	3	4	5	6	7
3. Siento que no se puede confiar en _____, en absoluto.	1	2	3	4	5	6	7
4. No tengo ninguna simpatía por _____.	1	2	3	4	5	6	7
5. No siento ninguna compasión hacia _____.	1	2	3	4	5	6	7
6. _____ me repugna.	1	2	3	4	5	6	7
7. No tengo ninguna empatía hacia _____.	1	2	3	4	5	6	7
8. No creo que pudiese comunicarme de forma significativa con _____.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que _____ es muy distinto, en un sentido negativo, a la gente como yo.	1	2	3	4	5	6	7
10. _____ me resulta despreciable.	1	2	3	4	5	6	7
PASIÓN							
11. A veces no puedo quitarme de la cabeza la amenaza que supone _____.	1	2	3	4	5	6	7
12. Me siento personalmente amenazado por _____.	1	2	3	4	5	6	7
13. _____ supone un peligro claro para mí y para otros como yo.	1	2	3	4	5	6	7
14. _____ me da verdadero miedo.	1	2	3	4	5	6	7
15. A veces puedo sentir como mi corazón comienza a latir más deprisa con la ira que siento cuando empiezo a pensar en _____.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pensar en _____ me hace sentir inseguro.	1	2	3	4	5	6	7
17. Pensar en _____ me produce temor.	1	2	3	4	5	6	7
18. Siento una intensa ira cuando pienso en _____.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cada vez que pienso en _____ me pongo muy furioso.	1	2	3	4	5	6	7
COMPROMISO							
20. Tenemos que enseñarles a nuestros hijos el peligro que suponen las personas como _____.	1	2	3	4	5	6	7
21. La gente tienen que comprometerse en la lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
22. La gente tiene que adoptar un papel activo y hablar en contra de gente como _____.	1	2	3	4	5	6	7
23. Estoy comprometido en la lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
24. Nunca debemos flaquear en nuestra lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
25. No me puedo imaginar que _____ vaya a cambiar nunca su conducta dañina.	1	2	3	4	5	6	7
26. Me uniría a un movimiento cuyo fin fuese luchar contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
27. La lucha contra _____ es importante a pesar de los posibles costes.	1	2	3	4	5	6	7
28. Tenemos que protegernos contra _____ por todos los medios.	1	2	3	4	5	6	7
29. El público debería estar informado en profundidad sobre el peligro que supone _____.	1	2	3	4	5	6	7

Explicación del cuestionario

Escala Triangular del Odio- ETO (Sternberg, 2008; Sternberg y Sternberg, 2010).

Descripción: Escala que evalúa los tres componentes de la Doble Teoría Triangular del Odio (Sternberg y Sternberg, 2008). Estos componentes son 1) Negación de la intimidad 2) Pasión y 3) Compromiso.

La presente escala se ha utilizado para medir el sentimiento de odio y explorar su estructura subyacente en el ámbito de investigación, pero no ha sido validada como instrumento de valoración clínica, no existiendo en la actualidad criterios de corrección ni validación del instrumento. No obstante, dada la relevancia del marco teórico planteado por el autor, se ha considerado oportuno la aplicación de la escala con la finalidad de analizar cualitativamente la presencia de los distintos componentes del odio en cada participante.

La escala consta de 29 elementos que miden la negación de la intimidad/disgusto (DIS), Pasión/Ira (ANG) y Devaluación (DEV). Los participantes responden en la medida en que están de acuerdo o en desacuerdo con cada declaración en una escala Likert de 7 puntos de 1 (Completamente desacuerdo) a 7 (Completamente de acuerdo).

CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN PARA LIDERAR - PONTELID

(Castro, Lopano, Benatouil y Nuder; 2007)

A continuación le presentamos una serie de afirmaciones referentes al liderazgo y al hecho de liderar. Por favor, marque su grado de acuerdo con cada afirmación.

5	Muy de acuerdo
4	Bastante de acuerdo
3	Neutro: ni de acuerdo ni en desacuerdo

2	Bastante en desacuerdo
1	Muy en desacuerdo

1-Al momento de trabajar en grupo, la mayoría de las veces, prefiero ser líder antes que seguidor.	1	2	3	4	5
2-Únicamente aceptaría ser líder si sé que puedo beneficiarme de ello.	1	2	3	4	5
3-No es correcto rechazar ser líder.	1	2	3	4	5
4-Estaría interesado en ser líder de un grupo sólo si existiese claras ventajas para mí.	1	2	3	4	5
5-La gente debería ofrecerse voluntariamente para liderar antes que esperar que los llame para eso.	1	2	3	4	5
6-Tengo tendencia a dirigir en los grupos en los que trabajo.	1	2	3	4	5
7-Nunca aceptaría ser líder si no puedo ver los beneficios de aceptar ese papel.	1	2	3	4	5
8-Usualmente quiero ser líder en los grupos en los que trabajo.	1	2	3	4	5
9-Me enseñaron que siempre debo ofrecerme de forma voluntaria para liderar a otros.	1	2	3	4	5

Explicación del cuestionario

Cuestionario de motivación para liderar - PONTENLID

Autores: Castro, A., Lopano, M., Benatouil, D. y Nuder, M. (2007).

Descripción y corrección: La presente prueba tiene como objetivo evaluar la motivación para liderar a partir de tres dimensiones:

Motivación intrínseca: Atracción que tienen las personas por asumir posiciones de liderazgo y dirigir grupos. **Ítems:** 1, 6, 8.

Motivación extrínseca: Esta motivación se presenta cuando los sujetos eligen liderar a otras tras haber calculado costes y beneficios que ello le reportará. **Ítems:** 2, 4 y 7.

Motivación social normativa: Sujetos que eligen liderar a otros porque creen que es su responsabilidad y su deber. **Ítems:** 3, 5 y 9.

El cuestionario se corrige haciendo el sumatorio de los ítems correspondientes a cada dimensión (MINIMO 3 – MÁXIMO 15).

ESCALA DE ORIENTACIÓN DE DOMINANCIA SOCIAL

(Silvan-Ferrero y Bustillos, 2007)

Lea con atención las frases que aparecen a continuación y responda marcando con una X la opción que considere más adecuada a tu forma de pensar:

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. En desacuerdo
4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5. De acuerdo

6. Bastante de acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

1. El valor que tienen algunos grupos de personas es mayor que el de otros	1	2	3	4	5	6	7
2. Deberíamos hacer todo lo posible para igualar las condiciones para los diferentes grupos.	1	2	3	4	5	6	7
3. A veces es necesario utilizar la fuerza contra otros grupos para conseguir lo que tu grupo quiere.	1	2	3	4	5	6	7
4. Si ciertos grupos de personas se mantuvieran en su posición, tendríamos menos problemas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tendríamos menos problemas si tratáramos a los diferentes grupos de manera más igualitaria.	1	2	3	4	5	6	7
6. Para salir adelante en la vida, algunas veces es necesario pasar por encima de otros grupos de personas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ningún grupo de personas debería dominar en la sociedad.	1	2	3	4	5	6	7
8. La igualdad entre grupos de personas debería ser nuestro ideal.	1	2	3	4	5	6	7
9. Todos los grupos de personas deberían tener igualdad de oportunidades en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
10. Se debe aumentar la igualdad social.	1	2	3	4	5	6	7
11. Los grupos superiores de personas deberían dominar a los grupos inferiores.	1	2	3	4	5	6	7
12. Probablemente es bueno que ciertos grupos estén en una posición superior y otros en una posición inferior.	1	2	3	4	5	6	7
13. Debemos luchar por conseguir unos ingresos más igualitarios para todos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Algunas veces algunos grupos de personas se deben quedar en su posición.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sería deseable que todos los grupos fueran iguales.	1	2	3	4	5	6	7
16. Los grupos inferiores deberían mantenerse en su posición	1	2	3	4	5	6	7

Explicación del cuestionario

Escala de Orientación a la Dominancia Social – SDO-

Autores: Pratto et al., 1994; adaptada al español por Silvan-Ferrero y Bustillos (2007)

Descripción y corrección del cuestionario: La influencia de los mitos legitimados en la justificación del sistema de igualdad-desigualdad variará de unos individuos a otros, independientemente de su grupo social. De esta forma, se propone la **Orientación a la Dominancia Social** (SDO) como la predisposición individual hacia las relaciones intergrupales jerárquicas y no igualitarias (Sidanius y Pratto, 1999). En resumen, para la teoría de la Dominancia Social las estructuras de desigualdad social tienden a reforzarse a través de un mecanismo psicológico (SDO), en aquellos individuos favorables hacia este tipo de estructuras. De esta forma, el interés de estas personas radica en promover la desigualdad y la dominancia grupal.

Esta escala– SDO- está compuesta por 16 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos, que oscilan desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). La puntuación total se obtiene mediante la suma de la puntuación en cada uno de los enunciados, **una vez invertidos los ítems 2, 5, 7, 8, 9, 10, 13 y 15**, indicando **puntuaciones más altas una mayor Orientación a la Dominancia Social**. La fiabilidad original de esta escala con muestras americanas fue de $\alpha = .91$

La escala posee dos factores: Orientación a la dominancia grupal (ítems 1, 3, 4, 6, 11, 12, 14 y 16) y Oposición a la igualdad (ítems 2, 5, 7, 8, 9, 10, 13 y 15).

TEST DE ACTITUD PREJUICIOSA

(Rojas et al., 2012)

Teniendo en cuenta que el **exogrupo** hace referencia a aquellas personas que **no pertenecen a su grupo de pertenencia**, valore las siguientes cuestiones empleando la siguiente escala de respuesta:

1: Muy malos	2: Malos	3: Ni malos ni buenos	4: Buenos	5: Muy buenos.
--------------	----------	-----------------------	-----------	----------------

Piense en las personas (del exogrupo) y dígame, ¿Cómo cree Vd. que son.... ?

1. Su sistema político y de gobierno (forma en que se eligen los gobiernos, forma en que funcionan, participación política, leyes, etc.).	1	2	3	4	5
2. Su sistema de bienestar social (educación, sanidad y servicios sociales).	1	2	3	4	5
3. Sus formas de trabajar (ritmo de trabajo, horario, condiciones laborales -p.e., desempleo, eventualidad, etc.).	1	2	3	4	5
4. Sus hábitos de consumo y economía doméstica (productos que compran, tipo de comida que consumen, economía familiar -p.e., dinero que gastan y ahorran, forma de administrar lo que tienen, etc.).	1	2	3	4	5
5. Sus relaciones sociales (forma de relacionarse, lugares habituales de relación social, uso del tiempo libre y formas de divertirse, etc.).	1	2	3	4	5
6. Sus relaciones familiares (forma de relacionarse con la pareja, hijos-as, las personas mayores de la familia, reparto de roles o funciones, etc.).	1	2	3	4	5
7. Sus creencias y prácticas religiosas (creencias, prácticas y cumplimiento personal de obligaciones o prohibiciones religiosas).	1	2	3	4	5
8. Sus valores (respeto a las personas mayores, forma de educar a los hijos-as, igualdad entre hombres y mujeres, papel de la religión en la vida, etc.).	1	2	3	4	5

En general, ¿en qué grado ha sentido Vd. las siguientes emociones hacia las personas (del exogrupo)?

Utilice la siguiente escala para responder: 1: Nada; 2: Poco; 3: Algo; 4: Bastante; 5: Mucho.

9. Admiración;	1	2	3	4	5
10. Desconfianza	1	2	3	4	5
11. Simpatía	1	2	3	4	5
12. Incomodidad	1	2	3	4	5
13. Inseguridad	1	2	3	4	5
14. Respeto	1	2	3	4	5
15. Indiferencia.	1	2	3	4	5

Si pudiera elegir, ¿hasta dónde estaría usted dispuesto/a a llegar en su relación con personas (del exogrupo)? (se pueden señalar varias):

a. A formar una familia con una persona (del exogrupo) o tener una pareja (del exogrupo).	
b. A que mis hijos o hijas eligieran como pareja a una persona (del exogrupo).	
c. A tener amigos-as (del exogrupo).	
d. A tener vecinos-as o compañeros-as de trabajo (del exogrupo).	
e. Prefiero no tener relación con personas (del exogrupo).	

Explicación del instrumento

Test de actitud prejuiciosa (TAP)

Autores: Rojas, Navas, Pérez, Cuadrado y Lozano (2012).

Descripción: Medida de prejuicio, que permite aprehender dicha actitud en el grupo minoritario de inmigrantes y en el mayoritario de autóctonos, partiendo de una posición integradora que concibe el prejuicio como una actitud social, cuya evaluación requiere recoger la percepción que se tiene del exogrupo, las emociones que suscita y la intención de comportarse ante él. En el TAP la variable prejuicio se ha operacionalizado a partir de la combinación de tres variables: opinión sobre el exogrupo o estereotipo (componente cognitivo del prejuicio), emociones (componente afectivo) y distancia social preferida con el exogrupo (componente conativo o de intención conductual).

Corrección: La medida de prejuicio se obtiene sumando cada dimensión ponderada por el número de ítems de cada componente.

- **Componente cognitivo (opinión sobre el exogrupo – ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6,7 y 8):** Los participantes tienen que indicar su opinión sobre cada uno de los ámbitos del exogrupo mencionados, utilizando una escala de respuesta que oscilaba desde 1 (muy malo) hasta 5 (muy bueno). Las puntuaciones en este componente se invierten para que las puntuaciones altas en esta medida indiquen un mayor prejuicio hacia el exogrupo (y a la inversa, puntuaciones bajas indiquen menos prejuicio).
- **Componente emocional (componente afectivo del prejuicio – ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15):** 3 ítems de emociones positivas (admiración, simpatía y respeto) y 4 ítems de emociones negativas sutiles (desconfianza, incomodidad, inseguridad e indiferencia). Los participantes deben indicar “el grado en el

que habían sentido cada una de esas emociones hacia las personas del exogrupo”, utilizando para ello una escala de frecuencia que oscila desde 1 (nada) hasta 5 (mucho). Las puntuaciones en emociones positivas se han invertido para que las puntuaciones altas indiquen un mayor grado de emociones negativas hacia el exogrupo y, por tanto, mayor prejuicio exogrupal y viceversa.

- **Componente conativo o de intención conductual (distancia social- ítem 16):** se mide con una adaptación de una escala clásica de distancia social (p.e., Bogardus, 1927): un solo ítem en el que se pide a los participantes que indiquen “hasta dónde estarían dispuestos a llegar en su relación con miembros del exogrupo”. Sus cinco alternativas de respuesta oscilan desde la preferencia por mantener una relación muy estrecha con personas del exogrupo (“A formar una familia con una persona del exogrupo”, valorada con 1 punto), hasta la preferencia por “no tener relación con personas del exogrupo” (valorada con 5 puntos), pasando por opciones intermedias. Los participantes pueden señalar varias opciones, empleándose para los análisis la opción más inclusiva (la que indicaba una preferencia por mantener una relación más íntima con personas del exogrupo).

PREJUICIO SUTIL Y MANIFIESTO

(Pettigrew y Meertens, 1995; adaptada al español por Rueda y Navas, 1996)

A continuación se presenta una serie de cuestiones relacionada con la inmigración, respondan en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo al contenido de la frase.

(1-En total desacuerdo, 2- En desacuerdo, 3 - Indiferente, 4- De acuerdo, 5- En total acuerdo)

1. En España existen grupos que salen adelante por sus propios esfuerzos. Los inmigrantes deberían hacer lo mismo sin que se les tenga que dar un trato especial.	1	2	3	4	5
2. La mayoría de los políticos españoles se preocupan demasiado por los inmigrantes y no lo suficiente por los demás ciudadanos españoles.	1	2	3	4	5
3. El hecho de que los inmigrantes no salgan adelante es porque enseñan a sus hijos valores y destrezas que no son las adecuadas en esta sociedad.	1	2	3	4	5
4. No me importaría si un inmigrante, adecuadamente preparado, fuera mi profesor o jefe.	1	2	3	4	5
5. El inconveniente de que los inmigrantes se introduzcan en determinados lugares (departamentos, hospitales, etc.) es que no saben respetar las normas de convivencia establecidas.	1	2	3	4	5
6. Los inmigrantes se diferencian mucho de los españoles en los hábitos de higiene y en la necesidad de limpieza.	1	2	3	4	5
7. No me importaría tener relaciones sexuales con una persona inmigrante.	1	2	3	4	5
8. Pienso que los inmigrantes y españoles no pueden estar realmente tranquilos unos con otros, incluso aunque sean amigos.	1	2	3	4	5
9. La mayoría de los inmigrantes que recibe algún tipo de ayuda social o económica no lo necesitan, y podrían vivir sin ella si quisieran.	1	2	3	4	5
10. Los inmigrantes ocupan trabajos, viviendas y puestos escolares que no saben utilizar y que deberían ser ocupados por otras personas.	1	2	3	4	5
11. Por lo que conozco, las personas inmigrantes son muy diferentes de los ciudadanos españoles en los valores que enseñan a sus hijos.	1	2	3	4	5
12. Pienso que los inmigrantes son muy diferentes a los españoles en sus ideas y valores sexuales o en su práctica sexual.	1	2	3	4	5
13. No me importaría que un inmigrante, con una situación económica parecida a la mía, se casara con alguien de mi entorno familiar.	1	2	3	4	5
14. Lo cierto es que si los inmigrantes pusieran un poco de empeño podrían estar, al menos, tan cómodamente como los ciudadanos españoles.	1	2	3	4	5
15. No puede uno confiar en los inmigrantes pues ellos no conocen la honestidad.	1	2	3	4	5
16. Por lo que he podido ver, los inmigrantes son muy diferentes de los ciudadanos españoles en su forma de hablar y de comunicarse con la gente.	1	2	3	4	5
17. Los inmigrantes proceden de culturas menos capaces y esto explica por qué viven en una situación peor que los españoles.	1	2	3	4	5
18. He sentido admiración alguna vez por inmigrantes.	1	2	3	4	5
19. He sentido compasión por la situación en la que se encuentran los inmigrantes.	1	2	3	4	5
20. Si uno de tus familiares más cercanos (hijos/as o hermanos/as) tuviese descendencia con una persona inmigrante, me daría igual que su hijo tuviera los rasgos físicos de la persona inmigrante.	1	2	3	4	5

Explicación del instrumento

Escala de prejuicio sutil y manifiesto

Autores: Pettigrew y Meertens (1995), adaptado al contexto español por Rueda y Navas (1996)

Descripción y corrección del cuestionario: En esta escala, los participantes puntúan de 1 a 5, siendo 1 “en total desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “Indiferente”, 4 “De acuerdo”, 5 “En total acuerdo”.

Al ser una escala consideramos que **a mayor puntuación mayor es el prejuicio**. La escala cuenta de 20 ítems, 10 para prejuicio sutil y 10 para el manifiesto. En nuestro caso, los ítems 7, 4, 13, 15 y 20 puntúan de forma inversa. Existen dos subcategorías para el prejuicio manifiesto y tres para el sutil:

PREJUICIO MANIFIESTO (tradicional, más directo, agresivo y evidente):

- PERCEPCIÓN DE AMENAZA Y RECHAZO ABIERTO DEL INMIGRANTE (EXOGRUPO): **ITEMS 2, 8, 9, 10, 15 Y 17**
- OPOSICIÓN AL CONTACTO ÍNTIMO: **ITEMS 4,7,13 Y 20**

PREJUICIO SUTIL (frio, distante e indirecto):

- DEFENSA DE LOS VALORES TRADICIONALES (argumentos de acusación al inmigrante – exogrupo – de no respetar ni adaptarse a los valores de la sociedad que lo acoge): **ITEMS 1, 3, 5 Y 14**
- EXAGERACIÓN DE LAS DIFERENCIAS CULTURALES (argumentos de diferencias en

valores, creencias, hábitos de higiene o sexuales, lengua y religión son utilizados para justificar la inferioridad y subordinación del exogrupo en la jerarquía social): **ITEMS 6, 11, 12 Y 16**

- LA MENOR MANIFESTACIÓN DE EMOCIONES O SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL EXOGRUPO (no se manifiestan emociones negativas hacia el inmigrante pero sí se observa que las emociones positivas son escasas): **ITEMS 18 Y 19.**

A partir de las puntuaciones en ambas escalas (manifiesto y sutil), sumando las puntuaciones, podemos clasificar a los individuos en cuatro grupos (a partir de la puntuación de corte de 35 – la amplitud de las puntuaciones oscila desde 10 a 60). Para llevar a cabo esta clasificación elegimos el percentil 75 o tercer cuartil, y obtenemos que, para el prejuicio sutil la puntuación de corte es 30 y para el manifiesto de 27. Atendiendo a esta tipología obtenemos que:

- Los fanáticos, puntúan alto en ambas escalas, es decir, sutil ≥ 30 y manifiesto ≥ 27 ;
- Los sutiles, puntúan bajo en manifiesto y alto en sutil, es decir, sutil ≥ 30 y manifiesto ≤ 27 ;
- Los igualitarios, puntúan bajo en las dos escalas, es decir, sutil < 30 y manifiesto < 27 ;
- Los no válidos, bajo en sutil y alto en manifiesto, es decir sutil < 30 y manifiesto ≥ 27 .

TEST DE HOMOFOBIA - TH

(Oltra, Holuta, Rodríguez – Fernández y García – Cueto; 2010)

A continuación aparecen una serie de frases, tu labor es puntuarlas en función de la siguiente escala:

1. Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4. De acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
-----------------------------------	---------------------	---	------------------	-----------------------------

1. Me siento cómodo junto a una persona homosexual.	1	2	3	4	5
2. Las personas homosexuales tienen los mismos derechos que las personas	1	2	3	4	5

heterosexuales.					
3. Las relaciones homosexuales son antinaturales.	1	2	3	4	5
4. Acepto que una persona de mi entorno próximo sea homosexual.	1	2	3	4	5
5. La homosexualidad es una enfermedad.	1	2	3	4	5
6. Estoy a favor del matrimonio homosexual.	1	2	3	4	5
7. Si me presentan una persona homosexual trato de mantenerme distante.	1	2	3	4	5
8. Cuando veo en la televisión muestras de afectividad entre dos personas homosexuales me siento incómodo.	1	2	3	4	5
9. Si veo dos personas homosexuales de la mano en la calle me resulta incómodo.	1	2	3	4	5
10. Las personas homosexuales son inferiores.	1	2	3	4	5
11. He sentido en alguna ocasión el impulso de agredir físicamente a una persona por ser homosexual.	1	2	3	4	5
12. Sentiría malestar si una persona homosexual se sintiera atraído sexualmente por mí.	1	2	3	4	5
13. Las relaciones homosexuales son algo sucio.	1	2	3	4	5
14. Siento incomodidad ante la presencia de una persona homosexual.	1	2	3	4	5
15. He sentido en alguna ocasión el impulso de agredir psicológicamente a otra persona por ser homosexual.	1	2	3	4	5
16. Hablo sobre la homosexualidad en tono despectivo.	1	2	3	4	5
17. Pienso que se debe respetar al colectivo homosexual.	1	2	3	4	5
18. Soy capaz de realizar tareas conjuntas con una persona homosexual.	1	2	3	4	5
19. La homosexualidad se podría evitar con castigos físicos en temprana edad.	1	2	3	4	5
20. Las personas homosexuales tienen mayor tendencia a contraer ETS.	1	2	3	4	5
21. Procuero evitar relacionarme con gente homosexual.	1	2	3	4	5
22. Si mi hijo/a fuera homosexual lo llevaría a un psicólogo/a.	1	2	3	4	5
23. Me sentiría avergonzado/a si mi hijo/a fuera homosexual.	1	2	3	4	5
24. Rompería mi relación con mi hermano/a si me dice que es homosexual.	1	2	3	4	5
25. Me sentiría incómodo si un homosexual entra en el mismo baño público donde estoy yo	1	2	3	4	5
26. Se debería discriminar a los homosexuales solo por el hecho de ser.	1	2	3	4	5
27. Los homosexuales se comportan de manera poco ética.	1	2	3	4	5
28. Me sentiría incómodo/a si dejara a mis hijos/as a cargo de una persona homosexual.	1	2	3	4	5
29. Si un amigo/a me confiesa que es homosexual cuidaría más mis gestos de cariño hacia él/ella.	1	2	3	4	5
30. Me parece bien que las personas homosexuales puedan adoptar.	1	2	3	4	5
31. Un niño/a no debería ser educado/a por una pareja homosexual.	1	2	3	4	5
32. Preferiría que mis amigos/as fuesen heterosexuales.	1	2	3	4	5
33. No me fio de los homosexuales.	1	2	3	4	5

Descripción del instrumento

Test de homofobia.

Autores: Oltra, Holuta, Rodríguez-Fernandez y García- Cueto (2017)

Descripción y corrección: El presente cuestionario, compuesto por 33 ítems, analiza los distintos componentes (conductuales, cognitivos, afectivos y emocionales) que conforman el constructo homofobia. La homofobia, en este instrumento, es entendida como prejuicio hacia el colectivo homosexual, caracterizado por la presencia tanto de actitud negativa como incomodidad, entendida respectivamente como rechazo y temor. Se trata de un cuestionario unitario que puede emplearse como medida de prejuicio hacia todo el colectivo LGTBI. La modalidad de respuesta es una escala tipo *Likert* de cinco alternativas que refleja el grado de acuerdo con el ítem (siendo 1 “totalmente en desacuerdo y 5 “totalmente de acuerdo”. Su

corrección consiste en el sumatorio de las puntuaciones obtenidas en cada ítem, teniendo en cuenta que los ítems 1, 2, 4, 6, 17,18 y 30 son inversos. A mayor puntuación mayor homofobia.

ESCALA DE ACTITUDES HACIA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD - EAPD

(Verdugo, Jenaro y Arias; 1995)

Lea con detenimiento las siguientes frases e indique tu grado de acuerdo o desacuerdo siguiendo la siguiente escala de medida:

1. **Estoy muy de acuerdo (MA)**
2. **Estoy bastante de acuerdo (BA)**
3. **Estoy parcialmente de acuerdo (PA)**
4. **Estoy parcialmente en desacuerdo (PD)**
5. **Estoy bastante en desacuerdo (BD)**
6. **Estoy en total desacuerdo (TD).**

1. Las personas con discapacidad con frecuencia son menos inteligentes.	1	2	3	4	5	6
2. Un trabajo sencillo y repetitivo es el más apropiado para las personas con discapacidad.	1	2	3	4	5	6
3. Permitiría que mi hijo aceptase la invitación a un cumpleaños que le hiciera un niño con discapacidad	1	2	3	4	5	6
4. En el trabajo, una persona con discapacidad sólo es capaz de seguir instrucciones simples.	1	2	3	4	5	6
5. Me disgusta estar cerca de personas que parecen diferentes, o actúan de forma diferente.	1	2	3	4	5	6
6. Las personas con discapacidad deberían vivir con personas afectadas por el mismo problema.	1	2	3	4	5	6
7. Las personas con discapacidad funcionan en muchos aspectos como los niños/as.	1	2	3	4	5	6
8. De las personas con discapacidad no puede esperarse demasiado	1	2	3	4	5	6
9. Las personas con discapacidad deberían tener las mismas oportunidades de empleo que cualquier otra persona.	1	2	3	4	5	6
10. Las personas con discapacidad deberían mantenerse apartadas de la sociedad.	1	2	3	4	5	6
11. No me importaría trabajar junto a personas con discapacidad.	1	2	3	4	5	6
12. Las personas con discapacidad deberían poder divertirse con las demás personas.	1	2	3	4	5	6
13. Las personas con discapacidad tienen una personalidad tan equilibrada como cualquier otra persona.	1	2	3	4	5	6
14. Las personas con discapacidad deberían poder casarse si lo desean.	1	2	3	4	5	6
15. Las personas con discapacidad deberían ser confinadas en instituciones especiales.	1	2	3	4	5	6
16. Muchas personas con discapacidad pueden ser profesionales competentes.	1	2	3	4	5	6
17. A las personas con discapacidad se les deberían impedir votar.	1	2	3	4	5	6
18. Las personas con discapacidad a menudo están de mal humor.	1	2	3	4	5	6
19. Las personas con discapacidad confían en sí mismas tanto como las personas "normales".	1	2	3	4	5	6
20. Generalmente las personas con discapacidad son sociables.	1	2	3	4	5	6
21. En el trabajo, las personas con discapacidad se entienden sin problemas con el resto de los trabajadores.	1	2	3	4	5	6
22. Sería apropiado que las personas con discapacidad trabajaran y vivieran con personas "normales".	1	2	3	4	5	6
23. A las personas con discapacidad se les debería prohibir pedir créditos o préstamos.	1	2	3	4	5	6
24. Las personas con discapacidad generalmente son suspicaces.	1	2	3	4	5	6
25. No quiero trabajar con personas con discapacidad	1	2	3	4	5	6
26. En situaciones sociales, preferiría no encontrarme con personas con discapacidad.	1	2	3	4	5	6
27. Las personas con discapacidad pueden hacer muchas cosas tan bien como cualquier otra persona.	1	2	3	4	5	6
28. La mayoría de las personas con discapacidad están resentidas con las personas físicamente "normales".	1	2	3	4	5	6
29. La mayor parte de las personas con discapacidad son poco constantes.	1	2	3	4	5	6
30. Las personas con discapacidad son capaces de llevar una vida social normal	1	2	3	4	5	6
31. Si tuviera un familiar cercano con discapacidad, evitaría comentarlo con otras personas.	1	2	3	4	5	6
32. La mayor parte de las personas con discapacidad están satisfechas de sí mismas.	1	2	3	4	5	6
33. La mayoría de las personas con discapacidad sienten que son tan valiosas como cualquiera.	1	2	3	4	5	6
34. La mayoría de las personas con discapacidad prefieren trabajar con otras personas que tengan su mismo problema.	1	2	3	4	5	6
35. Se debería prevenir que las personas con discapacidad tuvieran hijos/as.	1	2	3	4	5	6
36. Las personas con discapacidad son en general tan conscientes como las	1	2	3	4	5	6

personas normales.						
37. Deberían existir leyes que prohibieran casarse a las personas con discapacidad.	1	2	3	4	5	6

Explicación del instrumento

Escala de actitudes hacia las personas con discapacidad- Forma G (EAPD)

Autores: Verdugo, Jenaro y Arias (1995)

Descripción y corrección: Se trata de una escala de evaluación de actitudes ante personas con cualquier tipo de discapacidad formada por 37 ítems. Posee una fiabilidad interna de 0,86. Este instrumento comprende cinco subescalas:

- 1) Valoración de capacidades y limitaciones (ítem 1, 2, 4, 7, 8,16, 21, 29 y 36).
- 2) Reconocimiento/negación de derechos (ítem 6, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 22, 23, 27, 35 y 37).
- 3) Implicación personal (ítem 3, 5, 10, 11, 25, 26 y 31).
- 4) Calificación genérica (ítem 18, 24, 28 y 34).
- 5) Asunción de roles (ítem 19, 30, 32 y 33).

Para proceder a la corrección, los ítem que expresan valoración negativa (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15, 17, 18, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 34, 35, 37) se codifican de manera inversa en cuanto a los valores que le asigna la escala. De esta manera, una puntuación próxima a 1 para cualquier ítem de la escala refleja una actitud positiva ante las personas con discapacidad.

Documento de Trabajo E5 – Valoración del perfil de riesgo

Datos de la persona participante

.

Hechos probados (Información sobre la sentencia y primera entrevista de recogida de datos: p.e., autor único o en grupo; colectivo de victimización, tipo de violencia, etc.)

.

Condicionantes biológicos (Enfermedad, historial de adicciones, limitaciones culturales):

Condicionantes psicológicos (Impulsividad, búsqueda de sensaciones, habilidades sociales, autoestima, capacidad de expresión emocional y regulación emocional, autocontrol, empatía, etc.)

Condicionantes relacionales (grupos de vinculación delictivos – familia, amistades, etc., presencia de apoyo social, situación familiar actual, estabilidad relacional, etc.)

Condicionantes sociales (desempleo, situación económica precaria, etc.):

Fase del cambio en la que se encuentra la persona participante:

Instrumentos de Evaluación aplicados:

Cuestionarios	Puntuación obtenida
1. MMPI-2-RF	Presencia de puntuaciones significativas en las escalas: - - - - - - - - -
2. PCL- R.	Presencia/Ausencia de psicopatía
3. Escala de Reactividad Interpersonal (IRI)	Presencia/Ausencia de empatía
4. Escala de Alexitimia de Toronto - TAS 20	Presencia/Ausencia de alexitimia
5. Cuestionario de Agresión Reactiva-Proactiva	Presencia/Ausencia de agresión reactiva Presencia/Ausencia de agresión proactiva
6. Escala de Autoestima de Rosenberg	Autoestima equilibrada/Autoestima no equilibrada
7. Cuestionario HIT-Q	Presencia de mecanismo defensivos: SI/NO Tipos:
8. DAS-20	Presencia de abuso/ausencia de abuso
9. Escala Triangular del Odio	Presencia de : - Negación de la intimidad - Pasión - Compromiso
10. Cuestionario PONTENLID	Presencia de motivación para liderar/ausencia
11. Escala de orientación a la dominancia social	Presencia de dominancia social/ausencia
12. Test de Actitud Prejuiciosa (TAP)	Tipo de exogrupo elegido: Actitudes hacia el exogrupo:
13. Escalas de prejuicio sutil y manifiesto	Presencia de prejuicio sutil/Ausencia Presencia de prejuicio manifiesto/ausencia
14. Test de homofobia	Presencia prejuicio hacia el colectivo LGTBI/Ausencia
15. Escala de Actitudes hacia las personas con discapacidad (Verdugo, Jenaro y Arias, 1995).	Presencia de actitudes hacia personas con cualquier tipo de diversidad funcional/Ausencia
Cuestionarios	Puntuación obtenida
HCR-20	Riesgo observado: Bajo///Moderado///Alto

Nivel de implicación (culpabilidad): LIDER SEGUIDOR PARTICIPANTE INVOLUNTARIO
Contexto delictivo: VIRTUAL: internet- redes sociales AMBITO REAL

Perfil de odio detectado

Por motivación delictiva	Recomendaciones terapéuticas
Buscador	Dentro de la aplicación indicada en el programa incidir en los siguientes aspectos: - Potenciación del AUTOCONTROL .

de emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL. - Incidencia en INCREMENTO DE EMPATÍA. - Prevención de CONSUMO DE SUSTANCIAS. - Minimización de creencias distorsionadas, principalmente CREENCIAS DISTORSIONADAS EN TORNO A LA MASCULINIDAD. Otras recomendaciones: - Búsqueda de actividades prosociales que eviten el aburrimiento. - Minimización de la presión de grupo. Búsqueda de apoyo social en grupos prosociales.
Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciación del AUTOCONTROL. - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente CONTROL DE LA IRA, MIEDO Y DE LA VERGÜENZA. - Incrementos de EMPATÍA - Técnicas de CONTROL DEL ESTRÉS - Incremento de AUTOESTIMA - Incidencia en INCREMENTO DE EMPATÍA. - Mayor incidencia en el CONTROL DE LAS IDEAS PREJUICIOSAS. - Incremento de PENSAMIENTO RACIONAL: Disminución de la percepción de AMENAZA. Otras recomendaciones: - Búsqueda de apoyo social en grupos prosociales.
Vengativo	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciación del AUTOCONTROL. - Incidencia en técnicas de GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente CONTROL DE LA IRA. - Incremento de EMPATÍA - Minimización de LOS PREJUICIOS: Disminución de la PERCEPCIÓN DE ATAQUE
Por Misión	<ul style="list-style-type: none"> - NO CONFRONTAR DIRECTAMENTE SUS PREJUICIOS, esto podría activar su sistema de defensas y fortalecer sus creencias distorsionadas. - Racionalizar la necesidad de un cambio de conducta para la consecución de METAS VITALES contrarias a la comisión de delitos. - GESTIÓN EMOCIONAL: Principalmente emoción de VERGÜENZA. - Importancia de la VALORACIÓN CONSTANTE DEL RIESGO.

Si presenta indicadores de PSICOPATÍA , independientemente de la motivación delictiva	<ul style="list-style-type: none"> - No realizar ejercicios para desarrollar la EMPATÍA: No proporcionar estrategias que les ayuden a simular una falsa empatía que le permita manipular. - Centrar la intervención en aspectos COGNITIVOS, no emocionales. - Favorecer el cambio señalando los inconvenientes que la conducta delictiva tiene en la consecución de METAS VITALES.
--	--

Documento de Trabajo E6 – Actividad motivacional entre sesiones

Objetivos

- Favorecer el inicio de la fase de intervención psicoeducativa mediante la expresión de las inquietudes con respecto al programa.
- Conocer sus expectativas en relación a la intervención.
- Facilitar la *expresión emocional* controlada.

Materiales

- Documento de trabajo E6

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras la finalización de la presentación de la fase de evaluación y motivación, se solicitará que realice el presente ejercicio como ejercicio de reflexión entre sesiones. Esta actividad consiste en responder a una serie de cuestiones relacionadas con sus expectativas sobre *Programa Diversidad*. El presente ejercicio facilitará la aclaración de aquellas dudas no resueltas en la fase de evaluación y motivación, y servirá como primeras reflexiones para compartir en el Módulo de Presentación del Programa. El presente ejercicio será empleado como “puente” entre módulos. Se realizará individualmente y podrá ser compartido, en función del formato de aplicación del programa, de forma individual o grupal.

Documento de trabajo E6

Contesta a las preguntas que aparecen a continuación:

¿Por qué crees que estás cumpliendo el Programa Diversidad?

¿Cuáles son tus expectativas sobre el cumplimiento del programa de intervención?

¿Cuáles crees que son los inconvenientes de realizar el presente programa?

¿Cuáles crees que son las ventajas?

¿Qué te gustaría aprender en el presente programa de intervención?

¿Cómo te podría ayudar en el cumplimiento de tus metas vitales?

Documento de trabajo E 7: Guía para la evaluación de los avances terapéuticos⁷

Nombre y Apellidos _____

Terapeuta Responsable _____ Fecha de inicio _____ Fecha de finalización _____

	-2. MUY INAPROPIADA	-1. INAPROPIADA	0. ACTITUD O CONDUCTA EN EL MÍNIMO ACEPTABLE	+1 APROPIADA	+2 MUY APROPIADA	PUNTUACIÓN Y FECHA
Reconocimiento del delito	<input type="checkbox"/> Nulo reconocimiento del delito o de cualquier tipo de conducta delictiva.	<input type="checkbox"/> Mínimo reconocimiento del delito o de cualquier tipo de conducta delictiva.	<input type="checkbox"/> Reconoce parcialmente haber llevado a cabo algún tipo de conducta delictiva aunque niega la motivación de odio o prejuicios.	<input type="checkbox"/> Reconoce haber realizado alguna conducta delictiva motivada por odio o prejuicios.	<input type="checkbox"/> Reconoce el delito de odio o discriminación por prejuicios.	
Aceptación de la responsabilidad delictiva	<input type="checkbox"/> Niega el delito y su responsabilidad.	<input type="checkbox"/> Externalización de la responsabilidad delictiva (víctima, otras personas, circunstancias, sustancias.) <input type="checkbox"/> Minimiza su responsabilidad.	<input type="checkbox"/> Admite parcialmente la responsabilidad de su delito, aunque le cuesta asumir sus consecuencias y no muestra arrepentimiento.	<input type="checkbox"/> Admite totalmente su responsabilidad de su delito y asume consecuencias, sin arrepentimiento.	<input type="checkbox"/> Admite totalmente su responsabilidad de su delito, asume las consecuencias y muestra auténtico arrepentimiento.	
Participación en el programa	<input type="checkbox"/> No ha participado en el programa. Se ha negado a dar información personal, incluso temas triviales. Muestra actitud hostil y de confrontación agresiva que impide la continuidad.	<input type="checkbox"/> Solo ha participado cuando se la ha presionado a hacerlo. Ofrece información personal superficial. Motivación inconsistente y poco genuina para cambiar.	<input type="checkbox"/> Ofrece información personal y participa cuando se solicita. Implicación irregular con las actividades.	<input type="checkbox"/> Muestra disposición para dar información muy personal. Participa en las sesiones, realizando las actividades regularmente.	<input type="checkbox"/> Participa ofreciendo información muy personal de forma abierta. Participa abiertamente en las sesiones, realizando las actividades regularmente y con alto grado de implicación, ampliando información con otras fuentes adecuadas.	
Motivación al cambio	<input type="checkbox"/> No muestra motivación para cambiar su comportamiento y actitudes prejuiciosas o discriminatorias.	<input type="checkbox"/> Motivación inconsistente para el cambio de comportamientos y actitudes prejuiciosas/discriminatorias.	<input type="checkbox"/> Manifiesta motivación para cambiar algunos aspectos parciales de su vida, en relación al colectivo objeto de sus prejuicios.	<input type="checkbox"/> Busca introducir cambios duraderos en su vida, en relación al colectivo objeto de sus prejuicios.	<input type="checkbox"/> Se implica activamente en introducir cambios positivos y realistas en su vida, integrando una relación respetuosa hacia colectivo objeto de sus prejuicios.	
Capacidad de reflexión sobre su identidad personal/social/sexual y de género y nivel de autoestima	<input type="checkbox"/> Actitud negativa para reflexionar sobre su autobiografía. <input type="checkbox"/> Elevadas resistencias para analizar su autoconcepto y autoestima. <input type="checkbox"/> Se niega a analizar su historia de apego o cualquier aspecto de su desarrollo afectivo. <input type="checkbox"/> No considera necesario	<input type="checkbox"/> Presenta dificultades para analizar la relación existente entre su historia vital y la conformación de su autoconcepto y autoestima. <input type="checkbox"/> No muestra resistencias a la hora de analizar su autoconcepto y autoestima pero no comprende su influencia en su comportamiento.	<input type="checkbox"/> Comprende parcialmente la relación existente entre su historia vital y la conformación de su autoconcepto y autoestima. <input type="checkbox"/> Muestra capacidad reflexiva en torno a su propia identidad y cómo ésta influye en otras esferas vitales. <input type="checkbox"/> Comprende la necesidad de explorar su historia de apego y muestra cierta motivación para el cambio de su	<input type="checkbox"/> Presenta capacidad de reflexión sobre su propia historia vital. <input type="checkbox"/> Muestra motivación en la exploración de su propia identidad personal y social. <input type="checkbox"/> Se preocupa de explorar su propio autoconcepto y autoestima. <input type="checkbox"/> Comprende el desarrollo de su propia identidad sexual/de	<input type="checkbox"/> Muestra interés y motivación en la auto-reflexión sobre la propia biografía. <input type="checkbox"/> Reflexiona sobre su propia identidad personal y social: analiza con éxito su autoconcepto y autoestima. <input type="checkbox"/> Conoce y se interesa por la influencia de la historia de apego en el desarrollo afectivo	

⁷ Adaptación de Suarez et. al (2015) PRIA-MA y Méndez et. al. (2016)

	<p>explorar su identidad sexual/de género y muestra resistencias y se opone a cualquier cambio.</p> <p><input type="checkbox"/> Se niega a analizar o efectuar cambios en sus objetivos vitales a pesar de ser estos negativos o antisociales.</p>	<p><input type="checkbox"/> Permite la exploración de su historia de apego pero no comprende las implicaciones de éste en su estado afectivo actual.</p> <p><input type="checkbox"/> Reflexiona superficialmente sobre su identidad sexual/de género pero no comprende la necesidad de intervenir sobre la misma.</p> <p><input type="checkbox"/> Reflexiona sobre sus metas vitales pero no muestra interés en la adquisición de objetivos prosociales.</p>	<p>afectividad.</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra una cierta motivación hacia la exploración de su identidad sexual/de género pero presenta una mínima capacidad reflexiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Comprende la relación existente entre el establecimiento de metas vitales prosociales y el incremento de su autoestima.</p>	<p>género, identificando las influencias familiares y culturales en el desarrollo de la misma.</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra interés en mejorar algunos aspectos de su identidad y en el establecimiento metas vitales prosociales.</p>	<p>actual.</p> <p><input type="checkbox"/> Se interesa por el concepto de identidad sexual/de género e inicia su exploración mostrando motivación.</p> <p><input type="checkbox"/> Se muestra favorable a realizar cambios de aquellos aspectos de la identidad contrarios a los valores prosociales.</p> <p><input type="checkbox"/> Establece metas u objetivos vitales positivos, que incrementen una autoimagen y autovaloración positiva.</p>	
Relación entre conductas, pensamientos y emociones que conducen al delito	<p><input type="checkbox"/> Considera que el delito fue un acto totalmente espontáneo o accidental.</p>	<p><input type="checkbox"/> No es capaz de identificar el ciclo. Afirma no recordar cómo ocurrieron las cosas o no comprender la relación entre los factores.</p>	<p><input type="checkbox"/> Reconoce la cadena de estímulos que le conducía al comportamiento delictivo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifica claramente el ciclo que conducía al delito. Comprende parcialmente cómo cambiarlo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifica claramente el ciclo que conducía al delito, y busca activamente formas realistas de interrumpirlo.</p>	
¿Qué pienso? El papel del pensamiento como fuente de bienestar	<p><input type="checkbox"/> Niega el papel de sus pensamientos en su manera de sentir y de actuar.</p> <p><input type="checkbox"/> Justifica con argumentos rígidos las desigualdades, la discriminación y el odio contra determinados colectivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Asume un papel activo en la defensa y difusión de ideas estereotipadas y prejuicios contra el colectivo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Muestra dificultades para comprender la influencia de sus pensamientos en su manera de pensar y de actuar.</p> <p><input type="checkbox"/> Asume parcialmente la existencia de estereotipos y prejuicios infundados sobre el colectivo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Reconoce el papel de sus creencias personales en la manera de sentir y actuar en relación al colectivo prejuizado, aunque no logra discutir o cambiar sus distorsiones y creencias irracionales.</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifica las creencias y personales que promueven sus conflictos y problemas.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica algunos elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos y los ha reestructurado parcialmente.</p> <p><input type="checkbox"/> Muestra relativo interés ante la presentación de información contraria a sus estereotipos y prejuicios sobre el colectivo.</p>	<p><input type="checkbox"/> Realiza una reflexión crítica sobre la influencia de sus creencias personales en su manera de sentir y actuar.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica y reestructura elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos.</p> <p><input type="checkbox"/> Identifica sus mecanismos de defensa y los reestructura asumiendo de su responsabilidad.</p> <p><input type="checkbox"/> Busca activamente información positiva, contacto y afinidades con el colectivo discriminado.</p> <p><input type="checkbox"/> Ha adquirido un sistema de creencias funcionales y respetuosas con la diferencia.</p>	

<p>¿Qué siento? La importancia de la inteligencia emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No comprende la importancia de la autorregulación de su estado emocional. <input type="checkbox"/> Atribuye la responsabilidad de sus estados emocionales a factores externos, considerándolos culpables de sus desbordamientos y conflictos. <input type="checkbox"/> Presenta graves conflictos cotidianos derivados de la falta de regulación de sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende la importancia de la autorregulación emocional, aunque presenta graves dificultades en la identificación y gestión emocional propia y ajena. <input type="checkbox"/> Presenta escasas habilidades de autoconciencia emocional: dificultades de identificación y un repertorio emocional mínimo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende y reconoce la importancia de gestión emocional. <input type="checkbox"/> Asume la necesidad de fomentar la autoconciencia emocional y regular los estados emocionales. <input type="checkbox"/> Muestra ciertas dificultades en la aplicación de estrategias de gestión emocional efectiva en situaciones problemáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconoce las deficiencias en su gestión emocional. <input type="checkbox"/> Se esfuerza por comprender e interiorizar los contenidos y habilidades de gestión emocional. <input type="checkbox"/> Muestra interés por mejorar su propia inteligencia emocional, mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol y autorregulación emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra capacidad crítica para reconocer sus problemas de gestión emocional. <input type="checkbox"/> Ha adquirido y generalizado competencias emocionales para afrontar adecuadamente los conflictos sin violencia. <input type="checkbox"/> Demuestra adecuadas habilidades de identificación y autoconciencia emocional. <input type="checkbox"/> Demuestra adecuadas habilidades de identificación de estados emocionales en otras personas, mejorando sus relaciones interpersonales. <input type="checkbox"/> Se esfuerza en aplicar técnicas de autocontrol y regulación emocional. 	
<p>Gestión del sentimiento de odio y de las emociones precursoras o mantenedoras del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No muestra interés en aplicar los conocimientos previamente adquiridos sobre gestión emocional. <input type="checkbox"/> No considera importante gestionar su sentimiento de odio. No lo reconoce. <input type="checkbox"/> Muestra elevadas resistencias para cuestionar sus creencias prejuiciosas. <input type="checkbox"/> Muestra resistencias para reconocer o identificar las emociones de miedo y vergüenza. <input type="checkbox"/> No permite analizar las posibles influencias grupales en sus sentimientos de odio. Se muestra a la defensiva. <input type="checkbox"/> No asume su responsabilidad en la difusión y propaganda de discursos de odio. No acepta la existencia de mecanismos de inoculación o diseminación del odio. <input type="checkbox"/> Presenta una elevada rigidez en relación a su grupo de pertenencia, no aceptando la 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presenta dificultades en trasladar los conocimientos adquiridos previamente en la gestión del odio. <input type="checkbox"/> Escasa motivación para gestionar el sentimiento de odio. Muestra dificultades para identificarlo, comprenderlo o regularlo. <input type="checkbox"/> Presenta grandes dificultades para identificar y flexibilizar las creencias que favorecen el sentimiento de odio. <input type="checkbox"/> Muestra limitaciones para identificar sus propias experiencias de odio y sus consecuencias. <input type="checkbox"/> No identifica claramente la vergüenza o el miedo como emociones precursoras del odio. <input type="checkbox"/> Incapacidad para detectar las influencias grupales en su comportamiento y afecto. <input type="checkbox"/> No comprende los mecanismos de inoculación y diseminación del odio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende la importancia de la gestión emocional del sentimiento de odio y de las emociones relacionadas (miedo y vergüenza). <input type="checkbox"/> Identifica la estructura y procesos del sentimiento de odio en su propia biografía. <input type="checkbox"/> Muestra capacidad para identificar y flexibilizar creencias prejuiciosas. <input type="checkbox"/> Tiene capacidad para identificar los sentimientos de odio en su propia biografía. <input type="checkbox"/> Detecta las influencias grupales en la toma de decisiones así como los mecanismos de inoculación y diseminación del odio. <input type="checkbox"/> Reconoce su propia participación en la difusión y propaganda del odio, pero lo justifica. <input type="checkbox"/> Tiene capacidad para aplicar el pensamiento crítico a la hora de confrontar sus propios prejuicios. <input type="checkbox"/> Es capaz de encontrar puntos en común con colectivos que considera “diferentes”. <input type="checkbox"/> Entiende la importancia de promover la inclusión social y la 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende e interioriza la importancia de la gestión emocional del sentimiento de odio y de las emociones relacionadas (miedo y vergüenza). <input type="checkbox"/> Participa activamente en la identificación de la estructura y procesos de desarrollo del sentimiento de odio. <input type="checkbox"/> Se implica en la identificación y flexibilización de esquemas y creencias prejuiciosas. <input type="checkbox"/> Identifica sentimientos de odio en su historia personal y las consecuencias asociadas. <input type="checkbox"/> Detecta y analiza las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima así como los mecanismos de inoculación y diseminación del odio. <input type="checkbox"/> Reconoce su propia participación en la difusión y propaganda del odio sin presencia de mecanismos defensivos. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Adquiere habilidades de gestión y prevención del sentimiento odio. <input type="checkbox"/> Comprende la estructura y procesos de desarrollo del sentimiento de odio desde un enfoque vivencial. <input type="checkbox"/> Analiza activamente los distintos tipos y manifestaciones del sentimiento de odio, identificando sus propias experiencias emocionales y sus consecuencias dañinas. <input type="checkbox"/> Comprende las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima. <input type="checkbox"/> Detecta y muestra motivación para neutralizar mecanismos de inoculación y diseminación del odio. <input type="checkbox"/> Aplica el pensamiento crítico y muestra motivación para flexibilizar sus creencias prejuiciosas contra personas o colectivos, reconociendo las influencias externas. <input type="checkbox"/> Asume plenamente la 	

	<p>diversidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra una elevada hostilidad hacia personas o colectivos valorados como “diferentes”. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minimiza su propia participación en la difusión y propaganda del odio. <input type="checkbox"/> Presenta elevadas dificultades para flexibilizar sus creencias prejuiciosas. <input type="checkbox"/> Muestra dificultades para encontrar “puntos en común” con colectivos considerados “diferentes”. <input type="checkbox"/> No comprende la necesidad de promover la plena inclusión de colectivos desfavorecidos ni reconoce la importancia de la diversidad cultural. 	<p>diversidad cultural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se muestra flexible a la hora de analizar sus propias creencias prejuiciosas y reconoce la existencia de influencias externas. <input type="checkbox"/> Establece nexos en común con colectivos considerados como “diferentes”. <input type="checkbox"/> Comprende y asume la importancia de promover la inclusión social de colectivos “diferentes” de sí mismo. <input type="checkbox"/> Percibe la importancia de la diversidad cultural. 	<p>responsabilidad para no participar en la difusión y propaganda de discursos de odio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica puntos en común con otros colectivos considerados como "diferentes". <input type="checkbox"/> Asume la necesidad de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos. <input type="checkbox"/> Reconoce la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social. 	
<p>Prevención de la conducta violenta mediante estrategias de autocontrol y gestión de procesos de presión grupal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Defiende el uso de violencia, normalizando y justificando su presencia en la resolución de conflictos, magnificando sus beneficios. <input type="checkbox"/> No asume la necesidad de controlar sus pensamientos/emociones y conductas violentas. <input type="checkbox"/> Problemas de autocontrol durante la sesiones (actitudes y comportamientos hostiles) y justificación de las situaciones violentas hacia otras personas. <input type="checkbox"/> Defiende los mecanismos disfuncionales de presión grupal y la violencia en las redes sociales. <input type="checkbox"/> Niega los riesgos del consumo de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución de conflictos interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reconoce parcialmente algunas consecuencias negativas del uso de la violencia, aunque justifica y normaliza. <input type="checkbox"/> Considera parcialmente la necesidad de controlar/gestionar sus pensamientos/emociones y conductas violentas. <input type="checkbox"/> Muestra dificultades de autocontrol, justificando comportamientos hostiles y violentos. <input type="checkbox"/> Dificultades en la comprensión de las consecuencias de los mecanismos disfuncionales de presión grupal y la violencia en las redes sociales. <input type="checkbox"/> Dificultades para reconocer los riesgos del consumo de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica parcialmente los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando algunas consecuencias de la pérdida del control. <input type="checkbox"/> Identifica parcialmente algunas distorsiones cognitivas y creencias irracionales facilitadoras de la violencia. <input type="checkbox"/> Comprende parcialmente las técnicas para controlar adecuadamente la ira. <input type="checkbox"/> Considera la necesidad de controlar/gestionar sus pensamientos/emociones y conductas violentas. <input type="checkbox"/> Identifica parcialmente los mecanismos disfuncionales de presión grupal y la violencia en las redes sociales. <input type="checkbox"/> Identifica algunos riesgos del consumo de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando las consecuencias de la pérdida del control. <input type="checkbox"/> Reconoce la relación entre consumo de alcohol/drogas y violencia. <input type="checkbox"/> Identifica y reestructura distorsiones cognitivas y creencias irracionales facilitadoras de la violencia. <input type="checkbox"/> Comprende las técnicas para controlar la ira. <input type="checkbox"/> Utiliza diferentes estrategias de resolución alternativas a la conducta violenta. <input type="checkbox"/> Reconoce los mecanismos disfuncionales de presión grupal y la violencia en las redes sociales. <input type="checkbox"/> Reconoce los riesgos del consumo de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Actitud que rechaza la violencia, reconociendo sus manifestaciones, desencadenantes, consecuencias y sus relaciones con el poder, tanto en el plano individual como en el colectivo. <input type="checkbox"/> Identifica los elementos que disparan la ira y su escalada, analizando las consecuencias de la pérdida del control y la influencia del consumo de alcohol/drogas. <input type="checkbox"/> Ha integrado en su vida habilidades/estrategias efectivas para controlar su ira y habilidades de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos. <input type="checkbox"/> Identifica y limita los mecanismos disfuncionales de presión grupal y la violencia en las redes sociales. 	

Empatía hacia las víctimas directas e indirectas.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No comprende la importancia de la empatía. <input type="checkbox"/> Muestra incapacidad para la toma de perspectiva. <input type="checkbox"/> No asume los daños ocasionados a las víctimas, justificándolos o negándolos. <input type="checkbox"/> Muestra incapacidad para conectar emocionalmente con las víctimas de delitos de odio y las deshumaniza. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende parcialmente el significado práctico de la empatía. Dificultades en la toma de perspectiva, principalmente con las personas que considera “diferentes”. <input type="checkbox"/> Entiende parcialmente las consecuencias del delito de odio en las víctimas pero no en la víctima/de su delito. <input type="checkbox"/> Dificultades para conectar con las víctimas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende la importancia de ejercitar la empatía y las ventajas de su empleo en las relaciones interpersonales. <input type="checkbox"/> Presenta predisposición a identificar las consecuencias del delito de odio para las víctimas. <input type="checkbox"/> Muestra capacidad para conectar emocionalmente con algunas víctimas de delitos de odio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende y pone en práctica su capacidad empática. <input type="checkbox"/> Asume las consecuencias que los delitos de odio ocasionan en las víctimas. <input type="checkbox"/> Intenta conectar emocionalmente víctimas de su delito y muestra interés en comprender el daño sufrido por las mismas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comprende y desarrolla habitualmente su capacidad empática, apreciando las ventajas personales y sociales. <input type="checkbox"/> Comprende la vivencia personal de las víctimas, reconoce e identifica las distintas consecuencias del delito de odio. <input type="checkbox"/> Conecta emocionalmente con distintos tipos de víctimas del delito de odio. 	
Asunción de valores prosociales y los principios de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Aproximación al perdón como principio restaurador fundamental.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No entiende ni muestra interés en los valores prosociales. <input type="checkbox"/> Muestra rechazo hacia las normas sociales que garantizan el respeto de los valores fundamentales. <input type="checkbox"/> No acepta los principios de los Derechos Humanos ni su aplicación hacia todas las personas. <input type="checkbox"/> Muestra hostilidad hacia la posibilidad de perdonar o pedir perdón. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra una comprensión superficial sobre los valores y su implicación en el comportamiento. <input type="checkbox"/> Dificultades en la asunción de determinadas normas sociales. <input type="checkbox"/> Asocia los principios de la Declaración Universal de los Derechos Humanos con supuestos beneficios hacia colectivos vulnerables. <input type="checkbox"/> Escasa capacidad para ejercitar perdón. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reflexiona parcialmente sobre los valores y muestra capacidad de comprensión sobre los mismos. <input type="checkbox"/> Entiende que los valores afectan a los comportamientos y comprende parcialmente la necesidad de respetar las normas sociales. <input type="checkbox"/> Comprende los principios de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. <input type="checkbox"/> Asume parcialmente la importancia del perdón como valor fundamental. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra una buena comprensión de los conceptos y los aplica a su propio caso. <input type="checkbox"/> Asume y acepta la importancia de las normas sociales. <input type="checkbox"/> Acepta los principios de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. <input type="checkbox"/> Comprende y se muestra favorable al perdón. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reflexiona sobre la función de los valores prosociales en la convivencia social y personal, identificando los comportamientos adecuados. <input type="checkbox"/> Asume que las normas sociales tienen como objetivo garantizar el respeto de los valores fundamentales. <input type="checkbox"/> Muestra interés y acepta los principios de los Derechos Humanos. <input type="checkbox"/> Reconoce el perdón como un valor fundamental. 	
Mirando hacia el futuro integrando diversos horizontes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se niega a analizar situaciones de alto riesgo de reincidencia <input type="checkbox"/> No acepta la necesidad de buscar formas distintas de conseguir sus objetivos vitales. <input type="checkbox"/> No se valora la posibilidad de un proceso restaurativo ante posibles efectos indeseados. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muestra dificultades para identificar situaciones de alto riesgo de reincidencia y las estrategias adecuadas para su afrontamiento. <input type="checkbox"/> No identifica objetivos vitales positivos y formas adecuadas de conseguirlos. <input type="checkbox"/> Muestra una actitud negativa ante un posible proceso restaurativo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica superficialmente situaciones de alto riesgo de reincidencia y algunas estrategias efectivas para su afrontamiento. <input type="checkbox"/> Comprende parcialmente la necesidad de introducir cambios en su forma de vivir y lograr la satisfacción personal. <input type="checkbox"/> Muestra algunas resistencias ante un proceso restaurativo hacia el colectivo victimizado. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Identifica las situaciones de alto riesgo de reincidencia, los factores encubiertos y algunas estrategias efectivas para gestionarlas adecuadamente. <input type="checkbox"/> Muestra una buena comprensión de los conceptos y los aplica a su propio caso. Se plantea un estilo de vida positivo. <input type="checkbox"/> Muestra interés en conocer un posible proceso restaurativo hacia el colectivo victimizado. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ha realizado un análisis profundo de sus situaciones de alto riesgo de reincidencia, sus factores encubiertos y ha entrenado estrategias de afrontamiento para evitar la reincidencia. <input type="checkbox"/> Ha diseñado un estilo de vida positivo, equilibrado y realista, buscando activamente recursos para conseguir objetivos prosociales. <input type="checkbox"/> Compromiso firme en realizar un proceso restaurativo hacia el colectivo victimizado, estableciendo conexiones relacionales armoniosas en la comunidad. 	

Programa Diversidad

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CONDENADAS POR DELITOS DE ODIO Y/O DISCRIMINACIÓN

FASE DE INTERVENCIÓN

1

Presentación del programa

“Odia el delito y compadece al delincuente”.
Concepción Arenal 1877.

Introducción y marco terapéutico

El presente módulo constituye un nexo de unión entre dos etapas del programa: la *Fase de Evaluación - Motivación* y la *Fase de Intervención*. La mejora de la “motivación al cambio” es una meta abordada en las entrevistas iniciales, en la que se debe continuar y profundizar a lo largo de toda la intervención. Asimismo, se abordarán los siguientes aspectos:

Fortalecimiento de la alianza terapéutica: Si bien es cierto que en esta fase del programa ya se presupone iniciado el adecuado vínculo terapéutico (*Módulo de Evaluación y Motivación al cambio*), es importante seguir profundizando en su consolidación. Para ello, es importante recordar los beneficios del proceso de cambio iniciado, retomar los compromisos adquiridos de forma consensuada y reforzar la necesidad de dirigir sus esfuerzos en la consecución de sus metas.

Aclaración de la información sobre el programa y resolución de las dudas que puedan surgir: Se ofrecerá nuevamente información relevante sobre el programa (objetivos, módulos de intervención metodología, duración, etc.), indicando los objetivos de la intervención y los beneficios personales que puede alcanzar en relación a la consecución de sus metas y objetivos vitales. Esta información puede facilitar la adaptación al entorno terapéutico y a las demandas del programa.

Establecimiento de normas – Firma del contrato terapéutico: Con la finalidad de garantizar el adecuado funcionamiento del programa se establecerán una serie de normas básicas, incluyendo además otras “normas” o pautas que se consideren de interés para crear un entorno terapéutico positivo. El establecimiento de un consenso participativo sobre las reglas de funcionamiento promueve la reducción de las resistencias iniciales y facilita su cumplimiento, generando una reinterpretación de las mismas, que modifica la percepción de la “norma como una obligación” por una perspectiva de la “norma como un derecho”, facilitando la identificación con las mismas. No obstante, es preciso advertir la posibilidad de que algunas personas participantes intenten aprovecharse de este espacio de diálogo para hacer demandas inadecuadas (Ej. *comer durante las sesiones, salir a fumar, flexibilizar los horarios de entrada y salida, acceso/uso de telefonía móvil, etc.*). Ante estas situaciones, se pueden reformular sus demandas usando el humor, lo que ayudará a distender y reorientar la actividad.

Iniciar la toma de conciencia del problema: “Buscando en las raíces”: Para profundizar en el proceso motivacional, se destacará especialmente la capacidad de las personas para decidir cualquier cambio de su comportamiento, sus actitudes, sus valores y, en definitiva, “*su forma particular de estar en el mundo*”. Para iniciar ese camino del cambio personal es necesario analizar la propia identidad, *sus raíces*. Para ello se proporcionará una actividad para realizar entre sesiones, una autobiografía, que iniciará el primer módulo de intervención: *¿Quién soy? La construcción de la identidad personal y social.*

RECUERDA:

- En el caso de que la intervención se realice en *formato grupal*, una vez finalizadas las entrevistas individuales, se citará a todas las personas que van a participar en el programa para llevar a cabo la primera sesión grupal que dará inicio al conocimiento del grupo. En este caso, se procederá a dar la misma información que en el caso de la aplicación en formato individual, aplicando las dinámicas grupales que se indican en la exposición psicoeducativa.
- A su vez, debemos tener en cuenta que se trata de un momento delicado, ya que las personas participantes no se conocen entre ellas, puede haber nerviosismo, hostilidad y resistencias ante la intervención. Por ello, es muy importante la aplicación de técnicas motivacionales para crear un adecuado clima terapéutico que fomente la empatía, la cohesión y una adecuada relación de apoyo.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
7. Realizar la presentación del/la terapeuta y programa (objetivos generales, módulos y metodología).
 8. Explicar las normas del programa y establecer contrato terapéutico.
 9. Crear un clima de intervención adecuado, fomentando la alianza terapéutica (y la cohesión grupal, si procede).
 10. Motivar la necesidad del cambio, señalando sus consecuencias positivas.
 11. Prevenir los comportamientos violentos basados en el odio y la discriminación, motivando la construcción de actitudes prosociales centradas en el respeto de los Derechos Humanos.
-

SESIÓN 1

Iniciando el descubrimiento...

Objetivos

- Presentar el programa: explicación de las principales características del programa
- Establecer normas de funcionamiento del programa.
- Incrementar la motivación al cambio y fomentar la autorreflexión.

Ejercicios

- Encontrando personas normales como yo...(dinámica de presentación grupal).
- Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento - Contrato terapéutico (individual vs grupal).
- Actividad entre sesiones: Buscando en las raíces (Autobiografía).

Dinámicas opcionales

- ¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba? Apostando por el cambio.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Presentación del programa

[EN EL CASO DE APLICACIÓN GRUPAL SE RECOMIENDA INICIAR CON EL EJERCICIO 1.1.1. POSTERIORMENTE SE CONTINUARÁ CON LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA ADAPTÁNDOLA AL FORMATO GRUPAL].

Con la presente sesión iniciamos los contenidos que vamos a descubrir a lo largo del programa y, seguramente, te surgirán muchas dudas en relación a lo que tienes que hacer a lo largo de los meses que dura la intervención. A veces, las personas que acuden al programa no entienden por qué están aquí, otras sienten enfado por tener que acudir y otras personas se muestran *aliviadas* por realizar un programa que puede ayudarles, pero *¿tú cómo te encuentras, cómo te sientes en relación a la realización de este programa de intervención?*

Sin duda, tienes derecho a saber a lo que te enfrentas y ese es el objetivo de esta primera sesión de intervención: explicarte en que consiste el programa, cuáles son tus obligaciones y, por supuesto, cuáles son las ventajas. Para tal finalidad, en un primer momento me gustaría conocer cuáles son tus expectativas, el por qué crees que estás aquí, que es lo que piensas sobre el cumplimiento del programa y lo que crees que tienes que hacer.

[SE REALIZA UNA PUESTA EN COMÚN DE LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES – EJERCICIO E.6].

Con la finalidad de reducir tus dudas acerca del presente programa de intervención vamos a ver en qué consiste y cuáles van a ser los contenidos que tendrás que trabajar durante estos meses:

El **objetivo principal** de este programa consiste en que *analices tu particular “modo de estar en el mundo”, esto es, tu forma de pensar, de sentir y de comportarte y, sobre todo, que reflexiones sobre los hechos por los que has sido condenado/a*. Nuestro equipo de profesionales, como terapeutas no estamos aquí para juzgarte o culpabilizarte. Si estás aquí, nuestra única obligación y compromiso es ayudarte a que puedas implicarte en el programa que vamos a desarrollar. Que puedas aprender diversas estrategias que te permitirán afrontar las situaciones conflictivas de tu vida sin que tengas que recurrir a comportamientos que la ley y la sociedad consideran inadecuados o que vulneran de alguna forma los derechos humanos de otras personas. Nos comprometemos a tratar con mucho respeto toda la información personal que quieras compartir. Si decides trabajar e implicarte de forma responsable podrás aprender cosas importantes para tu vida futura, *¿estás dispuesto a asumir ese reto? Siempre es posible el cambio...*

[DISPONIBLE LA DINÁMICA OPCIONAL - EJERCICIO 1.1.3].

Bien, para la consecución de este gran objetivo, durante el programa nos centraremos en una serie de contenidos.

[SE EXPLICARÁN BREVEMENTE LOS OBJETIVOS DE CADA MÓDULO DE INTERVENCIÓN – ESTA INFORMACIÓN ESTÁ DISPONIBLE EN EL APARTADO “INTRODUCCIÓN”. A SU VEZ, EN FUNCIÓN DEL CONTEXTO DE ACTUACIÓN – CENTRO PENITENCIARIO VS MEDIDAS ALTERNATIVAS – SE INDICARÁ LA DURACIÓN CONCRETA DEL PROGRAMA].

Como podrás comprender, para el desarrollo del programa es necesario establecer unas normas básicas para garantizar su buen funcionamiento. Es importante que comprendas que algunas normas son innegociables dado el contexto en el que nos encontramos. No obstante también nos importa tu opinión y tus sugerencias.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 1.1.2].

Para terminar, simplemente nos queda explicar la actividad entre sesiones, una tarea que tendrás que realizar entre esta sesión y la próxima. Es importante que te impliqués en la misma, se trata de ti, de tus raíces. Como ya sabes, *todas las personas somos, en gran medida, el resultado de las experiencias que hemos vivido durante nuestras vidas, tanto positivas como negativas y que todas ellas son necesarias para conocernos mejor.*

[SE ENTREGA EL EJERCICIO 1.1.4. DICHO EJERCICIO ESTÁ CONECTADO CON EL SIGUIENTE MÓDULO, PUDIENDO SER EMPLEADO COMO PRIMERA DINÁMICA EN LA PRIMERA SESIÓN DE INTERVENCIÓN].

RECUERDA:

Finalmente, para terminar la sesión de forma positiva y mostrar nuestro interés en la persona participante, le comunicaremos que estamos a su disposición para atender sus dudas, temores o dificultades durante todo el programa.

Cierre y despedida El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de las actividades entre sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

1.1.1. “Encontrando personas normales como yo...”

Objetivos

- Facilitar la presentación de las personas participantes.
- Identificar similitudes relacionadas con sus aspectos vitales que les generen bienestar.
- Identificar posibles características asociadas a las diferentes tipologías de prejuicios latentes en los miembros del grupo.

Materiales

- Documento de trabajo 1.1.1.

Guía para el ejercicio

- **DINÁMICA DE APLICACIÓN GRUPAL:** En una fase previa a la realización del ejercicio se cumplimentará parte de la información del Documento de Trabajo, incorporando aficiones, logros personales alcanzados y cualidades personales positivas de los miembros del grupo. Esta información se obtiene en la fase de evaluación y motivación personalizada. En el documento de trabajo se incorporan de antemano algunos comportamientos prejuiciosos que podrían estar presentes. Se entrega el documento de trabajo y se les pide que busquen en el grupo personas que cumplan con las diferentes cualidades descritas. Han de descubrir a quién o quienes corresponden cada cualidad, teniendo como objetivo final conocer alguna característica personal del resto de miembros. Se deja un tiempo para que puedan moverse libremente por la sala preguntando a cada participante y escribiendo el nombre de las personas encontradas en el grupo que cumplan con dicha característica (puede ser una o varias). Como se podrá observar, se entremezclan cualidades positivas de los miembros, con características que podrían estar presentes en las diferentes tipologías de delincuentes de odio, que presentadas de una forma socialmente positiva, pueden mostrar menos resistencia a su reconocimiento. Una vez que todos los miembros del grupo han completado el Documento de Trabajo, se realiza una puesta en común donde se destacan las afinidades entre participantes. También puede hacerse una conexión de las cualidades reconocidas por los miembros del grupo con las diferentes unidades del programa (*Por ejemplo: La amistad verdadera es algo muy valioso para las personas... pero ¿hasta dónde serías capaz de renunciar/perjudicarte a ti mismo por ser leal e incondicional con tu grupo?...*).

Documento de trabajo 1.1.1.

“Encontrando personas normales como yo...”

Busca en el grupo personas que cumplan las siguientes características....

	NOMBRES
1 Disfruta mucho cuando puede dormir una siesta.	

2. Una de sus aficiones es [rellenar terapeuta].	
3. Le resulta gracioso que alguien le pueda tener miedo.	
4. Le gusta la música [rellenar terapeuta].	
5. Se considera un amigo/a totalmente leal e incondicional.	
6. Disfruta mucho [rellenar terapeuta].	
7. Reconoce que se aburre con facilidad y busca siempre nuevas emociones.	
8. Siente mucho orgullo de ser [rellenar terapeuta].	
9. Tiene gran habilidad al volante tras beber algunas copas u otras sustancias.	
10. Está feliz de haber conseguido [rellenar terapeuta].	
11. Siempre defiende a su gente cuando es atacada por alguien.	
12. Le encanta [rellenar terapeuta].	
13. Normalmente habla y luego piensa.	
14. El último año se ha sentido muy bien cuando [rellenar terapeuta].	
15. Ha sentido miedo ante la posibilidad de perder algo muy valioso.	
16. Practica deporte [rellenar terapeuta].	
17. Ha sufrido situaciones desagradables por culpa de algunos grupos.	
18. Se considera un buen hijo/a.	
19. Evita tener cerca determinadas personas muy diferentes de sí mismo.	
20. Siente nostalgia por otras épocas mejores de su vida.	
21. Ha viajado a más de tres países.	
22. Siente una agradable libertad cuando puede hacer y decir lo que quiere sin que los demás puedan identificarle.	
23. Tiene una misión importante en esta sociedad.	
24. Le encanta comer [rellenar terapeuta].	
25. Se ha sentido odiado por alguien.	

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

Objetivos

- Fomentar el cumplimiento de las normas de funcionamiento.
- En el caso de formato grupal, al objetivo anterior habría que añadir: favorecer la adhesión al grupo de intervención.

Materiales

- Documento de trabajo 1.1.2.1: Normas de funcionamiento del programa de intervención (formato individual).
- En el caso de formato grupal: para este ejercicio será necesario el uso de una pizarra, una copia para cada participante del Documento de Trabajo 1.1.2.2 (normas de funcionamiento grupal) y bolígrafos.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Proporcionaremos las normas de funcionamiento del programa de intervención, solicitándole que las lea con detenimiento. Le explicaremos que éstas son las normas del programa que debe cumplir. Sin embargo, le explicaremos que no queremos que sean las únicas; queremos construir unas normas entre nosotros/as y la persona participante. Para ello le solicitaremos que piense en aquellas normas que

no se encuentran escritas y que sería importante tener en cuenta para que fomente la visibilización de sus experiencias y sus dificultades con respecto al problema que les ha traído al Programa. Anotaremos las aportaciones que pueda hacer (siempre que no sean contrapuestas con las normas básicas del programa y con el criterio terapéutico), creando unas normas en las que se reflejen sus necesidades personales y que fomenten la adhesión al Programa y al cumplimiento de estas. El participante deberá anotar esas nuevas normas en la hoja y firmarla para sellar su compromiso. Comunicaremos la posibilidad de revisar y ampliar estas normas a lo largo de toda la intervención.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se seguirá el mismo procedimiento que en la aplicación individual pero repartiendo las normas de funcionamiento grupales a los componentes del grupo de intervención. A su vez, anotaremos las aportaciones de cada participante en la pizarra, creando unas normas en las que se reflejen las necesidades personales de cada uno y que fomenten la adhesión al Programa y al cumplimiento de estas. Los participantes deberán anotar esas nuevas normas en la hoja y firmarla.

Documentos de trabajo 1.1.2.1.

“Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento” (formato individual)

Nombre y Apellidos:.....

Me comprometo a:

- Participar en el *Programa Diversidad*, aportando mis opiniones y experiencias.
- Reflexionar sobre mí mismo/a, especialmente en aquellos problemas que me han traído a esta situación legal para poder evitarlos en el futuro.
- Colaborar y confiar en el/la terapeuta sin interrumpir, ni obstaculizar la marcha o el avance del programa.
- No utilizar la violencia física ni verbal (está prohibido las descalificaciones, insultos, burlas, etc.).
- Acudir a las sesiones con una buena higiene así como no acudir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias tóxicas.
- Asistencia obligatoria a las sesiones: no faltar a más de dos sesiones sin causa justificada.
- Cumplir los horarios de entrada, salida y estancia que se establezcan para el Programa.
- Otras normas:

1.1.2.2. “Creando nuestras propias normas y sentando las bases para un buen funcionamiento” (formato grupal)

Nombre y Apellidos:.....

Me comprometo a:

- Participar en el *Programa Diversidad*, aportando mis opiniones y experiencias.
- Reflexionar sobre mí mismo/a, especialmente en aquellos problemas que me han traído a esta situación penitenciaria para poder evitarlos en el futuro.

- Colaborar y confiar en el/la terapeuta y en el resto de personas del grupo, sin interrumpir, ni obstaculizar la marcha o el avance de las sesiones.
- Respetar a los miembros del grupo, sean cual sean sus opiniones y conducta pasada.
- No utilizar la violencia física ni verbal (está prohibido las descalificaciones, insultos, burlas, etc.)
- Acudir a las sesiones con una buena higiene así como no acudir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias tóxicas.
- Mantener confidencialidad respecto a las situaciones vividas, valoraciones, opiniones, etc., que sean compartidas en las sesiones (está prohibido comentar con otras personas ajenas al grupo cuestiones debatidas en el mismo).
- Asistencia obligatoria a las sesiones: no faltar a más de dos sesiones sin causa justificada.
- Cumplir los horarios de entrada, salida y estancia que se establezcan para el Programa.
- Otras normas:

1.1.3. ¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba? Apostando por el cambio

Objetivos

- Favorecer la motivación de la persona participante transmitiendo la idea de que *“otra forma de actuar es posible”*, la decisión de cambiar es una cuestión personal, pero siempre podemos hacerlo.

Materiales

- Documento de trabajo 1.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega del documento de trabajo 1.1.3. para su lectura y posterior respuesta a las preguntas contenidas en el ejercicio. Durante el análisis, el/la terapeuta insistirá en las ventajas del cambio de actitudes y en la necesidad de respetar los Derechos Humanos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** En este caso se realizará una puesta en común, procediéndose del mismo modo que en la aplicación individual.

Documento de trabajo 1.1.3.

¿Conoces el significado de las palabras Sawabona y Shikoba? El cambio siempre es posible

Lee con atención el siguiente texto:

Existe una tribu en el sur de África con una costumbre verdaderamente hermosa. Cuando alguien se comporta de forma inadecuada lo llevan al centro de su aldea y entre todos lo rodean. Durante dos días ellos le recuerdan a esa persona todas las cosas buenas que él hizo.

Esta tribu cree que cada uno de nosotros venimos al mundo siendo buenos y deseando seguridad, amor, paz y felicidad. Ocurre que en la búsqueda de nuestro lugar, en el devenir de nuestra vida, podemos cometer errores. Estos deslices son para ellos gritos impacientes de auxilio.



Creer que el anhelo de sentirse seres especiales y buenos a veces les lleva a fallar en su comportamiento. Entonces, se reúnen para enderezarlo y reconectarlo con su verdadera naturaleza, recordándole quién es en realidad y que puede darle la mano de nuevo a su verdad.

Así, cuando esto ocurre, todos le repiten “Sawabona” que significa “yo te respeto, te valoro y eres importante para mí” y esa persona responde “Shikoba”, que quiere decir “entonces...yo soy bueno y existo para ti”. Este acto de reconocimiento reconstruye el interior malherido de la persona que agravió sabiéndose querido y valorado.

De esta forma, utilizando el lenguaje con amor, en esta tribu se recuerdan diariamente que todos son especiales y que su interior es bueno, aunque a veces no actúen de forma correcta. Y lo cierto es que con este hermoso acto y sencillo saludo transmiten el mensaje de que nunca es demasiado tarde o demasiado pronto para ser quien quieras ser. *No tienes un tiempo concreto para hacerlo o no hacerlo, puedes empezar cuando quieras, pero recuerda que se gana más con la paciencia que con la violencia*⁸.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué reflexión sacas tras la lectura del texto?
- ¿Consideras que las personas podemos respetarnos si no nos valoramos como seres humanos?
- ¿Podemos cambiar si nos lo proponemos?

1.1.4. “Buscando en las raíces”. Autobiografía

Objetivos

- Identificar aspectos más concretos del funcionamiento del participante que puedan ser útiles para la eficacia del programa.
- Reflexión del participante sobre su propia vida, identificando los aspectos positivos y negativos de sus experiencias.

Materiales

- Documento de trabajo 1.1.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Como tarea entre sesiones se solicita a los participantes que realicen una autobiografía. Una autobiografía es un instrumento que requiere que los sujetos reflexionen sobre ellos mismos y su conducta al tiempo que identifican los aspectos más significativos de su vida. Las etapas vitales que tendrán que describir los usuarios son: - Infancia: desde el nacimiento hasta los 13/14 años. - Adolescencia: desde los 13/14 años hasta los 19/20 años - Edad adulta: desde los 18/20 años hasta la actualidad.

⁸ Fuente del texto y de la imagen: <http://lamenteesmaravillosa.com/sawabona-shikoba/>

El/la terapeuta indicará a la persona participante que narre por escrito los aspectos más significativos de su vida, desde la infancia hasta la edad adulta. Puede ser de ayuda el formularles preguntas del estilo: *¿Cómo fue tu infancia, adolescencia y edad adulta? ¿Consideras que fue feliz? ¿Cómo era/es la relación con tu familia? ¿Cuáles eran/son los sentimientos hacia ellos? ¿Cuáles han sido los problemas más graves que has tenido?, ¿cómo los has solventado? ¿Qué es lo que más recuerdas de esa etapa?*, etc.

Los/as participantes no deben centrarse exclusivamente en los hechos sino también en sentimientos y pensamientos asociados a los mismos. En la siguiente sesión de intervención, la persona podrá leer su autobiografía.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se seguirán los pasos de aplicación de formato individual pero, en este caso, los participantes podrán leer la autobiografía en grupo. Al tratarse de una tarea con grado de intimidad elevado, no se forzará en ningún caso a leerla ante el grupo si no se siente motivado para ello.

Documento de trabajo 1.1.4.

“Buscando en las raíces”. Autobiografía

A continuación te solicitamos que recuerdes como ha sido tu vida. Para ello, te solicitamos que realices una autobiografía. Una autobiografía es un instrumento que requiere que reflexionéis sobre ti y tu conducta al tiempo que identificas los aspectos más significativos de tu vida. Algunas preguntas que te pueden ayudar son: *¿Cómo fue tu infancia, adolescencia y edad adulta?, ¿consideras que fuiste feliz?, ¿cómo era/es la relación con tu familia, con tus amigos/as, en el colegio?, ¿cuáles eran/son los sentimientos hacia ellos?, ¿cuáles han sido los problemas más graves que has tenido?, ¿cómo los has solventado?*, etc.



Las **etapas vitales** que tendrás que describir son las siguientes:

- **Infancia:** desde el nacimiento hasta los 13/14 años.
- **Adolescencia:** desde los 13/14 años hasta los 19/20 años
- **Edad adulta:** desde los 18/20 años hasta la actualidad.

Para la realización de este ejercicio podrás emplear los folios que consideres oportunos.



¿Quién soy? La construcción de la identidad personal y social

“Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran: la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez, a modelarse, a transformarse, a interrogarse (a veces sin respuesta) a preguntarse para qué diablos han llegado a la tierra y qué deben hacer en ella”.

Introducción y marco terapéutico

Cuando nos adentramos en el estudio de la mente criminal y en los motivos de la comisión de determinados delitos, resulta prácticamente inevitable que acuda a nuestras mentes la necesidad de explorar “*las raíces*” de las personas que los cometen: sus infancias, sus relaciones tempranas, sus vínculos afectivos, sus miedos, sus anhelos... tratando de encontrar el “momento”, la circunstancia, el daño... que de algún modo propició la aparición de conductas delictivas o antisociales.

Sin duda, tal y como se ha indicado de manera profusa en la Introducción del presente programa, las motivaciones de los delincuentes de odio son diversas. Así, nos encontramos con los llamados “*buscadores de emociones*”, los “*defensivos*”, “*vengativos*”, “*fanáticos*”, “*ciber – delincuentes*”, entre otros. Sin embargo, a pesar de la importancia de dichas tipologías y de las características psicológicas asociadas a las mismas, resulta imprescindible profundizar a nivel individualizado en la propia identidad de la persona participante, intentando desenterrar los anclajes más primarios, su propia construcción como seres humanos; esto es, descubrir como desarrollaron su propia identidad personal y social con la finalidad de completar el complejo *puzzle* que supone el entender *por qué* han cometido un delito basado en el odio, la antipatía o la negatividad hacia un determinado colectivo.

Por todo ello, el presente módulo de intervención pretende iniciar la exploración de las actitudes negativas e intolerantes de los/las destinatarios/as del programa mediante el análisis de la construcción de su propia identidad, empleando un enfoque basado en las propias experiencias. Partimos de la premisa de la **construcción de identidad** como un **proceso de auto-definición** de un individuo que necesita saber *quién es*, en un contexto social cambiante (Simon, 2004; Howard, 2000). Así, aun cuando las primeras etapas de la vida tienen una influencia capital en la forja de la identidad, su **plasticidad se extiende a todo el discurrir vital** y con ello la posibilidad de orientarla formativamente (Martínez – Otero, 2017). Esta premisa constituye la piedra angular sobre la que se articulará el presente programa cuyo objetivo más primario y profundo es conseguir un cambio real del sistema de creencias de la persona participante, orientándola hacia actitudes prosociales.

A su vez, no podemos obviar que esta *construcción de uno mismo* se da a través de complejas interacciones entre procesos cognitivos, afectivos y sociales (Vignoles, Regalia, Manzi, Gollidge y Scabini, 2006), lo que implica que durante el desarrollo de los diferentes módulos de intervención psicoeducativa se favorecerá un cambio progresivo sobre el propio *self* de la persona participante dotándolo de herramientas, estrategias y contenidos prosociales (ver figura 2.1).

Figura 2.1. Construcción de uno mismo ⁹



La *reconstrucción de la identidad personal y social* tendrá como objetivo final la erradicación de las conductas de odio, basadas en la violencia y en la discriminación. Esta finalidad terapéutica se inicia en el presente módulo, pero se actualiza a lo largo del programa: A través de las cinco sesiones que conforman el presente módulo iniciaremos un recorrido por el propio autoconcepto. Con tal

⁹ Figura 2.1. Elaboración propia combinando imágenes Pixabay (s.f)

finalidad, analizaremos las diferentes etapas vitales: desde la *infancia*, atendiendo a las primeras relaciones afectivas, esto es, su sistema de apego; la *adolescencia* y sus interacciones con el grupo de iguales y, su *edad adulta*. En este contexto, se prestará especial atención a la construcción de su identidad de género y su autoestima y cómo el contexto sociocultural y la conducta colectiva han influido en la conformación de las mismas.

A continuación desarrollamos una serie de contenidos teóricos que pueden ser de utilidad para el/la terapeuta en la aplicación del presente módulo.

1. ¿Quién soy yo? Acercándonos a la Identidad, el Self y el autoconcepto

La “*identidad*” o el “*self*” (el yo) han sido constructos ampliamente investigados en la psicología social, sin embargo son los conceptos más difíciles de definir. Ambos objetos conceptuales pueden ser vistos como análogos, y el uso de uno u otro, responde a distintas tradiciones psicológicas (Abrams y Hogg, 2005; Simon, 2004).

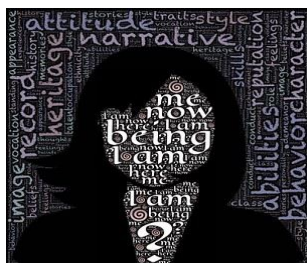


10

No obstante, tradicionalmente se considera que el concepto de *self* contiene al de *identidad*. Siendo el *self* un “*proceso de organización de la información que se tiene sobre uno mismo*”, cuyo origen se da en la *auto-reflexión*; mientras que la *identidad* es una “*herramienta a través de la cual los individuos o grupos se categorizan y se presentan a sí mismos ante el mundo*” (Owens, 2006).

Por otro lado, también existe confusión al hacer uso del binomio conceptual de *self* y *autoconcepto* como si fueran intercambiables; cuando, el autoconcepto es *una idea acerca del self* (Baumeister, 1998). Es importante indicar que el *self* o la *identidad* como constructo **no es en sí mismo accesible a la investigación empírica**; sin embargo, provee de las bases conceptuales y filosóficas para la investigación socio-psicológica sobre el autoconcepto, que sí resulta viable como constructo científico (Swann, Chang-Schneider, Larsen y McClarty, 2007).

El *autoconcepto* es, por tanto, un producto de la experiencia y de la actividad reflexiva y puede ser definido como **el conjunto de conocimientos que las personas tienen sobre sus características físicas, psicológicas, sociales, espirituales y morales** (Páez, Zubieta y Mayordomo, 2004).



11

En resumen, mediante la *identidad* la persona dirige la mirada hacia sí misma, se auto descubre y organiza su propia realidad y le permite tomar posesión de sí mismo y responder, siquiera sea provisional y parcialmente, a la pregunta *quién soy* (Martínez – Otero, 2017).

Aclaradas las cuestiones terminológicas y conceptuales, es relevante indicar que en el presente módulo se emplearán indistintamente los términos *identidad* y *autoconcepto*, con una finalidad

¹⁰Imagen 2.1. Self e Identidad. Taupadapsicologia.com (s.f)

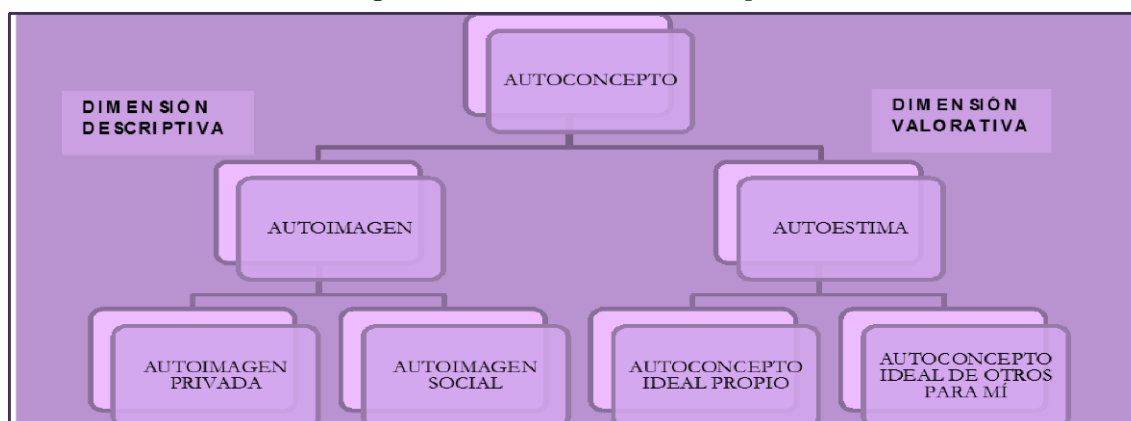
¹¹Imagen 2.2. Autoconcepto Pixabay (s.f)

puramente pedagógica pero teniendo en cuenta sus diferencias de base a la hora de intervenir con los mismos.

1.1. Importancia del autoconcepto en la conducta de los individuos

El autoconcepto se ha revelado en las últimas décadas como un constructo central en gran número de investigaciones, otorgándole un papel protagonista en las más relevantes áreas vitales de las personas. Esto ha motivado el interés de multitud de profesionales por el estudio de esta compleja variable (Suárez, Arce y Novo; 2004). Siguiendo a González – Pienda, Núñez, González – Pumariiega y García (1997), concebiremos el autoconcepto como un constructo multidimensional (ver figura 2.2).

Figura 2.2. Dimensiones del autoconcepto



Fuente: Elaboración propia a partir de González – Pienda, Núñez, González – Pumariiega y García (1997)

Tal y como puede observarse, el autoconcepto posee una dimensión descriptiva que haría referencia a la **autoimagen o cómo se percibe el individuo**. Dicha autoimagen puede ser de dos tipos:

- *Autoimagen privada*: imagen que el individuo tiene de sí mismo
- *Autoimagen social*: imagen que mostramos a los demás cuando desempeñamos determinados roles sociales.

A su vez, también se destaca la presencia de una dimensión valorativa, que reflejaría la importancia que tiene para el sujeto la imagen percibida. Haría referencia a la **autoestima o cómo valora el individuo su autoimagen**. La autoestima está vinculada al autoconcepto ideal propio (*lo que me gustaría ser*) y de otros (*lo que los demás quieren que sea*). Según los autores de este modelo interactivo (González – Pienda y col, 1997), el autoconcepto final del individuo es el resultado de la interacción significativa entre la autoimagen (más o menos positiva) y la autoestima (la mayor o menor importancia que el sujeto concede a su autoimagen).

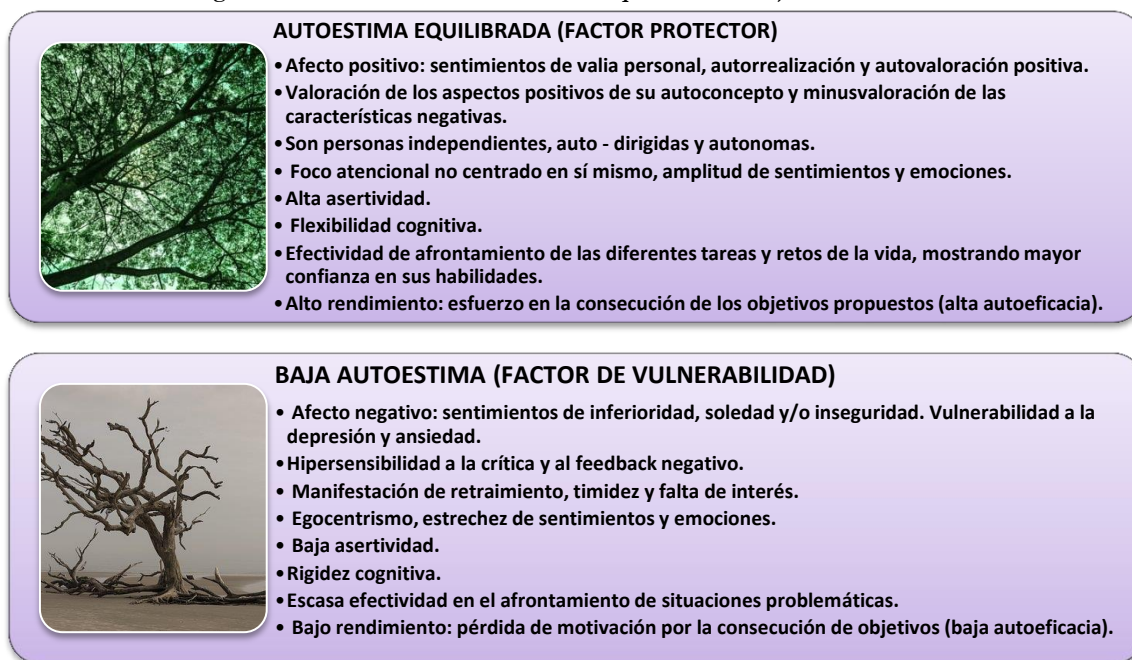
En el presente módulo analizaremos el autoconcepto/identidad de la persona participante observando la existencia o no de discrepancias entre la autoimagen privada y social. A su vez, se valorará cómo ha construido dicho autoconcepto y la presencia de desequilibrios en su propia autoestima.

1.2. La autoestima como factor protector

Tal y como se indicaba en el anterior apartado, la autoestima es una especie de sentimiento de valía que nos atribuimos, revelando el nivel o grado de valor, respeto y amor que cada

persona tiene hacia sí misma. Dicha *estima de sí mismo* constituye un factor de gran relevancia para el desarrollo personal satisfactorio y para la adquisición de conductas adaptativas y saludables (Paterson y Seligman, 2004; Romero, Sobral y Luengo, 1999). Así, la investigación parece otorgar un peso importante a la relación existente entre niveles de autoestima poco equilibrados y la aparición de conductas desadaptativas en los sujetos (McKay y Fanning, 1999). Por todo ello, la autoestima es considerada como un potencial factor de riesgo/vulnerabilidad o de protección en el estudio del ajuste psicosocial y, por tanto, con amplia implicación en la génesis de los comportamientos antisociales (ver figura 2.3).

Figura 2.3. Diferencias entre autoestima equilibrada vs baja autoestima¹²



Fuente: Adaptado de Suárez, Arce y Novo (2004: 165).

Concretamente, durante el presente módulo de intervención se valorará el autoconcepto y autoestima de las personas participantes, con tres finalidades:

- **Analizar la influencia de los grupos de socialización primarios en la construcción del autoconcepto y la autoestima**, prestando especial atención a la existencia de victimizaciones que pudiesen quebrar el desarrollo de un autoconcepto equilibrado (análisis de la historia de apego).
- **Valoración de la existencia de una “autoestima amenazada”**, debido a los sentimientos de odio y de prejuicio presentes en la persona participante hacia colectivos que no cumplen con la identidad social dominante (Baumeister, 1996; Baumeister y Butz, 2005).
- **Construir las bases para la consecución de una autovaloración equilibrada**, sobre la que se construirán las relaciones humanas saludables, basadas en el respeto de los Derechos Humanos, las habilidades de gestión emocional y el afrontamiento de los conflictos de la vida cotidiana.

NOTA

¹² Fuente de imágenes Pixabay (s.f)

Los aspectos teóricos referidos al autoconcepto y autoestima están centrados en población que no presenta trastornos de personalidad. Es de especial relevancia detectar a aquellos sujetos que presenten altas puntuaciones en Maquiavelismo, Narcisismo y Psicopatía, los cuales presentan una imagen distorsionada de sí mismos, caracterizada por una elevada autoestima y seguridad (Paullus y Williams, 2002; González, 2015). Ello no implica, por tanto, que posean un factor protector, sino una distorsión de su propia identidad y, lo que es más problemático, una visión distorsionada y carente de afectividad hacia los demás.

2. Lo personal y lo social: Cómo construimos nuestra identidad

Debemos indicar que el autoconcepto no es *heredado*, sino que es el resultado de la acumulación de *autopercepciones* obtenidas a partir de las *experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente* (Núñez y González, 1994). Así, a medida que pasan los años se va formando un autoconcepto cada vez más estable y con mayor capacidad para dirigir la conducta. Las autopercepciones se desarrollan en un contexto social, lo cual implica que el autoconcepto y su funcionamiento particular están vinculados al *contexto inmediato*. A su vez, las autopercepciones también dependen de las características evolutivas de la persona en cada momento de su desarrollo (Cazalla y Molero, 2013), debiendo tener en cuenta el momento evolutivo de la persona participante para adaptar la intervención.

Por tanto, podemos afirmar que el concepto que una persona tiene de sí misma y, en definitiva su propia identidad, no surge en el vacío sino que se va desarrollando en función de las interacciones que el individuo mantenga con su ambiente. Así, siguiendo el enfoque ecológico (OMS, 2002) es necesario explorar no solo los factores biológicos del individuo sino también su historia personal, sus relaciones más cercanas y, desde una perspectiva más social, el contexto comunitario y la estructura de la sociedad en la cual se desarrolla.

Según la *Teoría de la Identidad Social* (Tajfel y Turner, 1979; Turner, 1985) y la *Teoría de la Auto-categorización del Yo* (Turner, Hogg, Oakes, Reicher y Wetherell, 1987), las personas poseen diversas identidades en función de los grupos a los que pertenecen o con los que se identifican y que se incluyen como parte de su autoconcepto (Riketta, 2005), identidades que son utilizadas para reducir la incertidumbre y aumentar la autoestima. Partiendo de dichas teorías, a la hora de analizar la construcción de la identidad de la persona participante nos centraremos en dos aspectos diferenciados pero complementarios: la **identidad personal** y la **identidad social o grupal**.

Figura 2.4. Identidad personal vs Identidad social/grupal¹³

¹³ Figura 2.4. Identidad personal vs Identidad social/grupal. Elaboración propia con imagen Pixabay (s.f)

IDENTIDAD PERSONAL



Es el conjunto de características propias de la persona que le permiten reconocerse como un individuo diferente de los demás (sus actitudes, habilidades, carácter, temperamento, virtudes y carencias. Todos los cuales permiten que este se diferencie de los demás y reconozca su individualidad). También se refiere al concepto que cada individuo tiene de sí mismo; se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de que es y le distingue del resto. Su desarrollo comienza en la niñez desde el momento en que el individuo es consciente de su propia existencia; continúa durante la adolescencia y se consolida en la adultez, cuando el individuo es consciente de su lugar dentro de la sociedad.

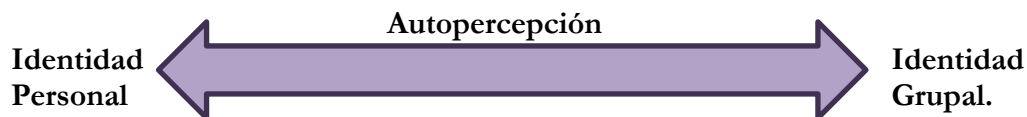
IDENTIDAD SOCIAL O GRUPAL



Define la identidad en términos de los grupos de pertenencia. Es aquella según la cual una persona, al pertenecer o sentirse afín a determinados grupos sociales (espirituales, nacionales, profesionales, laborales, etc.), asume un conjunto de rasgos o atributos propios de esta comunidad, lo cual ayuda al individuo a forjar o definir el concepto que tiene de sí mismo y de su lugar en la sociedad. Se pueden tener tantas identidades sociales como grupos a los que sentir que se pertenece.

Nuestra identidad, por tanto, se encontraría dentro de un continuo (ver figura 2.5): en un extremo del mismo estará la **identidad personal** y en el otro extremo la **identidad grupal o social**. La identidad sería dependiente del contexto y muy especialmente del tipo de estímulos (de personas) que se encuentren a nuestro alrededor, lo que determinará en qué punto de ese continuo nos encontramos.

Figura 2.5. Continuo Identidad Personal vs Identidad Grupal/Social



Fuente: Elaboración propia.

Así, atendiendo a la dimensión social de la identidad, podemos afirmar que las fuentes a través de las cuales construimos nuestro autoconcepto y autoestima son las siguientes (ver figura 2.6):

Figura 2.6. Fuentes de la autoestima/autoconcepto

A) LA AUTO - PERCEPCIÓN Y LA COMPARACIÓN ENTRE LA ACTUACIÓN O REALIDAD CON LAS EXPECTATIVAS Y LAS NORMAS DE EXCELENCIA ADQUIRIDAS CULTURALMENTE.

- Las personas con mejor autoestima informan de menos discrepancias entre el autoconcepto real (lo que las personas *creen* que son) y el ideal (lo que las personas *deben* ser según las normas sociales).
- La discrepancia entre la realidad personal y el "yo ideal" conlleva una **reacción emocional de vergüenza** ya que se asocia a la presencia de castigos del entorno social.
- En este apartado no podemos obviar que determinadas tipologías de odio (defensivos y fanáticos/misioneros) presentan "**vergüenza interiorizada**" (McDevitt, Levin y Bennett, 2002; Walters, 2011, 2016), la cual es proyectada sobre aquellos individuos percibidos como extraños o que de alguna manera se alejan de la identidad social dominante (Ray y Smith, 2002).

B) PERCEPCIÓN Y EVALUACIÓN SOCIAL SOBRE LA PERSONA.

- La autoestima refleja o internaliza la mirada que los otros hacen sobre nuestra valía. No obstante, también está influenciada por la imagen que la persona tiene de la percepción de los otros (su propia interpretación de la valoración que realizan los demás).
- En este contexto, es importante prestar atención al nivel de importancia que la persona participante otorga a la valoración de los demás y cómo influye en la toma de decisiones. Concretamente, atendiendo al perfil de los "buscadores de emociones", la presión de grupo y la valoración del grupo de iguales constituye un factor de riesgo para la emisión de comportamientos delictivos.

C) COMPARACIÓN SOCIAL

- Comparación con sujetos similares con la finalidad de evaluar con exactitud sus habilidades en una determinada dimensión del autoconcepto (físico, moral, académico, etc.).

Fuente: Adaptado de Páez, Zubieta, Mayordomo, Jiménez y Ruiz (2003)

Concretamente, **la identidad se conforma mediante un proceso de diferenciación**, es decir, las personas y los grupos se identifican en función de su diferencia con respecto a otras personas u otros grupos. Del mismo modo, **la identidad se construye en**

referencia a un proceso de integración, que le permite a la persona o al grupo adoptar aquellos aspectos que desde su experiencia o su pertenencia al grupo le permiten identificarse o sentirse parte de este. Ello lleva e implica un modo de sentir, comprender y actuar en el mundo, así como formas de vida compartidas que se expresan y manifiestan en comportamientos regulados (Colás, 2007). En este sentido, destaca la propuesta realizada por Tajfel (1981), quien a través de sus estudios sobre el prejuicio y la discriminación hace evidente la relevancia de los aspectos sociales y define **una identidad social como la conciencia que tienen las personas de pertenecer a un grupo o categoría social, además del valor que se le da a dicha pertenencia.**

En relación con personas que han cometido delitos de odio, diversos estudios afirman que la baja autoestima puede ser una de las causas que expliquen la violencia. De acuerdo con esta hipótesis, ciertas personas se ven impulsadas, por sus propias dudas internas y su auto-desprecio, en atacar a otras personas, posiblemente como una forma de ganar autoestima. Otras teorías proponen que la violencia se puede desencadenar cuando la persona interpreta que su *autoimagen positiva* se puede ver impugnada o amenazada por otros. En este análisis, la agresión hostil es una expresión del rechazo del *self* de las evaluaciones de autoestima recibidas de otros (Niacro, 2012).

Atendiendo a lo anterior, resulta de interés la exploración del contexto relacional (pasado y presente) de la persona participante: su historia de apego familiar, sus relaciones en la escuela, con su grupo de iguales en la adolescencia y en la edad adulta; y cómo dichos contextos han influido en la formación de su autoconcepto. A su vez, es importante analizar determinadas variables macrosociales como condicionantes socioculturales de su desarrollo. Si en dicho contexto están presentes determinados estereotipos o prejuicios hacia diferentes colectivos, constituirán un *ingrediente* más en la conformación de la identidad, sobre los cuales es necesario intervenir no solo en el presente módulo sino durante todo el programa reeducativo.

2.1. Importancia de la afectividad en la construcción de la identidad: el apego

Al considerar la configuración y la organización de la identidad no podemos prescindir del relevante papel de la **afectividad**, al menos por dos razones: 1) Porque deja su impronta desde la temprana infancia y 2) Por el potencial que tiene en el desarrollo de la identidad. Así, el proceso de autodescubrimiento no es meramente cognitivo, también es emocional. De esa *forma de sentirse* va a depender en gran medida el propio equilibrio personal y la relación con los demás (Martínez – Otero, 2017).

En este contexto, la familia es considerada como el primer y más importante agente socializador que condiciona el **desarrollo emocional desde la infancia** y tiene una influencia vital en este proceso de construcción personal de la *estima de uno mismo* (Cicchetti, Rogosch, Toth y Spagnola, 1997; Román, Sánchez y Secadas, 1997; Alonso, 2002). Así, la **afectividad o el estilo de apego** fomentado por los progenitores tienen un peso relevante en el desarrollo del autoconcepto y la autoestima (Satir, 1990; Edwards, 2002).

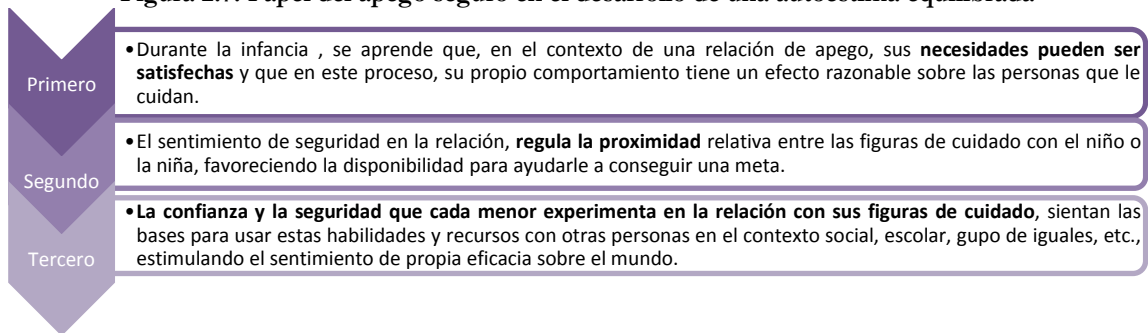
El **concepto de apego** hace referencia a un **sistema motivacional y conductual que dirige la atención del bebé a buscar la proximidad con sus cuidadores** más cercanos cuando siente malestar o miedo con la **expectativa de que recibirá protección y apoyo emocional para restablecer su bienestar personal** (Cantero y Lafuente, 2010). Dichas relaciones de apego proporcionan los cimientos para el posterior desarrollo cognitivo, emocional y social.



¹⁴ En este sentido, Bowlby (1969, 1973) refiere que los seres humanos construimos en la primera infancia **representaciones mentales** sobre la base de las experiencias de interacción con las figuras parentales y de cuidado. Estas representaciones contienen pensamientos, sentimientos, significados acerca de cómo dichas figuras responden a las demandas del niño o la niña. A medida que el ser humano se desarrolla y se enfrenta al mundo,

que existe más allá de esa primera relación, estas representaciones mentales o modelos personales de interacción, guiarán su comportamiento y expectativas en las relaciones posteriores (Thompson, Laible y Ontai, 2003).

Figura 2.7. Papel del apego seguro en el desarrollo de una autoestima equilibrada



Fuente: Elaboración propia a partir de González y Méndez (2006)

Por el contrario, según Satir (1990) cuando en el contexto familiar el niño, niña o adolescente siente rechazo, cuando cree que nada de lo que hace puede satisfacer a sus figuras parentales con quienes convive, se originan en su interior *sentimientos de minusvalía*, denominado apego inseguro.

Los entornos familiares y el apego paterno pobre, inconsistente, rechazante, excesivamente críticos, negligentes o físicamente punitivos, se consideran predisponentes a los prejuicios. A su vez, es importante indicar que las actitudes de prejuicio comienzan a formarse entre las edades de tres y cuatro años, y los miembros inmediatos de la familia tienen el efecto más profundo en el desarrollo de actitudes y valores (Baumeister, Smart, Bowden; 1996).

Atendiendo a lo expuesto, resulta de interés explorar en cada participante su trayectoria biográfica de vínculos afectivos, analizando desde los apegos establecidos en su familia de origen y los primeros mensajes recibidos sobre su propio autoconcepto y autovalía, con la finalidad de conocer las *raíces* de su propia estima y de su estilo de apego adulto. A su vez, es importante señalar, que desde la familia se transmiten estereotipos, creencias y roles a través del modelado, de la instrucción y a través del refuerzo (Antón y Quesada, 2008). Lo que constituye un potente mecanismo de transmisión donde se aprenden los primeros conceptos y esquemas. Por tanto, el/la terapeuta además de explorar la historia de apego de la persona participante, prestará especial atención a la *historia de prejuicio familiar*. Dichos prejuicios, creencias y roles se adhieren a la identidad del individuo quien los normaliza y acepta. Esta exploración del autoconcepto y el sistema afectivo será retomada en el módulo 5 dedicado a las emociones de odio, miedo y vergüenza, emociones íntimamente relacionadas con la defensa de la identidad.

14 Imagen 2.3 Apego Pixabay (s.f)

Nota

- Se exploraran las relaciones afectivas establecidas con las personas que conforman el endogrupo de la persona participante (familia, grupo de iguales, pareja, amigos/as, etc.) pero también cómo es su afectividad hacia individuos o colectivos que no entran en su círculo identitario (exogrupo).
- Se realizará una primera aproximación a los prejuicios presentes, valorando su posible origen en el sistema afectivo familiar.

2.2. La identidad de género

Como hemos visto, la identidad es lo que define quiénes somos, pero es el momento del nacimiento, en el que al bebé se le asigna una categoría sexual (niño o niña) atendiendo a sus características biológicas (observación de órganos sexuales), a su sexo. En ese momento se inicia lo que se denomina “proceso de asignación de género”, es decir, al niño se le asigna el género “masculino” y a la niña se le asigna el género “femenino”. Todo ello es producto de la *asignación social*.

En definitiva, la identidad de género es la “autoclasificación” como hombre o mujer sobre la base de lo que culturalmente se entiende por hombre o mujer (López, 1988). Esto es, el conjunto de sentimientos y pensamientos que tiene una persona en cuanto miembro de una categoría de género (Carver, Yunger y Perry, 2003).

“La sociedad occidental, ha intentado manejar las distintas formas, situaciones y vivencias de la masculinidad y la feminidad, utilizando una concepción dualista en forma de oposiciones binarias (hombre/mujer, masculino/femenino). Este hecho tiene repercusiones de gran importancia ya que pone en funcionamiento toda una serie de mecanismos: actitudes, expectativas, sentimientos, emociones que remiten a creencias, ideas estereotipadas y valores en relación a la feminidad y la masculinidad que existen en una sociedad en un momento histórico dado” (Bergero, Asiain, y Cano- Caballero, 2010, p. 56-57).

Así, dicha identidad de género se transmite culturalmente a través de expectativas, normas, roles, valores, creencias, actitudes y comportamientos que les son transmitidos a sus miembros en función que nazcan mujer o varón. Ello se instala profundamente en el modo de sentir, comprender y actuar en el mundo originándose comportamientos propios y compartidos *intra género* e *inter género* (Colás, 2007). Estos estereotipos, muy presentes en nuestra sociedad y en nuestro proceso de socialización, tienen un carácter prescriptivo más que descriptivo (Fiske y Stevens, 1993). Es decir, no sólo describen cómo la gente cree que son hombres y mujeres, sino también cómo hombres y mujeres “*deben*” ser y comportarse (por ejemplo, las mujeres: emocionales, débiles, dependientes; y los hombres: racionales, fuertes e independientes). Todo ello influye de manera determinante en la construcción que cada uno/a de nosotros/as hacemos de nuestra propia identidad de género. Una de las consecuencias más importantes de estos estereotipos asociados al género son las desigualdades históricas entre hombres y mujeres, especialmente hacia aquellas personas que no cumplen con el *ideal de género binario* impuesto tradicionalmente.

A este respecto, diferentes estudios refieren que las culturas donde se asume como *ideal* la asunción de una masculinidad tradicional, que valora el honor, la competición y la dureza, se caracterizan por la presencia de una mayor violencia social (Páez y Fernández, 2003). En este sentido, y centrándonos en los delitos de odio, Tomsen (2001) refiere que, atendiendo a la preponderancia de hombres entre estos delincuentes, se torna necesario explorar las construcciones de identidad de género y masculinidad en la génesis de la violencia.

Siguiendo las recomendaciones de Iganski (Iganski, Smith, Dixon, Keilinger, Mason, McDevitt, Stelman, Bargen, Lagou y Pfeffer; 2011), el presente programa de intervención tendrá que explorar dicha identidad y su relación con los grupos de victimización. Concretamente, atendiendo a lo que indica la literatura internacional, **la mayor parte de los delincuentes de odio son hombres jóvenes que suelen presentar un *sentido inseguro de su masculinidad* y que sienten una necesidad de validación de su identidad masculina** (Grampian Regional Equality Council Ltd, 2013).

Por todo ello, en la presente unidad nos adentraremos en la construcción de la identidad de género de las personas participantes, ayudándoles a *reconstruirla*, de una forma más flexible y tolerante con las diferencias. Una construcción sana de la identidad permitirá a estos no apearse a las elaboraciones sociales rígidas que dictan específicamente el comportamiento a seguir, lo que favorece la flexibilidad del desempeño del rol y permite adecuarse a situaciones de desequilibrio con su construcción social.

3. Cuando la defensa de nuestra identidad daña a los demás

En ocasiones, en la conformación de la identidad y, concretamente la identidad social, algunos individuos se mantienen rígidos a la hora de aceptar características o atributos diferentes a los presentes en su propio grupo de referencia (*endogrupo vs exogrupo*). Según Perry (2001), aquellas personas que quedan fuera de la construcción de la propia identidad social son vistas como “diferentes”, generando temor y conductas de evitación. Son consideradas “diferentes” porque **transgreden el ideal de identidad del endogrupo**, siendo percibidos como una amenaza a la normalidad dominante. Esta **construcción social de la diferencia** y la **desconfianza del Otro** actúan para exacerbar los sentimientos de odio y de prejuicio.

En este contexto, Emcke (2017) refiere que **“el odio tiene siempre un contexto específico que lo explica y en el que surge”** y las convicciones para el mismo son cultivadas y transmitidas **durante generaciones**, en las que los objetos del odio o del desprecio social representan esa amenaza o peligro para la sociedad. Elabora dos pasos para el desarrollo de ese odio y/o violencia:

1. **Reduccionismo consciente de la realidad:** Se percibe a las personas en una sola faceta de su identidad (Ej. blanco/negro; nacional/inmigrante; heterosexual/homosexual, etc.) y no se percibe el individuo como tal.
2. **Deshumanización:** anulación de la empatía hacia ese grupo a través de la asunción de prejuicios e imágenes negativas sobre los mismos.

En los casos más extremos, algunos individuos llegan a cometer los peores delitos con la finalidad de preservar esa *errática identidad social* que le proporciona seguridad. **La Teoría de la Fusión de la Identidad** (Swann, Jetten, Gómez, Whitehouse y Bastian, 2012) intenta explicar cómo mantener un compromiso extremo con un grupo puede explicar que alguien llegue a sacrificarse por su valor o su grupo y matar a quien sea necesario (Gómez, López – Rodríguez, Vázquez, Paredes y Martínez, 2016).

La **fusión de la identidad es un sentimiento visceral de «unidad» con el grupo**, en el que la identidad personal (las características de los individuos que los hacen únicos) se une por completo con la identidad social (las características de los individuos que los vinculan con un grupo). De esta manera, los límites entre ambos se vuelven porosos. La consecuencia es un fuerte vínculo con el

grupo. A estos individuos fuertemente fusionados, cuando se les plantea cualquier tipo de amenaza que afecte a su identidad personal o grupal, o a la relación entre ellas, puede desarrollar un incremento en su comportamiento a favor o defensa del grupo, como respuesta compensatoria.

Atendiendo a lo expuesto, se torna imprescindible analizar la identidad social de la persona participante y su rigidez en torno a la asunción de normas, valores y atributos asignados a su grupo social de referencia. Además hay que valorar el grado de prejuicio hacia aquellas personas o colectivos que no cumplen con el ideal de su autoconcepto social. Por último, es necesario **flexibilizar dicha identidad**, favoreciendo la afinidad con aquellas características compartidas con los grupos que rechazan (Ej. *Todos somos humanos, todos sufrimos, etc.*).

4. Enfoque terapéutico

En el presente módulo la intervención se plantea como una posibilidad para que la persona se conozca mejor a sí misma y comprenda por qué en el momento actual se comporta de una determinada manera. No obstante, debemos indicar que en este módulo pretenderá continuar con la labor motivacional iniciada tanto en las sesiones dedicadas a la evaluación y motivación como en la sesión de presentación del programa. Así, los contenidos terapéuticos deben ser atractivos, sencillos de entender e interesantes, y por otro lado, no estar relacionados directamente con su actividad delictiva.

Asimismo, es recomendable que la actitud del terapeuta hacia las personas participantes sea principalmente motivadora. Un uso adecuado del refuerzo verbal ante cualquier avance facilitará el establecimiento de una dinámica de reflexión y de la implicación en el proceso terapéutico. A su vez, es conveniente no adoptar una actitud de confrontación durante las primeras sesiones (especialmente en el caso de intervención grupal) y aplazar esa confrontación a un momento posterior del programa.

Implicaciones metodológicas: enfoques y técnicas

Para ofrecer una hipótesis explicativa de la conducta de las personas participantes, será relevante conocer los acontecimientos vitales más importantes de sus vidas y en definitiva, conocer como han formado su identidad. Para tal finalidad se empleará un enfoque cognitivo – conductual enriquecido con las aportaciones de técnicas más experienciales; como los guiones de vida, técnicas narrativas y estrategias de investigación y descubrimiento. Por último se utilizarán estrategias eficaces para cultivar actitudes interculturales, socio – morales y socio – afectivas orientadas a los sentimientos y a cuestiones éticas que persiguen el cambio de actitudes.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

1. **Promover la auto-reflexión sobre la propia biografía e identificación de los momentos más relevantes de su vida.**
2. **Reflexionar sobre la propia identidad personal y social: análisis del autoconcepto y autoestima.**

-
3. Conocer la influencia de la historia de apego en el desarrollo afectivo actual.
 4. Introducir el concepto de identidad sexual/de género e iniciar su exploración.
 5. Favorecer cambios de aquellos aspectos de la identidad contrarios a los valores prosociales.
 6. Establecer metas u objetivos vitales positivos, que incrementen una autoimagen y autovaloración positiva.
-

SESIÓN 1

¿Quién soy yo? Aproximándonos a la identidad y al autoconcepto

Objetivos

- Iniciar el proceso de reflexión sobre los momentos más importantes de la biografía.
- Establecer vínculos entre las experiencias pasadas y las vivencias actuales.
- Introducir el constructo de identidad y autoconcepto de forma vivencial.

Ejercicios

- Heridas y cicatrices.
- Línea de vida.
- Mis huellas dactilares.
- ¿Que es la identidad?.
- Dinámica entre sesiones: Conociendo mi autoconcepto.

Dinámicas optativas

- Reconstruyendo mi identidad.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

A lo largo de las anteriores sesiones te hemos hecho infinidad de preguntas, has contestado muchísimos cuestionarios, incluso te hemos preguntado por tus metas, tus objetivos vitales, tus deseos... seguramente has llegado a pensar que lo más importante de este programa es conocerte, radiografiarte para tener una impresión de ti... pero no es así.

Lo más importante de este programa es que tú realmente te conozcas, te estudies y dediques tiempo a ti mismo, a tu esencia, a tu propia identidad. Solamente si te conoces podrás crecer y mejorar como ser humano. Para ello te propongo un reto, que dediques la atención hacia ti, hacia tu interior, desde la sinceridad y sin miedo, ¿estás dispuesto/a? Pues vamos a detenernos en la historia más interesante de todas las que has visto..., la historia de tu vida, la historia de ti. Pero como toda gran historia, necesita un buen narrador/a y ese vas a ser tú. Como terapeutas sólo marcaremos unas pequeñas pautas para poder guiarte, pero necesitamos tu ayuda. En definitiva, **¿quién mejor que tú puede contar tu historia?, ¿quién mejor que tu puede decirnos realmente *quién eres?*... ¿Aceptas el reto?**

[SE PODRÁ DEDICAR ESTE ESPACIO INICIAL DE LA SESIÓN PARA FAVORECER LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE, CONTINUANDO CON LA LABOR MOTIVACIONAL INICIADA EN LAS SESIONES ANTERIORES, CREANDO UN CLIMA DE TRABAJO DISTENDIDO QUE FAVOREZCA LA APERTURA EMOCIONAL Y LA INSTROSPECCIÓN].

Repensando mi autobiografía

Como te comentábamos anteriormente, durante este módulo te proporcionaremos unas pequeñas pautas para poder explorar tu propia historia y conseguir que tengas una visión más amplia del porqué has llegado hasta aquí, a este momento vital en concreto y, lo más importante, que tengas una concepción sobre ti mismo más ajustada, más sabia. Como ya sabrás, **la mayoría de las personas somos en gran medida el resultado de nuestras experiencias vitales, de nuestros aprendizajes, de nuestras relaciones con otros seres humanos.** Por todo ello, en este módulo se analizarán los momentos más relevantes de tu biografía. Unos serán positivos y otros tendrán un carácter más negativo o incluso traumático. Todos ellos han contribuido a convertirte en la persona que eres actualmente. Incluso podemos afirmar que, algunas de esas vivencias pueden haber contribuido a los comportamientos que te han traído a este programa... **¿Qué piensas de todo esto?, ¿estás de acuerdo?**

Como recordarás, en la última sesión te solicitamos que realizases una tarea entre sesiones, tu autobiografía. Esa actividad será la base sobre la cual trabajaremos a lo largo de las siguientes sesiones.

[A CONTINUACIÓN SE RETOMARÁ LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES 1.4. "BUSCANDO EN LAS RAICES: AUTOBIOGRAFÍA". SE ALUDIRÁ DICHA TAREA A LO LARGO DE TODO EL MÓDULO, TOMÁNDOLA COMO "BÁSE" TANTO PARA

PROFUNDIZAR SOBRE LOS ASPECTOS VITALES MÁS RELEVANTES COMO PARA REFLEXIONAR SOBRE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS DEL PRESENTE MÓDULO].

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

- Partiendo del debate y de las experiencias vitales de la persona participante se construirán elementos conceptuales básicos, que orienten hacia una reflexión autocrítica motivadora del cambio. Es por ello que, a lo largo de este módulo, se realizará un análisis de la realidad personal y social que permita conocer cómo fue la formación de su identidad.
- No obstante, antes de comenzar a profundizar en su propia identidad, el/la terapeuta deberá valorar la existencia de posible victimización en su biografía. Para ello, se prestará atención tanto a los datos proporcionados en la fase de evaluación como a los datos incluidos en la propia biografía. A su vez, mediante el ejercicio 2.1.1. Se profundizará en la exploración de hechos traumáticos en su historia de vida.

A lo largo del ejercicio sobre tu biografía se han planteado diversas cuestiones:

¿Cómo fue tu infancia, adolescencia y edad adulta?, ¿consideras que fuiste feliz?, ¿cómo era/es la relación con tu familia, con tus amigos/as, en el colegio?, ¿cuáles eran/son los sentimientos hacia ellos?, ¿cuáles han sido los problemas más graves que has tenido?, ¿cómo los has solventado?, etc.

Sin duda, dichas preguntas a veces son complicadas de contestar, bien porque los recuerdos son difusos o bien porque dichos recuerdos son complicados o dolorosos. Por ello, me gustaría plantearte otro ejercicio.

[ANTES DE COMENZAR CON LA EXPOSICIÓN TEÓRICA SOBRE LA IDENTIDAD, ES NECESARIO VALORAR LA EXISTENCIA DE POSIBLES VICTIMIZACIONES EN SU HISTORIA DE VIDA. DICHA EXPLORACIÓN SE REALIZARÁ A TRAVÉS DEL EJERCICIO 2.1.1].

¿Crees que serías la misma persona si hubieras tenido una familia diferente, si hubieras estudiado en otro colegio o si tu trabajo hubiera sido otro? Una metáfora es la de cargar con una mochila, que al nacer está vacía, pero que la vas llenando de un montón de cosas. Por ejemplo:



- ¹⁵ • *Tus primeras relaciones con tus progenitores y hermanos/as.*
- *Tus primeros amigos y amigas y tus experiencias en el colegio.*
 - *Tus creencias sobre las personas, sobre ti mismo y sobre el mundo en general.*
 - *Tus fortalezas y debilidades.*
 - *Tus miedos.*
 - *Las expectativas que los demás tienen de ti.*
 - *La forma de tratarte de tus seres queridos.*
 - *Valores y conductas propias de nuestra cultura.*
 - *Tú forma de relacionarte con los demás.*

Seguramente, el ritmo de la vida diaria te ha impedido pensar con detenimiento en todos estos temas. Pero eso no significa que estas experiencias no afecten a tu comportamiento actual. Por ello, a continuación, vamos a resumir tu vida en una línea, la llamaremos la ***línea de vida***.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.1.2].

¹⁵ Imagen 2.4 La mochila vital. Pixabay (s.f)

Identidad

Tras habernos guiado por los diferentes momentos de tu vida, te vamos a solicitar que contestes a las siguientes preguntas: *¿Quién eres tú?, ¿cómo te defines?*

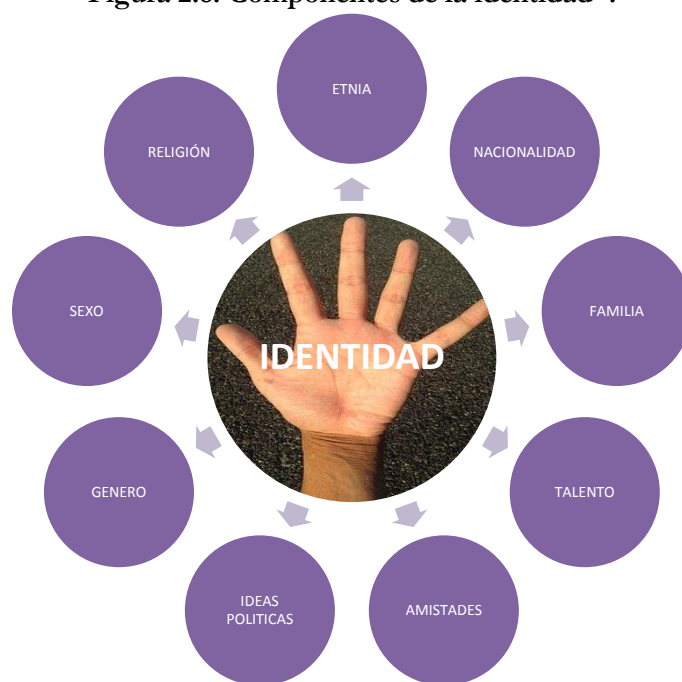
[SE SOLICITARÁ QUE SE DEFINA EN UNAS CUANTAS PALABRAS O FRASES].

¿Te resulta fácil contestar? Realmente estas preguntas requieren tiempo para poder responderlas adecuadamente. Definirnos en unas cuantas frases resulta difícil, dado que cada uno de nosotros somos seres complejos, con diferentes facetas, roles, valores y, como vimos anteriormente, con diferentes historias de vida.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.1.3] [EL/LA TERAPEUTA TAMBIÉN DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL – EJERCICIO 2.1.6].

El ejercicio que acabas de realizar constituye un primer acercamiento a tu propia IDENTIDAD y como has podido comprobar son muchas las características que te definen. Algunos autores comparan la identidad con una margarita, y al igual que resulta difícil reducirla a un sólo pétalo, la identidad tampoco se puede reducir a una de sus facetas ya que se compone de numerosos pétalos (figura 2.8).

Figura 2.8. Componentes de la identidad¹⁶.



Así, **la identidad está constituida por multitud de elementos**, que no se limitan a los que figuran en los registros administrativos (*identidad administrativa*). La gran mayoría de las personas pertenecemos a una nación (en ocasiones a dos); a un grupo étnico; a una familia más o menos extensa; a una profesión; a una tradición religiosa...pero todos esos elementos son valiosos y aunque estén presentes en muchos individuos, nunca se da la misma combinación en dos personas distintas. Esto es lo que hace que todo ser humano sea singular e insustituible. **La función de la identidad es la aportación de un sentido**

¹⁶ Figura 2.8. Componentes de la identidad. Elaboración propia a partir de Perotti (1996), imagen tomada de Pixabay (s.f)

para la vida, la sensación de ser y existir. El ser humano puede vivir con obstáculos muy difíciles, pero no puede vivir sin un sentido.

A su vez, en la identidad de cada persona observamos dos campos diferenciados pero complementarios:

IDENTIDAD PERSONAL

- Es lo que nos diferencia de los demás. Cuando formamos parte de un mismo grupo, entran en juego el conjunto de rasgos característicos de un individuo, como sus actitudes y habilidades, carácter, temperamento, virtudes y sus carencias, todos los cuales permiten que este se diferencie de los demás y reconozca su individualidad y su personalidad.
- Este conjunto de características propias de la persona le permiten reconocerse como un individuo diferente de los demás.
- También se refiere al concepto que cada individuo tiene de sí mismo o *autoconcepto*; el cual se construye en función de lo que cada persona percibe, sabe y tiene conciencia de que es y le distingue del resto. Su desarrollo comienza en la niñez desde el momento en que el individuo es consciente de su propia existencia; continua durante la adolescencia y se consolida en la adultez, cuando el individuo es consciente de su lugar dentro de la sociedad.

IDENTIDAD SOCIAL

- Es aquella según la cual una persona, al pertenecer o sentirse afín a determinados grupos sociales (espirituales, nacionales, profesionales, laborales, etc.), asume un conjunto de rasgos o atributos propios de esta comunidad, lo cual ayuda al individuo a forjar o definir el concepto que tiene de sí mismo y de su lugar en la sociedad.
- Existen tantas identidades sociales como grupos a los que sentir que se pertenece. Es importante que entiendas que los grupos de pertenencia determinan un aspecto importante del autoconcepto y para algunas personas lo más importante (ej: pequeñas biografías que cada persona tiene en su red social). Concretamente, estos grupos determinan nuestro *autoconcepto* y *autoestima*.

No obstante, es importante que entiendas que **la identidad es dinámica, pues a lo largo de la vida puedes reconfigurarla en la medida en que el concepto que tienes de ti mismo (autoconcepto) va modificándose en función de tus experiencias, intereses y expectativas.**

[SE PUEDE INTRODUCIR LA DINÁMICA 2.1.4].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

La tarea 2.1.4. constituye una primera aproximación a la posibilidad de cambio en su identidad. Concretamente, se plantea la posibilidad de “flexibilizar” la identidad para la consecución de metas vitales. Dicho objetivo de intervención será retomado en la última sesión del presente módulo.

El autoconcepto y la autoestima

Como has podido comprobar, dos conceptos muy relacionados con la identidad son el **autoconcepto y la autoestima, ¿podrías decirme que significan?**

[SE IRÁ APUNTANDO EN UN PAPEL LAS DEFINICIONES QUE PROPORCIONE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Pues bien, el **autoconcepto** hace referencia a la **autoimagen o cómo percibe el individuo que es**. Respondería a la pregunta *¿quién soy yo?* y está muy relacionada con la

identidad y con las diferentes respuestas que has proporcionado en los diferentes ejercicios de la sesión. Dicha autoimagen puede ser de dos tipos: ¹⁷



Sin embargo, la **autoestima** hace referencia a **cómo valora el individuo su autoimagen**. Es decir, la estima o valoración positiva o negativa que tenemos sobre nosotros mismos. Respondería a las preguntas: ¿cómo me siento conmigo mismo?, ¿me aprecio?



¹⁸ Esta autovaloración puede plantearse en relación a distintas facetas de la persona como son el aspecto físico, a nivel emocional, de relación con los demás, de competencia académica o laboral, etc. En suma, la autoestima es un factor crucial que determina “*el modo en como valoramos nuestra vida*”. Interviene en la construcción de tu identidad e influye de forma decisiva en todas las esferas de nuestra propia existencia.

¿Alguna vez te has preguntado si realmente te aprecias a ti mismo?, ¿te aceptas tal y como eres?, ¿crees que tu autoestima influye en cómo te sientes, en tus emociones?, ¿la forma en la que te valoras influye en lo que piensas sobre los demás?

Importancia del autoconocimiento

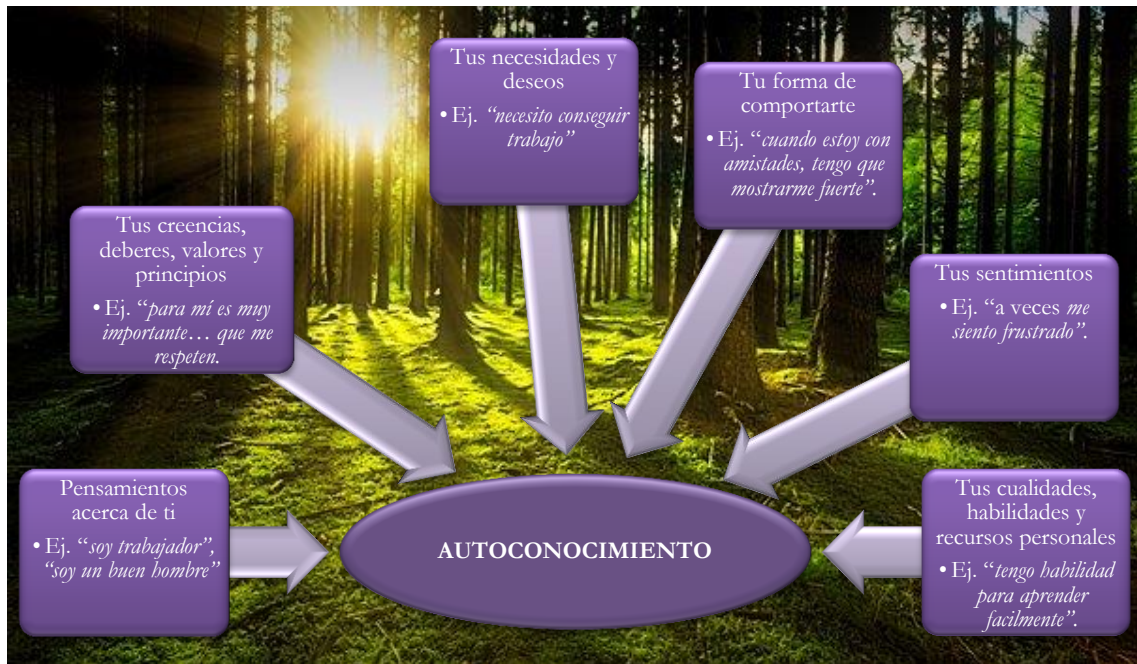
Como has podido comprobar, la tarea principal del presente módulo es que incrementes tu **autoconocimiento**, esto es, el ser consciente de qué es lo que piensas de ti, de tu estima, qué imagen muestras a las demás personas, etc. En definitiva, tal y como se muestra en la siguiente figura, es importante que dediques tiempo a averiguar “*¿quién eres?*”

Figura. 2.10 Autoconocimiento¹⁹

¹⁷ Figura 2.9. Tipos de Autoimagen. Elaboración Propia con imágenes tomadas de Pixabay (s.f)

¹⁸ Imagen 2.5 Autoestima. Aumentandomiautoestima.com (s.f.)

¹⁹ Figura 2.10 Autoconocimiento. Elaboración Propia con imagen de Pixabay (s.f.)



A lo largo de las próximas sesiones aprenderemos más sobre todo ello, principalmente sobre tu autoconcepto y autoestima; no obstante, es importante que, como tarea entre sesiones, dediques tiempo a pensar en cómo crees que eres y el aprecio que sientes hacia ti mismo. Para ello, te proponemos el siguiente ejercicio

[EL/LA TERAPEUTA EXPLICA LA TAREA ENTRE SESIONES 2.1.5].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

A lo largo de las siguientes sesiones se profundizará en el autoconcepto y autoestima. Concretamente, nos centraremos en la influencia de diferentes agentes socializadores (familia, grupo de iguales, contexto sociocultural, etc.) en la conformación de la identidad personal y social de la persona participante.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

2.1.1. “Heridas y cicatrices”²⁰

Objetivos

- Analizar las vivencias traumáticas y su repercusión en el momento de los hechos y en etapas posteriores de su vida.
- Explorar posibles relaciones entre determinados eventos traumáticos con emociones como el miedo, la ira, la vergüenza e incluso el odio. (Dicha exploración continuará en el módulo 5).

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL** El ejercicio será realizado únicamente en formato individual atendiendo a lo sensible de la información. Se introducirá el presente ejercicio indicando lo siguiente: *“Posiblemente, a lo largo de tu vida has vivido experiencias muy complicadas que de una forma u otra te han marcado. No podemos plantearnos en este programa profundizar todo lo necesario en estas vivencias, pero no queremos pasar por encima de algo tan importante sin dedicarle atención. Vamos a empezar analizando los distintos tipos de consecuencias que te trajeron aquellos hechos.”* Posteriormente, se pedirá a la persona participante que rellene la tabla que aparece en el Documento de trabajo 2.1.1. Algunas de las consecuencias más habituales en los sucesos traumáticos que pueden ser señalados, son los siguientes (Esbec, 2000):

- Sentimientos negativos: humillación, vergüenza.
- Ansiedad.
- Tendencia a revivir el suceso.
- Depresión.
- Pérdida de confianza personal.
- Disminución de la autoestima.
- Pérdida de interés y concentración en actividades anteriormente gratificantes.
- Cambios en el sistema de valores sobre las demás personas y el mundo.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Dependencia emocional o aislamiento.
- Percepción de vivir en un mundo peligroso y de falta de control sobre la propia vida.
- Alteraciones del sueño.

- A su vez, algunas preguntas útiles para analizar este ejercicio son:
 1. ¿Hablaste con alguien de lo que te había sucedido?
 2. ¿Alguien te apoyó?
 3. ¿Cambió tu forma de ver al mundo y a las personas?
 4. ¿La gente que te rodeaba te notaba distinto?
 5. ¿Cómo lo afrontaste? ¿Te sirvió?
 6. ¿Crees que te sigue afectando en la actualidad? ¿De qué manera?
 7. ¿Qué has aprendido de ti mismo/a?

Documento de trabajo 2.1.1.

“Heridas y cicatrices”

Con las heridas físicas, nada más recibir un golpe o un corte sufres unas consecuencias agudas que suelen ser muy intensas. Después, al pasar el tiempo poco a poco va curando, pero dejan unas secuelas más o menos graves. Con las heridas psicológicas ocurre algo

²⁰ Dinámica extraída de Herrero y Negrodo (2015). Programa “Fuera de la Red”

similar: nada más suceder el acontecimiento traumático tienes una vivencia de dolor muy intensa y posteriormente esta sensación dolorosa se va calmando, dejando paso a las cicatrices emocionales.

Intenta en la siguiente tabla enumerar los dos tipos de consecuencias de situaciones difíciles de tu vida.

Heridas (consecuencias a corto plazo)	Cicatrices (consecuencias a largo plazo)

2.1.2. La línea de la vida.

Objetivos

- Secuenciar acontecimientos vitales relevantes de su biografía.
- Favorecer la reflexión autocrítica sobre la visión que tiene de su propia vida.
- Analizar cómo han podido influir en el presente los recuerdos del pasado.
- Aprender de la propia historia personal.
- Analizar las emociones asociadas a cada recuerdo, prestando especial atención a las emociones de vergüenza, miedo, ira y odio.

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.2.
- Folio en blanco y bolígrafo.
- Ejercicio entre sesiones 1.4. “Buscando en las raíces. Autobiografía”.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Para la explicación del ejercicio puede tomarse como ejemplo, “*Voy a tomar la línea de mi vida...* (presentar en una hoja una línea recta y horizontal)... *yo nací...* (colocar el día, mes y año de nacimiento en el inicio de la línea)... *mi primer éxito o mi primer recuerdo de alguna travesura, hecho alegre o triste fue...* (anotar el año debajo de la línea si fue un hecho desagradable o arriba si fue agradable)”. Se ira mostrando su desarrollo o trayectoria en el tiempo marcando los hechos más representativos que dieron su formación o lo que ahora es. Al terminar solicitará a la persona participante que realice su propia Línea de Vida.



- Se solicitará a la persona que se sitúe en el momento presente y señale dónde se encuentra su pasado y su futuro. Con este ejercicio se analizará toda la historia de vida (es decir, desde el nacimiento hasta el momento actual y la proyección de futuro), para tal finalidad se volverá a recurrir a la tarea 1.4 (autobiografía). La persona dibujará su *línea* y la dividirá en distintas etapas ordenadas cronológicamente, cada una de ellas protagonizada por un suceso relevante concreto. La división de etapas será totalmente subjetiva. Para realizar las distintas divisiones y etapas, la persona se desplazará a lo largo de la línea.
- El/la terapeuta ayudará a recordar momentos pasados y revivir emociones con intervenciones tipo “¿cómo te sentías Juan, en esta etapa concreta de tu vida?”, conocer el estado actual preguntando “¿cómo te sientes en este momento presente?”, proyectar momentos futuros con preguntas tales como “¿cómo te ves dentro de cinco años?”, y establecerá incluso un diálogo entre distintas etapas facilitando preguntas tipo: “¿la María actual, que le diría a la María del futuro?”, “la María del momento futuro, ¿qué consejo podría ofrecerle a la María actual?”.
- APLICACIÓN GRUPAL. El/la terapeuta valorará la pertinencia de realizar la presente actividad en formato grupal atendiendo al grado de intimidad. No obstante, de ser el caso, se procederá de forma similar al formato individual.

Documento de trabajo 2.1.2.

Línea de la vida.

En este ejercicio te pedimos que nos cuentes los aspectos más importantes de tu vida desde la infancia hasta la actualidad. Nos interesa saber cómo ha sido a grandes rasgos cada etapa que has vivido y los acontecimientos más importantes de cada una de ellas.



2.1.3. Mis huellas dactilares²¹

Objetivos

- Iniciar el examen de los elementos que componen e influyen en su identidad.

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.3.
- Folio en blanco y bolígrafo.

²¹ Actividad adaptada de Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Para la explicación el/la terapeuta puede ponerse como ejemplo, con la finalidad de facilitar la comprensión del mismo. Posteriormente, se solicitará a la persona participante que coloque su mano sobre un folio y luego trace una línea alrededor de ella. A su vez, se le solicitará que complete la huella de la mano siguiendo las siguientes instrucciones:
A continuación indica, en función del lugar de la mano indicado, las siguientes cuestiones:
 - ✓ **Palma = ¿qué relaciones y valores son importantes para ti?** (p.e., para mí lo más importante son mi familia y amigos; y los valores más importantes son el respeto y la dignidad);
 - ✓ **Pulgar = ¿qué actividades haces mucho?** (p.e., soy padre y psicólogo);
 - ✓ **Dedos = ¿qué otras cosas haces?** (p.e., voy al gimnasio y me encanta el senderismo);
 - ✓ **Muñeca = ¿a qué grupos perteneces?** (p.e., soy español, pertenezco a una peña de fútbol, etc.).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente analizado en grupo.

Documento de trabajo 2.1.2.

Mis huellas dactilares

Al igual que las huellas dactilares, todos y todas tenemos diferentes huellas de manos. De alguna manera podemos afirmar que nuestras manos nos diferencian de los demás, nos hacen únicos/as. Por ello, a continuación te solicitamos que coloques tu mano sobre el papel y luego traces una línea alrededor de la misma.



²² Completa la huella de la mano respondiendo las siguientes preguntas:

PALMA = ¿Cuáles son las relaciones y valores más importantes para ti?

PULGAR = ¿Cuáles son las actividades que más realizas?

DEDOS = ¿Qué otras cosas sueles hacer?

MUÑECA = ¿A qué grupos perteneces?

2.1.4. ¿Qué es la identidad?

Objetivos

- Aclarar el concepto identidad.
- Recordar sus propósitos o metas vitales (analizados en el módulo de evaluación y motivación).

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.4.
- Documental **“La Identidad”** (RTVE.es, 2012).

²² Imagen 2.6 Mano. Pinterest (s.f.)

Disponible en: <http://www.rtve.es/alicarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-identidad/1601679/>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se solicitará a la persona/s participante/s que reflexione y conteste a las preguntas presentes en el documento de trabajo 2.1.4.

Posteriormente, se visualizará el documental “La identidad” del programa Redes. Dicho programa favorecerá la mayor comprensión del concepto identidad y las implicaciones de la misma en la adquisición de metas u objetivos vitales.

Documento de trabajo 2.1.4.

¿Qué es la Identidad?

Contesta con sinceridad a las siguientes cuestiones:

1. *¿Qué te hace único/a como persona?*
2. *¿Crees que tu identidad es estable o evoluciona?*
3. *¿Dos cosas que valoras mucho en tu vida?*
4. *Elige una de tus cualidades que te gusta especialmente.*
5. *¿Qué se te da bien hacer? ¿en qué eres bueno/a?*
6. *¿Quién finges ser? (por mantenerte en determinados grupos).*
7. *Si piensas en tu pasado ¿qué personas fueron importantes?*
8. *¿Cuál es el propósito de tu vida?*
9. *Imagina cómo será tu vida dentro de 10 años*

2.1.5. Conociendo mi autoconcepto

Objetivos

- Favorecer el autoconocimiento en relación al concepto de sí mismo.

Materiales

- Documento de trabajo 2.1.5.1 y 2.1.5.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL ENTRE SESIONES:** Este ejercicio implica la toma de conciencia de sus cualidades positivas y negativas. Para ello, tendrá

que leer el Documento de trabajo 2.1.5.1 y, posteriormente cumplimentar el Documento de trabajo 2.1.5.2 (Inventario de Autoconcepto, de Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo; 2007). Se leerá el inventario y, de las diez áreas que allí figuran, elegirá las cinco áreas que considera más importantes. Una vez elegidas, deberá priorizarlas. Posteriormente, deberá señalar los aspectos positivos y negativos que se le ocurran de las cinco áreas seleccionadas. Este ejercicio será analizado en la siguiente sesión y servirá de base para la exposición psicoeducativa.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Al tratarse de una tarea entre sesiones, el ejercicio será realizado individualmente. Posteriormente, será analizada en grupo en la siguiente sesión.

Documento de trabajo 2.1.5.1.

Conociendo mi autoconcepto: Documento explicativo

“CONOCIÉNDOTE: TUS CUALIDADES Y DEFECTOS”²³

Con el presente ejercicio se pretende que tomes conciencia de las cualidades y los posibles aspectos negativos que crees que tienes. De este modo, podrás ser consciente de tus cualidades e identificar objetivamente los aspectos que te gustaría cambiar. Los pasos que hay que seguir son los siguientes:

Primer paso. Descripción de cualidades y defectos:

- Lee el Inventario del autoconcepto. De las diez áreas que figuran elige las cinco que consideras más importantes para ti.
- Señala los aspectos positivos y negativos que se te ocurran de las cinco áreas seleccionadas.

Segundo paso. Autoevaluación precisa:

- Apunta los aspectos negativos para estudiarlos después.
- Seguramente algunos de estos se pueden modificar. Piensa en ello y busca formas de mejorar.
- En relación a aquellos aspectos negativos que no puedas cambiar, intenta ser justo y acéptalos.
- Finalmente, haz una redacción – resumen sobre ti, incluyendo los aspectos positivos y negativos analizados.

Conociendo mi autoconcepto: Documento de trabajo

Ordena las áreas de mayor a menor importancia según tu criterio.

ÁREAS A EXPLORAR	
Nº...	APARIENCIA FÍSICA (p.e. altura, peso, aspecto, .etc.)
Nº...	CAPACIDAD INTELECTUAL (p.e. memoria, estudios, etc.).
Nº...	PERSONALIDAD/FORMA DE SER (p.e., soy muy alegre, soy muy tímido/a, etc.).
Nº...	SALUD.
Nº...	RELACIONES CON LOS DEMÁS (p.e. caigo bien, mal; evito a la gente, etc.).
Nº...	CONDUCTA AFECTIVA (p.e., soy cariñosa/o, no suelo mostrar afectos, etc.).
Nº...	RENDIMIENTO LABORAL (p.e., tengo trabajo, me llevo bien/mal con mis superiores, etc.).
Nº...	ESTATUS SOCIOECONÓMICO (nivel social y económico).
Nº...	LOGROS ALCANZADOS Y ÉXITOS EN LA VIDA.

²³ Actividad adaptada de Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo, 2007.

Ahora, de las cinco áreas seleccionadas, indica lo positivo y lo negativo

ÁREAS A EXPLORAR	ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
Nº 1	+	-
Nº 2	+	-
Nº 3	+	-
Nº 4	+	-
Nº 5	+	-

Seguramente tienes aspectos negativos que puedes modificar. Piensa en ello y busca formas de mejorar. En relación a aquellos aspectos negativos que no puedas cambiar, intenta actuar con justicia y acéptalos.

ASPECTOS NEGATIVOS	VALORACIÓN JUSTA	¿CÓMO PUEDO MEJORARLOS?
1. Por ejemplo: "no terminé los estudios" 2. 3.	Realmente sí estudié hasta 8º EGB, no pude seguir estudiando, tenía que trabajar.	Siempre puedo retomar los estudios.

RESUMEN SOBRE MÍ

2.1.6. Reconstruyendo mi identidad²⁴

Objetivos

- Explorar componentes básicos de su identidad mediante imágenes.

Materiales

- Revistas, tijeras, pegamento y folio/cartulina en blanco.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se tendrá que realizar un *collage* que describa *quién es* (sus gustos, sus habilidades, su familia, la comunidad a la que creen pertenecer y su historia personal). Para ello, se proporcionará diferentes

²⁴ Actividad adaptada de Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

revistas, tijeras y pegamento para que cada participante recorte, clasifique y pegue las imágenes en un folio o cartulina. La actividad implica la selección de las imágenes y la creatividad al ensamblar el *collage* final. Esto será particularmente positivo para aquellas personas que se benefician del aprendizaje visual dado que proporciona una vía diferente para la exploración de la identidad sin la necesidad de emplear el lenguaje. Dicha actividad posee un carácter informal y no amenazante, dado que no activa su sistema de defensas. El/la terapeuta proporcionará la orientación adecuada para la realización de la tarea mediante la formulación de preguntas como:

- *¿Cuál es tu comida, música, series o películas favoritas?*
 - *¿Qué cosas haces bien en casa, fuera de casa, en el deporte, con tus manos, etc.?*
 - *¿Quiénes son tus mejores amigos, tu familia cercana, parientes, vecinos, etc.?*
 - *¿Qué personas de tu comunidad/ciudad/pueblo son importantes / que te gusta o te disgusta, etc.?*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** La actividad proporciona una excelente oportunidad informal para compartir y debatir en conjunto. Dada la naturaleza de la tarea (informar y da carácter visual), se reduce la ansiedad asociada a la ejecución de la misma. Se indicará que los *collages* finales se expondrán al grupo.

SESIÓN 2

¿Me aprecio? Analizando mí autoestima

Objetivos

- Profundizar en los conceptos de autoconcepto y autoestima.
- Valorar su autoestima.
- Analizar la relación entre el nivel de autoestima y su bienestar personal.
- Introducir la influencia de los "otros" significativos en el desarrollo de la autoestima.

Ejercicios

- ¿Cuál es mi cotización en la bolsa de mi vida?
- Recortes de mi autoestima.
- Cuando me valoro bien ... me siento bien.
- El juego de la autoestima.
- Un recorrido por mi autoestima (tarea entre sesiones).
- Mi album familiar (tarea entre sesiones opcional).

Dinámicas optativas

- Contenido audiovisual: Validation.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Motivación inicial sobre la importancia de explorar el autoconcepto y autoestima.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa²⁵

Antes de comenzar con los contenidos de la presente sesión vamos a dedicar un tiempo a analizar el ejercicio entre sesiones para conocer cuál es tu propia valoración.

[SE PROCEDE A ANALIZAR EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 2.1.5. VALORANDO LA PRESENCIA DE POSIBLES DISTORSIONES EN EL AUTOCONCEPTO DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Profundizando en mi autoestima

Tras analizar este ejercicio es relevante que comprendas que, la respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que *piense de sí misma*. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. Nuestra manera de relacionarnos, el modo en que nos enfrentamos a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, profesionales, de salud, etc.); incluso nuestra apariencia externa,...todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá de nuestro autoconcepto y autoestima.

¿Qué piensas de esta idea?, ¿consideras que tu valoración o tu propia estima es adecuada?, ¿crees que es necesario dedicarle tiempo a los juicios que emites sobre ti mismo?, ¿puede que tu propia valoración afecte a los juicios que haces de los demás?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.2.1].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

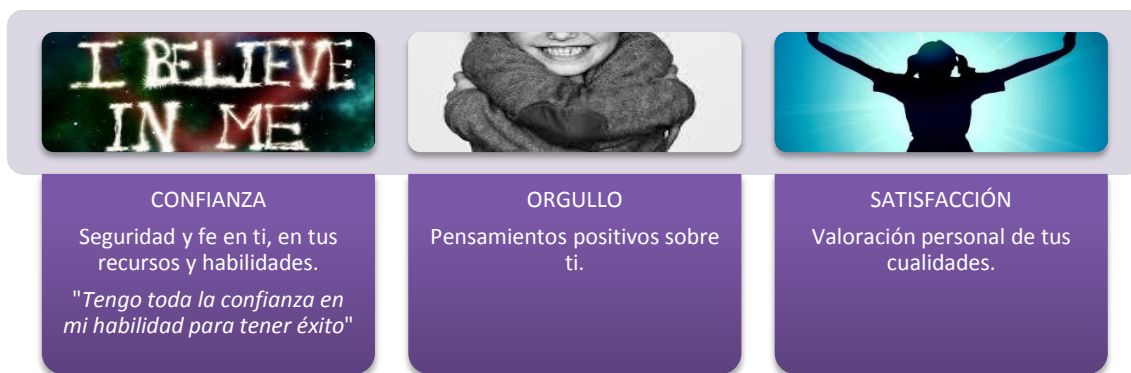
- La intervención con la autoestima de la persona participante es clave para poder profundizar en su mundo emocional, objetivo principal del módulo 4.
- A su vez, es fundamental comenzar a explorar la presencia de necesidades no satisfechas, los miedos y la vergüenza interiorizada asociadas a su autoimagen. Ello constituirá un gran avance para la consecución de un cambio real. No podemos obviar que necesitamos intervenir sobre prejuicios muy arraigados en la identidad de las personas a quienes se dirige el presente programa.

Tras realizar el ejercicio, vamos a plantearte una serie de preguntas para que reflexiones:

*¿Consideras que todas las personas tienen la misma autoestima?,
¿Existen diferentes niveles de autoestima?*

No todo el mundo posee la misma autoestima. Hay gente que posee una autoestima equilibrada, otros tienen una autoestima excesivamente elevada y otras personas tienen una autoestima baja. En los dos últimos casos, esa autovaloración está distorsionada. El nivel de nuestra autoestima dependerá del equilibrio de los siguientes factores:

²⁵ La presente sesión ha sido adaptada del Programa Encuentro (Méndez y cols., 2016).



26

Atendiendo a estos tres elementos podemos distinguir tres niveles diferentes de autoestima. Dependiendo del grado de equilibrio de la misma, se podrá ver afectado también nuestro estado emocional de forma positiva o negativa:

Una autoestima equilibrada y sana. Si tienes esta autoestima te sientes...

- Con seguridad y autoconfianza en ti, de quien eres y de lo que necesitas.
- Capaz de tener intimidad sana en tus relaciones.
- Con satisfacción de mostrar tus verdaderos sentimientos.
- Capaz de reconocer tus propios logros.
- Capaz para hacer frente a los problemas de la vida.
- Con habilidad para perdonarte y perdonar a los demás.
- Con apertura a nuevos cambios vitales.
- Más resistente y perseverante en la adquisición de metas y logros.
- Con méritos para alcanzar felicidad y bienestar, con disposición a encontrarlas.

Una autoestima demasiado elevada. Si tienes esta autoestima te sientes...

- Superior a las demás personas, ya que valoras exageradamente tus cualidades.
- Actitud de desprecio hacia el resto de las personas.
- Incapaz para tener intimidad sana en las relaciones, ya que te consideras mejor que los demás.
- Consideras que tú mereces la felicidad pero no los demás.
- No perdonas que los demás no ensalcen tus habilidades.

Una autoestima baja. Si tienes esta autoestima te sientes...

- Con inseguridad acerca de quién eres y sin confianza en ti.
- Con emociones de indignidad e incompetencia.
- Con temor a los cambios vitales, a la incertidumbre, a lo desconocido.
- Con desconfianza y sumisión en la relación con otras personas, a quienes percibes como fuentes de aprobación o desaprobación.
- Con problemas de intimidad en las relaciones familiares y de pareja. Frecuentemente fomentas el rechazo o el abandono, engrandesces las pequeñas catástrofes y exiges a los demás aquello que te crees incapaz de proporcionarte.
- Con vergüenza para mostrar tus verdaderos sentimientos.
- Poco hábil para premiarte por tus logros.
- Incapaz de perdonarte y perdonar a los demás.

Llegados a este punto, posiblemente te hayas identificado con alguna de las características presentes en los tres tipos de autoestima. Te voy a pedir que reflexiones sobre ello y que valores tu propia autoestima de forma objetiva.

[A CONTINUACIÓN SE REALIZA EL EJERCICIO 2.2.2. POSTERIORMENTE, SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN Y SE ANALIZARÁ EL NIVEL DE **AUTOESTIMA**

26 Figura 2.11. Factores de la autoestima. Elaboración propia con imágenes tomadas de Pinterest (s.f) y Pixabay (s.f)

PERCIBIDO, PARA ELLO SE SOLICITA QUE VALORE SU AUTOESTIMA DE 0 A 10, SIENDO 0 MUY BAJA AUTOESTIMA Y 10 UNA AUTOESTIMA EN EXCESO ELEVADA].

La autoestima como factor protector

La **autoestima** está íntimamente conectada con el desarrollo de la responsabilidad personal, con el mantenimiento de la buena salud y con el comportamiento más solidario que se pueda mostrar con las demás personas. **Cuanto más equilibrada sea la autoestima, más preparada estará la persona para enfrentarse a problemas y dificultades de la vida, para entablar con los demás relaciones enriquecedoras y para ser generosa, respetuosa y benévola.** Teniendo en cuenta los beneficios de una autoestima equilibrada, *¿Te gustaría mejorar la tuya?*

Bien, para ello es necesario seguir conociéndote un poco más.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.2.3].



²⁷ Como has podido comprobar, la autoestima es un buen indicador de nuestro nivel de bienestar o felicidad. Actúa como una brújula de nuestras emociones y sentimientos; es decir, nuestra propia valoración es determinante para sentirnos bien o para sentirnos mal.

[SE DISPONE DE UNA DINAMICA AUDIOVISUAL OPCIONAL– EJERCICIO 2.2.4].

¿Cómo de calibrada está tu brújula emocional?, ¿Hacia dónde te dirige?

Después de realizar todos los ejercicios habrás llegado a la conclusión de que las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Existen muchas cualidades a tener en cuenta y no siempre se manifiestan de la misma forma, por ello es de suma importancia no hacer generalizaciones. Por ejemplo:

Puedes ser una persona muy cariñosa con tu familia pero muy desconfiada con las personas que son muy diferentes a ti.

Puedes ser una persona muy segura de ti con tus amigos pero insegura con las personas que no conoces.

Puedes haber cometido un delito pero no por ello “ser malvado”...

Lo más importante a tener en cuenta es que siempre podemos crecer, cambiar, en definitiva ser la mejor versión de nosotros mismos, *¿no te parece apasionante?*

Pero... ¿cómo se forma la autoestima? Un proceso de construcción personal.

¿Cómo crees que se forma nuestra autoestima? ¿De qué crees que depende? ¿Qué cosas influyen en que nuestra autoestima sea alta o baja?

²⁷ Imagen 2.7 La brújula emocional. Pixabay (s.f) /

[LANZAMOS PREGUNTAS ABIERTAS Y GENERAMOS IDEAS QUE INVITEN A LA REFLEXIÓN PERSONAL ANTES DE APORTAR NUESTROS CONTENIDOS EXPLICATIVOS, POSTERIORMENTE SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.2.5].

La valoración que cada persona tiene de sí misma va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad.



²⁸ Por tanto, es importante que comprendas que **la autoestima no es innata**, no nacemos con un nivel de autoestima determinada, sino que se construye y define a lo largo de la vida, con **influencia de las personas significativas del medio familiar, escolar y social**, y como consecuencia de las **experiencias cosechadas de éxito y fracaso ante los diferentes retos y adversidades vitales**. Podríamos decir que a lo largo de nuestra trayectoria vital aprendemos a valorarnos. De este modo, podemos aprender a modificar, cambiar y equilibrar nuestra autoestima. Por ello, tenemos que saber qué podemos hacer para ajustar y equilibrar nuestro nivel de autoestima, mejorando nuestra imagen y valoración personal de

una forma saludable y realista.

A continuación vamos a ver diferentes elementos de nuestra vida que han influido en nuestra construcción de la autoestima. Vamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Consideras que el modo en que te educaron en tu infancia y adolescencia ha influido en tu propia valoración?
- ¿Crees que la forma en la que te mostraron su afecto ha influido de algún modo?
- ¿Podrías recordar a alguien en tu vida que te ha ayudado a valorarte mejor?
- ¿Y alguien que ha conseguido que te autodesprecies?

Pues bien, a lo largo de nuestra vida son muchas las personas y vivencias que pueden influir en el desarrollo de la autoestima, concretamente:

ETAPAS	FACTORES DE INFLUENCIA
INFANCIA	<p>En la infancia descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay unas personas que nos aceptan y otras que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y qué cualidades son apreciadas.</p> <p>Las personas más cercanas, como los progenitores, figuras de cuidado, los hermanos y hermanas, tienen una importancia primordial para influir en la autoimagen del niño o la niña en las primeras etapas de su desarrollo. A medida que crece irán tomando importancia otras personas ajenas a la familia (profesorado, amistades, personas admiradas, etc.).</p>
ADOLESCENCIA	<p>La adolescencia es una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima. La persona necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades y fortalezas. En este periodo necesita apoyo y referentes significativos, rodeándose de personas cuyos valores coincidan con los propios, para hacerse valioso ante su grupo de</p>

²⁸ Imagen 2.8 Construyendo la autoestima. Ángeles (2012)

	iguales y avanzar con confianza hacia el futuro. Es un periodo de transición entre la dependencia de sus referentes familiares y la búsqueda de la autonomía e independencia, para lo cual es necesario tener confianza en sus propios recursos y habilidades para hacer frente a las adversidades y retos vitales. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez personal. Si la persona no se valora de una forma equilibrada, corre el riesgo de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga, destructivos.
<i>ADULTEZ</i>	En la etapa adulta, la autoestima que poseemos también sigue recibiendo influencias de nuestro entorno, de las personas que nos rodean. Siguen siendo importantes la calidad de las relaciones familiares, pero también adquieren importancia otras personas con las que nos relacionamos en otros ámbitos de nuestra vida. Un papel primordial tendrán las relaciones de pareja. <i>En esta etapa de la vida, la autoestima más que desarrollarse, se mantiene o modula.</i>

Si en etapas anteriores (infancia y adolescencia) hemos adquirido un nivel aceptable de seguridad en nosotros mismos y una autoimagen positiva y equilibrada, será más probable que seamos capaces de establecer relaciones saludables y basadas en el respeto mutuo. Por el contrario, niveles de autoestima deficientes, facilitará la aparición de sentimientos de inseguridad, miedo al abandono o percepción de amenaza. Debido a ello, es fundamental explorar la “*historia de tu autoestima*” e identificar aquellas personas significativas que te han influido (como tu familia, tus amigos y amigas, la gente de tu entorno, etc.).

[SE EXPLICA LA TAREA ENTRE SESIONES 2.2.6. TAMBIEN SE DISPONE DE UNA TAREA ENTRE SESIONES OPCIONAL – EJERCICIO 2.2.7].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

2.2.1. ¿Cuál es mi cotización en la “bolsa” de mi vida?

Objetivos

- Reflexionar sobre la autoestima: el grado de aceptación y valoración personal.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.1.
-

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras la lectura de la historia presente en el Documento 2.2.1. se favorece la reflexión dedicando unos minutos a responder las cuestiones presentadas en el citado documento.
Tras la reflexión personal sobre la historia se plantea a la persona participante lo siguiente: *“Imagina que eres un científico/a con mucho prestigio y has creado una vacuna importante pero no cuentas con la financiación para desarrollarla y poder proveerla a la población... ¿Perdería su valor tu descubrimiento?, ¿perderías tu valor como científico? Investiga cómo respondes entonces tú ante una crítica, ante la desaprobación de alguien pero recordando que TU VALOR como persona no fluctúa...”*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras la lectura de la historia contenida en el Documento de trabajo 2.2.1, realizando un debate grupal sobre las preguntas establecidas en dicho documento.

Documento de trabajo 2.2.1.

¿Cuál es mi cotización en la “bolsa” de mi vida?

Clara y Alfredo, dos amigos, toman un café en un bar. Alfredo que está pasando por un mal momento, descarga en Clara sus angustias. Tiene deudas importantes, está mal en el trabajo, la relación con su pareja está en una profunda crisis. Todo parece estar mal en su vida. Clara que escucha con interés a su amigo, de repente, saca un billete de 20 euros de su monedero y dice:

– Alfredo, ¿quieres este billete?

Alfredo, un poco confundido al principio, inmediatamente le dice:

– Claro que lo quiero, Clara. Son 20 euros, ¿quién no los querría?

Entonces Clara coge el billete en una de sus manos y lo arruga hasta hacerlo una pequeña pelota. Muestra la pelotita azul a Alfredo y vuelve a preguntarle:

– Y ahora, ¿todavía lo quieres?

– Clara, no sé qué pretendes con esto, pero siguen siendo 20 euros. Está claro que los acepto si me los das.

Entonces Clara despliega el arrugado billete, lo tira al suelo y lo pisa. Ahora está sucio y marcado, dice Clara,

– ¿Lo sigues queriendo?

– Mira Clara, sigo sin entender que quieres. Este es un billete de 20 euros y mientras no lo rompas conserva su valor.

– ¡Bien! Alfredo, tienes que saber que aunque a veces las cosas no salgan como quieres, aunque la vida te golpee, sigues siendo único y especial y no pierdes nunca tu valor, tal como este billete de 20 euros.

Alfredo quedó mirando a Clara sin acertar a decir ninguna palabra mientras el impacto del mensaje penetraba profundamente en él. Clara coge el arrugado billete y con una sonrisa cómplice agrega:

– Toma, consérvalo para que te acuerdes de esto cuando te sientas mal. Pero me debes un billete nuevo de 20 euros. ¡Para poderlo usar con el próximo amigo que lo necesite!



Alfredo vuelve a mirar el billete arrugado y sucio. Sonríe y lo guarda en su cartera. Con una renovada energía avisa al camarero para pagar la cuenta.

Fuente: Autor desconocido

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL...

1. *¿Cómo se comporta una persona que no se valora a sí misma? ¿Cómo se cotizaría en "el mercado bursátil de su vida"?, ¿al alza o a la baja?*
2. *¿Qué cosas hacen que te deprecies?*
3. *¿Qué cosas hacen que te revalorices?*
4. *¿La autoestima es como la Bolsa? ¿Sube o baja tu valor de cotización en función de la aprobación o desaprobación que recibes?*

2.2.2. “Recortes de mi autoestima”

Objetivos

- Favorecer la reflexión sobre el equilibrio de su propia estima.
- Analizar de la autoestima en los diferentes contextos o identidades de la persona participante (en relación a su apariencia física, sus relaciones con la familia, con los “otros significativos”, en relación al delito, etc.).
- Explorar la posible presencia de “autoestima amenazada”.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.2.
- Periódicos, revistas o cualquier medio que permita seleccionar y recortar imágenes; tijeras y cinta adhesiva/pegamento.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que elabore un *collage* con diferentes imágenes que le representen como persona, con la finalidad de favorecer la reflexión sobre su autoestima en las diferentes esferas de su vida (apariencia física, capacidad intelectual, personalidad, salud, relaciones con los demás, afectividad, etc.). Para ello, tras la realización del *collage*, se preguntará sobre su propia valoración y analizando si es elevada, equilibrada o si se minusvalora.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se solicitará que elaboren individualmente un *collage* sobre la imagen que tienen de su persona, con la finalidad de favorecer la reflexión sobre su propia autoestima.

Documento de trabajo 2.2.2.

“Los recortes de mi autoestima”

A continuación te invito a que pienses en ti, en los diferentes papeles que has representado en tu vida, en tus cualidades, en tus relaciones personales y familiares... A continuación, utilizando las imágenes que selecciones (revistas, periódicos, folletos, etc.), elabora un *collage*, componiendo a partir de recortes de fotos y de imágenes una representación global de cómo te percibes a ti misma/o.

2.2.3. “Cuando me valoro bien... me siento bien...”

Objetivos

- Conocer y comprender el concepto de autoestima y su relación con el “sentirse bien”.
- Explorar posible presencia de “autoestima amenazada”.
- Analizar necesidades vitales no satisfechas: primera aproximación.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se inicia una lluvia de ideas sobre la siguiente cuestión *¿Qué significa SENTIRSE BIEN? Posteriormente, se le pide que rellene las tarjetas-sonrisa incluidas en el documento de trabajo 2.2.3. Las frases que se han de completar son:*

- ✓ *“Para estar alegre y feliz, necesito...”*
- ✓ *“Las cosas más importantes en mi vida para sentir bienestar y felicidad son...”*
- ✓ *“Me gusta de mí...”*
- ✓ *“Disfruto mucho cuando ...”*

Se intentará centrar su atención en aspectos que tengan que ver con:

- ✓ *Su persona: aspecto físico, forma de ser, de pensar, etc.*
- ✓ *Actividades que realiza diariamente: estudios, trabajos, etc.*
- ✓ *Cómo se relaciona con otras personas (familia, amistades, otras personas de su grupo y personas fuera de su endogrupo, etc.)*

Una vez rellenas las frases-sonrisas y después de leer las aportaciones, se plantean las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Qué necesitas para sentirte bien?*
- ✓ *¿Todas las personas tenemos las mismas necesidades?*
- ✓ *¿Cuáles son tus necesidades básicas?*
- ✓ *¿Por qué en algunas situaciones en las que tienes problemas te resulta difícil sentirte bien? ¿Qué te hace falta?*
- ✓ *A pesar de estas dificultades ¿qué puedes hacer o pensar para poder sentirte bien?*

Tras unos minutos para la reflexión se genera un debate con la persona participante, donde se oriente hacia las conclusiones planteadas para la actividad.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se rellenan las tarjetas sonrisa de manera independiente y, posteriormente, se pondrán en común. Las preguntas serán realizadas en grupo y se favorecerá el debate y la reflexión compartida

Ideas clave para el debate:

Las personas experimentan bienestar y satisfacción por diferentes motivos. No obstante este estado de felicidad es más difícil experimentarlo cuando no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas (de alimentación, vivienda, apoyo social, trabajo, etc.), los problemas y las adversidades vitales pueden generar malestar. Pero a pesar de ello, podemos afrontar estas situaciones desde una **actitud personal positiva** donde nos esforcemos en reconocer y valorar nuestras cualidades y las de las demás personas con las que convivimos y nos relacionamos, valorar nuestras fuentes cotidianas de bienestar, explorar los recursos y capacidades a nuestro alcance que vamos descubriendo y/o estamos desarrollando, darnos cuenta de lo importante que son las pequeñas cosas que nos hacen esbozar una sonrisa, etc. Por tanto, sentir bienestar y satisfacción está muy relacionado con nuestro nivel de autoestima.

Documento de trabajo 2.2.3.

“Cuando me valoro bien... me siento bien...”

Me gusta de mí...
Para estar alegre y feliz necesito...
Las cosas más importantes en mi vida para sentir bienestar son...
Disfruto mucho cuando ...

2.2.4. “Contenido audiovisual: Validation”

Objetivos

- Analizar la forma (a veces negativa) en que nos juzgamos a nosotros mismos y la importancia que tienen esos juicios en nuestro bienestar.
- Reflexionar sobre la diferencia entre la visión que tenemos de nosotros y la que transmitimos a los demás.
- Aprender a valorarnos de manera más objetiva para conseguir una autoestima más equilibrada.

Materiales

- Cortometraje “**VALIDATION**” (Kuenne, 2008)
SINOPSIS: Cortometraje donde se muestra cómo una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás favorece el bienestar propio y el de los demás.
Duración: 16 minutos 24 segundos
Disponible en: <https://youtu.be/Cbk980jV7Ao>
- Documento de trabajo 2.2.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Tras la visualización del video se solicita que conteste individualmente a las preguntas contenidas en el Documento 2.2.4. Se exponen las respuestas debatiendo sobre las mismas, finalizando el ejercicio redactando las conclusiones.

Documento de trabajo 2.2.4.

“Contenido audiovisual: validation”

Reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

1. *¿Qué nos quiere decir el cortometraje?, ¿cuál es la moraleja?*
2. *¿Es importante tener una buena autoestima?, ¿Crees que la visión que uno tiene de sí mismo(a) influye en las emociones?, ¿y en los comportamientos?*
3. *¿Es importante la autoestima en la actitud ante la vida? ¿Por qué?*
4. *¿Una autoestima positiva y equilibrada favorece las relaciones sociales?*
5. *¿La actitud positiva se contagia?*
6. *¿Sueles adoptar una actitud positiva en tu día a día? Si tu respuesta es sí, describe cómo desarrollas esa actitud. Si tu respuesta es no, indica el porqué.*
7. *¿Con qué personas no sueles adoptar una actitud positiva?, ¿cuál es el motivo?*

2.2.5. “El juego de la autoestima”²⁹

²⁹ Actividad adaptada a partir de López et al, 2006

Objetivos

- Profundizar el en concepto autoestima.
- Reflexionar sobre los eventos o factores que pueden afectar a la autoestima.

Materiales

- Folios, lápices y cinta adhesiva.
- Documento de trabajo 2.2.5.

Guía para el ejercicio

APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL: Se entrega un folio en blanco y le pedimos que dibuje algo que simbolice su autoestima, de forma individual. Es importante que el dibujo ocupe casi todo el espacio del folio. En situaciones de bloqueo, se le puede proponer que dibuje un corazón, una estrella, una figura humana, etc. A continuación el o la terapeuta comienza a leer las frases del apartado a) del Documento de trabajo (recoge situaciones que pueden afectar negativamente a nuestra autoestima). Tras la lectura de cada frase, cada participante deberá romper con la mano un trozo de la “hoja-autoestima”. El tamaño del trozo roto será proporcional al daño que esa situación le produce en su autoestima. Una vez que todas las situaciones del apartado a) han sido leídas y se han roto los correspondientes trozos, se empieza con la reconstrucción. El/la terapeuta irá leyendo las frases del apartado b), que recogen situaciones que afectan positivamente a la autoestima. Cada participante deberá pegar con cinta adhesiva un trozo de papel proporcional al aumento de autoestima que le provoca esa situación. Es importante equiparar número de frases que afectan negativamente y positivamente a la autoestima. Una vez que se ha recompuesto la figura de la autoestima, se propone una reflexión sobre a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Has recuperado tu autoestima?
- ✓ ¿Qué daño más tu autoestima? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué la daño menos? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué evento te permitió recuperar mejor tu autoestima?
- ✓ A partir del ejercicio, ¿qué se te ocurre a ti que puedes hacer en tu día a día para mantener tu autoestima?

Documento de trabajo 2.2.5.

“El juego de la autoestima”

a) Situaciones que afectan negativamente a la autoestima

- Te has peleado con tu mejor amigo/a.
- Un familiar querido te dice que eres un fracasado/a y que siempre lo serás.
- Tu pareja te ha dejado por otra persona.
- Llevas toda la semana discutiendo con tu jefe/a.
- Una persona importante para ti (pareja, padre/madre, amigo/a) te ridiculiza en público.
- Tus amigos/as han quedado para hacer algún plan interesante y a ti no te han dicho nada.
- Tenías el encargo de hacer un trabajo por tu jefe/a y no te ha dado tiempo a terminarlo.
- Llevas tiempo sin encontrar trabajo.
- *Incluir otras que se consideren oportunas.*

b) Situaciones que mejoran nuestra autoestima

- Recibes una llamada de un amigo/a de quien no sabías nada hace mucho tiempo.
- Tus compañeros/as de trabajo te eligen como delegado/a para que los/as representes laboralmente.

- Tu pareja te prepara una fiesta sorpresa por tu cumpleaños a la que acuden muchísimos amigos/as y todos tus familiares.
- Tu madre o padre te dice que está orgullosa de ti y que eres un/a buen/a hijo/a.
- Tu jefe/a te felicita por lo bien que has realizado un trabajo.
- Tu hijo/a te abraza y te dice que eres el/la mejor padre/madre del mundo.
- Tus compañeros/as de trabajo te alaban lo bien que te queda el corte de pelo que te has hecho.
- *Otras que se estimen oportunas.*

2.2.6. Un recorrido por mi autoestima

Objetivos

- Reflexionar sobre la influencia “personas significativas” en el desarrollo de la autoestima.
- Favorecer que la comprensión del proceso de desarrollo de la autoestima a lo largo del ciclo vital.
- Identificar la repercusión de determinados acontecimientos vitales en la construcción de la autoestima.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.6.1 y 2.2.6.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras explicar cómo se desarrolla la autoestima a lo largo del ciclo vital, se solicita que reflexione sobre su propio proceso evolutivo. Para ello, en un primer momento le pediremos que cumplimente el Documento 2.2.6.1. Posteriormente, le solicitaremos que exponga de forma gráfica los acontecimientos vitales que cree que han podido influir, positiva o negativamente, en el desarrollo de su autoestima (Documento 2.2.6.2).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentan individualmente los documentos de trabajo 2.2.6.1. y 2.2.6.2. Si se valora oportuno, se podrá proponer una exposición grupal de las reflexiones personales. No obstante, se debe prestar atención ante la posibilidad de que algún miembro describa episodios de abuso y/o negligencia durante la infancia o adolescencia, en cuyo caso será preferible su análisis individual.

Documento de trabajo 2.2.6.1.


Un recorrido por mi autoestima

1. *¿Qué vivencias crees que han influido en la construcción de tu autoestima? (Pueden ser vivencias positivas o negativas)*
2. *¿Crees que tu familia (madre, padre/pareja/hijos/otros) ha podido influir de alguna forma en tu nivel de autoestima? ¿De qué manera?*
3. *¿Qué otras personas de tu vida han sido importantes en este sentido? ¿De qué forma?*

Documento de trabajo 2.2.6.2.

Un recorrido por mi autoestima (representación gráfica)

A continuación te solicitamos que describas gráficamente cómo se ha desarrollado tu autoestima desde tu infancia hasta el momento presente. Para ello podrás valerte del gráfico que aparece a continuación (tendrás que empezar el ejercicio por la etapa correspondiente a la infancia):



EDAD ADULTA (ACTUALIDAD)
¿Cuál es tu nivel de autoestima?, ¿eres feliz?, ¿quiénes son importantes para ti?
Describe vivencias significativas que influyen en tu autoestima:

ADOLESCENCIA:
¿Cuál era el nivel de autoestima?, ¿eras feliz?, ¿quiénes eran importantes para ti?
Describe vivencias significativas que influyeron en tu autoestima:

INFANCIA:
¿Cuál era el nivel de autoestima?, ¿eras feliz?, ¿quiénes eran importantes para ti?
Describe vivencias significativas que influyeron en tu autoestima:

30

2.2.7. Mi álbum familiar

Objetivos

- Identificar experiencias vitales sobre la historia familiar.
- Identificar la repercusión de determinados acontecimientos vitales en la construcción de la autoestima.

Materiales

- Documento de trabajo 2.2.7.

Guía para el ejercicio

- **ACTIVIDAD DISEÑADA PARA REALIZAR ENTRE SESIONES (APLICACIÓN EN MEDIDAS PENALES ALTERNATIVAS).** Se le pedirá a la persona que seleccione una serie de fotografías de su vida que nos permita conocer mejor a las personas que formaron parte de su infancia, adolescencia juventud y vida adulta. Se le pedirá que identifique entre 5 y 10 fotografías de cada periodo vital. Si la persona manifiesta resistencias para traer las fotografías podemos pedir que traiga objetos o recuerdos de cada etapa. Otra posibilidad pueden ser las imágenes (recortes de revistas) donde se

puedan representar las diferentes etapas de su vida en un *collage*. En la siguiente sesión se realizará una reflexión con el/la participante sobre las preguntas establecidas en el Documento de Trabajo 2.2.7.

- **APLICACIÓN GRUPAL.** Se les pedirá que realicen el ejercicio de manera individual haciendo una exposición en grupo a continuación. Una vez mostradas las fotografías familiares se pueden exponer las respuestas al Documento de trabajo 2.2.7. al resto del grupo.

Documento de trabajo 2.2.7.

Mi álbum familiar

IMÁGENES DE LA INFANCIA

*¿Quiénes aparecen en las fotografías? ¿A quiénes echas en falta? ¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?
¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento? ¿Cómo valorarías tu autoestima en ese momento?*

IMÁGENES DE TU ADOLESCENCIA

*¿Quiénes aparecen en las fotografías? ¿A quiénes echas en falta? ¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?
¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento? ¿Cómo valorarías tu autoestima en ese momento?*

IMÁGENES DE TU JUVENTUD

*¿Quiénes aparecen en las fotografías? ¿A quiénes echas en falta? ¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?
¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento? ¿Cómo valorarías tu autoestima en ese momento?*

IMÁGENES DE TU VIDA ADULTA

*¿Quiénes aparecen en las fotografías? ¿A quiénes echas en falta? ¿Qué ocurría cuando tomaron la foto?
¿Recuerdas cómo te sentías en ese momento? ¿Cómo valorarías tu autoestima en ese momento?*

SESIÓN 3

*Mis vínculos afectivos. Mis raíces*³¹

Objetivos

- Analizar la influencia de la familia en el desarrollo del autoconcepto y autoestima.
- Explorar el tipo de relaciones y vínculos de apego establecidos en la familia de origen.
- Reflexionar sobre los momentos más importantes de la biografía familiar.
- Introducir una aproximación a la identidad cultural.
- Introducir una aproximación a la identidad de género.

Ejercicio

- Mi árbol de relaciones.
- La influencia de las primeras experiencias: conociendo mi apego adulto.
- Mi sistema de normas.
- Mis primeros mensajes.
- Mi autobiografía social.

Dinámicas optativas.

- Acercándonos a la identidad de género (contenidos audiovisuales).

³¹ La presente sesión ha sido adaptada del Programa Encuentro (Méndez y cols., 2016).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicación sobre la relevancia de seguir explorando la identidad centrándonos en las primeras influencias de la familia de origen.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Profundizando en mi historia familiar

En el apartado anterior has aprendido cómo la autoestima se ve influenciada por los demás a lo largo de la vida. En esta sesión nos vamos a centrar en la familia, para analizar aspectos relativos a tu vida familiar.

En el ambiente familiar realizamos nuestros primeros aprendizajes, son fuente de valores, mitos y experiencias. Podemos haber heredado formas de actuar y comportarnos de nuestros familiares y aunque poco a poco nos vayamos alejando (*desvinculación*), para formar nuestras propias relaciones (amistades, pareja, etc.) de alguna forma, la familia está ahí presente durante nuestras vidas. Por estos motivos nos interesa conocer a tu familia.

A continuación quiero que te centres en tu infancia, y me indiques qué personas han sido significativas para ti, es decir, aquellas personas que de algún modo contribuyeron a ser quién eres hoy en día.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.3.1]

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- A lo largo de esta sesión retomaremos la autobiografía (Ejercicio 1.4 – Módulo 1) y la actividad entre sesiones (Ejercicio 2.2.6.) prestando especial atención al apartado dedicado a la infancia.
- A su vez, si se ha optado por la tarea entre sesiones 2.2.7. se podrán emplear las fotografías aportadas por la persona participante, para explorar su historia familiar de forma más vivencial.
- Finalmente, se realizará una primera aproximación a su Identidad Cultural, analizando la posible presencia de prejuicios en su proceso de socialización primaria.

El papel de la familia en la construcción de nuestra autoestima: acercándonos al apego

Tras la realización del anterior ejercicio seguramente has recordado momentos tanto agradables como desagradables con tu familia, son como *flases de memoria*, imágenes concretas que acuden a tu cabeza. A continuación voy a pedirte que por un momento recuerdes y reflexiones sobre cómo te trataron tus padres y el afecto que te proporcionaron.

[A CONTINUACIÓN SE REALIZA EL EJERCICIO 2.3.2. - PRIMERA PARTE - PARA INTRODUCIR DE FORMA VIVENCIAL LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS].



³²Como recordarás, por lo que hemos trabajado en sesiones anteriores, las vivencias de cada persona en su realidad familiar forman parte del escenario en el que se construye su autoestima, especialmente en la calidad de los primeros vínculos afectivos.

Los seres humanos tenemos una **predisposición innata para establecer vínculos afectivos y emocionales**, necesarios para

³²Imagen 2.9 Apego en nuestras relaciones Espaciohumano.com (s.f)

conseguir un sentimiento de seguridad y protección. Durante el proceso de desarrollo en la infancia, se requiere que sienta **amor y seguridad** por parte de sus figuras de cuidado. Así, la forma en la que se manifiesta el **afecto en la familia** tiene un gran **impacto en su desarrollo emocional, su autoestima y, en definitiva, el modo particular de estar y relacionarse con el mundo.**

La forma en la que mostraron el cariño o el afecto nuestros padres, madres o figuras educativas, influye en gran medida nuestro *propio estilo afectivo o de apego*, esto es, nuestra manera particular de establecer relaciones en la edad adulta. La investigación actual revela que el estilo de apego que se desarrolla en la infancia está muy influenciado por el patrón de apego de sus figuras cuidadores. *¿Qué opinas de lo que te acabo de decir?* A continuación vamos a analizar los diferentes estilos de apego, que han podido mantener contigo.

Tabla 2.1. Historia de apego y estilo de apego adulto³³

	ESTILO SEGURO	ESTILO ALEJADO	ESTILO PREOCUPADO	ESTILO TEMEROSO	ESTILO DESORGANIZADO
HISTORIA DE APEGO	Sensibilidad parental a las necesidades del niño o niña. Normas claras.	Rechazo emocional. Sobreevaluación del logro, estrictos.	Inconsistencia en el comportamiento o de los progenitores.	Rechazo, patología parental, abandono emocional o físico.	Presencia de abusos y trato negligente en la infancia. Progenitores con trastornos mentales severos. Historia de maltrato.
ESQUEMA DE PENSAMIENTO	Confianza en los demás y en sí mismo.	Desconfianza de los demás.	Sentimiento de inconsistencia en el comportamiento o de los demás. Miedo al abandono.	Expectativas de temor al rechazo afectivo. Baja confianza en sí mismo y en los demás.	Desorientación en el manejo de cuestiones emocionales. Controlador.
COMPORTAMIENTO EN LAS RELACIONES ÍNTIMAS	Cómodo en situación de intimidad, compromiso, afecto.	Negación de la necesidad de afecto, poco expresivo.	Demanda constante de afecto y atención.	Distantes de la intimidad por el miedo al rechazo. Necesidad de aceptación.	Búsqueda de cercanía combinada con evitación. Conductas extrañas.
NECESIDADES AFECTIVAS	Deseo de compromiso. Equilibrio entre autonomía – cercanía.	Distante ante la intimidad. Necesidad de independencia, autosuficiencia.	Búsqueda excesiva de intimidad en las relaciones. Baja autonomía.	Dependencia emocional en lucha con la autosuficiencia	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.
ACTITUD GENERAL	Equilibrio entre autonomía e intimidad.	Autosuficiencia y logro.	Dependencia emocional.	Dependencia en lucha con autosuficiencia.	Dependencia encubierta con actitudes de distancia.

Como puedes observar, las personas con un apego inseguro (preocupado y temeroso) suelen referir en sus biografías – historias de vida, escasos vínculos con sus progenitores, episodios de pérdidas de afecto imprevistas e injustificadas, sensación de abandonos varios y, en general, una baja autoestima. Lo cual suele propiciar la profecía auto-cumplida (“ya

³³ Fuente: Adaptado de Melero (2008: 82).

sabía yo que nadie podría amarme de verdad”, “ya sabía yo que no puedo fiarme de nadie”).

Nuestro apego adulto: acercándonos al niño/a interior

Este estilo de apego o forma de establecer vínculos afectivos no tiene por qué ser determinante ni irrevocable. Una persona adulta con un apego inseguro, puede alcanzar un “apego seguro ganado”, fomentando su propio crecimiento emocional.



³⁴ Para ello es necesario iniciar un proceso de reflexión personal: exploremos nuestras vivencias emocionales, nuestro proceso educativo y los esquemas de relación adquiridos en nuestra trayectoria vital, para poder identificar nuestro estilo de apego infantil y adulto.

Tal y cómo vemos en la imagen, es necesario conectar con ese “niño/a interior” y recordar qué hemos aprendido en nuestra familia, cómo nos han enseñado a querer, nuestra primera idea de “quiénes somos” y lo más relevante, el por qué nos comportamos de una manera dañina con los demás cuando en realidad todos/as hemos sido “niños/as en busca de aceptación”.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.3.2 – SEGUNDA PARTE].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA:

- Debido a la importancia del tipo de apego (su relación con otras variables relevantes), en el presente programa de intervención se tendrá en cuenta a la hora de abordar los siguientes módulos, profundizando y ampliando contenidos.
- Es importante recordar que, un apego inseguro o pobre, favorece que las personas desarrollen un autoconcepto/autoestima inconsistentes, sintiéndose rechazados, excesivamente críticos, negligentes, físicamente punitivos y predispuestos a los prejuicios.

Mis primeros aprendizajes... mis primeros prejuicios

Cómo has podido comprobar, el vínculo que establecemos con nuestras figuras parentales (o personas cuidadoras) es de suma importancia, ya que tiene relación con nuestra propia autoestima, con la forma de relacionarnos con los demás, con nuestro desarrollo emocional, etc. A su vez, el estilo de apego de estas personas ha sido determinado por sus propias vivencias y por la manera en que fueron educadas y también influye en nuestro propio desarrollo y autovaloración.

¿Qué piensas de lo que acabo de explicarte?, ¿consideras que el modo en cómo te educaron tus progenitores afectó al desarrollo de tu identidad o en tu autoestima? ¿Qué normas has aprendido en tu familia? ¿Crees que tus primeros aprendizajes sobre el mundo, las personas o sobre ti mismo te han influido de algún modo? ¿En alguna ocasión te has sentido mal por no alcanzar lo que tus padres esperaban de ti?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN EN TORNO A ESTAS PREGUNTAS, POSTERIORMENTE SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.3.3].

³⁴ Imagen 2.10. Nuestro “niño/a interior”. Milov, 2016

Los primeros mensajes que aprendemos en la familia a menudo funcionan como “*guías inconscientes*” que nos influyen a lo largo de nuestro desarrollo vital, por eso es necesario **repensar nuestro sistema de creencias**, lo cual harás en profundidad a lo largo de este programa. No obstante, a continuación vamos a explorar los primeros mensajes que has aprendido en relación a otras personas, concretamente sobre aquellas personas que consideras diferentes a ti.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.3.4].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

Las actitudes de prejuicio comienzan a formarse entre las edades de tres y cuatro años, y los miembros inmediatos de la familia tienen el efecto más profundo en el desarrollo de actitudes y valores.

El papel de la socialización diferencial: el género y la autoestima. Iniciando la exploración de la Identidad de Género

Ahora vamos a volver a lo que aprendimos sobre la identidad y quiero que me respondas a una pregunta.

¿Consideras que el nacer hombre o mujer tiene influencia en el desarrollo de tu identidad y en tu autoestima?

Como has podido comprobar, nuestra identidad empieza a desarrollarse desde edades muy tempranas en la infancia, y se va construyendo a partir de la imagen que las demás personas nos transmiten sobre nuestras cualidades, comportamientos, defectos, etc. El inicio de nuestra imagen personal se edifica a partir de las opiniones de nuestras personas cercanas: principalmente nuestra familia, la pareja, las amistades, profesorado, etc. También los acontecimientos y experiencias a lo largo de nuestra vida influyen en el desarrollo de nuestra autoestima.



³⁵ Pues bien, en nuestra sociedad nacer niño o niña marca en gran medida el modo en el que nos educan. Existen una serie de expectativas y creencias distintas sobre las mujeres y los hombres. A lo largo de nuestro desarrollo vamos aprendiendo una serie de **estereotipos, modelos y normas sociales** que nos indican las expectativas que se tienen socialmente por

el hecho de ser mujer u hombre (es lo que se denomina género). Así, tradicionalmente en la mayoría de las culturas, se han asignado funciones sociales diferentes a hombres y mujeres:

- el cuidado de la casa, la educación de los hijos, el cuidado de las personas mayores,... *ha sido tradicionalmente asociado a mujeres.*
- el trabajo fuera de casa, determinados tipos de trabajo o cargos (la construcción, la mecánica del automóvil, dirección de empresas, etc.) la práctica de deportes, la agresividad..., *ha sido asociado tradicionalmente a hombres.*

Esto ha tenido y tiene consecuencias negativas para la autoestima de unas y otros. Así, por ejemplo:

³⁵ Imagen 2.11 Estereotipos de género. Comuniblogs.com (s.f)

Las mujeres pueden infravalorarse, debido a que las funciones y tareas tradicionalmente asumidas por ellas son poco valoradas socialmente, dificultan las posibilidades de relacionarse con otras personas, dedican menor tiempo a su propio autocuidado porque priorizan el cuidado de sus familiares y personas queridas.

Los hombres pueden sentirse poco competentes en relación a su propio autocuidado, presionados por lo que se espera de ellos en determinadas áreas (por ejemplo en la sexualidad, en el trabajo, en el poder económico...)

*¿Estás de acuerdo en esto que hablamos sobre la relación entre autoestima y género?
En tu caso particular, ¿Crees que el género y los roles sociales de género han podido influir en algún momento en la formación de tu identidad y tu autoestima?
Si es así, ¿de qué forma lo han hecho?, ¿ha sido una influencia positiva o negativa? , ¿Crees que es algo que puedes o deberías cambiar o mejorar?*

[INVITAMOS A LA REFLEXIÓN PERSONAL, SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPTATIVA AUDIOVISUAL – EJERCICIO 2.3.5].

Como dinámica entre sesiones quiero que realices una autobiografía social. Aquí nos centraremos en las personas y los aspectos de la vida que son externos a tu familia. Interesa saber acerca de tus amigos, la relación con los compañeros de trabajo o las parejas sentimentales, la música, ideas políticas, etc.

[EJERCICIO ENTRE SESIONES 2.3.6].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

2.3.1. Mi árbol de relaciones ³⁶

Objetivos

³⁶ Actividad adaptada de GRECL, 2013. Programa ADAPT.

- Identificar relaciones significativas en la infancia de la persona participante, como familiares, maestros, personas significativas, etc.
- Relacionar el efecto de estas relaciones sobre su propia identidad, incluida la cultural.

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicita que identifique en el documento de trabajo 2.3.1. a las personas significativas de su infancia. Posteriormente, debe reflexionar sobre la manera que influyeron en su identidad (de forma positiva o negativa), realizando las siguientes preguntas:
 - ✓ *¿Qué aprendiste de esta persona?*
 - ✓ *¿Qué te gustaba o que te disgustaba de ella?*
 - ✓ *¿Qué comportamientos crees que has aprendido de ella?*
 - ✓ *¿Cómo te hacía sentir?*
 - ✓ *¿Te sentías seguro con esa persona?*
 - ✓ *Si pudiésemos preguntarle sobre ti a esa persona ¿qué diría?*

La segunda parte del ejercicio consiste en la exploración de la Identidad Cultural mediante las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Cómo definirías los valores que has heredado de tu familia (tu sentido de la historia, de la tradición, de la cultura)?*
- ✓ *¿Cómo definirías las creencias y principios de tu familia (por ejemplo, religión, política, ética)?*
- ✓ *¿Cómo te han influido?*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentan individualmente el documento 2.3.1. Si se valora oportuno, se podrá proponer una exposición grupal de las reflexiones personales. No obstante, debemos prestar atención ante la posibilidad de que algún miembro describa episodios de abuso y/o negligencia durante la infancia, en cuyo caso será preferible su análisis individualmente, salvo que se quiera compartir en grupo.

Documento de trabajo 2.3.1.

Mi árbol de relaciones

A continuación te solicitamos que pienses en todas aquellas personas que han influido en tu infancia. Céntrate principalmente en tu familia, no obstante, podrás hacer referencia a otras personas que consideres relevantes. Posteriormente completa cada una de las casillas que ves en el árbol, colocando en el centro a aquellas personas más significativas y en las copas aquellas que, te han influido menos (no es necesario que rellenes todas las casillas). Posteriormente tendrás que contestar una serie de preguntas.



37

De todas las personas que has indicado en el árbol, céntrate en tres de ellas, las más relevantes para ti e intenta responder, por cada una de ellas, a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendiste de esta persona?
- ¿Qué te gustaba o que te disgustaba de ella?
- ¿Qué comportamientos crees que has aprendido de ella?
- ¿Cómo te hacía sentir?
- ¿Te sentías seguro con esa persona?
- Si pudiésemos preguntarle sobre ti a esa persona ¿qué diría?

A continuación quiero que reflexiones en torno a las siguientes cuestiones en relación a tu familia:

- ✓ ¿Cómo definirías los valores que has heredado de tu familia (tu sentido de la historia, de la tradición, de la cultura)?
- ✓ ¿Cómo definirías las creencias y principios de tu familia (por ejemplo, religión, política, ética)?
- ✓ ¿Cómo te han influido?

2.3.2. La influencia de las primeras experiencias: conociendo mi apego adulto.

Objetivos

- Introducir el concepto de estilo de apego desde una perspectiva vivencial.
- Identificar estilo de apego durante la infancia y adolescencia.
- Reconocer el propio estilo de apego adulto y su implicación en las relaciones íntimas que establece en el momento actual.
- Comprender la relación existente entre el estilo de apego adulto y la autoestima.
- Valorar la existencia de la “autoestima amenazada” y emociones interiorizadas (*vergüenza, miedo, rencor, etc.*)

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.2.1 y 2.3.2.2.

Guía para el ejercicio

³⁷ Imagen 2.12. Mi árbol de relaciones. Europe.tripsleep.co (s.f.)

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras la exposición psicoeducativa sobre el concepto de apego y los diferentes estilos, se solicitará que recuerde cómo expresaba el afecto sus figuras parentales, si experimentaba sentimientos de seguridad, protección y afecto por parte de su familia. A su vez, se le pedirá que reflexione sobre su propio estilo de apego adulto, y cómo afecta éste en sus relaciones (tanto en relación a la familia como en su interacción con otras personas ajenas a la misma). Se prestará especial atención a la detección de posibles historias de abuso en la infancia y la posible existencia de sintomatología traumática asociada, así como la presencia de emociones interiorizadas (vergüenza, rencor, miedo, etc.).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentan los documentos de trabajo de forma individual, valorando la adecuación de la corrección grupal, atendiendo a criterios terapéuticos. Se recomienda especialmente su análisis a nivel individual, sí se detectan antecedentes de abuso en la infancia.

Documento de trabajo 2.3.2.1.

La influencia de las primeras experiencias: conociendo mi apego adulto (primera parte)

Reflexiona sobre cómo fue la relación que mantuviste con tus figuras parentales o de cuidado (madre, padre, otras personas encargadas de tu cuidado) durante la infancia/adolescencia. Recuerda cómo te manifestaban su afecto y cariño; cómo te cuidaban y qué te decían cuando te portabas bien o cuando hacías alguna trastada. Te proponemos que contestes a una serie de preguntas:

- En general, ¿cómo era la relación con tus figuras parentales?
- Madre:
- Padre:
- Otras personas importantes:
- ¿Consideras que tus figuras de cuidado fueron afectuosas y cariñosas contigo?
- ¿Comprendían tus problemas y preocupaciones?
- ¿Te hablaban de forma cariñosa o solían gritarte?
- ¿Disfrutaban hablando contigo?
- ¿Te dedicaban tiempo? ¿Jugaban contigo? ¿Te ayudaban a hacer tus deberes escolares?
- ¿Consideras que tus padres no te ayudaron tanto como necesitabas?
- A veces ¿te hacían sentir que no eras deseado?
- ¿Te criticaban demasiado? ¿Solían insultarte? ¿Qué te decían?
- ¿Controlaban todo lo que hacías o te dejaban hacer lo que querías?
- ¿Te sentías querido/a)?
- ¿Había diferencias entre tu padre y tu madre a la hora de expresar el cariño/afecto? ¿Quién te expresaba más cariño?
- ¿Guardas algún reproche hacia tus figuras parentales? Si es así, ¿Cuál?
- Madre:
- Padre:
- Otras personas:
- ¿Quieres decir algo más respecto a tus figuras parentales?

Documento de trabajo 2.3.2.2.

La influencia de las primeras experiencias: conociendo mi apego adulto (segunda parte)

Ahora reflexiona un poco más...contestando a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que tu historia de apego con tus progenitores ha afectado de algún modo a tus relaciones en la edad adulta (con tu pareja, con tus hijos y/o hijas, con ellos mismos durante tu edad adulta)? ¿Y con las demás personas de tu entorno? ¿Te ha afectado en tus relaciones con otros seres humanos ajenos a tu entorno próximo?
- ¿Cuál crees que es tu estilo de apego adulto? ¿Por qué? ¿Tiene alguna relación con tu autoestima?
- ¿Crees que necesitas cambiar tu estilo de apego? ¿Por qué?
- ¿Qué podrías hacer para cambiar tu estilo de apego?

2.3.3. Mi sistema de normas³⁸

Objetivos

- Explorar normas del entorno familiar durante su infancia y quienes las aplicaban.
- Analizar el grado de influencia que estas normas familiares han tenido en su desarrollo.

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.3.1 y 2.3.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** El/la terapeuta, solicitará a la persona participante que recuerde las normas familiares durante su infancia. Se indicará qué persona imponía la norma (padre, madre, abuelo/a). Posteriormente, se indicará qué normas, de todas las indicadas en el apartado anterior, han tenido más influencia a lo largo de su vida y lo que piensa actualmente sobre la misma. Para la ejemplificación del ejercicio podrá ayudarse del documento de trabajo 2.3.3.1 (ejemplo). Posteriormente, la persona participante tendrá que rellenar el documento de trabajo 2.3.4.2.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo 2.3.3.2 de forma individual y, posteriormente se compartirán respuestas en grupo favoreciendo el debate.

Documento de trabajo 2.3.3.1.

³⁸ Ejercicio adaptado de Pérez – Sales (2004)

Mi sistema de normas (Ejemplo)

NORMA	ORIGEN
<i>Ser el mejor en todo</i>	<i>Mi padre. Estaba obsesionado con eso. Siempre lanzaba mensajes: "nosotros los Vergara somos los mejores...", y cosas por el estilo. Los demás siempre hacían todo mal.</i>
<i>No te fíes de nadie ...</i>	<i>Mi madre. Siempre nos decía lo mismo a mi hermano y a mí... que no nos fiásemos de la gente, sobre todo de la gente que no se parecía de algún modo a nosotros.</i>
<i>Obedecer</i>	<i>Mi padre. Muchas veces decía cosas que no sabía ni por qué las decía, pero había que hacerlo por un principio de autoridad.</i>
<i>No des que hablar a los demás...</i>	<i>Mi madre. Me decía que no podía comportarme de un determinado modo o relacionarme con determinadas personas para no "dar que hablar". Le preocupaba muchísimo "el qué dirán los vecinos, la familia".</i>

NORMA	Influencia – Grado de acuerdo que ACTUALMENTE tienes con esa norma.
<i>Ser el mejor en todo</i>	<i>Muchísima. Ahora me genera rechazo. Creo que no me ha ayudado a ser feliz, sino al contrario.</i>
<i>No te fíes de nadie ...</i>	<i>Mucho. En ocasiones sigo pensando que el mundo es un lugar hostil y que los demás me harán daño en algún momento. Sé que no es real, pero ese "fantasma" todavía sigue presente.</i>
<i>Obedecer</i>	<i>Bastante. Creo que ahora me paso en el otro sentido. Me encanta saltarme las normas. Tengo problemas en el trabajo con eso, aunque como luego trabajo mucho los jefes no se atreven a echarme, pero sé que les caigo mal porque no respeto las normas.</i>
<i>No des que hablar a los demás...</i>	<i>Muchísima. Todavía me da vergüenza no cumplir con lo que creo que se espera de mí. A veces dejo de hacer lo que me gusta por temor a lo que pensarán los demás.</i>

Documento de trabajo 2.3.3.2.

Mi sistema de normas

NORMA	ORIGEN

NORMA	Influencia – Grado de acuerdo que
-------	-----------------------------------

	ACTUALMENTE tienes con esa norma.

2.3.4. Mis primeros mensajes

Objetivos

- Analizar la influencia del entorno próximo en la adquisición de prejuicios.
- Favorecer la conexión entre los primeros mensajes inculcados en la familia y sus creencias actuales.

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras explicar la influencia que la familia y las figuras de apego poseen en el desarrollo de su propia identidad y autoestima, solicitará que recuerde algunos de los primeros mensajes que escuchó en su grupo de socialización primario en relación a los colectivos de victimización de delitos de odio (*etnia, religión, nacionalidad, diversidad funcional, orientación sexual, género, etc.*), mediante el documento de trabajo 2.3.5. Posteriormente, debe escribir tres palabras en relación a cada uno de los colectivos de victimización indicando por qué han elegido esas palabras y qué piensan hoy en día de ello. Teniendo en cuenta que se trata de una primera aproximación a los prejuicios existentes, es preciso no confrontar directamente, evitando la aparición de los mecanismos defensivos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentan el documento de trabajo individualmente y, posteriormente se realiza una puesta en común.

Documento de trabajo 2.3.4.

Mis primeros mensajes

A continuación te vamos a solicitar que recuerdes algunos de los primeros mensajes que escuchaste en tu familia en relación a una serie de colectivos de personas. Posteriormente, sin “darle muchas vueltas”, elige tres palabras para definirlos según lo que aprendiste en tu infancia.

¿Qué te dijeron tus familiares en relación con... ?

- Las personas de otra etnia...
¿Con qué tres palabras los definirías?
¿Qué piensas hoy en día?
- Las personas extranjeras...

- ¿Con qué tres palabras los definirías?
 ¿Qué piensas hoy en día?
 • Las personas homosexuales...
- ¿Con qué tres palabras los definirías?
 ¿Qué piensas hoy en día?
 • Las personas con discapacidad...
- ¿Con qué tres palabras los definirías?
 ¿Qué piensas hoy en día?
 • Las personas sin hogar...
- ¿Con qué tres palabras los definirías?
 ¿Qué piensas hoy en día?
 • Las personas que profesan otra religión...
- ¿Con qué tres palabras los definirías?
 ¿Qué piensas hoy en día?
-

2.3.5. Acercándonos a la identidad de género.

Objetivos

- Favorecer la comprensión en torno a la influencia de la socialización diferencial de género en el desarrollo de la identidad de género y la autoestima

Materiales

- **Video 1: Roles sexistas en la familia (2011)**
SINOPSIS: En el presente video se realiza una crítica sobre lo que la sociedad espera de los hombres y de las mujeres y cómo la forma en la que se educa a las nuevas generaciones influye en la perpetuación de estos roles y estereotipos de género. Duración: 9 minutos 59 segundos.
 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Ynz8MC-EpR4>
- **Video 2: ¿Cómo niña=insulto?** (Greenfield, 2014 – www.always.com)
SINOPSIS: La campaña # LikeAGirl intenta visualizar cómo los estereotipos de género minan la autoestima de las chicas. Concretamente, el emplear como un insulto “ser como una niña” es un duro golpe en contra de cualquier adolescente. Mediante esta campaña publicitaria se intenta que las niñas de todo el mundo mantengan su confianza a lo largo de la pubertad y más allá, y hacer un nuevo comienzo, mostrándoles que hacerlo # LikeAGirl es una cosa impresionante.
 Duración: 3 minutos 18 segundos.
 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=qo6NRAPWWCc>
- **Video 3: Estereotipos en la infancia** (Ramírez, 2005)
SINOPSIS: Mediante el presente video se explica cómo la socialización diferencial desde la infancia marca nuestras preferencias por el mero hecho de nacer hombres o mujeres. Duración: 1 minuto 24 segundos
 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6XgyQ-Bw3fk>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se procede a la visualización de los contenidos audiovisuales que se consideren relevantes para la adecuada comprensión de la exposición psicoeducativa. Se podrán seleccionar otros videos que consideren relevantes. Tras la visualización se solicitará que

reflexione sobre su propia socialización sobre la base del género y la influencia de ésta en su propia identidad y autoestima.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras el visionado se favorecerá el debate grupal.

2.3.6. Mi autobiografía social

Objetivos

- Conocer la construcción social de los participantes.
- Analizar la influencia de la red social en la conformación del autoconcepto o identidad social.
- Explorar los principales grupos de influencia (presión de grupo).

Materiales

- Documento de trabajo 2.3.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** El ejercicio consiste en que los participantes rellenen la autobiografía social incluida en el documento de trabajo 2.3.6. Para ello, deberá indicar los aspectos más importantes de su vida social desde la adolescencia hasta la actualidad.

Interesa conocer cómo han sido sus amigos en las distintas etapas de la vida. También cómo han sido sus relaciones en otros ámbitos de la vida (en los estudios, en el trabajo...). La extensión mínima de este ejercicio es de un folio por ambas caras.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza el documento de trabajo 2.3.6. de forma individual y, posteriormente se realizará una puesta en común.

Documento de trabajo 2.3.6.

Mi autobiografía social

En este ejercicio te pedimos que nos cuentes los aspectos más importantes de tu vida social desde la adolescencia hasta la actualidad. Nos interesa saber cómo han sido tus amistades en las distintas etapas de la vida. También cómo han sido tus relaciones en otros ámbitos de la vida (en los estudios, en el trabajo...). Qué tipo de música escuchas, que lees, que tipo de películas y series sigues. Todo lo que consideres que conforma tu construcción social. La extensión mínima de este ejercicio es de un folio por ambas caras.

SESIÓN 4

Mi identidad social ¿Cómo soy yo en relación con los demás?

Objetivos

- Analizar la identidad social.
- Estudiar la influencia de "los otros significativos" en la formación de la identidad durante la adolescencia y edad adulta.
- Profundizar en la identidad de género.
- Explorar las fuentes de "presión social" o "presión de grupo".

Ejercicios

- "No tiene por qué ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad".
- ¿Con quién me relaciono?
- Analizando mi identidad social.
- ¿Qué he dejado de hacer por ser "un hombre o una mujer de verdad"?
- Cuando la presión por encajar nos daña...(tarea entre sesiones).

Dinámicas optativas

- Mi cárcel de género.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En esta cuarta sesión comenzaremos analizando tu autobiografía social, esto es, tus relaciones sociales fuera de la familia.

[SE ANALIZA EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 2.3.6].

Tal y como has podido comprobar, las amistades, los/as compañeros/as, los/as conocidos/as ocupan un papel importante en nuestras vidas. Así, aunque las relaciones pueden tener distinto grado de profundidad, tener relaciones positivas es una fuente de satisfacción y mejora nuestra calidad de vida. No obstante, también podemos sacar aspectos negativos de la vida social, como los sentimientos de soledad, vergüenza o inadecuación, las decepciones y los desengaños. En ocasiones no somos conscientes de la influencia que dichas personas han tenido y tienen en nuestra vida. Asumimos como válidos o “normales” determinadas creencias o valores sobre el mundo y sobre los demás simplemente porque son compartidas o validadas por aquellas personas con las que nos relacionamos de manera habitual...incluso llegamos a comportarnos de un determinado modo para no “*ser diferentes*”.

¿Qué piensas sobre ello?, ¿quizás no eres tan “libre” cómo crees?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN Y SE REALIZA EL EJERCICIO 2.4.1]
[POSTERIORMENTE SE REALIZA EL EJERCICIO 2.4.2].

Tras el análisis de tu autobiografía social y después de la realización del ejercicio 2.4.2, puedes comprobar cómo te has relacionado con numerosos “grupos humanos” a lo largo de tu vida.

¿Te has parado a pensar en cómo te han influido las personas con las que te has relacionado?, ¿consideras que han influido en tu autoconcepto y autoestima?, ¿has “copiado” alguno de los comportamientos?, ¿alguna vez te has sentido presionado a comportarte de un modo determinado por parte de algún miembro de estos grupos?

A lo largo de la presente sesión trataremos analizar estas cuestiones e intentaremos poder contestar a la pregunta: **¿cómo soy yo en relación a los demás?**

Nuestra identidad social



³⁹Como ya vimos en la sesión 1 del presente módulo, nuestra identidad se construye en relación con **grupos sociales** (familia, escuela, religión, etnia, nación, clase social, etc.) ya que definimos nuestro autoconcepto y autoestima en función de los **grupos de pertenencia**.

³⁹ Imagen 2.14. Grupos de relación. Emaze.com (s.f)

A su vez, nuestro autoconcepto también se ve influenciado de otros elementos que componen nuestra identidad cultural, como por ejemplo: los periódicos que lees, los programas y series de Tv, Internet, redes sociales, etc. Por tanto, atendiendo a todas estas *influencias*, podríamos afirmar que se pueden tener tantas identidades como grupos a los que se pertenece o con los que te relacionas. Atendiendo a todo ello, ***¿podrías indicar cómo es tu identidad social?***

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 2.4.3].

Ahora me gustaría que te pararas a pensar e indicaras si serías capaz de relacionarte con otras personas que no tuviesen una identidad social similar a la tuya...

¿Podrías tener amistad con personas que fuesen diferentes de algún modo?, ¿podrías tener como familiar a alguien que no fuese parecido a ti?, ¿cuáles serían tus “límites”?, ¿qué es para ti lo “normal”?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].



⁴⁰En algunas ocasiones los seres humanos tendemos a relacionarnos sólo con personas similares a nosotros en cuanto a la identidad social y cultural, e incluso llegamos a definir como *normal* o asumimos como *norma* todo aquello que es compartido por dichos grupos. Esto es lógico, dado que nos socializamos en base a lo que aprendemos en nuestro entorno más cercano; sin embargo, necesitamos ser flexibles a la hora de aceptar lo que consideramos *diferente* a nosotros o a nuestros grupos de pertenencia.

¿Qué piensas de lo que te acabo de decir?, ¿podemos aprender de otras culturas, religiones, de personas con discapacidad, de otros géneros, de otros modos de entender la sexualidad...?

***“La normalidad es una ilusión.
Lo que es normal para la araña es el caos para la mosca” Morticia Addams.***

Retomando la Identidad de género

A continuación vamos a retomar un aspecto muy relevante de nuestra identidad, la **identidad de género**. Como ya sabes, desde el momento del nacimiento se inicia lo que se denomina “*proceso de asignación de género*”, es decir, al niño se le asigna el género “masculino” y a la niña se le asigna el género “femenino”. Sin embargo, el *sexo* sólo es algo biológico, determinado por nuestros órganos sexuales, hormonas, genética, etc., mientras que el **género** se refiere a aquellas características que la sociedad piensa que debemos tener por el hecho de ser hombres o mujeres. ***Por tanto el género es algo construido por la sociedad.***

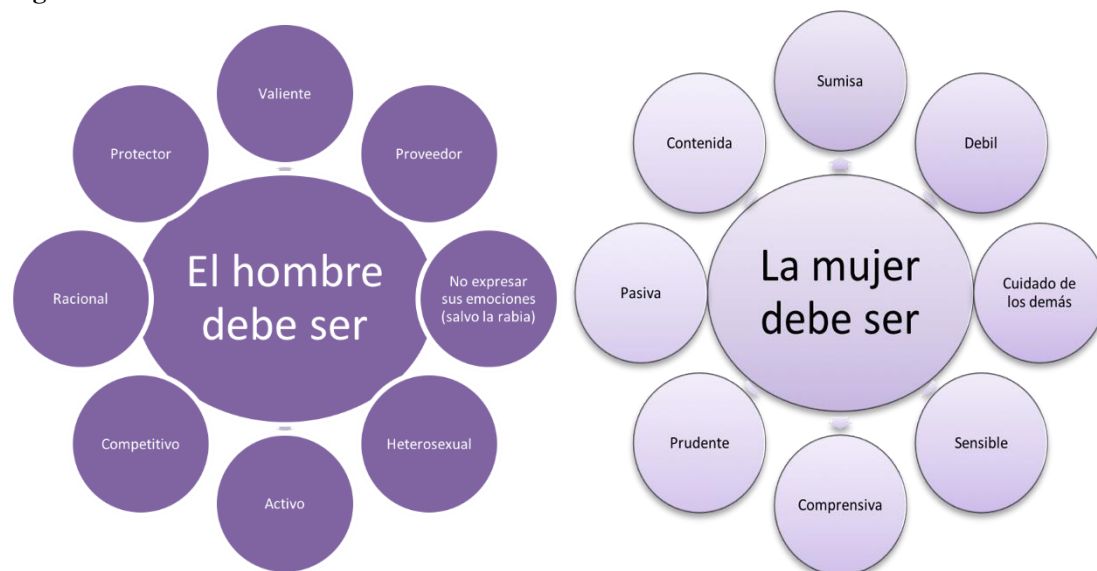
Así, tal y como vimos en la sesión anterior, los **estereotipos** están presentes en nuestra sociedad y en nuestro proceso de socialización, influyendo de manera determinante en la **construcción que cada uno de nosotros hacemos de nuestra propia identidad de género**.

⁴⁰ Imagen 2.15 Redes identitarias. Pixabay (s.f.)

[SE DISPONE DEL EJERCICIO 2.4.4 -OPCIONAL- INDICADO PARA PARTICIPANTES DE GÉNERO MASCULINO].

Los niños y las niñas aprenden desde muy pequeños/as que un “hombre de verdad” y “una mujer de verdad” es la persona que se comporta siguiendo una serie de patrones y los diferencia de aquellos que no debe presentar por ser propios del mundo femenino (caso de los niños) y masculino (caso de las niñas).

Figura 2.12. Mandatos del modelo tradicional de masculinidad⁴¹



¿Realmente desarrollamos características opuestas los hombres y las mujeres? Los estereotipos y prejuicios sociales nos orientan a pensar que somos seres opuestos destacando nuestras diferencias en nuestra forma de ser y capacidades, sin embargo la evidencia científica actual no apoya estas creencias populares. Las mayorías de los estudios indican que las similitudes en los comportamientos entre hombres y mujeres superan las diferencias. La diversidad humana es muy amplia y variada, ya que las diferencias que observamos entre las personas suelen ser muy superiores a las que se observan entre los grupos de mujeres y hombres.⁴²



⁴³ No obstante, en ocasiones se hace muy difícil plantear creencias alternativas a lo que debería ser considerado femenino o masculino. De hecho, *se premia a aquellas personas que cumplen con estas normas establecidas, mientras que se castiga o excluye a quienes no las cumplen y a quienes no encajan con el modelo predominante.*

¿No te parece que es una visión muy limitada?, ¿no crees que siendo tan rígido/a te limita a nivel afectivo?, ¿no te hace vivir con miedo?, adoptar esas creencias ¿no te hace vivir encarcelado/a de algún modo?

Es relevante que comprendas que la **identidad de género** es una vivencia interna e individual, tal y como cada persona la siente profundamente. Podría corresponder, o no, con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones de género, además de la vestimenta, el modo de hablar y los

⁴¹ Fuente: Elaboración propia

⁴² Barbera, 2004

⁴³ Imagen 2.16. Cuando el género es una cárcel Pixabay (s.f.)

modales. A su vez, la **orientación sexual** se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género, así como a la capacidad mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.4.5].

Una construcción sana de la identidad permite a las personas no apegarse a las elaboraciones sociales rígidas que dictan específicamente el comportamiento a seguir, por ejemplo: “los hombres no se quejan”, “los hombres no sienten miedo”, “las mujeres son demasiado sensibles”, “las mujeres no saben conducir” al contrario, la flexibilidad del desempeño del estereotipo o del rol, le permite al individuo adecuarse a situaciones de equilibrio con su construcción social y su sentimiento o emoción particular, además de que le humanizan.

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Todos los derechos humanos son universales, complementarios, indivisibles e interdependientes. La orientación sexual y la identidad de género son esenciales para la dignidad y la humanidad de toda persona y no deben ser motivo de discriminación o abuso”.

Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas (2007).

Cuando la presión por encajar nos afecta...

En ocasiones, y debido a la necesidad de “**encajar**” en determinados grupos sociales **nos comportamos de forma no adecuada o demasiado intolerante tanto con nosotros mismos como con los/as demás**. Podemos llegar a “dañarnos” al compararnos con otras personas de nuestros grupos de referencia y por no alcanzar los “ideales” personales o de vida imperante, lo que erosiona nuestra autoestima. **En otras ocasiones, rechazamos o dañamos a las personas que consideramos diferentes porque no encajan en nuestros esquemas y de algún modo nos sentimos amenazados.**

¿Has pensado en ello en alguna ocasión?

El ejercicio entre sesiones que te proponemos a continuación estará centrado precisamente en lo que te acabamos de comentar... esto es, **“cuando la presión por encajar nos afecta...”**

[SE EXPLICA EL EJERCICIO 2.4.6].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

2.4.1. «No tiene por qué ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad»

Objetivos

- Explorara fuentes de presión del grupo y las creencias compartidas.
- Fomentar el pensamiento crítico.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** En el documento de trabajo 2.4.1. se proporciona el cuento “El traje nuevo del emperador” (Hans Christian Andersen, 1837). La historia es una fábula con un mensaje de advertencia: *«No tiene por qué ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad»*. A través de esta dinámica se pretende que inicie una reflexión en relación con las creencias compartidas con su endogrupo. Esto es, favorecer su capacidad crítica en torno a todo aquello que ha *dado por cierto* simplemente porque el resto de las personas con las que se relaciona así lo creen. Tras la lectura del cuento se orientara el debate sobre una serie de cuestiones: *¿Qué conclusión sacas tras la lectura? ¿En alguna ocasión has asumido que algo era verdad simplemente por no llevar la contraria a los demás? ¿Has sentido miedo al rechazo si no te comportabas como lo hacía el resto?*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se rellena el documento de trabajo 2.4.1 de forma individual y posteriormente se realiza una puesta en común.

Documento de trabajo 2.4.1.

«No tiene por qué ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad»

El traje nuevo del Emperador

Hace muchos años vivía un rey, que era comedido en todo excepto en una cosa: se preocupaba mucho por su vestuario. Un día escuchó a dos charlatanes llamados Guido y Luigi Farabutto, decir que podían fabricar la tela más suave y delicada que pudiera imaginar. Esta prenda, añadieron, además tenía la especial capacidad de ser invisible para cualquiera estúpido o incapaz para su cargo.

Por supuesto, no había prenda alguna. Los pícaros hacían como que trabajaban en la ropa, pero se quedaban con los ricos materiales que solicitaban para tal fin. Sintióse algo nervioso acerca de si él mismo sería capaz de ver la prenda o no, el emperador envió primero a dos de sus hombres de confianza a verla. Evidentemente, ninguno de los dos admitieron que eran incapaces de ver la prenda y comenzaron a alabar a la misma. Toda la ciudad había oído hablar del fabuloso traje y estaba deseando comprobar cuán estúpido era su vecino.

Los estafadores hicieron como que le ayudaban a ponerse la inexistente prenda y el emperador salió con ella en un desfile, sin admitir que era demasiado inepto o estúpido como para poder verla.

Toda la gente del pueblo alabó enfáticamente el traje, temerosos de que sus vecinos se dieran cuenta de que no existía, hasta que un niño gritó entre risas:

«Pero si va desnudo»

Hans Christian Andersen (1837)

PARA LA REFLEXIÓN

- *¿Qué conclusión sacas tras la lectura?*
- *¿En alguna ocasión has asumido que algo era verdad simplemente por no llevar la contraria a los demás?*
- *¿Has sentido miedo a que te rechazasen si no te comportabas como lo hacía el resto?*

2.4.2. ¿Con quién me relaciono?

Objetivos

- Conocer los grupos con los que se relaciona la persona participante.
- Valorar las fuentes grupales de influencia en su identidad.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Esta dinámica ofrece la oportunidad de darse cuenta de los colectivos con los que se relacionan y reconocer las conexiones existentes con los demás. A su vez, permitirá ver distinciones entre los grupos a los que pertenecen por nacimiento y geografía, en comparación con aquellos con los que hacen un esfuerzo consciente para tener que relacionarse con los mismos. Mediante el ejercicio se les preguntará sobre su *sentimiento de pertenencia* a cada uno de los grupos que señalen en el documento 2.4.2. A su vez, indicarán los sentimientos asociados a los mismos: pertenencia; lealtad; protección / seguridad; respeto; amor; rivalidad; poder; vergüenza, rabia, etc.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo 2.4.2. de forma individual y, posteriormente se realizará una puesta en común.

Documento de trabajo 2.4.2.

¿Con quién me relaciono?

A continuación te solicitamos que reflexiones sobre los grupos de personas con las que te relacionas, pueden ser grupos que has buscado activamente (amistades) o grupos de pertenencia por nacimiento (familia), por localización geográfica (comunidad) o grupos del ámbito del trabajo o actividades de ocio. Pueden ser grupos que valoras positivamente y con los que te gusta relacionarte o grupos con los que tienes que interaccionar de manera obligada.

Posteriormente cubre la figura que aparece a continuación indicando las características de estos grupos (etnia, religión, pertenencia, etc.), lo que has aprendido de cada grupo, qué es lo que buscas relacionándote con ellos y cómo te hacen sentir.

Grupo 1: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 2: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 3: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 4: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 5: _____
Características:
Que aprendí de ellos:

Grupo 6: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 7: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

Grupo 8: _____
Características:
Que aprendí de ellos:
Cómo me hacen sentir:

2.4.3. Analizando mi identidad social

Objetivos

- Analizar las características que definen su identidad social.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tras el análisis de la autobiografía social de la persona participante y de los resultados obtenidos en el ejercicio 2.4.3. se les solicita que reflexionen sobre qué características componen su identidad social y cultural. Para ello tendrá que cubrir el documento de trabajo 2.4.3. (yo soy...) El/la terapeuta podrá ponerse como ejemplo: Yo soy de Cádiz, yo soy heterosexual, yo soy musulmán, yo soy funcionario... Posteriormente, tendrán que responder a una serie de cuestiones por cada afirmación Yo soy...:
 - *¿Por qué afirmas que eres... ?*
 - *¿Hay gente de tu entorno que no sea... ?*
 - *¿Te relacionas con gente que no sea... ? ¿Por qué?*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procede a la cumplimentación del documento de trabajo 2.4.3 de forma individual y, posteriormente se realizará una puesta en común.

Documento de trabajo

2.4.3. Analizando mi identidad social

En este punto de la sesión seguramente ya sabrás algo más en relación a tu identidad social. No obstante, te solicitamos que reflexiones e indiques “quién eres”...

YO SOY....	
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Por cada uno de los “yo soy...” responde a las siguientes cuestiones:

¿Por qué afirmas que eres... ?

-

¿Hay gente de tu entorno que no sea... ?

-

-¿Te relacionas con gente que no sea... ? ¿Por qué?

-

2.4.4. Mi cárcel de género ⁴⁴

Objetivos

- Explorar cómo se socializan los niños y los hombres con el uso de la agresión y la supresión de la sensibilidad.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** El/la terapeuta ayudará en la cumplimentación del documento de trabajo mediante la lectura de las preguntas. Comenzará planteando la siguiente cuestión: *Cuando te dicen “actúa como un hombre”, ¿qué te están intentando decir?* Se irá apuntando en la tabla presente en el documento de trabajo (apartado 1), lo indicado por la persona participante. Posteriormente, se le indicará lo siguiente: *“de pequeños aprendemos a cómo ser hombre en función de lo que nos dicen los demás... ¿quiénes son las personas de tu entorno que te han enseñado de esa manera? El/la terapeuta rellenará el apartado 2 de la tabla en función de lo que indique la persona. Seguidamente, se preguntará: ¿qué nombres recibiste o recibes cuando no te comportas como “un hombre”? Lo indicado por la persona será apuntado en el apartado 3 de la tabla. ¿Cuál es el propósito de estos nombres? ¿Cuál es el propósito particular de los nombres que se refieren a homosexuales? ¿Qué se enseña a los niños sobre la cercanía con otros niños u hombres? ¿Qué están diciendo sobre los hombres gay? ¿Cómo es que este miedo a ser etiquetado mantiene a los hombres en su “cárcel de género”? Finalmente, se pedirá una reflexión sobre el impacto emocional de todos estos nombres.*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras la cumplimentación individual se realiza debate final.

Documento de trabajo 2.4.4.

Mi cárcel de género

Cuando te dicen *actúa como un hombre*, ¿qué te están intentando decir? (apartado 1 de la tabla). De pequeños aprendemos a cómo ser hombre en función de lo que nos dicen los demás... ¿quiénes son las personas de tu entorno que te han enseñado de esa manera? (Apartado 2 de la tabla). ¿Qué nombres recibiste o recibes cuando no te comportas como “un hombre”? (apartado 3 de la tabla).

Apartado 1. Actúa como un hombre ¿Qué significa?	Apartado 2. ¿Quién te lo dijo?	Apartado 3. ¿Qué nombres o calificativos recibes cuando no te comportas como “un hombre”?

En relación al apartado 3, responde a las siguientes preguntas:

1. *¿Cuál es el propósito de estos nombres?*
2. *¿Cuál es el propósito particular de los nombres que se refieren a homosexuales?*
3. *¿Qué se enseña a los niños sobre “estar cerca” de otros niños u hombres?*

⁴⁴ Actividad adaptada Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

4. *¿Qué están diciendo sobre los hombres gay?*
5. *¿Crees es que este miedo a ser etiquetado mantiene a los hombres en su “cárcel de género”?*

2.4.5. ¿Qué he dejado de hacer por ser “un hombre o una mujer de verdad”?

Objetivos

- Analizar las presiones sociales y culturales asociadas al género.
- Valorar las pérdidas asociadas a la rigidez de los roles de género.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que reflexione y enumere todo aquello que ha dejado de hacer (*a nivel físico, afectivo, relacional, laboral, familiar, etc.*) por tener que cumplir con determinados “mandatos de género” y por el miedo a la crítica social.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza el documento de trabajo 2.4.5 de forma individual y, posteriormente, se analiza en grupo.

Documento de trabajo 2.4.5.

¿Qué he dejado de hacer por ser “un hombre o una mujer de verdad”?

Tras la explicación psicoeducativa en relación con los estereotipos de género, seguramente te has dado cuenta que has dejado de hacer o decir cosas por miedo a la crítica social. A continuación te solicitamos que indiques todo aquello que has dejado de hacer por ser “un hombre/una mujer de verdad”.

No he podido hacer...	No he podido decir...	No he podido sentir...

¿Consideras que merece la pena seguir sintiéndose o comportándose así?, ¿qué ganas con ello?, ¿son más las ganancias o las pérdidas?

2.4.6. Cuando la presión por encajar nos daña...

Objetivos

- Conocer la autoestima amenazada o dañada debido a la comparación con los ideales sociales imperantes.

- Valorar las proyecciones hacia colectivos diferentes al endogrupo.

Materiales

- Documento de trabajo 2.4.6.

Guía para el ejercicio

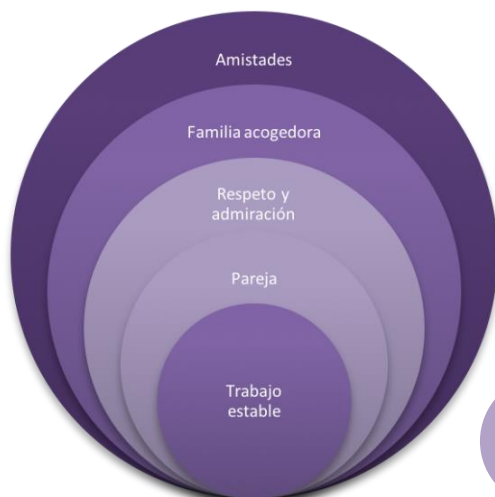
- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicita que cubra el documento de trabajo 2.4.6. Para la mejor comprensión del ejercicio se podrá indicar lo siguiente: *en ocasiones, y debido a la necesidad de “encajar” en determinados grupos sociales nos comportamos de forma no adecuada o demasiado intolerante tanto con nosotros mismos como con los/as demás. Podemos llegar a “dañarnos” al compararnos con otras personas de nuestros grupos de referencia y por no alcanzar los “ideales” personales o vitales imperantes, lo que erosiona nuestra autoestima. En otras ocasiones, rechazamos o dañamos a las personas que consideramos diferentes porque no encajan en nuestros “esquemas” y de algún modo nos sentimos amenazados.* Posteriormente se le pide que indique **¿cuál cree que su ideal personal y social?** A continuación deberá compararlo con su situación real. Tras el ejercicio se le pedirá que reflexione e indique si, de esa comparación, sale dañada su propia autoestima. Finalmente, se solicitará que valore si en alguna ocasión culpó o proyectó su malestar por no alcanzar los ideales sociales a otros seres humanos o colectivos de personas.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo 2.4.6 de forma individual (como tarea entre sesiones) y, posteriormente, se analiza en grupo durante la siguiente sesión de intervención.

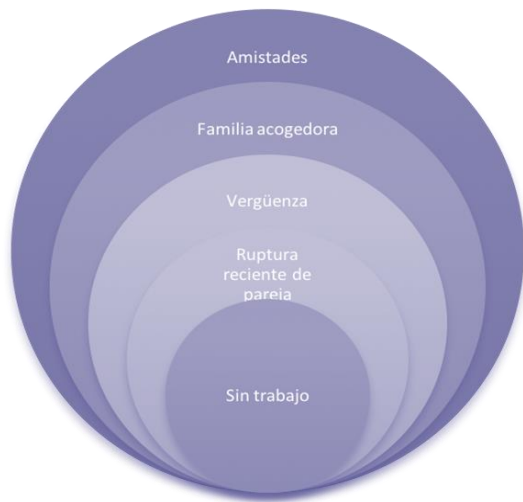
Documento de trabajo

2.4.6. Cuando la presión por encajar nos daña...

Indica cuáles son tus ideales de vida – personales y sociales - (p.e., tener una familia, una casa, un trabajo estable, etc.) y, posteriormente indica cómo es tu vida actualmente. Fíjate en las figuras que aparecen a continuación para realizar el ejercicio. Si te fijas, en el ejemplo que te proponemos, la vida ideal es valorada con la posibilidad de tener trabajo, pareja, respeto y admiración, una familia que acoge y responde ante los problemas y amistades; mientras que la vida real sólo posee la familia y las amistades. *¿Consideras que la persona que ha completado este ejercicio se sentirá mal al comparar los dos tipos de vida?*

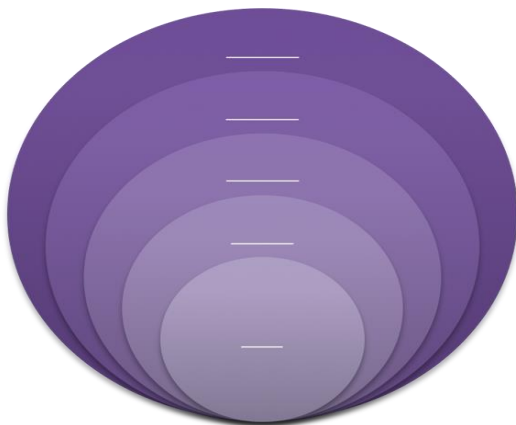
Mi vida ideal vs mi vida real



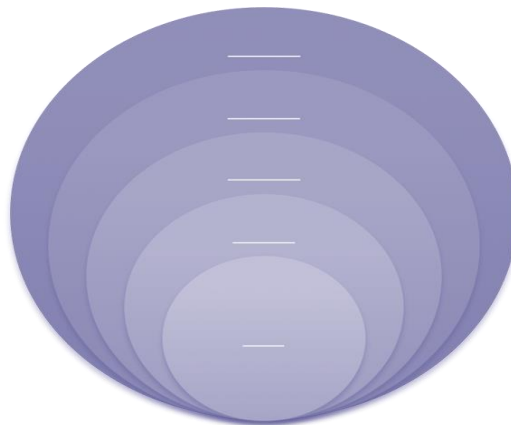


A continuación realiza tú el ejercicio, recuerda: intenta ser lo más sincero/a posible e indica en la figura lo más relevante de tu vida ideal y de tu vida real (comienza desde el centro de la figura para indicar lo más importante hasta la periferia).

Vida ideal



Vida real



Al comparar ambas “vidas”, ¿cómo te sientes?

1. *¿Quién te dijo que la “vida ideal” tenía que ser así?*
2. *¿Te has sentido mal por no alcanzar los ideales de vida imperantes?, ¿se ha visto afectada tu autoestima?*
3. *¿Has culpado a alguien por no alcanzar dicha “vida ideal”, ¿a quién?, ¿te has culpado a ti?, ¿has culpado a personas conocidas o desconocidas?, ¿por qué?*

SESIÓN 5

¿Cómo quiero ser? Iniciando la reconstrucción

Objetivos

- Favorecer la motivación al cambio.
- Equilibrar la autoestima y favorecer la resiliencia.
- Iniciar la flexibilización de la identidad.

Ejercicios

- Mis cadenas...
- Pensar más allá.
- ¿Tenemos algo en común?
- La historia de la zanahoria, el huevo y el café.
- Análisis del campo de fuerza.
- Tu epitáfio.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Corrección de la tarea entre sesiones
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa



⁴⁵ A lo largo de las cuatro sesiones anteriores te has *explorado* desde diferentes ángulos: has analizado tu autoconcepto y tu autoestima, el cómo creciste a partir de tus primeros aprendizajes en la familia, con tus amigos y amigas y otras personas significativas. Has analizado la influencia de los demás en tu propia construcción... en definitiva, has realizado un recorrido sobre tu propia identidad.

¿Te ha ayudado en algo?, ¿qué crees que has aprendido de todo ello?, ¿por qué es importante conocernos a nosotros mismos?

En el último ejercicio entre sesiones te solicitamos que valorases cómo creías que era tu vida actual en relación con determinados “ideales” sociales. Posiblemente no has alcanzado *todo aquello que se supone tenemos que conseguir en nuestra trayectoria vital...*, posiblemente en algún momento de tu vida te has sentido mal por no encajar perfectamente con lo que se supone como *normal, lo esperado, lo lógico...* Pero, *¿no crees que esas exigencias que nos imponemos son demasiado duras?, ¿acaso no dañan de algún modo tu autoestima?* Sin duda todo el mundo tiene metas vitales, y eso es muy importante dado que nos motivan a seguir creciendo. Sin embargo, en ocasiones nos centramos demasiado en lo que los demás esperan de nosotros/as, en suposiciones sobre lo que *deberíamos ser o debería ser nuestra vida* y nos olvidamos de lo que realmente es importante... *¿te has parado a pensar en ello?, ¿no son unas cadenas demasiado pesadas?*

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.5.1].

Como has podido comprobar, tras la realización del anterior ejercicio, es necesario minimizar aquellas creencias sobre nosotros mismos, sobre el mundo o sobre los demás que de algún modo nos dañan, nos empuñen o nos hacen comportarnos de un modo negativo hacia los demás y hacia uno mismo... es importante ***empezar a replantearse todo***... es importante que no tengas miedo a seguir creciendo.

[REALIZA EL EJERCICIO 2.5.2].

NOTA PARA EL TERAPEUTA

- En la presente sesión se realiza una aproximación a la necesidad de flexibilizar el estilo de pensamiento, las creencias preestablecidas, los prejuicios, etc., para incrementar de algún modo el bienestar personal de la persona participante. Todo ello sin confrontar, evitando activar sus mecanismos de defensa.
- Por tanto, la sesión se plantea como una *oportunidad de crecimiento*, de aprendizaje, dado que en el siguiente módulo se tratará de forma específica el papel del pensamiento.

⁴⁵ Imagen 2.17. Conocimiento y crecimiento. Flickr.com (s.f.)

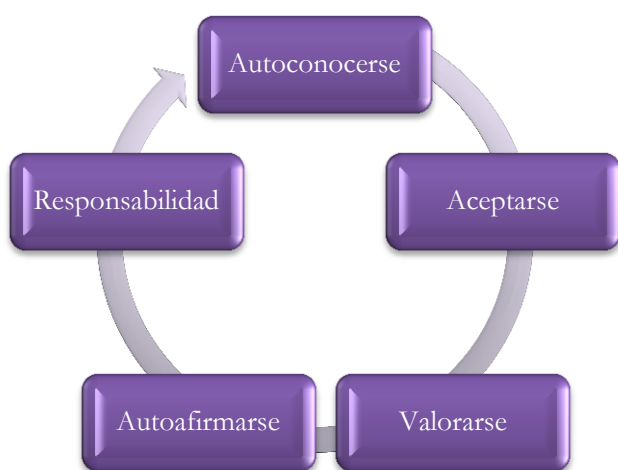
Sin duda, a lo largo de este programa podrás incrementar tu conocimiento, sobre ti y sobre lo que te rodea, *¿crees que podrás hacerlo?*

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL – EJERCICIO 2.5.3].

Favoreciendo el cambio... el primer paso: aceptarnos

Pero *¿cómo podemos mejorar y seguir creciendo?* Vamos a analizar algunas claves básicas para potenciar la autoestima.

Figura 2.13 Claves para mejorar la autoestima⁴⁶



a) **Conocerse:** Si te exploras y reconoces, con tus propias virtudes y defectos, podrás aceptarte y proponerte los cambios que mejoren tu bienestar.

b) **Aceptarse:** Asumir lo que piensas, sientes y haces, reconociendo tus virtudes, defectos y contradicciones. Supone aceptar las cosas que te gustan y las que no.

c) **Valorarse:** Quererte siendo consciente de tus propias fortalezas y debilidades.

d) **Autoafirmarse:** Aprender a comunicar de forma clara y segura necesidades, deseos y sentimientos a

otras personas.

e) **Asumir la responsabilidad** Hacerte cargo de tu bienestar, de tu salud, de tu trabajo, tiempo, etc. No esperar que otras personas hagan realidad tus sueños, ilusiones o metas.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL – EJERCICIO 2.5.4].

Flexibilizando tu identidad conseguirás alcanzar nuestras metas

Llegados a este punto, estamos seguros que tienes la capacidad de seguir avanzando, de seguir aprendiendo y de crecer. Ello implica observar la diversidad que nos rodea, sin que suponga una pérdida de la libertad individual (o colectiva). Aprender y cambiar, supone un enriquecimiento. Quiero que reflexiones y me contestes a una serie de cuestiones:

- *¿Tu situación actual (penado/a) te ayuda a alcanzar tus metas vitales?*
- *Pensando o comportándote del mismo modo, ¿te ayudará a conseguir lo que realmente quieres en tu vida?*

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

El/la terapeuta retomará lo indicado por la persona participante en Documento de Trabajo E3 – Módulo de Evaluación y Motivación para ayudar a contestar a las preguntas planteadas.

⁴⁶ Fuente: Elaboración propia a partir de Quiles y Espada (2010)

[A CONTINUACIÓN SE PODRÁ PROYECTAR ALGUNA DE LAS PELÍCULAS RECOMENDADAS EN EL EJERCICIO 2.5.5].

Un buen final para empezar...

Para finalizar vamos a realizar un último ejercicio, concretamente con una visita al cementerio, de forma figurada...

[SE REALIZA EL EJERCICIO 2.5.6].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en el módulo.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en el siguiente módulo de intervención.

Dinámicas y materiales

2.5.1. Mis cadenas...

Objetivos

- Analizar las experiencias vitales y aprendizajes que han marcado la construcción del autoconcepto y autoestima.
- Iniciar el conocimiento del sistema de creencias erróneas y su motivación para el cambio.

Materiales

- Documento de trabajo 2.5.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se lee el cuento “El elefante encadenado” (Documento de trabajo 2.5.1). Posteriormente, se pide que responda a las preguntas incluidas en el documento de trabajo y se invita a la reflexión personal.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se rellena el documento de trabajo de forma individual y, posteriormente se realizará una puesta en común.

Ideas clave para el debate:

El simbolismo de la estaca. La estaca simboliza nuestras experiencias y aprendizajes pasados. Aquellos momentos en los que nos hemos sentido superados por un problema o una circunstancia que no hemos podido superar. Además esas situaciones pasadas han influido en la construcción de nuestra propia autoestima. La persona puede pensar en una estaca diferente en su vida: problemas en las relaciones con sus progenitores, fracasos en las relaciones, una imagen negativa de uno mismo, o experiencias traumáticas graves.

Estacas que limitan nuestra libertad. Durante nuestro proceso de aprendizaje adquirimos gran parte de nuestros conocimientos, valores y actitudes ante la vida. En algunas ocasiones estos mandatos limitaban nuestra libertad, orientándonos a pensar, sentir y actuar de una determinada forma.

Además condicionaban *la continuidad de las experiencias pasadas en nuestro comportamiento actual.* Aunque no son obviamente el único determinante de nuestra conducta, nuestra historia de aprendizajes determina en parte cómo nos comportamos en la actualidad. El elefante aprende desde muy pequeño que no puede librarse de la estaca, y esa idea perdura en la edad adulta. Muchas de nuestras representaciones y esquemas personales (por supuesto también nuestra autoestima), están fundamentadas en experiencias pasadas que actualmente no se encuentran vigentes, aunque muchas veces nos seguimos comportando como si marcaran nuestra realidad.

Documento de trabajo 2.5.1.

Mis cadenas...

Lee con atención el texto que aparece a continuación y, posteriormente, responde a las cuestiones indicadas.

*El elefante encadenado*⁴⁷

Cuando yo era chico me encantaban los circos. Lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacia despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas, atado a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra, y aunque la cadena era gruesa



y poderosa, me parecía obvio que ese animal era capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza. Podría, por lo tanto, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al siguiente. Hasta que un momento, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Fuente: Bucay (2008)

Tras la lectura del cuento responde a las siguientes preguntas:

1. *¿Qué mantiene encadenado al elefante?, ¿realmente lo mantiene encadenado una estaca?*
2. *¿Por qué no intentó poner a prueba su fuerza otra vez?, ¿qué se lo impedía?*
3. *Ahora es preciso que reflexiones, ¿consideras que existe alguna estaca en tu vida que te impide avanzar?, ¿es posible que tu propia autovaloración te impida plantearte metas vitales positivas?*
4. *¿Qué puedes hacer para librarte de esas estacas que te impiden seguir avanzando?*

2.5.2. Pensar más allá...⁴⁸

Objetivos

- Favorecer la interpretación flexible de la realidad.

⁴⁷ Imagen 2.18 Elefante encadenado. Blogspot.com (s.f.)

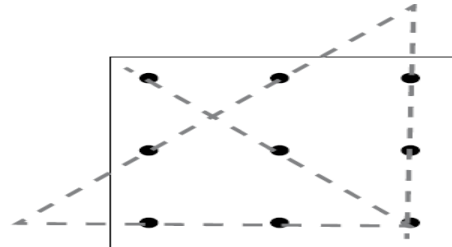
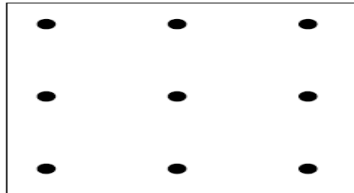
⁴⁸ Actividad adaptada de Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

Materiales

- Documento de trabajo 2.5.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se proporciona el acertijo del documento de trabajo 2.5.2. Dada la dificultad de realizar el ejercicio con la instrucción planteada por el/la terapeuta, se le indicará cómo llevarlo a cabo.



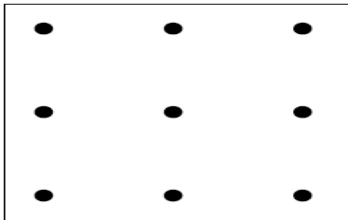
Para finalizar, se indicará lo siguiente: *“Como has podido comprobar, para realizar la tarea que te hemos propuesto es necesario “pensar fuera de la caja”, es decir, pensar más allá de lo establecido. A lo largo del presente programa te solicitaremos que “pienses más allá”, que no rechaces nada aunque no concuerde con lo que tú consideras verdad, normal o lógico... todos y todas podemos aprender cosas nuevas. No lo sabemos todo...”*

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza el ejercicio individualmente y, posteriormente, se analiza en grupo.

Documento de trabajo 2.5.2.

Pensar más allá...

Atendiendo a los 9 puntos que ves en la siguiente figura, dibuja 4 líneas rectas, sin levantar el bolígrafo, uniendo todos los puntos.



2.5.3. La historia de la zanahoria, el huevo y el café.

Objetivos

- Indagar en la motivación de cambio.
- Introducir el concepto de resiliencia.

Materiales

- Documento de trabajo 2.5.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se pide que lea el documento de trabajo 2.5.3. y que realice una reflexión sobre las preguntas planteadas. El ejercicio finalizará con la explicación del concepto de resiliencia.

Documento de trabajo 2.5.3.

La historia de la zanahoria, el huevo y el café.

Lee con atención el texto que aparece a continuación:

"Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba, otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida. El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre el fuego. Cuando el agua comenzó a hervir, colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café. Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impaciente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro. Finalmente, coló el café. Miró a su hija y le dijo: "¿Qué ves?". "Zanahorias, huevos y café", fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente, la hija preguntó: "¿Qué significa esto, papá?" Él le explicó que los tres elementos se habían enfrentado la misma adversidad: el agua hirviendo. Pero cada elemento había reaccionado de forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo, se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua. "¿Cual eres tú?", le preguntó a su hija. "Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que, cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una adversidad te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro? ¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

Tras la lectura del texto, reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

¿Puedes enfrentarte a las adversidades?, ¿de qué manera lo haces? ¿Podrías solucionar tus problemas sin causar daños? Siguiendo las analogías del texto, ¿tú quién eres: un huevo, una zanahoria o un grano de café? ¿Quién te gustaría ser?

2.5.4. Análisis del campo de fuerza ⁴⁹

Objetivos

- Identificar factores facilitadores/obstaculizadores del cambio.

Materiales

- Documento de trabajo 2.5.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicita que identifique un objetivo claro o cambio que desee en su vida. Tiene que ser uno específico, claro, medible y realista. En la tabla presente en el documento de trabajo, se tendrá que enumerar qué o quién puede ayudarlo y qué o quién está en su contra al hacer cambios (pueden ser individuos o grupos o valores, tradiciones y presiones sociales, políticas y leyes e incluso las fortalezas y debilidades del propio individuo). Finalmente, la persona participante comparará ambos “campos de fuerza” y el/la terapeuta le ayudará a enumerar posibles estrategias que faciliten el cambio.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentará individualmente el documento de trabajo 2.5.4 y, posteriormente se realizará una puesta en común.

Documento de trabajo 2.5.4.

Análisis del campo de fuerza

Indica un objetivo de cambio que desees realizar en tu vida.

A continuación, enumerarás qué o quién puede ayudarte y qué o quién está en tu contra al hacer el cambio que acabas de proponer (pueden ser individuos o grupos o valores, tradiciones y presiones sociales, políticas y leyes e incluso las fortalezas y debilidades del propio individuo).

Fuerzas para ayudarte en tu objetivo	Fuerzas contra tu objetivo

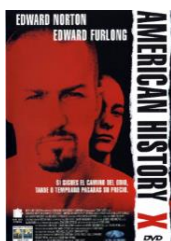
2.5.5. ¿Tenemos algo en común?

Objetivos

- Analizar diferentes tipos de conceptos como la identidad, racismo, xenofobia, odio, a través de los personajes de ficción para introducir la sesión.
- Favorecer la flexibilización de su identidad social/cultural.
- Incrementar la motivación al cambio.

Materiales

- Contenidos audiovisuales (a determinar por cada terapeuta):

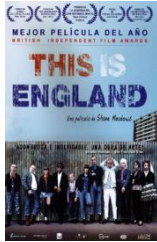


“AMERICAN HISTORY X” (1998) Dirección: Tony Kaye

⁴⁹ Actividad adaptada de Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

País: Estados Unidos.

Sinopsis: Derek, un joven “skin head” californiano de ideología neonazi, es encarcelado por asesinar a un negro que pretendía robarle su furgoneta. Cuando sale de prisión y regresa a su barrio dispuesto a alejarse del mundo de la violencia, se encuentra con que su hermano pequeño, para quién Derek es el modelo a seguir, sigue el mismo camino que a él lo condujo a la cárcel.



“THIS IS ENGLAND” (2006)

Dirección: Shane Meadows

Duración: 100 minutos.

País: Reino Unido.

Sinopsis: Durante las vacaciones de verano de 1983, Shaun, un niño solitario cuyo padre ha muerto en la guerra de Las Maldivas, es adoptado por un grupo de cabezas rapadas. Con sus nuevos amigos, Shaun descubre las fiestas, su primer amor y las botas Dr. Martins.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se propone el visionado de distintas películas, para identificar situaciones, características del funcionamiento familiar y factores de riesgo o de protección. Cada terapeuta tendrá la libertad de elegir aquellos contenidos audiovisuales que considere apropiados para la realización de la dinámica. Posteriormente, responderán las preguntas del documento de trabajo.

Documento de trabajo 2.5.5.

¿Tenemos algo en común?

A. American history X.

1. *¿Cómo explica la película la asunción del racismo en el protagonista?*
2. *¿Cómo se transmite el odio de Derek? ¿Qué opinas de ello?*
3. *El director de la escuela donde estudia Danny propone una solución al conflicto. ¿Cuál es? ¿Qué opinas de ella? ¿Cómo calificarías su actitud?*
4. *Derek cambia en la prisión. ¿Cómo? ¿Cuál es el proceso que le transforma? ¿Quién y qué interviene en él?*
5. *¿Cómo caracterizarías a la familia Vinyard? ¿Qué adjetivos usarías para definir a cada miembro?*

Derek: Danny: La madre: La hermana mayor:
6. *Recuerda el final de la película. Haciendo un balance de lo que pasa desde el principio hasta el final, ¿a qué conclusión llegas? ¿Crees que se puede establecer alguna? ¿Qué crees que nos quiere explicar el director con esta historia?*

B. This is England.

1. *En la película hay tres personajes claves, Shaun, Woody y Combo ¿Cuál ha sido tu primera impresión al conocer a cada uno de estos tres personajes? Haz una descripción de cada uno de ellos.*
2. *¿Qué diferencias y semejanzas ves entre los dos líderes, Woody y Combo?*
3. *¿Por qué Shaun decide estar con Combo? ¿Tú qué hubieras hecho?*
4. *¿Crees que Combo tiene motivos para ser violento? ¿Cuáles?*
5. *Los posibles motivos que tenga Combo, ¿justifican su violencia? ¿Por qué?*

6. ¿Por qué Combo tiene esa actitud? Le ha pasado algo en la cárcel, durante su infancia, con su familia o con la pareja. Si nos fijamos bien en este personaje podremos encontrar varios aspectos de su vida que le han generado una frustración que no ha sabido resolver y lo exterioriza a través de la violencia. Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, te proponemos que hagas una redacción sobre la vida de Combo. Imagínate cómo ha sido su vida desde pequeño hasta que ha salido de la cárcel. Cuando terminéis leedlas y apuntad en la pizarra aquellos aspectos en los que hayáis coincidido. Después debatid sobre si la vida de Combo justifica o no su actitud violenta o si por el contrario podría resolverse de otra forma.
-

2.5.6. Tu epitafio

Objetivos

- Incrementar la necesidad de un cambio vital que evite la comisión de nuevos delitos.
- Describir el lema de un nuevo guion de vida.

Materiales

- Documento de trabajo 2.5.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se invitará a la reflexión señalando lo siguiente: “Imagina que viajamos al futuro y visitamos el cementerio en que se encuentran tus restos... Primero vamos a pensar qué frase crees que estaría escrita en el lugar que descansa tu cuerpo –tu epitafio (se preguntará y profundizará en la manera en que ahora está viviendo: actuando, pensando y sintiendo) Posteriormente se indicará: “para cambiar algo tienes que enfrentar su verdadero significado: la vida que te depara. Es decir, lo que sucederá si no te planteas un cambio...”
- Esta dinámica constituye un modo efectivo de conectar con las expectativas futuras.
- **APLICACIÓN GRUPAL.** El ejercicio se realiza individualmente y, posteriormente se analiza en grupo.

Documento de trabajo

2.5.6. Tu epitafio



Escribe cual sería la frase que crees tendría tu epitafio si tu vida sigue como hasta el día de hoy⁵⁰:

¿Te gustaría cambiar esa frase?

⁵⁰ Imagen 2.19 Epitafio. Pixabay.com (s.f)

¿Qué pienso? El pensamiento como fuente de bienestar

*Decía Ortega y Gasset
“El tigre no puede destigrarse,
pero la humanidad puede deshumanizarse”
En la humanidad hay unos mínimos éticos, que serían los mínimos de justicia,
por debajo de los cuales no se puede caer sin llegar a una inhumanidad.
Adela Cortina, 2017*

Introducción y marco terapéutico.

El sistema de creencias del individuo juega un papel crucial en la interpretación que hace de la realidad, en su reacción emocional así como en sus respuestas comportamentales. Es por ello, que se hace imprescindible conocer cómo estas personas perciben su realidad, cuál es su sistema de creencias respecto al mundo y al *otro*, y cómo éste influye en su pensamiento y comprensión de la realidad en la que viven.

Ingram y Kendall (1986), destacan tres elementos cognitivos que van a resultar fundamentales en el abordaje terapéutico: *los esquemas cognitivos, las operaciones cognitivas y por último, los productos cognitivos*⁵¹

1.- Los **esquemas cognitivos** son abstracciones personales derivadas de la experiencia previa, cuyo objetivo es organizar la información disponible de la realidad. La persona construye esquemas sobre sí misma, sobre los otros y sobre las diferentes situaciones. Estos esquemas orientan la interpretación de la realidad, el procesamiento de la información y las pautas de actuación.

2.- Las **operaciones cognitivas** son los procesos utilizados por el sistema cognitivo para su funcionamiento. Son la actividad generada por los esquemas cognitivos (p.e. proceso de codificación y recuperación de la información, mecanismos atencionales, de selección de la información, etc.). Entre las operaciones cognitivas, destacamos por su relevancia psicoterapéutica las *distorsiones cognitivas* (mecanismo por el que se produce una evaluación distorsionada del procesamiento de la información) y las *creencias irracionales*.



3.- Los **productos cognitivos** hacen referencia a los pensamientos y cogniciones que la persona experimenta de forma consciente.

Nuestro sistema de creencias y de procesamiento de la información desempeña un papel decisivo a la hora de determinar nuestras emociones y nuestro comportamiento. Interpretamos acertada o equivocadamente, las señales de los demás en función de nuestros valores, reglas y creencias. De este modo, cuando un prejuicio o predisposición afecta al procesamiento de la información, entonces nos volvemos propensos a reaccionar de una forma inapropiada.

Entendemos por **prejuicio** la actitud constituida por un *componente cognitivo* (creencias acerca de un grupo específico), un *componente afectivo* (sentimiento de odio) y un *componente conativo* (comportamientos predispuestos negativamente hacia un grupo) (Duckitt, 1992). Allport (1954), definió al prejuicio como una “antipatía basada en una generalización inflexible y errónea, la cuál puede ser sentida o expresada, dirigida hacia un grupo como totalidad o hacia un individuo por ser miembro de un grupo”. Así, los prejuicios son los sentimientos positivos o negativos que se tienen sobre un grupo social y sus miembros, donde las evaluaciones afectivas dependen de las creencias sobre ese grupo.

En este sentido, es importante tener en cuenta la relación tan estrecha que existe entre **prejuicios y violencia en grupo**. El modo de pensar, de sentir y de comportarse de una persona dentro de un grupo sólo se puede explicar parcialmente basándonos en cómo esa persona interactúa con otros individuos. Aunque los prejuicios se dan tanto en interacciones individuales como grupales, ciertos fenómenos como la camaradería o el compromiso con un líder sólo se pueden entender en el contexto de la dinámica grupal.

Discriminación.

⁵¹ Imagen 3.1 Elementos cognitivos. Pixabay.com (s.f.)

La expresión del prejuicio, o su componente comportamental, es la discriminación, la marginación o la exclusión. Todas ellas consisten en un trato desigual a personas o grupos relacionados con una cualidad de ser. Racismo, sexismo o clasismo se derivan de la convicción de que la norma propia refleja cómo la gente es o debería ser (Rus y Madrid, 1998). Existen variables que fomentan la discriminación como el conflicto entre grupos, la competencia por determinados recursos, los valores culturales, etc. Y también variables que limitan su expresión, como la presión social, la existencia de políticas igualitarias o la motivación personal.

Sternberg (2010), señala que aunque la devaluación de un grupo no supone odio en sí misma, es la base sobre la que se desarrolla, ya que aporta una justificación para explotar o acosar al otro. “*Si un grupo entero es percibido como poseedor de un atributo, parecerá razonable elaborar reglas públicas de convivencia basadas en estereotipos*”.

El modelo de justificación-supresión del prejuicio.

La expresión abierta de los prejuicios parece haber ido disminuyendo, al menos en las sociedades de nuestro entorno. Sin embargo esto no necesariamente significa que no existan sino que pueden estar expresándose de una manera más sutil, simbólica o implícita.

La ambivalencia entre las actitudes prejuiciosas y los valores de igualdad, dignidad y justicia, ampliamente reconocidos, que coexisten en algunos individuos, ha dado lugar al estudio y la consideración de nuevas formas de racismo, y por extensión de discriminación (Dovidio y Gaertner, 2006). Han recibido los nombres de racismo simbólico, moderno, aversivo o sutil (Montes 2008, para una revisión).

En la bibliografía tradicional sobre el prejuicio, siempre ha existido la sospecha de que los sujetos de estudio, en ocasiones, encubrían la expresión de sus creencias (Allport 1954). De modo, que parecían coexistir dos motivaciones contrapuestas, la expresión del propio prejuicio y el control de dicha expresión. Devine (1989) señala que tanto los sujetos prejuiciosos como aquellos que no lo son, conocen los estereotipos existentes hacia determinados grupos, puesto que son adquiridos culturalmente.

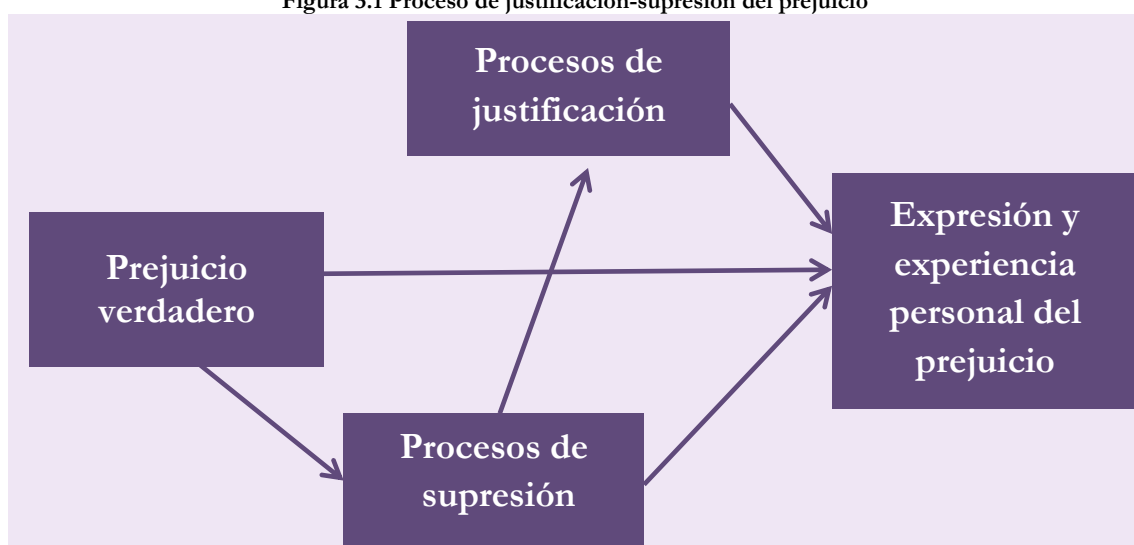
Entendemos por **estereotipo las creencias o ideas organizadas sobre las características asociadas a diferentes grupos sociales** (*su aspecto físico, los intereses, ocupaciones, procedencia étnica, etc.*). Son imágenes simplificadas sobre cómo son vistos los otros y las cogniciones e interpretaciones que hacemos sobre los grupos. Nuestra mente organiza los conceptos en categorías positivas o negativas a través de los estereotipos.

Estas ideas estereotipadas **se activan automáticamente ante determinadas situaciones**. Cada vez que esto sucede, se activan a su vez, los sistemas de creencias personales. Por último, todo ello conduce a un proceso **controlado** que permite que se manifieste, module o anule la respuesta, o comportamiento, de acuerdo a los intereses y motivaciones del momento (autoconcepto y/o imagen proyectada). La inhibición o disociación de las repuestas prejuiciosas, en tanto que son automáticas, requiere esfuerzo consciente para modificar los sistemas de creencias y actitudes. En palabras de dicha autora, *intención, atención y tiempo*. El estereotipo no desaparece de la memoria pero las cogniciones y los comportamientos pueden ser controlados.

Crandall y Eshleman (1996) recogen una larga tradición de estudios y hallazgos en ese sentido que han integrado y organizado en un modelo descriptivo denominado **justificación-supresión del prejuicio** (JSM). Distinguen dos elementos fundamentales: la

expresión del prejuicio y su *experiencia psicológica*. El JSM establece que diversos factores de tipo social, cultural, cognitivo y del desarrollo conforman en todas las personas una amplia variedad de prejuicios (raciales, étnicos, religiosos, sexuales, patrióticos, etc.). Estos **prejuicios genuinos o verdaderos**, tienen naturaleza afectiva y fuerza motivacional para expresarse. Las normas sociales y los patrones individuales de creencias-valores que fomentan la igualdad y tolerancia, actúan como fuerzas opuestas y tratan de **suprimirlos**. En caso de que exista tensión entre expresión y supresión aparece el tercer elemento del modelo, la **justificación**. Mediante ella el prejuicio verdadero se libera de forma atemperada, a través de atajos de racionalizaciones, sin crear sentimientos de culpa ni rechazo social (o al menos es lo que se pretende). Por tanto cuando a alguien se le pregunta por sus prejuicios estos factores están influyendo inevitablemente en su respuesta. Generalmente lo que se expresa no es el prejuicio verdadero (ver Figura 3.1).

Figura 3.1 Proceso de justificación-supresión del prejuicio



Fuente: Crandall y Eshleman (1996)

A continuación se describen más detalladamente estos componentes estructurales.

Prejuicio verdadero. Dependiendo del contexto unos determinados prejuicios estarán más extendidos que otros, pero siempre existe un número de ellos. Las vías comunes de asimilación se encuentran en los modelos familiares, el entorno cultural y los medios de comunicación. Otras vías menos frecuentes se deben a una experiencia negativa o a conflictos intergrupales. También puede surgir a través de procesos relacionados con la categorización social (nosotros-los otros), la desviación de la norma (a menudo el desviado es ridiculizado), o con el impacto de lo novedoso o lo inusual.

Supresión. Como se ha señalado, mediante los procesos de supresión se intenta reducir la expresión y/o la conciencia del prejuicio. Requiere por tanto atención y esfuerzo, sobre todo en situaciones ambiguas y ante la pérdida de control o la fatiga emocional. Entre las fuentes que contribuyen a este proceso se encuentran: *Normas sociales que fomentan la igualdad, identificación pública (vs. anonimato), capacidad de autoobservación y autocontrol, empatía, creencias religiosas favorables (humanitarismo), acciones políticas como el reconocimiento de derechos* y los valores y creencias que desarrollan un compromiso personal.

Justificación. Consiste en cualquier proceso psicológico o social que puede servir como una oportunidad para expresar el prejuicio verdadero, sin sufrir una sanción interna o externa. Son por tanto cogniciones con presunción de racionalidad, similares a otros mecanismos defensivos en los que va asociada una aparente falta de conciencia sobre la

conducta inadecuada. Pueden estar basadas en creencias pre-existentes como por ejemplo la creencia en *un mundo justo*, frecuente en los perpetradores de delitos de odio (Staub, 1989), o en considerar que todo lo que nos ocurre es fruto de nuestras elecciones.

Crandall y Eshelman clasifican las justificaciones en seis categorías:

1. **Falacia naturalista y mantenimiento del statu quo.** Consiste en declarar una determinada situación como *natural* y lo que no se ajusta a ella como *antinatural*, justificando de ese modo que las cosas permanezcan como están. Este tipo de creencia es habitual en personas autoritarias (Altemeyer, 1984).
2. **Defensa de la jerarquía social.** Incluye diversas formas.
 - a. El *darwinismo social* defiende que unas razas se encuentran en diferentes escalones evolutivos que otras.
 - b. *Prominencia del estatus.* Indica que cuanto mayor sea el nivel de posición social, mayor el número de prejuicios.
 - c. *Ideología de raíz calvinista*, que justifica que Dios aprueba que *los elegidos* acumulen mayor riqueza.
 - d. *Ética protestante.* Ensalza el valor del trabajo y el esfuerzo, de ese modo se justifican las situaciones de pobreza o exclusión en variables personales como la pereza y o el gusto por la comodidad.
 - e. *Dominancia social.* Creencia que defiende la competitividad, el conflicto y la necesidad de situarse por encima de otras culturas, etnias o grupos.
 - f. *Justificación del sistema sobre la base de su función social.* Todas las sociedades se encuentran jerarquizadas por alguna razón de orden práctico. De esta manera las situaciones de explotación se conciben como recurso necesario para el progreso.
 - g. *Orientación política.* Fomento del individualismo frente al colectivismo.
3. **Atribuciones de la responsabilidad personal.** Creencia basada en que cada persona es responsable de lo que le sucede (Ej. *los obesos deberían pagar más por su asistencia sanitaria*). De forma similar la consecuencia de la desigualdad se transforma en su causa mediante este tipo de atribuciones (*es más cómodo pedir en la puerta de una iglesia que buscar trabajo*).
4. **Encubrimiento.** Situaciones en las que existe cierta ambigüedad, permiten utilizar una respuesta alternativa socialmente aceptable como una tapadera o salvoconducto. Algunos ejemplos podemos encontrarlos en las justificaciones para realizar un cambio de domicilio ante la llegada de población inmigrante aludiendo al deseo de estar más cerca del trabajo. Otra forma de encubrimiento podría ser apelar a una conducta o situación previa que se muestra como una especie de garantía de ausencia de prejuicio (Ej. *tengo amigos gays y no pasa nada pero...*). Un tercer ejemplo podría encontrarse en quienes utilizan el rol para justificar sus actos, como haría un policía con *especial* diligencia hacia un colectivo determinado.
5. **Creencias, valores, estereotipos.** Existe una tendencia a exagerar las diferencias existentes con el exogrupo, considerando que sus valores son ética o moralmente inferiores (Ej. *“en su país están acostumbrados a vivir así”*). Los prejuicios si son compartidos por el grupo de iguales también contribuye a la *desinhibición*.

6. **Procesos intergrupales**, como la amenaza percibida si se sobredimensiona una de las condiciones de pertenencia (correlación ilusoria y categorización). Por ejemplo al asociar la nacionalidad a un hecho delictivo puntual con repercusión mediática.

Vinculado con los procesos de justificación, Feagin y Vera (1995) muestran un interesante hallazgo relacionado con la imagen estereotipada de una persona racista, a menudo descrita como hostil, violenta, irracional o primitiva. Si alguien **no se siente identificado con dicho estereotipo extremo, podrá verse libre de desarrollar conductas discriminatorias “más leves” sin que su autoimagen se vea amenazada.** Probablemente tampoco tendrá conciencia de sus conductas como prejuiciosas. Excepto en el caso de *perpetradores ideológicos*, como los misionarios o fanáticos, **rara vez se expresa abiertamente el prejuicio verdadero, sino que este es filtrado por los procesos de supresión y justificación.** Como se indicaba en la introducción de este manual, la muestra de penados que ha sido objeto de estudio puntuaron más alto en la escala de prejuicio sutil que en la de prejuicio manifiesto, y esta diferencia era mayor a la obtenida por la población general. Por tanto la presencia de justificaciones son indicadores de prejuicios genuinos. La habitual expresión *yo no soy... pero...* nos pondrá sobre la pista.

La creación de imágenes negativas parece hallarse en la esencia de los estereotipos sociales negativos, los prejuicios y la intolerancia. Por su parte, **las distorsiones cognitivas incitan a la experimentación de ira, fomentan la conducta hostil, la discriminación** (*entendida como la distinción que se hace en el trato a otra persona por motivos arbitrarios como el sexo, su origen racial, etc.*) **y por tanto, la intolerancia** (*acto o conjunto de actos o manifestaciones que expresan el irrespeto, rechazo o desprecio de la dignidad, características, convicciones u opiniones de los seres humanos por ser diferentes y como resultado de una actitud prejuiciosa y/o estereotipada*).

El comportamiento del grupo se basa mayoritariamente en la comunicación, a menudo sutil, de creencias, imágenes e interpretaciones entre sus integrantes. La colectividad está en sintonía con los significados especiales atribuidos a los sucesos que afectan al grupo y aceptan sin titubeos las opiniones y la política por la que aboga su líder. La unanimidad de las opiniones y la gratificación que se obtiene de compartir objetivos comunes, acentúa su compromiso (Beck, 2003).

Los **mensajes negativos sobre las acciones realizadas por el otro grupo suelen activar los estereotipos que ayudan a aceptar una interpretación errónea del comportamiento de sus miembros.** Dichos estereotipos suelen ser firmes y cuando están encasillados en un esquema rígido, dificultan y/o no permiten modificar las creencias cargadas de prejuicios (Beck, 2003).

Por último, se sabe que existe un sólido conocimiento sobre la **relación existente entre cognición y delincuencia**, que ha dado lugar a la conceptualización de los estilos cognitivos denominados “**patrones de pensamiento delictivo**” (Yochelson y Samenow, 1976; Glick, 2003; McGuire, 2006). En concreto, existen numerosos enfoques que han señalado el papel central de las creencias en la explicación de la violencia interpersonal, donde este **sistema de creencias actuaría como un factor de riesgo que sostiene y mantiene los ciclos de violencia** (Ravazolla, 1997; Barudy, 1998; Blanco y De la Corte, 2003).

Como hemos visto anteriormente, interpretamos la realidad sobre la base de nuestro sistema de creencias y de procesamiento de la información que desempeña un papel decisivo a la hora de determinar nuestros sentimientos y el comportamiento futuro. Es por

ello, que este módulo, tendrá como objetivos **cuestionar cómo las personas participantes interpretan la realidad e introducir un estilo de pensamiento más flexible basado en el respeto y la tolerancia**. Es necesaria una intervención a nivel cognitivo que permita introducir criterios más racionales en nuestra percepción del *otro* y su diferencia. Favorecer el desarrollo de un pensamiento racional, orientado al bienestar y que permita la eliminación de conductas de intolerancia, discriminación y violencia.

Esta unidad tiene un importante contenido psicoeducativo, cuyo fin es permitir el cuestionamiento de los significados e interpretación de vivencias pasadas, identificar las distorsiones y sesgos cognitivos y flexibilizar el pensamiento de manera que permita la deconstrucción de creencias irracionales. De especial relevancia será la flexibilización de los prejuicios y estereotipos. La atención se centrará en conocer cómo interpreta la realidad y sus creencias sobre ella. Así mismo se le enseñará a reconocer las conexiones existentes entre pensamiento, emociones y comportamiento.

Se persigue modificar los esquemas nucleares disfuncionales (creencias, actitudes y estereotipos). Para ello, resulta fundamental que las personas participantes comprendan la interacción entre las interpretaciones deformadas de la realidad y las reacciones emocionales y comportamentales desadaptativas que se puedan producir. Debemos facilitar el inicio de un cambio hacia la construcción de un sistema de creencias más funcional, generador de bienestar y equilibrio en la relación con uno mismo y los demás.

El trabajo terapéutico de los elementos cognitivos implicados en su proceso de desviación social no se llevará a cabo exclusivamente en este módulo, sino que será **transversal** a lo largo del programa. Como sabemos, las creencias una vez instauradas son resistentes al cambio, de manera que este es un trabajo progresivo, de aumento de conciencia y permeabilidad.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Explicar la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.**
 2. **Detectar los elementos cognitivos que modulan la construcción del significado e interpretación distorsionada de los hechos cotidianos (distorsiones cognitivas y creencias irracionales).**
 3. **Aprender a identificar los mecanismos de defensa y reflexionar sobre el uso que hacemos de ellos.**
 4. **Identificar y reconstruir las ideas y creencias estereotipadas a cerca de colectivos objeto de discriminación.**
 5. **Conocer colectivos objeto de discriminación y cómo operan los prejuicios.**
 6. **Entrenar estrategias cognitivas con la finalidad de construir sistemas de**
-

creencias funcionales y respetuosas con la diferencia.

SESIÓN 1

¿Cómo percibimos la realidad?

Objetivos

- Explicar los sesgos en la percepción de la realidad.
- Introducir el modelo A-B-C de Ellis.
- Diferenciar entre pensamiento racional e irracional.
- Identificar las ideas irracionales y los pensamientos automáticos.

Ejercicios

- Realidad Parcial.
- Los malos vecinos.
- La fábula de la zorra y las uvas.
- Cambiando la manera de pensar.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Ronda inicial de recuerdo de los contenidos vistos en sesiones anteriores y sobre cualquier otro aspecto que haya ocurrido durante la semana y tenga relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa⁵²

La relación entre lo que pensamos, sentimos y actuamos

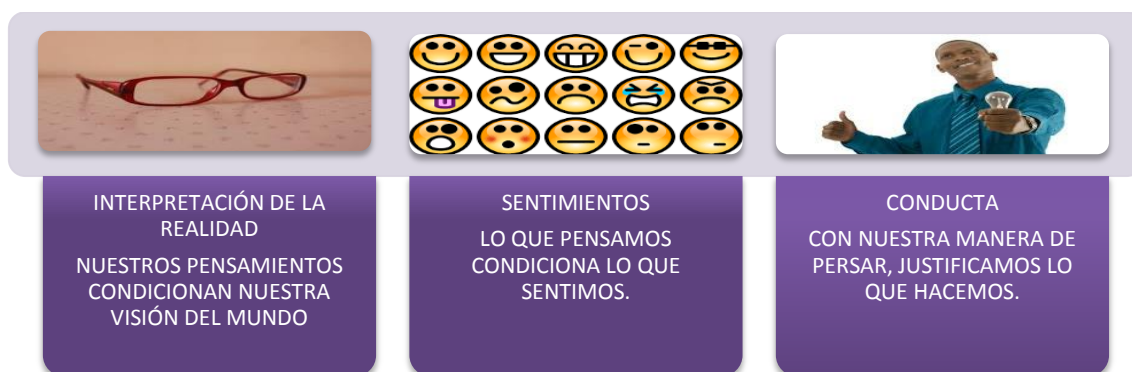
Se suele decir, que lo que nos diferencia del resto de animales es nuestra capacidad para pensar y razonar. Pero además de pensar, también sentimos y actuamos. Unos y otros se condicionan, de modo que en esta unidad veremos algunos ejemplos sobre cómo funciona nuestra mente.

Para profundizar en estas ideas, empezaremos esta sesión realizando un ejercicio.

[SE REALIZA ALGUNO DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS EN 3.1.1].

Como hemos podido comprobar, las cosas no son siempre lo que parecen. Con frecuencia pensamos que nuestra verdad es la única realidad posible, siendo ésta la causa de muchos de nuestros conflictos. En otras ocasiones, damos por hecho que en una misma situación las demás personas piensan y sienten lo mismo que nosotros. Sin embargo, no es así. Lo que percibimos y entendemos como *la realidad*, sólo es una parte de esta. De hecho, podríamos hablar de *verdad total*, *verdad parcial* y *verdad relativa*.

En función de las experiencias vividas por cada persona y su historia previa, esta, tenderá a ver y percibir la realidad de una u otra forma. Podríamos decir que, cada individuo desde su infancia empezará a ver el mundo con sus propias gafas y no siempre la percibiremos de la misma manera.



⁵³Ante una misma situación, existen diferentes interpretaciones, que darán lugar a distintos pensamientos y éstos serán los que generarán emociones y comportamientos diferentes. Vamos a ver con más detalle esta idea utilizando el Modelo A-B-C. A representa los

⁵²Las exposiciones psicoeducativas de esta unidad corresponden a una adaptación de Suárez, et al., 2015.

⁵³ Figura 3.2. Influencia del pensamiento. Elaboración propia con imágenes tomadas de Pxhere (s.f) y Pixabay (s.f)

acontecimientos observados por la persona, B representa su interpretación y C las consecuencias emocionales y conductuales de sus interpretaciones.

Siguiendo este modelo, vamos a poner un ejemplo: *Imagina que tú y dos amigos habéis estado planificando un viaje durante mucho tiempo. Durante dos años habíais estado aborrandando. Una semana antes de ir, la compañía con la que habíais hecho la reserva os informa de su cancelación y la imposibilidad de devolveros el dinero invertido. El primero de vosotros al enterarse de la noticia piensa: “con la ilusión y las ganas que tenía de hacer ese viaje, era el sueño de mi vida...”, el segundo piensa “las compañías de viaje lo único que buscan es estafar a gente trabajadora y honrada como yo” y el último piensa “así tendré tiempo para descansar en las vacaciones e irme a la playa, en realidad, no me apetecía el viaje”*

¿Los tres sentiréis lo mismo? ¿Qué ha pasado en cada caso? ¿Puedes pensar en una situación que te haya ocurrido a ti en la que una persona haya interpretado algo diferente a ti?

En nuestro día a día, los seres humanos vivimos muchas situaciones con otras personas y no siempre la interpretación que hacemos de ellas es la misma. Vamos a ver algunos ejemplos de situaciones que hayan surgido en tus relaciones cotidianas y sus diferentes interpretaciones.

[ES CONVENIENTE PROPONER SITUACIONES DE INTERACCIÓN REALES CON DIFERENTES INTERPRETACIONES PARA RELACIONARLAS DIRECTAMENTE CON EL CONTENIDO].

Como has visto, las emociones tienen una relación directa con los pensamientos y en gran parte vienen determinadas por ellos. Según como interpretes una situación concreta afloran unas emociones u otras. Podemos decir entonces que la forma de *sentir* ante una determinada situación es una cuestión personal y está en función, entre otras cosas, de cómo se interprete o analice lo que sucede. Las emociones no aparecen de manera espontánea, sino que están directamente relacionadas con nuestra forma de interpretar lo que pasa.

La fase final del proceso es la **conducta**, es decir, lo que hacemos. Por tanto, nuestras gafas para ver la realidad condicionan la manera en que pensamos sobre lo que ocurre, determinan cómo nos sentimos y finalmente cómo respondemos o actuamos en cada situación.

Pensamiento racional y pensamiento irracional

Hemos podido comprobar que los mismos hechos pueden ser interpretados de formas distintas. Ahora me gustaría que reflexionaras sobre otro tema.

¿Crees que nuestro pensamiento funciona siempre correctamente o a veces tiene fallos y carece de lógica?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 3.1.2].

En ocasiones las personas podemos confundir entre los hechos reales y nuestras propias opiniones sobre los mismos. Esto puede generarnos conflictos tanto a nivel personal como en la forma en la que nos relacionamos con los demás.

Por eso es importante, que en tu vida cotidiana potencies aquellos pensamientos que te generen mayor calidad en la relación contigo mismo/a y con las personas que te rodean. A lo largo la vida has ido construyendo tu manera de pensar y tu escala de valores, a través de la experiencia y los aprendizajes que has ido acumulando. Esa escala de valores hace que interpretes la realidad de una determinada manera y que tus pensamientos sean más o menos realistas. Aprender a diferenciar aquellos pensamientos racionales de los irracionales, resulta decisivo para lograr el equilibrio, el bienestar y la armonía personal.

[ES CONVENIENTE FOMENTAR LA CAPACIDAD REFLEXIVA Y AUTOCRÍTICA, MENDIANTE EL USO DE PREGUNTAS EXPLORATORIAS SOBRE SU HISTORIA U OTRAS TECNICAS QUE CONECTEN CON SUS VIVENCIAS].

Es importante que revises tus creencias.

¿Pienso de manera irracional? ¿Cometo errores al pensar sobre las situaciones, las interpreto de manera equivocada? ¿Cómo puedo distinguir cuándo mis pensamientos son racionales de cuándo no lo son?

Muchas veces, para poder resolver una situación de manera satisfactoria, la solución está en cambiar tu manera de interpretarla.

PENSAMIENTO RACIONAL

El pensamiento racional es propio del ser humano y de su evolución. Aunque no siempre es necesario ni ventajoso pensar de forma racional, en la mayoría de los casos va a marcar la diferencia entre conseguir lo que quiero o necesito y no conseguirlo.

Vamos a pesar juntos sobre *las características del pensamiento racional*:

- Es evidente y claro.
- Está apoyado en datos, es verificable y lo puedo comprobar.
- Puedo defenderlo con argumentos contrastables y por tanto influyen positivamente.
- Puedo modificarlo si surgen otras evidencias y ello no me causa malestar.
- Ayuda a conseguir metas y facilita ponerse en marcha y actuar.
- Favorece una buena imagen de mí mismo frente a los demás, como persona centrada y sabia.
- No está planteado en términos de necesidad ni de vencer al que piensa distinto.
- Produce emociones moderadas, de poca intensidad, poca duración y esperables.
- No causa daño ni a mí, ni a los demás.

Esta forma de pensar está basada en la probabilidad, son ideas relativas, que pueden ocurrir o no, pero que tienen una base cierta y realista. Se expresan en forma de preferencias y deseos. Por ejemplo: “*Me gustaría que en el mundo no hubiera desigualdades económicas entre países*”, “*me gustaría que mi amigo Pedro me recomendara a su jefe*”, “*me gustaría que mis padres fueran más flexibles en su forma de pensar*”, etc. Si los deseos no se alcanzan puede surgir tristeza o decepción pero esto no nos lleva a distorsionar la realidad ni nos impide o limita el logro de nuevas metas o deseos.

PENSAMIENTO IRRACIONAL

Por su parte, el pensamiento irracional es de carácter absoluto y dogmático (*Todo/nada, siempre/nunca*), catastrófico, absolutista, no acertado, derrotista e irrealista. Lo expresamos en forma de exigencia: *debería...*, *estoy obligado a...*, *tengo que...*

¿Cuáles son las características del pensamiento irracional?

- Se basa en juicios de valor, deseos y creencias en lugar de hechos.
- Hace que me empeñe en mantener mi postura a pesar de saber que estoy equivocado/a.
- Provoca que defienda mis posturas a partir del autoritarismo y la imposición.
- Sólo tengo en cuenta la parte de la información o hechos que apoyan mi postura y no aquellos que la contradicen.
- Exagera las consecuencias de una situación o acontecimiento.
- No ayuda a que me consideren como una persona madura y digna de confianza.
- Me hace vivir fuera de la realidad y me aleja de los demás.

Si no logramos nuestros deseos, las emociones que éstos pensamientos nos pueden generar llegan a ser muy negativas e intensas (ira, depresión, sentido de culpa, ansiedad) e influir en el logro de otras metas a corto, medio y largo plazo. La frustración de no lograr lo que mentalmente creo que “estoy obligado/a” puede generarme mucho sufrimiento, malestar y desajuste. Estos pensamientos pueden llevar a consecuencias autodestructivas que interfieren de forma significativa en nuestro bienestar. Algunos ejemplos serían: *“la gente inmigrante viene a quitarnos el trabajo”*; *“los indigentes viven en la calle por gusto y no se molestan en buscar trabajo”*; *“la gente tiene que tratarme con el respeto que merezco, si me miran mal tengo derecho a pegarles una paliza”*.

Las personas que utilizan con frecuencia este tipo de pensamiento tienden a funcionar y relacionarse desde el absolutismo y la exigencia tanto con ellos/ellas mismos/as como con el resto de personas y el mundo que les rodea, generando un alto grado frustración y malestar.

[SE PUEDE FOMENTAR LA REFLEXIÓN SOBRE LAS IDEAS ANTERIORES; POR QUÉ CREE QUE SON IRRACIONALES Y CUÁLES SERÍAN LAS CONSECUENCIAS DE ESOS PENSAMIENTOS].

Algunas de las creencias que sostienen y mantienen nuestras ideas irracionales son:

1. **LAS EXIGENCIAS: Se trata de modelos ideales de perfección acerca de cómo debería ser uno/a mismo/a, los/las demás, o la vida.** Éstas suelen relacionarse con nuestros valores, es decir, con creencias personales sobre lo que consideramos bueno, importante y valioso (*p. ej., la consecución de ciertas metas, la justicia, la amistad, la monogamia, la crianza de los hijos,...*). La mayoría de esos valores serían correctos si los adoptáramos como preferencias flexibles o si los aplicáramos sólo a determinadas circunstancias. Lo que los hace problemáticos es su rigidez, ya que cuando no se cumplen, podemos reaccionar con malestar y culpabilidad. Las exigencias hacia nosotros/as mismos/as suelen llevarnos a comportamientos inhibidos, mientras que las exigencias hacia otras personas favorecen el enfado y conductas agresivas.

Este estilo de pensamiento suele expresarse con términos como "debería", "no debería", "habría que", "es necesario que" o "tendría que". También se asocia con frecuencia a palabras como "siempre", "nunca", "absolutamente", "totalmente" o "perfectamente". Uno de los problemas derivados de mantener ese tipo de exigencias es que nos llevan a tener expectativas poco realistas.

2. **EL CATASTROFISMO:** Se trata de la **tendencia a percibir o esperar desastres sin tener motivos razonables para ello**, en exagerar la posibilidad de que ocurra lo temido o en dramatizar las consecuencias negativas que tendría si ocurriese. Estas creencias llevan a minimizar los aspectos atenuantes del problema y nuestra capacidad para afrontarlo o manejarlo.
3. **LA RACIONALIZACIÓN:** Es la tendencia a **minimizar o negar nuestros problemas, nuestros derechos y preferencias**. Puede concretarse en pensar (sentir y actuar consecuentemente) "no me importa", "no tiene importancia", "paso", etc., cuando, en realidad, sí se trata de cuestiones importantes para nosotros. Es una posición opuesta a las exigencias y al catastrofismo, pero que también obstaculiza e impide la capacidad de relacionarnos adecuadamente con los demás. Es similar al comportamiento del avestruz (que esconde su cabeza en la arena para no afrontar las dificultades).

Para profundizar sobre los pensamientos irracionales vamos a hacer otro ejercicio.
[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 3.1.3].

Teniendo en cuenta lo anterior, ¿crees que estos pensamientos nos generan daño?, ¿podrían facilitar que hiciéramos daño a otros?, ¿qué pensaría si los demás no actuaran como yo creo que deberían hacerlo?, ¿qué emociones me podría generar?, ¿Existen alternativas más sanas a estos pensamientos?

Como hemos podido comprobar, **la forma en la que interpretamos la realidad condiciona nuestras reacciones ante las situaciones de nuestra vida cotidiana**. Los pensamientos racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales y sanos, mientras que los irracionales están en la base de las conductas disfuncionales, de aislamiento, depresión, demora, abuso de sustancias y uso de la violencia. Existe una gran variedad de "**errores de pensamiento**" típicos en los que la gente se pierde (*ignorar lo positivo, exagerar lo negativo o generalizar*).

Para garantizar la correcta interpretación de los acontecimientos que vivimos en nuestro día a día, debemos analizar cómo funciona nuestro pensamiento, ya que en algunas ocasiones puede ser irracional y llevarnos a situaciones que nos generan un alto grado de malestar.

Vamos a acabar la sesión realizando un último ejercicio.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.1.4].

RECUERDA:

- Siempre que sea posible es conveniente que el/la terapeuta de manera indirecta vaya introduciendo elementos para la reflexión en relación con el pensamiento prejuicioso y discriminatorio.
- La introducción de ejemplos directamente relacionados con la vida de la persona participante

pueden ayudar a comprender mejor su estructura de pensamiento y a diferenciarlo de la emoción y la conducta.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

3.1.1. Realidad Parcial

Objetivos

- Diferenciar entre la realidad percibida y sus interpretaciones.
- Cuestionar la rigidez en la interpretación de las situaciones: verdad absoluta, verdad parcial y verdad relativa.
- Reflexionar sobre la interpretación que hacemos de la realidad y ser conscientes de percepciones y juicios erróneos.

Materiales

- Documento de trabajo 3.1.1.1, 3.1.1.2, 3.1.1.3 y 3.1.1.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Las dinámicas que se presentan en este apartado son ejemplos diversos a cerca de las posibilidades de interpretación de la realidad. El participante, de manera lúdica y experiencial podrá comprobar cómo la percepción de la realidad es parcial, condicionada por nuestro foco de atención y el entorno. Se pretende ir ampliando este y cuestionar su rigidez a la hora de interpretar y pensar sobre la *realidad*.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente las dinámicas de los documentos de trabajo y posteriormente se incluye una puesta en común. Es importante reflejar las diferencias individuales.

Documentos de trabajo 3.1.1.1.

Una prueba de Atención

SINOPSIS: En el vídeo aparecerán dos equipos pasándose una pelota de baloncesto. Se pide a la persona participante que intente contar el número de pases que realiza el equipo blanco. De esta manera no percibirá el “*intruso*” que pasa en varias ocasiones delante de la cámara.

Este vídeo servirá para comprobar los efectos que tiene nuestra atención selectiva y las limitaciones que produce en la percepción de otros elementos de la realidad.

Disponible en:

https://www.google.es/url?url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DhSuln0VQJns&rct=j&frm=1&q=&esrc=s&sa=U&ved=0ahUKEwjeKYZl73UAhUCChoKHQCqBkIQtwIIFTAA&usg=AFQjCNFQNKmaeI-g_so5tkCU0LsB5jHcfw

3.1.1.1 Realidad parcial⁵⁴:

⁵⁴Imágenes: Tomasrochavision.com (s.f.); Vniversitas.over-blog.es (s.f.); Miencuentroconmigo.com.ar (s.f.); Elblogdeyes.com (s.f.).



3.1.1.2 Cuento “Seis hombres ciegos y un elefante”⁵⁵

Con la lectura de este relato se pretende mostrar la firmeza de nuestros puntos de vista y cómo no siempre captamos la realidad en su conjunto. Diferentes puntos de vista hacen la realidad más completa.

“Había una vez seis hombres ciegos que vivían en Indostán, que querían ampliar sus conocimientos y aprender cómo era un elefante, por lo que decidieron que cada uno, a través del tacto, podría satisfacer a su mente.

El primero, al acercarse al elefante, chocó contra su lado ancho y fornido, por lo que en seguida empezó a gritar: “¡Bendito sea Dios! ¡El elefante es muy similar a una pared!”

El segundo, palpándole el colmillo, gritó:

“Oh! lo que tenemos aquí, es muy cilíndrico, suave, y afilado. Para mí esto es muy claro, esta maravilla de elefante es muy parecido a una lanza”.

El tercero se acercó al animal y tomó la trompa, la cual se retorció en sus manos. Así, audazmente dijo:

“Yo veo”, acotó, “el elefante es igual que una serpiente”

El cuarto extendió su ávida mano Y se posó sobre la rodilla: “Es bastante claro que el elefante es semejante a un árbol”.

El quinto, que se arriesgó a tocar la oreja, dijo: “Hasta el hombre más ciego puede decir a lo que esto más se parece: Niegue el hecho quien pueda, esta maravilla de elefante es igual que un abanico”.

El sexto, en cuanto empezó a tentar a la bestia, asíó su cola oscilante.

“Yo veo”, dijo él, “que el elefante es como una sogá”.-

Y así, estos hombres de Indostán continuaron disputando ruidosa y largamente. Cada uno se mantenía en su propia opinión, siempre más rígida y fuerte, por lo que no podían llegar a un acuerdo ya que, como podemos ver, aunque cada uno estaba en parte en lo cierto, todos estaban errados”.
Cuentos Populares

3.1.1.3. La caja registradora⁵⁶

Se lee dos veces seguidas la “historia”, indicando la necesidad de escuchar atentamente.

HISTORIA: *“Un hombre de negocios acaba de apagar las luces de la tienda, cuando un hombre apareció y le pidió dinero. El dueño abrió una caja registradora. El contenido de la caja registradora fue extraído y el hombre salió corriendo. Un miembro de la policía fue avisado rápidamente.”*

⁵⁵ Fuente: crecimiento-y-bienestar-emocional.com (s.f.)

⁵⁶ Actividad adaptada de Vargas, de Núñez & Marfán, (1997).

Posteriormente se pide a la persona participante que realice el cuestionario que se le entrega, donde aparecen una serie de afirmaciones referidas a la historia. Debe indicar si las considera verdaderas, falsas o no sabe.

La historia: hoja de respuestas

Indica si las frases son verdaderas (V), falsas (F), o no sabe (¿?)

1. Un hombre apareció después de que el dueño apagase las luces de su tienda.
2. El ladrón era un hombre.
3. El ladrón que apareció no pidió dinero .
4. El hombre que abrió la caja registradora era el dueño.
5. El dueño de la tienda extrajo el contenido de la caja registradora y salió corriendo.
6. Alguien abrió una caja registradora.
7. El ladrón demandó dinero al dueño.
8. Era a plena luz del día cuando el hombre apareció.
9. El hombre que apareció abrió la caja registradora.
10. Nadie demandó dinero.
11. La historia se refiere a una serie de hechos en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero y un policía.

Finalmente, se leen en alto las afirmaciones y respuestas.

¿Qué argumentos tienes para emitir esa respuesta? (Se aportan los datos que aparecen en la clave de respuesta). Esto pone de relieve que una descripción de los hechos no es suficiente para emitir un juicio ni para hacer una interpretación.

Conclusión: Las palabras suelen encerrar conceptos o ideas sobre determinadas cosas (hombre de negocios-dueño). Es importante reflexionar sobre lo que se escucha y lo que se interpreta o deduce de las informaciones recibidas, ya que puede conducir a juicios erróneos.

La historia: Claves de respuesta

1. *Un hombre apareció después de que el dueño apagase las luces de su tienda (¿?)* ¿Estás seguro de que el hombre de negocios y el dueño son la misma persona? Hay palabras que encierran conceptos o ideas sobre determinadas cosas, por ejemplo: asociar hombre de negocios con dueño ¿por qué?
2. *El ladrón era un hombre. (¿?)* ¿Puede hablarse de un robo necesariamente? ¿No podría haber demandado dinero otra persona: el hijo del dueño, el propietario para cobrar el alquiler...?
3. *El hombre que apareció no pidió dinero (Falso).* El hombre que apareció pidió dinero.
4. *El hombre que abrió la caja registradora era el dueño (Verdadero).* El artículo “el” que precede al dueño no deja lugar a duda.

5. *El dueño de la tienda extrajo el contenido de la caja registradora y salió corriendo. (¿?)* Podría parecer poco probable pero la historia no lo excluye necesariamente.
6. *Alguien abrió una caja registradora. (Verdadero)* la historia dice que el dueño abrió la caja registradora.
7. *El ladrón demandó dinero al dueño. (¿?)*. ¿es un robo necesariamente? El que demandó el dinero podría no ser un ladrón.
8. *Era a plena luz del día cuando el hombre apareció (¿?)*. Las luces de las tiendas generalmente permanecen encendidas a plena luz del día.
9. *El hombre que apareció abrió la caja registradora (¿?)*. ¿No sería posible que el hombre que apareciera fuera el dueño?
10. *Nadie demandó dinero. (Falso)* la historia dice que el hombre que apareció demandó dinero.
11. *La historia se refiere a una serie de eventos en los cuales únicamente se mencionan tres personas: el dueño de la tienda, un hombre que demandó dinero, un policía (¿?)*. ¿Son el dueño y el hombre de negocios la misma persona o son dos personas diferentes? ¿el dueño de la tienda y el hombre que apareció son una persona o son dos personas diferentes?

3.1.2 Los malos vecinos⁵⁷...

Objetivos

- Distinguir entre la realidad y las diferentes formas de interpretarla.
- Conocer la importancia de la interpretación en la relación entre pensamiento y emoción.
- Reflexionar acerca de cómo los pensamientos distorsionados influyen en nuestro comportamiento y relación con los demás.

Materiales

- Documento de trabajo 3.1.2 3.1.2 Los malos vecinos

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se lee individualmente y cumplimentan las preguntas del documento de trabajo 3.1.2. Finalmente se comparten las respuestas, fomentando el debate.

Documentos de trabajo 3.1.2.

Los malos vecinos

Había una vez un hombre que salió un día de su casa para ir al trabajo, y justo al pasar por delante de la puerta de la casa de su vecino, sin darse cuenta se le cayó un papel importante. Su vecino, que miraba por la ventana en ese momento, vio caer el papel, y pensó:

- ¡Qué descarado, el tío va y tira un papel para ensuciar mi puerta, disimulando descaradamente!

Pero en vez de decirle nada, planeó su venganza, y por la noche vació su papelera junto a la puerta del primer vecino. Este estaba mirando por la ventana en ese momento y cuando recogió los papeles encontró aquel papel tan importante que había perdido y que le había supuesto un problemón aquel día. Estaba roto en mil pedazos, y pensó que su vecino no sólo se lo había robado, sino que además lo había roto y tirado en la puerta de su casa. Pero no quiso decirle nada, y se puso a preparar su venganza. Esa noche llamó a una granja para hacer un pedido de diez cerdos y

⁵⁷ Fuente: cuentosparadormir.com; Autor Pedro Pablo Sacristán (s.f.)

cien patos, y pidió que los llevaran a la dirección de su vecino, que al día siguiente tuvo un buen problema para tratar de librarse de los animales y sus malos olores. Pero éste, como estaba seguro de que aquello era idea de su vecino, en cuanto se desbió de los cerdos comenzó a planear su venganza.

Y así, uno y otro siguieron fastidiándose mutuamente, cada vez más exageradamente, y de aquel simple papelito en la puerta llegaron a llamar a una banda de música, o una sirena de bomberos, a estrellar un camión contra la tapia, lanzar una lluvia de piedras contra los cristales, disparar un cañón del ejército y finalmente, una bomba-terremoto que derrumbó las casas de los dos vecinos...

Ambos acabaron en el hospital, y se pasaron una buena temporada compartiendo habitación. Al principio no se dirigían la palabra, pero un día, cansados del silencio, comenzaron a hablar. Con el tiempo, se fueron haciendo amigos hasta que finalmente, un día se atrevieron a hablar del incidente del papel. Entonces se dieron cuenta de que todo había sido una coincidencia, y de que si la primera vez hubieran hablado claramente, en lugar de juzgar las malas intenciones de su vecino, se habrían dado cuenta de que todo había ocurrido por casualidad, y ahora los dos tendrían su casa en pie...

Y así fue, hablando, como aquellos dos vecinos terminaron siendo amigos, lo que les fue de gran ayuda para recuperarse de sus heridas y reconstruir sus maltrechas casas.

Autor Pedro Pablo Sacristán (s.f.)

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

1. ¿Has pensado alguna vez que si normalmente no hacemos las cosas para hacer daño a los demás, lo más probable es que los demás tampoco las hagan para molestarnos?
2. ¿Por qué crees que buscamos tan a menudo malas intenciones en lo que hacen otros?
3. Piensa en alguna situación de tu vida donde “pensaste mal” de una persona y tiempo después tomaste conciencia de tu error.
4. ¿Cómo te sentiste mientras tenías esos pensamientos negativos erróneos?
5. ¿Cómo te comportabas con esa persona?
6. ¿Has podido disculparte o reparar tu error?

3.1.3 La fábula de la zorra y las uvas.

Objetivos

- Aprender a identificar pensamientos irracionales.
- Reflexionar sobre cómo influyen los pensamientos en la conducta.

Materiales

- Documento de trabajo 3.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se lee el texto y se invita a la reflexión del participante a través de las preguntas que siguen al texto.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se divide al grupo en pequeños equipos y se les pide que lean el relato. Posteriormente deben contestar a las preguntas planteadas. Se exponen las respuestas de los diferentes equipos.

Documentos de trabajo 3.1.3.

La zorra y las uvas⁵⁸:

⁵⁸ Imagen 3.2 Uvas. Wikimedia.org (s.f)

En una mañana de otoño, mientras una zorra descansaba debajo de una plantación de uvas, vio unos hermosos racimos de uvas ya maduras, delante de sus ojos. Deseosa de comer algo refrescante y distinto de lo que estaba acostumbrada, la zorra se levantó, se remangó y se puso manos a la obra para comer las uvas.

Lo que la zorra no sabía es que los racimos estaban mucho más altos de lo que ella imaginaba. Entonces, buscó un medio para alcanzarlos. Saltó, saltó, pero sus dedos no conseguían ni tocarlos.

Había muchas uvas, pero la zorra no podía alcanzarlas. Tomó carrera y saltó otra vez, pero el salto quedó corto. Aun así, la zorra no se dio por vencida. Tomó carrera otra vez y volvió a saltar y nada. Las uvas parecían estar cada vez más altas y lejanas.

Cansada por el esfuerzo y sintiéndose incapaz de alcanzar las uvas, la zorra se convenció de que era inútil repetir el intento. Las uvas estaban demasiado altas por lo que la zorra sintió una profunda frustración. Agotada y resignada, decidió renunciar a las uvas.

Cuando la zorra se disponía a regresar al bosque se dio cuenta de que un pájaro que volaba por allí, había observado toda la escena y se sintió avergonzada. Creyendo que había hecho un papel ridículo para conseguir alcanzar las uvas, la zorra se dirigió al pájaro y le dijo:

Yo habría conseguido alcanzar las uvas si hubieran querido. Me equivoqué al principio pensando que estaban maduras pero cuando me di cuenta de que estaban aún verdes, preferí desistir de alcanzarlas. Las uvas verdes no son un buen alimento para un paladar tan refinado como el mío.

Y así fue, la zorra siguió su camino, intentando convencerse de que no fue por su falta de esfuerzo por lo que ella no había comido aquellas riquísimas uvas. Y sí porque estaban verdes.

Autor: Félix María Samaniego (s.f)

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

1. ¿Qué pensamientos irracionales identificas? ¿Cómo influyen en su conducta?
2. ¿Qué pensamientos alternativos racionales podría haber tenido? ¿Qué consecuencias crees que tendrían estos?

3.1.4 Cambiando nuestra forma de pensar

Objetivos

- Ampliar nuestro conocimiento sobre pensamientos irracionales.
- Aprender a generar pensamientos alternativos.

Materiales

- Documento de trabajo 3.1.4.



Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 3.1.4 para que cada persona participante escriba pensamientos racionales alternativos ante la situación expuesta. Después de hacer el ejercicio y comentarlo, se les informa que deben completar otro cuadro similar con situaciones y pensamientos asociados que le ocurra durante la próxima semana (Actividad entre sesiones).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se lee individualmente el documento de trabajo 3.1.3 y se pide a los/las participantes que compartan las respuestas a las preguntas planteadas, fomentando el debate.

Documentos de trabajo 3.1.4.

Cambiando los pensamientos

A continuación se muestran situaciones y posibles pensamientos distorsionados asociados. Escribe pensamientos racionales alternativos para cada situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO IRRACIONAL	PENSAMIENTO RACIONAL ALTERNATIVO
Tu jefe te felicita por el trabajo realizado	“Buah, no es para tanto...lo mismo quiere hacerme la pelota para sacarme algo”	
Una mujer lee un artículo en un periódico sobre la llegada de migrantes en patera a Canarias.	“Madre mía...no paran de llegar. Toda esta gente nos va a quitar los trabajos y nos van a llevar a la ruina”	
Un adolescente tiene un accidente que le ocasiona dos brechas en la frente. Los médicos le tienen que poner puntos y le advierten de que le quedará cicatriz	“Qué horror...voy a tener toda la cara llena de marcas...¡Voy a parecer Frankenstein!”	
Una anciana entra en el metro y observa a un joven mendigo sentado en un asiento reservado para ancianos, embarazadas, etc. El joven mira a la anciana y permanece sentado.	“Qué mal educado, debería haberme dejado el asiento. Esta gente no tiene ningún respeto...¡claro, como viene en la calle están asilvestrados”	

ACTIVIDAD ENTRE SESIONES:

Siguiendo el ejemplo del cuadro anterior, debes analizar situaciones que te ocurran hasta la próxima sesión. En el cuadro debes concretar de qué situación se trata y qué pensamiento irracional aparece. En el siguiente cuadro, debes incluir pensamientos alternativos que podrías haber tenido.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO IRRACIONAL	PENSAMIENTO RACIONAL ALTERNATIVO

SESIÓN 2

Los errores del pensamiento

Objetivos

- Comprender qué son las distorsiones cognitivas y su influencia en el comportamiento.
- Identificar los tipos de distorsiones cognitivas.
- Introducir el proceso atribucional de la responsabilidad.

Ejercicios

- Las distorsiones cognitivas a través de Homer Simpson.
- Mis errores cuando pienso.
- Atribución interna/atribución externa.
- Reflexionando sobre mis responsabilidades (actividad entre sesiones).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de lo aprendido durante la sesión anterior.
- Aclarar dudas o nuevas preguntas que surjan a la persona participante.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa⁵⁹

Las Distorsiones Cognitivas

Vamos a seguir profundizando en cómo funciona nuestro pensamiento. Entre las operaciones mentales que desarrolla el ser humano para explicar la realidad nos encontramos con unas *herramientas para interpretar* las llamadas distorsiones cognitivas o *errores mentales*. Su función es ajustar lo que sucede, (la realidad) a nuestros esquemas o creencias, (nuestra *realidad imaginada*), para que resulten consistentes y congruentes con ésta.

Las distorsiones cognitivas son también conocidas como pensamientos distorsionados, disfuncionales, negativos o irracionales. Se llaman así porque provocan interpretaciones erróneas del mundo, de uno/a mismo/a o de las relaciones. Son como una especie de fallos informáticos en nuestro *software* que provocan que no interpretemos de manera objetiva y efectiva nuestra realidad. O dicho de otra manera, son los ingredientes de esas manchas que tenemos en nuestras gafas y que hace que no *veamos* con claridad en la vida. *¿Qué consecuencias tiene ver la realidad a través de unas gafas desajustadas o manchadas?*

[PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN SE PUEDEN USAR LAS GAFAS DE OTRO/A COMPAÑERO/A O ALGÚN ELEMENTO QUE DIFICULTE LA VISIÓN].

Los problemas aparecen cuando lo que pensamos no se corresponde con la realidad. Sin embargo, la buena noticia es que no son ningún trastorno ni enfermedad. Todas las personas las hemos experimentado alguna vez y son la consecuencia de tener que analizar una cantidad desproporcionada de información a la vez. Son *normales* en el sentido de que todo el mundo, hasta la persona más sana y racional, alguna vez en su vida piensa cosas que no se corresponden con la realidad. El problema es si las convertimos en un hábito, en nuestro único modo de mirar el mundo.

Un paso para cambiar estos pensamientos es justamente ser conscientes de ellos, identificarlos y aceptarlos como erróneos. Resulta mucho más perjudicial tener esos pensamientos y no darse cuenta o no aceptarlos, porque entonces no los podremos combatir y se convierten en fuente de conflictos y malestar.

¿Qué características tienen las Distorsiones Cognitivas?

⁵⁹Las exposiciones psicoeducativas de esta unidad corresponden a una adaptación de Rivera G., et al. (2006). *Programa de Intervención para el Control de la Agresión sexual (PCAS)*.

- Son mensajes específicos y discretos (“*Nadie me quiere*”).
- A menudo parecen taquigrafiados, compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve (“*Parezco un estúpido*”).
- Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son tomados como ciertos. (“*Estoy convencido de que me va a ir mal en este nuevo trabajo*”).
- Se viven como espontáneos; se introducen de golpe en la mente. (“*De repente me pongo a pensar lo mal que me va en la vida y no puedo controlarlo*”).
- A menudo se expresan en términos de “*habría de, tendría que o debería*”. (“*Mi vida debería ser diferente*”).
- Tienden a dramatizar y ver de forma catastrófica los acontecimientos. (“*Que desastre, me han echado del trabajo y es lo peor que me podía pasar en la vida*”).
- Son relativamente idiosincráticos; en iguales situaciones pueden generar diferentes emociones y pensamientos. (“*A veces en el trabajo confío en mi pero otras pienso que soy un fracasado*”).
- Son difíciles de desviar. (“*Pienso que soy mala persona y me resulta imposible quitármelo de la cabeza*”).
- Son aprendidas (“*Mi madre me enseñó a desconfiar de los demás porque la gente es mala*”).

Tipos de Distorsiones Cognitivas

El Pensamiento Dicotómico: hace referencia a interpretar las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas... No se percibe que estos conceptos son sólo los extremos de un continuo. Suelen utilizar palabras tales como *siempre, nunca, jamás, todo, nada, etc.*

60



1. **La Sobregeneralización:** Describe la categorización de un simple suceso negativo como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.
2. **La Abstracción selectiva:** Pone la atención de una situación solo en un detalle concreto, sacándola de su contexto, e ignorando otros hechos más importantes correspondientes a la misma situación. Se define toda la experiencia exclusivamente a partir de este detalle.
3. **La Descalificación de las Experiencias Positivas:** Es una tendencia a mantener una creencia negativa obviando experiencias positivas sin considerar lo aprendido día a día. No se disfruta sintiéndose bien porque espera que el estado posterior es sentirse mal. Se llega al extremo de experimentar culpabilidad por sentirse bien.
4. **La Inferencia arbitraria:** Consiste en interpretar las experiencias como negativas, sin evidencias. Existen dos muy frecuentes:
 - a) **Adivinación del pensamiento:** Es el convencimiento de que alguien está pensando mal sobre uno, sin tener evidencia alguna de ello.

⁶⁰ Imagen 3.3 Tipos de pensamientos. Pixabay.com (s.f)

- b) **Adivinación del futuro:** Se refiere a esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos.
5. **Magnificación y/o Minimización:** Tendencia a engrandecer los errores propios y los éxitos de los/las demás o viceversa.
 6. **El Razonamiento emocional:** Se asume que sus sentimientos negativos son el resultado de que las situaciones son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala.
 7. **“Los debería”:** Inclinación a intentar mejorarse o mejorar a los/las demás con “debería...”, “tendría que...”. La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento. Consiste en utilizar los “debería” en vez de “me gustaría”.
 8. **Etiquetaje:** Es una sobregeneralización mayor. Cuando se equivoca dice “*Soy una persona muy estúpida*”. Cuando no consigue algo que quiere se dice “*Soy un perdedor*”. Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas se incluyen, o están implícitas, muchas características que no son aplicables a esa persona.
 9. **Personalización:** Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que la persona no es responsable.
 10. **Visión Catastrófica:** Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, o colocarse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 3.2.1].

Ahora que hemos visto ejemplos de disonancia cognitiva con el ejercicio anterior, me gustaría que nos centráramos en ti, que reflexiones sobre qué distorsiones suelen estar presentes en ti. Vamos a verlo con un ejercicio.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.2.1].

A modo de conclusión, es importante que recuerdes la **relación que existe entre las distorsiones cognitivas o errores de pensamiento y las conductas desadaptadas, hostiles o intolerantes que has podido llevar a cabo**. Nuestro objetivo ahora es reconocerlas e intentar modificarlas para evitar que en un futuro te pueda volver a llevar a actuar de manera dañina o equivocada.

Acercándonos a nuestras atribuciones

Ahora nos vamos a centrar en las **atribuciones**, un concepto que se encuentra relacionado con los errores de pensamiento.

¿Podrías decir qué es una atribución? ¿Se te ocurre algún ejemplo?

Pues bien, llamamos atribución a la justificación y/o explicación que damos de un determinado comportamiento pasado. *Por ejemplo, una persona tiene que pasar una prueba física para conseguir un trabajo (prueba deportiva) y no la supera, puede pensar que ha sido porque no se ha*

entrenado lo suficiente pero, también, puede pensar que la prueba estaba “amañada” y que el puesto de trabajo ya estaba dado.

Estas son dos explicaciones que se puede dar a un mismo hecho, son diferentes y tienen consecuencias también muy distintas. **¿En qué se diferencian?** En el primer caso (“no he entrenado lo suficiente”) es una **atribución interna**, es decir, la explicación está en uno/a mismo/a, en nuestra capacidad de esforzarnos para conseguir nuestras metas y la motivación que pongamos para alcanzarlas. La importancia de la **atribución interna** es que depende de nosotros/as, y por lo tanto, la solución también está en nosotros/as.

En la otra situación (“la prueba está amañada”), se refiere a una **atribución externa**, es decir, la justificación de nuestra conducta está en los/las demás, por tanto la solución no depende de nosotros/as, y es posible que no nos esforcemos en alcanzar aquello que nos proponemos.

¿Qué consecuencias puede tener que hagamos un tipo de atribución u otra?

Cuando una persona logra una meta satisfactoriamente puede hacer una **atribución interna**, que le ayudará a que sea más eficiente y que se sienta mejor consigo misma. Sin embargo, si hace una **atribución externa** no lo disfrutará tanto, porque piensa que no se lo merece, y lo atribuye a la suerte o a que le han ayudado y que de otra forma nunca lo hubiera conseguido. Por el contrario, cuando una persona obtiene un fracaso ante un objetivo que se ha planteado, (preparar un examen a conciencia y luego suspende), puede hacer una **atribución interna**. Esta puede ser, “*la prueba es muy exigente y la última parte del examen no la había preparado igual de bien que la primera*”. Este abordaje, a corto plazo, le hará sentirse mal consigo misma, pero a largo plazo, hará que prepare la próxima prueba con mayor dedicación y sentirá que controla la situación. Sin embargo, si hace una **atribución externa**, piensa que no depende de ella y, por lo tanto, no desarrollará estrategias de control para superar la situación.

Imagina que aplicamos una atribución externa a un comportamiento delictivo como un delito de lesiones, por ejemplo: tras una discusión en un bar, Juan le rompe un vaso en la cara a otra persona causándole múltiples cortes. Juan piensa “*la culpa es del otro por mirarme mal*”. En este caso estaríamos culpando a la víctima del delito de nuestro propio comportamiento delictivo y lo que es más grave, estaríamos afirmando que nuestro comportamiento está en manos de los demás. Generalmente, **la atribución externa se relaciona con el comportamiento delictivo**. Con frecuencia se echa la culpa de las desgracias a otras personas y/o instituciones, y los éxitos los atribuimos a la suerte y no a ningún tipo de esfuerzo por nuestra parte.

Por tanto, los **errores de atribución** hacen referencia a la **tendencia a equivocarnos al considerar quién es el responsable** de nuestras emociones, nuestro comportamiento y las cosas que nos ocurren u ocurren a otros. Los más usuales son:

- **Creer que los demás (o las circunstancias) son los causantes de nuestras emociones y de nuestros comportamientos**, olvidando que somos nosotros los máximos responsables. Un ejemplo es pensar “*Él me hace sentir mal*”.
- **Exagerar nuestra responsabilidad**; por ejemplo, creernos responsables de las emociones, las conductas o la vida de las personas que nos rodean.

- **Sentirnos responsables de nuestras conductas positivas** (pensando que el mérito es nuestro), **pero no de nuestros fallos**. Se conoce como "*sesgo de auto conveniencia*".
- **Pensar que cada uno siempre tiene lo que se merece**: por ejemplo, si una persona vive en la calle, sería pensar "*si está así es porque se lo merece*".
- **Crear que no podemos cambiar nuestros hábitos**. "*yo siempre he sido así y eso no puede cambiarse*" puede convertirse en "*profecía auto cumplida*".

Vamos a realizar un ejercicio para comprender mejor en qué consiste la atribución o lugar de control interno y externo:

[SE INTRODUCE DINÁMICA 3.2.4].

Ahora me gustaría que reflexionaras sobre tu propia responsabilidad:

¿Qué justificación das a los hechos por los que estás aquí? ¿Haces una atribución interna o externa de lo ocurrido?

Para el próximo día me gustaría que reflexionaras sobre ello y lo pusieras por escrito.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.2.3].

RECUERDA:

- Las distorsiones cognitivas tienen un papel importante en la conducta delictiva, por lo que es primordial que el/la participante entienda bien ambos conceptos y su influencia.
- Buscaremos "la revelación" de los mismos, a través de la experiencia práctica y vivencial con el fin de favorecer su identificación.
- Para evitar resistencias y confrontaciones se abordará de manera progresiva, hasta poder centrarnos en su comportamiento delictivo. Para eso es fundamental generar un clima de confianza que favorezca la disminución de sus resistencias.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

3.2.1 Las Distorsiones Cognitivas a través de los Simpson⁶¹

Objetivos

- Identificar y diferenciar los diferentes mecanismos de defensa.

Materiales

- Documento de trabajo 3.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo 3.3.1, donde se representan los tipos de distorsiones con las viñetas de Los Simpson, invitando a la reflexión sobre ellas y su influencia cotidiana. Se facilitará el recuerdo de situaciones en las que ha experimentado alguna de ellas, fomentando la participación.

⁶¹Fuente: Hodgson y Burque psicólogos, Filmoterapia (2014)

Documento de trabajo 3.2.1

Las Distorsiones Cognitivas de Homer Simpson

PERSONALIZACIÓN



Personalizar significa responsabilizarse de un acontecimiento negativo cuando no existen bases para hacerlo (Y irónicamente Homer se lo pone difícil a Marge, pero la responsable de su felicidad es ella, no él).

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ADIVINACIÓN



Este pensamiento irracional consiste en hacer una predicción y luego convencerse de que es un hecho ya establecido. El problema surge al confundir una posibilidad con una probabilidad.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

PENSAMIENTO TODO O NADA



Esta es la tendencia a evaluar las cualidades personales y acontecimientos en extremos (blancos o negros). Esto suele expresarse con palabras como "correcto", "incorrecto", "bueno", "malo".

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

LECTURA DEL PENSAMIENTO



Este pensamiento distorsionalizado consiste en asumir lo que las demás están pensando o sintiendo, con poca o ninguna evidencia para sustentar la presunción y ningún intento de confirmarla o rechazarla.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

SOBREGENERALIZAR



Consiste en transformar un acontecimiento negativo en una regla absoluta de demerito o infortunio. Se suelen usar palabras como "nunca", "siempre", "todo".

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MINIMIZACIÓN



La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e imperfecciones de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

LOS DEBERÍA



Los "debería" consiste en la transformación de elecciones, deseos o preferencias personales en absolutos universales (al ser un tío tan inactivamente alto, Homer se desmotivará y nunca empezará a correr).

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ETIQUETAJE



Es el uso de etiquetas simplistas y habitualmente negativas para definirse a uno mismo y que exageran la importancia de las imperfecciones o errores.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MAGNIFICACIÓN



La magnificación incluye dos tipos de exageraciones: la catastrofización, que es la exageración de los defectos, experiencias negativas y de los errores, de uno mismo; y la exageración de las aptitudes de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

RAZONAMIENTO EMOCIONAL



Esta distorsión consiste en usar las emociones, como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento o creencia.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

FILMOTERAPIA

10 distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas se llaman así porque provocan interpretaciones erróneas del mundo, de uno mismo o de las relaciones, lo cual a su vez puede generar comportamientos autofrustrantes (perfeccionismos, necesidades de aprobación, victimismos...), emociones negativas desproporcionadas (ansiedad, ira, depresión...) y finalmente mucha infelicidad.

3.2.2 Mis errores cuando pienso...

Objetivos

- Fomentar la identificación de los errores más frecuentes en su pensamiento.

Materiales

- Documento de trabajo 3.2.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo y se solicita que puntúe cada uno de los diferentes errores de pensamiento en función de la frecuencia con la que estos ocurren en su vida cotidiana. Es importante explicarle que los ejemplos que aparecen en cada viñeta son a modo orientativo, por lo que no necesariamente el pensamiento ha de ser el mismo. Finalizamos comentando las respuestas, fomentando la participación.

Documentos de trabajo 3.2.2

Mis errores de pensamiento más frecuentes

A continuación, proponemos un ejercicio sencillo que nos dará una idea de lo distorsionados que pueden estar nuestros pensamientos. El ejercicio consiste en leer cada distorsión para posteriormente evaluarla del 0 al 5. El 0 correspondería a “No suelo pensar de esa manera” y el 5, “Frecuentemente pienso así”. Tras finalizar, señala cuáles son las distorsiones en las que presentas una puntuación alta.

AFIRMACIÓN	PUNTUACIÓN					
	0	1	2	3	4	5
Los debería: “debería haberse dado cuenta que estaba enfadado e irse”						
Inferencia arbitraria: “No voy a aprobar el examen porque soy un desastre”						
Catastrofismo: “Seguro que aunque me esfuerce mucho, todo será un desastre”						
Comparación: “Aunque lo intento, los otros, siempre lo hacen mejor que yo”						
Pensamiento dicotómico: “la gente tiene lo que se merece, sea bueno o malo”						
Descalificación de lo positivo: “la gente sólo quiere quedar bien, nada más”						
Razonamiento Emocional: “la mano dura a tiempo puede prevenir muchos problemas”						
Positivismo exoreferencial “Mis colegas dicen que soy un tío de principios”; “Mi madre dice que tengo muy buen corazón y si ella lo dice es así”						
Adivinación: “hay personas que buscan que les insulten; van por ahí provocando”						
Etiquetado: “Por mucho que me digan los inmigrantes son unos aprovechados”						
Magnificación: “Acabar teniendo que venir aquí es lo peor que me ha pasado en la vida, no creo que pueda superarlo”.						
Leer la Mente: “Seguro que piensa que soy un “mierda” aunque no lo diga”						
Minimización: “Sólo me pidió perdón una vez, eso no es estar arrepentido”						
Sobregeneralización: “Yo tengo un vecino que no me saluda cuando me lo encuentro, todos los de su país son igual de sinvergüenzas”						
Perfeccionismo: “Para no marcar gol, mejor ni juego”						
Personalización: “Esos dos se están riendo, seguro que es de mí”						
Abstracción selectiva: “No me gusta esa nariz que tiene, seguro que no es de fiar”; “Se me ha olvidado el bolígrafo de la suerte, seguro que suspendo”						

3.2.3 Atribución Interna/Atribución Externa

Objetivos

- Facilitar a la persona participante la diferenciación entre las atribuciones internas y externas.

Materiales

- Documento de trabajo 3.2.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el Documento de trabajo 3.2.5. donde se presentan una serie de situaciones que han de identificar el tipo de atribución que realiza su protagonista. Finalmente se corrige la actividad.

Documentos de trabajo 3.2.3.

Atribución Interna/Atribución Externa

A continuación, se presentan una serie de situaciones y deberás determinar de manera razonada que tipo de atribución realiza su protagonista:

ATRIBUCIÓN	INTERNA/EXTERNA
Pedro lleva varios días sin acudir a su trabajo. Cuando se presenta no lleva justificante médico ni nada que explique sus ausencias. Finalmente su jefa le despide. Cuando llega a casa dice: “mi jefa es un loca, me ha echado del trabajo sin ningún motivo”.	
María ha estado entrenando durante dos años para su próxima competición. Es una de las primeras y recibe una buena compensación económica. Al ser preguntada contesta: “he estado esforzándome mucho durante 2 años para que esto fuera posible”.	
Cristina va por la calle insultando a personas sin hogar. Al ser recriminada por una persona que pasaba en ese momento, ella contesta: “son unos vagos que me están provocando”.	
Luis y Cristina discuten por un mal entendido entre ambos. Finalmente Luis dice a Cristina: “lo siento, soy tan despistado que me merezco tu enfado”.	
Mario discute con frecuencia con sus compañeros. Tras su última discusión piensa “creo que últimamente estoy tan estresado que todo me altera”.	

3.2.3 Asumiendo mis responsabilidades

Objetivos

- Fomentar la asunción de responsabilidad delictiva.
- Tomar conciencia sobre los propios procesos atribucionales.

Materiales

- Documento de trabajo 3.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide complete el documento de Trabajo, donde debe relatar por qué cometió el delito y los motivos que le llevaron a ello. Deberá reflexionar sobre si hace atribuciones internas o externas. Este ejercicio se realizará entre sesiones.

[SI NO SE ENCUENTRA PREPARADA PARA ABORDAR DE UNA FORMA SINCERA EL DELITO, SE LE PUEDE PEDIR QUE RELICE EL EJERCICIO CON OTRA CONDUCTA PASADA, QUE LE HAYA GENERADO PROBLEMAS].

Documentos de trabajo 3.2.3

Asumiendo mis responsabilidades.

Me gustaría que pensaras un poco en los hechos que te llevaron aquí, teniendo en cuenta todo lo que has aprendido hasta ahora en esta unidad...

¿Puedes explicar qué pasó?

¿Por qué lo hiciste?

¿Qué responsabilidad tienes en lo ocurrido?

¿Intervinieron factores/elementos que tú no controlabas?

Piensa sobre ello y trae un pequeño documento redactado con tus reflexiones para la próxima sesión.

SESIÓN 3

Los mecanismos de defensa

Objetivos

- Comprender qué son los mecanismos de defensa y su influencia en la conducta.
- Identificar los mecanismo de defensa propios.

Ejercicios

- Analizando las justificaciones de otros.
- Mi listado de mecanismos de defensa.
- Reflexionando sobre lo que pasó aquel día.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de lo aprendido durante la sesión anterior.
- Aclarar dudas o nuevas preguntas que surjan a la persona participante.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa⁶²

Mecanismos de Defensa

En la sesión anterior reflexionamos sobre las explicaciones que damos a lo que hacemos o nos ocurre, si hacemos atribuciones internas o externas. En esta sesión vamos a seguir avanzando en la asunción de responsabilidades sobre nuestros comportamientos.

No siempre resulta fácil admitir que nos hemos equivocado. Muchas veces, hacemos cosas que nosotros/as mismos/as o los/as demás no aprueban. Esto nos impulsa a excusar ese comportamiento, a hacer ver que no fue malo, a negarlo o quitarle importancia. Todas esas excusas son lo que llamamos: “**mecanismos de defensa**”. Los mecanismos de defensa son **las estrategias que las personas utilizamos para evitar enfrentarnos a la verdad o a la realidad que nos perjudica o nos duele.**

⁶³



Si buscásemos por todo el mundo a una persona que nunca ha utilizado un mecanismo de defensa, entonces estaríamos buscando a una persona que nunca se ha equivocado. Y, realmente, eso es imposible.... Las personas **no somos perfectas, cometemos errores y utilizamos estos mecanismos de defensa para justificarnos, para vivir con nuestros errores y proteger nuestra autoestima.**

Pensemos en un niño que jugando en casa con una pelota, rompe un jarrón. Cuando sus padres oyen el ruido y se acercan para ver qué ha pasado, **¿Qué es lo que puede decir el niño?** Podría decir cosas como “*ya estaba roto, ha sido mi hermano Pablo*”, “*tampoco se ha roto tanto, con pegamento se arregla*”, “*es que ese no es el sitio del jarrón. Si estuviera más alto no le hubiera dado*”. Las respuestas del niño sirven para justificarse, para minimizar su culpa, manifestando mecanismos de defensa para excusarse.

¿Recuerdas alguna situación de tu infancia en la que actuaste de forma parecida? ¿Y durante tu edad adulta? ¿Utilizas siempre las mismas excusas? ¿Qué te funciona mejor? ¿Sueles darte cuenta cuando utilizas los mecanismos de defensa?

[SE FOMENTA LA REFLEXIÓN PARA QUE ANALICE SUS EXCUSAS MÁS FRECUENTES].

Los mecanismos defensivos se pueden convertir en hábitos, formas de funcionar y excusas muy frecuentes de nuestros comportamientos inapropiados. Los podemos utilizar a

⁶² Las exposiciones psicoeducativas de esta unidad corresponden a una adaptación de Rivera G., et al. (2006). *Programa de Intervención para el Control de la Agresión sexual (PCAS)*.

⁶³ Imagen 3.4 Imagen Mecanismos de defensa. Pixabay.com (s.f)

diario y en muchísimas ocasiones: *cuando hacemos algo que no se debe, cuando no hacemos algo que deberíamos, cuando cometemos errores, cuando somos sorprendidos cometiendo algún delito, etc.*

Utilizamos los mecanismos de defensa en todas aquellas situaciones en las que podríamos dañar nuestra imagen personal y auto concepto. A todas las personas nos gusta que nos aprecien y acepten, si no es así, nos podemos sentir vulnerables y rechazados, por eso interpretamos que necesitamos *defendernos*.

La mayor parte del tiempo intentamos mostrar nuestro *lado bueno*, dando una imagen positiva que genere la aceptación y afecto de los demás. Pero en la medida en que no somos personas perfectas, utilizamos mecanismos de defensa como estrategias para *limpiar* nuestra imagen defectuosa.

¿Crees que existe una persona perfecta en todos los ámbitos de su vida?

Seguimos aprendiendo un poco más sobre estos mecanismos:

Características de los Mecanismos de Defensa

Los mecanismos de defensa poseen cuatro características principales:

- 1. Solemos usarlos de manera no consciente.** Como hemos analizado, las personas necesitamos mantener una buena imagen frente a los demás. Y cuando nos comportamos de manera incorrecta, sentimos con mayor fuerza esa necesidad, por lo que actuamos, sin darnos cuenta, utilizando mecanismos de defensa. Esto en ocasiones hace que acabemos creyendo nuestras propias excusas, e incluso, aceptándolas como si fueran la realidad. Así convertimos las excusas en un hábito, o en meras explicaciones, no sólo de comportamientos que ya hicimos, sino también de los que haremos. Esto nos impide o dificulta que podamos admitir que nos hemos equivocado, y... si no, nos damos cuenta de nuestros errores, será más probable que repitamos nuestras equivocaciones.
- 2. Pueden expresarse verbal o física.** Los mecanismos de defensa pueden ser expresados verbalmente en frases como: *“yo no lo hice”, “hay gente peor que yo”, “no es cómo lo han contado”* o de forma física, por ejemplo aportando pruebas para disminuir nuestra responsabilidad.
- 3. No siempre su efectividad es la misma.** Dependen de diversos factores.
- 4. Pueden ocurrir antes o después de la acción negativa.** Pueden aparecer, antes de realizar la acción negativa, *“no pude hacer nada para evitarlo”*, o después de que haya ocurrido la acción, *“yo no lo hice”, “me provocó y no tuve más remedio”*.

¿Cuáles son los inconvenientes de utilizarlos?; ¿Por qué pueden llegar a perjudicarnos?

Tipos de Mecanismos de Defensa.

Aunque sabemos que existe un amplio número de mecanismos de defensa, aquí nos centraremos en los que pueden ser más importantes para ti. Aunque son estrategias que se utilizan en diversas situaciones, en este programa es prioritario que nos centremos en los hechos delictivos que han motivado vuestra situación penal que os trae hoy aquí.

64



Para que una persona cambie, lo más importante es que tome conciencia de sus errores, y que asuma sus responsabilidades... sin fisuras y sin excusas. No es fácil desmontar la construcción que hemos hecho de la realidad, pero a partir de este programa podemos mejorar mucho y cambiar muchas cosas de nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

¿Estás dispuesto a profundar en lo que pasó?

Vamos a empezar analizando los tipos de mecanismos de defensa más frecuentes:

1. **LA NEGACIÓN:** Una de las formas que tenemos de preservar nuestra autoimagen positiva es desvinculándonos de nuestros actos negativos. Para eso lo que hacemos es intentar demostrar nuestra inocencia o la falta de responsabilidad sobre la acción que se nos imputa. Las formas de desvincularnos son diversas: *podemos negar rotundamente nuestra implicación, podemos esforzarnos en quitar valor a las evidencias que nos vinculan con el hecho (utilizando coartadas, pretextos) o podemos echar la culpa a terceros, incluida la persona a la que hemos dañado.*
2. **LA MINIMIZACIÓN DEL DAÑO:** En ocasiones, existen evidencias físicas tan claras que la persona estaba allí y podía haberlo hecho, que resulta imposible romper el vínculo de responsabilidad. Por eso, la persona intenta utilizar otras estrategias para transformar lo que ocurrió, para que sea menos negativo o no tan malo. Una de las formas de hacerlo es intentar convertir lo que ocurrió en algo menos malo o grave, por ejemplo: utilizando la palabra *sólo* u omitiendo detalles de lo que ocurrió. Otra de las formas de hacerlo es intentar explicar por qué se ha utilizado de determinada manera y así justificar las malas acciones (*por ejemplo: en el exterminio nazi, afirmaban que no estaban realizando algo inmoral porque lo estaban haciendo por el bien común, la creación de la "raza aria", así, todos valoraban esta acción como positiva*). La última de las formas, no consiste tanto en explicar lo que pasó, sino en intentar desprestigiar a la víctima o la propia situación. *"Tenías que conocerla, está loca", "Era una fiesta en la que todo era un desfase".*
3. **LA JUSTIFICACIÓN:** En este caso, aunque admitimos la responsabilidad objetiva, no admitimos nuestra responsabilidad subjetiva. *Por ejemplo: "Sí, yo le apuñalé, pero no sabía lo que hacía, iba drogado". Algunas de las formas de hacerlo podrían ser: "sí, pero no tuve más remedio", "sí, pero no quería hacerlo", "sí, pero no era realmente yo" (por ejemplo: estaba tan borracho que no recuerdo nada o se me cruzaron los cables y no sé por qué).*

[SE INTRODUCE DINÁMICA 3.3.1].

Ventajas e Inconvenientes

Los mecanismos de defensa forman parte de nuestra vida diaria, aparecen con frecuencia y los utilizamos para mantener nuestra imagen positiva frente a los demás. En ocasiones,

⁶⁴ Imagen 3.5 Afrontando retos. Pixabay.com (s.f)

pueden no tener demasiada importancia ya que las consecuencias posteriores no serán negativas. Por ejemplo, puede que nos excusemos con amigos/as para no salir a cenar o para no ir a casa de alguien. Pero los mecanismos sólo son efectivos en la medida en que nos ayudan a aceptar nuestros defectos y vivir con ellos. Sin embargo, pueden guardar un lado más dañino para nuestras vidas de lo que en un principio pueda parecernos, puesto que no permiten aprender de nuestros errores, al no aceptarlos tal cual son.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.3.2].

Con el ejercicio anterior, hemos planteado posibles excusas que podríamos utilizar para explicar lo que hemos hecho, lo que nos ha traído hasta aquí. Es probable que hasta ahora no hayas reflexionado sobre si te justificas o no sobre lo que pasó. Como hemos comentado anteriormente, los mecanismos de defensa en muchas ocasiones se activan de manera automática. Para seguir profundizando al respecto vamos a volver al ejercicio que hicimos entre sesiones sobre *atribución interna/externa*, y vamos a hacer un nuevo ejercicio con ello.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.3.3].

Como vemos, nuestra mente utiliza muchas estrategias para simplificar la realidad y para hacernos sentir mejor con nosotros mismos. Vamos a continuar en las próximas sesiones profundizando en el papel que tienen nuestros pensamientos en lo que hacemos y sentimos.

RECUERDA:

- Es una fase inicial del programa, por lo que puede ser que la persona participante todavía muestre reticencias a profundizar sobre su delito y asumir responsabilidades.
- En ese caso, se pueden abordar los mecanismos de defensa a través de los delitos de otros (ejercicio escenas película).
- Más avanzado el programa, se puede retomar la asunción delictiva a través del último ejercicio de esta sesión.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

3.3.1 Analizando las justificaciones de otros.

Objetivos

- Identificar y diferenciar los diferentes mecanismos de defensa.

Materiales

- Escenas de películas.
 - ACUSADOS: Kaplan, 1988.
 - AMERICAN HISTORY X: Kaye, 1999

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Cada terapeuta elegirá escenas de las películas propuestas. Tras la proyección de la escena, deberá escribir sobre qué mecanismos de defensa está utilizando el agresor para explicar lo ocurrido. En función del perfil motivacional de cada persona participante, se escogerá la más oportuna, o de cualquier otra película que considere relevante. Finalmente se comentarán los tipos de mecanismos identificados.

Documento de trabajo 3.3.1.

Analizando las justificaciones de otros. A continuación, vas a ver una escena de una película. Posteriormente, escribe que mecanismos de defensa podría utilizar el agresor para explicar lo ocurrido. Para hacerlo, imagina que eres el agresor/a y escribes una carta a un familiar, “poniendo excusas” para explicar por qué has sido detenido/a.

3.3.2 Listado de mecanismos de defensa⁶⁵

Objetivos

- Identificar errores más frecuentes en su pensamiento.

Materiales

- Documento de trabajo 3.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo. Se le pide que categorice los mecanismos de defensa que aparecen dentro de los tres grupos que se han expuesto en la parte psicoeducativa. Piensa sobre los que hayas utilizado tú en alguna ocasión para explicar los motivos que te llevaron a este programa.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega individualmente el documento de trabajo 3.3.2. Se comenta en grupo, fomentando la participación de todo el mundo.

[EL TERAPEUTA ADAPTARÁ LOS CONTENIDOS EN FUNCIÓN DEL DELITO CONCRETO DE CADA PARTICIPANTE].

Documento de trabajo 3.3.2.

Listado de mecanismos de defensa

Marca con una X, el tipo de mecanismo de defensa que son las siguientes afirmaciones. ¿En alguna ocasión has utilizado alguno de ellos para explicar lo que pasó?

Mecanismo de defensa	YO NO LO HICE	JUSTIFICACION	SI PERO....
Jamás he estado allí.			

⁶⁵ Adaptado a partir de Negredo y Herrero, 2015.

He ido poco, y nunca me he cruzado con esos tipos.			
Yo no tengo nada en contra de esa gente.			
Fue sin querer, no tenía intención de agredir a nadie.			
Yo estaba presente cuando ocurrió pero no fui yo. La policía me tiene manía.			
Estaba en una mala época, no sabía lo que hacía.			
Pensé que era un juego, que no estaba haciendo tanto daño.			
Los agredí porque ellos empezaron primero, solo me estaba defendiendo.			
Aquel día había bebido mucho, por eso lo hice.			
Es la primera vez que me pasa algo así, yo no odio a nadie.			
Les insulte y me reí de ellos, pero no les pegué.			

3.3.3 Reflexionando sobre lo que pasó aquel día.

Objetivos

- Facilitar a la persona participante reconozca sus propios mecanismos de defensa en relación con su delito.

Materiales

- Documento de trabajo 3.2.3. “Asumiendo mis responsabilidades”. (Se retoma ejercicio entre sesiones de la sesión anterior)
- Documento de trabajo 3.3.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide que vuelva a leer lo que escribió en relación a los hechos que han provocado su participación en este programa. Posteriormente ha de identificar los mecanismos de defensa que haya en su escrito y finalizar con una reflexión sobre las preguntas planteadas.
- **APLICACIÓN GRUPAL** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 3.3.3.

Reflexionando sobre lo que pasó aquel día.

Te voy a pedir que vuelvas a leer y reflexionar sobre el ejercicio entre sesiones. Intenta tener una visión de “detective”, buscando los posibles mecanismos de defensa que se desprendan de lo que has escrito. Tómate el tiempo que necesites para hacer un análisis exhaustivo. Ahora intenta contestar a las siguientes preguntas:

¿Has encontrado algún mecanismo de defensa? ¿De qué tipo?

¿Sueles utilizarlos frecuentemente?

¿Por qué crees que lo has utilizado?

¿Cómo te sientes al darte cuenta de ello?

Escribe nuevamente sobre lo que pasó evitando utilizar mecanismos de defensa.

¿Cómo son tus emociones con la nueva explicación de lo ocurrido? ¿Necesitas hablar de ello?

SESIÓN 4

Los estereotipos y otras representaciones mentales

Objetivos

- Conocer el concepto de estereotipo y su función en la representación que hacemos de la realidad.
- Analizar la relación entre estereotipos y pensamiento.
- Reflexionar sobre la relación entre estereotipos y conducta.

Ejercicios

- Las creencias nos limitan.
- ¿Estereotipos?
- La historia de las gafas de sol.
- Comprendiendo los estereotipos.

Dinámicas optativas

- Si no lo veo no lo creo...

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de lo aprendido durante la sesión anterior.
- Aclarar dudas o nuevas preguntas que surjan a la persona participante
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA IMPORTANTE

Antes de iniciar la sesión cada terapeuta evaluará el estado psicológico de los/as participantes, ante posibles estados emocionales desajustados, derivados de su asunción de responsabilidad delictiva y los mecanismos de defensa. Cuando se estime necesario, se podrán ofrecer sesiones complementarias de apoyo psicológico.

Como hemos visto, nos orientamos en la vida, a través de nuestros esquemas o creencias básicas (sobre nosotros/as mismos/as, los/as demás y el mundo). Nuestra forma de pensar sobre la realidad, constituye nuestra manera de ser, y se ha desarrollado tal y como es a lo largo del tiempo. Sin embargo, de igual modo que se aprendió también se podrá desaprender y cambiar.

Ya hemos empezado a darnos cuenta, que no siempre pensamos de forma racional y objetiva. La única manera de acercarnos a la certeza es contrastando nuestras creencias con los hechos más objetivos.

Esquemas personales y representaciones sociales

Todas las personas disponemos de una manera particular de entender la realidad y conducirnos en la vida. Cada cual interpretamos lo que ocurre a través de nuestros propios criterios, que forman nuestra manera particular de pensar, es decir, nuestros **“esquemas personales”**. Pero **¿Cómo se construyen esos esquemas personales?** Durante nuestra infancia, recibimos todo tipo de ideas, normas y conceptos sobre lo que está bien y lo que no. Cómo hay que actuar, comportarnos, relacionarnos... Todas estas creencias nos llegan desde muchas fuentes distintas: nuestros padres y madres, la familia, la sociedad, educadores/as, etc., nos transmiten la mayoría de los valores y modelos que van quedando fijados en nuestros cerebros y corazones.



Este conjunto de creencias y modelos son “impuestos” desde el exterior, no los hemos elegido voluntariamente. Son como comida que nos tragamos sin masticar. Si no mastico lo que estoy comiendo, no sé si esa comida me gusta, qué sabor tiene, si me va a sentar bien, si me apetece comérmela... me la estoy “tragando” sin ni siquiera haberla elegido.

⁶⁶Imagen 3.6 Mafalda. Quino (s.f.)

En la infancia, al no disponer de la madurez ni las herramientas necesarias para gestionar toda esa información, nos es imposible distinguir qué ideas realmente nos sientan bien, se adecuan a nuestra personalidad, valores e intereses y cuáles queremos descartar en favor de nuestro bienestar. De esa manera, lo aceptamos todo dándolo por bueno, nos “tragamos” todas esas ideas que pasan a formar parte (muchas de ellas de manera inconsciente) de nuestro sistema de valores y creencias. Podemos observar algunos ejemplos:

- “Expresar los sentimientos no es bueno y no sirve para nada”
- “Hay que casarse y tener hijos”
- “La vida es sufrimiento”
- “Nunca te fíes de nadie”
- “Piensa mal y acertarás”

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.4.1].

¿Cómo construimos las personas nuestra forma de pensar? ¿De dónde vienen mis ideas políticas?, ¿cómo he llegado a mi idea sobre las personas del colectivo LGTBI?, ¿cómo he llegado a mi idea sobre las personas inmigrantes?

[SE INTRODUCEN TEMAS CONTROVERTIDOS PARA LA REFLEXIÓN. SE ADAPTARÁN LAS PREGUNTAS CON SUS CIRCUNSTANCIAS Y EXPERIENCIAS PREVIAS CON LA MOTIVACION DELICTIVA DE ODIO].

Desarrollamos nuestros esquemas a lo largo de los años y casi sin darnos cuenta, mediante la educación y la vida en común con otras personas. En ocasiones, compartimos con estas, maneras de entender determinados aspectos de la realidad ya que nuestras experiencias pertenecen a la misma cultura, y hemos construido nuestro conocimiento sobre experiencias similares (“**Representaciones Sociales**”).

Estos esquemas personales y representaciones sociales, los “*moldes para interpretar la realidad*”, en ocasiones puede que no funcionen correctamente por haberse quedado anticuados, por estar incompletos o simplemente por ser erróneos. Esto, lógicamente, puede generar problemas y conflictos.

[SE PUEDE RECORDAR EJEMPLOS CONCRETOS QUE ÉL HAYA VIVIDO Y QUE HAYA COMPARTIDO DURANTE LAS SESIONES PREVIAS].

Para generar mayor bienestar y ajuste personal es importante que los esquemas personales o teorías implícitas que orientan tu manera de interpretar la realidad sean flexibles y permeables a la información que obtienen de la realidad. Ello implica que debemos abrirnos a las demás personas, a las interpretaciones que hacen de nuestros actos y de sus propios actos como fuente donde inspirarnos para *refrescar* nuestras creencias y emociones. Si no existiera esta permeabilidad y flexibilidad nos quedaríamos anclados en ciertas formas de pensar y de sentir desajustadas que nos producirían gran malestar personal y social.

¿Qué ocurrirá si he aprendido unas normas concretas y unos hábitos en mi lugar de origen y me traslado a vivir a otra cultura diferente con otras normas y continúo actuando de la misma manera? ¿Será fácil para mí cambiar o eliminar mis viejos hábitos?

La dificultad está en que nuestros esquemas personales funcionan sin que nos demos cuenta y cuesta mucho esfuerzo modificarlos. Contribuyen a que justifiquemos o racionalicemos lo que hacemos y lo repitamos en el futuro.

Los estereotipos como esquemas cognitivos de representación social

Para iniciar este apartado vamos a analizar las siguientes imágenes:

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 3.4.2].

Una de las formas que tenemos para representar de manera esquemática y ordenada nuestra realidad es a través de los estereotipos sociales. **Los estereotipos son creencias compartidas acerca de un conjunto de características que se atribuyen a un grupo humano. El estereotipo es una imagen mental, muy simplificada, de alguna categoría de personas o institución que es compartida, en sus características esenciales, por un gran número de personas.** Es la creencia que tenemos de que todos los miembros de un grupo comparten determinadas características y que actúan de una forma similar; éste puede no estar justificado (“*todos los indigentes lo son porque quieren*”) o tener una cierta justificación (“*todos los suecos son altos*”).

[EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PARTICIPANTE SE PROPONE ALGÚN COLECTIVO OBJETO DE DISCRIMINACIÓN SOBRE EL QUE HACER UNA DEFINICIÓN. EN UNA HOJA EN BLANCO SE LE PIDE QUE ESCRIBA CINCO CARACTERÍSTICAS QUE SEGÚN SU CRITERIO LO DEFINE].

¿Qué utilidades crees que tiene los estereotipos? ¿Puedes poner algún ejemplo?

Como ves, nuestros estereotipos, nos permiten ordenar y agrupar los objetos de nuestro entorno en categorías, con el objeto de simplificar su complejidad. Cuando nos encontramos con una persona que sea ajusta a un estereotipo previo, nuestras actitudes y nuestra forma de percibir a esa persona saltan inmediatamente. Cumplen con una función, nos sirven para explicar determinadas acciones que llevemos a cabo.

Sus funciones principales son éstas:

- Nos ayudan a **simplificar nuestro entorno**. Guían nuestra interpretación de la realidad y crean una memoria selectiva.
- Ayudan a **formar nuestra identidad social**. Establecemos similitudes con las personas del grupo al que pertenecemos y nos diferencian de otros grupos.
- Contribuyen a la **creación y mantenimiento de las ideologías de grupo**.
- Explican o justifican una **variedad de acciones sociales contra otros grupos**. Por ejemplo: *el exterminio judío, en la época del nazismo alemán, estaba justificado en base a la idea de la preservación de la raza aria.*
- Contribuyen a **establecer relaciones de causa-efecto entre fenómenos que ocurren simultáneamente**. Por ejemplo: *cuando se establece una relación entre el desempleo y la llegada de inmigrantes.*

Algunas de sus **características** son:

- **Se suponen o inventan ideas sobre personas de otro grupo**, pero se presentan de forma razonable porque se asocian estrechamente a determinadas características observables.
- Por el hecho de centrar la atención en las diferencias entre “nosotros” y los “otros”, tenderemos a tener una **percepción exagerada de las diferencias en detrimento**

de las semejanzas. Terminamos asociando determinadas características a un grupo, como si otros grupos no pudieran compartirlas también.

- Cuando construimos un estereotipo tendemos a **sobreestimar la presencia de un determinado atributo** (por ejemplo, *la agresividad en los varones*) y a subestimar la presencia de otros (*el cariño*). Eliminamos la posibilidad de variación individual (“*todos los hombres son agresivos*”).
- Si nuestros **estereotipos hacia determinado grupo o colectivo son negativos, omiten cualquier comportamiento positivo.**
- **Normalmente se adscriben a minorías.**

Los estereotipos van frecuentemente acompañados, aunque no necesariamente, de prejuicios sociales, (una predisposición favorable o desfavorable hacia cualquier miembro de la categoría en cuestión sin haber tenido una experiencia anterior en la que basar dicho juicio). En este contexto, nos interesan aquellos que expresan una actitud negativa hacia un determinado grupo o colectivo.

La influencia de los estereotipos en la vida diaria

En la vida cotidiana las **personas tomamos decisiones y realizamos múltiples conductas influenciados por nuestras creencias y por las interpretaciones que realizamos de cada situación.** Cuando nos encontramos en alguna **situación que no encaja con nuestras creencias** trataremos de hacer que encaje para devolver la coherencia y eliminar así las contradicciones. Es decir, **“forzamos” la realidad para que se adapte a nuestras ideas** y no al contrario. Las creencias tienen por tanto una función adaptativa, aunque pueden provocar que nos mantengamos en un mundo subjetivo y, en muchas ocasiones, irreal.

Por ejemplo, si mi estereotipo es *“la inmigración es fuente de marginalidad y delincuencia”* y observo que en mi entorno (en mi trabajo, en mi barrio, etc.) hay personas inmigrantes trabajadoras y honradas, en lugar de cambiar mi esquema, podré pensar que los datos que observo en mi realidad son simples excepciones de mi esquema personal, forzando mis interpretaciones de una manera poco realista: *“algunos inmigrantes son trabajadores, pero son una excepción”*.

Ahora que ya sabemos qué son los estereotipos, vamos a ver cómo están funcionando en ti.

[SE REALIZAN LAS ACTIVIDADES 3.4.3 Y LA 3.4.4].

RECUERDA:

Es conveniente que cada terapeuta seleccione de forma personalizada ejemplos ajustados al caso. Se debe establecer la relación existente entre estereotipos, prejuicios y comportamientos intolerantes y discriminatorios.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

3.4.1 Las creencias que nos limitan...

Objetivos

- Aprender a identificar el propio sistema de creencias.

Material

- Documento de trabajo 3.4.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide que realice su propio listado de creencias que ha ido incorporando a lo largo de su desarrollo. Después se le ayuda a analizar su importancia a la hora de actuar y relacionarse con las demás personas y cuáles de estas creencias han sido limitantes, equivocadas o considera ya inservibles.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza individualmente el documento de trabajo 3.4.1. Finalmente se realiza una puesta en común fomentando el debate.

Documento de trabajo 3.4.1.

Las creencias que nos limitan

Ahora intenta reflexionar y analizar aquellas creencias que desde tu infancia te has ido tragando, sin pararte a reflexionar sobre ellas y que han guiado tu manera de funcionar en la vida. Tómate unos minutos para pensar sobre ellas y realiza tu propio listado.

3.4.2 ¿Estereotipos?

Objetivos

- Aprender el concepto de estereotipo.

Material

- Documento de trabajo 3.4.2.
- Material audiovisual “**QUIEN NO ES QUIÉN**”
Disponible en <https://youtu.be/u6-iPLJRKN4>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo 3.4.2 donde aparece una viñeta. Posteriormente se visualiza el material audiovisual propuesto. Finalizando la actividad con una reflexión individual o grupal sobre las preguntas planteadas en el documento de trabajo.

Documento de trabajo 3.4.2.

¿Estereotipos?

Observa la siguiente viñeta:⁶⁷

⁶⁷ Imagen 3.6 Día del Migrante. Padylla (s.f)



PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

1. ¿Qué os parece el contenido de la viñeta? ¿Y el video que hemos visto?
2. ¿Con que lo relacionáis?
3. ¿Tienes alguna idea sobre lo que son los estereotipos? ¿Cómo los definirías?

3.4.3 La historia de las gafas de sol

Objetivos

- Comprender la construcción de esquemas de representación social.
- Reflexionar sobre la determinación del ambiente y las relaciones en su construcción.
- Proponer el intercambio cultural como manera de ampliar y cambiar nuestras gafas de representación social.

Materiales

- Documento de trabajo 3.4.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se realiza individualmente el documento de trabajo 3.4.3. Posteriormente se pide que compartan su opinión sobre el cuento, fomentando el debate.

Documento de trabajo 3.4.3.

La historia de las gafas de sol⁶⁸...

Imagina que todas las personas de tu país natal, desde el principio de los tiempos, hoy incluso y para siempre, nacieran con 2 piernas, 2 brazos, 2 ojos, 2 orejas, una nariz, una boca y unas gafas de sol con cristales

⁶⁸ Adaptación de Asociación Colega Jaén (s.f) *Talleres sobre Diversidad Colega Jaén*

amarillos. Nadie en tu país habrá pensado nunca que el llevar gafas de sol todo el tiempo fuese algo extraño, siempre ha sido así y las gafas son para vosotros/as una parte del cuerpo humano. Y es que todo el mundo las lleva siempre.

Quítate las gafas y obsérvalas. Son los valores, actitudes e ideas que la gente de tu país comparte los que dan ese color amarillo a los cristales. Todo lo que ellos han visto, han aprendido y experimentado ha entrado a su cerebro a través de los cristales amarillos. Todo ha pasado por el filtro de esos valores e ideas que colorean los cristales de vuestras gafas. Los cristales amarillos son tus actitudes, tu fe, tus valores y tu bagaje cultural.

A miles de kilómetros, en otro país, hay otras gentes quienes, desde el principio de los tiempos, hasta incluso hoy y por siempre jamás, nacen con 2 piernas, 2 brazos, 2 ojos, 2 oídos, una nariz, una boca y unas gafas de cristales azules. Nadie en tu país habrá pensado nunca que el llevar gafas de sol todo el tiempo fuese algo extraño, siempre ha sido así y las gafas son para vosotros una parte del cuerpo humano. Y es que todo el mundo las lleva siempre. Todo lo que la gente de este país ha visto, aprendido y experimentado ha sido filtrado por los cristales azules.

Una vez hubo una persona que viajó de su país a otro. Ella era una chica inteligente y comprendió enseguida que si quería conocer el otro país y entender a sus gentes, entonces tendría que hacerse con un par de gafas azules para ser capaz de VER. Así que cuando llegó al otro país se aseguró de tener unas gafas azules. Permaneció 3 meses en aquel país y en este tiempo sintió que había aprendido de verdad mucho sobre los valores, la fe y las ideas de esas otras personas. Ella podía VER con la ayuda de sus nuevas gafas azules. Así que, cuando volvió a su país muchas personas mostraban interés en conocer su experiencia, y ella, enorgullecida les contaba que la otra cultura era VERDE.

3.4.4 Comprendiendo los estereotipos....

Objetivos

- Comprender qué es un estereotipo.
- Analizar los estereotipos propios de nuestra cultura.

Material

- Role playing.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se pide que se ponga en pie, y a continuación que representen un papel o rol social (role playing). Por ejemplo: haz de mono, de ejecutivo, de elefante, de camarero, mujer, gitano, andaluz, joven mexicano...Se van alternando cada uno de los roles, siendo el/la terapeuta quien dirija el cambio de rol.

Finalmente se reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué estereotipos has manifestado en tu interpretación?
- ¿Qué papel resultó tener más estereotipos?
- ¿Qué estereotipos surgieron cuando has representado a una mujer? ¿Y a un joven mexicano? ¿y... ?

Dinámicas optativas

3.4.5 Si no lo creo no lo veo....

Objetivos

- Demostrar el modo de juzgar y de evaluar la realidad en función de nuestros estereotipos.
- Reflexionar acerca de las limitaciones y consecuencias de los mismos.

Materiales

- Película a elección de cada terapeuta.
- Documentales relacionados con el tema.
- Noticias de prensa o cualquier otro material relacionado con el tema.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Tras la visualización del material audiovisual seleccionado se realizará una reflexión compartida sobre los contenidos abordados durante la sesión.

SESIÓN 5

Prejuicio y discriminación

Objetivos

- Conocer los principales grupos sociales que sufren discriminación y algunas formas en las que esta se expresa.
- Empatizar con los distintos grupos vulnerables.
- Tomar conciencia de cómo empleamos el lenguaje para justificar los prejuicios.

Ejercicios

- Tipos de discriminación.
- "Si fuera...".
- Justificaciones.

Dinámicas optativas

- El iceberg.
- Cuento para pensar.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar el aprovechamiento y el impacto de la sesión anterior
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

NOTA IMPORTANTE

Normalmente la expresión abierta de los prejuicios ha pasado a ser más sutil o implícita. En nuestro día a día somos testigos a través de la televisión, las redes o los periódicos, de claras manifestaciones de discriminación o incluso de odio. Se expresan de muy diversas formas y en diferentes ámbitos y contextos. El anonimato y otros fenómenos que afectan al uso de las redes sociales y las nuevas formas de comunicarnos, parecen haber liberado nuevamente la directa expresión de los prejuicios sociales o al menos la amplifican.

Allport en su clásico estudio, *La naturaleza del prejuicio*, incluyó la **hipótesis del contacto** intergrupala como una vía para reducirlo. Consideraba necesario que se cumplieran las siguientes condiciones: apoyo social e institucional, intensidad de la relación (en términos de frecuencia, duración y contacto), igualdad de estatus y sobre todo, que dicho contacto se hiciera desde una perspectiva cooperativa.

El contacto intergrupala ha probado su eficacia en múltiples experiencias y lugares. Pettigrew y Trupp (2006) realizaron un meta-análisis con 713 muestras y más de 300.000 participantes, en el que encontraron una tasa de éxito del 94%. Aunque tan solo el 19% de las experiencias de contacto se realizaron bajo todas las condiciones señaladas por Allport. Esto contrasta con otros resultados que apuntan a efectos opuestos a los perseguidos cuando el contacto es inadecuado (Amir, 1969).

Plous (2003)⁶⁹ señala otras estrategias que, además del contacto intergrupala, han mostrado su eficacia: desarrollo de la empatía y la inversión de papeles, cambio de orientación de creencias. Por ejemplo considerar la inteligencia como algo manejable en lugar de como una capacidad fija, establecimiento de normas que exijan un trato más justo, ruptura del consenso (*todos piensan lo mismo que yo aunque no lo digan*) y mostrar la inconsistencia entre los valores, actitudes y comportamientos personales para crear disonancia.

Pérez et. al. (1993) dividen en dos grupos las estrategias utilizadas para atajar el racismo: las que parecen más apropiadas para producir cambios en la expresión manifiesta y las que se dirigen a su expresión latente. Para este último fin consideran que es necesario *despertar el prejuicio* haciéndolo consciente y creando un conflicto interno. La mera indicación de *que no hay que ser racista* no sirve.

Plous (op. Cit) señala que sin duda alguna, las conclusiones más importantes que emergen de los estudios sobre el prejuicio son las siguientes: (1) Ninguna persona está inmune a albergar prejuicios, (2) con frecuencia se requiere mucho esfuerzo y concienciación para reducir los prejuicios, y (3) con la motivación suficiente, se puede lograr”.

⁶⁹ Este artículo ha sido traducido a varios idiomas como parte de una iniciativa de la Asociación Americana de Psicología conocida como "El Prejuicio en cualquier idioma: el proyecto de traducción del prejuicio." <http://www.understandingprejudice.org/apa/spanish/>

Exposición psicoeducativa⁷⁰

Como hemos analizado en sesiones anteriores, en nuestro devenir cotidiano utilizamos habitualmente distintos tipos de estereotipos. Hemos aprendido que las personas tendemos a percibir de manera distorsionada una mayor homogeneidad y similitud entre los miembros de los grupos a los que no pertenecemos (*ellos*), que entre aquellos de los que formamos parte (*nosotros*).

Vamos a reflexionar sobre algunas cuestiones:

¿Cómo es la gente de tu raza? Probablemente esta pregunta te parecerá absurda ya que entre vosotros (nosotros) habrá de todo. ¿Por qué entonces no piensas lo mismo de la gente de otra raza, religión, orientación sexual, etc.? ¿Ellos son todos iguales y nosotros no?

[SE EXPLICAN SUCINTAMENTE LOS TRES COMPONENTES DE LAS ACTITUDES PREJUCIOSAS].

Recordamos que un *estereotipo es una creencia u opinión generalizada acerca de un determinado grupo de personas*. La principal función de los estereotipos *es simplificar la realidad*. Se han ido *adquiriendo desde la infancia*... También se han podido formar o consolidar a partir de algún tipo de experiencia personal con alguien perteneciente a un determinado grupo social, que luego se generaliza a todas las personas con las que podrían estar relacionadas.

Como son creencias que **todos/as** tenemos muy arraigadas se suelen activar de forma **automática**, a menos que nos esforcemos y trabajemos para cambiar nuestra manera de pensar.

Los **prejuicios** se relacionan estrechamente con los estereotipos. *Son valoraciones, generalmente negativas que hacemos sobre otra u otras personas sin que realmente les conozcamos, sino que lo hacemos a partir de nuestras creencias hacia el grupo al que pertenecen pensando que todos son iguales.*

Una diferencia entre un estereotipo y un prejuicio es que si disponemos de suficiente información sobre una persona o sobre una situación particular, podemos acabar con los estereotipos. Sin embargo *los prejuicios son más resistentes y funcionan como unas gafas a través de la cual percibimos cualquier trozo de la realidad según nos convenga*: nos quedamos con la información que confirman nuestros prejuicios (nuestras creencias) y dejamos de lado todo lo que no encaja. Preferimos negar los hechos, o usar algún tipo de justificación, a cuestionar el prejuicio (Por ejemplo “*él o ella no es como los de su raza, es una excepción, ya lleva mucho tiempo aquí*”).

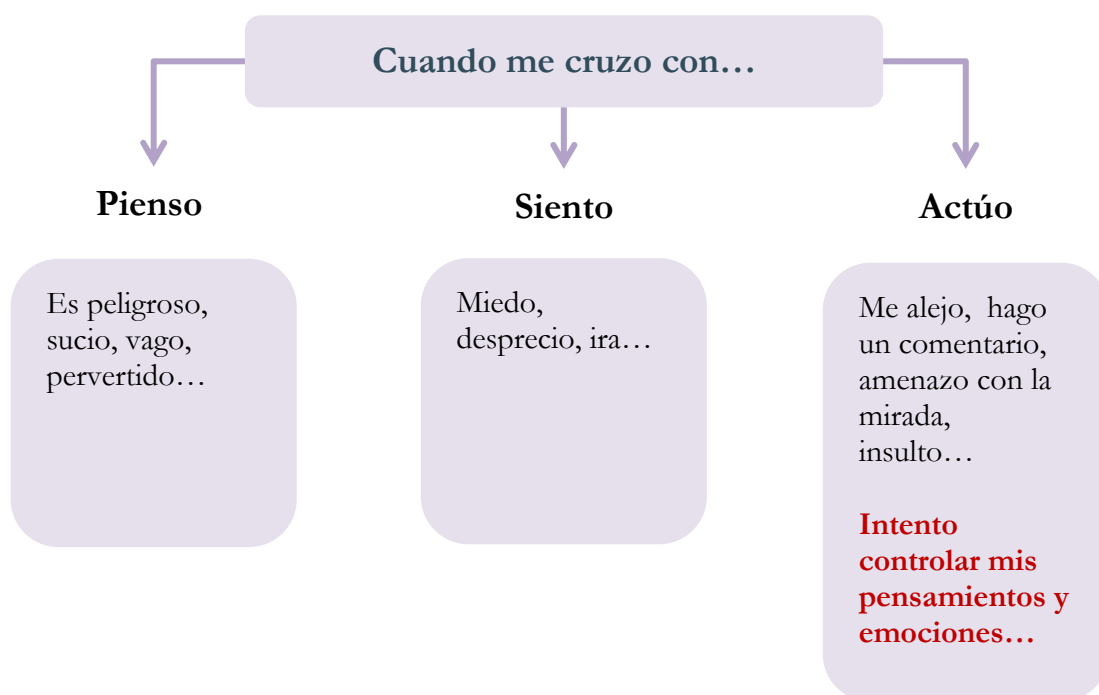
Esto se debe en buena parte a que los prejuicios tienen mucho que ver con lo que **sentimos** hacia alguien, mientras que los estereotipos se asocian más con las **creencias o los pensamientos**.

⁷⁰ Incluye adaptación de contenidos de la Fundación Secretariado Gitano (s.f.) Decálogo “Cambiar los estereotipos” y del Consejo de Europa (s.f) Programa educativo COMPASS

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.5.1].

La expresión del prejuicio es la intolerancia, la discriminación, el trato injusto. Pasar al acto es algo que podemos controlar, principalmente conociéndonos a nosotros mismos. En definitiva de lo que se trata es de **RESPETAR** a las demás personas (un término más claro y directo que *tolerar*). Hay situaciones en las que esto resulta más complicado: cuando nos irritamos, si sentimos frustración, agotamiento, si nos sentimos presionados o queremos demostrar *algo* ante nuestras amistades... En estas situaciones puede pasar que casi ni seamos conscientes de lo que decimos o hacemos...

Resumiendo:



Fuente: Adaptado de Fundación Secretariado Gitano (2006)

RECUERDA:

“Las personas con responsabilidad penal por actos de violencia contra miembros de grupos minoritarios, normalmente se perciben impotentes, no poderosos; es probable que se sientan devaluados y pasados por alto. Como resultado, se generan emociones intensas de remordimiento y resentimiento. (...) Sintiéndose mal consigo mismos, las personas condenadas por delitos de violencia racista buscan a alguien o algo en el mundo exterior para explicar su sensación de debilidad e impotencia. Eso, puede significar que alguien es diferente de una forma amenazante. Un acto de violencia puede a veces servir como un medio de auto-validación, y especialmente de validación de la propia masculinidad (-sobre todo en un contexto en el que tales actos se consideren aceptables -)”Programa ADAPT, pág. 7 (GREC, 2010)

Frecuentemente nuestros sentimientos de frustración y malestar vital pueden llevarnos a buscar en los demás la culpabilidad de nuestra situación y nuestros problemas. Cuando un estado de frustración es demasiado difícil de manejar, tanto de forma emocional como

mental, *a menudo lo proyectamos hacia fuera en forma de hostilidad y agresividad, dirigida contra otras personas o grupos que representan un cabeza de turco o chivo expiatorio.*

Una curiosidad

En la época de las Cruzadas, los cristianos en ocasiones colocaban la cabeza de un musulmán (turco) abatido clavada en una pica. A continuación los soldados le insultaban, increpaban y culpaban de todos los males habidos y por haber. De ahí la expresión “ser un cabeza de turco”, que se refiere a cuando hacemos culpable a alguien de algo que no es responsable. Significa lo mismo que chivo expiatorio o víctima propiciatoria⁷¹.

*¿Crees que hay algo de esto cuando tenemos prejuicios contra algunos grupos de personas?
¿Alguna vez culpar a alguien te ha servido de desahogo?*

REFLEXIONES RELEVANTES:

Si los prejuicios se basan en creencias negativas sobre alguien, *¿qué emociones nos generan?...*

¿Por qué no hacemos algo para sentirnos mejor y no andar siempre juzgando y rechazando?

¿Realmente eso te hace sentir bien?

Es muy importante **aceptar** que de los demás, no lo vas a entender todo ni lo vas a compartir todo. Lo mismo pasa con otros que te miran a ti. **No necesitas comprenderlos, solo aceptarlos.**

Habrás escuchado a menudo que hay que comportarse de forma políticamente correcta, quizá no te guste o lo encuentres hipócrita... Yo te propongo que lo cambiemos por comportarse de forma humanamente correcta... *¿Aceptas?*

Discriminación

*¿Te has sentido discriminado/a en algún momento de tu vida? ¿Qué significa discriminar?
¿Qué significa ser intolerante?*



⁷²La discriminación y el trato injusto tienen lugar a distintos niveles: *individual, colectivo* y la que surge a través de las *políticas institucionales* de un determinado país.

Discriminación se produce cuando las personas reciben un trato menos favorable que el

⁷¹ Contenido extraído de 20minutos.es (s.f)

⁷² Imagen 3.7 Discriminación e intolerancia. Pancho (s.f)

dispensado a las demás que se encuentran en una situación comparable solo porque forman parte, o se considera que pertenecen, a un determinado grupo o categoría de personas. Las personas pueden ser discriminadas debido a su edad, discapacidad, etnia, origen, creencias, raza, religión, sexo o género, orientación sexual, idioma, cultura y por muchos otros factores.

Generalmente se ejerce discriminación por parte de las mayorías sobre las minorías, a pesar de que también existe discriminación por parte de las minorías (...) Las democracias son vulnerables a la *tiranía de las mayorías*: una situación en la que la regla de la mayoría es tan opresiva que ignora por completo las necesidades y los deseos de los miembros de las minorías. El marco de los derechos humanos no sólo protege a los ciudadanos de la opresión de un individuo o un pequeño grupo de individuos, sino que también es un medio de protección de las minorías contra la mayoría.

Intolerancia es una falta de respeto a las prácticas o creencias distintas de las de uno/a mismo/a. También implica el rechazo de las personas a quienes consideramos diferentes, por ejemplo los miembros de un grupo social o étnico distinto al nuestro, o las personas que son diferentes en su orientación política o sexual. La intolerancia puede manifestarse en una amplia gama de acciones a través de discursos de odio, causar lesiones físicas o incluso el asesinato.

Consejo de Europa (s.f)

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 3.5.2].

¿Crees que alguna vez has discriminado o sido intolerante ante las creencias o costumbres de otras personas?

El lugar en el que naces, y todas tus circunstancias condicionan las oportunidades que tienes en tu vida y tus posibilidades de éxito, salud, acceso a los recursos... **La desigualdad refleja un problema social; no es un fenómeno natural, sino histórico y cultural, que aparece cuando las personas tienen un acceso desigual a los recursos, los servicios y las posiciones que valora una sociedad**, y está fuertemente asociada a las clases sociales, al género, a la etnia, a la religión...

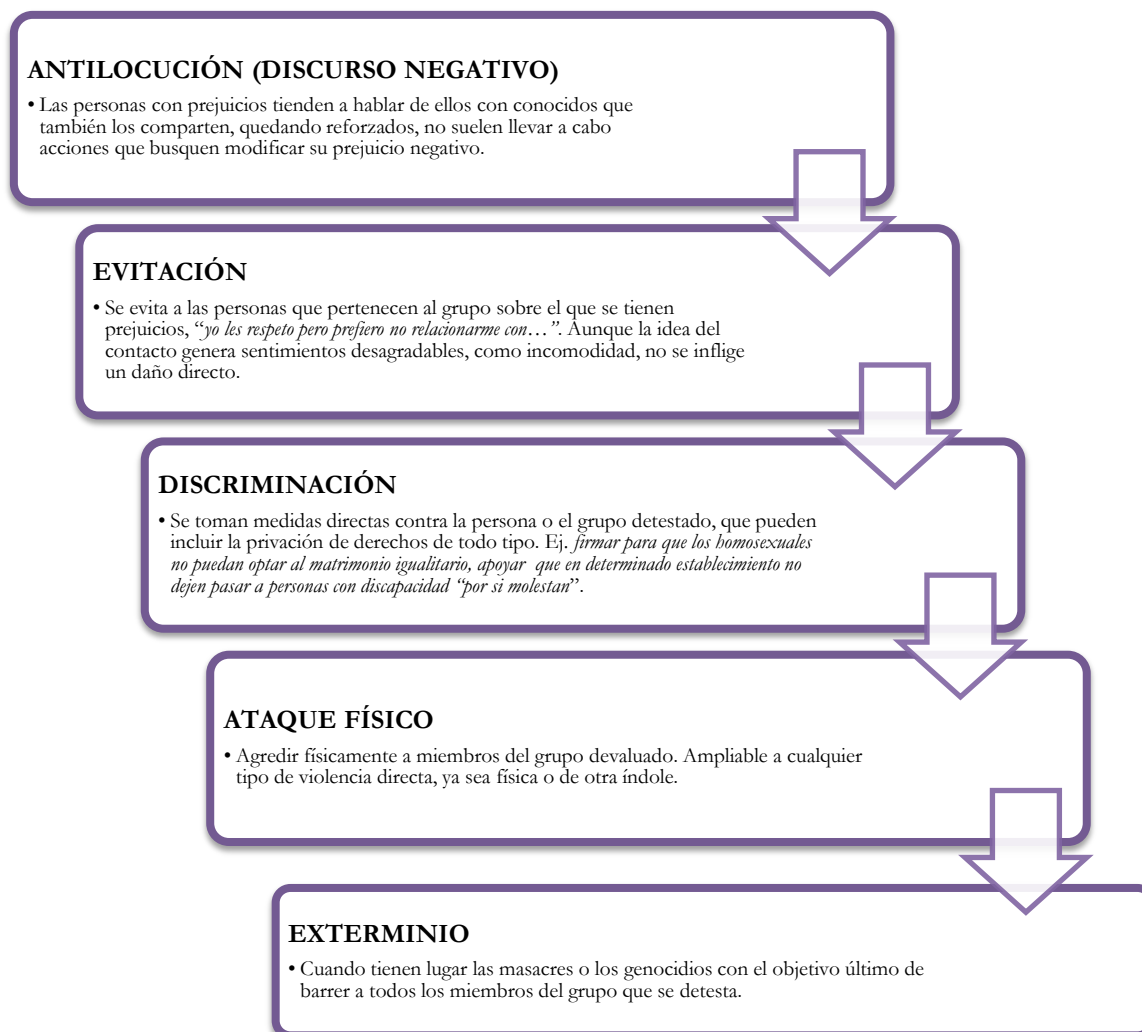
Las sociedades democráticas se constituyen sobre unos valores que actúan como pilares básicos indispensables, como son la **libertad, la justicia, la paz, el respeto o la solidaridad**. **La desigualdad tiene consecuencias negativas en nuestras sociedades**. Los estudios revelan que los países con mayores desigualdades económicas, tienen mayores problemas en diversas áreas: salud física y mental, consumo de drogas, menor esperanza de vida, peores rendimientos académicos, mayores índices de violencia... Por tanto la discriminación tiene consecuencias tanto para las personas y grupos marginados **como para el conjunto de la sociedad**.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 3.5.3].

¿Crees que las personas expresan sus prejuicios de manera sincera y abierta ante cualquier situación?

Existen estudios que nos indican que pueden existir distintos niveles de expresión del prejuicio y la intolerancia, como podemos observar en la clasificación presentada en la Figura 3.1.

Figura 3.1 . Niveles de clasificación de expresión del prejuicio y la intolerancia de Allport ⁷³



Discriminación múltiple

¿Crees que una misma persona puede ser discriminada por diferentes cualidades o por su pertenencia a diferentes colectivos?

Las personas tenemos una identidad compuesta por múltiples facetas. Cada uno de nosotros “pertenece a” o se “identifica con” varios grupos o colectivos sociales. La discriminación múltiple es aquella situación en la que esta se produce por diversos motivos al mismo tiempo, de forma que uno se añade a otro. Ej. *Mujer-gitana, mujer-gitana-inmigrante, mujer-gitana-inmigrante-lesbiana*.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.5.4, PUEDE SER UTILIZADA TAMBIEN PARA SU REALIZACIÓN ENTRE SESIONES EN CASO DE FALTA DE TIEMPO].

Justificaciones

¿Cuáles son los rasgos que caracterizan a un racista, un xenófobo, un homófobo, un intolerante... ? ¿Sería parecido a un... ? ¿Te ajustarías tú a esa descripción?

⁷³ Adaptado de Sternberg, 2010, p. 64

[SE ADAPTARÁN LAS PREGUNTAS A LA MOTIVACION DELICTIVA DE ODIO DE CADA PARTICIPANTE].

Debemos tener en cuenta que probablemente tus respuestas están mediatizadas de algunos estereotipos y por tanto se trata de generalizaciones simplistas de la realidad. Si identificamos a una *“persona con prejuicios” solamente con una persona radical, entonces es probable que no seamos conscientes de que tenemos prejuicios*, y por tanto, los neguemos, y no seamos conscientes de diferentes formas en que podemos estarlos expresando.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3. 5.5].

Cuando existe una discriminación o agresión hacia una persona o colectivo... *¿Crees que se debe mantener una actitud pasiva, imparcial o neutral? ¿Qué consecuencias tiene esa forma de afrontar la situación?*

La **tolerancia** se asienta sobre la premisa de que todas las personas, aunque tengamos diferencias, somos sujetos de derechos inalienables y de reconocimiento de dignidad y respeto. **La UNESCO** afirma que la tolerancia es necesaria en nuestro mundo actual, dado que nuestra era se caracteriza por la mundialización de la economía, la movilidad, la comunicación, la integración y la interdependencia, en consecuencia, **la intolerancia ante la diversidad amenaza el bienestar social**.

Durante esta semana vamos a reflexionar sobre estos aspectos...

[SE PROPONEN DIVERSAS ACTIVIDADES ENTRE SESIONES A SELECCIONAR ATENDIENDO A LOS CONTENIDOS QUE REQUIERAN PROFUNDIZARSE. ACTIVIDAD 3.5.6 - IDENTIFICACIÓN DE FORMAS DE TRATO INJUSTO. ACTIVIDAD 3.5.7 PARA REFLEXIONAR SOBRE EL VERDADERO VALOR DE LAS PERSONAS].

RECUERDA:

Existen diversas publicaciones de materiales que permiten profundizar en los contenidos de la sesión. La *Guía práctica para combatir los rumores y prejuicios sobre la diversidad cultural* (Ayuntamiento de Getxo), propone las siguientes estrategias de intervención para atajar el prejuicio. En el enlace adjunto pueden encontrar otros materiales.

- Preguntar, con interés y sin sarcasmos. Intentar que la persona llegue a sus propias conclusiones.
- Invitar a la curiosidad y a comprobar las suposiciones.
- Buscar vínculos comunes, lo que nos une.
- Priorizar los mensajes positivos sobre los no-negativos, poner de relieve los beneficios sociales y económicos.
- Cuestionar las generalizaciones y exageraciones.

<http://www.getxo.eus/es/antirumores/recursos/guias-y-manuales>

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

3.5.1. Invertir la situación⁷⁴

Objetivos

- Generar empatía con el grupo perjudicado mediante una inversión de la valoración de su filiación grupal.
- Cuestionar los prejuicios contra otros grupos.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.1.
- CONTENIDO AUDIOVISUAL (Adaptar la propuesta atendiendo a la motivación de odio de cada participante)
¿RENUNCIARÍAS A TU IDENTIDAD? Un vídeo con cámara oculta muestra las presiones al colectivo trans.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=ykzy5mMROqc>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo, donde aparecen una serie de preguntas sobre su filiación grupal, ofreciendo una perspectiva de anormalidad y poca valoración social. Se propone adaptar la actividad, modificando el grupo de referencia atendiendo a la motivación de odio de cada participante. Tras rellenar las preguntas, se visualiza el contenido audiovisual seleccionado por cada terapeuta y se propone una discusión y debate sobre el tema.

Documento de trabajo 3.5.1.

Invertir la situación

Responde de modo sincero a las siguientes cuestiones:

1. *¿Qué piensas que causó tu heterosexualidad?*
2. *¿Cuándo y cómo decidiste que eras heterosexual?*
3. *¿Es posible que tu heterosexualidad sea simplemente una fase que puedas superar?*
4. *¿Es posible que tu heterosexualidad se derive de un miedo neurótico a las personas del mismo sexo?*
5. *Si nunca has tenido relaciones con personas del mismo sexo ¿no podría ser que lo que necesites sea tener un buen amante de tu mismo sexo?*
6. *¿A quién has confesado tus tendencias heterosexuales?*
7. *¿Por qué los heterosexuales se sienten obligados a llevar a los demás a su estilo de vida?*
8. *¿Por qué insistes en ostentar tu heterosexualidad? ¿por qué no puedes ser simplemente normal y mantenerte tranquilo/a?*
9. *¿Por qué ponen tanto énfasis en el sexo los heterosexuales?*
10. *Parece haber muy pocos heterosexuales felices. Se han desarrollado técnicas que te podrán ayudar a cambiar ¿Has considerado realizar una terapia de inversión?*

⁷⁴ Adaptación de actividad de Smith y Mackie, 1997: 247. *The Working is out: Boletín de empleo para homosexuales y lesbianas.*

11. Considerando la amenaza que suponen al hambre y la superpoblación ¿podría sobrevivir la especie humana si todas las personas fueran heterosexuales como tú?
12. A pesar de la aprobación social del matrimonio, la tasa de divorcio ronda el 50% ¿Por qué hay tan pocas relaciones estables entre los heterosexuales?

3.5.2 Tipos de discriminación

Objetivos

- Identificar diferentes tipos de discriminación social.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.2. y gráfico adjunto.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se presentan por partes los principales tipos de discriminación (*sexo, género, religión, etc.*), en los que se ha incluido algún elemento gráfico, preguntas o datos para facilitar su asimilación. La persona participante reflexionará sobre ello y en caso necesario se aclararán o definirán conceptos de acuerdo a los recursos incluidos en la introducción de manual y en la presente sesión.
- En la introducción del presente manual (apartado 1.2.2.) se incluye una clasificación de delitos de odio por tipos de discriminación que complementa esta actividad. Si se considera conveniente puede introducirse la clasificación de Allport sobre los niveles de expresión del prejuicio, para destacar que sobre la base de todas ellas se encuentran las creencias negativas hacia un grupo determinado. (Ver siguiente gráfico)



Fuente gráfica: modificado de McLaughlin et. al (2000)

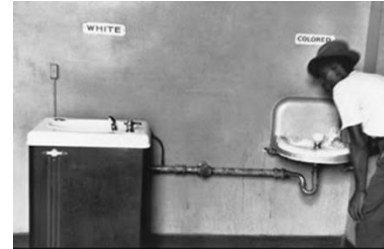
Documento de trabajo 3.5.2.

Tipos de discriminación

¿Cuántos tipos de discriminación conoces?

Vamos a ir viendo los principales, encontrarás preguntas, datos, imágenes... para ayudarnos a comprender sus dimensiones.

- **RACISMO.** En esta foto se ve muy claro, cómo se manifiesta el racismo. Un detonante en la lucha por la igualdad de derechos civiles de los negros, fue cuando *Rosa Parks* se negó a ceder su asiento del autobús a un hombre blanco⁷⁵.



- **POR NACIONALIDAD U ORIGEN ÉTNICO.**

¿Qué es lo primero que te viene a la mente con la palabra “colombiano”? ¿Y con panchito?

- **POR ORIENTACIÓN SEXUAL.** Homosexuales y lesbianas a menudo son calificados como inmorales, antinaturales, enfermos o desviados... *¿Tú que piensas?*

- **POR RAZÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO.** Transexuales e intersexuales. Mira este dato: *De la muestra estudiada, un 81,75% sufrió algún tipo de agresión física a lo largo de la vida, un 31,16% percibió discriminación en el ámbito laboral y un 22,84% tuvo al menos un intento de suicidio*⁷⁶.

- **SEXISMO.** Se refiere a la desigualdad de derechos entre hombres y mujeres, también de trato y consideración social. Parece que se ha avanzado mucho pero aún queda camino que recorrer. Por ejemplo *¿Qué te parecen los concursos de misses? ¿Te resulta absurda esta foto?*⁷⁷



- **POR CREENCIAS RELIGIOSAS.**

¿Está totalmente admitido que dos personas con distinta creencia religiosa contraigan matrimonio?

- **POR DISCAPACIDAD.** Las personas con una discapacidad, del tipo que sea, son principalmente limitados por la sociedad no por lo que les ocurre.

- **POR ENFERMEDAD MENTAL.** La creencia generalizada sobre que estas personas son peligrosas e impredecibles, provoca que muchos de los que las padecen no busquen tratamiento o lo abandonen para evitar este estigma y ser socialmente rechazados.

- **POR POBREZA (APOROFOBIA).** La palabra aporofobia se refiere al rechazo, aversión, temor y desprecio hacia las personas pobres y la pobreza. (Cortina, 2017). *¿por qué se rechaza a las personas refugiadas, pero no a los migrantes ricos e inversores o por qué son bienvenidas las personas árabes que llegan en yate a nuestras costas, pero no tanto las que llegan en patera?* Como podemos comprobar, que lo que incomoda especialmente es que las personas sean pobres, independientemente de su origen racial o étnico. Si observamos algunas actitudes discriminatorias, veremos que el rechazo no se produce únicamente por sus características identitarias sino también por sus circunstancias económicas.

⁷⁵ Imagen 3.8. Racismo.20minutes.fr (s.f)

⁷⁶ Noticia. Agenciasinc.es (s.f)

⁷⁷ Imagen 3.9 Sexismo. Concilia2.es (s.f)

“En la calle se pasa mucho miedo, pero mucho. Tienes que proteger tu vida. Vivir en la calle es lo peor que hay” (Dioni, persona sin hogar)⁷⁸

- **POR ENFERMEDAD.** ¿Y si me contagia?
- **POR APARIENCIA FÍSICA.** La forma de vestir, los tatuajes, las personas albinas, las obsesas... *¿Qué te parece la siguiente noticia?*

*Un niño con un ojo de cada color y labio fisurado encuentra el gato perfecto*⁷⁹

Madden Humphreys es un niño estadounidense de siete años con dos condiciones raras que casi nunca se dan juntas: tiene labio fisurado, una hendidura en la boca, y heterocromía total en los ojos, una alteración que afecta a menos del 1% de la población y que provoca que tenga un ojo verde y otro azul.



Los niños son muy crueles y Madden ha sufrido abuso escolar a menudo. Pero su madre ha encontrado por casualidad a su mascota perfecta: Moon, un gato que tiene exactamente las mismas condiciones.

"Supimos inmediatamente que este gatito estaba destinado a formar parte de nuestra familia. Estaban destinados a ser mejores amigos. Es curioso cómo una mascota puede hacer que te sientas menos solo", relata la madre del pequeño, Christina Humphreys. Amigos y vecinos les ayudaron a costear el transporte del gato, en un refugio de Minnesota, hasta Oklahoma, donde viven los Humphreys.

"Normalmente no somos gente espontánea pero supimos que queríamos a este gatito. Son compañeros perfectos. En un mundo de abusos y palabras llenas de odio, hemos elegido perseguir el amor. Creo que podemos decir con seguridad que este gato es el amor y debía formar parte del viaje de Madden", añade.

La mujer apunta que no tenía intención de compartir su historia pero, a medida que captó la atención de las redes sociales, se dio cuenta de que puede ayudar a otros niños con ambas condiciones.

La madre añade que, dado que siempre habrá abusos y que no se les puede obligar a que no digan palabras hirientes, lo mejor que se puede hacer es cambiar la percepción para que no te afecte tanto.

"Siempre trataremos de ser buenos con los demás, cuando nos enfrentemos a nuestro peor enemigo, cuando nos estemos defendiendo o cuando ser amable es lo último que nos apetezca. Sólo quiero que Madden y sus dos hermanos se conviertan en buenos hombres con una mentalidad sana", añade.

"Espero que Moon ayude a Madden a darse cuenta de que nacer único es algo increíble, algo mágico. Estos dos guapetones son una maravilla", añade encantada.

El niño ya atrajo la atención mediática con un vídeo contra el acoso escolar lleno de alegría: *"No seáis malos con la gente que es diferente. Ya hemos pasado por muchas cosas duras. ¡Sé simpático con todos! Te pierdes a mucha gente guay si eres un imbécil con ella. Si alguien es malo contigo, sé bueno con él porque la gente más antipática es quien más lo necesita"*, declaró en la grabación.

- **Y quedan otras muchas desigualdades más...** cultura (gitanos), económica (pobreza), lingüística, ideológica, por edad...

⁷⁸ Procede del video de la campaña contra la aporofobia de Rais Fundación (www.raisfundacion.org). Más información sobre aporofobia en Observatorio Hatento. <http://hatento.org/conoce/primer-investigacion-sobre-delitos-de-odio-contra-personas-sin-hogar/>

⁷⁹ Sánchez Rojo, M (s.f) – Huffpost.es Tomado de https://www.huffingtonpost.es/2018/03/28/un-nino-con-un-ojo-de-cada-color-y-labio-leporino-encuentra-el-gato-perfecto_a_23398104/ Imagen 3.10 Gato diferente: www.pinterest.com

3.5.3. “Si fuera...”

Objetivos

- Reflexionar sobre las distintas formas en que se expresa el rechazo y discriminación.
- Ejercitar empatía.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el Documento de trabajo 3.5.2, donde se presentan frases *si fuera...* para distintos grupos de discriminación, solicitando a la persona participante que añada una situación en que esta se expresa. Debe añadirse también un aspecto positivo o que contrarreste la anterior. Se proporcionan varios ejemplos: *Si fuera un enfermo mental... muchas personas evitarían hablar conmigo o acercarse mucho... aunque otros me tratarían con cariño y respeto.*
Porque creerían que soy peligroso e impredecible, porque pensarían que no tengo contacto con la realidad y que nada entiendo, que soy poco sociable, porque estoy loco.
Con la frase anterior se ha pretendido no solo poner de manifiesto una expresión de rechazo, sino también una ruptura del consenso. Otras frases incluyen ejemplos de discriminación múltiple o ponen el énfasis en la condición de pobreza como factor principal de discriminación, al objeto de crear conflicto. Se remarcará la necesidad tanto de actuar de forma individual como colectiva para reducir estas situaciones, destacando también las políticas de igualdad.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual y luego se realiza una puesta en común sobre las respuestas y sus consecuencias.

Documento de trabajo 3.5.3.

“Si fuera...”

¿Somos iguales? O mejor ¿diferentes pero iguales? No todo el mundo lo tiene igual de fácil, también depende del contexto y la situación. En esta actividad debes ponerte en el lugar de cada una de las personas que siguen a la frase *Si fuera...* y añade una expresión o forma de trato injusto. Del mismo modo añade una consecuencia positiva de esa condición personal o social. Te proponemos unos ejemplos iniciales...

Si fuera...	Manifestación de rechazo, discriminación o desigualdad
Si tuviera una enfermedad mental	Muchas personas evitarían hablar conmigo o acercarse mucho... aunque otros me tratarían con cariño
Si tuviera un gran sobrepeso	No tendría donde sentarme cómodamente en un avión... aunque sí en algunos autobuses urbanos que han previsto asientos para personas como yo.
Si fuera mendiga	Pensarían que estoy loca o que soy una borracha... aunque siempre hay alguien que se interesa por ti.
Si fuera mendigo	Pensarían que no me he esforzado lo suficiente, que soy un vago

y un parásito... aunque sé que hay gente que sabe que no pido por gusto y también hay albergues y comedores, voluntarios de ONG, que aunque no es una solución...
Si fuera inmigrante
Si fuera un rico inmigrante
Si fuera musulmán
Si fuera católico practicante
Si fuera negro “en un país” de blancos
Si fuera “blanco en un país de negros”
Si fuera transexual
Si tuviera una discapacidad
Si fuera un delincuente

3.5.4. Justificaciones

Objetivos

- Identificar las justificaciones que encubren actitudes prejuiciosas.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 3.5.3, donde se presentan frases del tipo “*No tengo nada contra...*” y otras que se suelen utilizar para mostrar una imagen de persona no prejuiciosa y a la vez justificar una determinada opinión o conducta discriminatoria. Se ha procurado que sean frases habituales y que en cierto modo resulten familiares. Cada terapeuta las complementará con otras que haya escuchado directamente a la persona participante o que típicamente se expresen hacia el grupo objeto de su delito. En la segunda parte del ejercicio se solicita que completen frases con la misma estructura o similar.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo de forma individual y luego se realiza una puesta en común, si procede.

Documento de trabajo 3.5.4.

Justificaciones

A menudo utilizamos algún tipo de razonamiento para justificar lo que verdaderamente pensamos y sentimos hacia las personas de otros grupos. A continuación encontrarás algunas frases que se escuchamos a menudo. Piensa un poco en su verdadero significado.

Después completa el resto de las frases y añade alguna que te resulte familiar.

Lee las siguientes frases

Yo no tengo nada contra los inmigrantes. Creo que está bien ayudar a los demás, pero ahora no estamos en condiciones y al final si vienen acaban explotándolos y luego a nosotros también.

No tengo nada contra ninguna raza. Tampoco contra los gais.

No tengo nada contra los mendigos pero este es mi bar y a la gente no le gusta que entren.

No tengo nada contra los homosexuales pero cuando se les nota mucho ya me empiezan a molestar.

No tengo nada contra los gitanos pero es que no quieren vivir como personas normales.

Chistes que te hacen gracia y los compartes (no tengo nada contra los negros, ya tienen bastante con lo suyo; es más me compraría uno) “una broma no hace daño a nadie”.

Yo no soy un cavernícola, todo el mundo piensa igual solo que no lo dicen...

No tengo nada contra los musulmanes, sino contra el Islam que es una ideología muy peligrosa y contagiosa.

No tengo nada contra los niños retrasados pero si los llevan a escuelas normales acaban retrasando a los demás.

¿Te acuerdas de Juan? Sí, ese amigo mío que es homosexual...

Yo no tengo nada contra las mujeres, pero prefiero tener un jefe varón porque les puedes decir las cosas a las claras...

Ahora completa las siguientes

No tengo nada contra los enfermos mentales pero si tienes uno/a de compañero/a de trabajo...

Yo no soy racista pero...

Yo no soy anti... pero...

Recuerda algunos de los mote que poníais en la escuela ¿a qué hacían referencia?:

Si yo fuera políticamente correcto diría abiertamente que...

Un último ejemplo



Quino⁸⁰

PARA LA REFLEXIÓN

1. *¿Reconoces algunos prejuicios en tu manera de pensar y comportarte?*
2. *¿Qué consecuencias negativas te han generado estos prejuicios en tu vida?*

3.5.5. “El iceberg”

Objetivos

- Reflexionar sobre las distintas formas de discriminación y trato injusto que afectan a un determinado grupo social, destacando aquellas que permanecen más invisibilizadas o normalizadas.
- Empatizar con distintos grupos vulnerables, que suelen estar en el punto de mira de los delitos de odio.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Mediante la metáfora del iceberg trataremos de aumentar la conciencia sobre las distintas formas de discriminación, intolerancias y trato injusto que afectan al colectivo objeto del delito de la persona participante. Se propone utilizar como ejemplo el gráfico preparado por Amnistía Internacional para denunciar la violencia de género.

⁸⁰ Imagen 3.11 Viñeta. Quino (s.f)



- La actividad propone como tarea entre sesiones, realizar una búsqueda de información sobre las diferentes violencias a las que se ve sometido el colectivo objeto de prejuicios y víctima del delito cometido, Para ello cada participante debe buscar información y documentarse. En la siguiente sesión se realizará una exposición de los datos encontrados.

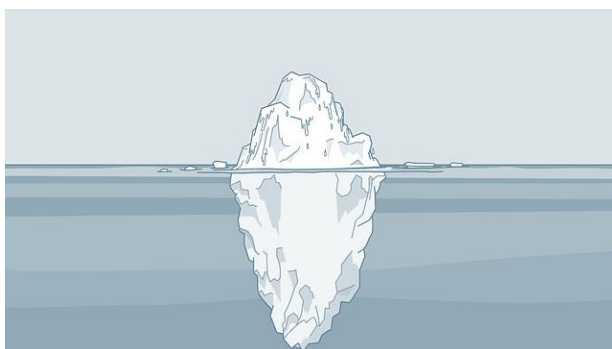
Documento de trabajo

3.5.5. El Iceberg

¿Cómo se manifiesta la desigualdad, el rechazo, la intolerancia o el trato injusto sobre personas como la que dirigiste los hechos que te han traído aquí? ¿Cómo les afecta?

Hay formas más fáciles de ver y que afloran a la superficie, pero la mayor parte de ellas pueden pasar desapercibidas porque se encuentran normalizadas, o no parece que tengan gran importancia. Sobre la imagen del iceberg, escribe en la parte visible aquellas manifestaciones de desigualdad que sean muy evidentes y claras. Y en la parte sumergida las que permanecen invisibilizadas. Lo veremos con un ejemplo para que te quede más claro.

Cuantas más escribas mejor. Busca información en internet o en los medios de comunicación para que la actividad te resulte más enriquecedora



81

⁸¹ Imagen 3.12. Iceberg Pixabay.com (s.f)

3.5.6 El verdadero valor del anillo

Objetivos

- Reflexionar sobre el diferente el valor que le asignamos a las personas atendiendo a la información que poseemos de ellas.

Materiales

- Documento de trabajo 3.5.5.

Guía para el ejercicio

- APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL: Se lee el documento de trabajo y se reflexiona sobre las preguntas planteadas.

Documento de trabajo 3.5.6.

El verdadero valor del anillo

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo: —Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... —y haciendo una pausa agregó— Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

—E...encantado, maestro —titubeó el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

—Bien —asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó —toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer al anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta. Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado —más de cien personas— y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda. Entró en la habitación.

—Maestro —dijo— lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

—Qué importante lo que dijiste, joven amigo —contestó sonriente el maestro—. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo:

—Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

¡58 monedas?! —exclamó el joven.

—Sí —replicó el joyero— Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

—Siéntate —dijo el maestro después de escucharlo—. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

(Jorge Bucay, 2012)

PARA LA REFLEXION PERSONAL

- *¿Por qué crees que les asignamos a las personas diferente valor?*
- *¿Crees que influye en tu vida el valor que te asignan tus amistades y seres queridos?*
- *¿Crees que te has equivocado en alguna ocasión al valorar a una persona negativamente?*

SESIÓN 6

Ampliando nuestro punto de vista

Objetivos

- Cuestionar las creencias irracionales.
- Introducir la Técnica de Debate Racional.
- Ampliar la visión de la realidad a través de los diferentes puntos de vista.

Ejercicios

- Debate de Racionalidad.
- El cuento de Caperucita Roja contado por el lobo.
- Ampliando la mirada.

Dinámicas optativas

- Dilemas Morales.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de lo aprendido durante la sesión anterior.
- Aclarar dudas o nuevas preguntas que surjan a la persona participante.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

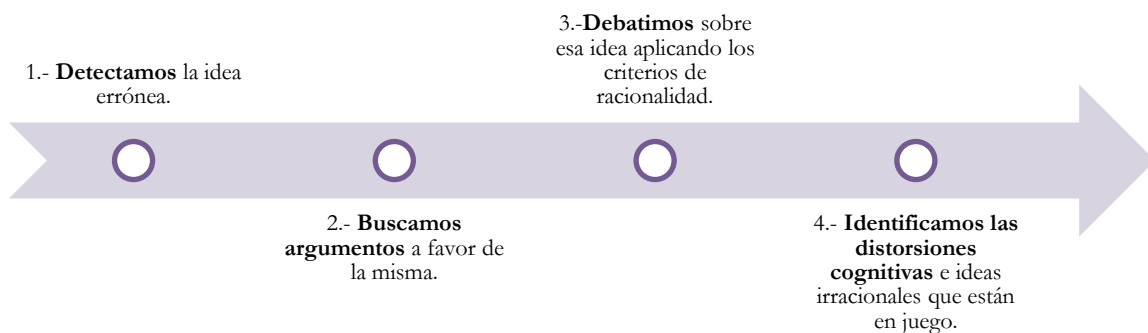
*Cuestionando nuestras creencias irracionales*⁸²

En las sesiones anteriores nos hemos dedicado a explorar la influencia de nuestra manera de pensar, es decir, “*las gafas con las que miramos el mundo*” y el peso de “*la mochila de nuestra experiencia*” en cómo interpretamos las diferentes situaciones que vivimos. Pudimos comprobar cómo durante nuestro proceso de aprendizaje adquirimos gran parte de nuestros conocimientos, valores y actitudes ante la vida y en algunas ocasiones han limitado nuestra libertad. Algunas de nuestras creencias pueden encontrarse en la base de muchos de nuestros conflictos personales y en las relaciones con los demás, limitando nuestro desarrollo y madurez personal.

Los problemas y conflictos que se nos presentan habitualmente son verdaderas oportunidades que nos permiten revisar nuestra manera de pensar, permitiéndonos la posibilidad de evitar los mismos errores en el futuro.

Para poder tener más recursos y afrontar esos conflictos de manera más ajustada a las demandas del entorno y a nuestro propio beneficio personal, vamos a aprender la técnica del **debate racional**. Con ella podremos pararnos a pensar en una determinada idea, analizarla y ver si está basada en información objetiva. Si no es así, buscaremos una idea alternativa que sí esté basada en hechos objetivos y por tanto nos sea más útil en nuestra vida cotidiana.

Los **pasos para llevar a cabo un debate racional** son los siguientes:

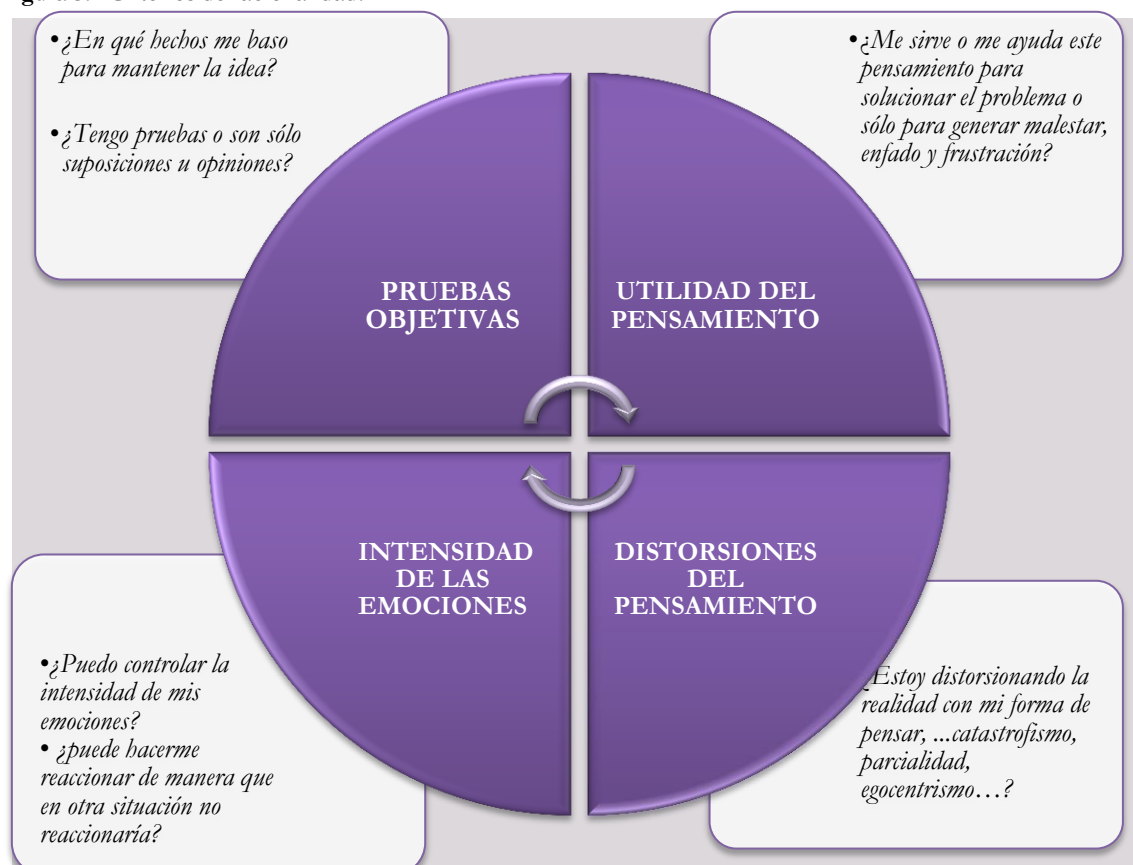


Algunos de los **criterios de racionalidad** que debemos tener en cuenta a la hora de comprobar si determinada idea es racional o irracional (ver Figura 3.2):

1. **Poner atención a las pruebas objetivas** que yo tengo para mantener la idea.
2. **Pensar en la utilidad** que ese pensamiento tiene para mí.
3. **Identificar pensamientos distorsionados** en mi interpretación de la realidad.
4. **Valorar la adecuación de la intensidad** de las emociones que me produce.

⁸² Adaptación de Suárez, A., et al. (2015). *Intervención para Agresores de Violencia de Género en medidas alternativas* (PRIA-MA).

Figura 3.2 Criterios de racionalidad.



Esta técnica es fundamental para una adecuada gestión de nuestras emociones. Recuerda la secuencia ABC que hemos visto y el hecho de que tus emociones y su intensidad, entre otras cosas, dependen de cómo interpretes las cosas que te pasan. Esto es clave para comprender tu manera de actuar. Vamos a realizar un ejercicio para aprender adecuadamente a aplicar el debate racional.

[SE INTRODUCE TAREA 3.6.1].

Ampliando nuestra mirada sobre la realidad..

*“La persona más desarrollada es aquella que puede ponerse en el lugar del mayor número de personas”
 Nuestro “punto de vista” es sólo eso: UN PUNTO.
 Escuchemos al otro y tracemos una línea.
 Ken Wilber*

[SE INVITA A PENSAR EN QUÉ GRADO CREE QUE TIENE ESA CAPACIDAD Y PORQUÉ LE PODRÍA RESULTAR ÚTIL, SE PUEDE PROFUNDIZAR A TRAVÉS DEL CUENTO 3.6.2].

Tal y como podemos comprobar, dar **la oportunidad a otras personas para escuchar sus puntos de vista, nos ayuda a comprender mejor la realidad** en la que nos encontramos inmersos, amplía nuestra mirada y nos ayuda a relacionarnos de manera más ajustada y sana. Con este objetivo debemos realizar el esfuerzo diario de **limpiar nuestras “gafas mentales”** que en ocasiones nos impiden tener una perspectiva correcta de las cosas que nos ocurren, entrenar nuestra mente con técnicas eficaces para alcanzar una postura

más inteligente ante los conflictos y ser capaces de poder mirar la realidad desde otros puntos de vista. Cuantos más puntos de vista seamos capaces de reconocer mejor vamos a decidir y con más alternativas nos desenvolveremos, sin duda, mejor nos irá.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.6.3].

Introducción a los dilemas morales

RECUERDA:

- Esta última parte de la unidad se presenta como material optativo y complementario al trabajo terapéutico. Se deja a criterio de cada terapeuta la valoración de la conveniencia de las dinámicas y su uso.
- Si el programa se desarrolla en formato grupal este tipo de dinámicas pueden favorecer el dinamismo, la cooperación y el debate.
- Si el programa se realiza de modo individual será el/la terapeuta el que oriente a pensar y a argumentar atendiendo a todos los conocimientos previos abordados durante la unidad.
- Se pretende desarrollar el conocimiento sobre los valores dominantes que rigen su conducta, la valoración de nuevas alternativas y la detección de los estereotipos (fundamentalmente negativos) presentes en su pensamiento.
- Siempre que sea posible, se han de adaptar a cada participante los Dilemas Morales Reales.

Para finalizar la unidad, una vez detectados los sesgos en nuestra percepción, nuestro estilo de pensamiento dominante y conociendo nuevas herramientas para cuestionar nuestra realidad, vamos a analizar algunos ejemplos prácticos.

En nuestra vida cotidiana nos vemos frecuentemente tomando decisiones sobre situaciones problemáticas que nos presentan un conflicto de nuestros valores, se trata de los dilemas morales. Estos problemas morales tienen varias soluciones posibles, aunque pueden entrar en conflicto unas con otras. La dificultad para elegir una conducta adecuada, nos obliga a realizar un razonamiento moral sobre los valores que están en juego, exigiendo una reflexión sobre su grado de importancia. A continuación vamos a analizar algunas historias sobre dilemas morales que nos pueden ayudar a reflexionar...

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 3.6.4 DONDE SE PROPONEN DIFERENTES TIPOS DE DILEMAS Y POSIBLES EJEMPLOS, AUNQUE SE RECOMIENDA LA SELECCIÓN ADECUADA AL PERFIL DE CADA PARTICIPANTE].

Tipos de Dilemas Morales:

1. **Dilema de análisis:** Historia donde el personaje protagonista ya ha tomado una decisión y ejecutado una conducta. Debes valorar la adecuación de la solución que se ha dado al problema.

[DOCUMENTO DE TRABAJO 3.6.4.1].

2. **Dilema de solución:** El problema se plantea abierto, es decir, que se limita a exponer el caso y sus circunstancias, pero sin presentar una solución concreta. Debes tomar la decisión más adecuada sobre el curso de acción, según tu punto de vista.

[DOCUMENTO DE TRABAJO 3.6.4.2].

3. **Dilemas hipotéticos:** Se trata de problemas improbables o poco frecuentes en la vida de las personas, ya que proponen situaciones abstractas o muy generales, alejadas de la realidad.

[DOCUMENTOS DE TRABAJO 3.6.4.3].

4. **Dilemas morales reales:** Plantean situaciones conflictivas reales, inspiradas en problemas de la vida cotidiana. Al basarse en hechos reales, te ayudan a ponerte en situación, haciendo que puedas poner en práctica tus experiencias para tomar sus decisiones. Un ejemplo de dilema real lo tenemos en el siguiente caso:

¿Le darías una limosna a un mendigo alcohólico, aunque supieras que probablemente se gastara el dinero en vino? ¿Argumentarías que el fin para el que pide dinero -emborracharse- es malo, y por tanto te abstendría de dársela? ¿O pensarías que es un enfermo que no puede evitar emborracharse, y que ese acto no hace mal a nadie salvo a él mismo, y en razón de su adicción incurable, le darías la limosna que te solicita? ¿Consideras inmoral alguna de las dos decisiones anteriores? ¿Por qué?

Pues hasta aquí, todo lo relacionado con nuestro pensamiento que nos puede ayudar a adaptarnos mejor a nuestro día a día y tener relaciones personales más saludables. Para finalizar, me gustaría que realizáramos un breve repaso de lo que has aprendido en esta unidad.

¿Qué significa que interpretamos la realidad? ¿Qué diferencia hay entre pensamiento racional e irracional? ¿Se te ocurre algún ejemplo de pensamiento irracional? ¿Y de estereotipo? ¿Qué es una distorsión cognitiva? ¿Cómo podemos cuestionar nuestras creencias? ¿Por qué es importante?

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la unidad
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente unidad.

Dinámicas y materiales

3.6.1 Debate de Racionalidad

Objetivos

- Entrenar de herramientas cognitivas que permitan la generación de alternativas de pensamientos racionales y realistas.
- Ejercitar estrategias cognitivas: aplicación de las reglas de la evidencia, consideración de explicaciones alternativas, solución de problemas, examen y modificación de creencias disfuncionales.
- Identificar y construir sistemas de creencias funcionales generadores de bienestar /equilibrio personal y relacional.
- Modificar ideas estereotipadas relacionadas con la población objeto de discriminación.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Cada terapeuta recopilará las creencias y prejuicios de la persona participante emitidas a lo largo del programa. Para ello, se puede solicitar la elaboración de un listado de creencias asociadas, realizado como tarea entre sesiones en relación al colectivo objeto de discriminación.

Realizado el listado de creencias sobre el colectivo de discriminación se procederá al debate racional se siguen los siguientes pasos:

1. Detección de la idea errónea.
2. Búsqueda de argumentos a favor de la misma.
3. Búsqueda de argumentos en contra.
4. Identificación de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales en juego.
5. Generación de una nueva idea.

Se ha de orientar el debate a hechos objetivos o normas jurídicas y no sobre opiniones.

Algunos puntos clave para la reflexión:

- *¿Qué normas personales he impuesto en mi vida y no me generan bienestar?* Existen reglas personales y privadas que gobiernan nuestro comportamiento, suelen tener un reflejo en normas o convencionalismos sociales que no siempre resultan adaptativos o coherentes con el desarrollo de la humanidad. Podemos encontrar múltiples mitos y creencias irracionales en nuestra sociedad que nos pueden llevar a situaciones de conflicto.
- Algunas sugerencias para conducir el ejercicio son las siguientes:

- Definir los términos de forma clara y precisa.
- Pedir pruebas de lo afirmado, tanto a favor como en contra.
- Pedir una interpretación alternativa.

- Identificar las consecuencias emocionales de la creencia. ¿Te ayuda pensar así?, ¿Adónde te conduce?
- Comprobar la “gravedad” de las predicciones catastróficas. ¿Qué sería lo peor que le puede suceder?
- Mostrar extrañeza ante una creencia, reducir al absurdo, utilizar el humor.
- Hacer de abogado del diablo-intercambio de roles. Defender la creencia irracional de la persona participante al tiempo que se le pide que trate de convencerse de lo contrario.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** La deconstrucción de ideas irracionales se realiza a través de un debate entre grupos más pequeños. Una vez se distribuyen los miembros en subgrupos pares, un subgrupo deberá defender alguna de las posturas mayoritarias en relación a un colectivo de discriminación y el otro presentar argumentos alternativos. Después se pueden invertir los roles. Esta dinámica además de permitir el debate racional, puede ayudarnos a analizar las distorsiones cognitivas y creencias irracionales que vayan surgiendo en el grupo, identificarlas y reconstruirlas.

3.6.2. El cuento de la caperucita roja contado por el lobo⁸³

Objetivos

- Ampliar la mirada y su capacidad para contemplar diferentes puntos de vista.

Materiales

- Documento de trabajo 3.6.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se lee el cuento del Documento de trabajo 3.6.2 y posteriormente se responden una serie de preguntas para la reflexión. En formato grupal se finaliza con un debate grupal.

Documento de trabajo 3.6.2.

El cuento de la Caperucita Roja contado por el Lobo

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio. Un día soleado, mientras estaba recogiendo las basuras dejadas por unos turistas sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir a una niña vestida en una forma muy divertida: toda de rojo y su cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran. Andaba feliz y comenzó a cortar las flores de nuestro bosque, sin pedir permiso a nadie, quizás ni se le ocurrió que estas flores no le pertenecían. Naturalmente, me puse a investigar. Le pregunté quién era, de donde venía,

⁸³ Fuente: Adaptación corregida del texto de Fearn (1988) “El Lobo Calumniado”

a donde iba, a lo que ella me contestó, cantando y bailando, que iba a casa de su abuelita con una canasta para el almuerzo.

Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque cortando las flores. De repente, sin ningún remordimiento, mató a un mosquito que volaba libremente. Entonces decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse antes y comenzar a maltratar a sus habitantes.

La dejé seguir su camino y corrí a la casa de la abuelita. Cuando llegué me abrió la puerta una simpática viejecita y le expliqué la situación. Y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La abuelita aceptó permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña la invité a entrar al dormitorio donde yo estaba acostado vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable a acerca de mis grandes orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien, me agradaba la niña y traté de prestarle atención, pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos saltones. Ustedes comprenderán que empecé a sentirme enojado. La niña tenía una bonita apariencia pero empezaba a ser antipática. Sin embargo, pensé que debía poner la otra mejilla y le dije que mis ojos me ayudaban para verla mejor. Pero su siguiente insulto me encolerizó. Siempre he tenido problemas con mis grandes y feos dientes y esa niña hizo un comentario realmente grosero.

Sé que debí haberme controlado pero salté de la cama y le gruñí, enseñándola toda mi dentadura y diciéndole que eran así de grandes para comerla mejor. Pero, piensen todos: ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña comenzó a correr gritando por toda la habitación y yo corría detrás para intentar calmarla. Como tenía puesta la ropa de la abuelita y me molestaba para correr, me la quité pero fue mucho peor. La niña gritó aún más. De repente, la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme y afilada. Yo le miré y comprendí que corría peligro así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que este es el final del cuento, pero desgraciadamente no es así. La abuelita jamás contó mi parte de la historia y no pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era el lobo malo y peligroso. Todo el mundo comenzó a evitarme.

No sé lo que le pasaría a esa niña antipática y vestida en forma tan rara, pero si os puedo decir que yo nunca pude contar mi versión. Ahora vosotros ya la conocéis.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN.

1. ¿Qué imagen tenías hasta ahora del lobo?
2. ¿Qué has pensado al leer la historia contada desde su punto de vista?
3. ¿Qué te ha hecho sentir?
4. ¿Por qué crees que la abuela nunca contó lo que sabía?
5. ¿Crees que es útil escuchar en la misma situación otros puntos de vista? ¿Por qué?

3.6.3. Ampliando la mirada...

Objetivos

- Ampliar el foco de atención y fomentar una mirada más abierta y receptiva de la persona participante.
- Establecer narrativas alternativas al discurso dominante (de odio) y favorecer la permeabilidad a nuevas ideas alternativas tolerantes con la diferencia.

Materiales

- Documento de trabajo 3.6.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide que piense en el colectivo/colectivos hacia los que siente rechazo, intentando identificar características positivas que le

definan o las que no habían dado valor. Se deberá favorecer un ambiente adecuado que disminuya sus resistencias y contribuya a la creatividad.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo 3.4.3 para que sea completado individualmente. Se piden voluntarios para comentar en voz alta lo escrito.

Documento de trabajo 3.6.3.

1. *Te voy a pedir que elabores una lista de todas aquellas características positivas que conozcas o se te ocurran acerca del colectivo/colectivos hacia los que hasta ahora has sentido rechazo.*
2. *Ahora, deberás contar la historia de lo ocurrido (los hechos por los que estás aquí) desde otros puntos de vista. Intenta utilizar tu creatividad, para contar la versión de la víctima/s de los hechos, intenta poner tu voz a los pensamientos de las personas implicadas el día del incidente y cómo lo contarían.*

3.6.4. Dilemas Morales

Objetivos

- Conocer su escala de valores, estableciendo una jerarquía entre ellos.
- Entrenar el respeto de las opiniones y conductas ajenas, desarrollando la tolerancia ante principios y valores contrarios a los propios.
- Razonar las conductas y opiniones propias y favorecer el diálogo razonado, el intercambio de opiniones sobre distintos puntos de vista.
- Formar el juicio moral, motivando el desarrollo de la lógica discursiva aplicada a la ética de la conducta.

Materiales

- Documentos de trabajo 3.6.4.1, 3.6.4.2, 3.6.4.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Cada terapeuta selecciona el tipo de dilema más adecuado a cada caso. Se le entrega el correspondiente Documento de Trabajo para su lectura y orientándole sobre los valores y creencias que están en juego, los diferentes puntos de vista de la situación, los sentimientos asociados a cada interpretación de la realidad y posibles alternativas de respuesta a la situación.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo, se forman pequeños grupo, para su lectura y debate. Finalmente se realiza una puesta en común.

Documento de trabajo 3.6.4.1.

El Dilema de Heinz⁸⁴

Una mujer que padece un tipo especial de cáncer y va a morir pronto. Hay un medicamento que los médicos piensan que puede salvarla; es una forma de radio que un farmacéutico de la misma ciudad acaba de descubrir. La droga es

⁸⁴ Kohlberg (1994).

cara, pero el farmacéutico está cobrando diez veces lo que le ha costado producirla. Él compra el radio por \$1000, y está cobrando \$5.000 por una pequeña dosis del medicamento. El marido de la enferma, el señor Heinz, recurre a todo el mundo que conoce para pedir prestado el dinero, pero solo puede reunir \$2500 (la mitad de lo cuesta). Le dice al farmacéutico que su esposa se está muriendo, y le pide que le venda el medicamento más barato o le deje pagar más tarde. El farmacéutico dice: "No, yo lo descubrí y tengo que ganar dinero con él". Heinz está desesperado y piensa atracar el establecimiento y robar la medicina para su mujer.

Documento de trabajo 3.6.4.2.

Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas de las grandes marcas de ropa y zapatillas deportivas) utilizaban a niños en sus fábricas instaladas en países del Tercer Mundo.

Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran escandalosas. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas con los Derechos Humanos y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores.

Algunas de estas multinacionales se justificaron, argumentando que ellos no fabricaban directamente las prendas, puesto que concedían la patente a empresas nacionales de esos Estados (es decir, subcontrataban la fabricación), las cuales se encargaban de todo el proceso. Según ellas, ignoraban que en esas fábricas trabajasen niños y que fueran vulnerados sistemáticamente los derechos laborales; al parecer, se enteraron por la prensa de la explotación económica y personal de sus trabajadores.

REFLEXIONA SOBRE LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

Si tú tuvieras constancia de que una empresa multinacional de ropa deportiva acude a esas prácticas, **¿comprarías ropa de esa marca, aunque fuese más barata y te gustasen especialmente las prendas que fabrica?** Justifica tu opinión.

Documento de trabajo 3.6.4.3.

EL LOCO DEL PUENTE:

*“Una **mujer**, cansada y sintiéndose desatendida por la cantidad de horas que trabaja su **marido** -el cual estaría varios días fuera en un viaje de negocios- se deja seducir en la casa de otro hombre, al otro lado del río del pequeño pueblo donde vive.*

*Durante la noche, el marido llama a la mujer al móvil para avisar de que se suspendió el trabajo y está volviendo a casa, por lo que la mujer decide irse de la casa de su **amante** para volver a tiempo a su hogar sin que el marido le descubra.*

*Sin embargo, al intentar cruzar por el puente, se encuentra con un **loco** con un cuchillo que amenaza con matarla si intenta cruzar. La mujer asustada, retrocede, sabiendo que la única forma de llegar a su casa es cruzar ese río.*

*Un poco más abajo, en la orilla encuentra a un **barquero**, que le ofrece ayudarla a cruzar a la otra orilla si le paga cierta cantidad de dinero. La mujer acepta, pero en ese momento no lleva dinero encima, por lo que el barquero se niega a llevarla si no le paga antes de cruzar el río.*

*La mujer recuerda que cerca de allí vive un amigo suyo, al cual no ve desde hace mucho tiempo. Su **amigo** le responde que desde siempre estuvo enamorado de ella y nunca le había hecho el menor caso hasta ahora. Muy afectado y decepcionado, se niega a darle el dinero.*

*La mujer vuelve entonces a casa de su amante para pedirle dinero para pagar al barquero, pero el **amante** no le abre la puerta, temiendo que su marido la haya descubierto.*

*La mujer, desesperada porque se le acababa el tiempo, decide cruzar el río por el puente, y el **loco** cumpliendo su advertencia, la mata.*

Tras leer esta trágica **historia**, toca responder a lo siguiente:

1. De los **personajes** del relato (*mujer, marido, amante, barquero, amigo y loco*), si tuvieras que ordenarlos obligatoriamente, ¿cómo ordenarías del 1 al 6 (*1 más culpable*) los responsables de la muerte de la mujer y ¿por qué motivo?
2. ¿Qué información has utilizado para llegar a esas conclusiones?
3. ¿Qué estereotipos y creencias han estado relacionadas con tu decisión?



¿Qué siento? La importancia de la inteligencia emocional

*La razón sin emoción es como un capitán sin ejército,
La emoción sin razón es como un coche sin frenos*
Morgado, 2017

Introducción y marco terapéutico.

En un programa dirigido a la intervención con delincuentes de odio resulta crucial el abordaje terapéutico del componente emocional de la conducta delictiva. **Los factores emocionales se encuentran presentes en la propia definición de los delitos de odio, adquiriendo un papel central o periférico en la génesis de los mismos.**

a) Delincuentes de odio y déficit de regulación emocional

Como hemos presentado en la *Introducción* del manual, si analizamos las diferentes tipologías de delincuentes de odio, podemos comprobar la relevancia que ocupa la gestión emocional disfuncional, en su génesis y como factor mediador de los delitos del odio. De este modo, vemos como especialmente en “*Buscadores de emociones*”, que representan el grupo más numeroso de delincuentes de odio encontrado en los diferentes estudios sobre tipologías, la motivación delictiva señala una **búsqueda de la "excitación" derivada de la agresión**; en delincuentes de odio “*Defensivos*” observamos una **canalización inadecuada de su miedo y rabia, que justifican como una forma de autoprotección o autodefensa** ante una amenaza percibida de posibles colectivos “intrusos o invasores” (Walters y Brown, 2016).

En los delincuentes de odio se observa una **especial vinculación emocional de las percepciones de amenaza relacionadas con diferentes colectivos**. Podemos ver numerosos ejemplos donde la percepción de amenaza a los valores del endogrupo puede generar una sensación de disgusto y provocar una reacción hostil hacia colectivos que no comparten estos valores. Algunos estudios indican la **relevancia central de emociones intergrupales**, donde las amenazas particulares percibidas provocan emociones específicas que a su vez dan lugar a comportamientos hostiles (Cottrell y Neuberg, 2005; Mackie y Smith, 2015). Otros estudios donde se analizan motivaciones racistas ofrecen una explicación similar, encontrando que muchos delincuentes de odio pueden **experimentar emociones de vergüenza no reconocida**. Esta emoción sería el resultado de la **percepción de una amenaza económica**, que desencadena **rabia** y que luego se proyecta en los grupos étnicos minoritarios que son considerados como la fuente de sus problemas socioeconómicos (Ray, Smith y Wastell, 2004).

Aunque no existe una única teoría capaz de predecir la comisión de delitos de odio, algunos estudios empíricos ofrecen resultados que indican **que las respuestas emocionales desencadenadas como reacción a las amenazas percibidas constituyen un mejor predictor del comportamiento hostil hacia grupos externos** en comparación con los elementos generales de prejuicios (Cottrell y Neuberg, 2005; Cottrell y Richards, 2010; Mackie, Devos y Smith, 2000). Asimismo, los resultados preliminares del estudio de perfiles de personas condenadas por delitos de odio y/o discriminación en España, señalan **mayores puntuaciones en las escalas de agresión**, pudiendo ser esta tanto reactiva

como proactiva. Del mismo modo, de los resultados de este estudio se deduce que las personas condenadas por delitos de odio podrían presentar una ligera tendencia hacia la *Alexitimia* y un **estilo de pensamiento más orientado hacia lo externo**, lo que podría indicar dificultades para centrarse en sus experiencias emocionales internas recurriendo a la acción para resolver sus conflictos. Este factor incluye algunas características esenciales definitorias de éste síndrome clínico caracterizado por una ausencia de palabras para expresar las emociones; dificultades en la identificación y descripción de emociones, así como un empobrecimiento de fantasías en su vida interna. (Fernández-Montalvo y Yárnoz, 1994).

Del mismo modo, la literatura científica viene demostrando que las **conductas de agresión, presentes en la mayoría de los delitos de odio, son comportamientos mediados, entre otros, por diferentes procesos emocionales** (Andreu, 2009). Por su parte, la Teoría del Autocontrol (Gottfredson y Hirschi, 1990) señala el **déficit en estrategias de autocontrol**, como elemento explicativo de la incapacidad de las personas para detener la tentación de una oportunidad delictiva. Otro importante modelo referente para explicar la conducta agresiva es el Modelo General de Agresión (*General Aggression Model*), donde también se concede un **papel fundamental a las emociones como causa de la conducta agresiva** (DeWall, Anderson y Bushman, 2011).

b) Combatiendo el odio: entrenamiento en competencias emocionales

Diversos **programas de rehabilitación de delincuentes de odio** a nivel internacional incluyen entre sus **objetivos el aprendizaje de estrategias eficaces de gestión emocional para manejar situaciones de conflicto de manera no violenta** (Iganski, et. al., 2011).

El programa Diversidad tiene entre sus objetivos prioritarios prevenir la reincidencia de las conductas violentas, por tanto resulta primordial incidir en objetivos terapéuticos orientados a mejorar la gestión y control de los estados emocionales. El **componente emocional está claramente presente en la agresión impulsiva o reactiva**, pues la conducta hostil estalla como resultado de una activación emocional desagradable, acompañada de una activación neurovegetativa y un deseo irrefrenable de dañar a la víctima (Andreu, 2009). En el caso de los delitos de odio, las actitudes y prejuicios, que son abordadas en otras unidades del presente manual, se unirían a este “cóctel explosivo”. Aunque reconocemos que puede existir violencia premeditada, mucho más controlada e instrumental donde el papel de las emociones no resulta tan relevante, el informe de las OMS sobre muertes derivadas de conductas violentas (Siever, 2008), refleja que la **mayor parte de las agresiones responden a una conducta impulsiva y no premeditada, donde los procesos emocionales juegan un papel fundamental**.

Además de atender a los **procesos emocionales disfuncionales como elementos centrales en la gestación y mantenimiento de conductas violentas**, aquellas intervenciones que **promueven el desarrollo de la inteligencia emocional repercuten en salud física y mental de los sujetos, así como en la mejora de las relaciones interpersonales** (Fernández-Berrocal y Ramos, 2004). En resumen, podemos decir que a través del entrenamiento en competencias emocionales prevenimos la conducta violenta y contribuimos a la mejora del ajuste psicosocial de las personas participantes.

El programa Diversidad centra esta unidad en el **entrenamiento de las competencias estructurales de la Inteligencia Emocional**. A partir de *Teoría de las Inteligencias Múltiples* (Gardner, 1983) comienzan a integrarse elementos emocionales en las conceptualizaciones

de la inteligencia, definiendo ésta, como la capacidad inter e intrapersonal de adaptarse al contexto. Más tarde, populariza estos planteamientos Daniel Goleman (1995) quien define la Inteligencia Emocional como la habilidad personal para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad de asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar el propio estado de ánimo o el de los demás.

En la presente unidad terapéutica la intervención se encuadra en el **Modelo de Inteligencia Emocional** propuesta por Salovey y Mayer (1990, 1997). Según los autores, la Inteligencia Emocional (en adelante IE) se concreta en una serie de destrezas como la habilidad para *percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud*; la habilidad para *acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento*; la habilidad para *comprender la emoción y el conocimiento emocional*, y la habilidad para *regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual*.

Figura 4.1. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)



Fuente: Elaboración Propia

La IE se estructura en cuatro componentes principales que guardan entre ellos una relación jerárquica. En la base de la pirámide se encuentra la *percepción y expresión emocional* (capacidad para identificar las emociones propias y ajenas a través de los correlatos fisiológicos, cognitivos y conductuales, incluye también la capacidad para expresar emociones en el lugar y momento adecuado), seguida de la capacidad de *facilitación emocional* (hace referencia a cómo las emociones influyen en el procesamiento de la

información y viceversa), en tercer lugar se propone la *comprensión emocional* (capacidad de entender emociones complejas, ser capaces de razonar y comprender lo que estamos sintiendo), y por último, en la cima de la jerarquía, encontramos la *regulación emocional* (habilidad para manejar las emociones, potenciando las positivas y atenuando las negativas) (Ver figura 4.1).

El desarrollo de la Inteligencia Emocional se realiza a través de la **educación emocional**, que se define como un “*proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social*” (Bisquerra, 2005).

Figura 4.2. Modelo pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra (2009).



En la presente unidad se inicia un **entrenamiento de estas competencias emocionales, que será continuado de forma transversal en el resto de unidades del programa.** Se utilizará como base psicopedagógica para el abordaje terapéutico de sus contenidos el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2000, 2002, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007).

Estos autores señalan que para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones hay que desarrollar las competencias emocionales. Éstas se estructuran en cinco grandes bloques

que se muestran en la Figura 4.2. En el presente módulo, nos vamos a centrar especialmente en las competencias de **conciencia emocional y de regulación emocional.**

El objetivo principal de esta unidad terapéutica es **iniciar el entrenamiento de sus competencias emocionales, que se prolongará y profundizará en las siguientes unidades del presente manual.** El enfoque psicoterapéutico incluye las **estrategias terapéuticas basadas en el modelo cognitivo-conductual,** incluyendo además algunas prácticas **de iniciación terapéutica relacionada con la Inteligencia Emocional Plena** (en adelante INEP) en las que se utiliza el *Mindfulness* como herramienta para el desarrollo de las competencias emocionales. Las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación inciden en la importancia que tiene mejorar la relación con nuestra experiencia interna, más que tratar de eliminar o modificar dicha experiencia (Hayes, 2004). El *Mindfulness* puede contribuir a que las personas participantes acepten sus emociones negativas de una forma saludable. Se trata pues de un abordaje vivencial, en el que se ofrecen una serie de técnicas de gestión efectiva de las emociones a través de la atención plena. Diversas investigaciones vienen aportando datos que demuestran la utilidad de las intervenciones desde el modelo de INEP para mejorar los niveles de bienestar de las personas (Ramos et al, 2010; Enríquez, 2011; Body, Ramos, Recondo, y Pelegrina del Río, 2016; Enríquez, Ramos, Esparza, 2017).

En la presente unidad se ofrecen diferentes estrategias terapéuticas que se proponen desde el modelo de INEP, (Ramos, Recondo, y Henríquez, 2012; Ramos, Enríquez y Recondo, 2012), ya que pueden constituir un recurso eficaz para mejorar las habilidades de los/las participantes en este ámbito. Si el/la terapeuta prefiere la aplicación de otras técnicas cognitivo-conductuales o profundizar en los contenidos psicoeducativos puede encontrar un amplio catálogo en las unidades correspondientes de otros manuales publicados en *Documentos Penitenciarios* como PRIA-MA (Suárez, Méndez, Negro, y cols., 2015), Programa ENCUENTRO (Méndez, Suárez, Negro, y cols., 2016) o PICOVI (Agudo, Docampo, Herrero y cols. 2017).

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Desarrollar las competencias emocionales como medio para afrontar adecuadamente los conflictos y prevenir la resolución violenta de los mismos.**
 2. **Mejorar la competencia psicosocial a través del desarrollo de la inteligencia emocional.**
 3. **Fomentar la conciencia emocional, mediante el entrenamiento de habilidades de identificación y autoconciencia emocional.**
 4. **Aprender a experimentar conscientemente las emociones dirigiendo la atención a los estados afectivos, como forma de mejorar el autoconocimiento y la autorregulación eficaz.**
 5. **Entrenar habilidades que permitan la identificación de estados emocionales en otras personas, como estrategia de mejora de las relaciones interpersonales.**
 6. **Potenciar competencias de gestión emocional, mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol y regulación emocional, con especial referencia a la expresión y control de las emociones negativas.**
-

SESIÓN 1

El mundo de las emociones

Objetivos

- Aprender qué son las emociones y para qué sirven.
- Conocer los componentes de las emociones y otras características de las mismas.
- Mejorar las habilidades para reconocer las emociones propias.

Ejercicios

- Estímulo y emoción.
- Identificar las emociones en nuestro cuerpo.
- Aprendiendo sobre emociones.
- Los puentes de Madison.
- Actividad entre sesiones: Las emociones te dirigen.

Dinámicas opcionales

- Después del amor.
- Documental: ¿Para que sirven las emociones?

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa⁸⁵

En este módulo nos vamos a centrar en las emociones, aprendiendo a conocerlas, expresarlas y controlarlas de manera adecuada. También vamos a hablar de las emociones de los demás, mejorando tus habilidades para conocer lo que estás sintiendo, y analizaremos qué influencia tienen las emociones de los demás en tus propios pensamientos, en lo que sientes y lo que haces. En ocasiones el miedo, la vergüenza, la tristeza o el odio dominan nuestra relación con otras personas, por lo que es importante aprender a gestionar estas emociones. También es importante potenciar otras emociones como la alegría, la calma, etc. que van a hacer que sientas un mayor bienestar y tengas unas relaciones más saludables y satisfactorias.

RECUERDA:

- Es fundamental que esta unidad tenga un carácter muy práctico, por lo que se evitará centrarse en el contenido teórico, dando prioridad a los ejercicios para que experimenten con el mundo emocional

¿Qué son las emociones?

Antes de empezar me gustaría reflexionar sobre qué conoces del mundo de las emociones:

*¿Qué son las emociones? ¿Cuántas emociones conoces?
¿Sueles darte cuenta de lo que sientes? ¿Qué señales te lo indican?
¿Existen emociones buenas y emociones malas?
¿Para qué sirven las emociones?
¿Cómo nos afectan en nuestro día a día?*

Quizá todos creamos saber lo que es una emoción hasta que nos piden una definición. Las emociones son fenómenos complejos que tienen varias dimensiones, y todas están presentes en nuestras experiencias emocionales. Podemos destacar sus sentimientos subjetivos, sus reacciones biológicas y corporales, su intención o motivación hacia objetivos o su dimensión expresiva-comunicativa.

Se trata de un estado complejo con un gran valor adaptativo (son necesarias para vivir) que tienen manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc. **Las emociones son fenómenos de corta duración, que nos ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante sucesos significativos de nuestras vidas⁸⁶.**

Al definir lo que es una emoción, hemos comentado que es necesario que haya algo que las origine, un antecedente. A continuación realizamos un ejercicio para profundizar en este concepto.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.1.1].

Hemos comentado también que una emoción es una respuesta compleja. Estaría formada por cuatro componentes (Ver figura 4.3). Vamos a ver cuáles son:

Los componentes de las emociones

Figura 4.3. Elementos de las emociones

⁸⁵ Adaptación de los contenidos psicoeducativos de la unidad han sido tomados del Programa ENCUENTRO (Méndez et.al, 2016)

⁸⁶ Reeve, J (2010)



- **Cognitivo:** es la vivencia subjetiva. Permite tomar conciencia de la emoción y darle un nombre. A veces se denomina sentimiento.

- **Fisiológico:** es la reacción corporal, es decir, cambios en el ritmo cardíaco, en la respiración, aumento de la sudoración, cambios en la tensión muscular, etc. Son respuestas involuntarias.

- **Conductual:** es la expresión externa de la emoción que permite la comunicación, lo que ven los demás: sonrisa, llanto, expresiones faciales de ira, el tono de voz, etc.

- **Motivacional:** es la intención o deseo que nos moviliza hacia determinadas metas u objetivos.

Para mejorar nuestras competencias emocionales a lo largo de este módulo vamos a aprender a proponer una serie de actividades para intervenir en sus componentes:

Podemos profundizar en el componente fisiológico de la emoción, a través del siguiente ejercicio.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.1.2].

Para qué sirven las emociones:

Una vez que sabemos qué es una emoción y cuáles son sus componentes, la pregunta sería:

¿Y para qué necesitamos las emociones?

¿Para qué sirve la alegría? ¿Y la ira?

Las emociones son necesarias para la supervivencia, permitiéndonos adaptarnos al ambiente, pues hay emociones que desencadenan respuestas específicas para garantizar nuestra integridad física, mientras que hay otras emociones que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de la persona, así como para relacionarnos socialmente.

En la siguiente tabla se exponen las funciones de algunas emociones:

Tabla.4.1 Funciones de las emociones

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Sorpresa	Nos prepara para afrontar de forma efectiva acontecimientos repentinos o inesperados.
Miedo	Se activa por la percepción de daño o peligro, confiriendo una sensación de tensión nerviosa, que nos permite protegernos o

	enfrentarnos al objeto temido.
Ira	Aparece ante la percepción de un obstáculo, una amenaza o una ofensa, alertándonos de ello, y preparándonos para protegernos, actuar y defendernos según sea necesario.
Asco/Aversión	Causada por la repugnancia que se tiene hacia algo, la persona elimina y aparta objetos sucios o poco higiénicos, protegiendo y manteniendo la salud física.
Alegría	Nos permite expresar el estado de bienestar, asociado con la sensación de éxito y los eventos positivos, haciendo que la vida resulte agradable. Mejora nuestras relaciones sociales.
Tristeza	Provocada por una pérdida, desgracia o contrariedad, su manifestación constituye una petición de ayuda a los demás, favoreciendo la cohesión social.

Todas las emociones son saludables y necesarias cuando son gestionadas de forma adecuada, cuando las llevamos al extremo, son dañinas: la tristeza se convierte en depresión, la ira en resentimiento y venganza, el miedo en odio o fobia y la alegría en irresponsabilidad y despreocupación excesiva.

Antes de continuar profundizando en el conocimiento de nuestras emociones, vamos a hacer un ejercicio.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.1.3].

La complejidad del mundo emocional

Con la actividad anterior hemos sido conscientes de la gran diversidad de emociones que podemos experimentar y que estas pueden ser de diferentes tipos.

*¿Crees que todo el mundo se da cuenta igual de las emociones que siente?
 ¿Todas las personas dominamos o controlamos de igual manera lo que sentimos? ¿Piensas que todas las personas perciben igual las emociones de los demás?*

Sabemos que las **emociones cuando se encuentran descontroladas pueden generar daños** tanto a la personas como a quienes le rodea. Pero podemos ser muy diferentes en nuestra habilidad para conocer y controlar las emociones. Estaríamos hablando de nuestra inteligencia emocional (IE). La IE es la capacidad que tiene cada persona para manejar sus emociones, discriminando entre ellas y utilizando su conocimientos sobre el mundo emocional para guiar sus acciones y pensamientos, mejorando además su relaciones con los demás.

*¿Crees que es importante ser inteligente emocionalmente?
 ¿Para qué nos puede servir?*

Aquellas personas que son más inteligentes a nivel emocional, pueden darse cuenta de las emociones que sienten, lo cual les va a permitir controlarlas mejor y decidir cómo quieren que influyan en su conducta y sus pensamientos (de esto hablaremos en mayor profundidad en la próxima sesión).

La IE nos ayuda a que nos relacionemos mejor con los demás, y a aumentar nuestro bienestar. Lo bueno de la IE es que se puede entrenar: es el objetivo de esta unidad, a través de las explicaciones y de los ejercicios emocionales.

Mira las imágenes que se muestran a continuación. ¿Qué crees que sienten esas personas? ¿Identificas la emoción?

Para seguir aprendiendo a diferenciar nuestras emociones, es importante que sepamos qué tipos de emociones hay. Ya hemos hablado durante uno de los ejercicios anteriores de las diferencias entre emociones agradables y desagradables, y hemos visto también que todas son necesarias para vivir. Conviene también distinguir entre emociones básicas o primarias y complejas o secundarias. Estas últimas resultan de las diversas combinaciones de las primarias.



87

Mostramos un modelo para explicar las emociones del psicólogo Robert Plutchick. Según esta teoría existen emociones básicas (universales, claramente identificables, presentes en todos los seres humanos de todas las culturas) y emociones complejas.

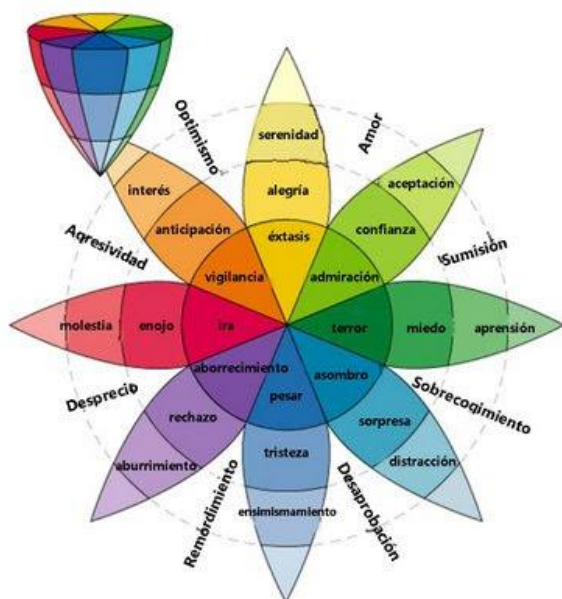
Imagen 4.1 Modelo de emociones de Plutchick (1980)⁸⁸

Las emociones se diferencian por su valencia (positiva o negativa) y por su intensidad. Para explicar gráficamente su propuesta, Plutchick dibujó una rueda de las emociones, que contiene ocho emociones básicas (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación), cuya combinación da lugar a ocho emociones avanzadas (amor, sumisión, susto, decepción, remordimiento, desprecio, alevosía y optimismo), cada una de ellas compuesta por dos emociones básicas (Ver Imagen 4.1).

Las emociones se van combinando en díadas primarias que formarán las emociones avanzadas, por díadas secundarias y terciarias que dan lugar a emociones todavía menos frecuentes. Aunque es un modelo interesante, no es el único y ha sido criticado por no recoger todas las emociones. Si observas tu inmenso mundo emocional reconoceremos que existen muchas más emociones.

Vamos a seguir entrenando nuestra IE, a través de otra práctica antes de finalizar la sesión.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.1.4].



⁸⁷ Imagen 4.0 Emociones básicas Tomkins, 1962.

⁸⁸ Imagen: Modelo de emociones de Plutchick (1980)

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

4.1.1. Estímulo y emoción

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Identificar las diferencias individuales en el modo de experimentar las emociones.

Materiales

- Documento de trabajo 4.1.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se completa el documento de trabajo 4.1.1, donde se exponen distintas situaciones y la persona debe identificar qué emoción cree que sentiría. Posteriormente se le hace reflexionar sobre si otras personas podrían experimentar emociones diferentes. Se pretende que sea consciente de la diversidad de la vida emocional, y de cómo cada persona puede sentir emociones diferentes ante las mismas situaciones, o sentir las mismas emociones ante situaciones distintas.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente el documento de trabajo 4.1.1, donde se exponen distintas situaciones y la persona debe identificar qué emoción le hace sentir la imagen. Posteriormente se incluye una puesta en común, donde quedarán reflejadas otras posibles emociones que pudieran experimentarse por parte de otras personas.

Nota: Si vemos que la persona participante no enumera ninguna emoción, se le puede dar un listado de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco e ira), debiendo identificar la presencia o ausencia de cada una de las emociones⁸⁹.

CINE Y EMOCIONES ⁹⁰	
ALEGRÍA	E.T. (Spielberg, S. 1982), Cantando bajo la lluvia (Kelly, G. y Donen, S., 1952)
MIEDO	The Ring (G. Verbinski, 2002), El Bola (A. Mañas, 2000)
ASCO	Greasy Strangler (HosKing, J., 2016),
ORGULLO	Lo que el viento se llevó (Fleming, V. Cukor, G. y Wood, S., 1939)
HUMOR	Full Monty (Cattaneo, P. 1997)
Otras películas reflejan la complejidad de la experiencia emocional: Los Puentes de Madison (Eastwood, C. 1995), Secretos y Mentiras (Leigh, M. 1996), Boys don't cry (Peirce, K. 1999), El Discurso del Rey (Hooper, T. 2010), Del Revés (Docter P. y del Carmen, R. 2015)	



Documento de Trabajo 4.1.1.

¿Qué emoción desencadenan las siguientes imágenes?

⁸⁹ Además de imágenes, se pueden utilizar otros recursos como fragmentos de películas.

⁹⁰ Tomado del programa PICOVI (Agudo, Docampo, Herrero y cols. 2017).

Observa cada una de las imágenes y reflexiona sobre la emoción o emociones que te producen.

 <p>91</p>	
 <p>92</p>	
 <p>93</p>	
 <p>94</p>	

4.1.2. Identificar la emoción en nuestro cuerpo.⁹⁵

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.

⁹¹ Imagen 4.2: Relámpago. (s.f.a) Pixabay

⁹² Imagen4.3 : Bandera (s.f.b) Flickr.com

⁹³ Imagen 4.4bay:Mendicidad (s.f.c) Pixabay

⁹⁴ Imagen 4.5 Perritos (s.f.d) Pixabay

⁹⁵ Actividad adaptada de Stahl y Goldstein, 2010

- Identificar los componentes emocionales en cada emoción percibida.

Materiales

- Documento de trabajo 4.1.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se completa el documento de trabajo 4.1.2. La persona debe reflexionar sobre qué cambios percibe en su cuerpo con cada emoción. Quizás necesite tiempo para desarrollar su capacidad para observar cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo. Se pueden dar indicaciones, de sensaciones corporales que puedan presentarse asociadas a cada emoción. Se recomienda restar importancia cuando una persona no puede conectar con una emoción o sensación corporal concreta. Puede resultar interesante volver a realizar el ejercicio al final de la unidad para que la persona identifique sus avances en su conciencia emocional.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza igual que en formato individual pero finalizando con una puesta en común. El ejercicio de compartir estas experiencias puede servir para que cada participante observe las diferencias individuales o tome conciencia de las similares reacciones corporales ante la emoción referida.

Documento de Trabajo 4.1.2.

Identificar emociones en nuestro cuerpo.

A continuación se muestra una serie de emociones que seguramente hayas sentido en numerosas ocasiones. Aparecen también otras sensaciones corporales que pueden estar relacionadas con la emoción principal marcada en negrita. Reflexiona sobre que sientes en tu cuerpo con cada emoción y escríbelo.

Miedo: aprensión, ansiedad, desasosiego, irritabilidad, nerviosismo, excitabilidad, pánico, tensión, inquietud, preocupación, temor, sentirse desbordado.

Confusión: desconcierto, incertidumbre, desorientación, perplejidad, estupefacción, caos, indefinición, inconsciencia.

Ira: Exasperación, agitación, enfado, destructividad, disgusto, envidia, frustración, irritación, odio, mal humor, enojo, furia.

Amor: afecto, excitación, atracción, cuidado, compasión, cariño, bondad, amabilidad, anhelo, cordialidad, simpatía.

Tristeza: alienación, angustia, desesperación, desilusión, dolor, pena, desaliento, inseguridad, soledad, sufrimiento, infelicidad, rechazo.

Vergüenza: culpabilidad, embarazo, humillación, descalificación, arrepentimiento, remordimiento, mortificación.

Alegría: diversión, dicha, contento, júbilo, disfrute, entusiasmo, exaltación, esperanza, optimismo, placer, satisfacción.

4.1.3. Aprendiendo sobre emociones.⁹⁶

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.

Materiales

⁹⁶ Adaptación de ejercicios del PRIA-MA (Suarez, et. al 2015) y ENCUENTRO (Méndez, et al.,2016)

- Documento de trabajo 4.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se presentará a la persona participante el conjunto emocional mínimo, el cual incluye las 40 emociones más representativas del total de las emociones. Se pedirá que marque todas las emociones que haya experimentado alguna vez. Deberá además poner ejemplos de situaciones hipotéticas donde podría experimentar alguna de las emociones que no haya señalado. Se solicita a la persona participante que clasifique las emociones que aparecen en el documento de trabajo 4.1.3 en función de si consideran que son agradables o desagradables.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente el documento de trabajo 4.1.3, donde cada persona debe escribir que emociones ha experimentado alguna vez. También debe indicar situaciones donde podría sentir aquellas que no ha experimentado hasta ahora. Luego se clasificaran las emociones en agradables o desagradables para mí. Posteriormente se incluye una puesta en común, donde quedarán reflejadas las diferencias individuales.

Documento de Trabajo 4.1.3.

Aprendiendo sobre emociones.

Lee atentamente el siguiente listado de emociones y señala aquellas que hayas experimentado alguna vez. Si no recuerdas ejemplos de tu vida donde las hayas percibido intenta imaginar situaciones hipotéticas donde podrías sentirlas.

Humillación, Esperanza, Asombro, Odio, Dolor, Fascinación, Entusiasmo, Arrepentimiento, Sorpresa, Sufrimiento, Gusto, Rechazo, Inseguridad, Tristeza, Depresión, Diversión, Nostalgia, Decepción, Compasión, Nerviosismo, Amor, Enamoramiento, Atracción, Desilusión, Alivio, Infelicidad, Orgullo, Preocupación, Alegría, Ira, Felicidad, Placer, Miedo, Pasión, Ternura, Vergüenza, Euforia, Satisfacción, Envidia, Remordimiento.

EMOCIÓN	SITUACIÓN.

A continuación, de **todas las emociones del listado** escribe en la columna de la izquierda aquellas emociones agradables que normalmente generan bienestar y en la columna de la derecha las que sean desagradables generando malestar en nosotros o en los demás cuando las experimentamos.

EMOCIONES AGRADABLES	EMOCIONES DESAGRADABLES

4.1.4. Los puentes de Madison.⁹⁷

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Profundizar en la complejidad de las emociones, introduciendo un dilema emocional.

Materiales

- Película “Los puentes de Madison” (Eastwood, 1995).

SINOPSIS: La historia se sitúa en Iowa, en 1965, donde se narran las vivencias de Francesca, una solitaria ama de casa italiana, casada con un soldado estadounidense destinado en Italia y emigrado en Estados Unidos. Mientras su esposo e hijos se encuentran fuera de casa unos días, conoce a un fotógrafo de *National Geographic*, que ha llegado al condado para realizar una serie fotográfica sobre los puentes de la zona, protagonizando una historia de amor. Los días que comparten juntos suponen un giro fundamental en la vida de la protagonista.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Antes de visualizar la escena se explica la sinopsis de la película, relatando la historia de la protagonista, *Meryl Streep*, (una mujer casada, con dos hijos y una relación muy apática) que se enamora de un fotógrafo, *Clint Eastwood*, que visita el pueblo en el que vive la protagonista. Se presenta la escena en la que la protagonista está en el coche y debe decidir si salir y dejar a su marido o quedarse en el coche con él. La escena crea una situación emocional muy intensa y compleja, de confusión emocional. Las emociones son fácilmente identificables en su comportamiento, representando visualmente el dilema emocional que tiene la protagonista (si abre o no la puerta del coche en el que está con su marido para salir e irse con su amante). Después de ver la escena se pregunta:

¿Qué emociones estaba sintiendo la protagonista?

¿Qué señales te lo indican?

¿Qué harías si estuvieras en esa situación y por qué?

Se les pide que recuerden situaciones donde haya vivido un dilema emocional intenso. Se pregunta sobre cómo lo resolvió, que consecuencias tuvo la elección, y como influyó dicha decisión en los demás.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras explicarle la sinopsis de la película, se debate en grupo sobre las preguntas planteadas. Se les anima a comentar en el grupo experiencias similares sobre dilemas emocionales experimentados en sus vidas.

Dinámicas optativas

4.1.5. Después del amor.⁹⁸

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Profundizar en la relación entre los antecedentes y las emociones que evocan.

Materiales

⁹⁷ Adaptación de Fernández-Berrocal y Ramos (2004)

⁹⁸ Adaptación a partir de Fernández-Berrocal y Ramos, 2004

- Documento de trabajo 4.1.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de **trabajo 4.1.5 "Después del amor"** de Miguel Hernández (2010). Se le indica lo siguiente: “Lee el siguiente poema expresando lo que sientes con tus propias palabras. Selecciona cinco o seis palabras que describan como te has sentido, incluso físicamente”. Se recomienda insistir en que no se trata de interpretar lo que quería decir el autor o lo que significa la poesía, si no que debe identificar qué emociones ha sentido con su lectura.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega a cada participante el documento de trabajo 4.1.5 y se les pide que relaten las emociones que les produce el poema leído. Posteriormente se realiza una puesta en común, donde se comparten las emociones experimentadas. Se enfatiza en las diferencias individuales encontradas, en la riqueza emocional que puede generar un mismo estímulo.

Documento de trabajo 4.1.5.

“Después del Amor”⁹⁹

*No pudimos ser. La tierra
no pudo tanto. No somos
cuanto se propuso el sol
en un anhelo remoto.
Un pie se acerca a lo claro,
en lo oscuro insiste el otro.*

*Porque el amor no es perpetuo
en nadie, ni en mí tampoco.
El odio aguarda un instante
dentro del carbón más hondo.
Rojo es el odio y nutrido.
El amor, pálido y solo.
Cansado de odiar, te amo.
Cansado de amar, te odio.*

⁹⁹ Miguel Hernández.

Llueve tiempo, llueve tiempo.
Y un día triste entre todos,
triste por toda la tierra,
triste desde mí hasta el lobo,
dormimos y despertamos
con un tigre entre los ojos.
Piedras, hombres como piedras,
duros y plenos de encono,
chocan en el aire, donde
chocan las piedras de pronto.
Soledades que hoy rechazan
y ayer juntaban sus rostros.
Soledades que en el beso
guardan el rugido sordo.
Soledades, para siempre.
Soledades sin apoyo.
Cuerpos como un mar voraz
entrechocando, furioso.
Solitariamente atados
el amor, por el odio.
Por las venas surgen hombres,
cruzan las ciudades, sordos.
En el corazón arraiga
Solitariamente todo.
Huellas sin campaña quedan
como en el agua, en el fondo.
Sólo una voz, a lo lejos,
siempre a lo lejos la oigo,
acompaña y hace ir-
igual que el cuello a los hombros.
Sólo una voz me arrebata
este armazón espinoso
de vello retrocedido
y erizado que, me pongo.
Los secos vientos no pueden
secar los mares jugosos.
Y el corazón permanece
fresco en su cárcel de agosto,

porque esa voz es el alma
más tierna de los arroyos.
"Mi fiel: me acuerdo de ti
después del sol y del polvo,
antes de la misma luna,
tumba de un sueño amoroso."
Amor: aleja mi ser
de sus primeros escombros,
y edificándome, dicta
una verdad como un soplo.
Después del amor, la tierra.
Después de la tierra, todo.

4.1.6. ¿Para qué sirven las emociones?¹⁰⁰

Objetivos

- Apoyar la exposición psicoeducativa mediante la proyección de contenidos audiovisuales.

Material

Documental ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

DIRECTOR: Eduard Punset RTVE, 2005

DURACIÓN: 54'

SINOPSIS: Eduard Punset presenta el programa sobre la función de las emociones en el ser humano, introduciéndonos a través de diferentes descubrimientos y evidencias de la ciencia donde se establece su papel fundamental para la supervivencia. Se finaliza el documental con la afirmación “*es muy malo dejarse controlar por las emociones pero que es peor no tenerlas*”.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=6RjEkdep5v0>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Este material audiovisual puede ser empleado en su totalidad o sólo algunas escenas, durante la exposición psicoeducativa, proyectando aquellos apartados de interés según el contenido abordado.

4.1.7. Las emociones dirigen.¹⁰¹

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Profundizar en la comprensión de la complejidad emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 4.1.7.
- Revistas.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL ENTRE SESIONES** Se entrega el documento de trabajo 4.1.7 y se le pide que escoja un grupo de emociones de entre las que aparecen. Debe elaborar una historia con dichas emociones. Esta narración puede ser apoyada con fotos recortadas de las revistas, que se relacionen con las emociones escogidas. Debe traer el ejercicio realizado para la próxima sesión.

Documento de trabajo 4.1.7.

¹⁰⁰ Tomado del programa ENCUENTRO (Méndez, et al.,2016)

¹⁰¹ Adaptado a partir de Cabello, Castillo, Rueda y Fernández-Berrocal, (2016).

Las emociones dirigen.

A continuación, se muestran cuatro grupos de emociones. Elige una de las agrupaciones y elabora una historia en la que aparezcan las cuatro emociones indicadas. La historia debe ser completada con fotos e imágenes de revistas.

Grupo 1: Felicidad, sorpresa, decepción y orgullo.

Grupo 2: Angustia, culpa, satisfacción y esperanza.

Grupo 3: Interés, preocupación, serenidad e inspiración.

Grupo 4: Melancolía, miedo, confianza, admiración.

SESIÓN 2

Conociendo y aceptando mis emociones

Objetivos

- Comprender la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Potenciar la observación y aceptación emocional.
- Reflexionar sobre la expresión de emociones.

Ejercicios

- El triple sistema de respuesta.
- Chequeo atento.
- Video: Mindfulness. Haz un espacio en tu mente.
- La historia de Elisha.
- Actividad entre sesiones: DROP.

Dinámicas optativas

- Frio, frio.....caliente, caliente.
- El dolor de Ben.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Análisis y reflexión sobre de la actividad entre sesiones.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa.

En la anterior sesión empezamos a conocer qué son las emociones, aprendimos a identificarlas y a diferenciarlas. Hoy vamos a profundizar sobre nuestro mundo emocional, reconociendo que todas las emociones son necesarias y aceptando el peso que tienen en los demás aspectos de nuestra personalidad, y en la forma en la que nos relacionamos con los demás. Mejoraremos nuestra inteligencia emocional entrenando la conciencia emocional.

RECUERDA:

- Lo más importante de esta sesión es potenciar la capacidad de aceptación, sin juzgar las emociones de cada persona, por ello es importa evitar expresiones como emociones negativas-positivas, agradables-desagradables.

Emoción, pensamiento y conducta.

Ya hemos comentado que las emociones no vienen solas, que siempre hay algo que las provoca. También hemos indicado en la sesión anterior que las emociones influyen en lo que pensamos y hacemos.

¿Cómo crees que las emociones influyen en lo que hacemos o pensamos? ¿Qué pensamientos están relacionados con la tristeza? ¿Cómo solemos comportarnos cuando estamos tristes? ¿Qué pensamos y hacemos cuando estamos enamorados?

Ante una misma situación, dos personas pueden pensar o interpretar lo que ocurre, de forma diferente: Cada tipo de interpretación va a generar una o varias emociones distintas: veamos un ejemplo.

Vamos a aparcar en el parking de un centro comercial que está muy concurrido. Vemos un sitio libre, señalamos con el intermitente y cuando vamos a hacer el giro vemos que otro coche se mete en el sitio. ¿Qué podemos pensar sobre lo que ha ocurrido?

Interpretación 1: “¡¡Qué cara!! ¿Cómo es posible que se haya colado en mis narices?! Ese sitio era mío!

Interpretación 2: “Vaya, me he quedado sin sitio. No se habrá dado cuenta de que estaba yo esperando. Bueno, voy a buscar otro”

¿Se te ocurren otras interpretaciones? ¿Qué emoción es la más probable que sientas con la primera interpretación? ¿Y con la segunda?

Como vemos, los pensamientos pueden ser antecedentes de las emociones. Pero las emociones también generan pensamientos.

*Imaginaros que lo pasado en el parking del supermercado y la interpretación que hacemos de lo ocurrido genera **la ira** en nosotros.*

¿Qué crees que podemos pensar cuando estamos enfadados? ¿Cómo van a influir esos nuevos pensamientos en nuestras emociones y en lo que hacemos?

Vamos a reflexionar ahora sobre lo que podemos hacer.

Ante la misma situación, y la interpretación 1, sentiríamos ira ¿Cómo nos comportaríamos con ese cabreo? Es probable que nuestra conducta sea abrir la ventana y recriminar a la persona que ha aparcado y, dependiendo de nuestro nivel de enfado, nuestra conducta puede ir incluso más allá.

**¿Cómo nos comportaríamos ante la calma que genera la interpretación 2 de la situación?
¿Qué pensamientos estarían asociados?**

Con este ejemplo, hemos podido ver la relación tan estrecha y compleja que hay entre las emociones, los pensamientos y lo que hacemos.

[PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.2.1].

Conociéndome...

Hay varias barreras que nos impiden conocer cuáles son nuestras emociones. Si analizamos estos impedimentos es más fácil que podamos evitarlos. Uno de los **principales elementos que nos impiden tomar conciencia de nuestras emociones** es el hecho de **invalidar o descartar lo que sentimos**. Si cuando empiezas a percibir nervios, miedo o tristeza, te sientes mal por ello y opinas que no deberías sentirte así, probablemente ocultes lo que sientes, tiendas a no aceptarlo; estarás reprimiendo tus emociones. Negarlas y reprimir las pueden generar estrés en nuestra mente y en nuestro cuerpo, llegando incluso a producir enfermedades.

Otra segunda barrera es **confundir pensamientos con emociones**. A veces esta confusión puede ser una forma un tanto inconsciente de evitar las emociones. La expresión “*siento que estoy fuera de control*” no es un sentimiento, es un pensamiento. Es una interpretación de cómo estoy en un momento concreto. La emoción se esconde detrás de ese pensamiento podría ser, por ejemplo, la ira.

Otra dificultad para identificar **nuestras emociones es que son intangibles, no se ven**. Sólo se descubren a través de la experimentación, de la auto-observación.

El último de los impedimentos es la **escasez de vocabulario emocional** que tenemos en nuestra cultura. La mayoría de las personas hemos crecido en entornos donde no se alentaba a hablar y experimentar emociones, dando prioridad a lo racional, a lo académico. La inteligencia racional (el cociente intelectual de una persona) ha estado más valorada que la inteligencia emocional. Sin embargo, existen estudios que indican que la inteligencia emocional predice mejor los niveles de bienestar y felicidad de una persona que la inteligencia racional.

Ahora me gustaría conocer tu opinión al respecto:

¿Sueles hablar de tus emociones?

¿En vuestra casa es frecuente hablar de lo que se siente?

¿Y durante tu infancia?

¿Alguna vez te han preguntado qué te pasa y has contestado que nada cuando realmente estabas enfadado o contrariado con algo?

¿Alguna vez te han dicho que no llores, que eso es de niños/as?

¿Se te ocurren otros ejemplos en los que no hayas aceptado tus emociones?

[ES IMPORTANTE DEDICAR CIERTO TIEMPO DEBATIR SOBRE ESTOS ASPECTOS, QUE TOMA CONCIENCIA DE LOS IMPEDIMIENTOS PARA LA ACEPTACIÓN EMOCIONAL].

Vamos a realizar un ejercicio para indagar sobre nuestras emociones, así como pensamientos y sensaciones asociadas.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 4.2.2].

El ejercicio que hemos realizado es una práctica de *Mindfulness*. Esta disciplina significa *estar presente, supone ser consciente, sin juzgar, aceptando las experiencias interiores* (aquellas que proceden de nuestro cuerpo: pensamientos, emociones, sentimientos, señales físicas, etc.) *y experiencias exteriores* (lo procedente del mundo exterior: los sonidos, lo que vemos, lo que hacen las demás personas, etc.). *Mindfulness* se traduce al español como “*atención plena o atención consciente*”. Tener una actitud *Mindfulness* ante las emociones supone aceptarlas tal y como son. Se trataría de observar lo que hay, aceptarlo sin evaluaciones o juicios, y dejarlas ir. Ya comentamos al principio de la unidad que las emociones son intensas pero no duraderas, por lo que es posible permitir que desaparezcan sin que influyan en lo que pienso y en lo que siento.

Vamos a ver un video que nos explica esto en mayor profundidad.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 4.2.3].

Un aspecto que hay que señalar es la **diferencia entre reprimir una emoción y decidir de manera consciente que ese no es el momento de expresarla**. Reprimir significa negar que la emoción exista. Decidir no expresarla supone ser consciente de que la emoción está ahí, pero de forma deliberada decidimos que no es el momento adecuado para expresar que nos sentimos así. Decidir si es el momento o no de expresar una emoción es una cualidad de la inteligencia emocional.

¿En qué situaciones piensas que no es adecuada la expresión de alguna emoción? Imagínate que tu jefe te ha comunicado que te van ascender y te van a subir el sueldo. Estás muy feliz, pero tienes que acudir al funeral de un compañero de trabajo: ¿Crees que es adecuado expresar tu alegría? ¿Qué otros ejemplos se te ocurren?

Expresión emocional:

Ahora que sabemos la importancia de aceptar nuestras emociones, podemos avanzar un poco más, profundizando en **cómo expresamos estas emociones**. A la hora de hacerlo, hay que tener en cuenta los **dos componentes de la expresión emocional**:



¹⁰² **Conducta verbal:** cuando comunicamos cómo nos sentimos. Ya hemos comentado lo importante que es tener un vocabulario emocional amplio, conocer muchas palabras que puedan servir para describir como nos sentimos.

Conducta no verbal: aquello que expresa lo que sentimos sin utilizar las palabras. Serían nuestras miradas, nuestros gestos, el tono, ritmo y timbre de voz, la postura.

¿Cómo sueles expresar las emociones que sientes? ¿Crees que expresas de forma adecuada? ¿Cómo expresas la gratitud? ¿Y el desprecio? ¿Cuáles son tus expresiones de odio?

[SE PUEDE IR TOMANDO NOTA DE LAS SEÑALES QUE INDICA CADA PARTICIPANTE, PARA POSTERIORMENTE, EN COMÚN, CLASIFICARLAS EN ELEMENTOS DE COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL].

Conviene tomar conciencia sobre si la forma en la que estamos expresando nuestras emociones es la adecuada. En ocasiones, los conflictos que tenemos por nuestras emociones, *porque pensamos que estamos fuera de control*, no tienen que ver con la emoción en sí misma, sino con una forma inadecuada de expresarla en sus elementos verbales y no verbales. En la próxima sesión hablaremos sobre control emocional y profundizaremos sobre estos aspectos.

Vamos a finalizar la sesión con un último ejercicio.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 4.2.4].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

¹⁰² Imagen 4.6 Expresión no verbal de las emociones .Agudo et. al., 2017. Programa PICOVI

Dinámicas y materiales

4.2.1. El triple sistema de respuesta

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Aprender cómo las emociones se relacionan con nuestros pensamientos y nuestras conductas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.2.1, donde se exponen distintas situaciones. La persona debe escribir sobre qué emoción o emociones acontecen, que pensamientos y comportamientos asociados se producen. A modo de ejemplo, se puede realizar conjuntamente con cada participante la primera situación.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente el documento de trabajo 4.2.1, posteriormente se incluye una puesta en común, en la que quedarán reflejadas otras posibles emociones que pudieran experimentarse por parte de otras personas.

Documento de trabajo 4.2.1.

Emociones, pensamientos y conductas.

SITUACIÓN	EMOCIONES	PENSAMIENTOS	¿CÓMO ACTUO?
Vas por la calle y de repente ves que cruza una niña corriendo cuando viene un coche.			
La semana pasada trabajaste mucho en la mudanza de tu hermano. Hoy ha venido a tu casa a regalarte dos entradas para el cine.			
Vas caminando tranquilamente y alguien que viene detrás de ti, te pisa el talón haciéndote daño y sacándote el zapato.			
Ves a un conejo en el campo herido, que intenta avanzar con una pata dañada.			
Estas en una habitación con otras personas, hay pocos sonidos, y de repente suena tu estómago. Parece como si hubieran sido gases.			

4.2.2. Chequeo atento¹⁰³

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Mejorar la capacidad para prestar atención a sus emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se señala: *“Ahora vamos a hacer un ejercicio de tres minutos que se llama chequeo atento. Es una práctica sencilla, que te permitirá reconocer como te sientes a nivel físico, mental y emocional. Además te permitirá conectar con el momento presente”*

Es importante realizar la práctica en un entorno tranquilo, sin distracciones. La persona puede estar sentada o tumbada. Es recomendable que se realice con los ojos cerrados, puesto que se tiene que centrar en su experiencia interna.

Se leerán las instrucciones que se muestran a continuación, haciendo una pausa después de cada párrafo para que el ejercicio dure unos tres minutos.

- *Empieza este ejercicio dedicando unos instantes a tranquilizarte. Date también las gracias a ti mismo por llevar a cabo esta práctica meditativa.*
- *Empieza el chequeo atento sintiendo tu cuerpo y tu mente, abriendo un espacio a todos los pensamientos, emociones o sensaciones físicas que afloren. Permanece atento a lo que surja en tu interior.*
- *Quizá sea el primer descanso que te tomas en medio de un día muy ajetreado. Advierte ahora, mientras dejas a un lado el mundo del hacer y te adentras en el del ser, la trayectoria que siguen las sensaciones que emergen de tu interior.*
- *No hay ninguna necesidad de juzgar, analizar ni imaginar nada. Permite sencillamente estar atento, aquí y ahora, en medio de todo lo que, en este mismo instante, está presente. Permanece conectado, de este mundo, tres minutos contigo mismo.*
- *Date de nuevo las gracias, cuando concluya el chequeo, por haberte permitido llevar a cabo esta práctica y haber contribuido directamente a conocerte un poco mejor.*

Documento de trabajo 4.2.2.

Diario. Chequeo atento.

Tómate ahora el tiempo necesario, tras finalizar la práctica, para anotar cualquier pensamiento, sentimiento y sensación que hayas advertido mientras realizabas el ejercicio.

4.2.3. Mindfulness. Haz un espacio en tu mente.

Objetivos

- Apoyar la exposición psicoeducativa mediante la proyección de contenidos audiovisuales.

¹⁰³ Fuente: Adaptación de Stahl y Goldstein, 2010

Material

Video: **Mindfulness. Haz un espacio en tu mente.**¹⁰⁴

Disponible en: <https://m.youtube.com/watch?t=2s&v=X9V31iCobA4>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se proyecta el video y, posteriormente se le pide a la persona participante su opinión sobre el mismo.

4.2.4. La historia de *Elisha*¹⁰⁵

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional.
- Profundizar sobre el concepto de aceptación emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.4

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.2.4 para su lectura y reflexión. Posteriormente se reflexiona sobre las preguntas planteadas. En formato grupal se finaliza con una puesta en común.

Documento de trabajo 4.2.4.

La historia de *Elisha*: enfrentarse a las emociones.

Aunque yo solía estar muy orgulloso de ser consciente de mis emociones, la verdad es que tenía muchas dificultades al respecto. Había ocasiones en que, sin saber por qué, mi sistema nervioso experimentaba la emergencia de emociones, por ejemplo, la tristeza o la ira, como si de una amenaza se tratara. Y, en tales casos, reaccionaba inconscientemente cambiando de tema, tratando de corregir la situación o encendiendo la televisión..., es decir, buyendo. Como creía haber desarrollado una considerable conciencia de mí mismo no es de extrañar que, cuando mi esposa me sugería que, en ocasiones, yo evitaba las emociones desagradables, me empeñase con tanto esfuerzo en negarlo.

Con el paso del tiempo, sin embargo, no me quedó más remedio que acabar aceptando que mi esposa tenía razón y que había ocasiones en que, cuando estaba con amigos, familiares o conocidos, mi cuerpo o mi rostro se tensaban y buscaba la oportunidad de escapar. Mientras observaba esta reacción e investigaba lo que podría haber detrás de ella, me di cuenta de que tal cosa ocurría cuando me empeñaba en evitar una interacción potencialmente dolorosa con las personas más cercanas, lo que tiene mucho sentido, porque esas relaciones son, a fin de cuentas, las que más dolor pueden generar.

Esta comprensión me ayudó a utilizar las tensiones que afloraban en mi cuerpo o en mi rostro como indicio de la incomodidad que experimentaba. Pero entonces descubrí que me hallaba en un callejón sin salida. Mi vocabulario emocional era muy limitado y las únicas palabras que utilizaba para describir mi estado emocional eran “incomodo” y “dolor”. Así fue como me esforcé en desarrollar un vocabulario

¹⁰⁴ Grupoedaf (2012)

¹⁰⁵ Fuente: Stahl y Goldstein, 2010

emocional y empecé a descubrir que, en realidad, estaba sintiendo irritabilidad, excitabilidad y desasosiego; sensaciones, todas ellas, asociadas al miedo. A medida que mi exploración fue profundizándose empecé a cobrar conciencia del miedo que quemaba mi pecho, justo a la altura del corazón. Entonces fue cuando una imagen irrumpió súbitamente en mi mente, la imagen de un niño pequeño, que contemplaba el mundo a través de la grieta en la pared diciendo: “No, no. Yo no quiero salir de aquí”. Y entonces sentí mucha tristeza y compasión por el dolor de ese niño que sentía en mi interior.

Con el paso del tiempo pude sentir el impulso a alejarme de la conexión con los demás, lo que me permitía reconocer el impulso y prestar atención para experimentar el miedo, sin juzgarlo como bueno o malo, sin dejándolo ser y permaneciendo conectado. Esta actitud ha sido extraordinariamente curativa para mí y para mis relaciones.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXION

- Al principio del relato, ¿qué estrategia utiliza Elisha para manejar sus emociones?
- ¿Qué pensamientos y comportamiento acompañaban a sus emociones?
- ¿Cómo expresaba sus emociones?
- ¿Que hizo Elisha para mejorar la forma en la que se relacionaba con sus emociones?

Dinámicas opcionales

4.2.5. Frío, frío...caliente, caliente

Objetivos

- Profundizar sobre la habilidad de facilitación emocional.

Materiales

- Dos objetos para esconder (por ej. un bolígrafo y un lápiz)
- Un cronómetro.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Vamos a realizar un juego. Se le indica a la persona participante que debe salir de la sala. Una vez que está fuera, se esconden dos objetos. Posteriormente se pide al participante que entre en la sala, indicándole que busque los dos objetos. Se le señala además que se le cronometrará el tiempo. Antes de empezar a **buscar el objeto n° 1**, se le dice que es **muy difícil encontrarlo** porque está muy bien escondido, y que va a tardar muchísimo en

encontrarlo. Durante el tiempo de la búsqueda, el/la terapeuta **emite mensajes negativos en relación a cómo lo está haciendo**, del tipo: “*puff, vas fatal, así no lo vas a encontrar nunca*”, etc. También debe ir diciendo “*frio*” o “*caliente*”, según esté cerca o lejos. La idea es **lanzar mensajes contradictorios y que transmitan desánimo**, con el objetivo de generar emociones de malestar.

Antes de **buscar el objeto n°2**, se envían **mensajes de ánimo, destacando lo fácil que va a ser en esta ocasión encontrar el objeto**. Durante todo el periodo de búsqueda se anima a la persona participante, mandando **mensajes optimistas e indicándole lo bien que lo está haciendo**. También debe ir diciendo “*frio*” o “*caliente*”, según esté cerca o lejos. La idea es generar emociones positivas en el participante.

Al final del ejercicio se pregunta al “buscador/a” como se ha sentido en cada situación, que emociones ha sentido. Posteriormente se compara el tiempo que ha tardado en encontrar cada uno de los objetos. Se finaliza el ejercicio reflexionando sobre las emociones que influyen en lo que estamos haciendo, como una emoción ayuda (o no) a realizar una tarea.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza igual que en el caso de la aplicación individual, solicitando que una persona voluntaria del grupo salga de la sala y luego entre a buscar los objetos. El resto de participantes actuarán como cómplices del terapeuta, emitiendo los mensajes positivos o negativos según proceda.

IMPORTANTE: El nivel de dificultad para encontrar los objetos estará igualado

4.2.6. El dolor de Ben¹⁰⁶

Objetivos

- Profundizar en la aceptación emocional.
- Conocer cómo pueden influir las demás personas en la forma en la que nos relacionamos con nuestras emociones.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se le entrega el documento de trabajo 4.2.6 para su lectura y reflexión posterior con las preguntas planteadas.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega a cada participante el documento de trabajo 4.2.6 para que lo cumplimenten individualmente. Posteriormente se realiza una puesta en común, fomentando el debate.

Documento de trabajo 4.2.6.

¹⁰⁶ Adaptación a partir de Stahl y Goldstein, 2010

El dolor de Ben

Hace ya algunos años, mi hijo pequeño Ben se cayó por las escaleras y se golpeó la cabeza. Afortunadamente no fue nada serio, pero resultó muy doloroso. Un par de amigos acudieron entonces, respondiendo a su llanto, en su ayuda. Uno de ellos dijo, sacándose un caramelo del bolsillo: “Toma Ben- Estoy seguro de que este caramelo te hará sentir mejor”. Yo le di entonces las gracias a mi amigo, pero le pedí que no le diese el caramelo, porque su llanto me parecía una respuesta perfectamente razonable. En un intento de arrancarle una sonrisa, otro amigo empezó a hacerle caras divertidas, al tiempo que le decía: “¡Ya verás cómo luego te sientes mejor, Ben!” Pero también, en este caso, le di las gracias, pidiéndole que no tratase de hacerle de reír porque, después del golpe que se había dado, su llanto me parecía muy apropiado.

Ben siguió llorando y gritando y yo lo acompañaba reconociendo y valorando su dolor. Entonces me dijo: “¿sabes papa lo mucho que duele cuando te golpeas la cabeza?”. “Si, Ben-le respondí-, ya sé que duele mucho”. Al cabo de un rato Ben se tranquilizó y, mirándome directamente a los ojos me dijo: “ya me siento mejor, papa”.

Durante el viaje de vuelta a casa me di cuenta de que había asistido al despliegue completo de una experiencia, que Ben ya no se vería obligado a reprocesar. Todo había concluido en unos cuantos pasos. Si, por el contrario, le hubiese permitido comerse el caramelo u ocultar el dolor con risas y hacer eso cada vez que se golpease, Ben hubiese aprendido la lección de que llorar y enfadarse no está bien. El rechazo y la represión de nuestros sentimientos pueden tener un efecto muy negativo sobre nuestra salud y nuestro bienestar.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR..

- ¿Qué te parece la actuación de los amigos del padre de Ben?
- ¿Te ha pasado algo parecido durante tu infancia?
- ¿Cómo padre/madre, has actuado en alguna ocasión de forma similar?
- ¿Cómo piensas que se sintió Ben con la actitud que tomo su padre con él?
- Reflexiona en como este tipo de experiencia durante la infancia influyen en cómo somos en nuestra vida adulta.

4.2.7. DROP¹⁰⁷

Objetivos

- Facilitar la conciencia emocional.
- Mejorar su capacidad para prestar atención a sus emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.2.7.

Guía para el ejercicio

- El terapeuta entrega el documento de trabajo 4.2.7. y explica en que consiste la técnica DROP:
- Esta técnica puede permitirte obtener mucha información de ti mismo/a, dándote cuenta de tus sensaciones corporales, por ejemplo, si tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada, el cuerpo tenso, o simplemente sientes cansancio o nervios por algo.

¹⁰⁷ Fuente: Tomado de Stahl y Goldstein, 2010

- Se pide a la persona participante que practique hasta la próxima sesión con la técnica DROP. Debe registrar cuando la ha utilizado, cómo se ha sentido, qué ha pensado y cómo ha actuado después de usarla.

Documento de trabajo 4.2.7.

DROP Existe una técnica muy sencilla procedente de *Mindfulness*, al que llamamos DROP (*STOP en inglés*), que puedes utilizar para recuperar el equilibrio entre tu cuerpo y tu mente, reduciendo el estrés y la ansiedad de la vida cotidiana.

Aplicar esta técnica te permite darte tiempo para parar, ... respirar, ... darte cuenta de cómo estás (observar tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones físicas) antes de actuar.

Los pasos que tenemos que realizar responden a las siguientes siglas:

Detente **R**espira **O**bserva **P**rosigue

Utiliza la técnica entre las sesiones, en situaciones difíciles en las que consideres que es importante parar antes de actuar. Acuérdate *tus emociones se relacionan con lo que piensas y lo que haces*.

APLIQUÉ DROP ¿SITUACIÓN?	DESCRIBE QUÉ OBSERVASTE (PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES)	¿CÓMO ACTUASTE DESPUÉS?	¿CÓMO ME SENTÍ A CONTINUACIÓN?	¿QUÉ PENSÉ A CONTINUACIÓN?

SESIÓN 3

Conociendo y aceptando las emociones de los demás.

Objetivos

- Aprender a identificar las emociones ajenas.
- Conocer cómo las emociones ajenas pueden influir en lo que hago, siento y pienso si no incremento mi autocontrol emocional.
- Potenciar las habilidades relacionadas con el manejo de nuestras emociones frente a las emociones ajenas.

Ejercicios

- Video: Mira más allá de la frontera.
- La escucha atenta.
- Video: contagio emocional.
- ¿Cómo influyen las emociones de los demás?

Dinámicas opcionales

- El tren de emociones.
- ¿Qué relación existe entre estas personas?

Bienvenida e introducción

- El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:
- Corrección de la actividad entre sesiones.
 - Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa.

Hasta ahora hemos analizado muchas cuestiones relacionadas con nuestro mundo emocional. En esta sesión, vamos a centrarnos en *los otros*, en las emociones de las personas que nos rodean. Analizar qué emociones puede estar sintiendo una persona y poder mejorar nuestras relaciones. Se trata de potenciar otra habilidad de la inteligencia emocional.

Vamos a reflexionar...

¿Para qué es importante conocer cuáles son las emociones de los demás? ¿Qué señales nos informan de lo que están sintiendo otras personas? ¿Podemos influir en lo que sienten otras personas?

Percepción emocional interpersonal.

A la hora de conocer qué emociones está sintiendo otra persona, una habilidad básica y fundamental va a ser OBSERVAR. Igual que para expresar nuestras emociones contamos con componentes de comunicación verbal y no verbal, en el caso de las emociones de los demás lo fundamental va a ser prestar atención a los mismos elementos, tomando especial relevancia las expresiones faciales que observemos.






¿Te acuerdas de que elementos no verbales nos informan de las emociones?

Vamos a ver algunos ejemplos con las emociones básicas.

[SE PROYECTAN LAS SIGUIENTES IMAGENES PARA QUE IDENTIFIQUE LAS SEÑALES FACIALES DE LAS EMOCIONES].

EMOCIÓN		SEÑALES FACIALES
Alegría ¹⁰⁸		-Arrugas en los ojos -Mejillas elevadas -Actividad en los músculos que rodean la boca.

¹⁰⁸Imagen 4.7 Alegría Flickr.com (s.f)

Tristeza ¹⁰⁹		<ul style="list-style-type: none"> -Párpados superiores caídos. -Ojos sin enfoque. -Labios ligeramente hacia abajo.
Miedo ¹¹⁰		<ul style="list-style-type: none"> -Cejas elevadas y juntas. -Párpados superiores elevados. -Párpados inferiores tensos -Labios ligeramente estirados horizontalmente hacia atrás.
Sorpresa ¹¹¹		<ul style="list-style-type: none"> -Cejas arqueadas. -Ojos muy abiertos. -Boca abierta.
Ira ¹¹²		<ul style="list-style-type: none"> -Cejas hacia abajo y juntas. -Mirada penetrante. -Labios apretados.
Asco ¹¹³		<ul style="list-style-type: none"> -Nariz arrugada. -Labio superior elevado.

109 Imagen 4.8 Tristeza. Pxhere.com (s.f)

110 Imagen 4.9 Miedo. Commons.wikimedia.org (s.f)

111 Imagen 4.10 Sorpresa. Pixabay.com (s.f)

112 Imagen 4.11. Ira. Pixabay.com (s.f)

113 Imagen 4.12. Asco. Flickr.com(s.f)

Vamos a hacer un ejercicio donde se pone de manifiesto la **importancia de la comunicación no verbal en la transmisión de las emociones**, y cómo influye en las relaciones personales.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.3.1].

RECUERDA:

- Aunque el objetivo de esta sesión es mejorar las habilidades para identificar las emociones de los demás, aprovecharemos para consolidar aprendizajes previos relacionados con la identificación, expresión y aceptación de las emociones propias.

A la hora de conocer las emociones de los demás, es importante la comunicación verbal: aquello que la persona nos cuenta de cómo se siente. En este caso, el elemento clave es la **escucha**, prestar atención a lo que nos está transmitiendo.

¿Oír es lo mismo que Escuchar?

Aunque muchas personas oímos a los demás, no siempre les escuchamos. Oír es un proceso pasivo, que supone que nuestros oídos registran los sonidos. En nuestro día a día, estamos expuestos a muchísimos estímulos y hacemos muchas cosas a la vez, con lo que frecuentemente sólo oímos lo que está a nuestro alrededor. **Escuchar, en cambio, es un proceso mental activo**, en el que prestas atención de una forma deliberada y consciente al mensaje que transmite la otra persona. Escuchar, además, implica prestar atención a los elementos de comunicación no verbal.

Una herramienta eficaz para mejorar nuestra habilidad de escucha puede ser el *Mindfulness*, que nos entrena para **mantener una actitud de escucha atenta**.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.3.2].

Cuando interactuamos con los demás de una forma atenta, como nos propone el ejercicio anterior, **la otra persona se puede sentir bien, se siente escuchada**. La sintonía que se crea puede incluso disminuir las emociones negativas de la otra persona. Con frecuencia la agresividad deriva de la inseguridad, percibir amenazas o miedo. La persona que se siente escuchada, por el contrario, se siente más conectada, menos en guardia y menos a la defensiva. Además cuando escuchamos de una forma atenta, podemos darnos cuenta de que *el otro* no es tan diferente a nosotros: le preocupan las mismas cosas, tiene las mismas ilusiones y necesidades vitales, etc....muchas veces rechazamos a personas o colectivos por mero desconocimiento, porque no nos hemos parado a escucharles y ver que no somos tan diferentes.

Si leemos ODIO al revés observamos...OIDO.

El odio puede tener sus raíces en *Oír a los demás,*
sin detenernos a Escuchar Atentamente su realidad.

¿Qué piensas sobre esto? ¿Qué emociones pueden provocar el desconocimiento o la incertidumbre? ¿A dónde nos puede conducir el miedo? ¿Y el odio?

[SE MUESTRA LA SIGUIENTE VIÑETA MIENTRAS SE LE REALIZA LAS PREGUNTAS].



Las emociones en nuestras relación con los demás

Conocer las emociones de los demás puede mejorar tus relaciones, desarrollando tu empatía puedes conseguir que tus relaciones sean más satisfactorias. Acercarnos a las emociones de los demás y mostrar una actitud de comprensión, va a hacer que las demás personas se sientan mejor con nosotros, y la relación sea más satisfactoria. Pero en ocasiones, las personas pueden mostrarse exigentes, dominantes, amenazantes, insensibles, etc. por lo que nuestras relaciones se convierten en una fuente de estrés, influyendo en nuestro pensamientos y en la forma en la que nos comportamos.

¿Cómo te sientes con una persona que siempre está enfadado/a? ¿Cómo te comportas con ella? ¿Sueles evitarla? ¿Cómo te sientes con una persona que está alegre? ¿Cómo te comportas con ella?

Las emociones de los demás, además nos influyen en las emociones que experimentamos nosotros. Estaríamos hablando del **contagio emocional**: el ver a personas tristes, nos pone tristes, el verlos contentos, nos alegra también a nosotros. Vamos a ver esto con algunos ejemplos.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 4.3.3].

Hemos visto diferentes ejemplos sobre cómo se produce el contagio emocional. Has podido comprobar que las emociones de los demás son muy importantes: conocerlas te ayuda a relacionarte mejor con la otra persona, pero además las emociones ajenas pueden tener gran influencia en cómo te sientes, cómo piensas y como actúas.

Ahora para finalizar la sesión realizamos otro ejercicio:

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 4.3.4].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de las actividades entre sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

¹¹⁴ Imagen 4.14 El odio. Republica.com (s.f)

Dinámicas y materiales

4.3.1. Mira más allá de la frontera.¹¹⁵

Objetivos

- Apoyar la exposición psicoeducativa mediante la proyección de contenidos audiovisuales.

Material

- Documento audiovisual: MIRA MÁS ALLÁ DE LA FRONTERA. (Amnistía Internacional, 2016) Disponible en: <https://youtu.be/dkr-olA5Wyc>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Antes del visionado del material audiovisual se le indica que debe prestar atención a las emociones que observe en los protagonistas y especialmente a sus señales verbales y no verbales. Después de ver el video debe indicar qué emociones ha experimentado. Se pide también que enumere qué emociones ha detectado en los diferentes protagonistas, describiendo a la persona que manifestaba dicha emoción. Del mismo modo, debe indicar cuáles son las señales de la emoción que ha descubierto.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras el video, se les pide que informen de las emociones observadas y de las emociones que les ha generado a las personas participante el contenido del documento audiovisual. Se fomenta en debate en grupo.

4.3.2. La escucha atenta.¹¹⁶

Objetivos

- Mejorar la capacidad de escucha.
- Mejorar la capacidad para identificar las emociones ajenas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.3.2 y tras su lectura debe responder a las preguntas planteadas.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras la lectura del documento, se colocan por parejas. Por turnos, cada persona contará durante unos cinco minutos lo que hizo el día anterior. El/la que escucha, debe practicar la **habilidad de escucha atenta**. Tras la finalización del ejercicio, se fomenta el debate, reflexionando sobre las **emociones experimentadas mientras eran escuchados o escuchaban de forma atenta**.

Documento de trabajo 4.3.2.

¹¹⁵ Video Más allá de la frontera. Amnistía Internacional, 2016

¹¹⁶ Fuente: Adaptación de Stahl y Goldstein, 2010

La escucha atenta.

Trata, cuando alguien te esté hablando, de prestarle atención y no interrumpir hasta que la otra persona termine.

Date cuenta del momento en el que tu mente empieza a desviarse y a pensar en lo que tendrás que hacer después, en alguna queja del pasado, en lo que se te acaba de ocurrir o en cualquier otra cosa. Date cuenta, en tal caso, del despiste y reorienta luego deliberadamente tu atención hacia la escucha.

Recuerda que cuando las personas se sienten escuchadas no sólo se sienten más conectadas contigo, sino que también están menos en guardia y menos a la defensiva, lo que abre un espacio para una conexión y un diálogo más fructíferos.

Y eso también te permite entender mucho mejor lo que la otra persona está diciendo, porque el valioso recurso de la atención ya no se halla estrictamente limitado a lo que ocurre en el interior de tu cabeza. Quizás entonces descubras que vives la vida con más intensidad que antes. Piensa sobre si se puede practicar esto con una actitud de mayor curiosidad.

Respira, cuando la persona deje de hablar, antes de responder.

Y acepta que, en este sentido, no eres perfecto/a. Cada vez, pues, que no puedas escuchar atentamente, perdónate y apóyate en ese momento para fortalecer tu práctica de la escucha atenta. Haz esto una y otra vez.

Piensa ahora sobre las cualidades que tiene que tener una escucha atenta y cómo sueles comportarte tú de manera habitual.

¿Sueles escuchar de forma atenta?

¿Te ha pasado alguna vez de estar más centrado/a en lo que vas a decir tu a continuación que en lo que te está contando la persona?

¿Has tenido alguna vez algún problema con alguien porque se ha dado cuenta de que realmente no le estabas escuchando?

¿Cómo te sientes cuando tú te das cuenta de que la persona que tienes delante no te está escuchando?

ACTIVIDAD ENTRE SESIONES:

La próxima vez que mantengas una conversación con alguien agradable, intenta hacerlo de una forma atenta. Escribe posteriormente cómo te has sentido y si has observado algún cambio en la persona que hablaba.

4.3.3. Contagio Emocional.

Objetivos

- Aprender cómo las emociones de una persona pueden influir en los demás.

Material

- Video: El contagio de las emociones (RTVE, 2013).

Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa/1676633/>

- Escena de la Película “*El club de los poetas muertos*” (Weir, 1989).

Guía para el ejercicio

PRIMERA PARTE:

- Antes del visionado se le indica a la persona participante que debe prestar atención a las emociones que observe y qué señales le informan de ellas.
- Un vez que ha visto el video, se le pide que describa qué emociones ha observado, que describa a las personas que manifestaban dicha emoción y que indique cuales son las señales que les han informado de la emoción.
- Así mismo se le pregunta sobre qué emociones ha experimentado con el video. También puede dar su opinión sobre el fenómeno de contagio emocional que ha observado.

SEGUNDA PARTE

- Se propone una reflexión sobre cómo pueden influir las emociones dentro de un grupo. Se presenta la última escena de la película “*El Club de los Poetas Muertos*” (Weir, 1989).
- Así mismo se le pregunta sobre qué emociones ha experimentado con el video, dando su opinión sobre el fenómeno de contagio emocional que ha observado.

4.3.4. ¿Cómo influyen las emociones de los demás?

Objetivos

- Profundizar sobre el concepto de contagio emocional.

Materiales

- Documento de trabajo 4.3.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se le entrega el documento de trabajo 4.3.4 para que lo lea y reflexione sobre ello. Posteriormente el/la participante contesta a las preguntas planteadas. En función de las contestaciones, se pueden plantear nuevas preguntas relacionadas.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se distribuyen en pequeños grupos y se les entrega el documento 4.3.4 para que contesten a las preguntas planteadas. A continuación se realiza una puesta en común. Cada equipo elige una persona que actúa como portavoz para comentar las respuestas grupales.

Documento de trabajo 4.3.4.

Las emociones y los grupos.

A continuación se presenta una serie de preguntas e imágenes para que reflexiones sobre ello. Escribe sobre lo que opines al respecto.

¿Ha habido alguna ocasión en que las emociones de tus amistades/familia han influido en cómo te sientes?

¿Piensas que las emociones de una persona pueden llegar a afectar al rendimiento /funcionamiento de un grupo de trabajo?

Recuerda o imagina alguna de situación donde las emociones de una o varias personas puedan llevar a un grupo a realizar acciones incorrectas o a cometer un delito



Dinámicas opcionales

4.3.5. El tren de emociones. ¹²¹

Objetivos

- Profundizar sobre la habilidad de identificar emociones ajenas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.3.5.

117 Imagen 4.15. Partido. Wikipedia (s.f)

118 Imagen 4.16. Manifestación. Anticapitalistes.net (s.f)

119 Imagen 4.17 Esposado. Wikimedia.org (s.f)

120 Imagen4.18. Asalto al autobús.

¹²¹ Fuente: programa PICOVI (Agudo et. al., 2017).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se le entrega el documento de trabajo 4.3.5. Tras observarlo durante unos minutos deben indicar qué emociones sienten los protagonistas de la viñeta.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se forman equipos más pequeños y se les entrega el documento de trabajo 4.3.5. Cada equipo nombra un/una portavoz y comenta al resto del grupo las emociones que han identificado.

Documento de trabajo 4.3.5.

El tren de emociones.

¿Qué emociones percibes en los personajes? ¿Qué señales te lo indican?



4.3.6. ¿Qué relación existe entre estas personas?¹²²

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de obtener información a través de los elementos de comunicación no verbal.

Materiales

- Documento de trabajo 4.3.6.

Guía para el ejercicio

¹²² Adaptado de: Fernández-Berrocal y Ramos, 2004

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.3.6. Tras observarlo debe de decidir qué tipo de relación existe entre las personas que aparecen en las fotos, en concreto si mantienen una relación sentimental o no. Para ello deben hacer uso de las claves contextuales y emocionales que aparecen en las fotografías y las recomendaciones que se indican en el documento de trabajo.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se forman equipos más pequeños y se les entrega el documento de trabajo 4.3.6.

Documento de trabajo 4.3.6.

¿Qué relación existe entre estas personas?



FOTO 1¹²³

FOTO 2¹²⁴



FOTO 3¹²⁵

FOTO 4¹²⁶

Claves de comunicación no verbal para tener en cuenta:

- Si su cuerpo está relajado o no.
- Si la postura es neutral o si la cabeza está inclinada hacia la persona con la que está.
- Si los brazos están en una posición de protección o defensiva o neutrales
- Si el cuerpo de una persona se inclina hacia la otra.

¹²³ Imagen 4.19. Pareja 1. Universia.net (s. f)

¹²⁴ Imagen 4.20. Pareja 2. Flickr.com (s.f)

¹²⁵ Imagen 4.21. Pareja 3. Publicdomainpictures.net (s.f)

¹²⁶ Imagen 4.22. Pareja 4. Pixabay.com (s.f)

SESIÓN 4

Aprendiendo a controlar mis emociones

Objetivos

- Ampliar conocimientos sobre regulación emocional.
- Desarrollar la capacidad de autocontrol emocional.
- Aprender a generar emociones positivas.

Ejercicios

- RAIN.
- Mi termómetro-alarma.
- Manejando mis emociones.
- Respiración Atenta.
- Carta de gratitud.
- Tres momentos positivos.

Dinámicas optativas

- Practicando con mis nuevas habilidades.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repasar los contenidos de la anterior sesión y analizar las actividades entre sesiones.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la presente sesión.

Exposición psicoeducativa

En sesiones anteriores hemos comprendido la importancia de conocer tus propias emociones y aceptarlas. Del mismo modo, has aprendido a reconocer las emociones de los demás, analizando cómo éstas influyen en ti. Ahora vamos a avanzar un poco más, aprendiendo estrategias que te ayuden a controlar y gestionar tus propias emociones.

La habilidad de regulación o control emocional, es la más compleja de todas las que forman parte de la inteligencia emocional. En primer lugar, supone tener conciencia de qué emoción estas sintiendo, aceptarla y gestionarla, para adaptarte mejor a la situación y evitar posibles problemas o conflictos.

Mejorar las habilidades de autocontrol emocional tiene gran influencia a nivel personal, pues aumenta tu autoconfianza y tu autoestima (la opinión que tenemos sobre nosotros mismos/as).

¿Qué significa controlar nuestras emociones? ¿Se te ocurre alguna forma de hacerlo? ¿Para qué puede ser útil aprender a manejar nuestras emociones? ¿Qué puede ocurrir cuando no manejamos adecuadamente emociones como el miedo o el odio?

Control emocional

Si las **emociones se desbordan, podemos hacernos mucho daño** (por ejemplo, el caso de la conducta autolítica: la tristeza descontrolada junto a otras emociones o sentimientos como desesperanza o la ira pueden hacer que nos hagamos daños a nosotros mismos) **o podemos hacer daño a los demás** (por ejemplo cuando se daña a otra persona porque estas enfadado, con miedo o con resentimiento).

Vamos a introducir una práctica muy sencilla, para aprender a observar cuando una emoción es muy intensa y puede llegar a desbordarse. Tener conciencia de este hecho puede servirnos para detener la escalada de intensidad, y evitar el descontrol emocional. Esta técnica puede ser útil en tu día a día.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.4.1].

Vamos a profundizar un poco en esta cuestión: La regulación emocional no solo afecta a las emociones que consideramos desagradables como la tristeza o la ira:

¿Qué piensas en el caso de las emociones que consideramos agradables? ¿Qué pasaría si la alegría o el amor se descontrolen? ¿Has tenido algún problema en tu vida por no haber controlado una emoción agradable?

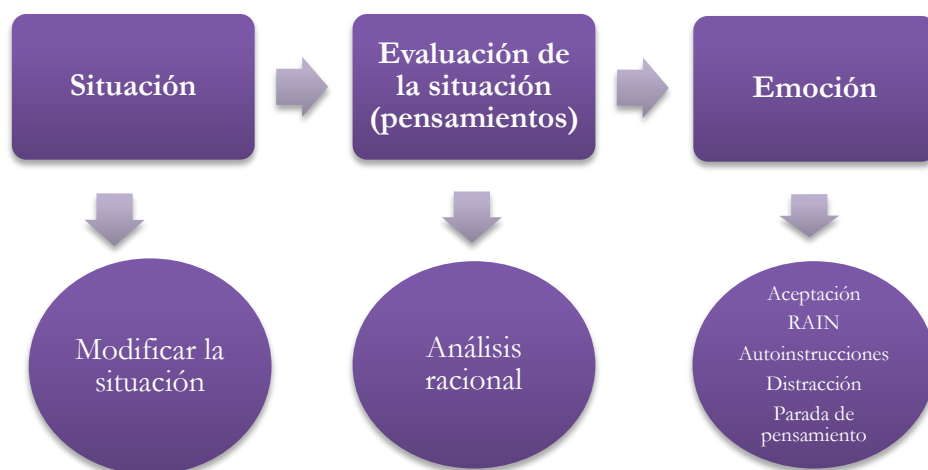
[SI NO SE LE OCURREN SITUACIONES DONDE LAS EMOCIONES AGRADABLES SEAN UN PROBLEMA, SE PUEDE HACER REFERENCIA A EJEMPLOS DE LA FASE

MANIACA DEL TRASTORNO BIPOLAR, LAS *LOCURAS* QUE SE HACEN POR AMOR O CONDUCTAS IMPRUDENTES QUE COMETEN LAS PERSONAS POR ESTAR DEMASIADO CONTENTAS Y DESPREOCUPADAS: POR EJEMPLO NO VIGILAR LA SALUD, CONSUMIR DROGAS, ETC].

¿Y qué podrías hacer para que las emociones *no se nos vayan de las manos*? Con el ejercicio anterior, ya has aprendido que detectar la intensidad de una emoción y no identificarte con ella puede ayudarte a evitar el desbordamiento emocional. Debes saber que existen diversas técnicas para mejorar tu habilidad para gestionar y controlar tus emociones. Hay diferentes estrategias, en función del momento en el que intervengas. Vamos a verlo.

[SE PRESENTA LA FIGURA 4.4].

Figura 4.4. Estrategias de autorregulación emocional



- **MODIFICAR SITUACIONES.** Para ello, primero necesitas reflexionar sobre cuáles son las emociones desagradables que más habitualmente sientes, y en qué situaciones sueles experimentarlas. Si esas situaciones se pueden cambiar, debes detenerte unos segundos a reflexionar... *¿Depende sólo de ti que se modifiquen?, ¿existen otras personas implicadas en esa situación?, ¿tienes derecho a controlar el comportamiento de las demás personas?* Las situaciones que dependen únicamente de ti puedes intentar modificarlas, pero no siempre puedes o debes intentar cambiar lo que hacen, piensan, dicen otras personas. Las situaciones no son las que producen tus emociones, sino cómo tú las interpretas.

Realizamos a continuación un ejercicio que nos puede servir para detectar qué situaciones son las que te generan emociones más difíciles de controlar.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.4.2].

El ejercicio anterior nos sirve para aprender a identificar aquellas situaciones con mayor riesgo para el descontrol emocional. Si ya las conoces, puedes evitarlas y en caso de no poder hacerlo, prestar mucha atención para que las emociones no te jueguen una mala pasada.

En ese caso, por ejemplo, podrías usar la práctica RAIN con el objetivo de que no te identifiques con esa emoción, evitando que ésta influya en cómo piensas y cómo actúas.

- **REINTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN:** No siempre se pueden evitar esas situaciones en las que experimentas emociones desagradables. Cuando esto ocurre, tienes otras herramientas que puedes usar cuando empiezas a interpretar o evaluar la situación. Como recordarás, las emociones que experimentas van a depender directamente de cómo has interpretado la situación que estás viviendo.

Con respecto al autocontrol cognitivo, para la **reinterpretación** de las situaciones, puedes practicar las estrategias aprendidas en la unidad anterior.

[PUEDE SER UN BUEN MOMENTO PARA REPASAR ALGUNO DE LOS ELEMENTOS CLAVE ABORDADOS EN EL MÓDULO ANTERIOR].

- **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:** Por último, existen múltiples técnicas que van dirigidas a gestionar las emociones cuando finalmente aparecen.

La **aceptación emocional**, de la que ya hablamos en sesiones anteriores, es otra forma de **gestionar nuestras emociones** de manera adecuada. Existen otras estrategias de autocontrol emocional, la **parada de pensamiento**, las **autoinstrucciones** o la **distracción cognitiva**. Vamos a conocerlas:

a) **Las autoinstrucciones o el control del diálogo interno**

Como ya sabes, la manera en que se forman tus emociones depende de tus pensamientos y, más concretamente, de **tu diálogo interno** y, precisamente en ello te vas a centrar a continuación al entrenar la técnica llamada autoinstrucciones.

Muchas veces, aunque no te des cuenta, hablas contigo mismo o misma. Te das ánimos (*venga, adelante, vamos, un día más, superado*), te dices cómo tienes que hacer las cosas (*no conduzcas tan deprisa, frena, pasa de él, no corras, no vuelvas a llamarle, no pienses en eso*), hasta te ríes y te regañas o te insultas (*torpe, ¿cómo has podido hacer eso?, ¿otra vez?, eso te pasa por no pensar, ay las prisas*). Las personas tenemos una especie de diálogo interno natural con nosotros mismos ¿verdad? Esa habilidad que posees la podrías utilizar cuando estés experimentando alguna emoción no deseada. En esos momentos puedes darte mensajes, órdenes o instrucciones que te ayuden a no empeorar las cosas y a controlarte. Estos mensajes, que han de ser claros y muy detallados se llaman **autoinstrucciones** (Ej. *seguro que este problema lo acabaré solucionando, he salido de otras cosas peores, tengo que ser fuerte y no caer en tentaciones, etc.*).

b) **Entrenamiento en la parada de pensamiento.**

Cuando estés muy enfadado/a con otra persona y no seas capaz de dejar de pensar en lo *malo* que es el otro, y además notas que cada vez os enfadáis más y más y las autoinstrucciones que acabáis de aprender no sirven, puedes emplear otra técnica: **Parar de pensar** ¿cómo? Simplemente diciéndote ¡basta!, ¡stop! o ¡para! Puedes acompañar la palabra con un gesto como puede ser darte un pequeño pellizco o llevar una goma en la muñeca y cuando quieres detener el pensamiento tiras de ella.

c) **Distracción.**

Por momentos, las emociones parecen capaces de gobernar tu atención. Eso hace que te sea difícil pensar en otras cosas. Esto es especialmente relevante cuando quien gobierna tu atención y pensamiento es una emoción que te genera malestar. Las emociones desagradables suelen tener bastante más poder “gobernado tu mente” que las emociones agradables, pero eso no quiere decir que los asuntos a los que nos hacen dirigir tu atención sean más importantes. Simplemente, tú los valoras como más importantes, de manera errónea¹²⁷.

Para modificar el foco de la atención, existe una técnica que se llama **distracción**. Consiste en crear la costumbre de pensar en otra cosa o hacer algo que distraiga tu mente, cuando los pensamientos asociados a una emoción desagradable se desbordan. Es importante que cada persona busque su propia clave y que ésta sea fácil de aplicar. Puede tratarse de una imagen sugerente, recordar un momento feliz de tu vida, realizar una tarea que exija concentración (hacer un sudoku, un crucigrama), practicar ejercicios respiratorios, relajación, recitar un poema, contar hacia atrás, etc. Debes practicarlos frecuentemente, aunque no te encuentres en una situación de malestar.

Estas técnicas pueden ayudar a disminuir el nivel de activación. Ninguna estrategia de regulación emocional es mejor que otra, va a depender de la efectividad que tenga para cada persona, de la situación y de la emoción a gestionar. Resulta positivo que conozcas diversas técnicas, para que las pongas en práctica dependiendo de la situación o la emoción, consiguiendo así una regulación emocional más efectiva.

Vamos a practicar con estas técnicas.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.4.3].

RECUERDA:

- Durante la sesión se han comentado algunas técnicas para regular las emociones, aunque no todas las disponibles. Cada terapeuta debe decidir cuáles considera más útiles para mejorar la habilidad de autocontrol atendiendo a las características específicas de la persona participante.

Parece oportuno comentarte que, para evitar problemas y generar un mayor bienestar en tu vida, no sólo es importante la **gestión emocional**, sino que además debes **prevenir el descontrol emocional**. En dicha prevención una herramienta eficaz son las técnicas de meditación. Vamos a realizar otra práctica sencilla de meditación *Mindfulness*.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.4.4].

Las **técnicas de meditación** te pueden ayudar a controlar tanto tus emociones, como tus pensamientos. También te pueden ser útiles las diferentes técnicas de relajación.

Potenciando las emociones agradables

La regulación emocional no sólo incluye el control de emociones desagradables que nos desbordan, para adaptarnos a las situaciones y evitar problemas. Además, la regulación

¹²⁷ Fuente: Morgado, 2010

emocional puede ayudarnos a potenciar las emociones agradables generadoras de bienestar, (por ejemplo haciéndolas más duraderas o aumentando el número de emociones positivas que experimentamos).

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 4.4.5].

Con el ejercicio realizado hemos evocado **una emoción positiva: la gratitud**. Esta emoción puede hacernos sentir gran satisfacción. Como podrás comprobar, en tu vida cotidiana hay muchísimas cosas sencillas que puedes hacer para potenciar tus emociones agradables y mejorar tu bienestar.

*¿Cómo podrías aumentar tus estados emocionales positivos?
¿Cómo crees que puedes alargar esos momentos del día donde solo experimentas emociones agradables?*

Mostramos a continuación algunas actividades que podrían potenciar tus estados de bienestar:

- Cada noche antes de acostarte, escribe
 - o Tres cosas positivas que te han pasado en el día.
 - o Un listado de aquellas cualidades o logros por las que sientes orgullo de ti mismo/a.
 - o Un acto de amabilidad que hayas tenido con otra persona.

Si diariamente nos paramos a pensar y a escribir sobre estas cuestiones positivas u otras parecidas, los estudios científicos nos indican que mejora nuestro nivel de bienestar y por tanto de felicidad. ¡Prueba a hacerlo todas las noches durante un mes, a ver qué pasa! 😊

Para finalizar, me gustaría que realizáramos un breve repaso de lo que has aprendido en esta unidad.

¿Qué son las emociones? ¿Cómo influyen en otros aspectos de mi vida? ¿Qué señales me permiten identificar mis emociones? ¿Qué significa aceptar mis emociones? ¿Cómo puedo conocer las emociones de los demás? ¿Qué puedo hacer para controlar las emociones que se desbordan? ¿Y para potenciar las emociones agradables?

[EL TERAPEUTA ANIMA A LA EXPOSICIÓN DE TODO LO APRENDIDO, ENLAZÁNDOLO CON EL RESUMEN PSICOEDUCATIVO QUE SE REALIZA PARA CERRAR LA UNIDAD].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la unidad.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente unidad.

Dinámicas y materiales

4.4.1. RAIN¹²⁸

Objetivos

- Mejorar la conciencia emocional de cada participante.
- Aprender a identificar las emociones intensas, aceptándolas sin identificarse con ellas de tal manera que no repercutan en cómo piensa o como actúa.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL** Se muestra el documento de trabajo 4.4.1, donde se explica la técnica RAIN. Se explican los cuatro pasos que implica: **darse cuenta de que hay una emoción intensa, identificar la emoción y aceptarla**. Asimismo, se trata de **auto-observarnos** para ver cómo está mi cuerpo, mis pensamientos y si hay otras emociones asociadas, y por último **admitir que lo que sentimos es pasajero y que no somos nosotros**. Si lo dejamos ir, terminará desapareciendo.

“RAIN es una práctica de indagación personal que sirve para conocernos mejor. La clave es no identificarse con lo que estamos sintiendo. Hay que recordar que las emociones, por muy intensas que sean, son pasajeras, por lo que si no nos identificamos con ella terminará desapareciendo. El problema viene cuando la emoción influye en nuestros pensamientos y genera a su vez otras emociones asociadas desagradables, influyendo también en nuestra conducta. En este caso, el estado emocional negativo se prolonga en el tiempo, apareciendo el descontrol emocional”.

Se le pide que proponga situaciones de su vida donde su utilización puede ser útil. Se indica que la utilice en la próxima ocasión que sienta una emoción intensa, en su día a día. Posteriormente debe escribir sobre lo que ha sentido tras aplicarla. En la siguiente sesión leerá lo que ha escrito.

Documento de trabajo 4.4.1.

RAIN

¹²⁸ Tomado de Stahl y Goldstein, 2010.

A continuación, se muestra la técnica RAIN, procedente también de *Mindfulness*. Cada letra de la palabra es una fase que debemos realizar. Sirve para gestionar mejor las emociones intensas, evitando que nos identifiquemos con ellas y por tanto que repercutan en lo que pensamos y hacemos.

Reconoce la presencia de una fuerte emoción.

Admite o reconoce lo que hay.

Investiga el cuerpo, las emociones y los pensamientos asociados a esa emoción intensa.

No te identifiques con lo que aparece.

¿En qué situaciones crees que te podría ser de utilidad?

Utiliza la técnica entre sesión y sesión, en situaciones difíciles en las que consideres que estás sintiendo una emoción intensa.

SITUACIÓN QUE USE "RAIN"	DESCRIPCIÓN DE LO QUE HE OBSERVADO (PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CUERPO)	¿CÓMO ACTUE DESPUÉS?	¿QUÉ SENTÍ A CONTINUACIÓN?	¿QUÉ PENSÉ A CONTINUACIÓN?

4.4.2. Mi termómetro-alarma¹²⁹

Objetivos

¹²⁹ Adaptado de López, Carpintero, Campo, Soriano y Lázaro (2006)

- Mejorar la capacidad de autocontrol.
- Identificar las situaciones que generan emociones intensas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.4.2. El/la participante debe describir situaciones que le generan emociones intensas, identificar qué emociones le producen, anotándolas por orden de importancia, de mayor a menor intensidad.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente el documento de trabajo 4.4.2, donde se exponen distintas situaciones que les generan emociones desagradables ordenándolas por intensidad. Posteriormente se incluye una puesta en común, donde quedarán reflejadas otras posibles emociones y situaciones que pudieran experimentarse por parte de otras personas.

Documento de trabajo 4.4.2.

Mi termómetro-alarma



Escribe las situaciones que te generan emociones desagradables. Anótalas por orden de importancia, de mayor a menor intensidad. Indica también la emoción o emociones concretas que aparecen.¹³⁰

	SITUACIÓN	EMOCIÓN
10.		
9.		
8.		
7.		
6.		
5.		
4.		
3.		
2.		
1.		

4.4.3. Manejando mis emociones

Objetivos

- Aprender distintas estrategias de regulación emocional.

¹³⁰ Imagen 4.2. 3. Mi semáforo. Pixabay.com (s.f)

- Analizar en profundidad su delito y reflexionar sobre posibles alternativas para evitarlo.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 4.4.3. Se ofrece un resumido repaso de las técnicas de autoinstrucciones, parada de pensamiento y distracción cognitiva. Se solicita a las personas participantes que realicen los dos ejercicios propuestos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se completa individualmente el documento de trabajo 4.4.3. Posteriormente se pide voluntarios para que lean en voz alta sus respuestas. Se comentan en el grupo.

Documento de trabajo 4.4.3.

Manejando mis emociones

Teniendo en cuenta las tres estrategias de gestión emocional, realiza los siguientes ejercicios.

1. Se muestran a continuación varias situaciones hipotéticas, en las que cada protagonista ha utilizado algunas técnicas de gestión emocional. Identifica qué tipo de estrategias se emplean:

a) Antonio va andando por la calle, cuando escucha a un grupo de jóvenes que se ríen de él y le insultan por la forma en la que va vestido. Antonio siente una ira intensa. Puede apreciar los latidos acelerados de su corazón, el calor en su cabeza y nota como se tensan su mandíbula y sus puños. Además identifica algunos pensamientos negativos, en su voz interna escucha cómo los está insultando en su cabeza y que le vienen frases interiores como *“cobardes de mierda, como estáis en grupito os permitís meteros conmigo...os vais a enterar”*. Cuando Antonio toma conciencia de su estado, decide sumar los números de las matrículas de los coches que va viendo mientras sigue caminando.

b) Julia es una adolescente que tiene un miedo atroz a hablar en público. Cuando se encuentra en el salón de actos del instituto, con alumnado de todas las clases de 3º de la E.S.O., su tutora le pide que al finalizar la actuación, diga unas palabras de agradecimiento al grupo de teatro del Ayuntamiento, que ha venido a representar su obra de forma gratuita. Sentada en su butaca y esperando a que la obra acabe, Julia siente como el miedo la paraliza. Nota la tensión en sus músculos y la taquicardia. Empieza a pensar *“qué vergüenza, todo el mundo me va a mirar”* *“voy a meter la pata y se van a reír de mí”*. En ese momento se acuerda unas técnicas que ha aprendido con su psicóloga y decide ponerlo en marcha. Empieza centrando su atención en su respiración, haciendo inspiraciones pausadas y profundas. Cada vez que le viene un pensamiento negativo, tira de la goma que lleva en la muñeca y se dice “stop”.

c) El sábado por la noche, Miguel acude a un concierto de música de su grupo favorito de rock. Mientras espera que empiecen a tocar, observa en la sala a un individuo con su pandilla, que hace dos semanas agredió a su hermano Andrés. La ira, el odio y los deseos de venganza se apoderan de él. En ese momento empieza a respirar entrecortadamente, se acalora, se acelera el corazón, aprieta los puños y empieza a insultar. Camina hacia el agresor de su hermano, pero un amigo le agarra y le para. Miguel es consciente entonces del

estado en el que se encuentra. Se detiene e intenta respirar más tranquilamente, a la vez que se dice a sí mismo: “Tranquilo, ya está puesta la denuncia. La justicia se encargará de él”, “No puedo arruinarle la noche a mis amigos” “Tengo que calmarme, no puedo estar en otro movida otra vez o acabaré en la cárcel”.

2. Piensa ahora en el delito porque estas cumpliendo condena. Teniendo en cuenta lo que has aprendido sobre tu mundo emocional, detente un momento e intenta recordar qué emociones sentiste en el momento en el que estabas cometiendo el delito (por ejemplo: miedo, rabia, ira, desprecio, odio, etc.) Analiza si las emociones eran intensas y su influencia en lo que hiciste. *¿Crees que las emociones te desbordaron?* Ahora escribe, haciendo una descripción lo más detallada posible, como podrías haber aplicado:
 - a) *Autoinstrucciones.*
 - b) *Parada de pensamiento.*
 - c) *Distracción cognitiva.*

4.4.4. La respiración atenta ¹³¹

Objetivos

- Mejorar la capacidad para prestar atención al momento presente.
- Profundizar en la capacidad de autoobservación.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se dan las siguientes instrucciones: *“Ahora vamos a hacer que un ejercicio de 15 minutos que se llama respiración atenta. Es una práctica sencilla, que te permite centrarte en el momento presente y puede ayudarte en el futuro a prevenir que tus emociones se descontrolen. El objetivo del ejercicio es centrarnos en la respiración, sin tratar de controlarla. Respira tranquilamente, observando tu respiración en alguna parte de tu cuerpo: las fosas nasales, el pecho, el abdomen...”*

Es importante realizar la práctica en un entorno tranquilo, sin distracciones. La persona participante la puede realizar sentada o tumbada. Es recomendable que se realice con los ojos cerrados, puesto que se tiene que centrar en su experiencia interna. Se leerán las instrucciones que se muestran a continuación, haciendo una pausa prolongada después de cada párrafo, el ejercicio debe durar unos 15 minutos.

Tomate un tiempo para tranquilizarte. Date a continuación las gracias por concederte este tiempo para la práctica de la meditación.

Presta atención a la parte de tu tiempo en que sientas más claramente la respiración. Quizá se trata de las fosas nasales, el cuello, el pecho, el vientre o cualquier otro lugar. Sé consciente, al inspirar, de la entrada del aire, y, al espirar, de la salida del aire. Sé simplemente consciente de la respiración, de la inspiración y de la espiración.

No existe ninguna necesidad de visualizar, contar o imaginar tu respiración. Permanece simplemente atento a la entrada y la salida del aire. Observa, sin emitir juicio alguno, el flujo y reflujo de la respiración, moviéndose a un ritmo semejante al de las olas del mar. No hay ningún lugar al que ir, ni nada que hacer, sino tan sólo estar, aquí y ahora, sintiendo la respiración... consciente de la inhalación y de la posterior espiración.

¹³¹ Tomado de Stahl y Goldstein, 2010

Permanece atento mientras respiras, al ascenso que acompaña a la inspiración y al descenso que acompaña a la espiración. Cabalga, instante tras instante, las olas de la respiración, inspirando y espirando.

Quizás adviertas, de vez en cuando, que tu atención se aleja de la respiración. No pasa nada. Reconoce sencillamente, en tal caso, hacia donde se dirige y vuelve a conducir tu atención a la respiración. Y si una y otra vez tu atención se aleja, una y otra vez, con amabilidad, volvemos a dirigir nuestra atención hacia la respiración.

Respira normal y naturalmente, sin manipular de ningún modo la respiración. Sé simplemente consciente del vaivén de la respiración.

Date a ti mismo las gracias, cuando concluya este ejercicio, por haberte permitido este tiempo para estar presente, por haberte permitido cuidar de ti mismo.

Documento de trabajo 4.4.4.

Reflexiones la respiración atenta.

Tómate ahora el tiempo necesario, tras finalizar la práctica, para anotar cualquier pensamiento, sentimiento y sensación que hayas advertido **mientras realizabas el ejercicio**. Escribe también cómo te sientes **ahora**, tras finalizar el ejercicio.

4.4.5. Carta de gratitud.

Objetivos

- Potenciar las emociones positivas.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide a la persona participante que piense en alguien cercano, alguien a quien quiera, y alguien con quien esté agradecido/a por algo. A continuación, se le pide que en un folio en blanco escriba una carta de agradecimiento a esa persona. La carta debe ser concreta, nombrando las cosas específicas que la persona hizo por el/la participante y cómo esas cosas afectaron su vida. Tras escribirla, el/la participante debe contar cómo se ha sentido mientras la escribía, qué emociones ha experimentado, y qué emociones ha sentido una vez que ya estaba terminada.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante escribe individualmente su carta. Posteriormente se pide voluntarios para que lean en voz alta lo que han escrito y lo compartan con los demás miembros del grupo. Se les preguntan cómo se han sentido mientras la escribían y como se han sentido cuando han finalizado la carta.

Dinámicas opcionales

4.4.6. Practicando con mis nuevas habilidades.

Objetivos

- Mejorar la habilidad de control emocional.
- Profundizar en la relación entre los antecedentes y las emociones que evocan.
- Aprender alternativas adecuadas a los hábitos de conductas no adaptativos.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se les entrega el documento de trabajo 4.4.6. donde indica que debe recordar o imaginar situaciones concretas donde sus emociones se pueden descontrolar o desbordar. Deben señalar la situación, identificar emoción/ emociones asociadas, cómo suele responder habitualmente y que alternativa de respuesta adaptativa podría utilizar.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega a cada participante el documento de trabajo 4.4.6 y se les pide que lo cumplimenten. Posteriormente se realiza una puesta en común, compartiendo experiencias y reflexionando sobre las diferencias individuales en el afrontamiento de situaciones.

Documento de trabajo 4.4.6.

Practicando con mis nuevas habilidades

Para completar esta tabla debes escribir situaciones cotidianas que te resulten desagradables, situaciones en las que tus emociones se descontrolan y que te cuesta resolver de una manera adecuada. Describe la situación, las emociones asociadas, cómo sueles responder. Teniendo en cuenta las habilidades aprendidas para entrenar tu inteligencia emocional, escribe posibles respuestas alternativas, que no supongan un daño ni para ti ni para los demás.

SITUACION	EMOCIONES	RESPUESTA HABITUAL	CONDUCTAS ALTERNATIVAS

4.4.7. Tres momentos positivos

Objetivos

- Tomar conciencia de las emociones agradables cotidianas.

Materiales

- Documento de trabajo 4.4.7.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN ENTRE SESIONES.** Se entrega el documento de trabajo 4.4.7, para su cumplimentación entre sesiones.

Documento de trabajo 4.4.7.

Tres momentos positivos

Cuando te levantes cada mañana, escribe en un folio tres momentos buenos que hayas disfrutado el día anterior. No tienen que ser eventos especialmente importantes intensos, (Por ejemplo, si recibiste la llamada de alguien con quien hace mucho tiempo que no hablabas). Hazlo todos los días hasta la próxima sesión. Cosa

	ALGO POSITIVO 😊	OTRO MOMENTO POSITIVO MÁS 😊😊	¡VENGA! EL TERCER MOMENTO POSITIVO DEL DIA ANTERIOR. 😊😊😊
DIA 1			
DIA 2			
DIA 3			
DIA 4			
DIA 5			
DIA 6			
DIA 7			



ODIO ¿LABERINTO EMOCIONAL?

*Cuando odiamos a alguien,
odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros.*

Hermann Hesse

El odio se fabrica su propio objeto. Y lo hace a su medida.

Caroline Emke

Introducción y marco terapéutico

Tal y como se describió en la *Introducción* del programa, cuando se aborda la definición del odio es habitual encontrar múltiples acercamientos conceptuales, aunque muchos de ellos parciales e incompletos. En el presente módulo se realizará un acercamiento más específico al odio, delimitando sus características más específicas y sus interrelaciones con otros sentimientos y cogniciones.

Como hemos analizado en módulos anteriores, sabemos que las emociones son respuestas automáticas e inconscientes que se activan ante las percepciones que los seres humanos realizamos de la realidad interna o externa. Estas respuestas emocionales generan una serie de reacciones fisiológicas que son interpretadas retroactivamente de forma consciente por nuestro cerebro, generando una experiencia específica: un sentimiento. **El odio se puede definir como un sentimiento complejo, generador de malestar profundo e intenso, motivado por una serie de creencias y prejuicios sobre la persona o grupo odiado.** Se trata de un estado de excitación caracterizado por tensión muscular, malestar gastrointestinal, incremento del ritmo cardiaco y tensión arterial, percepción de sobrecarga, desbordamiento, abstracción selectiva y planificación de daños sobre el objeto odiado (Morgado, 2017).

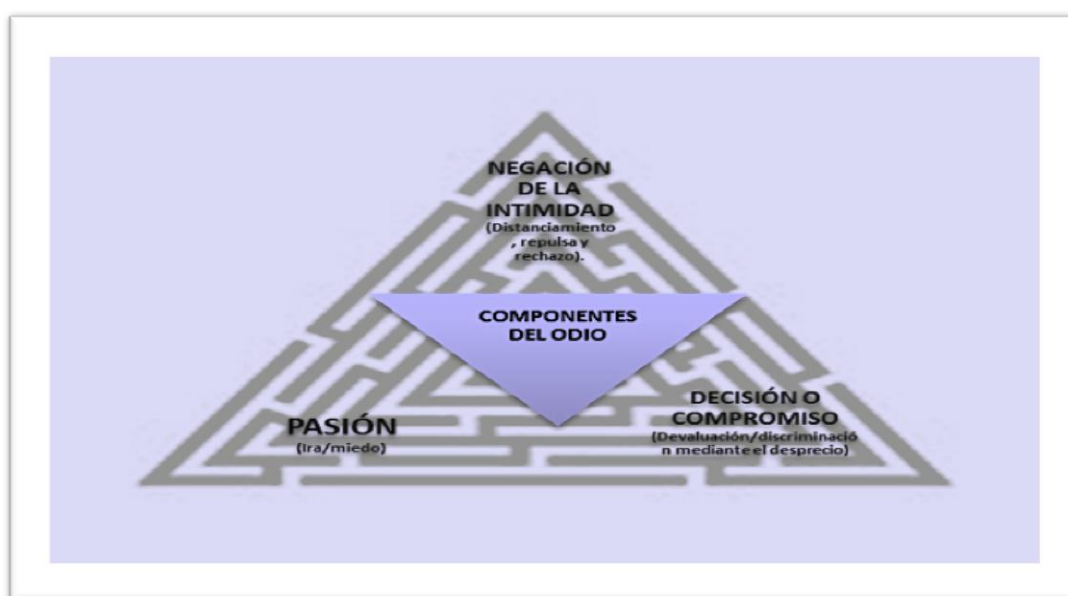
Cuando una persona experimenta el odio se activan numerosas áreas cerebrales específicas. Se ha observado con técnicas de neuroimagen, la existencia de un único patrón o circuito neuronal que se activa con este sentimiento y que potencia la eficacia en la generación de comportamientos agresivos. Como la planificación y cálculo de daños, la preparación y ejecución motora de la agresión, la evaluación crítica y anticipación de las reacciones de los demás, la percepción del asco y desdén, los mecanismos defensivos o de encubrimiento a sí mismo, etc. Del mismo modo, algunos datos apuntan la desactivación de un área neuronal que podría estar relacionada con cambios en la focalización de la atención del contexto interpersonal hacia una experiencia interna asociada con la ansiedad.

El patrón neuronal del que venimos hablando, comparte correlatos neurofisiológicos con otras emociones. Han sido llamativas algunas coincidencias con sentimientos como el amor romántico pero es importante señalar que el patrón revelado es distinto de otras emociones estrechamente relacionadas, como el miedo, la ira, la agresión y la amenaza, aunque comparte áreas comunes con estos otros sentimientos (Zeki y Romaya, 2008; Morgado, 2017). Si bien es cierto que estas conclusiones de la investigación neurofisiológica actual sobre el odio, está sujeta a numerosas limitaciones, ofrece una base de conocimientos para

el diseño de la intervención psicoterapéutica. La revisión de la evidencia acumulada, permite sugerir que la psicoterapia ejerce efectos neurofisiológico relevantes en el abordaje de distintos trastornos y disfunciones emocionales (Iragorri, et.al., 2009; Vázquez, et.al., 2010).

En la presente unidad, se introducirá la comprensión del odio desde la **Teoría Triangular de la Estructura del Odio**. Esta teoría integradora de Sternberg y Sternberg (2010) plantea que el odio contra personas o grupos está mediatizado por diferentes cogniciones, sentimientos y manifestaciones comportamentales, generando distintos tipos de odio. Se plantean que esta emoción está constituida por tres componentes (Ver figura 5.1):

Figura 5.1. Componentes del Odio (Doble Teoría del Odio)



Fuente: Sternberg & Sternberg, 2010

- a) **Negación de la intimidad del odio (Distanciamiento): repulsa y rechazo.** La persona busca la distancia emocional y desvinculación del objeto (personal o grupal) que le genera repulsión o desagrado. Estas emociones pueden ser desencadenadas por sus características, por su comportamiento o bien por la propaganda o el adoctrinamiento. Se suelen desarrollar lentamente, permaneciendo latentes en las relaciones.
- b) **Pasión del odio (Ira/miedo):** Se expresa como ira o miedo intenso en respuesta a una amenaza (real o imaginada). La persona o colectivo odiado es percibido como una *amenaza inminente para los ideales o el bienestar social y/o personal*. Por otro lado, se puede hacer *responsable de sus propios fracasos o problemas como chivos expiatorios*. Se percibe el objeto odiado como peligroso por lo que se debe huir y escapar, o convertirlo en diana contra quien dirigir su furia y hostilidad para combatirlo o eliminarlo. La percepción de amenaza puede ser construida sobre la base de hechos reales (total o parcialmente acaecidos) o bien adquirida mediante la socialización o la propaganda. El componente emocional del odio puede llegar a ser adictivo, generando un incremento motivacional hacia comportamientos hostiles.
- c) **Decisión o Compromiso en el odio (Devaluación/discriminación mediante el desprecio):** Se trata de una estructura de creencias irracionales, configuradas mediante diversas distorsiones cognitivas que desprecian, devalúan y deshumanizan a la persona (o colectivo) odiado. Los *procesos de socialización y propaganda del odio instruyen lentamente* a las personas, perpetuando una ideología o estructura de

pensamientos prejuiciosa, asociada al objeto odiado con una violación de sus códigos sociales, morales y/o religiosos. El compromiso con el *odio es el fruto del miedo al cambio*, mostrando profunda defensa de sus ideales normativos (personales, culturales, políticos, sexuales, religiosos, etc.), frente a posibles influencias o quebrantos. La defensa de estos ideales conlleva a la difusión o adoctrinamiento de estas creencias en diferentes ámbitos de socialización. También facilita la búsqueda del poder y control sobre el grupo odiado y de la cohesión y obediencia dentro del propio grupo. Puede convertirse en un potente motivador destructivo. Existen tres factores que favorecen la generación de un **compromiso cognitivo con el odio** hacia determinados colectivos: la *sobrevaloración del propio grupo*, la *homogeneización de los miembros del grupo* externo y la *búsqueda de cohesión del propio grupo* frente a un arbitrario enemigo exterior.

El odio puede manifestarse en formas y grados muy diversos, atendiendo a la presencia e intensidad de sus componentes, a su percepción individual o colectiva, a su reciprocidad entre grupos (o personas), su justificación o legitimidad y atendiendo a factores individuales, sociales y contextuales que suprimen o facilitan sus diferentes manifestaciones. Por tanto, podríamos decir que el odio es un **sentimiento defensivo** que se dirige hacia personas o colectivos negativamente idealizados y malignizados, quienes son percibidos como una amenaza personal o social, desencadenando el **miedo** o la **ira** que provocan diversas y graves manifestaciones agresivas u hostiles.

Como sabemos, los estereotipos y prejuicios están presentes habitualmente entre los seres humanos, se construyen sobre escasas evidencias racionales, pero generan graves errores perceptivos y memorísticos. Existen estudios que indican que los estereotipos son más rígidos e intensos cuando **no se basan en experiencias o vivencias personales** (Thompson, Judd y Park, 2000), por lo que el ser humano podría estar auto-protegiéndose ante lo desconocido. Como analizamos en unidades anteriores, en nuestra sociedad existen múltiples mecanismos que facilitan la supresión (expresión y conciencia) de los prejuicios verdaderos, mientras que otros mecanismos psicológicos o sociales favorecen la justificación y manifestación abierta de los mismos (Crandall y Eshleman, 2003). **Las raíces biológicas evolutivas que predisponen al odio son débiles**, por lo que **son necesarias otras condiciones para explicar su desarrollo y mantenimiento. Estas condiciones precursoras del odio** se asientan en la ignorancia, la difamación, las ideologías fanáticas, el miedo a la humillación y la vergüenza, las inseguridades personales etc., que **conducen a la deshumanización del objeto odiado**, circunstancia necesaria para volcar en éste todos los daños imaginados.



¹³² El odio puede asemejarse a la historia de un **complejo laberinto** que se protege de su sombra, en cuyo origen podemos encontrar múltiples puertas. Las narrativas que sumergen a una persona en el odio pueden encontrar sus llaves a través de múltiples vías (el aprendizaje, el adoctrinamiento, el miedo, la ira, la venganza...) y provoca graves daños y malestar en personas y comunidades. Se trata de un sentimiento negativo que se activa fácilmente, pero su control y gestión resulta profundamente difícil, tanto a nivel social como interpersonal.

¹³² Imagen 5.1. El Laberinto de Leonora Carrington (1991)

A lo largo de la historia, la humanidad ha sufrido graves consecuencias derivadas del desbordamiento y la propaganda del odio, los abominables ejemplos se ven reflejados en los distintos rostros cotidianos de las víctimas de la segregación y discriminación, pero también encontramos las cenizas del exterminio, del genocidio, del terrorismo y de todas las secuelas personales y sociales de la violencia, que reflejan las diferentes manifestaciones del odio.

Las salidas de este laberinto emocional del odio son difíciles y requieren un esfuerzo consciente para su reducción. El odio no desaparece cuando cambian las circunstancias externas, los procesos de gestión y control del odio son lentos, requiere una **reflexión autocrítica**. Comprender sus raíces, cruzar puentes hacia la reconciliación, construir conjuntamente proyectos comunes y una narrativa histórica compartida y aceptada, que permita la humanización y la integración en igualdad de las personas (o colectivos) dianas del odio (Morgado, 2017). Este sentimiento se puede combatir promoviendo la sensibilidad y el respeto hacia el bienestar de los demás, condiciones promotoras de la convivencia pacífica de las personas y los grupos (Sternberg y Sternberg, 2010). El presente programa pretende dirigirse hacia esa sabiduría enraizada en los valores de respeto de los derechos humanos fundamentales que permita derribar los muros del laberinto del odio.

Las claves para derribar el odio podrían encontrarse en intervenciones que debiliten los componentes que lo integran:

- a. **La negación de la intimidación del odio** implica sentimientos de rechazo y repulsión contra el grupo odiado, cuyos integrantes son percibidos a través de estereotipos y prejuicios como seres malvados e infrahumanos. Las intervenciones que previenen o disminuyen los sentimientos de odio tienen necesariamente que abordar los prejuicios tanto implícitos como explícitos. Los *prejuicios explícitos* son conscientes y pueden ser abordados mediante *estrategias educativas* que ofrezcan conocimientos veraces y no estereotipados sobre el grupo en cuestión. **No obstante**, los *prejuicios implícitos* requieren una intervención más profunda, donde el primer paso implica la toma de conciencia de los mismos, en segundo lugar se requiere una nueva definición de sus fronteras identitarias (*recategorizando* o ampliando su grupo de pertenencia para incluir en igualdad a otros colectivos en una identidad integradora con objetivos comunes, o bien *descategorizando* a los miembros de los grupos, mediante un proceso de individualización y reconocimiento de las diferencias intragrupal); el tercer paso es favorecer el contacto intergrupales positivo, en condiciones de igualdad de derechos donde la búsqueda de objetivos comunes favorezca la cooperación (Sternberg y Sternberg, 2010).

La intervención sobre este componente del odio se ha iniciado en el **módulo 2** analizando de forma reflexiva el propio proceso de construcción de la identidad personal y social, en el **módulo 3**, donde se ha analizado y reflexionado sobre los procesos cognitivos de construcción de estereotipos y prejuicios, iniciando la toma de conciencia de los mismos. **En este módulo**, profundizaremos en la deconstrucción de los prejuicios, promoviendo la redefinición y flexibilización de sus límites identitarios que definen su autoconcepto y su autoestima personal y social, para crear las condiciones necesarias para promover en futuras unidades intervenciones de acercamiento real a los grupos mediante un enfoque basado en la *Justicia Restaurativa*.

- b. **El componente pasional del odio** se relaciona con emociones de miedo y de ira en respuesta a la percepción de una amenaza u ofensa contra la persona o su grupo

de pertenencia. Las intervenciones sobre este componente del odio deben abordar tanto *la gestión y control de estas emociones (el miedo y la ira)*, como la prevención de su aparición y mantenimiento disfuncional. Las personas que odian se sienten víctimas de daños presentes o pasados, combaten potenciales riesgos reales o imaginados, generando ciclos de rencores, venganzas y/o ataques violentos preventivos. La ruptura de este ciclo de violencia basada en el odio requiere un esfuerzo titánico personal y comunitario que promueva *el perdón y la reconciliación*.

En el presente módulo se hará especial hincapié en la *gestión de las emociones de miedo a la diferencia y vergüenza*, como posibles emociones precursoras del sentimiento de odio. **En módulos posteriores** se profundizará en la gestión y **control de la ira**, para avanzar lentamente hacia el impulso del **perdón y la reconciliación**, que serán objetivos a conseguir en las **últimas unidades** del programa.

- c. **El compromiso del odio** es un elemento eminentemente cognitivo, cuya prevención e intervención requiere de un abordaje terapéutico cuyo objetivo será modificar o flexibilizar la estructura de creencias que sostiene el odio al colectivo en cuestión. Para alcanzar este ambicioso objetivo es necesario la *comprensión reflexiva de la estructura y desarrollo del odio y promover la inteligencia, la creatividad y el conocimiento (sabiduría)* para alcanzar el bienestar común mediante el equilibrio de los intereses grupales a través de los valores. Las estrategias basadas en la terapia cognitiva de Beck (2003) han demostrado evidencias de eficacia para esta finalidad, pero han de adaptarse a las situaciones y características específicas del componente cognitivo del odio (Sternberg y Sternberg, 2010).

El módulo que nos ocupa ahonda en la intervención sobre este componente del odio mediante el *abordaje comprensivo de la estructura y procesos de desarrollo del odio, desde un enfoque vivencial* que permita que la persona participante analice la construcción y mantenimiento de sus sentimientos de odio, generando aspectos motivacionales que posibiliten la aplicación de la sabiduría en la resolución de sus conflictos personales y sociales.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Potenciar la inteligencia emocional en la gestión y prevención del sentimiento de**
-

-
- odio, mediante el entrenamiento en herramientas que permitan la identificación, comprensión y regulación emocional.
2. Comprender la estructura y procesos de desarrollo del sentimiento de odio desde un enfoque vivencial.
 3. Profundizar en la identificación y flexibilización de esquemas personales y creencias prejuiciosas sustentadoras de los sentimientos de odio.
 4. Analizar los distintos tipos y manifestaciones del sentimiento de odio e identificar sus propias experiencias emocionales y sus consecuencias dañinas.
 5. Aprender a identificar, comprender y regular algunas emociones precursoras o mantenedoras del odio, especialmente la vergüenza y el miedo.
 6. Entender las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima.
 7. Describir algunos mecanismos de inoculación y diseminación del odio.
 8. Propiciar el pensamiento crítico y la flexibilidad de sus creencias prejuiciosas contra personas o colectivos, reconociendo las influencias externas.
 9. Asumir la responsabilidad en la propia participación en la difusión y propaganda de discursos de odio.
 10. Identificar conexiones o puntos en común con otras personas, grupos o colectivos considerados como "diferentes" de sí mismo.
 11. Concienciar sobre el deber social de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos.
 12. Reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.
-

SESIÓN 1

Laberintos de Odio

Objetivos

- Comprender la estructura y procesos de desarrollo del sentimiento de odio desde un enfoque vivencial.
- Analizar los distintos tipos y manifestaciones del sentimiento de odio.
- Identificar sus propias experiencias emocionales del odio y sus consecuencias dañinas.

Ejercicios

- Buscando la historia de la discordia.
- Escala Triangular del Odio.
- El temido enemigo.

Bienvenida e introducción

Se dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Explorando mis puertas al odio

En el módulo anterior hemos analizado la importancia de reconocer nuestras emociones y los pensamientos asociados a las mismas, para poder gestionar de qué manera influyen en nuestro bienestar y en nuestra relación con las demás personas. Durante las siguientes sesiones exploraremos y profundizaremos en la identificación y gestión de otras *emociones molestas*, que pueden llegar a ocasionar bastante malestar en nuestras vidas y en las de los demás.

Imagina que te regalan el mejor coche del mercado, con mayor potencia y más sofisticado, pero te indican que no dispone de ningún sistema de frenos... **¿aceptarías el regalo?** Nuestras emociones son como ese *vehículo potente y evolucionado*, pueden darnos las mejores motivaciones y energía para afrontar las situaciones cotidianas, resolver problemas o conseguir nuestras metas... pero necesitan ser controladas y dirigidas. El pensamiento racional son los *frenos* de nuestras energías motivacionales derivadas de las emociones. Sin embargo, para que *funcione*, requiere tiempo; para valorar las situaciones, interpretar sus diferentes significados, analizar las distintas soluciones y elegir el camino más adecuado para generar equilibrio y bienestar en nuestra vida y la de quienes nos rodean.

Pero... ¿Le damos el tiempo necesario a la razón para dirigir nuestras emociones?

Seguro que en muchas situaciones de tu vida te das cuenta que has dejado que tus emociones se desborden sin freno y más tarde, has tomado conciencia de que si lo hubieras pensado mejor, hubieras actuado de otra manera.

**¿Recuerdas alguna situación de tu vida donde tus emociones se han desbordado?
¿Qué alternativa hubiera sido más adecuada, desde un punto de vista racional?**

Uno de los elementos más avanzados de nuestra inteligencia emocional es su capacidad de gestionar y cambiar nuestras emociones y sentimientos, para que nuestro comportamiento nos proporcione mayor bienestar a nosotros y a quienes nos rodean. Pero hemos de reconocer que para manejar y conducir mejor nuestro mundo emocional, necesitamos conocerlo mejor, especialmente aquellas emociones y sentimientos corrosivos que pueden generar malestar.

En la presente sesión vamos a profundizar en el conocimiento de un sentimiento: el odio.

¿Reconoces que has sentido odio en algún momento de tu vida?

El odio es una emoción que no goza de buena prensa en nuestra sociedad, reconocer que hemos sentido aversión o rencor contra alguien es una tarea difícil, aunque muy necesaria para comprendernos mejor y entender nuestros comportamientos en algunos contextos.

En muchas situaciones, no está bien visto reconocer que tenemos prejuicios y sentimientos de antipatía hacia determinados colectivos o personas. Sin embargo ya hemos analizado

cómo algunas creencias pueden facilitar que estos sentimientos encuentren justificación. Por ejemplo:

¿Podrías opinar que...?

- ... tu cultura es superior a otras, que en nuestra especie hay razas más evolucionadas que se merecen mayor respeto?
- ...el estatus económico y social ha sido conseguido con un esfuerzo histórico de generaciones y que no debe compartirse con quienes no han cosechado el mismo esfuerzo?
- ...tu Dios te ha premiado con una serie de riquezas y bienestar que debes salvaguardar ante los no creyentes?
- ...la pobreza y la exclusión social de algunas personas tienen su origen en su hedonismo, su pereza y su gusto por la comodidad?
- ...las personas deben competir por los recursos y su bienestar, dominando a otras personas o colectivos para alcanzarlos?
- ...el progreso de nuestra especie requiere que existan jerarquías sociales, donde las más avanzadas deben acumular poder, riqueza y recursos?
- ...cada persona es la única responsable de sus problemas y conflictos, siendo responsable de su sufrimiento?
- ...hay determinadas cualidades personales que salen de la normalidad que no deberían ser premiadas con los mismos derechos que la población normal?
- ...incluso que has sido víctima de esos colectivos y de su comportamiento, justificando tu actitud de rechazo o necesidad de venganza?
- ... si no rechazas y dañas a alguien públicamente no tendrás la aceptación de amistades o familiares?

[SE EXPONDRÁN ALGUNOS MECANISMOS FACILITADORES DE LA MANIFESTACIÓN DE LOS PREJUICIOS REALES CON LA FINALIDAD DE REDUCIR LOS MECANISMOS DE DEFENSA Y PROPICIAR UN RECONOCIMIENTO AUTENTICO DE LA EMOCION DE ODIOS SUBYACENTE A ALGUNOS COMPORTAMIENTOS REALIZADOS EN SU VIDA].

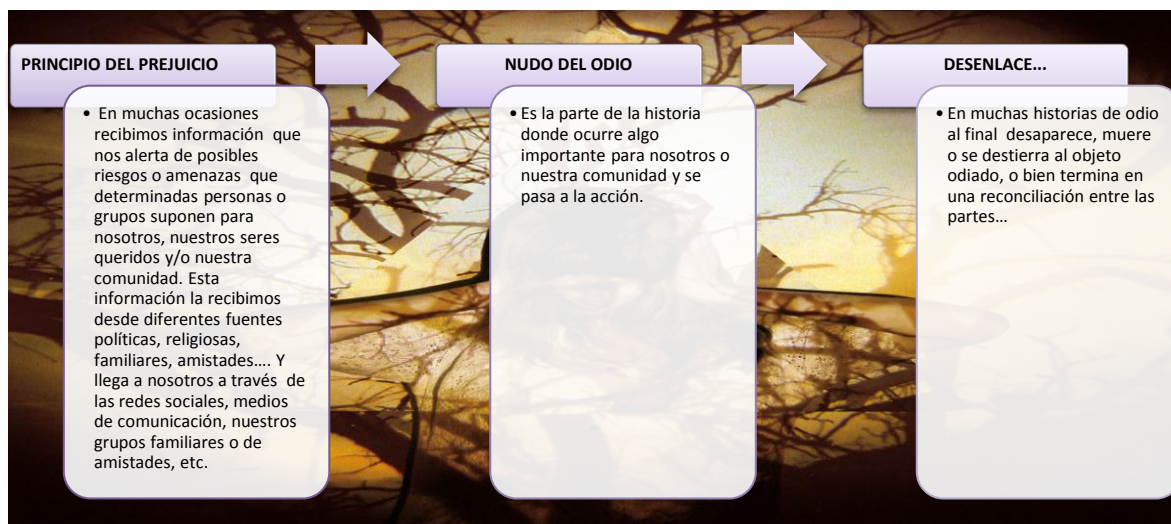
[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.1.1].

Siempre hay una historia: cuando se narran los acontecimientos que explican los sentimientos de odio contra alguien, las personas se sienten justificadas y encuentran coherencia entre sus emociones dañinas y su historia de odio. Estas historias suelen tener varias partes (ver figura 5.2) y tienen mucho poder de arraigarse cuando las personas piensan que son víctimas de las injusticias o amenazas de un colectivo o individuo.

¿Crees que tú o tu comunidad sois víctimas de alguna persona o colectivo al que rechazas?

Figura 5.2 Las narraciones del odio¹³³.

¹³³ Fuente: Elaboración propia basada en Sternberg y Sternberg, 2010: 111



[SE UTILIZA LA HISTORIA NARRADA EN LA ACTIVIDAD 5.1.1 PARA ENCONTRAR LAS DIFERENTES PARTES DE SU HISTORIA DE ODIO CON EL COLECTIVO]

Desde la psicología, diferentes autores han analizado cómo las distintas historias donde las personas narran sus sentimientos de odio, tienen muchas similitudes. Algunas narrativas son muy comunes en nuestra sociedad y señalan a una serie de personas como prototipos de enemigo/a odiada¹³⁴.

¿Quiénes suelen ser las personas a quienes se dirige EL ODIO?

Figura 5.3 Enemigos en las historias del odio¹³⁵

¹³⁴ (Para profundizar ver Sternberg & Sternberg, 2010)

¹³⁵ Fuente Elaboración propia basada en Sternberg Y Sternberg, 2010, con imágenes tomadas de diversas fuentes – Ver referencias



EL EXTRAÑO

- La historia presenta al enemigo odiado como un extraño, que incluso siendo conocido, cuando se profundiza en la relación presenta una apariencia rara y/o incomprensible.



LA HISTORIA DEL OTRO IMPURO

- Se muestra al enemigo odiado como una persona impura o contaminada que pretende contagiar sus problemas.



LA HISTORIA DEL CONTROLADOR/A

- Se presenta al enemigo odiado como alguien que pretende controlarte a ti... incluso a la sociedad.



LA HISTORIA DEL ENEMIGO SIN ROSTRO

- El enemigo no tiene una identidad concreta, sin rostro no se puede identificar. Este anonimato puede generar mayor violencia... ya que no se distingue hacia quien se dirige la violencia y es más difícil activar la empatía.



LA HISTORIA DEL ENEMIGO DE DIOS

- En muchas ocasiones las emociones de odio se dirigen hacia personas o colectivos que son vistos como enemigos de Dios, a quienes hay que dañar en su nombre.



LA HISTORIA DE LA RUINA MORAL

- Son historias donde el enemigo odiado se considera una persona inmoral, que debe ser castigada o dañada como forma de defender o salvaguardar una serie de valores morales o éticos, políticos o religiosos.



LA HISTORIA DE LA MUERTE

- Existen historias donde se representa a la persona odiada como la muerte potencial para la persona o para su grupo.



LA HISTORIA DEL BARBARO

- El enemigo se presenta como un bárbaro con una moralidad decadente, de quien se debe salvaguardar la persona y su comunidad.



LA HISTORIA DE LA CODICIA

- Se percibe que la persona odiada es especialmente codiciosa y avariciosa, de quien debe proteger sus bienes y recursos la personas y los suyos...



LA HISTORIA CRIMINAL

- El enemigo odiado se presenta como un delincuente o criminal que debe ser tratado como tal.



LA HISTORIA DE TORTURA

- En estas historias la persona odiada se le categoriza como torturadora, acusándosele de cometer intencionadamente actos de abuso, daños extremos y abuso de poder.



HISTORIA DEL ASESINO/A

- Se presenta al enemigo como un asesino/a que amenaza literal o simbólicamente la vida de la persona o de su comunidad.



HISTORIA DE SEDUCCION/VIOLACIÓN

- Se piensa que el enemigo es un seductor o violador que pone en riesgo la sexualidad consentida, especialmente de las mujeres y niñas, quienes deben ser protegidas y defendidas.



LA HISTORIA DE LA PLAGA ANIMAL

- El enemigo odiado se ha deshumanizado hasta el punto de ser visto como una plaga animal que causa o amenaza de daños indiscriminados contra sí mismo o los suyos.



HISTORIA DEL HAMBRIENTO DE PODER

- Se interpreta que la persona odiada padece locura por el poder, buscando la dominación y control de la persona y/o de su comunidad.



HISTORIA DE LA INFILTRACIÓN SUTIL

- Se cree que el enemigo es una especie de espía infiltrado o individuo traidor que está confabulando para dañar su autonomía, sus recursos... o su bienestar.



HISTORIA DEL PERSONAJE CÓMICO

- Se percibe a la persona/colectivo odiada como una figura tonta, cómica y digna de burlas y menosprecio.



LA HISTORIA DEL SABOTAJE O DESTRUCCIÓN DEL DESTINO

- Se describe al enemigo como una persona o colectivo que obstaculiza o destruye un destino previsto o deseado.

Si analizamos la historia de la humanidad y nuestra propia vida encontraremos que muchos personajes odiados se asemejan a alguna de las categorías expuestas anteriormente.

¿Podrías recordar algunos líderes o colectivos que han sido odiados en la historia de nuestro país o en otros conflictos internacionales?

[SE PUEDEN PROPONER DIFERENTES CONFLICTOS HISTÓRICOS, NACIONALES O INTERNACIONALES, PARA QUE LA PERSONA IDENTIFIQUE QUÉ TIPO DE ENEMIGO SE CORRESPONDE CON LA CATEGORÍA]

En general podemos decir que todas estas **personas o colectivos odiados son evaluados como UNA AMENAZA**, para la propia o su comunidad. En ocasiones esta amenaza puede ser total o parcialmente real... y aunque cueste reconocerlo, *en múltiples momentos, la amenaza sólo está en nuestras creencias distorsionadas o en la propaganda que hemos recibido a través de diferentes fuentes.*

¿Los seres humanos siempre reaccionamos de la misma forma ante una amenaza? ¿Los sentimientos de odio de las personas son siempre idénticos y se manifiestan en los mismos comportamientos?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 5.1.2 PARA ANALIZAR LOS COMPONENTES DE SUS SENTIMIENTOS DE ODIO].

El odio no es una emoción simple para explicarla y puede ir variando a lo largo del tiempo, pueden existir emociones de aversión latentes, que aparentan estar desaparecidas de nuestro repertorio emocional y activarse súbitamente en determinadas situaciones de conflicto o decisiones personales. Por ejemplo, una persona que no suele identificarse con creencias racistas, pero en una ocasión tiene que alquilar su vivienda y se presentan dos candidatos: una familia de migrantes y una pareja de jóvenes nacionales... A pesar de que la familia de migrantes presenta mejores avales económicos, decide realizar el contrato de alquiler con la pareja de jóvenes sin referencias...

¿Podrías indicar algún sentimiento de odio en esta decisión? Podrías explicar ¿qué es el odio para ti?

A pesar de que parece muy fácil identificar experiencias y comportamientos que indican la existencia del odio, emociones de desconfianza, ira, resentimiento y sentimientos de rechazo, aversión, etc. asociadas a diferentes personas o colectivos... resulta complejo explicar qué es el odio.

A lo largo de la historia de la psicología, diferentes autores se han centrado en el estudio de esta emoción, y han ofrecido innumerables definiciones,... pero podríamos resumir que es **un sentimiento complejo, que genera un malestar profundo e intenso, motivado por una serie de creencias y prejuicios sobre la persona o grupo odiado.** Se ha descubierto que este sentimiento genera una serie cambios neurofisiológicos en nuestro organismo (p. ej. *estado de excitación caracterizado por tensión muscular, malestar gastrointestinal, incremento del ritmo cardíaco y tensión arterial, percepción de sobrecarga, desbordamiento, atención selectiva y planificación de daños contra quien se odia*).¹³⁶

Si piensas en los momentos de tu vida que has experimentado este sentimiento ¿podrías identificar algunos de estos cambios en tu organismo, en tu forma de pensar y analizar la realidad en relación a la persona/s odiadas?

Desde un punto de vista neurofisiológico, se ha descubierto que cuando una persona experimenta el odio se activan numerosas áreas cerebrales específicas. Concretamente, el patrón o **circuito neuronal que se activa con el odio y potencia la generación de comportamientos agresivos:** *planificación y cálculo de daños contra la persona odiada, la interpretación crítica y anticipación de las reacciones de la persona, la percepción del asco y desprecio, los*

¹³⁶ Morgado, 2017

*pensamientos de justificación del odio y encubrimiento a uno mismo, atención selectiva sobre determinados elementos y experiencia interna asociada con la ansiedad.*¹³⁷

¿Por qué crees que se suele decir que del amor al odio no hay más que un paso?

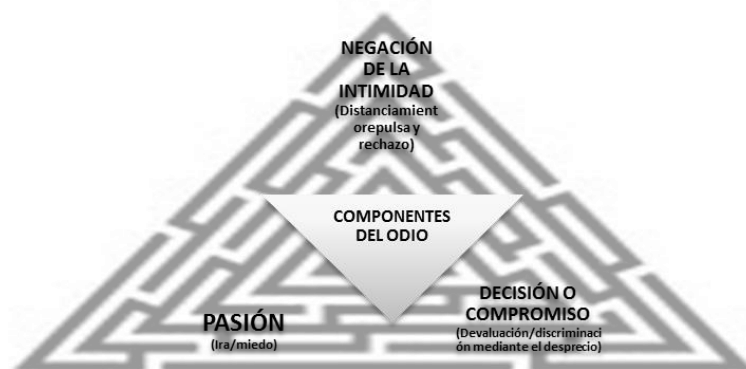
El patrón neuronal del odio, **comparte la activación de algunas zonas cerebrales con otras emociones. Han sido interesantes algunas coincidencias con sentimientos como el amor romántico, el miedo, la ira, la agresión y la amenaza,....** Pero aunque el odio comparte similitudes en la activación de determinadas áreas neuronales comunes con estos otros sentimientos, se observa una pauta específica.

¿Pero... siempre odiamos de la misma forma y con la misma intensidad?

Teniendo en cuenta los contenidos aprendidos en módulos anteriores, **¿podrías decir cuáles son los diferentes elementos cognitivos, emocionales y comportamentales del odio?**

Para analizar mejor este sentimiento, el equipo de investigación de Karin Sternberg y Robert Sternberg (2010) plantean que el odio está constituido por tres componentes: (Ver Figura 5.1)

Figura 5.1 Componentes del Odio



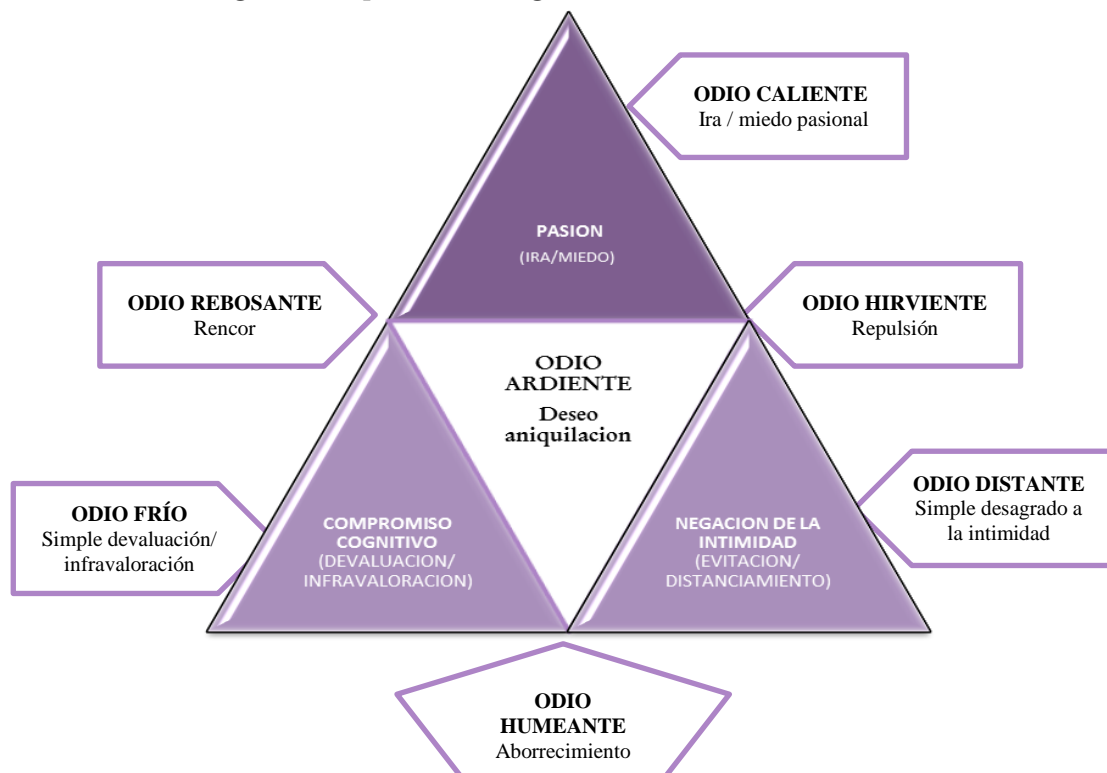
- NEGACIÓN DE LA INTIMIDAD DEL ODIO.** La presencia de este elemento conlleva un distanciamiento de la persona o colectivo odiado y a comportamientos de repulsa y rechazo. La persona busca la distancia emocional y/o física, además de la desvinculación de la persona (o grupo) que le genera repulsión o desagrado.
- PASIÓN DEL ODIO (Ira/miedo):** Se expresa como ira o miedo intenso en respuesta a una amenaza (real o imaginada). La persona o colectivo odiado es percibido como una amenaza inminente para los propios ideales o el bienestar social y/o personal, a quienes se puede hacer responsable de sus propios fracasos o problemas como *chivos expiatorios* de cuya peligrosidad se debe huir y escapar, o contra quienes dirigir su furia y hostilidad para combatirlos o eliminarlos.

¹³⁷ Zeki y Romaya (2008).

- c) **DECISIÓN O COMPROMISO EN EL ODIO:** Se trata de una serie de creencias prejuiciosas que desprecian, devalúan y deshumanizan a la persona odiada (o colectivo).

El odio puede asemejarse a la historia de un complejo y corrosivo laberinto. Para entrar en este laberinto emocional podemos acceder por múltiples puertas... Las historias que sumergen a una persona en el odio pueden aprenderse en la familia, amistades, el adoctrinamiento, la propaganda, en el contagio emocional, el desamor, el miedo y la vergüenza, la ira, la venganza.... Esto hace que podamos experimentar de diferentes formas e intensidad este sentimiento corrosivo que provoca graves daños y malestar en personas y comunidades. La combinación de los tres componentes puede generar siete tipos distintos de odio, pudiendo experimentarse en diferentes momentos cotidianos o de conflictos con diversas manifestaciones. (Ver Figura 5.4)

Figura 5.4. Tipos de Odio según la Doble Teoría del Odio¹³⁸



¿Crees que has experimentado más de un tipo de odio en tu vida? ¿Hacia quien o quienes estaban dirigidos esos tipos de odio?

[SI SE DESEA PROFUNDIZAR EN LOS TIPOS DE ODIO VER STERNBERG Y STERNBERG 2010: p. 99].

Como hemos aprendido el odio es un sentimiento negativo que se activa fácilmente, pero su control y gestión resulta profundamente difícil, tanto a nivel social como interpersonal.

¿Crees que existen salidas para el laberinto del odio?

¹³⁸ Autor: Elaboración propia basada Sternberg y Sternberg, 2010:99



139

[PARA FINALIZAR SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.1.3, DONDE SE LEERÁ UN CUENTO, EN EL QUE SE PUEDEN VER PLASMADOS LOS CONTENIDOS ABORDADOS EN LA SESIÓN, CON UN FINAL DE RECONCILIACIÓN ENTRE LAS PARTES. LAS REFLEXIONES PERSONALES DE LA ACTIVIDAD SERVIRAN COMO ACTIVIDAD ENTRE SESIONES PARA INTRODUCIR SUS CONTENIDOS].

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

¹³⁹ Imagen 5.2 Laberinto del odio. Reinodecalamburia.com. (s.f)

5.1.1 Buscando la historia de la discordia

Objetivos

- Identificar experiencias vitales donde se ha experimentado el odio hacia personas o colectivos.
- Explorar los prejuicios y creencias irracionales que justifican su odio hacia determinados colectivos.

Materiales

- Documento de trabajo 5.1.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se explica el documento de trabajo 5.1.1, facilitando la identificación de situaciones vitales donde la persona reconoce que ha experimentado el odio o aversión hacia determinada persona o colectivos. Si la persona no reconoce el sentimiento de odio en ninguna experiencia personal, puede facilitarse el ejercicio recordando situaciones donde se ha sentido odiada por otras personas. Tras la cumplimentación del documento, se procederá a responder a las preguntas contenidas en el documento de trabajo.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El ejercicio será cumplimentado a nivel individual y, posteriormente, será analizado en grupo.

Documento de trabajo 5.1.1.

Buscando la historia de la discordia

1. *Recuerdas algún momento de tu vida donde hayas experimentado aversión, resentimiento, rechazo hacia alguna persona o colectivo de personas. Relata con el mayor detalle posible la situación (lugar, fecha aproximada, personas que estaban presentes...).*
2. *Describe qué emociones te generan esa/s personas.*
3. *¿Por qué crees que sentías esas emociones molestas?*
4. *¿En qué cuestiones fundamentales para ti, consideras que te diferencias de esa/s personas/s?*
5. *¿Cómo ha sido tu experiencia con esa persona o colectivo a lo largo de tu vida?*
6. *¿Qué opiniones tiene en tu familia y amistades íntimas sobre esa/s personas?*
7. *¿Crees que la sociedad comparte tus creencias sobre este colectivo? ¿Qué información te ha llegado sobre esa /s persona/s?*
8. *¿Qué cuestiones crees que debería cambiar esa personas o colectivo?*
9. *¿Cómo suele ser tu comportamiento con esa persona/s?*

5.1.2 ESCALA TRIANGULAR DEL ODIO – ETO (Sternberg y Sternberg, 2008)

Objetivos

- Identificar la intensidad de los diferentes componentes en los sentimientos del odio hacia la persona /colectivo.
- Analizar las diferentes formas en las que se puede materializar el odio.

Materiales

- Escala Triangular Del Odio – ETO (Sternberg y Sternberg, 2008) - Ver en el apartado Evaluación.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Si en la fase evaluación se ha aplicado la escala, en este momento podemos devolver los resultados obtenidos en dicho instrumento, describiendo cualitativamente el porcentaje de cada uno de los componentes del odio evaluados en la prueba. Si no se ha aplicado la prueba, este sería un momento adecuado para realizarla y discutir los resultados.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras rellenar individualmente el instrumento, se corrigen los resultados y se comparten aquellas impresiones personales que desee con el grupo. Se puede aprovechar para destacar las diferentes formas que puede adquirir este sentimiento de odio.

5.1.3 El Temido Enemigo

Objetivos

- Identificar las diferentes partes narrativas en una historia de odio.
- Reconocer los componentes del odio en una historia ficticia.
- Distinguir emociones de vergüenza, ira, miedo como precursoras del odio.
- Analizar diferentes maneras de afrontar los sentimientos de odio, generando alternativas que promuevan la reconciliación.

Materiales

- Documento de trabajo 5.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se lee el cuento “*El temido enemigo*” (Bucay, 2012) y se responden individualmente las reflexiones sobre el mismo. Finalmente se discuten las respuestas aplicando los contenidos expuestos durante la sesión.

Documento de trabajo 5.1.3.

EL TEMIDO ENEMIGO¹⁴⁰

Había una vez, en un reino muy lejano y perdido, un rey al que le gustaba sentirse poderoso. Su deseo de poder no se satisfacía sólo con tenerlo, él necesitaba además, que todos lo admiraran por

¹⁴⁰ Bucay (2012)

ser poderoso, así como la madrastra de Blanca Nieves no le alcanzaba con verse bella, también él necesitaba mirarse en un espejo que le dijera lo poderoso que era.

Él no tenía espejos mágicos, pero contaba con un montón de cortesanos y sirvientes a su alrededor a quienes preguntarle si él, era el más poderoso del reino.

Invariablemente todos le decían lo mismo:

-Alteza, eres muy poderoso, pero tú sabes que el mago tiene un poder que nadie posee: Él conoce el futuro.

(En aquel tiempo, alquimistas, filósofos, pensadores, religiosos y místicos eran llamados, genéricamente “magos”).

El rey estaba muy celoso del mago del reino pues aquel no sólo tenía fama de ser un hombre muy bueno y generoso, sino que además, el pueblo entero lo amaba, lo admiraba y festejaba que él existiera y viviera allí.

No decían lo mismo del rey.

Quizás porque necesitaba demostrar que era él quien mandaba, el rey no era justo, ni ecuánime, y mucho menos bondadoso.

Un día, cansado de que la gente le contara lo poderoso y querido que era el mago o motivado por esa mezcla de celos y temores que genera la envidia, el rey urdió un plan: Organizaría una gran fiesta a la cual invitaría al mago y después la cena, pediría la atención de todos. Llamaría al mago al centro del salón y delante de los cortesanos, le preguntaría si era cierto que sabía leer el futuro. El invitado, tendría dos posibilidades: decir que no, defraudando así la admiración de los demás, o decir que sí, confirmando el motivo de su fama. El rey estaba seguro de que escogería la segunda posibilidad. Entonces, le pediría que le dijera la fecha en la que el mago del reino iba a morir. Éste daría una respuesta, un día cualquiera, no importaba cuál. En ese mismo momento, planeaba el rey, sacar su espada y matarlo. Conseguiría con esto dos cosas de un solo golpe: la primera, deshacerse de su enemigo para siempre; la segunda, demostrar que el mago no había podido adelantarse al futuro, y que se había equivocado en su predicción. Se acabaría, en una sola noche. El mago y el mito de sus poderes...

Los preparativos se iniciaron enseguida, y muy pronto el día del festejo llegó...

...Después de la gran cena. El rey hizo pasar al mago al centro y ante el silencio de todos le preguntó:

- ¿Es cierto que puedes leer el futuro?

- Un poco – dijo el mago.

- ¿Y puedes leer tu propio futuro, preguntó el rey?

- Un poco – dijo el mago.

- Entonces quiero que me des una prueba - dijo el rey -

¿Qué día morirás? ¿Cuál es la fecha de tu muerte?

El mago se sonrió, lo miró a los ojos y no contestó.

- ¿Qué pasa mago? - dijo el rey sonriente -¿No lo sabes?... ¿no es cierto que puedes ver el futuro?

- No es eso - dijo el mago - pero lo que sé, no me animo a decírtelo.

- ¿Cómo que no te animas?- dijo el rey-... Yo soy tu soberano y te ordeno que me lo digas. Debes darte cuenta de que es muy importante para el reino, saber cuándo perdemos a sus personajes más eminentes... Contéstame pues, ¿cuándo morirá el mago del reino?

Luego de un tenso silencio, el mago lo miró y dijo:

- No puedo precisarte la fecha, pero sé que el mago morirá exactamente un día antes que el rey...

Durante unos instantes, el tiempo se congeló. Un murmullo corrió por entre los invitados.

El rey siempre había dicho que no creía en los magos ni en las adivinaciones, pero lo cierto es que no se animó a matar al mago.

Lentamente el soberano bajó los brazos y se quedó en silencio...

Los pensamientos se agolpaban en su cabeza.

Se dio cuenta de que se había equivocado.

Su odio había sido el peor consejero.

- Alteza, te has puesto pálido. ¿Qué te sucede? – preguntó el invitado.

- Me siento mal - contestó el monarca – voy a ir a mi cuarto, te agradezco que hayas venido.

Y con un gesto confuso giró en silencio encaminándose a sus habitaciones...

El mago era astuto, había dado la única respuesta que evitaría su muerte.

¿Habría leído su mente?

La predicción no podía ser cierta. Pero... ¿Y si lo fuera?...

Estaba aturdido

Se le ocurrió que sería trágico que le pasara algo al mago camino a su casa.

El rey volvió sobre sus pasos, y dijo en voz alta:

- Mago, eres famoso en el reino por tu sabiduría, te ruego que pases esta noche en el palacio pues debo consultarte por la mañana sobre algunas decisiones reales.

- ¡Majestad! Será un gran honor... – dijo el invitado con una reverencia.

El rey dio órdenes a sus guardias personales para que acompañaran al mago hasta las habitaciones de huéspedes en el palacio y para que custodiasen su puerta asegurándose de que nada pasara...

Esa noche el soberano no pudo conciliar el sueño. Estuvo muy inquieto pensando qué pasaría si el mago le hubiera caído mal la comida, o si se hubiera hecho daño accidentalmente durante la noche, o si, simplemente, le hubiera llegado su hora.

Bien temprano en la mañana el rey golpeó en las habitaciones de su invitado.

Él nunca en su vida había pensado en consultar ninguna de sus decisiones, pero esta vez, en cuánto el mago lo recibió, hizo la pregunta... necesitaba una excusa.

Y el mago, que era un sabio, le dio una respuesta correcta, creativa y justa.

El rey, casi sin escuchar la respuesta alabó a su huésped por su inteligencia y le pidió que se quedara un día más, supuestamente, para “consultarle” otro asunto... (Obviamente, el rey sólo quería asegurarse de que nada le pasara).

El mago – que gozaba de la libertad que sólo conquistan los iluminados – aceptó...

Desde entonces todos los días, por la mañana o por la tarde, el rey iba hasta las habitaciones del mago para consultarlo y lo comprometía para una nueva consulta al día siguiente.

No pasó mucho tiempo antes de que el rey se diera cuenta de que los consejos de su nuevo asesor eran siempre acertados y terminara, casi sin notarlo, teniéndolos en cuenta en cada una de las decisiones.

Pasaron los meses y luego los años.

Y como siempre... estar cerca del que sabe vuelve al que no sabe, más sabio.

Así fue: el rey poco a poco se fue volviendo más y más justo.

Ya no era despótico ni autoritario. Dejó de necesitar sentirse poderoso, y seguramente por ello dejó de necesitar demostrar su poder.

Empezó a aprender que la humildad también podía ser ventajosa empezó a reinar de una manera más sabia y bondadosa.

Y sucedió que su pueblo empezó a quererlo, como nunca lo había querido antes.

El rey ya no iba a ver al mago investigando por su salud, iba realmente para aprender, para compartir una decisión o simplemente para charlar, porque el rey y el mago habían llegado a ser excelentes amigos.

Un día, a más de cuatro años de aquella cena, y sin motivo, el rey recordó.

Recordó aquel plan aquel plan que alguna vez urdió para matar a este su entonces más odiado enemigo y se dio cuenta que no podía seguir manteniendo este secreto sin sentirse un hipócrita.

El rey tomó coraje y fue hasta la habitación del mago. Golpeó la puerta y apenas entró le dijo:

- Hermano, tengo algo que contarte que me oprime el pecho

- Dime – dijo el mago – y alivia tu corazón.

- Aquella noche, cuando te invité a cenar y te pregunté sobre tu muerte, yo no quería en realidad saber sobre tu futuro, planeaba matarte y frente a cualquier cosa que me dijeras, porque quería que tu muerte inesperada desmitificara para siempre tu fama de adivino. Te odiaba porque todos te amaban... Estoy tan avergonzado...

- Aquella noche no me animé a matarte y ahora que somos amigos, y más que amigos, hermanos, me aterra pensar lo que hubiera perdido si lo hubiese hecho.

Hoy he sentido que no puedo seguir ocultándote mi infamia.

Necesité decirte todo esto para que tú me perdones o me desprecies, pero sin ocultamientos.

El mago lo miró y le dijo:

- Has tardado mucho tiempo en poder decírmelo. Pero de todas maneras, me alegra, me alegra que lo hayas hecho, porque esto es lo único que me permitirá decirte que ya lo sabía. Cuando me hiciste la pregunta y bajaste tu mano sobre el puño de tu espada, fue tan clara tu intención, que no hacía falta adivino para darse cuenta de lo que pensabas hacer, - el mago sonrió y puso su mano en el

hombro del rey. – Como justo pago a tu sinceridad, debo decirte que yo también te mentí... Te confieso hoy que inventé esa absurda historia de mi muerte antes de la tuya para darte una lección. Una lección que recién hoy estás en condiciones de aprender, quizás la más importante cosa que yo te haya enseñado nunca.

Vamos por el mundo odiando y rechazando aspectos de los otros y hasta de nosotros mismos que creemos despreciables, amenazantes o inútiles... y sin embargo, si nos damos tiempo, terminaremos dándonos cuenta de lo mucho que nos costaría vivir sin aquellas cosas que en un momento rechazamos.

Tu muerte, querido amigo, llegará justo, justo el día de tu muerte, y ni un minuto antes. Es importante que sepas que yo estoy viejo, y que mi día seguramente se acerca. No hay ninguna razón para pensar que tu partida deba estar atada a la mía. Son nuestras vidas las que se han ligado, no nuestras muertes. El rey y el mago se abrazaron y festejaron brindando por la confianza que cada uno sentí en esta relación que habían sabido construir juntos...

Cuenta la leyenda... que misteriosamente... esa misma noche... el mago... murió durante el sueño.

El rey se enteró de la mala noticia a la mañana siguiente... y se sintió desolado.

No estaba angustiado por la idea de su propia muerte, había aprendido del mago a desapegarse hasta de su permanencia en el mundo.

Estaba triste, simplemente por la muerte de su amigo.

¿Qué coincidencia extraña había hecho que el rey pudiera contarle esto al mago justo la noche anterior a su muerte?

Tal vez, tal vez de alguna manera desconocida el mago había hecho que él pudiera decirle esto para quitarle su fantasía de morir un día después.

Un último acto de amor para librarlo de sus temores de otros tiempos...

Cuentan que el rey se levantó y que con sus propias manos cavó en el jardín, bajo su ventana, una tumba para su amigo, el mago.

Enterró allí su cuerpo y el resto del día se quedó al lado del montículo de tierra, llorando como se llora ante la pérdida de los seres queridos.

Y recién entrada la noche, el rey volvió a su habitación.

Cuenta la leyenda... que esa misma noche... veinticuatro horas después de la muerte del mago, el rey murió en su lecho mientras dormía... quizás de casualidad... quizás de dolor... quizás para confirmar la última enseñanza del maestro.

Para reflexionar...

1. *¿Qué componentes del odio identificas en los sentimientos del rey hacia el mago?*
2. *¿Qué tipo de odio crees que experimentaba el rey al principio del cuento?*
3. *¿Qué cuestiones hicieron que cambiara su sentimiento de odio?*
4. *¿Crees que la emoción vergüenza estaba presente en el rey? ¿En qué momentos?*
5. *¿Has experimentado la vergüenza en algún momento de tu vida?*

SESIÓN 2

Cuando nos avergüenza sentir vergüenza

Objetivos

- Entrenar la identificación, comprensión y regulación de la vergüenza desadaptativa como precursora de la ira, la hostilidad, las suspicacia y el odio.
- Analizar la relación entre los objetivos vitales no alcanzados y la vergüenza interiorizada.
- Analizar de la "autoestima amenazada" y su proyección hacia el/los exogrupos (colectivos victimizados).
- Entrenar la autocompasión como "antídoto" de la vergüenza desadaptativa.

Ejercicios

- La vergüenza que en mí habita.
- Autorrechazo.
- Revelando la cara oculta de la vergüenza.
- Lo que yo no me perminto y lo que no permito a los demás.
- La tarea de las dos sillas.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA IMPORTANTE:

- Esta unidad está orientada terapéuticamente a aquellas personas cuyo delito responda a una autoestima infravalorada, cometido bajo presión grupal o como forma de incrementar su baja estima personal.
- NO SE ACONSEJA SU IMPLEMENTACIÓN A PERSONAS CON INDICADORES DE PSICOPATÍA O CON AUTOESTIMA SOBREALORADA, donde la experimentación de esta emoción puede estar limitada.

En la sesión anterior analizaste y comprendiste la emoción de odio. Dicha emoción, sin duda, es compleja y se encuentra relacionada con múltiples situaciones y también con otras emociones y sentimientos. Pues bien, en esta sesión nos centraremos en analizar un sentimiento muy relacionado con el odio, la vergüenza.

*¿Podrías decirme qué es para ti la vergüenza? ¿Cómo te hace sentir la vergüenza?
¿En qué situaciones consideras que surge la vergüenza? ¿Cómo reaccionamos cuando sentimos vergüenza?*

[SE FAVORECE LA RELEXIÓN Y SE APORTAN LAS RESPUESTAS A LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES SOBRE EL CUENTO “ODIADO ENEMIGO”].

Pero... ¿qué es la vergüenza?

Normalmente la gente prefiere no hablar sobre la vergüenza, dado que es un sentimiento doloroso y sensible que, en ocasiones, genera silencio y aislamiento. En ocasiones nos sentimos tan avergonzados/as que nos gustaría *desaparecer, que nos tragase la tierra*. Sin embargo, hablar de lo que nos avergüenza, poner este sentimiento en palabras y describir sus diferentes aspectos nos permite reconocerla, nombrarla y **curar mejor las heridas de las que dicha vergüenza es síntoma**. No obstante, antes de empezar a *descubrir la vergüenza* es preciso conocerla, saber en qué consiste y descubrirla para reconciliarnos con ella.

¿Recuerdas todo lo que aprendiste en el módulo dedicado a las emociones?

[SE RETOMARÁN BREVEMENTE LOS CONTENIDOS REFERIDOS A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL].



141

Como recordarás, es necesario prestar atención a todas las emociones y sentimientos, todo ello guarda relación con nuestro autoconocimiento y, sin duda, ello te ayudará a tomar las riendas de tu comportamiento, de tus metas... en definitiva, de tu propia vida.

Concretamente, la vergüenza es un **sentimiento negativo**

¹⁴¹ Imagen 5.3. Vergüenza. Pixabay.com (s.f)

autoconsciente, esto es, un sentimiento que nace de la reflexión y la valoración que hacemos las personas sobre nosotros mismos/as o nuestro propio comportamiento y sus posibles consecuencias (Morgado, 2017). Por tanto, la vergüenza surge de una *evaluación negativa* de uno mismo y *se relaciona con la idea de ser “inadecuado” y del deseo de ocultarse, volverse invisible y desaparecer...*

¿Alguna vez te has sentido así?

Pero... ¿cómo surge la vergüenza?



¹⁴² En un primer momento la vergüenza surge a partir de las **interacciones o relaciones sociales que tienen lugar durante nuestro desarrollo**. Las personas vamos interiorizando **valores y normas** culturales que nos servirán para establecer una serie de **criterios acerca de lo que es correcto o incorrecto**, deseable o indeseable en la forma de comportarse. En segundo lugar, este sentimiento surge en los contextos interpersonales, esto es, situaciones donde interactuamos con los demás, cuando **nos sentimos evaluados o juzgados negativamente** por algo que hemos hecho.

Por tanto, la vergüenza es un sentimiento valorado negativamente, ya sea por uno/a o por los demás, por no haber cumplido con los criterios y normas de lo que consideramos que es bueno, apropiado y deseable. Sin embargo, este sentimiento de vergüenza, aunque genera malestar y no gusta experimentarlo, **es sano o saludable**, puede **favorecer la autorreflexión y la autorregulación**¹⁴³, permitiéndonos **ser conscientes de nuestras limitaciones, promoviendo la humildad** que nos mantiene socialmente equilibrados.¹⁴⁴

*Pero, ¿crees que todas las situaciones provocan la misma vergüenza?,
¿Has experimentando “diferentes tipos” de vergüenza?*

La vergüenza que en mí habita...

Todos y todas hemos probado la vergüenza en algún momento de nuestras vidas, mucha o poca. Seguramente, durante nuestra existencia nos hemos sentido avergonzados/as bien porque nos han visto realizar algo que consideramos que daña nuestra apariencia o porque mostramos algo que no consideramos favorecedor de la imagen que construimos de nosotros mismos/as.

¿Te atreves a hacer un repaso de tus situaciones de vergüenza?

Sólo si la descubrimos, si logramos verbalizarlo podremos aprender...
[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.2.1].

Tal y cómo has podido comprobar al realizar la actividad, a lo largo de nuestra trayectoria vital hemos experimentado vergüenza. Ahora bien, este sentimiento puede variar en intensidad, puede ser más *situacional* o, por el contrario, estar muy escondido en el interior


¹⁴² Imagen 5.4: Sentirnos juzgados/as. Pixabay.com (s.f)

¹⁴³ Tangney y Steuwig, 2004

¹⁴⁴ Etxebarria, 2008

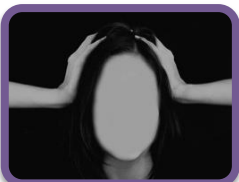
de la persona y, en función de ello, puede ser más o menos adaptativa. Detengámonos un momento para explorar los diferentes tipos de vergüenza:

Figura 5.5. Tipos de vergüenza¹⁴⁵




VERGUENZA "LEVE"

Se correspondería con lo que en inglés se denomina *embarrassment*. Para designar este tipo de experiencias decimos que sentimos vergüenza, pero también “corte”, “bochorno”, “apuro”, etc. Estas últimas a menudo son referidas por el propio protagonista como **anécdotas graciosas, o que causan su sonrisa cuando son contadas por los demás.**



VERGUENZA "MORAL"

Son experiencias de vergüenza absolutamente incommunicables, que la persona no verbaliza ante nadie, ni siquiera ante los más íntimos, en toda su vida.



VERGUENZA "INTERMEDIA"

Se trata de un tipo de experiencia de vergüenza de intensidad media, aunque **implica una falta clara, pero esta no de carácter moral** y, por lo que en general no se considera tan grave como en el caso de la anterior.

¿Has sentido esa vergüenza que no cuentas a nadie? ¿Te has sentido tan avergonzado/a que incluso te sientes mal al recordarlo? ¿Te acompaña siempre esa vergüenza?



¹⁴⁶ Es importante que comprendas que la vergüenza, cuando deja de ser algo puntual y se convierte en algo relativamente permanente, cuando se apodera de lo que somos, de nuestra identidad, se convierte en algo dañino, tóxico, cargado de sufrimiento. Cuando esto sucede **vivimos nuestra vida desde la premisa de que somos defectuosos.** En estos casos, la vergüenza es fundamentalmente un “sentimiento de aversión hacia nosotros mismos, una visión odiosa de nosotros mismos a través de nuestros propios ojos...” ¹⁴⁷

A continuación quiero que reflexiones sobre ello a través de un relato.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.2.2].

El papel de mi autoestima

¹⁴⁵ Figura 5.5. Tipos de vergüenza Fuente: Adaptado de Etxebarria (2008) e imagen de Pixabay.com (s.f)

¹⁴⁶ Imagen 5.5. Vergüenza dañina. Pixabay.com

¹⁴⁷ Morrison, 1997

Tal y como has podido comprobar, en ocasiones la vergüenza no sólo tiene que ver con situaciones actuales y está relacionada con el juicio que los demás hacen sobre nosotros en el momento presente, en algunos casos *la vergüenza hunde sus raíces en la infancia y/o adolescencia y nos acompaña durante todo nuestro recorrido vital*. Muy relacionado con ello, se encuentran nuestras relaciones más tempranas, nuestras experiencias con *otras personas significativas*.

Vamos a detenernos un momento a reflexionar:

Trata de recordar diferentes situaciones en las que hayas sentido dolor. ¿Alguien en quien confiabas te engañó?, ¿una persona con la cual contabas te defraudó?, ¿un amigo/a propagó rumores sobre ti?, ¿cómo te afectó ese sufrimiento que experimentaste?, ¿sentiste tristeza, rabia, vergüenza, odio...?

[SE PROFUNDIZARÁ EN ESTAS PREGUNTAS VALORANDO LA EXISTENCIA DE DAÑOS PREVIOS EN LA AUTOESTIMA PROVOCADOS POR OTROS SIGNIFICATIVOS. SE ANALIZARÁ SU RELACIÓN CON LA VERGÜENZA INTERIORIZADA].

En estos casos, podemos sentir vergüenza por lo que nos han dicho personas significativas en el pasado (familiares, amigos/as, maestros/as, etc.) durante nuestra infancia y adolescencia con relación a nosotros/as mismos/as o por la sensación negativa de *compararnos constantemente con los demás y salir perdiendo*... todo ello daña nuestra autoestima. Es como si tuviésemos un *oscuro pasajero* que nos acompaña a lo largo de nuestra vida hasta el momento presente recordándonos lo *erróneo que hay en nosotros/as* y nos martiriza por no haber alcanzado determinadas metas o *estándares socialmente deseables*.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.2.3].

El problema surge cuando nos centramos única y exclusivamente en aquello que *no hemos conseguido*, en *aquello que no somos*... pensar así solo nos lleva a rechazarnos y con ello, dañamos nuestra autoestima. Algunos pensamientos catastrofistas y negativos que nos perjudican profundamente son, por ejemplo, los siguientes:

- Soy defectuoso/a
- Soy fracasado/a
- Soy peor que los demás
- No valgo para nada
- Todo lo hago mal
- Nadie me quiere
- Soy malo/a
- Los demás siempre son mejores que yo ...

¿Añadirías algo más?, ¿consideras que pensar así es saludable?, ¿te ayuda de algún modo a conseguir tus metas vitales?

Si nos centramos sólo en los fracasos o si lo único que nos decimos es negativo, es lógico que nos sintamos incompetentes y avergonzados. Además, al sentirnos así tenderemos a ocultarnos, a no mostrar esos supuestos *defectos o carencias* a los demás. Sentiremos *miedo a que descubran “eso que nos avergüenza”* y, además, también intentaremos ocultarlo a nuestros

propios ojos. Así, la vergüenza, que suele estar oculta, se mostrará a través de la ira, la desesperanza, la depresión, la negación y/o el falso sentimiento de superioridad.

Ira, hostilidad, resentimiento, aislamiento, odio... Lo que la vergüenza esconde...

En ocasiones, cuando el auto desprecio se apodera de nosotros o cuando las dudas sobre nuestra identidad nos atrapan, nos comportamos de manera dañina no solo con nosotros sino también con los demás, en un intento equivocado de recuperar o ganar autoestima...

¿Consideras que es una estrategia adecuada?, ¿por qué nos comportamos así?

Básicamente, interpretamos que **tenemos que defendernos...** que tenemos que proteger nuestra autoestima o *saldar viejas humillaciones* y empleamos estrategias defensivas **para minimizar el dolor que nos causa esa vergüenza dañina**. Intentamos por todos los medios *eliminar* esa vergüenza o *impedir* que *eso que mantenemos oculto* no sea visto por los demás. De este modo, las personas podemos emplear varias defensas:

Figura 5.6. Cuando la vergüenza se disfraza...¹⁴⁸



Así, en ocasiones **negamos** todo aquello que se relacione con lo que nos avergüenza en nosotros, lo ocultamos, lo interiorizamos de tal modo que no somos capaces de comprender de donde viene ese malestar y buscamos explicación en lo *externo*, en lo que hacen los demás, en cómo nos molestan determinados comportamientos, determinadas *diferencias*.

RECUERDA:

Solo podemos solucionar aquello que conocemos, lo que vemos... céntrate en conocerte, en descubrir aquello que te daña.

También nos convertimos en personas excesivamente **perfeccionistas**, esforzándonos continuamente en no cometer errores, en hacer todo perfecto. Pero esto no es positivo, nos agota y nos tensa ya que realmente tenemos miedo a equivocarnos y que los demás nos juzguen por ello. Además, este perfeccionismo podemos extrapolarlo a los demás, siendo inflexibles, tajantes con el comportamiento de otros.

¹⁴⁸ Figura 5.6. Cuando la vergüenza se disfraza... Elaboración propia con imagen de Josededeconde.com(s.f)

RECUERDA:

El que nos equivoquemos forma parte de nuestra naturaleza, aprendemos también de los errores.

En otras ocasiones, la vergüenza se *disfraza* de **arrogancia**, mostrándonos infalibles o superiores a los ojos de los demás. El que nos equivoquemos forma parte de nuestra naturaleza, aprendemos también de los errores.

RECUERDA:

Nadie es mejor que nadie. Repítelo hasta que lo interiorices. No necesitas mostrar “una imagen mejorada de tí”, no eres un ser “defectuoso”. Mientras no te valores no podrás valorar adecuadamente a los demás.

Otras veces nos defendemos empleando la ira, hostilidad, resentimiento y suspicacia hacia los demás. No es más que un intento de alejar a los otros para que no puedan dañarnos, ya que consideramos que quieren humillarnos. Pensamos que no nos respetan, que nos ven débiles y reaccionamos de forma desproporcionada ante estas situaciones.

RECUERDA:

Sólo tú interpretas tu realidad... no siempre tienes razón, la realidad es como un puzle y tú no tienes todas las piezas, no presupongas nada...

Finalmente puede aparecer el odio, ese sentimiento que hace que volquemos nuestro resentimiento, nuestra furia, nuestro dolor hacia los demás... ***demonizamos a los otros y alimentamos el odio con nuestros propios prejuicios...***

149

Después de lo que acabamos de ver, tanto en la sesión anterior como en esta,..

¿Podrías reflexionar sobre estas cuestiones? ¿Qué crees que se esconde detrás de tu odio?, ¿es vergüenza?, ¿es miedo?, ¿es ira?



RECUERDA:

Solo desde la sinceridad contigo mismo podrás avanzar.

Es importante que explores tus *defensas* y que valores cómo te afecta en tus relaciones con los demás, principalmente cómo vuelcas esa vergüenza interiorizada o ese *respeto a las normas autoimpuestas*, hacia otras personas que consideras que *de algún modo transgreden* lo que tu consideres correcto.

Cuando lo que hacen los demás nos avergüenza... la vergüenza ajena.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.2.4].

Cómo has podido comprobar en el ejercicio anterior, en ocasiones no sólo somos intransigentes con nosotros mismos, sino que trasladamos esas normas autoimpuestas, ese supuesto *perfeccionismo* o, en definitiva, nuestras propias defensas, hacia los demás. Es decir, no permitimos a los demás *ser de algún modo diferentes*.

¿Sabes lo que es la “vergüenza ajena”?

¹⁴⁹Imagen 5.6. Lo que la vergüenza esconde. Pixabay.com (s.f)



¹⁵⁰ Pues bien, la vergüenza ajena es una “*humillación indirecta, normalmente hacia extraños*”¹⁵¹. Es esa vergüenza que sentimos cuando observamos que otra persona hace algo que nos incomoda, sucede cuando interpretamos que *eso que están haciendo puede dejarlos en ridículo*.

**¿En alguna ocasión has sentido ese malestar por algo que estaba haciendo otra persona?
¿Podrías describir esa situación?**

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN Y LA EXPLORACIÓN DE ESA EMOCIÓN].

Realmente, cuando sentimos vergüenza ajena lo que nos sucede es que de algún modo proyectamos nuestro propio **miedo al ridículo**. En este punto, tenemos que tener en cuenta que esos sentimientos están muy condicionados por **nuestro propio punto de vista**, esto es, nuestra propia percepción de la situación. Muchas veces, cuando sentimos este tipo de vergüenza, recordamos situaciones propias donde nos hemos sentido humillados/as, ridículos/as, vulnerables... Este sentimiento de vergüenza es normal, a todos/as nos ha pasado en alguna ocasión.

Hay investigaciones que relacionan este tipo de vergüenza con la empatía. Concretamente, un estudio demostró que, cuando otras personas contravenían de algún modo las normas sociales, en el cerebro del espectador se activaban las mismas regiones que en momentos empáticos.¹⁵² Es decir, cuando tenemos vergüenza ajena, *nos ponemos en el lugar* de quien pone en peligro su integridad al violar las normas sociales, haciendo de esa vergüenza algo propio... **¿te has sentido así?**

Sin embargo, en ocasiones a esta vergüenza se le unen otras emociones y/o sentimientos no tan empáticos, llegando a sentir rabia, asco, ira,... hacia aquellos seres humanos que transgreden de algún modo nuestras *normas sociales*. Esto sucede cuando rechazamos al individuo que realiza esas conductas, cuando nuestros prejuicios anulan la empatía. Como puedes comprender, esto es especialmente dañino cuando lo que nos molesta o nos avergüenza son características personales, modos de vida, etnia, cultura o religión, etc. de otras personas, simplemente porque son de algún modo *diferentes* a ti.

¿Esto te ha pasado en alguna ocasión?, ¿podrías relatarlo?

Cuanto más rígidos y perfeccionistas seamos más nos molestará que otros se comporten de forma diferente o transgresora... pero no olvides que, para lo que a ti te resulta *lógico, normal* o *habitual*, para otra persona es todo lo contrario... la clave es la flexibilidad y la tolerancia.

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

En la siguiente sesión se abordará en profundidad cómo el miedo y la autoestima amenazada son proyectados hacia los demás, analizando en profundidad el fenómeno del *chivo expiatorio* que se produce en los delitos de odio.

La autocompasión como antídoto frente a la vergüenza desadaptativa

¹⁵⁰ Imagen 5.7. Vergüenza ajena. Muyinteresante.es (s.f)

¹⁵¹ Smith, 2015

¹⁵² Paulus, Müller – Pinzer, Westermann y Krach, 2013

Uno de los antídotos frente a la vergüenza dañina es la compasión, concretamente la **autocompasión**...

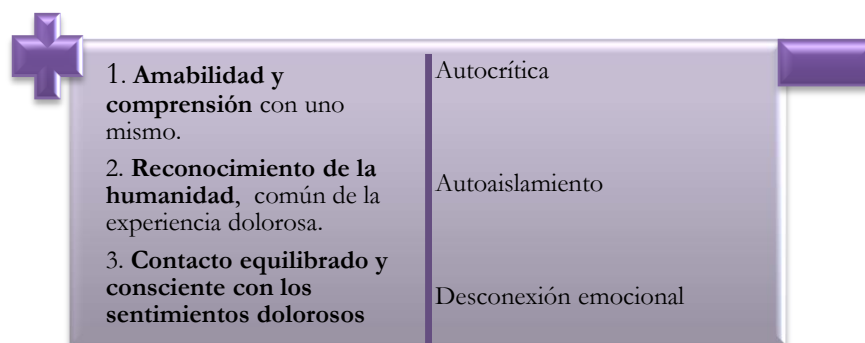
¿Podrías decirme qué es?, ¿qué significa sentir compasión por alguien?, ¿es posible sentir compasión hacia uno mismo?

La autocompasión implica aceptar nuestra propia fragilidad y necesidad de compasión, conectándonos con los demás como parte de una comunidad que tiene necesidad de respeto mutuo y auto-respeto.¹⁵³

En definitiva, **aceptar las propias limitaciones nos** produce un mayor bienestar psicológico, nos hace vivir más esperanzados/as y, a menudo, más libres.¹⁵⁴

Existen tres componentes relacionados dentro de la autocompasión que nos ayudan frente a la **autocrítica dañina, el aislamiento y la desconexión emocional** presentes en la vergüenza interiorizada (ver figura 5.7):

Figura 5.7. Componentes de la autocompasión ¹⁵⁵



Tienes que aprender a ser amable contigo mismo para reducir tu nivel de autocrítica. No tienes que pasar ningún examen para obtener la aceptación de los demás. Convierte tu deseo de aceptación en una conducta positiva, **APRENDE A VALORARTE**.

A su vez, recuerda que tienes más conexiones con los demás de lo que imaginas. Todos y todas compartimos experiencias dolorosas. No estás solo/a en ese “dolor”, no necesitas mostrarte invulnerable. No necesitas defenderte constantemente.

Recuerda todo lo aprendido en el módulo dedicado a las emociones, ponlo en práctica. Sólo si reconocemos y entendemos la vergüenza podremos manejarla de forma saludable.

[PARA PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO SE REALIZA EL EJERCICIO 5.2.5].

Ahora que has realizado este ejercicio me gustaría que respondieses a unas preguntas:

¿Podrías sentir compasión hacia los demás?, ¿y hacia aquellas personas que consideras muy diferentes a ti?, ¿qué es lo que te impide sentir compasión hacia ellas?, ¿qué es lo que interfiere?

¹⁵³ Enright, Freedman y Rique; 1998

¹⁵⁴ García - Monge, 2010

¹⁵⁵ Fuente: Adaptado de Neff (2003)

En la siguiente sesión nos adentraremos en otra emoción relacionada con el odio..., **el miedo**. Recuerda: **SÓLO DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO PUEDES CRECER COMO SER HUMANO.**

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Ronda grupal sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

5.2.1. La vergüenza que en mi habita

Objetivos

- Explorar el sentimiento de vergüenza en las diferentes etapas vitales.
- Identificar y reconocer los tipos de vergüenza experimentadas.

Materiales

- Documento de trabajo 5.2.1.

- Autobiografía (Ejercicio 1.4 – Módulo 1).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que reflexione sobre las situaciones vitales donde sintió vergüenza. Se explorará la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Para la realización del presente ejercicio se podrá revisar nuevamente la dinámica 1.1.4 “BUSCANDO EN LAS RAICES: AUTOBIOGRAFÍA” del módulo 1. Se orientará en la exploración de dicho sentimiento desde su normalización, evitando la activación de sus defensas. Es relevante tener en cuenta que dicho sentimiento en ocasiones permanece oculto con la finalidad de evitar los juicios de observadores externos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 5.2.1.

La vergüenza que en mi habita

Volvamos de nuevo a tu autobiografía. A continuación te solicitamos que recuerdes situaciones en las que te has sentido avergonzado/a (en la infancia, adolescencia y edad adulta). La finalidad del ejercicio es que explores este sentimiento y conozcas cómo actúas cuando está presente. Recuerda: *en el autoconocimiento está la clave*. Responde cada una de estas preguntas por cada etapa vital:

1. Describe de forma breve la situación (quién estaba presente, qué te dijeron, qué habías hecho tú).
2. ¿En qué medida te sentiste responsable de la situación que has descrito?, ¿cómo te hicieron sentir los demás?
3. Marca el grado en el que experimentaste cada una de las siguientes emociones en la situación que has descrito anteriormente.

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Tristeza				
Enfado				
Sorpresa				
Culpa				
Decepción				
Vergüenza				
Indiferencia				

4. Cómo actuaste ante esa situación vergonzosa (describe cómo reaccionó tu cuerpo, qué pensaste y qué hiciste).

5.2.2. Autorrechazo

Objetivos

- Identificar la vergüenza dañina, tóxica y disfuncional.
- Comprender la relación existente entre el sentimiento de vergüenza y el desarrollo de la autoestima.

Materiales

- Documento de trabajo 5.2.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se procede a la lectura del relato contenido en el documento de trabajo 5.2.2. Posteriormente, y tras la reflexión, se procederá a contestar a las preguntas indicadas en el documento.
Esta actividad servirá de enlace con el siguiente apartado de la exposición psicoeducativa: *El papel de mi autoestima*, volviendo a retomar los contenidos psicoeducativos previamente tratados en el Módulo 2 (Aprendiendo a construirnos: la identidad personal y social) del presente programa, relacionados con la construcción de la autoimagen y autoestima.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El relato puede ser leído en grupo y, posteriormente, las preguntas serán contestadas individualmente. El análisis y discusión de las mismas será realizado en grupo.

Documento de trabajo 5.2.2.

Autorrechazo

Lee con atención el texto que se muestra a continuación:

Estaba allí desde el primer momento, en la adrenalina que circulaba por las venas de tus padres cuando hacían el amor para concebirte, y después en el fluido que tu madre bombeaba a tu pequeño corazón cuando todavía eras sólo un parásito.

Llegué a ti antes de que pudieras hablar, antes aún de que pudieras entender algo de lo que los otros hablaban. Estaba ya, cuando torpemente intentabas tus primeros pasos ante la mirada burlona y divertida de todos.

Cuando estabas desprotegido y expuesto, cuando eras vulnerable y necesitado. Aparecí en tu vida de la mano del pensamiento mágico, me acompañaban... las supersticiones y los conjuros, los fetiches y los amuletos... las buenas formas, las costumbres y la tradición... tus maestros, tus hermanos y tus amigos...

Antes de que supieras que yo existía, yo dividí tu alma en un mundo de luz y uno de oscuridad. Un mundo de lo que está bien y otro de lo que no lo está. Yo te traje tus sentimientos de vergüenza, te mostré todo lo que hay en ti de defectuoso, de feo, de estúpido, de desagradable.

Yo te colgué la etiqueta de “diferente”, cuando te dije por primera vez al oído que algo no andaba del todo bien contigo.

Existo desde antes de la conciencia, desde antes de la culpa, desde antes de la moralidad, desde los principios del tiempo, desde que Adán se avergonzó de su cuerpo al notar que estaba desnudo... y lo cubrió!

Soy el invitado no querido, el visitante no deseado, y sin embargo soy el primero en llegar y el último en irme.

Me he vuelto poderoso con el tiempo, escuchando los consejos de tus padres sobre cómo triunfar en la vida.

Observando los preceptos de tu religión, que te dicen qué hacer y qué no hacer para poder ser aceptado por Dios en su seno. Sufriendo las bromas crueles de tus compañeros de colegio, cuando se reían de tus dificultades.

Soportando las humillaciones de tus superiores. Contemplando tu desgarbada imagen en el espejo y comparándola después con las de los “exitosos” que se muestran por televisión.

Y ahora, por fin, poderoso como soy y por el simple hecho de ser mujer, de ser negro, de ser judío, de ser homosexual, de ser oriental, de ser discapacitado, de ser alto, petiso, o gordo ..puedo transformarte ...en un tacho de basura, en escoria, en un chivo expiatorio, en el responsable universal, en un maldito bastardo desechable.

Generaciones y generaciones de hombres y mujeres me apoyan. No puedes librarte de mí. La pena que causo es tan insostenible que para soportarme, deberías pasarme a tus hijos, para que ellos me pasen a los suyos, por los siglos de los siglos.

Para ayudarte a ti y a tu descendencia, me disfrazaré de perfeccionismo, de altos ideales, de autocritica, de patriotismo, de moralidad, de buenas costumbres, de autocontrol.

La pena que te causo es tan intensa que querrás negarme y para eso intentarás esconderme detrás de tus personajes, detrás de las drogas, detrás de tu lucha por el dinero, detrás de tus neurosis, detrás de tu sexualidad indiscriminada.

Pero no importa lo que hagas, no importa adónde vayas, yo estaré allí siempre allí.

Porque viajo contigo día y noche sin descanso, sin límites.

Yo soy la causa principal de la dependencia, de la posesividad, del esfuerzo, de la inmoralidad, del miedo, de la violencia, del crimen, de la locura.

Yo te enseñé el miedo a ser rechazado, y condicioné tu existencia a ese miedo. De mí dependes para seguir siendo esa persona buscada, deseada, aplaudida, gentil, y agradable que hoy muestras a los otros.

De mí dependes porque yo soy el baúl en el que escondiste aquellas cosas más desagradables, más ridículas, menos deseables de ti mismo.

Gracias a mí, has aprendido a conformarte con lo que la vida te da, porque después de todo, cualquier cosa que vivas será siempre más de lo que crees que mereces.

¿Has adivinado?

Soy el sentimiento de rechazo que sientes por ti mismo.

SOY... EL SENTIMIENTO DE RECHAZO QUE SIENTES POR TI MISMO.

Recuerda nuestra historia...

Todo empezó aquel día gris en que dejaste de decir orgulloso:

¡YO SOY!

y entre avergonzado y temeroso, bajaste la cabeza y cambiaste tus dichos y actitudes por un pensamiento:

YO DEBERÍA SER...

Extraído del libro "Déjame que te cuente" de Bucay (2012)

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR..

1. *¿Qué nos intenta decir el texto que acabas de leer?*
2. *Cuando nos comparamos en exceso con los demás o cuando somos demasiado críticos con nosotros mismos, ¿qué emoción o sentimiento surge?*
3. *El sentimiento de rechazo que describe el texto, ¿daña la autoestima?*
4. *¿Consideras que una autoestima dañada se relaciona con la vergüenza tóxica?*

5.2.3 Revelando la cara oculta de la vergüenza

Objetivos

- Explorar la existencia de la vergüenza interiorizada a través del análisis de los pensamientos distorsionados hacia uno mismo.

Materiales

- Documento de trabajo 5.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Llegados a este punto, es preciso profundizar un poco más para analizar si dicho sentimiento está interiorizado y si repercute en su vida actual. Para ello, se solicitará que reflexione sobre las creencias negativas existentes en torno a su identidad, su autoconcepto. Para tal finalidad, se solicitará a la persona participante que indique *qué cree que debería ser* (a nivel físico, moral, laboral, familiar, relacional, etc.) y lo compare con *lo que es realmente*. Será preciso valorar las discrepancias existentes entre sus modelos personales ideales y su realidad personal, analizando el posible daño que surge de dicha comparativa. Posteriormente se favorecerá la reflexión, indicando que el centrarse continuamente en los *objetivos y modelos ideales no alcanzados*, puede generar un grave malestar que puede dañar a la propia persona, a quienes le rodean y a quienes culpa de sus fracasos, y esto no contribuye al bienestar.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo

5.2.3. Revelando la cara oculta de la vergüenza.

A continuación queremos pedirte que seas sincero/a contigo mismo/a e indiques en la columna de la izquierda todo aquello que tu consideras **que deberías haber sido**. Posteriormente, indica quién **consideras que eres realmente**.

YO DEBERÍA SER...	YO SOY...
-	-
-	-
-	-

- ¿Se parece la columna del “yo debería ser” a la columna del “yo soy”?
- En el caso de que ambas columnas sean muy diferentes, ¿cómo te hace sentir dicha comparación?
- ¿Quién te dijo que “tu deberías ser” de una determinada manera?, ¿dónde lo aprendiste?, ¿con quién te comparas para suponer que tu “debes ser de una determinada manera”?
- ¿Tiene algo de malo “ser tú”?, ¿de qué te sientes más avergonzado?, ¿puedes hacer algo para cambiarlo?

5.2.4. Lo que yo no me permito y lo que no permito en los demás

Objetivos

- Analizar los mecanismos de defensa empleados ante la experimentación de la vergüenza.
- Comprender cómo se trasladan esas defensas hacia los demás.

Materiales

- Documento de trabajo 5.2.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicita que reflexione sobre su sistema de defensas ante la vergüenza y cómo se autoimpone normas o exigencias para no mostrar ese sentimiento ante los demás. Posteriormente se le solicita que analice cómo aplica esas mismas “normas” a los demás. Se explorará si la persona participante proyecta su autoestima amenazada hacia los demás y, específicamente hacia colectivos vulnerables que, de algún modo “transgreden” las normas interiorizadas de su grupo de pertenencia (endogrupo).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 5.2.4.

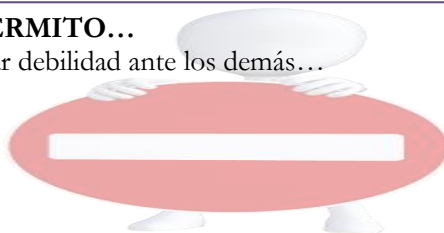
Lo que yo no me permito y lo que no permito en los demás

Reflexiona un momento y piensa en cómo te defiendes ante los sentimientos de vergüenza. Posteriormente indica qué te dices a ti mismo, qué *cosas* no te permites pensar, hacer o decir por temor a ser juzgado por los demás. Valora que es lo que te da miedo revelar a los demás.

Ahora quiero que pienses que es lo que no permites en los demás, qué es eso que te molesta en los otros y que de algún modo vulnera *tu particular sistema de normas*.

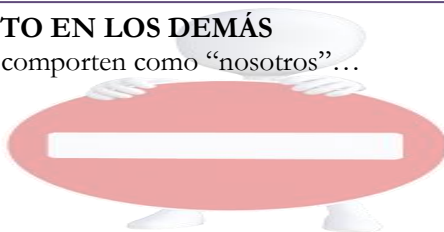
LO QUE NO ME PERMITO...

Por ejemplo: No mostrar debilidad ante los demás...



LO QUE NO PERMITO EN LOS DEMÁS

Por ejemplo: Que no se comporten como “nosotros”...



5.2.5. La tarea de las dos sillas

Objetivos

- Entrenar la autocompasión como estrategia de regulación de la vergüenza.

Materiales

- Silla vacía.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL** La presente tarea es una técnica de auto-consuelo compasivo aplicada en aquellos casos donde la persona es incapaz de tolerar y

regular su angustia, en casos de emociones muy intensas y desbordantes y aquellos en los que las necesidades de las personas han sido dejadas de lado.

Esta tarea tiene como objetivo ayudar a experimentar una sensación de validez. Existen dos aproximaciones hacia esta tarea:

- Una propuesta estaría relacionada con el *niño/a interior*, en la que se propone a la persona participante que se imagine a sí mismo en la otra silla como un niño/a pequeño/a, herido/a, solo/a o asustado/a y que le hable.
- Otra opción está relacionada con un niño/a *cualquiera, desconocido*, con la misma intención que en el caso anterior.

La persona participante, que estará sentada en otra silla, colocada de espaldas, le irá verbalizando a ese niño/a todo aquello que le ayude a sentirse mejor, intentará consolarlo, tranquilizarlo, validarlo. Se buscará que *cure al niño/a herido/a*, diciéndole todo aquello que le hubiese gustado que le hubieran dicho a sí mismo.

Estudios concretos han demostrado que esta tarea reduce la experiencia de vergüenza interiorizada y demuestran el uso del diálogo de las dos sillas para promover la autocompasión y el bienestar psicológico (Sutherland, Peräkylä y Elliott, 2014).

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada terapeuta valorará la posibilidad de realizar dicha tarea a nivel grupal debido atendiendo a la profundidad e intimidad de la misma.

SESIÓN 3

¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza

Objetivos

- Análizar el miedo como una emoción básica para la supervivencia de la especie.
- Identificar el miedo desadaptativo.
- Relacionar el miedo desadaptativo y el odio: el papel de los prejuicios.
- Entrenar el análisis racional de las percepciones de amenaza.

Ejercicios

- Reflexionando sobre nuestra experiencia del miedo.
- El miedo: documental.
- Me he sentido amenazado/a por ...
- Que viene el coco...
- ¿Temor o libertad?
- Querido *chivo expiatorio*.

Dinámicas opcionales

- Contenidos audiovisuales.

Bienvenida e introducción

- El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:
- Explicar los objetivos del módulo.
 - Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Poco a poco vamos conociendo cómo el odio se relaciona con diferentes emociones y sentimientos, descubriendo su complejidad pero, al mismo tiempo, su predictibilidad. **El odio se nutre de tus prejuicios, de tus creencias en torno a los demás y sobre ti mismo, se alimenta de tu vergüenza, de tus imposiciones, pero también de tus miedos.**

156



En la sesión anterior analizaste la vergüenza y como ésta puede alimentar tu odio, no sólo hacia ti mismo sino también hacia los demás. Has comprendido cómo la compasión es un antídoto eficaz para la vergüenza desadaptativa y la importancia de analizar desde la *curiosidad* por qué nos comportamos de un modo dañino hacia los demás.

En la sesión de hoy nos centraremos en una emoción básica, el **miedo**. No obstante, antes de empezar con los contenidos psicoeducativos, vamos a realizar un sencillo ejercicio...

¿Te atreves a seguir asomándote al laberinto del odio?

¿A qué tenemos miedo?

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 5.3.1].

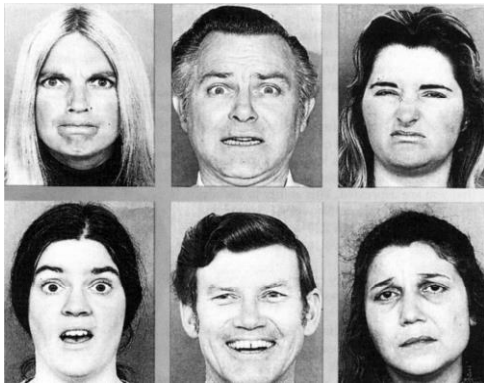
La mayor parte de los seres humanos, a lo largo de su trayectoria vital, han experimentado miedo, lo cual no solo es normal sino necesario. Como has podido comprobar, a lo largo de tu infancia, adolescencia y edad adulta has experimentado esta emoción en diferentes situaciones. Es de suma importancia que reconozcas que es lo que te asusta, lo que te atemoriza y cómo experimentas esa emoción. A su vez, es relevante que observes cómo reaccionabas o reaccionas ante esas situaciones que, de algún modo te hacen sentir vulnerable. Conocer por qué experimentamos determinadas emociones nos permite obtener información muy valiosa sobre nosotros/as mismos, sobre cómo interpretamos la realidad.

No hay nada malo en sentir miedo, se trata de una emoción básica y universal, lo importante es conocerla y gestionarla de manera adecuada... *¿recuerdas lo que aprendiste en el módulo dedicado a las emociones?*

[SE RECORDARÁ BREVEMENTE LOS CONTENIDOS RELEVANTES EXPUESTOS EN EL MÓDULO CENTRADO EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL].

La clave de la supervivencia.... el importante papel del miedo

¹⁵⁶Imagen 5.9. Descubriendo laberinto del odio. Pixabay.com (s.f)



157

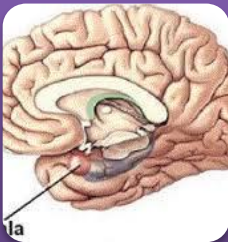
Tal y cómo aprendiste en el módulo dedicado a la gestión emocional, las emociones básicas nos han acompañado en toda nuestra historia evolutiva, y las podemos encontrar en cualquier persona, independientemente del contexto cultural en el que viva. Esto es así, porque las emociones tienen una función adaptativa, es decir, ayudan a los seres humanos a adaptarse al ambiente, a afrontar las situaciones en las que se encuentra.

El miedo, en concreto, es una *emoción que se activa por la percepción de daño o peligro, confiriendo una sensación de tensión nerviosa que nos permite protegernos o encarar el objeto temido.*

En definitiva, el miedo es una emoción *preservadora de la vida* que avisa a nuestro cuerpo para poner en marcha *estrategias de supervivencia*, pudiendo definirse como un auténtico *programa innato de autodefensa*. Concretamente, cuando sentimos miedo se activan una serie de sistemas de nuestro organismo (ver Figura 5.8):

Figura 5.8. Sistemas implicados en el miedo¹⁵⁸

SISTEMA SOMÁTICO Y FISIOLÓGICO



- El miedo es una emoción muy física, tiene repercusión intensa en nuestro organismo.
- Se produce una activación del Sistema Nervioso Simpático, el cual bombea adrenalina al cuerpo (entre otras sustancias activadoras), dándole instantáneamente una descarga de energía para reaccionar.
- Conlleva en mayor o menor medida la aparición de los siguientes síntomas: taquicardia, sequedad de boca, sudoración, temblores, mareo, opresión en el pecho, sensación de ahogo, etc.

SISTEMA COGNITIVO



- Es aquello que percibimos mentalmente y que sentimos: nerviosismo, preocupación excesiva, dificultades de concentración, pocos recursos de memoria, rumiación de la situación temida, etc.

SISTEMA CONDUCTUAL



- Ante el miedo podemos actuar de formas muy diversas: podemos huir de la situación, atacar o quedarnos paralizados o colapsados.
- En cualquier caso, es habitual la presencia de inquietud y desasosiego.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA AUDIOVISUAL PARA FACILITAR LA EXPLICACIÓN DE LA EMOCIÓN DE MIEDO – EJERCICIO 5.3.2].

¹⁵⁷ Imagen 5.10. Emociones básicas Fuente: Ekman y Friesen, 1975.

¹⁵⁸ Figura 5.8. Sistemas implicados en el miedo. Adaptado de Maganto y Maganto ,2016

A su vez, debemos distinguir **diferentes tipos de miedo en función de la intensidad de la emoción**. Detengámonos un momento en ello (ver figura 5.9):

Figura 5.9. Tipos de miedo¹⁵⁹

APRENSIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Alerta que se dispara cuando algún suceso que acontece tiene relación con alguna experiencia anterior de miedo.• No es intenso.• <i>Ejemplo: Cuando hemos tenido alguna mancha en la piel que ha supuesto una enfermedad, si aparece nuevamente una mancha sentiremos ese temor.</i>
TEMOR
<ul style="list-style-type: none">• Miedo intenso.• Aparece cuando la situación se concreta como ciertamente peligrosa.• Se pueden producir tres posibles respuestas generalmente incontroladas:<ul style="list-style-type: none">• Huida o evitación: es la respuesta más común. Implica la evitación o alejamiento de las situaciones que nos dan miedo (p.e., cuando un perro agresivo se acerca a nosotros).• Ataque para defenderse: el miedo a ser agredidos puede originar una respuesta agresiva; sin reparar en la consideración al otro; se vive como un ataque en defensa propia (p.e., si creemos que alguien nos va a agredir física o psicológicamente atacamos antes de que nos agredan).• Paralización: común en los miedos hacia situaciones sociales (p.e., quedarnos paralizados/as al hablar en público).
TERROR
<ul style="list-style-type: none">• Se experimenta cuando el estímulo temido se vive como extremadamente peligroso.• Las reacciones son similares a las anteriores, pero en grado extremo.

¿Podrías poner ejemplos personales de cada tipo de miedo?

[SE FAVORECE LA EVOVACION DE RECUERDOS PERSONALES CON LA FINALIDAD DE IDENTIFICAR LOS DIFERENTES TIPOS DE MIEDO].

Quando el miedo deja de ser adaptativo...

Como has podido comprobar, el miedo es una emoción relevante para nuestra supervivencia, apareciendo en escena cuando interpretamos que nuestra integridad está en peligro. Así, cuando una persona tiene la percepción de miedo, sus reacciones inmediatas y naturales son las orientadas a la autoconservación: la huida de lo que le amenaza, la búsqueda de protección, la lucha contra lo que le asusta. Estas reacciones son estrategias eficaces contra el miedo; pero **su generalización en situaciones que no lo requieren las vuelve patógenas**.¹⁶⁰

Hoy en día es difícil (o poco probable) encontrarnos con situaciones donde nuestra integridad física esté amenazada, sin embargo, seguimos empleando estos mecanismos de

¹⁵⁹Figura 5.9. Tipos de miedo. Adaptado de Maganto y Maganto, 2016.

¹⁶⁰ Nardone, 2008

supervivencia ante situaciones que realmente no lo requieren. Así, en ocasiones no sólo sentimos miedo ante un daño físico inminente, sino que también podemos sentir miedo ante situaciones donde nuestra integridad psicológica se ve amenazada o podría verse amenazada...

¿Recuerdas alguna situación donde te has sentido amenazado/a aunque realmente no peligrase tu integridad física?, ¿cómo reaccionaste?, ¿en alguna ocasión has sentido la necesidad de atacar para defenderte?, ¿qué sucedió?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.3.3].

Que viene el coco... Volcando nuestro miedo hacia los demás

En ocasiones ese miedo es desproporcionado y desadaptativo, dirigiéndose hacia objetos, situaciones e incluso determinadas personas ***sin que realmente exista una amenaza real o inminente***. De hecho, tal y como has aprendido en la primera sesión del presente módulo en ocasiones ***nos sentimos víctimas de daños presentes o pasados*** y ***combatimos los potenciales riesgos*** (reales o imaginados) tan sólo porque interpretamos que estamos en peligro.

De hecho, ***el miedo es también fruto del aprendizaje***, puesto que desde niños nos advierten de los peligros a los que estamos expuestos y nos enseñan a evitarlos y a huir de determinados riesgos y situaciones...

¿Tienes miedos específicos: miedo a los insectos, a volar, al agua, a las alturas, a determinados animales?, ¿compartes ese miedo con algún familiar cercano?, ¿de pequeño te contaron historias sobre algo o alguien que te generó temor?, ¿todavía lo recuerdas?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.3.4 – POSTERIORMENTE SE PUEDE PROYECTAR EL CONTENIDO AUDIOVISUAL INDICADO EN EL EJERCICIO – “EL PEQUEÑO ALBERT”]



¹⁶¹ Pues bien, en ocasiones ***el miedo es condicionado***, esto es, asociamos la emoción de miedo con estímulos (situaciones, personas, objetos, animales, etc.) aparentemente inocuos o no peligrosos por sí mismos, con estímulos aversivos o dañinos (daños previos en la vida de un individuo o en su entorno, situaciones pasadas que resultaron dolorosas, historias prejuiciosas en torno a esa situación, persona/colectivo, etc.). Esto es, los estímulos que aparentemente son inofensivos funcionan como un aviso de daño y de amenaza, desencadenando todas las respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas del miedo.

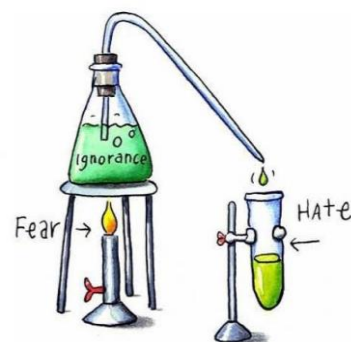
¿Te imaginas que una persona concreta o un colectivo de personas activasen esa emoción de miedo y nos predispusiese al ataque?, ¿te parece una idea descabellada?

¹⁶¹ Imagen 5.11. El pequeño Albert. Wikipedia.org (s.f)

En el caso del odio, y tal y cómo comprobaste en la primera sesión, en muchas ocasiones recibimos información que nos alerta de posibles riesgos o amenazas que determinadas personas o grupos suponen para nosotros, nuestros seres queridos y/o nuestra comunidad.

162

Esta información la recibimos desde diferentes fuentes (personas cercanas, redes sociales, medios de comunicación, etc.), desde la infancia hasta la edad adulta, y funciona precisamente como avisos, como alarmas para que nos pongamos en guardia ante la posible amenaza. No pienses que es algo extraño o inusual, en la primera sesión comprobaste cómo *nuestras historias de odio* son muy similares, compartimos la mayor parte de ellas como si pudiéramos *nutrirnos* de la misma fuente de información... se trata de una mala combinación de **miedo, ignorancia y propaganda del odio**.



Valorando racionalmente la amenaza

En las siguientes sesiones nos centraremos precisamente en el papel de la propaganda y la importancia de aprender sobre aquello que nos da miedo, pero no podemos terminar esta sesión sin aportar algunas claves para racionalizar nuestro propio miedo. Pero antes de empezar me gustaría realizarte otra pregunta:

¿Prefieres seguir encadenado a tus sentimientos de amenaza o disfrutar de la libertad?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.3.5].

“Tu miedo termina cuando tu mente se da cuenta que es ella la que crea ese miedo”.



163

1. **Toma conciencia de tus emociones negativas hacia determinadas personas o colectivos.** Céntrate en ellas y recuerda que tu miedo termina cuando te das cuenta de que es irracional. **Valora racionalmente la amenaza, analiza el supuesto daño** que esas personas suponen para ti o para las personas que aprecias

... ¿es real?, ¿realmente es necesario estar a la defensiva?, ¿realmente dispones de información fiable que corrobore ese miedo o sentimiento de amenaza?

[SE PODRÁ PROYECTAR PARTE DEL CONTENIDO AUDIOVISUAL PRESENTE EN EL EJERCICIO 5.3.7 – CONTENIDO AUDIOVISUAL – VIDEO 1].

2. **La ignorancia es la peor consejera, intenta aprender sobre aquello a lo que temes. La curiosidad es el antídoto del miedo.** Sé consciente de todo lo aprendido a lo largo de tu vida en relación a esas personas o colectivos.

¹⁶² Imagen 5.12. El “coctel” perfecto del odio. Desmotivaciones.es (s.f)

¹⁶³ Imagen 5.13. Valorando racionalmente la amenaza Pinterest.com (s.f)

¿Ha sido todo negativo?, ¿dónde lo has aprendido?, ¿realmente conoces a las personas o colectivos que tanto temes y/u odias?, ¿no será tu mente la que recrea esa amenaza? ¿No serán otros quienes están interesados en manejar tus miedos y tus necesidades de afecto?

3. Intenta valorar qué es lo que realmente temes de los demás, posiblemente tenga relación con los prejuicios presentes en tu entorno más próximo.

¿Consideras que es adaptativo o necesario para la supervivencia sentirte amenazado por otros grupos humanos?

4. Cuando percibes amenazada tu autoestima o tus intereses y proyectos, en ocasiones puede que busques un *chivo expiatorio* a quien culpar del fracaso.

En ocasiones *proyectamos nuestros propios miedos y frustraciones* hacia otros seres humanos. *¿Recuerdas lo que has aprendido sobre la vergüenza interiorizada?* Pues bien, cuando no alcanzamos los *ideales* de nuestro grupo, en ocasiones proyectamos esa frustración hacia los demás. En ocasiones a las personas les resulta más fácil *culpar a otros* de sus problemas, inseguridades o simplemente de sus *metas no alcanzadas*. Pero este tipo de estrategia no es adecuada, se trata de una justificación, de una negación de la realidad.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 5.3.6].

5. El perdón es un eficaz antídoto contra el odio...

¿Realmente es imperdonable lo que tu consideras que ha hecho esa persona o colectivo?, ¿realmente te han causado un daño?, ¿ese dolor tiene que acompañarte toda tu existencia?, ¿eso es inteligente o adaptativo?...

Seguro que podrías dedicar tus energías a algo más productivo para ti mismo.

6. Tus miedos alimentan la discriminación hacia otros grupos y eso no ayuda a que la sociedad evolucione. En definitiva... todos pertenecemos a un mismo grupo: la especie humana... *¿no crees que tenemos más aspectos en común que diferencias?*

[SE PODRÁ FINALIZAR CON LA PROYECCIÓN DEL CONTENIDO AUDIOVISUAL PRESENTE EN EL EJERCICIO 5.3.7 – CONTENIDO AUDIOVISUAL – VIDEO 2].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Ronda grupal sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

5.3.1. Reflexionando sobre nuestra experiencia del miedo¹⁶⁴

Objetivos

- Identificar y analizar la emoción de miedo experimentada a lo largo de su trayectoria vital.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que reflexione sobre las situaciones vitales donde ha experimentado el miedo. Se explorará la infancia, la adolescencia y la edad adulta. Se favorecerá el análisis de la emoción valorando el contexto donde surge, personas implicadas, interpretación de la situación, la vivencia interna y externa de la emoción y las estrategias de afrontamiento empleadas para superar dicho acontecimiento. Se analizará si la persona participante presenta dificultad a la hora de identificar esta emoción y si la confunde o *camufla* con emociones como ira, vergüenza, odio, etc.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo

5.3.1. Reflexionando sobre nuestra experiencia del miedo

A continuación te solicitamos que recuerdes situaciones en las que sentiste miedo. Explora si has sentido esa emoción en la infancia, en la adolescencia y también en la edad adulta. Para ello quiero que cubras el documento de trabajo que aparece a continuación. Rellena cada una de estas hojas por cada etapa vital (infancia, adolescencia y edad adulta):

1. *Describe de forma breve la situación en la que sentiste miedo:*
2. *Describe lo que desencadenó tu miedo (p.e., una persona, un animal, etc.):*
3. *Describe los pensamientos o creencias que tuviste durante la situación:*
4. *Describe tus sensaciones físicas del miedo (p.e., aceleración del ritmo cardíaco rápido, temblores, sudoración, frío, calor):*
5. *Describe cómo actuaste ante esa situación (p.e., buscaste ayuda, te enfrentaste, te quedaste paralizado, etc.):*
6. *¿Alguien te ayudó en esa situación? (describe tanto la existencia de ayuda como lo contrario)*
7. *¿Cómo te sientes ahora al recordarlo?*

5.3.2. El miedo: documental

Objetivos

- Favorecer la comprensión de la emoción de miedo a través de la visualización de un contenido audiovisual.

¹⁶⁴ Adaptado de Boon, Steele y Van Der Hart (2014)

Materiales

- Documental: **EMOCIONADAMENTE – EL MIEDO** (RTVE; 2001).
SINOPSIS: El miedo es uno de los estados emocionales más intensos. En el presente documental se habla sobre: qué es el miedo; de qué tememos y cómo afrontarlo.
Duración: 16:16 minutos.
Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/emocionadamente/aventura-del-saber-serie-documental-emocionadamente-miedo/2362317/>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL y GRUPAL.** Se dispone del presente contenido audiovisual para favorecer la comprensión de los contenidos psicoeducativos relacionados con el miedo como emoción básica.

5.3.3. Me he sentido amenazado/a por...

Objetivos

- Valorar la emoción de miedo en situaciones sociales.
- Explorar la percepción de amenaza en la edad adulta.
- Identificar la relación entre la percepción de amenaza y el delito cometido.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que recuerde una situación (o situaciones) donde se sintió amenazado/a. Dicha situación tiene que ser de carácter social, donde no exista peligro físico real sino una percepción de amenaza a su autoestima o integridad psicológica. Para la realización del ejercicio puede ayudarse del ejercicio 5.1.1. realizado en la sesión 1 del presente módulo. El/la terapeuta intentará explorar si el delito por el que se encuentra en el programa está relacionado con la percepción de amenaza.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 5.3.3.

Me he sentido amenazado/a por...

Ahora quiero que te concentres en una situación en la que te hayas sentido amenazado/a, una situación donde había otras personas implicadas.

1. *Detalla la situación:*
2. *¿Qué personas estaban implicadas? Descríbelas.*

3. *¿Qué pasó por tu mente para que te sintieses amenazado/a?, ¿cómo interpretaste la situación?*
 4. *¿Cómo reaccionaste?*
 5. *El delito por el que te encuentras en el presente programa es similar a lo detallado en párrafos anteriores, ¿te has sentido amenazado/a de algún modo?, ¿por qué te sientes amenazado/a?, ¿qué es lo que te da miedo?*
-

5.3.4. Que viene el coco...

Objetivos

- Identificar los miedos condicionados presentes en la persona participante.
- Comprender cómo funciona el condicionamiento del miedo hacia personas y/o colectivos específicos.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.4.
- Material audiovisual: *El experimento del pequeño Albert* (Watson y Rayner, 1920). Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Pequeño_Albert
- Nuevos análisis del Ejercicio 5.1.1 (sesión 1 del presente módulo)

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 5.3.4, donde se analizan sus *miedos específicos*. Posteriormente, se procederá a la proyección del contenido psicoeducativo “*El experimento del pequeño Albert*”:

SINOPSIS: Se seleccionó a un niño sano de once meses y tres días, Albert, para el experimento. Se le examinó para determinar si existía en él un miedo previo a los objetos que se le iban a presentar (animales con pelo), examen que fue negativo. Sí se identificó un miedo a los sonidos fuertes (como el producido al golpear una lámina metálica con un martillo fuertemente). El diseño era presentarle al pequeño Albert una rata blanca y al mismo tiempo un ruido fuerte (golpeando una barra detrás de la cabeza del niño). Después de varios ensayos, el niño sollozó ante la presencia de una rata, y luego mostró generalización del estímulo ante bloques, un perro, lana, un abrigo, etc.

EI (ruido) -----> RI (llanto)

EN (objeto blanco)

EC (objeto blanco) ----> RC (llanto)

Finalmente se retomará el ejercicio 5.1.1 (realizado en la sesión 1) para analizar si en la *Historia de la Discordia* existió condicionamiento del miedo hacia personas o colectivos específicos.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 5.3.4.

Que viene el coco...

A lo largo de esta sesión te hemos solicitado que “pienses en tu miedo” y analices la presencia de esta emoción a lo largo de tu vida. A continuación profundizaremos algo más. Para ello, es preciso que te centres en las siguientes cuestiones:

1. *¿Tienes miedos específicos? (miedo a los insectos, a volar, al agua, a las alturas, a determinados animales, etc.)*
2. *¿Cuándo fuiste consciente de ese miedo por primera vez?*
3. *¿Compartes ese miedo con algún familiar cercano?*

4. *¿De pequeño te contaron historias sobre el “objeto de tu miedo” que te generó temor?, ¿todavía lo recuerdas?, ¿podrías relatarlo?*
5. *Ahora vuelve al ejercicio 5.1.1. “Buscando la historia de la discordia”: ¿Es posible que hayan condicionado tu aversión, miedo o amenaza hacia determinadas personas o colectivos?, ¿desde cuando eres consciente de ese miedo, temor o sentimiento de amenaza?, ¿podrías relatar la primera vez que sentiste esa amenaza?*

5.3.5. ¿Temor o libertad?

Objetivos

- Tomar conciencia sobre el desgaste emocional que supone estar constantemente a la defensiva o alerta ante potenciales amenazas.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que lea con atención el texto contenido en el documento de trabajo 5.3.5., posteriormente tendrán que contestar a una serie de cuestiones para favorecer la reflexión. Se favorecerá que comprenda lo innecesario de vivir con temor constante hacia determinadas personas o colectivos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se realizará una puesta en común favoreciendo el debate.

Documento de trabajo 5.3.5.

¿Temor o libertad?

Lee con atención el siguiente texto:

Hace mucho tiempo en un lugar muy lejos de aquí se estaba librando una guerra muy violenta. En ese país había un rey que era temido por todo el mundo.

Cuando cogía algún prisionero, tenía una manera muy curiosa de castigarlos. Los llevaba en medio de una sala, donde había arqueros en un lado y otro. En frente, sólo había una puerta de hierro inmensa con unas figuras de cadáveres grabadas, cubiertas de sangre.

Una vez en la sala, el rey les decía que tenían dos opciones: morir por las flechas de sus arqueros, que los apuntaban en todo momento, o atreverse a cruzar esa puerta de hierro. El rey siempre añadía: tras esa puerta os estaré esperando yo.

Al final, todos los prisioneros escogían la misma opción: morir en manos de los arqueros. A todos les daba miedo conocer lo que se escondía detrás de la puerta de hierro y acababan escogiendo las flechas.

Pasó el tiempo y, cuando la guerra ya había acabado, uno de los arqueros del rey sintió mucha curiosidad por saber qué había detrás de la puerta, cuál era el destino que les esperaba. Un día, se acercó al rey y le preguntó:

-Alteza, ¿puedo preguntarle algo?

-Claro, arquero. Dime.

-Alteza, ¿qué hay detrás de la puerta?

-Compruébalo tú mismo- le contestó el rey.

El soldado, con mucho miedo, se acercó hasta la gran puerta de hierro y la abrió poco a poco. A medida que iba abriendo la puerta, iba viendo como los rayos de sol se abrían paso. Cuando ya la abrió del todo, se sorprendió muchísimo. Detrás de la puerta había un largo camino que se alejaba de la fortaleza.

El rey se acercó a él y le dijo: detrás de la puerta había la libertad. Yo les dejaba elegir entre la muerte y la libertad, pero ninguno se atrevió a abrir la puerta y correr el riesgo de no saber qué

había detrás. El miedo a veces nos impide arriesgarnos y apostar por los caminos más correctos de la vida.

Autor: Desconocido

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR..

1. *¿Estás dispuesto a no alcanzar tus metas vitales por mantener esa actitud de miedo o amenaza?*
2. *¿Puede existir una forma más adaptativa de relacionarte con aquellos seres humanos que consideras dañinos, amenazantes o perjudiciales?*
3. *¿Te atreves a cruzar la puerta de tus prejuicios?*

5.3.6. Querido *Chivo expiatorio*

Objetivos

- Reconocer los miedos o frustraciones proyectadas hacia otros seres humanos.

Materiales

- Documento de trabajo 5.3.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que valore cuáles son las **principales frustraciones de su vida cotidiana o metas vitales no alcanzadas y que le causan malestar** (p.e., no conseguir trabajo, tener poco poder adquisitivo, no tener una casa, tener que esperar en el centro de salud para ser atendido, etc.). Posteriormente, se le solita que indique quien o quienes son los responsables de no haber alcanzado esas metas. Finalmente, se orientará la reflexión racional de esa frustración, favoreciendo que la persona participante tome conciencia, si es el caso, de la incoherencia de culpar a otros por no alcanzar *metas propias*.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Cada participante realiza el ejercicio individualmente. Posteriormente se valora la adecuación de realizar una puesta en común sobre las reflexiones realizadas por los miembros.

Documento de trabajo 5.3.6.

Querido “*chivo expiatorio*”

A continuación quiero que seas sincero/a y analices cuáles son las principales frustraciones de tu día a día, aquellas metas que no has podido alcanzar y de lo cual te avergüenzas.

Piénsalo un momento e indícalo a continuación:

1. Mis frustraciones y metas no alcanzadas:
2. ¿A quién culpas por esas frustraciones o por esas metas u objetivos no alcanzados?
3. ¿Alguna vez has empleado justificaciones del tipo... *No consigo trabajo porque contratan antes a los inmigrantes...; No he podido estudiar porque hoy en día todas las ayudas se las dan a las personas con discapacidad...; A mi madre no la atendieron adecuadamente en el hospital porque Urgencias estaba lleno de gente de “fuera”...* A continuación indica las justificaciones empleadas por ti.

4. ¿Consideras que este tipo de justificaciones te ayudan a *crecer* como ser humano?, ¿pensar así favorece que alcances tus metas? Razona la respuesta.
-

5.3.7. Contenidos audiovisuales

Objetivos

- Favorecer la adquisición de los contenidos psicoeducativos de la sesión.

Materiales

- **Video 1. “La América del odio”** (Sistiaga, J., 2013).

SINOPSIS: El reportero Jon Sistiaga y su equipo viajan a la América profunda, a la América *conspiranoica*, una América enferma, violenta, racista, integrista, supremacista, loca por las armas, y llena de odio. Un documental que muestra el viaje del reportero a lo más profundo de Estados Unidos, un lugar donde las armas están muy presentes y donde los componentes ideológicos y religiosos que priman hacen a estas personas todo un peligro para la sociedad. En estos lugares de Estados Unidos donde ha estado Jon Sistiaga los habitantes están preparados para un ataque de Corea del Norte o para un apagón por una tormenta solar.

Jon Sistiaga resume su experiencia: “¿Quiénes son estos tipos capaces de manipular a futuros lobos solitarios? ¿Quiénes son los jefes de esa América del odio, los que mandan, los que adoctrinan? “No hay héroes detrás de esas ideologías del odio, sino tipos vulgares, fracasados, que se creen poetas o visionarios, o guerreros, y que no son más que perdedores proyectando violencia a través de Internet”.

- **Video 2 “Lo fácil es encasillar a las personas”** (TV2 danesa; sf).

SINOPSIS: Un grupo de personas se reúnen en una sala y se dividen por detalles que, en principio, los definen. Los que ganan más y los que ganan menos; la gente de ciudad y la de campo; los inmigrantes y los locales. Todos ellos se mantienen encerrados en sus propias fronteras en este vídeo del canal de televisión danés TV2. "¿Quién tiene hijastros?", "¿A quién le gusta bailar?", les pregunta un moderador. Las distintas formaciones se descomponen entonces para crear otras completamente distintas. Descubren así que todos ellos tienen más cosas en común de lo que parece.

Duración: 3:01 minutos.

Disponible en:

https://verne.elpais.com/verne/2017/02/02/articulo/1486034171_586299.html

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se dispone de los presentes contenidos audiovisuales para facilitar la adquisición de los contenidos psicoeducativos analizados durante la sesión.

SESIÓN 4

Desenmascarando las tramas de la propaganda y el adoctrinamiento del odio

Objetivos

- Comprender las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima.
- Describir algunos mecanismos de inoculación y diseminación del odio.
- Propiciar el pensamiento crítico y la flexibilidad de sus creencias.
- Reconocer las influencias externas en las creencias y prejuicios actuales contra personas o colectivos.
- Explorar la propia participación en la difusión y propaganda de discursos de odio.

Ejercicios

- Mi Ola de Odio.
- Contagio del odio.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

RECUERDA:

- No se recomienda el abordaje de los contenidos de esta sesión si se detectan personas con rasgos asimilados a la tipología de delincuentes de odio *Misionero o Fanático*, o con síntomas psicopáticos, rigidez cognitiva e indicadores de liderazgo grupal. El objetivo de estos contenidos es reconocer las influencias externas del adoctrinamiento y la propaganda del odio contra determinados colectivos, promoviendo el pensamiento crítico, la flexibilidad cognitiva y la asunción de responsabilidad sobre el discurso de odio divulgado en su vida.

Mi necesidad de pertenecer a algo más...

A lo largo del programa ya habrás sido consciente de la **importancia que tiene para todo ser humanos sentirse parte de algo importante**.... Nuestra identidad social se construye a partir de las experiencias acumuladas como miembros pertenecientes a diversos grupos,... *mi familia, mi clase, mis amistades, mi barrio, mi comunidad, mi equipo, mi país, mi profesión, mi género, etc.*

165

Las personas aprendemos cómo son los grupos a los que pertenecemos y las características de otros grupos **por medio de la observación y la información recibida** sobre sus miembros y su cultura. Sabemos que **sentirte miembro típico de un grupo conlleva en ocasiones a percibirse de forma estereotipada**, de la misma forma que interpretamos las características de los miembros de otros grupos, cuando se activa nuestra filiación grupal, esta puede modificar nuestra forma de pensar y de comportarnos.



Este **sentimiento de filiación o pertenencia se activa especialmente cuando están presentes algunas señales o símbolos de identidad del grupo**, ante la presencia de **otros grupos diferentes, cuando nos sentimos en minoría, ante el conflicto o rivalidad con otros colectivos...** Del mismo modo, también existen **diferencias culturales y sociales que hacen que la asimilación de la colectividad sea más flexible o rígida**. Cada persona tendrá una serie de preferencias en la mayor o menor intensidad de identificación con diferentes grupos.¹⁶⁶

¿Crees que te comportas de la misma forma cuando estas sólo/a que cuando te encuentras en grupo? ¿Tomas las mismas decisiones? ¿Expresas todas tus opiniones?

¹⁶⁵ Imagen 5.14. Necesidad de Pertenecer. Soccer4peace.org (s.f.)

¹⁶⁶ Smith y Mackie, 1997

Como hemos aprendido en el módulo 2 sobre *Identidad Personal y Social*, sentirnos miembros de un grupo tiene **múltiples efectos en nuestro autoconcepto y nuestra autoestima**, pero además los éxitos o fracasos del grupo **influyen en nuestro estado de ánimo**.

¿En qué ocasiones has sentido orgullo y satisfacción por ser miembro de un grupo? Recuerdas alguna situación donde hayas experimentado mucho malestar por un fracaso de tu grupo (equipo, comunidad, etc...).

Para mantener nuestro equilibrio emocional, las personas **buscamos incrementar nuestra autoestima a través de las satisfacciones que nos aportan nuestros grupos**. El reconocimiento del grupo puede ser una gran fuente de satisfacción: *sentirnos partícipes cuando se alcanzan objetivos o logros; asumir sus normas, roles y símbolos ofrece certidumbre a nuestros actos y sentimientos de protección...* En ocasiones, la pertenencia a un grupo puede ser tan gratificante que la persona incluso podría olvidar o posponer sus prioridades y valores personales, para dedicarse al bienestar colectivo.

¿Se te ocurren ejemplos en tu vida donde has dejado tus prioridades para dedicarte a alguno de los grupos a los que perteneces? ¿Qué satisfacciones recibiste?

Cuando el **Yo** se convierte en un **Nosotros** nos movilizamos para proteger a los miembros del grupo, cubrir sus necesidades y ganarnos su aprobación y su afecto. Existen momentos de nuestra vida en los que los intereses personales, se integran con el interés del grupo, surgen así múltiples **comportamientos altruistas y de auto sacrificio**.

¿Recuerdas alguna ocasión en la que has actuado para proteger a los miembros de tu familia, de tus amistades, de tu comunidad? ¿Cómo has intentado ganar su cariño o aportar algo para cubrir sus necesidades?

Pensamientos colectivos...

Pueden existir **muchos motivos por los cuales nos sentimos atraídos a formar parte de un grupo**, ...*puede existir atracción mutua entre los miembros, atracción hacia las actividades realizadas, hacia los objetivos del grupo, atracción hacia la pertenencia a un grupo en concreto, especialmente por su estatus, o hacia las recompensas que se consiguen formando parte del grupo...* Pero cuando el proceso de afiliación se inicia, las personas podemos vernos inmersas en una **serie de sesgos o distorsiones al interpretar la realidad**:

- **“Somos iguales”** → (*Semejanza endogrupal*): Tendencia a percibir a los miembros de nuestro grupo parecidos a nosotros y entre sí, frente a la percepción de homogeneidad exogrupal.
- **“Son muy diferentes a nosotros”** → (*Diferenciación exogrupal*): Tendencia a aumentar las diferencias que existen con los miembros de otros grupos.
- **“Son todos iguales”** → (*Homogeneización exogrupal*): Tendencia a no percibir las diferencias individuales entre a los miembros de otros grupos.
- **“Somos mejores”** → (*Favoritismo endogrupal*): Se trata de una actitud más positiva hacia los miembros del propio grupo. Esto puede generar discriminación e incluso hostilidad hacia personas de otros grupos.
- **“Nosotros vs vosotros”** → (*Percepción del mundo en términos grupales*): Cuando se activa nuestra pertenencia al grupo las personas no son percibidas como individuos, sino como miembros del grupo (intercambiables, idénticos y sin rostro).

Si piensas en aquellos grupos o colectivos que rechazas ... ¿Crees que tu pensamiento está influido por algunos de estos sesgos de interpretación de la realidad?

Como hemos analizado en unidades anteriores, nuestra **identidad social es una fuente importante de autoestima y satisfacción personal**. Esta conexión con otras personas y **sentimientos de afiliación se produce incluso con personas a las que no conocemos**, sino que identificamos como miembros de nuestro propio grupo,... *¿Se te ocurren algunos ejemplos?* En momentos de nuestra vida se activan nuestras afinidades con personas con la misma nacionalidad, religión, etc. El desarrollo de nuestra especie y los grandes logros de la humanidad vienen determinados por una confluencia de esfuerzos colectivos que nos han hecho alcanzar grandes hitos históricos. No obstante, resulta innegable reconocer que las **grandes catástrofes humanitarias han germinado de los conflictos intergrupales** (raciales, territoriales, políticos, religiosos...) donde los sentimientos de odio han desbordado el horizonte.

Contagios emocionales colectivos..

En sesiones anteriores analizamos cómo en el **principio de cada historia de odio se puede encontrar todos aquellos aprendizajes e información recibida a través de diferentes fuentes...** *la familia, amistades, medios de comunicación, redes sociales, etc.*

Esas ideas se encuentran en la **base de los esquemas personales, creencias y prejuicios que se defienden sobre diferentes grupos y colectivos**.

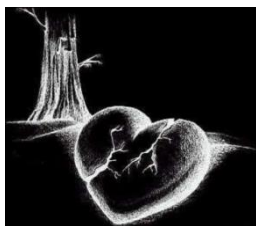
En el programa profundizamos además en algunas emociones importantes:

...**la vergüenza**, que se encuentra en la base de la necesidad de aceptación y valoración como miembros de un grupo o comunidad y en la construcción de tu identidad personal y social.

...**el miedo hacia todo aquello que consideras una amenaza** sobre aquellas cuestiones que valoras en tu vida y en la de los tuyos. Y también el **miedo al cambio**, que puede derivar en una profunda defensa de los propios ideales o normas (personales, culturales, políticos, sexuales, religiosos, etc.), frente a posibles influencias o quebrantos.

...**la ira contra todo aquello que supones como un ataque o amenaza** a tu integridad, valores, recursos, planes y necesidades, propias o las de tu grupo (en la que profundizaremos en el siguiente módulo).

Algunos **sentimientos de odio pueden tener su ardor en hechos trágicos sufridos**, donde las amenazas y daños reales han sido personalmente experimentados, **desencadenando emociones adaptativas** de miedo, venganza, ira rencor, contra quienes hacemos responsables, considerándoles enemigos odiados...



¹⁶⁷ Pero el odio más dañino **implica desearle LO PEOR a otro ser humano**, no se trata de los sentimientos de defensa adaptativa ante un ataque real, sino el **recuerdo constante y la retroalimentación de ese sentimiento negativo**. El sentimiento de odio **no se agota ni se extingue cuando lo manifestamos, sino que se fortalece a sí mismo**, durante largos periodos de tiempo... que pueden

¹⁶⁷ Imagen 5.15. Las dolorosas raíces del odio. 20minutos.es (s.f)

trascender de una a otra generación. Las historias de odio son múltiples, dinámicas y cambian con el tiempo, adaptándose a la situación presente entre los grupos y sus personajes. Por ello el odio **se puede perpetuar y extender entre las personas instigándose de diversas formas, aludiendo a amenazas, reales o interpretadas, pasadas o actuales...** y manifestándose con múltiples rostros.

¿Conoces conflictos entre grupos que permanezcan latentes por cuestiones históricas, aunque no existan motivos presentes para mantener la rivalidad?

El laberinto del odio se autoperpetúa en una espiral de lágrimas y violencia. En ocasiones las personas intentan aliviar su sed de venganza dañando a alguien, lo que provoca que ésta persona, su familia, amistades, su comunidad... responda recurriendo a la violencia, pudiendo gestarse una **escalada de daños con consecuencias impredecibles.**

Existen muchas ocasiones, donde el inicio de estas narrativas de odio tiene lugar en una serie de conflictos entre grupos, resueltos de forma muy negativa y dolorosa. **La inducción del odio al otro, forma parte de la estrategia de perpetuación de esta emoción corrosiva,** de confrontación hostil. Puede ser la causa desde la discriminación y la segregación, hasta auténticas y sangrientas batallas contra determinados colectivos.

¿Conoces las formas en las que los seres humanos contagian sus sentimientos de odio a otras personas? ¿Podrías poner algunos ejemplos? ¿Qué consecuencias tienen?

En los conflictos entre personas se suelen activar los estereotipos y prejuicios grupales, y las **formas utilizadas para resolver estos problemas dependerán de la percepción del estatus, poder y compatibilidad de objetivos** entre los grupos. Existen grupos humanos que cuentan con estrategias para resolver los conflictos y problemas de manera pacífica, pero todos podemos encontrar múltiples ejemplos de personas y grupos que usan una **resolución autoritaria y violenta, donde priman la competitividad, la lucha de poder y control y las diferentes manifestaciones del odio**¹⁶⁸.

Hemos aprendido la importancia que tiene para las personas sentirse valoradas e integradas en un grupo, estos **sentimientos de pertenencia se incrementan especialmente cuando existen conflictos:** *se polarizan las posturas, se ensalza al propio grupo y se tiende a degradar a otros colectivos, se intensifica la transmisión de creencias o ideología grupal. Todo ello, para mantener cohesión, lealtad y compromiso entre los miembros, contagio emocional, etc.*¹⁶⁹

¿Crees que algunas formas de funcionamiento grupal pueden instigar el odio?

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.4.1. MEDIANTE EL ANALISIS DE LAS ESCENAS DE LA PELICULA LA OLA, SE PUEDEN IDENTIFICAR LOS CONTENIDOS EXPUESTOS ANTERIORMENTE, FAVORECIENDO LA REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE LA INFLUENCIA GRUPAL EN SUS CREENCIAS, SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS].

Como hemos comprobado, los sentimientos de pertenencia a un grupo son especialmente importantes para explicar algunos de nuestros comportamientos. Los procesos de comunicación son especialmente relevantes para explicar la conformación y mantenimiento de los grupos o colectivos. De forma **explícita o sutil, los procesos comunicativos**

¹⁶⁸ Beck, 2003; Sternberg y Sternberg 2010

¹⁶⁹ Ibid.

influyen en la construcción de creencias, imágenes e interpretaciones del grupo. Tal y como hemos aprendido, en situaciones de conflicto, nuestras interpretaciones de la realidad pueden estar sesgadas o distorsionadas, floreciendo los prejuicios aprendidos contra determinadas personas o colectivos, a quienes hacemos responsables de una situación de riesgo o amenaza. Existen múltiples ejemplos históricos donde el **adoctrinamiento y la propaganda han dado lugar al contagio emocional del oído**, generando graves consecuencias humanitarias.

¿Conoces la diferencia entre un proceso educativo y el adoctrinamiento?

Los **procesos educativos están orientados al desarrollo integral de las personas**, mejorando sus habilidades y competencias para desarrollar al máximo sus potencialidades. La educación debe potenciar el pensamiento racional, analítico y el pensamiento crítico desarrollando la inteligencia para favorecer la adaptación e integración de la persona en su entorno.

Por su parte, cuando hablamos del **adoctrinamiento** nos referimos al conjunto de *medidas y prácticas educativas y de propaganda encaminadas a inculcar e influir determinados valores o creencias en las personas quienes se dirigen*. Este proceso es especialmente cuestionado cuando la **doctrina o ideología** que se pretende transmitir se basa en falsas ideas, conocimientos parciales, tergiversados, sesgados o engañosos, etc... pero también puede ser cuestionada cuando la **línea entre la verdad objetiva o subjetiva se mueve en el terreno de valores morales o religiosos**, ya que en estos casos no pueden ser racionalmente demostradas.¹⁷⁰ Algunos autores consideran que el adoctrinamiento es un **proceso de formación sesgado que filtra sólo la información que le interesa** para sus beneficios personales o colectivos. El objetivo es convertir y convencer de su forma particular de interpretar el mundo, excluyendo otros puntos de vista. De esta forma, se limita el pensamiento crítico potenciando la obediencia.

*¿Consideras que en tu vida has podido ser adoctrinado en algunas de tus creencias?
¿Conoces las prácticas de instrucción que usa el adoctrinamiento?*

171

Las personas podemos estar **adoctrinadas sobre muchos de sus estereotipos y prejuicios, padeciendo el contagio de algunas emociones venenosas como el odio**. Algunas formas habituales de incitar al odio que pueden generar graves consecuencias como los delitos de odio y discriminación, son: **1. la propaganda contra determinados colectivos, 2. la justificación y normalización del odio en las costumbres y hábitos sociales, 3. los contenidos educativos estereotipados y prejuiciosos contra determinados colectivos en la enseñanza infantil y juvenil, 4. Remarcar la importancia de obedecer órdenes contra el colectivo odiado si no quieren ser atacados u ofendidos, 5. difusión grupal de la responsabilidad sobre los daños causados al colectivo odiado- dificultando la asunción personal de la culpa, 6. llamamientos a la violencia/ discriminación contra determinados colectivos para obtener recompensas o gratificaciones, 7. las amenazas y castigos por desobediencias que se materializan mostrándolos públicamente, 8. construir ceremonias y ritos que faciliten la construcción de una imagen idealizada de sabiduría, virtud y moralidad de líder, a quien no se permite cuestionar...**¹⁷²



¹⁷⁰ Malón, 2017

¹⁷¹ Imagen 5.16. Adoctrinamiento del odio. Monitorexpresso.com (s.f.)

¹⁷² Sternberg y Sternberg, 2010

¿En qué medida has sido víctima del adoctrinamiento? ¿Crees que has podido contagiar tus sentimientos de odio a otras personas? ¿O sólo te consideras un observador?



[PARA FINALIZAR SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.4.2. PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL SOBRE EL TEMA ENTRE SESIONES].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

5.4.1. Mi Ola de Odio

Objetivos

- Identificar procesos grupales de instigación del odio.

Materiales

- **PELICULA: La Ola** (Die Welle)(Gansel, 2008).

Drama 107 minutos

Director: Dennis Gansel

SINOPSIS: Se trata de la adaptación de una novela que narra una serie de hechos reales ocurridos en un instituto de California en los años 60. Un carismático profesor de

¹⁷³Imagen 5.17 Manipulación colectiva. Educomunicacion.es (s.f.)

secundaria impulsa un proyecto educativo sobre la autarquía y dictadura, para explicar de forma práctica al alumnado el surgimiento de dictaduras, el fascismo y el nazismo. Diseña un experimento práctico donde representa los distintos elementos del sistema: la cohesión grupal, metas y objetivos comunes, apoyo mutuo, uniformidad identitaria y simbología... propone la creación de una asociación partiendo de los aspectos positivos de dicha ideología. Este experimento con resultados trágicos, consigue en unos días una ola de violencia descontrolada. El alumnado se entusiasma y mejora notablemente en autoestima e iniciativa, superan sus diferencias, se implican en el diseño de símbolos y lemas... El experimento se continúa pese a las críticas y oposición de algunas alumnas y otros profesores. Al tercer día, el alumnado se aísla y comienza la confrontación intergrupal. La violencia aparece y aunque el profesor decide detener el experimento es demasiado tarde, «La Ola» se ha descontrolado.

- Documento de trabajo 5.4.1. Mi Ola de Odio

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL.** Se ve la Película “La Ola” (Gansel, 2008) y posteriormente se realiza un debate sobre los contenidos psicoterapéuticos de la sesión. Finalmente se entrega el documento de trabajo 5.4.1. Mi Ola de Odio para la reflexión y debate posterior.

Documento de trabajo

5.4.1. Mi Ola de Odio

1. *¿Qué elementos crees que sirvieron para aumentar la cohesión del grupo?*
2. *¿Qué metas se plantean para funcionar como grupo?*
3. *¿Qué satisfacciones tenían los miembros del grupo?*
4. *¿Qué elementos hacían que se sintieran más orgullosos de su grupo?*
5. *¿Cuándo se inician las confrontación y el conflicto?*
6. *¿Qué emociones surgen en los miembros del grupo en relación a otros colectivos?*
7. *¿Crees que la violencia estaba justificada?*
8. *¿Podrías responder todas estas preguntas en relación a tu propia pertenencia a un grupo o colectivo?*

REFLEXIONES ALTERNATIVAS

1. *¿Cuál crees que es el tema principal de la película?*
2. *¿Tiene el profesor claras las ideas sobre el sentido de su vida al principio de la película? ¿en qué consistiría este?*
3. *¿Por qué es tan carismático el profesor entre los alumnos? Enumera los aspectos de su persona que le hacen atractivo.*
4. *¿Cómo es la relación de Wenger con sus compañeros profesores? ¿por qué? (las verdaderas razones de esta relación aparecen al final de la película).*
5. *Al principio los alumnos no quieren seguir el plan de estudios propuesto por Wenger ya que es aburrido. Pero el profesor pronto los sorprende ¿por qué? ¿Qué hace que los alumnos decidan nombrar líder a Wenger? ¿Qué entiendes por liderazgo?*
6. *¿Utiliza Wenger técnicas para manipular a sus alumnos?*
7. *¿Por qué crees que Karo es tan reacia a aceptar las normas de la Ola?*
8. *¿Cómo es la familia de Karo? ¿ella es feliz? ¿qué planes tiene para su futuro?*
9. *¿Por qué Tim está tan encantado con la Ola? ¿Qué busca Tim en Wenger? ¿Cuál es el sentido de la vida para Tim antes de la Ola? ¿y después?*
10. *¿Qué familia tiene Marko? ¿Por qué Marko acepta las directrices de la Ola? ¿Cómo cambia su carácter a lo largo de la película? ¿Qué es lo que le hace reaccionar al final?*

11. ¿Qué símbolos aparecen en la película (uniforme, saludos, logos)? ¿qué relación tienen con la simbología nazi? ¿cómo hacen cambiar esos símbolos la percepción de la realidad en los personajes?
 12. El profesor Wenger experimenta un proceso de degradación a lo largo de la película que se hace patente en la discusión con su mujer ¿a qué crees que se debe esta degradación? ¿por qué reacciona al final? (se da cuenta de la realidad y vuelve a establecer un ámbito de relación).
 13. La película termina con Wenger llevado a prisión. Si tú fueras el juez ¿cómo lo juzgarías? ¿es culpable de lo que ha pasado?
-

5.4.2. Contagio del odio

Objetivos

- Reconocer las influencias externas en las creencias y prejuicios actuales contra personas o colectivos.
- Asumir la propia participación en la difusión y propaganda de discursos de odio.

Materiales

- Documento de trabajo 5.4.2. Contagio de odio.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL.** Tras la exposición de los contenidos psicoeducativos sobre el *adoctrinamiento del odio y sus diferentes métodos*, se finaliza la sesión entregando el documento de trabajo 5.4.2. Contagio del Odio para la reflexión entre sesiones.

Documento de trabajo 5.4.2.

Contagio del Odio

1. ¿Qué propaganda has recibido sobre el colectivo al que rechazas?
2. ¿Crees que la sociedad o tu comunidad considera que el rechazo a determinados grupos o colectivos es normal y está justificado?
3. ¿Qué información has recibido sobre los colectivos que rechazar a lo largo de tu formación escolar o académica? ¿Esa información puede ser demostrada científica o estadísticamente?
4. ¿Has realizado alguna conducta contra algún colectivo rechazado por miedo a las posibles represalias de tu grupo?
5. ¿Te has sentido culpable cuándo has realizado algún comportamiento aislado que pudiera generar consecuencias negativas contra personas o colectivos que rechazas?
6. ¿Te sientes menos responsable de tus comportamientos cuando actúas de forma violenta en grupo?
7. ¿Te sientes satisfecho o recompensado cuando has realizado algún comportamiento violento o discriminatorio para proteger o salvaguardar los intereses de tu grupo? ¿Qué satisfacciones experimentas?

8. *¿Has sentido miedo cuando alguien de tu grupo es amenazado o castigado por no seguir las normas o indicaciones?*
9. *¿Has sentido envidia u orgullo cuando algún miembro de tu grupo es felicitado o premiado por haber sacrificado su interés personal a favor del grupo, cuando ha realizado una conducta arriesgada para proteger al grupo de una amenaza...?*
10. *¿Consideras que tus líderes son un ejemplo innegable de sabiduría, virtud y moralidad a quienes no se puede cuestionar?*
11. *¿Crees que tus sentimientos de odio pueden ser producto del adoctrinamiento o de un contagio colectivo?*
12. *¿En qué medida puedes haber participado en el adoctrinamiento y el contagio de tus emociones de odio contra determinados colectivos? ¿Qué comportamientos recuerdas a los largo de tu vida?*

SESIÓN 5

La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos a la diversidad

Objetivos

- Identificar conexiones o puntos en común con otras personas, grupos o colectivos considerados como *diferentes* de sí mismo.
- Concienciar sobre el deber social de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos.
- Reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.

Ejercicios

- Trabajando la diferencia.
- Mi paisaje es Patrimonio Mundial.
- Compartiendo diversidades (tarea entre sesiones).

Dinámicas optativas

- Playing for change.
- Diario reflexivo (tarea entre sesiones optativa).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

De cerca, nadie es normal.
(Caetano Veloso, músico)

En las sesiones anteriores estuvimos analizando como el odio se alimenta de nuestros miedos, de nuestra vergüenza, de nuestros prejuicios y, en definitiva, de nuestra propia ignorancia y de los discursos o propaganda del odio. Uno de los ingredientes empleados para combatir el odio es ampliar nuestro conocimiento, acrecentar nuestra visión sobre el mundo y sobre el resto de seres humanos que nos rodean.



¹⁷⁴A su vez, cuanto más conozcamos más reduciremos nuestro *temor* a lo diferente, dejando de sentirnos amenazados/as por lo que consideramos ajeno a lo que consideramos *nuestro grupo de pertenencia*.

¿Estás dispuesto/a a ampliar y ajustar tu visión del mundo?

En la sesión de hoy retomaremos conocimientos abarcados en módulos anteriores pero también aprenderemos conceptos nuevos que te ayudarán a comprender con mayor nitidez cómo la ***diversidad enriquece nuestro mundo***, valorándola en positivo.

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

Esta sesión se dedica a reflexionar acerca de los aspectos positivos de vivir en un mundo diverso y, en consecuencia, sobre el respeto de las diferencias individuales, sociales y culturales. Comenzaremos aprovechando el trabajo previo sobre estereotipos, prejuicios, discriminación e identidad, para realizar una primera actividad que consta de dos partes. A continuación se introduce una defensa de los procesos de inclusión social plena como actuación necesaria frente a la desigualdad y la discriminación.

La igualdad y la diferencia

A lo largo de los módulos anteriores estuvimos trabajando sobre algunas formas de discriminación y de trato injusto. Recordarás que nuestra identidad se compone de distintas facetas y que sobre una de ellas, o sobre varias al mismo tiempo, se puede sufrir discriminación.

A su vez, como recordarás, los estereotipos categorizan a las personas, diluyendo sus diferencias, destacando rasgos o cualidades que parecen envolverlo todo, y que suelen estar basados más en creencias, en temores y miedos, en falta de conocimiento, que en la propia realidad.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.5.1. PRIMERA PARTE].

¹⁷⁴ Imagen 5.18 Detectar diferencias. Pixabay.com (s.f)

Las personas también podemos ser categorizadas como pertenecientes a diferentes grupos, en una especie de *ellos/as* y *nosotros/as*. Y al mismo tiempo cada uno de nosotros pertenece a más de un grupo. Con cada uno de esos colectivos tendremos algunas cosas en común, pero también nuestras propias diferencias individuales, lo que nos hace únicos¹⁷⁵.

Independientemente de los grupos de los que formemos parte **siempre tendremos muchos puntos en común que compartimos unos con otros**, más allá de las diferencias que se suponen. Y por ello se suele decir que hay que buscar más lo que nos une que lo que nos separa.

Todos iguales, todos diferentes ¿Qué quiere decir esta frase?

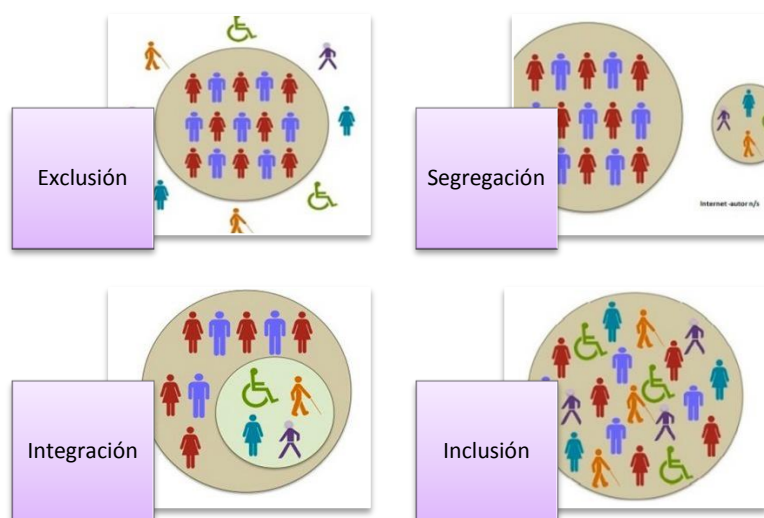
[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.5.1, SEGUNDA PARTE].

Exclusión, segregación, integración e inclusión.

¿Qué es la exclusión, la segregación, la integración y la inclusión?, ¿a qué hacen referencia estos términos?

Tal y cómo observas en la imagen que se presenta a continuación, existe una evolución del tratamiento político-social de los colectivos desfavorecidos, desde la exclusión social hasta su opuesto, la inclusión plena. Ver Figura 5.10)¹⁷⁶

Figura 5.10 Tratamiento de colectivos desfavorecidos.



Algunos grupos se encuentran especialmente desfavorecidos, y en muchas ocasiones se debe a que se trata de minorías. Como tales puede llegar a parecer que no existen y por ello estas personas se sienten **excluidas** de la sociedad.

A menudo por algunas de sus peculiaridades también se les asigna la etiqueta de **diferente o inferiores**, que es lo mismo que decir que no son *normales* o *al menos no del todo*. El reconocimiento y la defensa de sus derechos en las mismas condiciones que los demás es una labor social que a todos nos afecta.

¹⁷⁵ García, García, Biencinto y González; 2009

¹⁷⁶ Figura 5.10 Tratamiento de colectivos desfavorecidos. Desarrollarinclusion.cilsa.org (s.f)

¿Recuerdas la exclusión social que padecían las mujeres?

Históricamente las mujeres estuvieron excluidas en determinados ámbitos de la participación social: derecho a voto, a trabajar fuera del hogar sin contar con autorización del esposo, o la práctica imposibilidad de desempeñar determinados empleos... ¿te parece justo?, si te sucediese a ti ¿cómo te sentirías?

Tradicionalmente aquellas personas que por cualquier motivo se encontraban excluidas de la sociedad, pasaban a ser sujetos de cuidados y se creaban instituciones especializadas para atender a sus necesidades. De este modo se creaban, y se crean, una especie de islas que no dejan de ser una **segregación** del conjunto social. Por ejemplos los antiguos hospitales psiquiátricos.

Según el modelo **Rehabilitador o Integrador** la diferencia no se percibe como una desviación sino como un déficit, ofreciéndose los medios para ayudar a que las personas con necesidades puedan adaptarse como uno más. Pero no todos pueden lograrlo con la misma facilidad, creándose departamentos especiales para **compensar** o **adaptarse** a las circunstancias de estas personas. Aquellos que consiguen estar plenamente integrados se toman como ejemplo de lo que *debería ser* y aún no se alcanzó.

A diferencia del modelo anterior, la **inclusión** elimina toda separación, espacial o temporal, y **es la sociedad la que debe adaptarse a las personas**, y no al contrario, **ofreciendo las mismas oportunidades a todas para vivir y desarrollarse en igualdad**. El acento no está ya puesto en la igualdad de valores, estilos de vida, formas de pensar o sentir, de entender el mundo o de relacionarse sino que el objetivo es que, a pesar de todas estas diferencias, reconocidas como legítimas, **todas las personas tengan garantizado el acceso a la participación social en igualdad de condiciones**.¹⁷⁷ En este sentido se ha de priorizar la convivencia sobre la coexistencia.

¿Qué te parece lo que acabamos de ver?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE EN TORNO A LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS EXPUESTOS].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

La segunda parte de la sesión se destina a fomentar una **actitud favorable hacia la diversidad cultural**. Es relevante para su desarrollo lo indicado por Kaluf (2005) quién recuerda que los movimientos que pretenden la dominación cultural:

- Creen en la superioridad de su cultura y demonizan todas las demás.
- Son excluyentes y pretenden imponer su ideología a menudo de forma violenta y abusiva.
- Suscitan en sus bases de apoyo una sensación de temor ante una supuesta amenaza a los valores y la identidad.
- Muchos de ellos se construyen en torno a una ideología de tipo nacionalista a su vez estrechamente ligado a los conceptos de etnia y raza.

Prosigue Kaluf citando a los científicos que han desentrañado el genoma humano, señalando que **el concepto de raza es social, pero no científico**. Los atributos generalmente utilizados para definir las razas se refieren a diferencias externas observables que se relacionan con la adaptación al medio. Los genes que reflejan la apariencia externa representan el 0,01% del genoma. O dicho de

¹⁷⁷ Ibid.

otro modo, compartimos el 99,9% del genoma humano y por tanto no puede hablarse más que de una única raza, la Humana.

Giddens (2003) define el racismo como “atribuir con falsedad características heredadas de personalidad o conducta a individuos con una apariencia física peculiar “. Un *racista* para este autor es “*aquel que puede darse una explicación biológica a presuntas peculiaridades de superioridad inferioridad poseídas por personas de un linajes físico dado*” (p. 291).

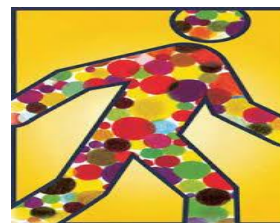
El concepto de *etnia* se refiere a las prácticas culturales y a las perspectivas que distinguen a una comunidad dada de personas. En gran medida ha venido a sustituir al de raza y al igual que con este ha sido utilizado para justificar prácticas discriminatorias.

Diversidad cultural, la vacuna contra la intolerancia

Otras formas de discriminación se relacionan más con la procedencia cultural. Para entender el concepto de diversidad cultural, se hace necesario en primer lugar reflexionar sobre qué es cultura.

¿Qué significado tiene para ti la palabra cultura?

Una primera acepción se refiere al conjunto de expresiones¹⁷⁸ artísticas e intelectuales. Conocimientos que aprendemos en la escuela, en los libros, en documentales... ***Expresiones artísticas que nos conmueven, nos despiertan admiración, o nos dejan indiferentes...***



En ocasiones solemos clasificar a las personas, a determinados grupos sociales, en *cultos o incultos*, según creamos que sea la amplitud de sus conocimientos o su nivel educativo. En ocasiones también esto se utiliza para *devaluar* y generar estereotipos negativos sobre determinados grupos. También clasificamos a los distintos países o etnias como *avanzadas y atrasadas* o *civilizadas e incivilizadas* (Kaluf, 2005).

¿Cómo crees que es clasificada tu cultura?, ¿te parecería apropiado clasificarla como “atrasada” o “incivilizada”?, ¿cómo te haría sentir?

Una segunda acepción de cultura, mucho más amplia, es la que propone la UNESCO (*Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*):

“Conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias” (Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural, 2 de noviembre de 2001)

Por tanto con la palabra Cultura nos referimos a muchos aspectos relacionados: la lengua, los mitos y creencias que se transmiten por generaciones, los ritos y celebraciones, las actitudes ante la vida, formas de educación, de relacionarse, el tipo comida, vestidos, músicas, fiestas y tradiciones, etc.

Según esta definición, cuando hablamos de cultura estamos refiriéndonos también a la **identidad** y el **sentido de pertenencia**. La cultura es un signo de pertenencia, porque es

¹⁷⁸ Imagen 5.17 Diversidad. Unesdoc.unesco.org (s.f.)

un medio de socialización y formación de la parte colectiva de nuestra identidad. Por tanto, toda cultura está en relación “con los otros”. Así lo explicaba también el escritor británico William Somerset Maugham (1874-1965):

“Hombres y mujeres no son únicamente ellos mismos, sino que también tienen algo de la región en la que nacieron, de la casa o de la granja en la que aprendieron a caminar, de los juegos que de niños disfrutaron, de los cuentos que escucharon, los alimentos que comieron, las escuelas a las que fueron, los deportes que practicaron, los poemas que leyeron y el Dios en que creyeron”
(W. Somerset Maugham - El filo de la navaja, cap. I-1944)

¿Recuerdas lo que aprendimos en el módulo de identidad?

[SE RETOMARÁ BREVEMENTE LOS CONTENIDOS ABORDADOS EN EL MÓDULO DE IDENTIDAD EN RELACIÓN A LA CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN PERSONAL Y SOCIAL].

En gran parte de los conflictos armados, por no decir en todos, se destruye deliberadamente el patrimonio cultural del enemigo. ¿Por qué sucede esto? ¿Cuál es su finalidad?

Tras la Segunda Guerra Mundial, los fundadores de la Organización de Naciones Unidas, consideraron que entre los efectos catastróficos de la contienda, se encontraba el de la *devastación cultural*. Esta toma de conciencia de que el patrimonio cultural de los pueblos debe honrarse y conservarse, promovió la fundación en 1946 de la UNESCO.

Devastación cultural... en ocasiones también se habla de *genocidio cultural* o de *limpieza cultural*, tristes analogías.

La diversidad cultural permite el enriquecimiento al crear las condiciones necesarias para que se dé un diálogo entre distintas culturas, es uno de los pilares del **desarrollo sostenible**, se relaciona con la **democracia** y con la **promoción de la cultura de la paz**.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.5.2].

Tras la realización del ejercicio es importante que apuntemos las siguientes conclusiones:

- *La cultura no es algo que se define una vez y para siempre, no es algo estático y cerrado. Las culturas cambian y se transforman de la misma manera que lo hacen los individuos que las integran. La historia de la Humanidad es una historia de intercambios.*
- Y por otro, que **todo ser humano vive en un mundo multicultural** y por tanto **forma parte de varias culturas al mismo tiempo**.

¿Qué culturas te atraviesan? ¿A qué grupos culturales perteneces?

[SE FAVORECERA QUE EL/LA PARTICIPANTE EXPLORE LOS DISTINTOS UNIVERSOS CULTURALES A LOS QUE PERTENECE Y QUE CONFORMAN SU IDENTIDAD. RECORDAR LO TRABAJADO EN EL MÓDULO 2].

Como decimos, la Historia es una historia de intercambios. Hoy con el avance de los transportes y los medios de comunicación, puede parecer que nos estemos homogeneizando o que unas culturas se asimilan sobre otras. La diversidad cultural implica tanto la preservación como la apertura. En este intercambio se abren dos posibilidades:

- Que se convierta en una fuente de tensiones.
- Que se constituya en una fuente de creatividad, innovación y crecimiento.

[PUEDE INCLUIRSE AQUÍ LA ACTIVIDAD OPTATIVA 5.5.4].

¿Cómo te gustaría que fuera tu vida?

- *¿Estricta, previsible, monótona... ?*
- *¿Variada, abierta a la novedad, estimulante... ?*

¿Por qué no disfrutar de toda la diversidad que hay en el mundo? ¿Cuáles son las ventajas de un mundo globalizado?

Desde la década de 1950, las economías del mundo han desarrollado vínculos cada vez más estrechos en el comercio, la inversión y la producción. Conocido como globalización, este proceso no es nuevo, pero su ritmo y alcance se han acelerado en los últimos años para abarcar más industrias y más países. Los beneficios de la globalización son: mayor libre comercio entre las naciones, lo que significa bienes más baratos en las tiendas; mayor flujo de comunicación que permite compartir información vital en todo el mundo, mayor facilidad y velocidad de transporte para bienes y personas, lo que significa una migración más fácil a lugares donde hay escasez de habilidades o la necesidad de crecimiento de la población, una reducción de barreras culturales y una extensión de los ideales democráticos a las naciones en desarrollo. (Programa ADAPT, pág. 60).

Una última reflexión...

Así comienza *El Gran Gatsby*, célebre novela del escritor estadounidense F. Scott Fitzgerald (1896-1940):

“Cuando era joven y más vulnerable, mi padre me dio un consejo que desde entonces ronda por mi cabeza: “cuando sientas deseos de criticar a alguien, me dijo, piensa que no todo el mundo ha tenido las mismas oportunidades que tú”.

(F. Scott Fitzgerald– *El Gran Gatsby*, cap. I-1925)

¿Qué nos dice esta frase?, ¿cómo lo interpretas?, ¿consideras que todo el mundo ha tenido las mismas oportunidades que tú?, ¿no somos a veces injustos/as a la hora de valorar a los demás?

Para reflexionar...

Del mismo modo que en el epígrafe anterior se *ha dejado caer* una cita literaria, sin muchas palabras más, en la siguiente actividad se incluyen algunos materiales breves de distinta procedencia, no solamente documental sino también cultural, para favorecer tu proceso de reflexión crítica.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 5.5.3].

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

También se recordará a la persona participante que tendrá que completar como actividad entre sesiones el epígrafe de la actividad 5.5.2.

Finalmente y como alternativa a la actividad 5.5.3. Se incluye la ACTIVIDAD 5.5.5. *Diario reflexivo*, procedente del Manual ADAPT (Grec, 2013) especialmente dirigida a participantes con comportamientos racistas.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

5.5.1. Trabajando la diferencia

Objetivos

- Descubrir lo que tenemos en común con los demás y lo que nos distingue, sin asociarlo a estereotipos y prejuicios.
- Interiorizar la idea de que perseguir la igualdad no es sinónimo de buscar la uniformidad, la homogenización ni negar la diversidad.

Materiales

- Documento de trabajo 5.5.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL**

PRIMERA PARTE: Se entrega el documento de trabajo 5.5.1 donde se realizan una serie de preguntas acerca de algunas características de personas que resulten conocidas en distinto grado. Comenzamos con alguien con quien exista un vínculo afectivo, pasando después a una relación de compañerismo o vecindad, hasta llegar finalmente a un conocido *de vista*. El objetivo es poner de manifiesto, una vez más, que cuanto menos cercanos estemos de una persona más nos acercamos a los rasgos superficiales y a las etiquetas.

SEGUNDA PARTE: Se pide que anote una serie de *otros*, personas con atributos o características diferentes a él o ella; (*por ejemplo si la persona se identifica como católico, el otro puede ser una persona de otra religión, “musulmán”, o una persona que no profesa ninguna, “ateo”*). Para que resulte más sencillo se le sugiere que las posibles diferencias personales con las dos o tres primeras elecciones no sean muy grandes o radicales.

Posteriormente, se realiza una reflexión sobre qué puede tener en común y qué puede tener de diferente con personas pertenecientes a esos grupos, pudiendo señalar para todo tipo de características, atributos, valores, gustos... Se señalará especialmente el nivel de compromiso manifestado en las respuestas y si existe disparidad entre los parámetros utilizados para las semejanzas y para las diferencias. Se indagará también sobre si ha resultado más difícil encontrar diferencias o similitudes.

Finalmente se comparan en el mismo sentido las dos partes del ejercicio. A modo de conclusión insistirá en **que cada persona es diferente de otra en algunos aspectos pero al mismo tiempo similar en otros**, y que para organizar la convivencia es necesario poder establecer puentes de diálogo donde se establezcan y fortalezcan esos puntos de unión, se negocien expectativas comunes, normas, valores... al tiempo que se respete el derecho a expresar y mantener las diferencias.

Puede ilustrarse también con la noticia y el video contenido en el siguiente enlace: <http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-43623564>

- **APLICACIÓN GRUPAL:** En formato grupal puede proponerse una dinámica en subgrupos. Se plantea que viajan varios de esos *otros* juntos en un avión que se estrella en una isla desierta y que deben organizar su convivencia y buscar normas

comunes para sobrevivir. Se pide una reflexión sobre cómo se podría generar una identidad de grupo, en torno a qué objetivos, intereses o necesidades, cómo se gestionarían las diferencias y si verdaderamente estas podrían poner en peligro la convivencia o la construcción colectiva. Finalmente se tomará conciencia sobre si realmente es la religión, la etnia, la orientación sexual... los que dificultan la convivencia o si son otro tipo de factores.

Documento de trabajo 5.5.1.

Trabajando la diferencia

Parte 1.

1. *¿Podrías decirme tres cualidades o características de uno de tus amigos? ¿De tu hermano o hermana? (u otro familiar cercano).*
2. *¿Podrías decirme tres cualidades o características de uno de tus compañeros de trabajo? ¿De uno de tus vecinos?*
3. *¿Podrías decirme tres cualidades o características de la persona que habitualmente vende cupones en la puerta de supermercado? ¿De alguien que conoces solo de vista... ?*

RECUERDA QUE cuanto menos cercanos somos de una persona más nos acercamos a los rasgos superficiales y a las etiquetas.

Parte 2.

Escribe en la primera columna una relación de grupos de personas que por alguna de sus características consideras que ***no te identificas con ellos***. Empieza por algo sencillo. Por ejemplo si eres hombre o mujer, podrías incluir mujer u hombre, o tal vez niños o ancianos, o los hinchas de tu equipo rival. Luego continúa hasta completar la tabla con grupos con los que crees que no tienen mucho que ver contigo. A continuación en la segunda columna escribe cuales podrían ser vuestras principales diferencias. Y en la tercera columna escribe en qué os parecéis o qué podríais tener en común. Puedes usar cualquier característica o rasgo.

“LOS OTROS”	DIFERENCIAS	SIMILITUDES

5.5.2. Mi paisaje es Patrimonio Mundial

Objetivos

- Tomar conciencia de los elementos que configuran la cultura de los pueblos.

- Promover el conocimiento de otros pueblos.

Materiales

- Listas oficiales de la UNESCO sobre Patrimonio de la Humanidad y Patrimonio Cultural Inmaterial.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** En la exposición psicoeducativa se ha hecho referencia a que el término cultura engloba múltiples facetas. En un primer momento solicitaremos que trate de recordar algún ejemplo cercano de estos elementos, *por ejemplo expresiones características de su región, dichos o refranes, fiestas y tradiciones, un plato típico*. A continuación se tratará de indagar sobre si conoce sus orígenes, destacando si existen influencias de otras culturas. De no conocerlo se puede proponer como actividad entre sesiones.

El/la terapeuta puede ir provisto de elementos que puedan ilustrar el intercambio cultural a lo largo de la historia. Por ejemplo apreciar la introducción de alimentos o técnicas dentro de la cocina española:

- *Alimentos de origen andalusí:* arroz, naranjas, alcachofas, azafrán, alcaparras, alcaravea.
 - *Alimentos de origen sefardí:* albóndigas, ajo, adafina (precursor del cocido), técnicas de conservación como la mermelada o el membrillo, uso del aceite de oliva en lugar de grasas animales.
 - *Ingredientes de las Américas:* tomate, patata, pimiento y pimentón, maíz, vainilla y cacao.
- En la segunda parte del ejercicio nos centraremos en los elementos de la cultura como **patrimonio de la Humanidad**, y que por tanto es necesario respetar, mantener y preservar.



La mayor parte de los/las participantes habrá oído hablar de ciudades, monumentos o paisajes calificados como Patrimonio de la Humanidad. La UNESCO en la Convención del año 1972 estableció que estos lugares con un valor excepcional deben pertenecer al Patrimonio común de la Humanidad, es decir que de algún modo son de todas las personas. En el año 2017 la lista incluía 1073 lugares.

Menos conocido es el **Patrimonio Cultural Inmaterial**. Se refiere a los elementos que hemos considerado a la hora de definir cultura: prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidas de generación a generación y que por ello constituye un patrimonio vivo.



La actividad se concreta en que el/la terapeuta muestre algunos ejemplos de este patrimonio, de distintos países y continentes, de distintas etnias y lugares, con su origen e influencias... especialmente los vinculados con la procedencia del grupo prejuiciado. Para ello consultará las listas oficiales de la UNESCO:

- Patrimonio Mundial: <http://whc.unesco.org/en/list/>
- Patrimonio Inmaterial: <https://ich.unesco.org/en/lists>

- “Viajar es una oportunidad para conocer este patrimonio y para conocer otras personas y romper estereotipos y prejuicios¹⁷⁹”:



Podremos preguntar al respecto¹⁸⁰:

- ¿Crees que existe un valor en el hecho de viajar a otros países? ¿Cuáles son para ti?
- ¿Has viajado a otros países? ¿Cuáles han sido tus experiencias?
- ¿Ha cambiado tu idea sobre el país, su gente, su cultura después de haberlo conocido?
- A un extranjero que nos visita, ¿qué le dirías de nosotros?

- **PARA REALIZAR ENTRE SESIONES:** Consulta las dos listas anteriores y que seleccione al menos tres patrimonios y explique los motivos de su elección.

5.5.3. Compartiendo diversidades

Objetivos

- Reflexionar sobre la identidad universal como seres humanos.
- Destacar el papel de los valores universales como garantes de la convivencia y el bienestar.

Materiales

- Documento de trabajo 5.5.3 (relatos).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se presentan varios materiales breves para leer con un espíritu crítico que fomente *el sentimiento de estar todos en el mismo barco*. Los autores o sus referencias proceden de distintos ámbitos culturales. Tras las lecturas se hará una breve reflexión por escrito y debate en grupo.

Documento de trabajo 5.5.3.

Compartiendo diversidades

Punto y raya¹⁸¹

*Entre tu pueblo y el mío,
hay un punto y una raya,*

¹⁷⁹ Imagen 5.20 Eliminando prejuicios. Saberpractico.com (s.f.)

¹⁸⁰ Programa ADAPT (Grec, 2010)

¹⁸¹ *Punto y Raya* es un poema del venezolano Aníbal Nazon, al que puso música la también venezolana, nacida en Logroño, Soledad Bravo. En España la canción fue popularizada en los años 70 por Rosa León

*la raya dice «no hay paso»,
el punto, «vía cerrada».*

*Y así, entre todos los pueblos,
raya y punto, punto y raya,
con tantas rayas y puntos,
el mapa es un telegrama.*

*Caminando por el mundo,
se ven ríos y montañas,
se ven selvas y desiertos,
pero ni puntos ni rayas.*

*Porque estas cosas no existen,
sino que fueron trazadas,
para que mi hambre y la tuya
estén siempre separadas.*



El niño esclavo y la vainilla¹⁸²

El botánico Ferréol Beaumont Bellier llevaba mucho tiempo buscando en vano, un procedimiento de fecundación artificial de la vainilla, cuando un muchacho de 12 años le vino a enseñar su hallazgo: una flor de vainilla transformada en vaina. El chico era su esclavo y se llamaba Edmond. Huérfano de madre, había crecido en la hacienda de su amo, que le había contagiado su pasión por las plantas.

Estamos en 1841 en la colonia francesa de la isla Bourbon (actualmente isla Reunión). Antes que los científicos del Museo de Historia Natural de París y los botánicos locales, este niño prodigio descubrió, en la misma flor, los órganos masculinos y femeninos, logrando así una fecundación que en breve haría de la isla la primera productora mundial de vainilla. Excepto en México, donde es fecundada por una abeja endémica (la *melipona*), la vainilla sólo puede ser fecundada por la mano del hombre. El procedimiento de Edmond se difundió muy rápidamente en la colonia y el propietario de la pequeña ciudad de Sainte-Suzanne prestó de buen grado su joven esclavo a otros propietarios para que los instruyese en el cultivo de la vainilla. Pese a su ingeniosidad, Edmond —que cuando se abolió la esclavitud recibió el apellido de Albius, en referencia color blanco (alba) de la flor— no fue recompensado ni por su dueño ni por las autoridades coloniales. Murió en la miseria el 9 de agosto de 1880, en el hospital municipal de Sainte-Suzanne.



¹⁸² Imagen 5.21 Albius. Ecriplume.com (s.f.)
Texto adaptación de Kaluf, 2005)

Noticia aparecida en *The New York Times* (Alvin Krebs, 25 septiembre de 1973)¹⁸³

El 24 de septiembre de 1973, Adam Nordwall, un jefe indio Chippewa, con su ropa y distintivos indios, desembarcó en Roma procedente de California y reclamó posesión de Italia “por derecho de descubrimiento” justo como lo hizo Cristóbal Colón al reclamar América 500 años antes. “Yo proclamo este día como el día del descubrimiento de Italia”, dijo Nordwall, quien es profesor de la Universidad de California. “¿Qué derecho tuvo Colón de descubrir América cuando ya había estado habitada por miles de años?”, preguntó el jefe. “El mismo derecho que yo tengo de venir a Italia y proclamar el descubrimiento de su país”. A pesar de que el *New York Times* se refirió a esta reclamación como “bizarra” la crítica del periódico sirvió para ilustrar el punto de vista del jefe: es extraño declarar posesión de un país “por el derecho de descubrimiento” cuando éste desde mucho antes ha estado ocupado por otras personas. Lo que el jefe hizo con esta declaración fue revertir la perspectiva de las personas e invitarlas a ver el mundo desde la perspectiva de los indios norteamericanos.



Proverbios. ¿No pensamos todos lo mismo?

No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo. (Pensamiento budista).

Quien no comprende una mirada tampoco entenderá una larga explicación. (Proverbio árabe).

Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador. (Proverbio yoruba, Nigeria).

No esperes que pase la tormenta, aprende a bailar bajo la lluvia. (Tradición sufi).

Es sencillo odiar y es difícil amar. Así es como funciona el esquema completo de las cosas. Todas las cosas buenas son difíciles de conseguir y las malas muy fáciles de conseguir (Confucio)

5.5.4. Playing for Change

Objetivos

- Mostrar un ejemplo de puesta en práctica del diálogo y la integración intercultural.

Materiales

- Vídeos musicales grabados por Playing for Change Disponibles en www.playingforchange.org

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** *Playing for Change* es un movimiento creado para inspirar y conectar el mundo a través de la música, nacido de la creencia compartida de que la música tiene el poder de romper fronteras y superar distancias entre personas. El proyecto tuvo su origen cuando el ingeniero de sonido Mark Johnson encontró y grabó al músico callejero Roger Ridley, cantando la canción Stand by Me (Ben E. King). Con la música en la maleta viajó por todo el planeta grabando in situ a otros intérpretes esta misma canción, creando un producto único, formando un rompecabezas universal. Nuevas canciones (Songs Around the World) y una Fundación siguen haciendo realidad un sueño. La Fundación PFC ha creado desde entonces 15 escuelas musicales para jóvenes en riesgo de exclusión, situadas en 11 países en vías de desarrollo.

“El hecho de que los jóvenes hagan música maravillosa es menos significativo que el hecho de que la música esté haciendo jóvenes maravillosos”

¹⁸³ Noticia publicada The New The New York Times, 1973 Fuentes: <http://www.understandingprejudice.org/apa/spanish/page23.htm>
<https://www.nytimes.com/1973/09/25/archives/florida-cleric-moves-notes-on-people.html>

5.5.5. Diario reflexivo

Objetivos

- Aplicar los conocimientos aprendidos en el módulo.

Materiales

- Documento de trabajo 5.5.5.
-

Guía para el ejercicio¹⁸⁴

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo del Diario reflexivo y se solicita que se complete al menos una entrada antes de su próxima reunión. Se debe continuar completando el diario hasta finalizar las sesiones del programa, compartiendo grupalmente cuestiones que procedan.

Documento de trabajo 5.5.5.

Diario reflexivo

Piensa en un incidente con el que te hayas encontrado durante esta semana relacionado con alguna interacción con una persona de del colectivo que rechazas. Puede ser que no hayas tenido una interacción personal, pero puede ser que la hayas observado. Puede ser también que hayas visto algo en los medios de comunicación o en las redes sociales, que ilustre un problema específico.

Incidente / Evento. Descríbelo.

1. *¿Qué pensaste sobre la(s) persona(s) involucrada(s)?*
2. *¿Cómo reaccionaste ante el incidente? ¿Te gustaría hacer o decir algo diferente si pudieras volver atrás?*
3. *¿Qué comentarios prejuiciosos has escuchado esta semana?*
4. *¿Qué opinas sobre esos comentarios y cuál fue tu respuesta?*
5. *¿Esto condujo a comentarios prejuiciosos por tu parte?*
6. *¿Qué experiencias positivas has tenido esta semana en relación con tu contacto con personas de esos colectivos?*
7. *¿Has aprendido algo recientemente que ha cambiado tu forma de pensar sobre las minorías étnicas?*

¹⁸⁴ Actividad adaptada de Grec 2013. Programa ADAPT

6

Combatiendo el odio: prevención de la conducta violenta.

Toda violencia es el resultado de personas engañándose para creer que su dolor es provocado por otra gente, pensando por tanto que merecen ser castigadas
(Marshall Rosenberg, 1934-2015)

Introducción y marco terapéutico

La conducta violenta en los delitos de odio constituye un fenómeno de naturaleza compleja, de tal forma que sus **múltiples manifestaciones están interrelacionadas y se complementan en la génesis y perpetuación de las dinámicas de dominación y control, en el contexto grupal y en los procesos de identificación individual con la ideología, la cual sirve de justificación a dicha violencia.** En este módulo se analizará el fenómeno de la violencia interpersonal y colectiva desde un punto de vista global. Se enfatizará la comprensión de diversas manifestaciones violentas, donde el odio actúa como desencadenante, tanto en agresiones individuales como en violencia colectiva. Para tal finalidad es necesario acudir a los contenidos psicoeducativos previamente tratados en módulos anteriores, principalmente el **Módulo 5**, dedicado en exclusiva a la comprensión del sentimiento de odio y su interrelación con otras emociones y sentimientos como la vergüenza y el miedo; resultando imprescindible continuar en el presente módulo con el análisis y gestión de otra emoción relacionada: **la ira.**

La génesis de la violencia

Nuestro tiempo es heredero de un siglo XX marcado por dos grandes conflictos bélicos, que supusieron el dolor y el exterminio de grandes grupos de población. Actualmente acudimos a un escenario histórico donde los hitos tecnológicos y de la comunicación han revolucionado el desarrollo de la humanidad, pero que generan paralelamente **nuevas realidades en las que la violencia no sólo se ciñe al plano físico, sino que ha traspasado sus fronteras para hacer partícipe a la ciudadanía de una escalada de violencia que adquiere nuevas formas y se expresa en nuevas plataformas y espacios virtuales.** Por tanto, en el módulo que nos ocupa, no solo debemos analizar las raíces de la violencia física, sino que también se hace preciso profundizar en todos los aspectos relevantes de estas formas de daño virtual, para comprender el alcance del problema y explorar posibles soluciones.

En 1996, la OMS declaró en la resolución WHA49.25 que **la violencia es un problema de salud pública** y desarrolló una clasificación de los diversos tipos de violencia: violencia dirigida *hacia uno mismo*; violencia *interpersonal* y violencia *colectiva*. Aunque las cifras de muertes anuales derivadas de la violencia son alarmantes, hemos de tener en cuenta que probablemente estemos observando únicamente la punta del iceberg. En este contexto, y a pesar del importante impacto de la violencia de odio en los servicios sanitarios, **existen pocos datos sobre sus consecuencias no mortales en las víctimas** (daños físicos, hipertensión y problemas cardiovasculares, secuelas psicológicas, cambios conductuales y modificaciones en su relación con el medio). Además de los daños individuales, la violencia de odio expande **sus secuelas a los miembros del colectivo de pertenencia de la víctima**, provocándoles miedo, sentimiento de vulnerabilidad e impotencia, angustia, aislamiento, y generando un enorme malestar e inseguridad en la comunidad (Rodríguez-

Arenas, Martín-Ríos y Gil-Borrelli, 2017). Por todo ello, en el presente módulo se inicia la aproximación al entrenamiento de la empatía, analizando **las consecuencias** generadas por la violencia y la discriminación motivada por el odio y los prejuicios. Dichos contenidos serán retomados con mayor énfasis y profundidad en **el siguiente módulo**, centrado en exclusiva en el desarrollo de la empatía.

Análisis de la violencia desde el modelo eco-sistémico

Para abordar la comprensión del fenómeno de la violencia por odio, resulta fundamental tener el modelo ecológico y sistémico. Este enfoque nos permite el análisis de los delitos de odio abordando diferentes aspectos implicados, que trascienden el ámbito individual y grupal de la persona y alcanza aspectos sociales e históricos. El abordaje de dichos aspectos resulta necesario para trabajar la conducta violenta de forma integral. Concretamente, **este enfoque integrador pone el foco en tres niveles de análisis: personal, socio-psicológico y sociocultural.**

Desde la perspectiva ecológica, la violencia se define como un fenómeno relacional en el que confluyen desde factores individuales hasta macro sociales, atendiendo además a los elementos contextuales, evolutivos y experienciales. Este modelo no sólo permite una comprensión integradora de los comportamientos violentos, tanto de su génesis como de su mantenimiento, sino que además determina la necesidad de una **intervención terapéutica que contemple el abordaje de factores relevantes, situados en diferentes niveles del sistema de influencia en cada individuo** (Toldos, 2002).

Por todo ello, en el presente módulo **se iniciará** el análisis de la violencia a nivel más general, donde se puedan identificar los **factores sociales estructurales y culturales** que constituyen las condiciones predisponentes para los delitos de odio (entre los que se encuentran: privación y estrés estructural y socioeconómico, segregación residencial y cultural, disfunciones familiares, prejuicios hacia determinados grupos socialmente compartidos, mitos y rumores sobre grupos, justificación social- comunitaria de la violencia, culturas de la masculinidad, etc.).

Posteriormente se reflexionará sobre los **factores grupales** que promueven determinados tipos de violencia y, **finalmente** nos acercaremos progresivamente a las **necesidades criminógenas específicas** detectadas en la persona condenada por un delito de odio, ofreciéndole estrategias funcionales para la gestión de la ira y el afrontamiento adecuado de los conflictos interpersonales e intergrupales.

Figura 6.1. Elementos de análisis del comportamiento violento



Fuente: Adaptación de Niacro, 2012

Combatiendo el odio...

Diferentes estudios empíricos sobre el perfil psicológico de delincuentes de odio nos indican, en general, **similitudes con otros tipos de delincuentes en sus características, actitudes y creencias**. No obstante, estas actitudes y prejuicios **desencadenan actos de hostilidad o violencia manifiesta, cuando se encuentran en situaciones de excitación y amenaza emocionales**. Si bien los datos muestran que no hay un solo tipo de delincuente de odio, resultados aportados por diferentes investigaciones indican que una gran proporción de las personas condenadas por delitos de odio suelen ser **hombres jóvenes, para quienes la violencia y la agresión son modos aceptables y normalizados de interacción y resolución de problemas**.

La transformación de la **hostilidad en acción a menudo se alimenta por una percepción de agravio o desaires, unida al refuerzo social obtenido al actuar frente a su grupo** de amistades. Aunque los datos son limitados, también sugieren que algunas tipologías delictivas, especialmente con agravantes raciales, a menudo son generalistas o versátiles, pues cuentan con antecedentes en otras tipologías delictivas (Iganski, et. al., 2011). La identificación y reestructuración de aquellas distorsiones cognitivas y creencias irracionales que funcionan como detonantes de la violencia serán objetivos centrales en la presente unidad, **profundizando** en las técnicas adquiridas en los **módulos 3 y 4** del programa.

La presente unidad profundiza en la **conducta violenta interpersonal y colectiva en el contexto de los delitos de odio**. Nos centraremos en algunas de las competencias o habilidades que la configuran, como la identificación, reconocimiento y autocontrol de la **ira motivada por el odio**. Incidir de manera específica en el *manejo de la ira* está en consonancia con lo indicado en los diversos programas internacionales de rehabilitación de delincuentes de odio evaluados (ver apartado **Introducción**), donde se indica que muchas de las agresiones de odio tienen su origen en la gestión disfuncional de la ira, dirigida hacia instituciones o personas y consideradas como *chivo expiatorio* (Iganski, et.al., 2011).

A su vez, las estrategias de intervención propuestas atenderán tanto a los componentes intrapersonales como interpersonales. Las víctimas de los delitos de odio han sido seleccionadas por su pertenencia (percibida) a un colectivo o grupo, por tanto se **analizarán los procesos cognitivos de identificación y vinculación del “otro” a esa categoría que lo convierte en el destinatario del odio** y en víctima de la conducta delictiva. Del mismo modo, en los conflictos intergrupales se hará hincapié en los **procesos psicosociales de construcción de la identidad y diferenciación del endogrupo frente al exogrupo (ellos vs nosotros)**, que pueden estar en el origen de los delitos de odio.

Concretamente, cuando la violencia se gesta en el contexto grupal, **las personas que cometen delitos de odio son más propensas a experimentar una difusión de responsabilidad e insensibilidad a las restricciones sociales normativas**. Es decir, a mayor tamaño del grupo, los delincuentes de odio tienden a sentirse cada vez menos responsables de su comportamiento agresivo y/o menor percepción de autocontrol personal. Además, la presencia de varias personas que agreden sirve para apuntalar el apoyo mutuo y la justificación de la violencia (GRECL, 2013). Como ya se apuntó en el **módulo 2**, la *Teoría de la Identidad Social* (Tajfel y Turner, 1979; Turner, 1985) sugiere que la construcción de la identidad depende tanto de la diferenciación de un grupo externo como del refuerzo o elogio recibido del propio grupo, por lo que algunas **personas experimentan un aumento en la autoestima que sirve para legitimar los comportamientos violentos**. Atendiendo a todo lo anterior, en el presente módulo se

analizarán los procesos de presión grupal, promoviendo estrategias que permitan construir relaciones funcionales basadas en los principios de equidad y respeto a los derechos humanos fundamentales.

Finalmente, indicar que en los conflictos interpersonales donde surgen cuestiones de poder y control, el consumo de alcohol u otras sustancias tóxicas reducen los inhibidores normales de la violencia (GRECL, 2013). Algunos estudios sobre delincuentes de odio han revelado que muchas de **las formas más graves de violencia de odio son cometidas por personas con antecedentes penales anteriores, aquellos que están marginados económicamente y aquellos que tienen una propensión al abuso de sustancias.** (Baumeister, Smart & Boden, 1996, Niacro, 2012). Por todo ello, entre las intervenciones relevantes para atender a los factores de riesgo de los delincuentes de odio, se hace necesario atender a algunos factores que obstaculizan las estrategias de autocontrol emocional y de gestión adecuada de los conflictos, siendo la **detección del consumo** (abuso/dependencia) de sustancias estupefacientes un elemento terapéutico a considerar para su derivación a los recursos comunitarios especializados.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

1. Conceptualizar la violencia, sus manifestaciones, desencadenantes, consecuencias y sus relaciones peligrosas con el poder, tanto en el plano individual como en el colectivo.
 2. Identificar la violencia en la sociedad, sus relaciones sociales, la familia y su biografía personal y sus consecuencias.
 3. Facilitar el acercamiento a la realidad desde un punto de vista prosocial, incorporando una perspectiva empática hacia las víctimas.
 4. Identificar y reestructurar distorsiones cognitivas y creencias irracionales facilitadoras de la violencia.
 5. Entrenar habilidades y estrategias de autocontrol de la ira, incluyendo algunos abordajes narrativos y de atención plena.
 6. Ofrecer un mensaje positivo de cambio hacia el futuro entrenando estrategias de resolución alternativas a la conducta violenta.
 7. Realizar un entrenamiento básico de habilidades de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.
 8. Identificar y combatir mecanismos disfuncionales de presión grupal.
 9. Identificar y combatir la violencia en las redes sociales.
 10. Detectar riesgos del consumo/abuso/dependencia de sustancias estupefacientes en la gestión emocional y en la resolución adecuada de los conflictos interpersonales.
-

SESIÓN 1

Rostros de la violencia

Objetivos

- Identificar conceptos básicos sobre la violencia en cualquiera de sus manifestaciones.
- Diferenciar entre violencia y agresividad.
- Analizar la relación entre violencia y poder.

Ejercicios

- Sociedad y violencia.
- Mis semillas.
- Relatos.
- Detonantes de mi enfado (tarea entre sesiones).

Dinámicas optativas

- Documental: "*El declive de la violencia*".

Bienvenida e introducción

- El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:
- Explicar los objetivos del módulo.
 - Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA IMPORTANTE

Atendiendo a la amplitud de los contenidos expuestos en la presente sesión, cada terapeuta ha de seleccionar aquellos que considere con mayor relevancia terapéutica para cada caso particular. Del mismo modo, estos contenidos y actividades pueden dividirse siendo implementados en dos sesiones correlativas.

Si analizamos nuestra realidad social, podemos comprobar cómo la exposición a la violencia (directa o indirecta) es un fenómeno cotidiano, aunque es posible que no seamos del todo conscientes de este hecho. Por ello, a lo largo de esta sesión abordaremos el fenómeno de la violencia, incidiendo en sus diferentes manifestaciones y en algunas características que te ayudarán a comprender sus diferentes dinámicas.

Pero... ¿Qué es la violencia?¹⁸⁵

Vamos a comenzar delimitando varios conceptos...

¿Qué se entiende por violencia? ¿Cuándo puedes decir que una conducta o una situación son violentas?

Si observas las noticias diarias ya sea en prensa, radio, internet... puedes encontrarte con muchas informaciones, tanto a nivel nacional como internacional, donde la violencia está presente en la vida cotidiana de nuestra sociedad.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 6.1.1. POSTERIORMENTE SE PROCEDERÁ A EXPLICAR LOS CONCEPTOS RELEVANTES DE LA SESIÓN].

Vamos a detenernos en algunos conceptos relevantes:

VIOLENCIA

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” OMS (2002).

Desde la infancia construimos nuestras propias creencias sobre los conflictos entre las personas y cómo se deben resolver éstos. Del mismo modo, vamos construyendo nuestras creencias sobre la violencia y sus posibles causas y justificaciones. Así, si observamos la historia de la humanidad, la violencia entre las personas se ha justificado atendiendo a diversos argumentos: biológicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, filosóficos, políticos, militares y religiosos. *¿Qué piensas de lo que te acabamos de decir?* A continuación quiero que te centres y reflexiones sobre dos cuestiones que te vamos a plantear:

¹⁸⁵ Adaptación Programa Encuentro (Méndez et.al., 2016)

¿El ser humano es violento por naturaleza o reacciona de forma violenta frente a los ataques de su entorno? ¿La conducta violenta se puede controlar?

Posiblemente encontremos argumentos y ejemplos en uno u otro sentido. De este modo, surgen múltiples explicaciones que nos hacen creer de manera errónea que la violencia es algo inherente a la cualidad humana y que es inevitable en el desarrollo de nuestra especie. Sin embargo esto no es verdad. Realmente toleramos y normalizamos la violencia erróneamente, justificándola en algunos casos como la única forma de resolver determinadas situaciones complejas tanto a nivel personal como en las relaciones con otras personas.

¿Consideras que has estado expuesto a algún tipo de violencia?, ¿qué piensas?, ¿si repasases tu historia de vida encontrarías situaciones de violencia?, ¿las has normalizado?

[SE REALIZA EL EJERCICIO - 6.1.2].

Agresividad y violencia

A pesar de que habitualmente se consideran términos sinónimos, no significan lo mismo.

¿Qué piensas al respecto? ¿En qué crees que se diferencian? ¿Qué significan cada uno de ellas?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN].

La agresividad es inherente al ser humano, en tanto en cuanto forma parte del reino animal. Ante cualquier señal de peligro o amenaza detectada, sus mecanismos fisiológicos de supervivencia se activan, impulsando a la agresión. Es por tanto una señal de alerta que nos prepara para la acción, para protegernos y defendernos.

Este potencial agresivo innato es modelado a través de la socialización de manera diferenciada en cada cultura, reprimiendo aquellas conductas agresivas potenciales y canalizando de manera exitosa aquellas permitidas. Por tanto, podemos definir **la violencia como una modalidad cultural**, conformada por conductas destinadas a **obtener el control y la dominación** sobre las otras personas. La violencia se manifiesta mediante actos encaminados a generar daño o perjuicio físico, psicológico o de cualquier otra índole.

La violencia es “*cualquier acción (o inacción) que tiene la finalidad de causar un daño (físico o no) a otro ser humano, sin que haya beneficio para la eficacia biológica propia*” (Sanmartín, 2000).

De forma similar a lo que has aprendido en el módulo anterior en relación al miedo, la agresividad y sus manifestaciones (enfado, rabia, ira) son una señal de alerta del organismo para adaptarse a una situación potencialmente peligrosa y protegernos de la misma. **Son la cultura, la educación y nuestra manera de pensar los ingredientes que convierten la agresividad en violencia.** Hasta los instintos más primarios pueden ser modelados por la cultura y por nuestras creencias.

[SE DISPONE DE UNA DINÁMICA OPCIONAL AUDIOVISUAL - 6.1.3].

¿Recuerdas alguna situación en la que has sido agresivo/a?, ¿y situaciones en las que has sido violento/a?, desde tu experiencia personal, ¿en qué se diferencian ambas situaciones?.

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN FACILITANDO LA EXPLORACIÓN DE AQUELLAS SITUACIONES DONDE LA PERSONA ACTUA CON BASE EN LA VIOLENCIA O CON BASE EN LA AGRESIVIDAD].

Figura 6.2. Agresividad vs Violencia¹⁸⁶



Violencia y relaciones de poder

“La violencia aparece cuando el poder se halla en peligro”

Hannah Arendt, 1970

Ya sabemos lo que es la violencia... ¿pero qué es el poder?

¿Hay relación entre el poder y la violencia?

¿Es la violencia una expresión de poder o una forma de debilidad?

¿Puede ser la violencia una herramienta para instaurar poder o reinstaurarlo cuando se ha perdido?

El poder se define como la capacidad para influir en el desarrollo propio y de otra persona. Puede emplearse en positivo o en negativo. El poder se puede obtener por la fuerza física o el amor (Horno, 2005; 2009).

El poder se puede usar en positivo generando bienestar y crecimiento humano, por ejemplo cuando una persona utiliza la fuerza física para proteger a otra persona de un peligro (ej. una persona que impide a su hijo/a cruzar el semáforo en rojo sujetándolo); cuando en un contexto de autoridad, legítimo y socialmente aceptado, la persona sobre la que se ejerce el poder recibe un beneficio, por ejemplo cuando en una familia se establecen normas y límites a sus hijos/as y de esta forma favorecen su desarrollo, etc.

Pero el poder se puede usar en negativo (abuso y dominio), por ejemplo cuando alguien usa la fuerza física y produce lesiones físicas y daño psicológico (ej. cuando en vez de sujetar al niño/a, se le pega por haber intentado cruzar la calle); cuando el poder del amor genera dependencia y manipulación, cuando la autoridad se vuelve autoritarismo y cuando la diferencia se vuelve desigualdad (ej. cuando las personas no pueden acceder a los mismos recursos o tener las mismas oportunidades por razón de nacimiento, raza, sexo,

¹⁸⁶ Fuente de la Figura 6.2: Elaboración propia

religión opinión, orientación sexual o cualquier otra circunstancia personal o social). Estos abusos de poder generan daños en el desarrollo de las personas que sufren estas formas de violencia.

IDEAS CLAVE:

- La manera en la que se ejerce el poder es aprendida: puedes modificarla.
- Si ejerces el poder desde el dominio y el control, estarás en riesgo de ejercer también violencia.
- Cada persona es responsable de la violencia que ejerce y de su control.

¿Qué motiva a los seres humanos a la búsqueda de poder?

Si lo que motiva la lucha por el poder es un **sentimiento de omnipotencia, estaremos ante una búsqueda de tipo ofensivo**, si la necesidad de poder nace de los **sentimientos de debilidad e inferioridad, nos encontramos una búsqueda de poder de tipo defensivo**.

¿Existen contextos en los que las luchas por el poder están permitidas?

Cuando el **abuso de poder es aceptado por las normas o por las costumbres** (explícita o implícitamente), **la violencia se normaliza y por lo general permanece oculta o ignorada**, a no ser que el daño producido sea muy grave o intenso y, por tanto, difícil de esconder. Lo ejemplifica de manera muy clara la violencia hacia las minorías raciales o la violencia que sucede en el seno de la familia.

¿Qué sentido tiene el poder en una relación?

Si el poder o la capacidad de influir en el desarrollo se utilizan en positivo, puede generar bienestar en la personas y en su entorno. No obstante, si el poder se utiliza en negativo siendo su objetivo central el control y el dominio de otras personas, puede generar graves perjuicios en el desarrollo de las personas y sus relaciones. Quienes lo ostentan se vuelven insensibles a sus efectos y **tienden deshumanizar a las demás personas**. Por este motivo, **resulta difícil la empatía** y ser conscientes de las consecuencias o los efectos que tiene sobre las personas.

¿Qué consecuencias tienen las dinámicas violentas de lucha por el poder?

Se deshumaniza al *otro*, anulando y minimizando la empatía, lo que conduce a insensibilizarse frente al dolor y frente a los daños de todo tipo que se puedan ocasionar.

Tal y como aprendiste en la **unidad 2** cuando conformamos nuestra identidad social, se construyen y se magnifican las diferencias de nuestro grupo de referencia, en contraposición a otros colectivos. *Ellos/as vs Nosotros/as*. Estas diferencias pueden estar basadas en la lengua, el lugar de nacimiento, la religión, identidad sexual o de género, la ideología, el color de la piel, estatus económico, o cualquier otra forma de diferenciación social. Las diferencias y la diversidad de cualidades personales y sociales son obvias y evidentes, además constituyen una gran riqueza de los seres humanos. **Los problemas y los conflictos surgen cuando asignamos un valor desigual a estas diferencias y se actúa generando desigualdades, discriminación y violencia basadas en prejuicios intergrupales.**

Una vez instaladas las diferencias prejuiciosas entre grupos, se activan tanto el autoritarismo como la dictadura social, llegando a impedir la integración y el desarrollo igualitario de las personas y los grupos. Cuando el poder se ejerce en negativo, desde el dominio y el autoritarismo, las personas creen erróneamente que tienen derecho a mantener sus *privilegios*, sus oportunidades, sus recursos, etc., frente al resto de grupos o personas al que conciben como potenciales amenazas. En esta lucha de poder, se pueden llegar a utilizar crueles fórmulas para controlar y limitar el desarrollo del resto de grupos o personas.

De esta manera, **las conductas discriminatorias y violentas se configuran como estrategias de dominio y control en la lucha por el poder.** El uso de la fuerza para resolver conflictos interpersonales, es posible en un contexto de desequilibrio de poder, momentáneo o permanente.

¿Consideras que esta forma negativa de utilizar el poder es justa?, ¿y si te tocara a ti las consecuencias negativas?, ¿cambiaría en algo tu forma de pensar?

Tipos de violencia

La violencia puede presentarse con diferentes rostros y en distintos escenarios... aunque siempre genera daños a quienes la sufren. Vamos a analizar algunas formas de clasificar la violencia:

¿Qué tipos de violencias crees que existen?

<i>Por vínculo entre agresor y víctima</i>
<p>Podemos distinguir entre violencia autoinfligida, violencia interpersonal y violencia colectiva.</p> <p>Violencia auto-infligida: daños causados hacia uno/a mismo/a</p> <p>Violencia interpersonal: se dirige contra otras personas. Podemos diferenciar dos tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Violencia intrafamiliar implica la existencia de algún vínculo familiar entre el agresor y la víctima, generalmente ocurre en el hogar. ○ Violencia comunitaria hacia personas sin relación familiar, conocidas o desconocidas y que generalmente ocurre en espacios públicos. <p>Violencia Colectiva: usada como instrumento por parte de personas que se identifican así mismas como miembros de un grupo (transitorio o permanente) contra otro grupo o colectivo.</p>
<i>Por la naturaleza de la violencia</i>
<p>Violencia Física: Se entiende por tal aquellas conductas u omisiones cuyo fin es dañar la integridad física de la víctima, o lo que es lo mismo, causar un daño físico. (Pellizcos, empujones, puñetazos, patadas, privación de alimentos, de atención médica...).</p> <p>Violencia Psicológica: También denominada maltrato emocional. Su finalidad es provocar un daño moral en la persona y destruir su integridad mental y su autoestima. (Amenazas, insultos, acoso, burlas, coacciones, aislamiento).</p> <p>Violencia Sexual: Su finalidad es vulnerar y quebrantar la libertad sexual de la persona mediante la amenaza, el chantaje o la utilización de la fuerza física. Los más característicos son la violación, los abusos sexuales y el acoso sexual.</p> <p>Violencia económica: es toda acción que afecta la supervivencia económica de otra persona. Consiste en utilizar los recursos económicos o bienes de una persona de forma ilegal, sin autorización mediante el engaño o amenaza. Es muy importante dentro de este tipo violencia señalar las situaciones de escasa atención que el Estado puede prestar a grupos desfavorecidos como la infancia, la tercera edad y los grupos marginales.</p>
<i>Por el contexto donde se desarrolla</i>

Violencia Familiar o doméstica se desarrolla en el ámbito de las relaciones familiares. Va dirigida, casi siempre, a las personas o grupos más vulnerables tales como mujeres, personas con discapacidad, personas mayores y menores.

Violencia escolar: El más conocido es el denominado *bullying* o maltrato entre escolares.

Violencia en el Deporte: cualquier conducta contraria a los reglamentos del juego y que son sancionables tanto dentro como fuera del contexto deportivo. También se incluirían todas aquellas conductas que ocurren en torno o con ocasión de un evento deportivo y que son protagonizados por los hinchas de los equipos o por los propios espectadores.

Violencia en el trabajo: El contexto en el que aparecen las conductas violentas es en el laboral, adquiriendo dos formas fundamentales de expresión, el acoso sexual (conductas irían dirigidas a la degradación e intimidación sexual) y el *mobbing* (violencia psicológica con la finalidad de que el trabajador abandone su puesto de trabajo).

Violencia Virtual: se refiere a los daños derivados de la violencia en entornos virtuales mediante la exposición o uso de nuevas tecnologías de la información y la comunicación (televisión, videos, videojuegos, redes sociales etc.).

Según la identidad de la víctima

Violencia de género: Va dirigida contra las mujeres, sólo por el hecho de serlo, cuyo fin es perpetuar el rol o función femenina que socialmente tenía asignado desde el modelo patriarcal. Puede aparecer en cualquier esfera (familiar, de la pareja, laboral, social, estructural).

Maltrato infantil: Es la perpetrada contra la integridad física, psíquica y/o sexual de un/a niño/a.

Maltrato contra las personas mayores: Es la ejercida contra las personas mayores de 64 años. Puede tratarse de conductas o acciones negligentes dirigidas a dañar físicamente a la persona y/o privarlas de su bienestar.

Maltrato animal: Se incluyen aquellos comportamientos que causen dolor, sufrimiento o estrés innecesario a un animal, así como la negligencia en su cuidado básico.

Según implique conductas activas o pasivas

Violencia activa: Implica realizar una conducta violenta o dañina como golpear, empujar...etc.

Violencia pasiva o negligencia: Consiste en dejar de hacer algo de forma voluntaria, que es necesario para la conservación física y moral de otra persona, por ejemplo dejar de administrar la medicación a una persona enferma, privar al bebé de los cuidados básicos...etc.

*Violencia virtual en la red: una realidad dolorosa*¹⁸⁷

¿Qué beneficios crees que han tenido en el desarrollo de la humanidad las nuevas tecnologías de la información y la comunicación?

En las últimas décadas hemos acudido a una serie de cambios globales en nuestras formas y recursos de relación interpersonal, donde las nuevas tecnologías de la información y la comunicación se integran paulatinamente en las dinámicas habituales de relación y socialización de los seres humanos. Paralelamente a estos recursos para el desarrollo humano, se han construido nuevos escenarios donde la violencia puede encontrar innovaciones en sus formas de daño y perjuicio.

*¿Crees que existe verdadera violencia en entornos virtuales como las redes sociales?
¿Qué daños puede causar? ¿Crees que son daños reales o virtuales?*

¹⁸⁷ Contenidos del epígrafe extraídos y adaptados de Muñiz, Monreal-Gimeno y Povedano (2014)

En la presente unidad queremos hacer hincapié en la **cara oscura de estos entornos digitales: la violencia ejercida a través de las redes sociales**, la también denominada violencia digital. Esta forma de violencia virtual se produce cuando se provocan daños físicos, psicológicos o sociales a otras personas, mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación. Aunque las dinámicas de relación y los daños derivados de esta violencia se produzcan en un entorno virtual, sus efectos pueden llegar a trascender del mundo digital a la realidad no virtual.

¿Qué diferencias encuentras entre tus relaciones a través de redes sociales y aquellas que has establecido únicamente off-line?

Internet y las redes sociales virtuales han transformado las relaciones entre las personas, algo que se aprecia especialmente en generaciones más jóvenes que han crecido y se han educado en la sociedad digital. Esta nueva sociedad digital ha evolucionado las formas tradicionales de relación interpersonal: **el espacio y el tiempo cobran una dimensión relativa, se generan nuevas prácticas comunicativas y de relaciones personales, los vínculos establecidos se caracterizan por su fragilidad, flexibilidad y temporalidad.**

Observamos cómo las relaciones en las redes sociales requieren la aparición de nuevas dinámicas entre las personas, que exigen la **puesta en práctica de nuevas habilidades sociales en este marco virtual específico**. Este escenario virtual se caracteriza por la **inmediatez en el tiempo, el impacto de lo visual, la importancia de la imagen en las relaciones y el uso de unas representaciones simbólicas sociales y culturales concretas**. Este marco específico también determinará la violencia ejercida en las redes.

¿Existe la violencia en las redes sociales? ¿Puedes ser víctima de una agresión virtual aunque ésta no sea dirigida específicamente a ti? ¿Crees que la violencia virtual es menos grave que otras violencias?

Hay dos conceptos a tener muy en cuenta a la hora de analizar la violencia en las redes sociales:

LA INTIMIDAD Se refiere a información privada, actos y sentimientos que normalmente se ocultan del público en general y se comparten con personas de su confianza (amistades y familia). En este sentido, la intimidad es la zona íntima y reservada de una persona o de un grupo.

PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL La persona tiene derecho a la protección de sus datos personales, que se traduce en la potestad de controlar y decidir el uso que se hace sobre la propia información personal.

Es importante saber que en España la intimidad está considerada como un derecho fundamental. Así, aparece recogido en el artículo 18 de la Constitución Española (1978).

“La Ley limitará el uso de la informática para garantizar el honor y la intimidad personal y familiar de los ciudadanos y el pleno ejercicio de sus derechos”.

Por tanto, es importante que comprendas que, los entornos virtuales constituyen escenarios muy habituales donde la vulneración del derecho a la intimidad y el uso inadecuado de datos personales no autorizados constituyen prácticas frecuentes, pero no por ello menos reprochables o delictivas. Así, el hecho de **atacar la intimidad de una persona o vulnerar su derecho a la protección de datos supone prácticas violentas que pueden causar daños personales, familiares, académicos, sociales, etc.** y podrá constituir un delito. A continuación señalaremos algunos tipos de violencia en las redes.

Ciberacoso: agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo, utilizando para ello las nuevas tecnologías, a través de plataformas o sistemas virtuales como el correo electrónico, sistemas de mensajería, WhatsApp, redes sociales, blogs o foros...

Sexting envío de imágenes de carácter íntimo y/o sexual (tomadas en el contexto de una relación íntima) desde dispositivos móviles o usando redes sociales virtuales, con el fin de dañar el honor e imagen de la persona. Estas imágenes pueden ser utilizadas para amenaza de su difusión, para ejercer control y dominio, promoviendo el chantaje a la víctima, denominándose entonces *sextorsión*.

Stalking o acecho forma de acoso a través de las TIC's que consiste en la persecución continuada e intrusiva a un sujeto.

Discurso del odio en la red: consiste en la incitación directa o indirecta al odio, a la hostilidad, a la discriminación y a la violencia, contra grupos o individuos por motivos racistas, antisemitas u otros relativos a su ideología, religión, origen, sexo, orientación sexual, enfermedad o discapacidad. A su vez, comprende la producción y difusión de materiales, con la misma motivación de incitación al odio.

Finalmente, la negación o enaltecimiento de los delitos de genocidio, lesa humanidad o contra las personas o bienes protegidos en caso de conflicto armado que hubieran sido cometidos contra los grupos señalados, cuando ello promueva o favorezca un clima de violencia, hostilidad u odio contra los mismos, también es considerado discurso de odio en la red.

[SE REALIZA EL EJERCICIO - 6.1.4].

¿Siempre que me enfado soy violento?

Para finalizar vamos a centrarnos en los motivos por los que empleamos la violencia.

¿Consideras que sólo cuando nos enfadamos somos violentos?, ¿hay más causas?...

Pues bien, hay **conductas violentas** que son **impulsivas**, es decir, surgen de reacciones **espontaneas de la persona** y no de una reflexión profunda. **Sobrevienen con la emoción de la ira** y están orientadas en la **motivación inmediata de dañar al otro** como resultado de una provocación percibida¹⁸⁸.

Por ejemplo: *Pienso que “Me ha mirado mal”, “Se está riendo de mí”, estos pensamientos me generan ira y quiero hacer daño a esa persona que creo que me ha atacado, por lo que respondo con un comportamiento violento.*

Por el contrario, cuando la **conducta violenta es premeditada su principal objetivo es obtener un beneficio**, lo que la persona persigue va más allá del daño a la víctima. Se trata de una **agresión instrumental y planificada**. En este tipo de agresiones hay un esfuerzo para la coacción o la defensa del propio poder, dominio o estatus social. Estas conductas buscan conseguir, además del daño, otros fines (como el acceso y control de recursos o beneficios).

Atendiendo a lo que acabamos de ver: **¿Por qué crees que has cometido el delito?, ¿ha sido algo impulsivo o algo premeditado?**

¹⁸⁸ Andreu, 2009

En ambos casos es necesario que reflexiones sobre ello para que no vuelva a ocurrir. No obstante, a continuación vamos a centrarnos en aquello que te provoca enfado y analices lo que te vamos a preguntar a continuación:

[LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SE RELACIONAN CON LA EXPLORACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DE AMENAZA ANALIZADOS EN EL MÓDULO ANTERIOR].

¿Todo lo que te ofende es real?

¿Podrías interpretar como ofensa o amenaza algún gesto que no tenía ese fin?

¿Crees que te puede molestar o agraviar alguna característica de una persona?

¿Crees que podrías interpretar la diferencia como agravio? ¿Por qué?

Ahora quiero que reflexiones sobre cómo respondes cuando te sientes agraviado/a. *¿Has reaccionado alguna vez de una manera hostil? ¿Y movido por el resentimiento o la venganza?*

Como has podido comprobar, prestar atención a tu propio comportamiento, a las emociones y sentimientos asociados al mismo, a tus interpretaciones de las situaciones y, en definitiva, profundizar en tu propio autoconocimiento, favorece que seas capaz de responsabilizarte del mismo. Por todo ello, como tarea entre sesiones vamos a solicitarte que sigas profundizando en ese autoconocimiento y que reflexiones en profundidad sobre lo que te enfada. **Sólo si conocemos lo que nos enfada podremos controlar mejor la emoción.**

[SE EXPLICA EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 6.1.5].

RECUERDA:

En esta primera sesión de la unidad se busca introducir conceptualmente el fenómeno de la violencia, de manera que tengan una visión integradora de la misma y puedan distinguir los matices entre tipologías. Habrá que incidir en aquellos aspectos sutiles de la violencia, en aquellas manifestaciones que pasan habitualmente desapercibidas.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

6.1.1. Sociedad y violencia¹⁸⁹

Objetivos

- Valorar la violencia existente en el contexto comunitario más cercano.
- Explorar la capacidad de identificar la violencia y su posible normalización.
- Contextualizar los contenidos psicoeducativos del presente módulo.

Materiales

- Recortes de prensa, noticias de radio, internet, revistas, televisión, etc.
- Documento de trabajo 6.1.1.

¹⁸⁹ Dinámica adaptada del programa PRIA-MA (Suárez et al., 2015)

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se inicia el ejercicio entregando material extraído de diferentes medios de comunicación. Resulta de interés que las noticias sean actuales y/o lo más cercanas al contexto de la persona participante, con la finalidad de crear un clima de cercanía emocional con los relatos e historias analizadas.

La persona participante ha de responder a las siguientes preguntas:

¿Qué tipos de violencia observamos? ¿Quiénes suelen ser los protagonistas? ¿Por qué el ser humano utiliza la violencia? ¿Cuáles creemos que son las causas que empujan a agredir a otras personas?

En la medida que se va respondiendo a cada una de las cuestiones planteadas, se han de identificar las creencias y mitos disfuncionales sobre la violencia en su discurso.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se favorece el debate en torno a las preguntas planteadas.

Puntos claves para el debate

- **Normalización de la violencia** En el mundo actual la violencia se manifiesta en las guerras y en todas las instituciones que las alimentan. Sin embargo, esta visión ha deformado la noción contemporánea que tenemos sobre nuestra propia evolución, pues ha habido cierta tendencia a explicar todos los acontecimientos sociales en clave de violencia.
- **La violencia supone el uso de la fuerza física o el poder**, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo/a, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privacidad.
- **Desigualdad de poder.** Cuando se producen situaciones violentas existe un desequilibrio de poder, donde las personas con mayores privilegios intentan ejercer su dominación sobre otras personas que son consideradas o percibidas como *más débiles o diferentes*. La violencia implica un abuso de poder, sobre aquellas personas *percibidas* con mayor vulnerabilidad (basándose en variables como el género, la edad de las víctimas, la discapacidad, las diferencias culturales, etc.). El poder usado positivamente es adaptativo, mientras que el poder usado negativamente genera violencia.
- **La violencia como estrategia de control.** La violencia se utiliza en muchas ocasiones como forma de controlar y dominar el comportamiento de otras personas. Ese control se ejerce de forma temporal, ya que la violencia genera desconfianza, dolor, miedo y reacciones defensivas que pueden generar más violencia.
- **¿Inevitable?** La violencia ES CONTROLABLE, y es sólo una de las formas de resolver conflictos. Ante las mismas situaciones de peligro o conflicto, todos los seres humanos no actúan de forma violenta. Cada persona es responsable de la violencia que ejerce.
- **La violencia se relaciona con los obstáculos para el desarrollo de las posibilidades potenciales de los seres humanos.** La violencia se observa cuando estas expectativas no se alcanzan o cuando las necesidades básicas no son cubiertas. Por esta razón, una definición genérica de la violencia podría corresponderse a todo aquello que, siendo evitable, impide, obstaculiza o no facilita el desarrollo humano.

Documento de trabajo 6.1.1.

Sociedad y violencia

¿Qué tipos de violencia identificas?	Noticia 1 Noticia 2
--------------------------------------	------------------------

	Noticia 3
¿Quiénes la ejercen?	Noticia 1 Noticia 2 Noticia 3
¿Quiénes la sufren?	Noticia 1 Noticia 2 Noticia 3
¿Por qué crees que se produce?	Noticia 1 Noticia 2 Noticia 3
¿Qué se pretende conseguir?	Noticia 1 Noticia 2 Noticia 3
¿Podría haber actuado sin emplear la violencia?	Noticia 1 Noticia 2 Noticia 3

6.1.2. Mis semillas¹⁹⁰

Objetivos

- Identificar vivencias relacionadas con la violencia en su biografía en todos los contextos.
- Propiciar el rechazo de las creencias recibidas que legitiman la violencia asumiendo la responsabilidad de sus comportamientos actuales y adquiriendo el compromiso de evitar repetir *la historia*.
- Potenciar la empatía con las víctimas a través de la conexión con sus propias experiencias violentas vividas, para convertirla en una motivación para acabar con su propia violencia y asumiendo la responsabilidad sobre sus comportamientos.

Materiales

- Documento de trabajo 6.1.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** La presente dinámica se conecta con el Ejercicio 2.1.1 – *Heridas y Cicatrices* y su propia autobiografía, no obstante el enfoque es diferente. En el caso que nos ocupa se analizará la posible normalización de la violencia sufrida directa o indirectamente a lo largo de su vida. En primer lugar se realizará el ejercicio incluido en el Documento de trabajo 6.2.1, donde se exploran dos áreas: la posible violencia experimentada durante su infancia y las relaciones de poder con otras personas.

Tras unos 10 minutos para la reflexión personal el/la terapeuta preguntará:

- “¿Cuáles eran las formas en las que solían castigarte durante la infancia o adolescencia?” Se irán recogiendo las respuestas en la pizarra, clasificando las formas de castigo mencionadas en dos listados, el de la izquierda refleja los castigos en los que se emplea la violencia y el de la derecha, las formas de castigo en las que no se emplea violencia.

¹⁹⁰ Dinámica adaptada del programa PRIA –MA (Suárez et al., 2015).

- “¿En qué se diferencian las dos columnas? ¿Por qué tenemos claro que castigos son violentos?” Se especificará que la pregunta no se refiere a cómo de violentos eran sus progenitores, sino cuáles eran los castigos que recibieron durante su infancia y adolescencia. En ocasiones se normalizan determinadas formas de violencia como rutinas cotidianas que ni siquiera las valoran como tal. Es posible que aquellas personas que hayan sufrido castigos físicos en su infancia o adolescencia, rememoren las emociones de malestar asociadas y podamos propiciar la conciencia del daño que les producía. Normalmente, desde el afecto y admiración a los progenitores, se niegan a sí mismos como víctimas de maltrato, justificando el comportamiento de los mismos como acciones correctoras necesarias para su educación. Es necesario reformular los significados de los acontecimientos violentos sufridos, sin buscar culpables ni generar desafectos innecesarios hacia las figuras educativas (quizá ellos a su vez repetían unas pautas educativas coercitivas que en su contexto histórico estaban normalizadas, sin reflexionar sobre sus repercusiones u otras formas alternativas de educar).
- “**En este momento de nuestra vida ¿qué personas tienen poder sobre ti?**” Tras unos minutos para la reflexión se ayudará a diferenciar varias categorías:
 - *Personas con poder por relaciones afectivas con nosotros:* los padres y madres, las parejas, los hijos e hijas, familiares, las amistades.
 - *Personas con más fuerza o en posición de superioridad:* más fuertes físicamente, los/as de más edad, los/as que tienen más dinero, los/as que tienen más educación, información, recursos o cultura que nosotros.
 - *Personas con posiciones de autoridad sobre nosotros:* jefe/a, el gobierno, policía, el ejército, profesorado, políticos o los líderes religiosos.

El documento de trabajo incluye un análisis personal sobre la necesidad de ejercer poder y autoridad sobre otras personas. Se finaliza la actividad favoreciendo la identificación y reformulación de las creencias irracionales sobre el uso de la violencia, utilizando las técnicas de debate racional. Del mismo modo, propiciaremos el reconocimiento y asunción de la responsabilidad de aquellos abusos de poder identificados por la persona participante.

Puntos clave para el debate

- **Las semillas de la violencia** se siembran en los primeros años de vida, se desarrollan durante la infancia y dan su fruto en la adolescencia, todo ello rodeado de los aspectos inhumanos del entorno y las condiciones sociales (Rojas, 1996). Así, los niños/as que crecen entre abusos, humillaciones y crueldad pueden **normalizar la violencia** como forma de resolver los conflictos y con el tiempo pueden adoptar conductas violentas. La familia es una unidad básica de socialización en el amor, también puede serlo de la violencia.

- **Quien más te quiere... ¿te hará llorar?** Probablemente la mayoría de personas no hayan concebido el castigo físico y humillante como violencia, ya que suele ser una pauta aceptada socialmente y justificada, en la que muchos de ellos/ellas crecieron.

- **La violencia no se define sólo por la intención de quien la emplea, sino también por la vivencia de quien la recibe.** Muchas personas usuarias del programa no reconocen ni asumen la responsabilidad de sus comportamientos violentos, pero el reconocerse como víctimas a lo largo de su vida de una sociedad donde se emplea la violencia, donde se les ha instruido en la resolución violenta de conflictos, puede suponer el inicio motivador de cambios de creencias, actitudes y comportamientos.

- **Autoridad no es violencia:** En nuestra cultura se ha asociado de forma errónea autoridad con violencia lo cual ha ayudado a legitimar la violencia como una pauta adecuada de autoridad. En realidad, la violencia es el uso del poder en negativo (para el dominio y el control) impuesto sin

aceptación de la persona, que se vuelve víctima de algo no deseado, no siempre legitimado socialmente, generando un daño en las personas o impidiendo/limitando el desarrollo de sus potencialidades.

- **El poder se puede obtener por la fuerza física o el amor.** El poder se define como la capacidad para influir en el desarrollo propio y de otra persona. Este poder se puede usar en *positivo* (generando bienestar y crecimiento humano), aunque también el poder se puede usar en *negativo* (abuso y dominio) generando violencia. La fuerza física genera lesiones físicas y daño psicológico. La forma como ejercemos el poder es aprendida, y que por lo tanto podemos modificarla. Además, si ejercemos poder de dominio, estamos en riesgo de ejercer también violencia.

Documentos de trabajo 6.1.2.

Mis semillas

Durante mi infancia y adolescencia ¿cuáles eran los castigos que recibía? ¿Eran justos?
¿Cómo me sentía en aquellos momentos?
En este momento de mi vida ¿qué personas tienen poder sobre mí?
¿Sobre qué personas he tenido poder y autoridad en mi vida?
¿He repetido formas de ejercer poder que he visto en mi familia?
Hasta el día de hoy ¿cómo he ejercido ese poder?
¿Debo tener poder y autoridad sobre otros seres humanos? ¿Por qué?

6.1.3. Documental “El declive de la violencia”

Objetivos

- Favorecer el conocimiento entre los participantes sobre la evolución de la violencia en las sociedades humanas.
- Señalar que la agresividad y la violencia son fenómenos diferentes y controlables para el adecuado desarrollo de la humanidad.

Materiales

- **DOCUMENTAL “EL DECLIVE DE LA VIOLENCIA”**- REDES (RTVE, 2011).

SINOPSIS: La idea de que los seres humanos son pacíficos por naturaleza y corrompidos por las instituciones modernas nos hizo soñar durante mucho tiempo con un pasado idílico. Pero los científicos sociales nos llaman al desengaño: no todo tiempo pasado fue mejor, sino todo lo contrario. En este capítulo de Redes, el profesor de psicología de la Universidad de Harvard Steven Pinker explica que las sociedades de nuestros antepasados fueron enormemente más crueles y violentas que las de la actualidad. **Duración:** 29´

Disponible en: <http://www.rtve.es/television/20110626/declive-violencia/442996.shtml>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se podrá emplear el contenido del documental en su totalidad o aquellas partes que considere interesantes para el refuerzo de los contenidos psicoeducativos.

6.1.4. Relatos

Objetivos

- Identificar los diferentes tipos de violencia.
- Demostrar que la violencia es mucho más frecuente de lo que, en ocasiones, somos conscientes.
- Valorar de las consecuencias de las conductas violentas favoreciendo el incremento de la empatía.

Materiales

- Documento de trabajo 6.1.4.1 y 6.1.4.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** En esta dinámica se busca ofrecer escenas de la vida cotidiana en la que sus protagonistas se enfrentan a diferentes tipos de violencia. El trabajo que se plantea es la detección de situaciones de violencia, identificado el tipo concreto. Así como las relaciones de poder que se establecen entre víctima y agresor. Por último un análisis sobre posibles motivaciones, consecuencias y secuelas de la violencia en cada uno de los relatos. Tras la lectura de los relatos (documento 6.1.4.1), se procederá a completar el documento de trabajo 6.1.4.2).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras la lectura de los relatos, se procederá a completar el documento de trabajo 6.1.4.2 de manera individual. Posteriormente el ejercicio será corregido en grupo favoreciendo el debate.

Documentos de trabajo 6.1.4.1.

Relatos

Lee con atención los relatos que se muestran a continuación:

En algún lugar de esa gran ciudad. María lleva un año viviendo en la misma zona, dejó el último albergue al final del verano y desde entonces duerme en diferentes lugares del mismo barrio acompañado por su perro "Yas". Desde hace dos semanas un grupo de jóvenes se para unos segundos a su lado cuando pasan donde ella está, al principio parecía casual, pero desde hace unos días ella tiene la sensación de que los ve cada vez más a menudo. Tiene miedo, pero no puede ir al albergue por que no sabe dónde dejar a Yas y no se atreve a empezar de nuevo en otro lugar. Hace dos días pasaron a su lado y escupieron en sus cosas, María les pidió que la dejaran en paz pero como respuesta empezaron a hablar entre ellos, llegando a sus oídos algunos comentarios. "Habéis oído algo?, "yo no", "yo tampoco"... "¿desde cuándo la basura habla? Ayer pasaron y dieron una patada a Yas, María lo cogió y se levantó para interponerse entre ellos por si volvían a pegarle y recibió un empujón que la tiró al suelo. Desde el suelo escuchó la palabra basura y algunos sinónimos. Hoy no encuentra a Yas... , esta mañana cuando se levantó, no estaba...

La oportunidad. Adrián acaba de llegar a España, después de mucho pensarlo ha decidido seguir los pasos de su hermana y su sobrinos. Dejar Bolivia no ha sido fácil pero parece que poco a poco se va reafirmando en su decisión. Hace un mes encontró trabajo en una frutería de barrio, el trabajo le gusta y se encuentra más tranquilo no dependiendo económicamente de su hermana. Desde los

primeros días se ha encontrado situaciones incómodas en las que los clientes hacen comentarios sobre él cuando cree que no los escucha, *“no habrá españoles, que tienen que contratar panchitos”* o *“vamos a ver lo que dura éste que ya sabemos a lo que vienen”*, hasta ha aprendido palabras nuevas como *payoponi*. Hace dos días un chico que fue a comprar al verle tiró una de las cajas al suelo, diciendo *“ha sido tu nuevo chico, eso os pasa por contratar a esta gente”*. Adrián dice que no ha sido él pero el jefe le pide que recoja y lo deje estar. Ayer volvió a ocurrir lo mismo y el jefe de Adrián le pidió al cliente que no volviese por allí. Adrián creyó entender un *“te vas a enterar”* cuando salía del establecimiento. Esa noche cuando se dirigía a casa un chico que no conocía le cortó el paso, después notó el primer golpe. No recuerda mucho más salvo voces que decían *“panchito e indio de mierda”* mientras le golpeaban. Espera que le den el alta en unos días para poder volver al trabajo.

Mi calle. Desde la expulsión definitiva del instituto hace unos años, la vida de Hugo transcurre entre el parque, los bares y su casa, por la que cada vez pasa con menos frecuencia. Su vida gira alrededor de su pandilla, con ellos pasa su tiempo libre y con ellos hace los “trabajos” que van surgiendo y con los que va tirando. Lleva un par de días alerta, desde que un miembro de una pandilla del mismo barrio se cruzó con él y le hizo un gesto amenazante. Se lo contó a sus compañeros/as y el ambiente esta tenso, sabe de algunos otros encontronazos de otros miembros de su pandilla con gente de la otra banda. Son nuevos en el barrio, apenas los conoce aunque cree que su prima anda con ellos y no le gusta, ha pensado hablar con ella para prohibirle que se junte con ellos. Anoche decidió volver pronto a casa, era el cumpleaños de su madre y le había prometido llegar antes de que se acostaran, cuando lo vio fue tarde, no le dio tiempo a defenderse. Ha tenido suerte fueron dos navajazos limpios. Espera estar pronto en la calle para poder ajustar cuentas.

Una vida normal. Ana lleva un año saliendo con Tomás, está muy ilusionada, es la primera pareja que ha presentado en casa y ya están pensando en vivir juntos. Hace dos noches cuando salían del cine se cruzaron con un grupo de jóvenes que estaban en la puerta de un bar, y escuchó *“¿habéis visto eso? ¿Dos tontos de la mano? Si tienen un hijo, ¿qué será? ¿Un retonto o un bitonto?”* Tomás la coge del brazo para cruzar de acera pero Ana se resiste y les contesta *“¿pero qué pasa con vosotros?”*, el grupo se pone en pie y se acerca a la pareja, *“mira la mongola que huevos tiene, más que el flojo del tolay de su novio, “deberías probar a estar con un tío de verdad y no con un imbécil como este”*, Tomás da un paso al frente y recibe una patada por detrás que lo tira al suelo, mientras dos de los chicos levantan la camiseta de Ana y le tocan por encima del sujetador, *“¿qué?, ¿te gusta?”* *“Pues olvídate que yo a una tonta como tú ni acercarme”*, *“qué asco”*. Se van entre chistes e insultos. Ana y Tomás vuelven en silencio a casa. Quizá mañana en el centro ocupacional donde trabajan lo comenten, tal vez denuncien, o tal vez se callen, otra vez...

Rutinas. Antonio lleva desde el principio de curso a sus sobrinos a la piscina, su hermana no puede y él disfruta pasando la tarde con las niñas, mientras espera a que termine la clase se queda con el resto de padres esperando, hay buen ambiente y pasa el rato. La semana pasada cuando terminó la clase su sobrina le preguntó por el tío Jorge, entonces, una madre le preguntó de quien era hermano Jorge si del padre o de la madre y Antonio dijo, *“es mi pareja”*. Notó extrañeza en la cara de su interlocutora y creyó escuchar algún comentario. No le dio más importancia. Esta tarde se ha encontrado con un silencio generalizado, hasta que una de las madres se ha acercado a decirle, *“mira, yo no tengo nada en contra de la gente como tú pero no nos parece adecuado que estés en un vestuario con nuestros hijos, así que creemos que deberías dejar de venir y, por favor, a nuestros hijos no le hables de tu..., de tu..., bueno, ... de eso, ya sabes”*.

Herida digital. Andrea lleva unos meses muy activos, desde que comenzaron las movilizaciones en el barrio apenas ha parado, luego comenzaron las reuniones con otros movimientos de barrio, reuniones con el ayuntamiento y poco a poco se ha visto envuelta en una vorágine a nivel estatal. El contacto con los medios de comunicación ha ido aumentando de forma progresiva, ella no ha sido

la imagen del movimiento pero la enfermedad de Carlos la situó como portavoz hace dos semanas. Todo fue tan rápido que no fue muy consciente de lo rápido que su imagen y su discurso llegaba a través de internet y de la televisión a todas partes, tampoco fue la primera en enterarse de los memes y los insultos en las redes. Verse en una imagen que se difundía por **WhatsApp** fue un impacto, era ofensiva haciendo referencia a un tic nervioso que no es capaz de manejar en situaciones de estrés, pero se lo tomó con humor. Luego fueron llegando otras, soeces, burlescas, con insinuaciones sexuales, y amenazas. De casi todas se entera por terceros que le muestran imágenes, videos, montajes, chistes... que le hacen sentirse mal y empezar a sentir una especie de desconfianza hacia todo el mundo. Su novio le dice que se está volviendo paranoica pero ella siente extrañeza al pensar que el chico que está a su lado en un bar haya podido ver alguno de los chistes, que quizá lo haya difundido o quien sabe, lo haya creado. Y aunque sabe que el objetivo no es ella, que es el movimiento, por sus ideas, no puede evitar sentirse... **indefensa**.

Herencia. Jacob creció escuchando bromas sobre su nombre, que si donde se ha quedado la “o”, o que donde te has dejado la escalera, así que cuando en el trabajo uno de sus jefes empezó con las bromas no le dio mayor importancia. El hecho de ser adulto y tener que escuchar determinadas bromas no le resultaba en absoluto agradable pero el hecho de que la persona que lideraba las bromas fuera su jefe, le frenaba en su respuesta. No fue consciente de hasta qué punto el tema se le iba de las manos hasta que empezaron a llamarle por el apodo del “judío” y las bromas sobre usureros llegaron a un límite en el que le empezaron a afectar en lo personal y también en lo profesional porque paulatinamente le fueron disminuyendo la cartera de clientes. Los silencios en la sala del café, las humillaciones en las reuniones, los comentarios acerca de sus antepasados... Ahora en las solicitudes de trabajo que tramita desde que está en paro, no se le olvida nunca poner la “o”.

Documentos de trabajo 6.1.4.2.

Relatos

TIPOS DE VIOLENCIA	PSICOLOGICA
	SOCIAL
	ECONOMICA
	SEXUAL
	FISICA
	POLITICA
	RELIGIOSA
	OTRAS
PROTAGONISTAS	QUIENES EJERCEN
	QUIENES SUFREN
CAUSAS ¿Por qué crees que se produce?	¿Justificadas? ¿Injustificadas?
OBJETIVO ¿Qué pretende conseguir?	
CONSECUENCIAS ¿Cuáles son las consecuencias de esa violencia?	

ALTERNATIVAS

¿Se podría conseguir ese objetivo de otra forma?

6.1.5. Detonantes de mi enfado¹⁹¹

Objetivos

- Identificar situaciones en las que suelen experimentar la ira.

Materiales

- Documento de trabajo 6.1.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide que realice el ejercicio 6.1.5 como tarea entre sesiones. Este ejercicio servirá de introducción para la siguiente sesión, en la que se analizarán el proceso de escalada de la ira y la relación de esta emoción con la conducta violenta. Se iniciará una reflexión sobre la ira y sus desencadenantes personales, introduciendo un análisis funcional de algunas situaciones cotidianas donde se perciba esta emoción. En primer lugar, se solicita detectar aquellas situaciones o comportamientos que desencadenan su ira, en general, para luego centrarnos en aquellos elementos asociados al grupo odiado, que la persona participante utiliza como justificaciones para su ira o rechazo. Este ejercicio servirá de introducción para la siguiente sesión, en la que se analizará la escalada de la ira y la relación de esta emoción con la conducta violenta.

Documento de trabajo 6.1.5.

Detonantes de mi enfado

Elabora una lista de las cosas, hechos o comportamientos que más te hacen enfadar en general. Descríbelos con el mayor detalle posible. Empieza por los que más te molesten hasta los que te causen menor grado de malestar.

LO QUE MÁS ME ENFADA ES...

En tu relación con otros grupos de tu comunidad con los que has tenido problemas (*personas migrantes, con discapacidad, mujeres, otras religiones o procedencias, colectivos LGTB, etc.*)

¿Cuáles son las cosas que te molestan especialmente o te producen enfado?

Describe estas cuestiones con el mayor detalle posible.

LO QUE MÁS ME ENFADA ES...

¹⁹¹ Actividad adaptada de Méndez, et al (2016). Programa Encuentro.

AUTORREGISTRO Apunta en el formulario los momentos en los que te enfades desde hoy hasta la próxima sesión.

SITUACIÓN (¿Dónde, cuándo, con quién?)	ANTECEDENTES (¿Qué pasa antes de la <i>explosión</i> de ira?)	ESCALADA DE LA IRA (¿Cómo aumenta el enfado: qué pienso, qué siento?)	QUÉ HAGO (conducta que llevo a cabo)	CONSECUENCIAS (¿Cómo me siento yo y la otra persona, qué pensamos, qué hacemos?)

SESIÓN 2

Desactivando detonantes cognitivos facilitadores de la violencia

Objetivos

- Aprender qué es la ira y su escalada.
- Analizar las consecuencias de la pérdida de control sobre la ira.
- Reestructurar creencias irracionales sobre la violencia y la ira.

Ejercicios

- Mi caja explosiva.
- Telescopio de la Ira.
- Diferentes caminos ante el conflicto.
- Beneficios - costes: calculando el saldo de mi violencia (Actividad entre sesiones).

Actividades complementarias

- Carta de despedida “*Adiós violencia, adiós*”

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa¹⁹²

NOTA IMPORTANTE

Atendiendo a la amplitud de los contenidos expuestos en la presente sesión, cada terapeuta ha de seleccionar aquellos que considere con mayor relevancia terapéutica para cada caso particular. Del mismo modo, estos contenidos y actividades pueden dividirse, siendo implementados en dos sesiones correlativas.

“Cualquiera puede ponerse agresivo, es muy fácil. Pero ponerse agresivo con la persona adecuada, con la intensidad adecuada, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la forma adecuada ... eso no es fácil...” Aristóteles -“Ética a Nicómaco”

¿Qué diferencias hay entre el odio y la ira? ¿Se puede odiar sin sentir ira?

Como hemos analizado en el módulo anterior, **el odio es un sentimiento complejo**, extremo y continuo que puede ser dirigido a un individuo o grupo. Este sentimiento está relacionado con otras emociones tales como la vergüenza, el miedo y, por supuesto, la ira. En esta sesión vamos a profundizar precisamente en el conocimiento de esa emoción: **el enfado o la ira**, la cual suele asociarse con frecuencia a la violencia y la agresividad.

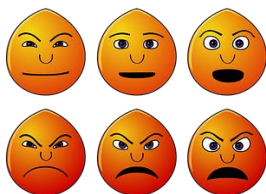
[SE PODRÁ RECORDAR LOS CONTENIDOS PREVIAMENTE TRABAJADOS EN EL MÓDULO 5].

Pero... ¿qué es la ira?

En el ejercicio que has realizado durante esta semana, has estado reflexionando sobre aquellas cuestiones que te molestan especialmente o te hacen enfadar. Has analizado cuáles son los motivos personales de que esta emoción se dispare en ti, tanto en tu relación con colectivos o grupos de personas, como en tu vida en general. Del mismo modo, has prestado atención a las situaciones cotidianas en las que te has enfadado durante la pasada semana para registrar con el mayor detalle posible esos momentos o situaciones.

[SE REVISARÁN LAS RESPUESTAS APORTADAS AL EJERCICIO ENTRE SESIONES 6.1.5].

La ira es una emoción normal, y como tal, necesaria en la medida que cumple una función adaptativa: alerta de una amenaza o perjuicio, ayuda a reaccionar o defenderse ante un peligro, reportando efectos positivos como el aumento de energía o la preparación para la acción.



¹⁹³La ira o enfado, como el resto de emociones, puede aumentar o disminuir, variar en intensidad, en función de lo que se piense y cómo se interpreten las situaciones. Cuando aumenta, se habla de **escalada de la ira**. Aunque las personas puedan tener la sensación de que “*se calientan muy rápidamente*”, en realidad no es instantáneo. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar o irritación, y poco a poco ir

¹⁹² Exposición psicoeducativa adaptada de Méndez et. al, 2016. Programa Encuentro

¹⁹³ Fuente de la imagen 6.1. Escalada de Ira. Pixabay.com/es

umentando, hasta que en algunos casos estalla de forma explosiva. Esta emoción se inicia con un malestar o irritación que sucede cuando algo no sale como se esperaba, cuando sientes que te agreden o crees que una situación es injusta. Recuerda el modelo ABC que hemos presentado en el **módulo 3**: dependiendo de cómo interpretes las diferentes situaciones cotidianas, se desencadenarán tus reacciones emocionales y tus comportamientos. Si mantienes tu malestar e irritación en un nivel bajo podrás manejarlo con mayor facilidad.



¹⁹⁴ Imagina que esta emoción es un termómetro con temperaturas del 1 al 10. *El enfado* (entre 1 y 4): En este caso podrás controlar fácilmente lo que piensas, lo que dices y lo que haces. *La ira* es un enfado mucho más intenso (temperatura superior a 7). Resulta más difícil manejar la ira, y por lo general se producen situaciones con un alto grado de malestar.

¿Tienes la sensación de pasar de 0 a 10 en un segundo, casi como si fuera un resorte automático? ¿Crees que la ira desencadena siempre comportamientos agresivos o violentos?

La ira como un proceso

Para comprender la respuesta de ira hay que entenderla como un proceso. La ira funciona como un bucle o espiral, que la hace crecer progresivamente. Muchas personas creen que es el suceso negativo el que, directamente, provoca el malestar o la ira excesiva. Pero esto es un error. **Lo que de verdad te enfada es lo que has interpretado acerca de lo que ha ocurrido**, y las respuestas que despliegas después, son las que aceleran la escalada de la ira. Tres componentes intervienen en este proceso, que se entrelazan y combinan aumentando la ira (Ver Figura 6.3):

Figura 6.3 Componentes de la ira¹⁹⁵



¹⁹⁴ Imagen 6.2. Pining.com (s.f.)

¹⁹⁵ Figura 6.3. Componentes de la Ira. Elaboración propia con imágenes tomadas de Miseshispano.org (s.f); Clinicaatias.com (s.f) y Sichselbstleben.ch (s.f)

Los pensamientos hacen que tu tensión corporal vaya creciendo, lo que provoca que el enfado crezca, hasta que llega un momento que explota. Es un proceso progresivo, en el que es muy importante detectar en un primer momento los primeros indicios, para actuar en los niveles iniciales del proceso de escalada, ya que si no actúas, es más difícil de controlar. Así, la conducta agresiva ocurre después de una cadena de sucesos encadenados¹⁹⁶, progresivos y conectados mutuamente, que se desarrollan por fases (Ver figura 6.4):

Fase 1. DESENCADENANTES: Son el primer eslabón de la cadena agresiva y puede tratarse de distintas situaciones, tanto acontecimientos internos (ej. recuerdos, deseos, etc.), como hechos externos que ocurran a nuestro alrededor (Ej. algo que otra persona hace, o no hace). Cualquiera de estos estímulos puede desencadenar la ira, que en ocasiones pueden derivar en conductas violentas. Estos desencadenantes son percibidos como negativos y ocurren, generalmente, en situaciones de interacción personal. En otros casos, son hechos fortuitos los que desencadenan el malestar. La interpretación de la situación como negativa, aunque no lo sea realmente, es lo que va a generar una emoción de ira.

[SE RECORDARÁN LAS RESPUESTAS APORTADAS POR LA PERSONAS PARTICIPANTES EN LA ACTIVIDAD ANTERIOR].

Fase 2: VALORACIONES: Se trata de los procesos mentales donde las personas evalúan e interpretan la situación, llegando a catalogarla de manera positiva o negativa. En ocasiones podemos estar *hipervigilantes ante posibles ataques o amenaza*, buscando cualquier elemento de las situaciones o del comportamiento de otras personas e interpretándolo de manera errónea. Hay personas que pueden responder a estas percepciones de amenaza con violencia física o verbal. Como recordarás en el **módulo 3**, aprendimos que pueden existir errores de pensamiento (distorsiones cognitivas) que en ocasiones nos llevan a magnificar enormemente la importancia de un incidente y potenciando respuestas agresivas en nuestro comportamiento.

Existen distintos tipos de valoraciones que facilitan la aparición de la violencia, y que guardan relación con las distorsiones cognitivas que ya se vieron anteriormente:

- **Malinterpretaciones del desencadenante:** Son distorsiones o exageraciones de un hecho concreto o de la realidad.
- **Exageración de desencadenante:** Catalogar las dificultades cotidianas como *terribles, horrorosas*. Pensar en términos catastrofistas contribuye a incrementar el nivel de ira e irritación. No hay que sobrevalorar los sucesos, eso no implica restarles importancia.
- **Exigencias:** Se trata de la *tiranía de los debería* en relación al comportamiento de los demás, en los cuales, la regla, de manera arbitraria la colocamos nosotros.
- **Evaluaciones negativas de los demás:** tendencia a generalizar el comportamiento global y la manera de ser de una persona, desde un hecho puntual. Hay que centrarse en el comportamiento concreto que nos molesta u ofende, pero no en la globalidad, en la manera de ser de esa persona.

¿Todo lo que te ofende es real? ¿Podrías interpretar como ofensa o amenaza algún gesto que no tenía ese fin? ¿Crees que te puede molestar o agraviar alguna característica de una persona? ¿Crees que podrías interpretar las diferencias de otras personas como

196 Kassonove y Tafrate (2002)

un agravio/amenaza para ti o para los tuyos? ¿Por qué? ¿Cómo sueles responder a situaciones donde interpretas que te ofenden o te atacan?

Fase 3. EXPERIENCIA INTERNA: Frente a una misma situación hay personas que se enfadan y otras no. La experiencia interna de cada persona, está determinada por la valoración realizada anteriormente. Se trata de un proceso interno y característico de cada persona, donde existen grandes diferencias individuales. Ocurren varios tipos de reacciones, derivadas de la activación de determinados patrones neuronales en el cerebro:

1. **Sensaciones corporales** consecuencia de la activación simpática-parasimpática de preparación para acción, tales como aumento del latido cardíaco, de la frecuencia cardíaca, de la respiración, sudoración, aumento del riego sanguíneo a las extremidades...etc.
2. **Pensamientos calientes.** Por ejemplo “ya le ajustaré las cuentas”, “me las va a pagar”, “no consiento que me haga esto a mí”, etc.
3. **Fantasías o deseos** de ataque o daño: se relacionan con dañar a la persona que nos causa malestar.
4. **Búsqueda de alternativas de solución pacífica...** La persona puede darse cuenta de que las alternativas anteriores pueden generar consecuencias no deseables y es mejor solucionar el problema de otra manera, como llegar a un compromiso, tranquilizarse, pensar que está exagerando las cosas, realizar una conducta pro-social (contraria al impulso de daño-) etc.

Fase 4 MANIFESTACIONES: La agresividad y la ira pueden expresarse de diferentes maneras, aunque la exhibición más dañina, es la conducta violenta. Podemos:

- **Expresar abiertamente la ira de forma violenta**, agresiva y descontrolada.
- **Controlar la ira y encauzar esa energía** en soluciones pacíficas y empáticas.

¿Crees que en todas las ocasiones en las que te enfadas realizas comportamientos violentos? ¿Recuerdas alguna situación en la que hayas realizado otros comportamientos cuando sentían una intensa ira?

Figura 6.4 Fases de la conducta agresiva¹⁹⁷



Si la conducta agresiva es un proceso, ¿podemos intervenir en algún momento de la misma para interrumpirla?

Una vez que conoces cómo funciona la respuesta de ira, es importante que analices tu propio proceso de ira, no todas las personas se enfadan por los mismos motivos, ni reaccionamos igual ante las mismas situaciones. Reflexionar sobre tus *desencadenantes personales, tus interpretaciones, tu experiencia interna y tus manifestaciones habituales* de la ira, te ayudará a prepararte mejor para gestionar esta emoción de una manera eficaz.

[PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 6.2.1].

¿Por qué te enfadas?

Tal y cómo hemos aprendido, la agresividad es una emoción natural que se desencadena cuando el ser humano interpreta que hay algún estímulo dañino o peligroso que amenaza su supervivencia o que puede causar daño. Si analizas aquellas cosas que te enfadan, te darás cuenta de que **la mayor parte de tus problemas con otras personas no suponen una amenaza para tu supervivencia**, aunque reaccionas utilizando las mismas estrategias de nuestros antepasados para sobrevivir y evitar peligros físicos: luchando, huyendo o quedándote inmóvil.

[SE CONECTARÁ ESTOS CONTENIDOS CON LOS ABORDADOS EN EL MÓDULO 5, RELACIONADOS CON EL MIEDO].

Las personas solemos reaccionar de la misma manera para afrontar el dolor físico que el dolor psicológico, ambos tienen en común el sufrimiento que nos produce. Muchas veces tu respuesta ante una posible amenaza depende del resultado de una fórmula: **riesgo percibido y confianza personal en afrontarlo**. Ante las situaciones que interpretas (correcta o incorrectamente) como una amenaza, realizas rápidamente un cálculo entre el

¹⁹⁷ Elaboración propia a partir de Kassonov y Tafrate (2002)

riesgo de daño – físico o psicológico- y tus capacidades de hacerle frente. De este modo, si valoras que los daños que puedes recibir son mayores que tu capacidad para afrontarlos, probablemente reaccionarás con ansiedad, tendiendo a escapar o esconderte de la situación. Si valoras que puedes hacer frente a la situación percibida como un ataque, sin sufrir daños, probablemente permitas que tu enfado incremente su intensidad y demuestres tu furia y tu disposición a atacar. Por lo tanto, tu manera de pensar te lleva a no buscar otras posibles soluciones o respuestas a los problemas.

198

El enfado se transforma en ira cuando tienes pensamientos negativos distorsionados, piensas lo peor y te los repites constantemente. Los motivos de tus enfados suelen ser *interpretaciones* de ofensas o ataques o daño hacia ti, o a cuestiones que consideras de tu dominio (Ver figura 6. 5).



Como has comprobado resulta complicado detallar TODOS los motivos de tus enfados, aunque normalmente tienen en común que has interpretado una situación como una ofensa (hacia tu integridad física o psicológica). Aunque tu interpretación del comportamiento de los demás sea errónea, probablemente reacciones como si la ofensa fuera un ataque real, sintiéndote víctima de la situación.

Figura 6.5. Interpretas como ofensa lo que supone una reducción de...¹⁹⁹

TU LIBERTAD (Control, dominio, avasallamiento, explotación, manipulación)	TU CAPACIDAD DE ACTUACIÓN (Inhabilitación, inmovilización, engaño, debilidad, atrapamiento)	TUS MEDIOS O RECURSOS (Fraude, robo, desposesión)
TUS AMISTADES (Distancia, rechazo, abandono, aislamiento, etc.)	TU AUTOESTIMA (Sin respeto, degradación, insulto, fracaso, desprecio)	TU EFICACIA (Frustración, enfrentamiento, decepción, obstaculización)
TU SEGURIDAD (Intimidación, en peligro, en riesgo, traición, amenaza)	TU INTEGRIDAD FÍSICA (Sentirse agredido/a, atacado/a, herido/a, atrapado/a)	TU IDENTIDAD (Ataque a las señales o símbolos con los que te identificas como persona)

¿Puedes clasificar tus motivos de enfado en alguna de estas categorías?

¿Son enfados adaptativos, o están basados en interpretaciones erróneas de la realidad?

La ira surge de un pensamiento absolutista y autoritario. La mayoría de las veces te enfadas por tus creencias sobre el mundo, sobre lo justo y lo injusto, sobre lo que no debería ser así... Normalmente sientes ira cuando piensas que algo es: *“...espantoso, horrible, terrible, injusto, que bajo ningún concepto debería estar ocurriendo, que determinadas personas son malvadas,...”*

Pero ¿es realmente mala una persona por hacer algo dañino o que a ti no te gusta?, ¿no hacen las malas personas cosas buenas?, ¿cómo es posible?, ¿y las buenas personas sólo hacen cosas buenas?, ¿es tan grave o tan horrible que te lleven la contraria?, ¿realmente es terrible que las personas no cumplan el modelo ideal que te has imaginado?, ¿realmente no puedes soportar que parezca que has quedado por debajo de otro?, ¿qué pasaría en esa situación?

¹⁹⁸ Imagen 6.4 Mecanismos cognitivos de la ira. Estaticos02.elmundo.es (s.f)

¹⁹⁹ Fuente: Adaptación de Méndez et. al (2016) Beck, 2003:111

El problema es que muchas veces las personas dramatizamos, exageramos, condenamos a los demás, somos inflexibles y generalizamos. El perfeccionista y el que no se perdona a sí mismo un fallo, se deprime. El que no perdona a los demás siente rencor, ira y enfado eterno. *¿Y de qué te sirve odiar para siempre?* Parte del truco consiste en cambiar tu manera de pensar y de decir las cosas. Si cambias el *necesito* por *me gustaría* y aceptas que no *todo* tiene que salir como tú quieres, tendrás menos motivos para enfadarte. Si quitas de tu vocabulario *el terrible, el horrible, el debería o no debería ser así, el de ninguna manera* y dejas de poner etiquetas a los demás, también te irritarás menos.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 6.2.2 PARA PROFUNDIZAR EN DISTORSIONES COGNITIVAS FACILITADORAS DE LOS PREJUICIOS Y LA IRA HACIA CIERTOS COLECTIVOS VULNERABLES].

Cuando llega el descontrol

Al igual que el resto de emociones, la ira o el enfado no son buenos o malos. Todas las personas tenemos derecho a enfadarnos, pero no tenemos derecho a dañar a nadie porque nos sintamos de esta forma. El enfado te puede servir para reivindicar tus derechos, pero maltratar o agredir a alguien porque sientes ira, no es justificable. En ocasiones el enfado, y la exhibición de la ira, pueden darse consciente o inconscientemente para conseguir nuestros objetivos. Puede que una persona infunda miedo en los demás con el objetivo de controlarles, es decir, para que hagan lo que quiere o dejen de hacer cosas que no le gustan, es posible que estas personas se sometan inicialmente a sus exigencias, porque temen sus posibles reacciones incontroladas... *¿pero es justa esa situación de sometimiento?* Como analizamos anteriormente, **la agresividad y la ira pueden expresarse de diferentes maneras: puede manifestarse abiertamente de forma violenta, agresiva y descontrolada, pero también puedes elegir controlarla y encauzar esa energía en soluciones pacíficas.**

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 6.2.3, PARA EXPLORAR ALTERNATIVAS DE RESPUESTA ANTE LOS CONFLICTOS].

El manejo de las emociones es responsabilidad de cada persona, eres tú quien tienes que aprender a gestionar bien tus enfados, para no llegar al descontrol. Sabes que el **control de tu ira depende de ti**. En tu vida muchas veces te enfadas con algunas personas y no reaccionas violentamente. Puedes creer que tienes motivos para enfadarte, pero depende de ti manejar adecuadamente esa emoción. **Si decides expresar tu ira de manera violenta, eres tú responsable, no la situación ni las personas implicadas en la misma.**

Las agresiones habitualmente no se inician de una forma espontánea e imprevista, sino que pueden empezar por comportamientos como levantar la voz, faltas de respeto, gritos, insultos,... hasta llegar a la violencia física. Cuando estos comportamientos aparecen, la ira ya está descontrolada y se producen los comportamientos violentos.

Es normal que a veces estés triste, con nervios o enfado. Lo que te hace daño es que esos sentimientos duren mucho en el tiempo, sean demasiado intensos o sean desproporcionados. Si te enfadas demasiado por cosas que no lo merecen, tus reacciones llegan a ser extremas y tu sensación de quemazón te lleva a hacerte daño o dañar a otras personas, entonces tienes que revisar tu ira porque puede que esté descontrolada.

¿Recuerdas alguna vez que te hayas descontrolado (levantar la voz, insultos, gritos, empujones...)? ¿Cómo te sentiste después? ¿Qué consecuencias tuvo?

[A PARTIR DE LAS EXPERIENCIAS QUE EXPONGA LA PERSONA SE IRÁN TRABAJANDO LAS CONSECUENCIAS DEL DESCONTROL].

RECUERDA:

- Es habitual que las personas participantes dificulten el trabajo sobre autocontrol insistiendo en que son los demás quienes les provocan o se descontrolan. En este caso, para favorecer el desbloqueo se ha de insistir en que estas sesiones tienen como objetivo reflexionar sobre su propio manejo de la ira y las situaciones en las que se descontrola, independientemente de lo que se perciba como provocaciones.
- Del mismo modo, se pueden detectar experiencias de las personas participantes donde el uso de la violencia no tiene un antecedente emocional intenso, sino que tiene una intencionalidad instrumental, no observándose el componente emocional especialmente descontrolado. En estos casos, se ha de insistir en los mecanismos de reestructuración cognitiva para desmontar aquellas creencias e ideas disfuncionales que apoyan, justifican y legitiman el uso de la violencia.

El modelo ecológico de la violencia

Si observamos más allá de la propia persona, para entender algunos comportamientos violentos motivados por el odio, podemos basarnos en una perspectiva ecológica. Esta mirada nos permite analizar los factores que influyen en el comportamiento humano clasificándolos en cuatro niveles (ver figura 6.6).

Figura. 6. 6 Análisis ecológico de la violencia²⁰⁰

FACTORES BIOLÓGICOS Y DE LA HISTORIA PERSONAL

- Por ejemplo, las características demográficas (edad, educación, ingresos), los trastornos de salud mental, personalidad, las adicciones y los antecedentes de comportamientos agresivos...

RELACIONES CERCANAS

- Por ejemplo, las relaciones con la familia, amistades, las parejas y los grupos de pertenencia (p.e., maltrato infantil, acoso escolar, la vulnerabilidad a la presión grupal...)

CONTEXTOS COMUNITARIOS

- Por ejemplo, como las escuelas, los lugares de trabajo y el vecindario. Algunas características de estos ámbitos que aumentan el riesgo de actos violentos (p.e., movilidad de residencia, la densidad de población, unos niveles altos de desempleo o la existencia de tráfico de drogas en la zona).

FACTORES SOCIALES ESTRUCTURALES

- Factores sociales que contribuyen a crear un clima en el que se alienta o se inhibe la violencia, como la posibilidad de conseguir armas y las normas sociales y culturales. Por ejemplo, la normalización social de la violencia, los roles tradicionales asociados al género que reafirman la dominación masculina, respaldan el uso de la fuerza, las políticas que contribuyen a mantener las desigualdades...

¿Podrías identificar algún ejemplo de violencia en estos niveles? ¿Has experimentado, o sido testigo de violencia en alguno de los ámbitos expuestos? ¿Crees que has ejercido violencia en algún nivel?

²⁰⁰ Fuente de la figura 6.6: Elaboración propia

[SE CREA UN ESPACIO DE REFLEXION PERSONAL Y LUEGO SE ESCRIBEN LAS RESPUESTAS EN UNA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS DIFERENTES SISTEMAS, EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS, DE MANERA QUE PUEDAN SITUAR SUS EXPERIENCIAS VIOLENTAS EN CADA ANILLO Y ANALIZAR GRÁFICAMENTE SU RELACIÓN CON LA VIOLENCIA].

PROCESOS PSICOSOCIALES QUE FACILITAN LA VIOLENCIA

Como hemos podido comprobar, las principales dificultades para reconocer la violencia y poder corregir sus consecuencias, se debe a un conjunto de distorsiones y mecanismos de defensa, que hacen las personas nieguen, justifiquen, normalicen y oculten los actos violentos. Estos pensamientos contribuyen a que la violencia se perpetúe y se consienta socialmente, disminuyendo las resistencias personales y grupales que pudieran encontrar. Estos procesos mentales funcionan de manera individual pero, a través de los medios de comunicación social, pueden alcanzar a toda la sociedad. De esta manera, resulta más difícil reconocer las violencias sociales, las causas que las provocan y los agentes implicados. Se han estudiado cuatro elementos sociales que facilitan la aparición de la violencia (ver figura 6.7).

Figura 6.7. Mecanismos psicosociales facilitadores de la violencia ²⁰¹

INVISIBILIZACIÓN



- El concepto social de *violencia* influye en cómo interpretamos y damos significados a la realidad. La idea más común sobre la violencia sólo incluye aquellas situaciones que resultan *visibles* o perceptibles a través de los sentidos...Por ello, muchas personas sólo identifican como reales, los actos violentos que producen daños físicos, materiales y palpables. Socialmente no se tienden a considerar otros tipos de daños, ocultos a simple vista, que generan gran impacto en el sufrimiento y graves consecuencias en las personas y su entorno.
- No poseer una conceptualización clara facilita que el acto violento y las violencias sean invisibles, al no disponer de patrones que los identifiquen, los nombren, los comprendan y hagan visibles el daño causado, el miedo provocado y el posible rechazo ante la misma.

NATURALIZACIÓN



- Son creencias sociales muy permisivas que toleran y aceptan los comportamientos violentos como algo natural, legal y necesario en la vida cotidiana; en ocasiones ni las víctimas son conscientes de que sus derechos estén vulnerados.
- Se establecen jerarquías de poder y criterios que definen y discriminan a quien es *diferente*. En nuestra sociedad, el punto más alto de la pirámide de poder la ocupan los hombres adultos y ricos, en la base se encuentran las mujeres, personas mayores, la infancia y personas vulnerables.
- ¿Diferente? Los distintos agentes de socialización, especialmente medios de comunicación y las redes sociales bombardean con noticias violentas, frecuentemente se seleccionan contenidos que acentúan cualidades de determinados sujetos o colectivos, donde se estigmatiza, se señala, se discrimina y se excluye lo que no cuadra con las expectativas de la cultura. A través de la creación de opinión, generan actitudes sociales de rechazo hacia determinados grupos.

INSENSIBILIZACIÓN



- En los medios de comunicación e información social, la publicidad, los contenidos audiovisuales, etc. se reiteran la violencia y las escenas violentas. A la población en general y especialmente en la etapa infantojuvenil, se les muestra un mundo irreal, donde abunda la violencia y la hostilidad donde la manera de resolver conflictos es mediante estos actos violentos. Poco a poco estos mensajes se van interiorizando y las expectativas que generan es que se van a recibir o realizar conductas violentas, por parte de ese mundo imaginario, convertido en real.
- Las personas se acostumbran a la violencia virtual, generando una menor sensibilidad, mayor indiferencia y pasividad frente a la violencia social real.

ENCUBRIMIENTO



- Cuando la violencia se comete por miembros de grupos, los superiores y resto de miembros suelen ocultar los actos violentos, como forma de preservar el prestigio de la organización o del grupo.
- Las personas sólo sienten la culpa por su complicidad, cuando los hechos salen a la luz y son conocidos por la opinión pública. En ocasiones se usa la mentira y el encubrimiento de los actos violentos o se intenta justificarlos para evitar la crítica, a la vez que se intenta la cohesión del grupo a través del pacto del silencio.

¿Quiénes son tus héroes actuales? ¿Qué valores representan que sean importantes para ti?
¿En qué los imitas? ¿En tu grupo también compartes lo mismo? ¿Tienes tolerancia a la
violencia? ¿Disfrutas viendo escenas violentas?

²⁰¹ Figura. 6.7 Factores psicosociales facilitadores de la violencia. Elaboración propia con imágenes tomadas de Kevinmd-com.netdna-ssl.com (s.f); Wordpress.com (s.f); Significados.com (s.f); Cbsistatic.com (s.f)

¿Alguna vez haz encubierto algún acto violento hacia alguna persona? ¿Qué te ha llevado a hacerlo? ¿Y qué opinas al respecto?

OPERACIONES PSICOLÓGICAS FACILITADORAS DE LA VIOLENCIA



²⁰² Estas operaciones psicológicas son mecanismos más delimitados y flexibles y se aplican con rapidez a cada nueva situación violenta. Actúan en cualquier nivel de la violencia, tanto en las personas como los grupos u organizaciones violentas, intentan demostrar siempre, que han pretendido solucionar los conflictos pacíficamente y que como último recurso, han debido utilizar la violencia. Estas operaciones facilitadoras logran, generalmente, fomentar la adhesión a la violencia y a su presunta eficacia. Son esenciales las siguientes:

NEGAR LA PROPIA VULNERABILIDAD

- En ocasiones las personas que planifican un acto violento están convencidas, en ese momento, de tener todo el control de la acción y consideran al otro como el único vulnerable. Las personas no perciben o niegan su propia vulnerabilidad apoyándose en las creencias que sostienen la legitimidad del uso de la fuerza entre los miembros del grupo. Les cuesta entender que se le puedan pedir explicaciones sobre la conducta violenta que consideran legítima, ej: “ *A mi no me puede ocurrir nada grave por hacer lo que me corresponde hacer*”.

SUBRAYAR

- Se trata de remarcar y exagerar las características diferenciales entre los distintos grupos en conflicto. Este tipo de pensamientos disminuye la probabilidad de que surjan sentimientos de empatía, reconocimiento y consideración hacia el otro (sentimientos que podrían disminuir la distancia emocional y apaciguar el rechazo mutuo). El caso extremo de esta forma de pensar genera la discriminación, dando lugar a delitos de odio, crímenes de odio o genocidio. Se basa en la decisión de destruir al otro *por ser diferente* o quizá simplemente de destruir cualquier sentimiento de *semejanza* con las personas del otro grupo.

EXAGERAR

- Esta distorsión del pensamiento consiste en magnificar las diferencias entre los individuos, o grupo en conflicto. Facilita el uso de soluciones violentas, ya que se bloquea la posibilidad de pensar que pueden existir soluciones consensuadas y negociadas convenientes para todos.
- El universo mental queda delimitado rígidamente en dos polos opuestos, *ellos y nosotros*. Es una división básica, que marca una pertenencia afectiva estricta y que resulta difícil de comprender racionalmente. Esta forma de funcionar competitivamente implica dificultad para percibir y generar soluciones satisfactorias para ambos bandos, en las que ambos ganen, y las negociaciones se sustituyen por peleas violentas. Las personas inmersas en estas dinámicas, quizá no desean ser violentos, el problema es que no conciben alternativas distintas al pelear o perder, interpretando erróneamente que la conciliación es un acto de sumisión.

²⁰²Imagen 6.5 Pensamientos facilitadores de la violencia Sophimania.pe (s.f.)

EXALTAR E IDEALIZAR

- La valoración extrema de los objetivos de triunfo favorece la aparición de sentimientos de omnipotencia y mesianismo, de extrema violencia en general, incompatibles con la convivencia pacífica.
- Cuando analizamos algunos casos de violencia colectiva extrema en nuestra sociedad, vemos como algunos personajes violentos son exaltados e idealizados por algunos grupos desde el autoritarismo. Se resalta y aplaude los éxitos y todos sus triunfos sin mostrar crítica alguna ante la violencia con la que se alcanzan. Esta, se justifica y es normalizada por el grupo. En los casos donde los miembros del propio grupo se muestren críticos con las formas violentas, se encontrarán con el rechazo grupal.

DEFINIR Y POLARIZAR LA PERTENENCIA

- Polarizar consiste en definir de manera clara, autoritaria y excluyente los campos de lealtades y deslealtades. Se convierten en estructuras mentales rígidas, donde se manipulan las ansias de venganza y se idealiza la pertenencia al grupo. Quienes demandan lealtad absoluta en todas las situaciones, se enfadan cuando hay una situación donde se rompe esa incondicionalidad exigida como miembro de un grupo. En algunos grupos la lealtad se considera incondicional y no se cuestiona nunca. De ahí la polaridad: *Con nosotros o contra nosotros, todo o nada...*

MINIMIZAR LOS COSTES

- La minimización es una distorsión del pensamiento muy común en las personas y consiste en quitarle importancia a todos los daños físicos o emocionales, derivados de la violencia.

NEGAR LA VIOLENCIA

- Se trata de negar la existencia de conductas violentas buscando encubrir la gravedad del daño producido. Para la construcción de la violencia y su mantenimiento, hay una operación fundamental que contribuye a este fin, es el silencio. La negación y el ocultamiento refuerzan el poder negativo del agresor, al lograr inhibir la respuesta defensiva de las víctimas y la propia sociedad. Igualmente, la minimización y la negación, logran disminuir el terror y la angustia anticipatoria, que podrían ser eficaces para frenar las acciones violentas.

¿Tú te sientes identificado con alguna de estas creencias? ¿Sientes pertenecer a un grupo? ¿Te sientes más fuerte o menos vulnerable cuando estás en tu grupo de iguales? ¿Crees que las personas de otros grupos son tan diferentes a ti y los tuyos?

¿Crees que alguna vez has exagerado una supuesta provocación de alguien para motivar una agresión? ¿Crees que las personas violentas que admiras han cometido errores? ¿Alcanzarían el éxito de otra forma no violenta? ¿Crees que pertenecer a un grupo te hace sentirte más valorado? ¿Crees que es útil ocultar o quitarle importancia a la violencia?

[SE GENERA UN DEBATE RACIONAL SOBRE CREENCIAS DISTORSIONADAS QUE APOYAN O JUSTIFICAN LA VIOLENCIA, IDENTIFICANDO SUS VIVENCIAS].

Las consecuencias de la violencia

¿Qué te ocurre cuando te descontrolas? ¿Qué consecuencias tiene la violencia en tu vida? ¿Y en la de tus seres queridos? ¿Y en las personas que dañan? ¿Y a sus seres queridos?

Las consecuencias del uso de la violencia son expansivas... No sólo afectan a unas pocas personas en un lugar y momento determinado, como hemos analizado las consecuencias tienen un impacto mayor que se difunde entre las personas, grupos y comunidades,...

En algunas ocasiones las personas piensan que la violencia puede ser necesaria para alcanzar algunos objetivos... *¿Se te ocurre algún ejemplo?* (ej. el poder desde el dominio y control de otras personas, la venganza, el temor de los demás, el silencio del miedo, la huida del diferente, el respeto del grupo,...)

¿Crees que son legítimos esos objetivos? ¿Cuánto tiempo tardarías en ser víctima de tus propias metas violentas?

Analiza la siguiente frase:

Lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violencia
(Mahatma Gandhi. 1869-1948. Político y pensador indio).

La ira fomenta las agresiones. Si no la controlas te acostumbras a dar salida a tu enfado de esta manera. Por ejemplo actuando impulsivamente, descargando tu ira y después arrepintiéndote.

Piensa en la última vez que gritaste, avasallaste, abofeteaste o diste un golpe a alguien ¿estabas enfadado/a y enfurecido/a? ¿Y cuando alguien te ataca? ¿De qué te entran ganas?

Por último, está comprobado que las personas que se irritan y se enfadan con frecuencia, que llevan mal las frustraciones y que saltan por tonterías, tienen más posibilidad de tener problemas cardíacos y de sufrir hipertensión arterial, entre otros problemas de salud.

Analiza esta frase:

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego (Mahatma Gandhi. 1869-1948. Político y pensador indio).

La ira puede servir a veces para luchar contra la injusticia, pero rara vez produce un cambio razonable. Líderes respetados como **Martin Luther King** o **Gandhi** defendieron sus causas con todas sus fuerzas, pero también fueron muy disciplinados y mantuvieron la cabeza fría. Su actitud dio fruto porque apelaron a la razón y no a la ira.

Analiza esta frase:

La violencia es el último recurso del incompetente (Isaac Asimov. 1920-1992. Escritor y bioquímico estadounidense).

Si valoras tus reacciones violentas, desde la sinceridad, quizá seas consciente de que has utilizado la violencia porque pensabas que era la única forma para conseguir tus objetivos. [INTRODUCIR EJERCICIO 6.2.4 ENTRE SESIONES, DONDE SE ANALIZARÁ LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN SU PROPIA VIDA Y EN LA VÍCTIMA]. [SE PUEDE USAR ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA 6.4.5 ENTRE SESIONES COMO ALTERNATIVA].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

6.2.1. Mi caja explosiva

Objetivos

- Conocer el proceso de escalada de la ira, sus elementos y las consecuencias del descontrol.
- Entrenar técnica de auto-observación, incrementando el *insight* sobre las creencias y pensamientos disfuncionales.

Materiales

- Una caja roja con tres divisiones internas.
- Tarjetas de 3 colores distintos.
- Documento de trabajo 6.2.1 “*Mi caja explosiva*”.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:**

PRIMERA PARTE:

Versión 1: Se le pide que cierre los ojos y recuerde con el mayor detalle posible situaciones de su vida donde haya sentido ira o enfado con mucha intensidad. Se pregunta... *¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedió? ¿Qué pensaste en ese momento? ¿Qué reacciones físicas se producían – ritmo cardíaco, sudoración, sensación de calor, temblores, etc.?* Cuando la persona haya reflexionado unos minutos se entrega el Documento de trabajo 6.2.X *Mi caja explosiva*. Donde la persona participante cumplimentará las preguntas planteadas.

Versión 2. Se lee el siguiente texto y la persona participante debe identificar qué situaciones le podrían generar ira o malestar.

Esta mañana te has levantado a tu hora, a las 7:30 de la mañana. Es buena hora, lo que te da margen para tomar café en el bar de toda la vida de la esquina, antes de entrar a trabajar. En la barra no encuentras a la camarera de todos los días, te atiende una empleada nueva que *no entiende apenas español*. Coges un periódico gratuito de la barra y mientras te tomas el café lees las noticias más destacadas... parece que hay un *“nuevo medicamento para el cáncer, ha habido un atentado israelí en la franja de Gaza, un español ha ganado el bronce en salto de pértiga y los editoriales hablan de la reyerta en un barrio del sur de la capital donde dos jóvenes de dos grupos rivales murieron”*. Sales del bar apurado, hace un sol radiante para ser tan temprano, cuando caminas deprisa por la acera casi te *chocas con una persona que pide en la puerta del supermercado*. Apuras el paso y ya en el autobús consigues sentarte, enfrente hay un abuelo que lleva a su nieto al colegio y *dos chicas besándose y riendo*. Una vez que llegas a tu parada escuchas al *grupo de música zíngara (crees que son de Rumanía) que lleva un par de semanas tocando en ese horario en la calle*, la chica del kiosko te sonríe cuando compras unos chicles y consigues llegar a tu hora de milagro. En los cinco años que llevas trabajando en la empresa nunca has llegado tarde ni has faltado al trabajo. Es tu segundo día con tu *nuevo jefe, es un compañero de origen argelino* que entró en la empresa al mismo tiempo que tú. Esta tarde han quedado el resto de compañeros para celebrar su ascenso. La mañana transcurre tranquila, a mediodía comes en la cafetería con tus compañeros, hay mucha gente, quizá por las prácticas de curso de *integración laboral para personas con discapacidad* que están haciendo en la empresa, una vez que terminen, cinco de los estudiantes se incorporaran a la plantilla, pero de momento es un grupo muy numeroso. La tarde pasa lenta. A la hora de la salida te diriges con tus compañeros al bar de enfrente del trabajo hasta que estéis todos y vayáis al local que

han elegido, un *bar de ambiente gay* que sirven, dicen, las mejores tapas del momento. La calle se llena de gente que sale del trabajo y poco a poco se va vaciando, cuando salís hace frío, hay algunas personas sacando al perro, un grupo de *chavales latinoamericanos con gorras, pantalones largos y tatuajes están sentados en el banco bebiendo y riendo* y la chica del kiosko son todas las personas que veis hasta el local. La *cena con espectáculo de transformismo* se prolonga hasta tarde, cuando sales estás cansado, paras un momento en el *cajero, usas el de la calle porque el del interior está ocupado por tres personas que duermen en sacos de dormir*. Ya en tu calle ves a la mujer defensora de la *colonia de gatos de la esquina, que está poniendo de comer a sus protegidos*. Y entras en casa cansado, pones la radio para escuchar las últimas noticias del día, *España no ha ganado más medallas, en las pruebas de maratón el equipo de Kenia ha vuelto a batir records, se teme por la vida de otro de los participantes en la reyerta, los resultados de las elecciones en Francia no arrojan novedades y el primer ministro israelí hace unas declaraciones donde se reafirma en el ataque*.

SEGUNDA PARTE

Tras la identificación de los desencadenantes de la ira, se selecciona una situación relevante a nivel terapéutico, para profundizar en su análisis. Se entregarán diferentes tarjetas de colores distintos:

- a) **Tarjeta 1:** En una de las tarjetas se le pide que describa cómo **interpretó la situación y qué pensamientos** recuerda de ese momento de su vida (o podrían surgir al personaje del texto).

Posteriormente se entregan tarjetas con frases donde se identifican diferentes creencias irracionales, como posibles precursoras de comportamientos hostiles. La persona participante debe analizar las frases identificando aquellas que reconoce que estaban presentes en la situación personal que ha recordado:

1. No soporto los errores. Creo que las personas que cometen errores y fallos no llegarán a tener éxito en la vida.
2. Me parece injusto que se atiendan primero las necesidades de otras personas y no se valoren como prioritarias las mías (o de mi grupo).
3. No tolero a las personas que actúan de manera irracional, desagradable o injusta.
4. Las personas que actúan de forma irrazonable tienen que ser condenadas y castigadas por su maldad y sus perversiones.
5. Tengo derecho a corregir a las personas que se han comportado mal, para que puedan cambiar.
6. Las personas intentan explotarme y controlarme, tengo que evitarlo.
7. No se puede confiar en nadie.
8. Siempre hay un culpable de los problemas, hay que descubrirle y castigarle.
9. Hay que reconocer que siempre hay personas que son inferiores.
10. La vida es justa y razonable, cada cual tiene lo que merece.
11. El mundo está en mi contra (o de los míos).

- b) **Tarjeta 2:** En la segunda tarjeta anotará qué consecuencias tuvo esa emoción en su cuerpo y sus reacciones inmediatas, es decir, cuáles fueron las **reacciones fisiológicas o comportamentales** que tuvieron al experimentar la ira. El/la terapeuta favorecerá que la persona participante identifique con el mayor detalle posible, un volumen importante de señales fisiológicas de su ira. Se pueden utilizar técnicas aprendidas de atención plena trabajadas en módulos anteriores.

- c) **Tarjeta 3.** En la tercera tarjeta se apuntarán los comportamientos expresados en esa situación, teniendo en cuenta tanto las alternativas realizadas

efectivamente, como todas aquellas formas alternativas de respuesta ante la situación.

Finalmente colocará las tarjetas seleccionadas en cada una de las separaciones de la caja roja. En esta *CAJA EXPLOSIVA* nos encontramos:

PENSAMIENTOS E INTERPRETACIONES que ha realizado de una situación y que desencadenan su ira. El/la terapeuta ha de destacar que no todas las personas nos enfadamos por las mismas situaciones, por tanto la persona es responsable de su emoción y no son las situaciones.

LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS identificadas por la persona en el momento de experimentar la emoción de ira. El/la terapeuta ha de recordar que las respuestas fisiológicas a las emociones son señales donde tu cuerpo te avisa. El primer paso para aprender a gestionar esta emoción es reconocer sus señales corporales. Es necesaria la identificación de estas señales para aplicar adecuadamente estrategias de autocontrol para evitar su escalada.

COMPORTAMIENTOS O MANIFESTACIONES que la persona reconoce que ha realizado cuando experimenta la ira y las conductas alternativas que podría poner en marcha. Es necesario destacar que cuando se experimenta la ira, no siempre se desencadena una escalada y acaba en un acto violento, sino que depende de la gestión de la misma.

TERCERA PARTE:

Para finalizar el ejercicio se indicará a la persona participante que **para desactivar esta caja explosiva es posible utilizar una serie de técnicas que ayudarán a gestionar adecuadamente la emoción de la ira**. Para ello iniciaremos una práctica con las *técnicas de reestructuración cognitiva o debate racional*, aprendidas en el **módulo 3**, donde se generen ideas alternativas para interpretar los hechos o situaciones desencadenantes de la ira y sus creencias irracionales asociadas:

1. **Para triunfar en la vida, debería ser totalmente competente, adecuado y lograr el éxito en todos los aspectos.** Esta creencia nos lleva a pensar que sólo alguien tiene valor cuando tienen éxito. Esto nos conduce a una incapacidad para tolerar los errores y puede llevar a la ira contra nosotros mismos y los demás cuando se cometen.
2. **Soy superior a los demás y merezco un trato especial.** Esta creencia llevará a la ira cuando se atiendan primero las necesidades de otras personas o cuando no se reconozca un trato especial para uno. Lleva a los celos, la envidia y la crítica de los demás.
3. **Las personas no tienen derecho a actuar de manera irrazonable, desagradable o injusta.** Esta creencia implica un importante "deber": que las personas se comporten de ciertas maneras, generalmente de la manera en que nos gustaría. Lleva a la ira con los demás, ya que no podemos aceptar su derecho a actuar de la forma que ellos elijan y sin pedir nuestro acuerdo.
4. **Cuando las personas actúan sin razón, deben ser condenados y tratados como individuos malos, perversos o podridos.** Esta creencia es una extensión de la anterior, e implica condenar a las personas como malas en lugar de, más lógicamente, tener una opinión sobre su comportamiento.
5. **Cuando las personas se comportan mal, se les debe hacer cambiar sus formas.** Esto se sigue de la creencia número 3 y también conduce a la ira con los demás; porque no se comportan como desearíamos, deberían ser perjudicados, castigados o forzados a comportarse mejor. Si somos capaces de dejar de exigir que otras personas hagan lo que deseamos, podemos tratarlas con más calma, incluso cuando nos estén causando dificultades.

6. **Otras personas intentarán explotarme o controlarme.** Esta creencia puede llevar a un comportamiento agresivo, explotador o manipulador para ser el primero en alcanzar los propios objetivos. Se genera la indiferencia por los derechos y sentimientos de los demás y el comportamiento es egoísta e insensible. Alternativamente, puede conducir a la evitación y la sospecha de los demás.
7. **Nadie puede ser confiable.** Esta creencia conduce a la sospecha y nos lleva a buscar motivos ocultos en el comportamiento de otras personas. Podemos malinterpretar sus motivos y tomar una actitud hostil o agresiva, ya que esperamos que nos hagan daño.
8. **Siempre hay un culpable.** Se cree que si hay un problema, alguien debe tener la culpa. Por lo tanto, el culpable debe ser encontrado, obligado a confesar y castigado para hacer que cambien sus costumbres. Esto lleva a resolver los problemas de forma agresiva, generando que probablemente los demás sean defensivos, evasivos o resistentes.
9. **Ciertas personas son inferiores.** Esta creencia generalmente se aplica a grupos específicos de personas y conduce a un trato prejuicioso, discriminatorio, explotador o agresivo.
10. **La vida debería ser justa y razonable.** La vida a menudo puede ser bastante aleatoria en la distribución de eventos positivos y negativos y la gente necesita estar preparada para esto.
11. **El mundo está en mi contra.** Esta creencia puede llevar a la incapacidad de aceptar eventos negativos con una calma razonable y enfadarse con la vida, el destino o *ellos*. Los eventos negativos nos suceden a todos y a veces se agrupan. Sin embargo, esto a veces tiene que ver con un grado de aleatoriedad en la vida y generalmente no es el resultado de alguien o algo que *lo tiene previsto para nosotros*.

Ideas clave para el debate:

- **LA SITUACIÓN NO TE HACE ENFADAR, ERES TÚ QUIEN SE ENFADA ¿CÓMO INTERPRETAS LA SITUACIÓN?** Reflexionar sobre cuáles son las principales situaciones en las que nos enfadamos habitualmente y cómo las interpretamos, es muy útil, ya que permite aumentar el control sobre nosotros mismos en dichas situaciones.
 - **PRESTAR ATENCIÓN A LOS ENFADOS “INNECESARIOS”**, especialmente cuando se deben a creencias desadaptativas (ej. *pensar que los demás deben actuar como tú quieres y enfadarte porque se comportan o piensan diferente. O enfadarte por algo que ha sucedido accidentalmente*).
 - **DETECTAR LOS PRIMEROS INDICIOS DE LA IRA**, los desencadenantes, los primeros pensamientos que denotan enfado, las reacciones físicas que los acompañan, las conductas llevadas a cabo... para ayudar a frenar la escalada.
 - Recordar que la **responsabilidad de las consecuencias negativas que pueda producir la ira es únicamente de la persona que ejecuta esos comportamientos**, y no de los desencadenantes o provocaciones, que nunca justifican el perder el control.
 - Ser consciente de cómo **tomar decisiones en caliente, lleva a errores o comportamientos negativos**.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimentan individualmente los documentos de trabajo y las tarjetas. Posteriormente se debaten las diferentes respuestas del grupo, realizando un debate racional sobre las diferentes creencias irracionales.

6.2.1. Documento de trabajo

“Mi caja explosiva”

Recuerda situaciones de tu vida donde hayas experimentado la ira intensamente.

1. *Situación ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedió?*

2. *Situación ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedió?*

3. *Situación ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué sucedió?*

6.2.2. Telescopio de la ira

Objetivos

- Analizar la *visión túnel* o distorsiones de abstracción selectiva que suele darse ante un conflicto interpersonal cuando se experimenta con ira.
- Reflexionar sobre las consecuencias de las diferentes reacciones violentas.

Materiales

- Folios
- Documento de trabajo 6.2.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:**

PRIMERA PARTE:

1. Se ofrece un folio a la persona participante. Y se le indica: *“Recuerdas si durante tu infancia, jugabas a ser detective, pirata o explorador/ a... ahora vas a jugar un rato... Coge el folio, enróllalo y construye un telescopio. Durante algunos segundos, cierra uno de los ojos y coloca el “telescopio” en el otro, mira a través del mismo. No abras el otro ojo. Intenta mirar todo el espacio donde nos encontramos, las personas, etc., para tener una visión lo más amplia posible de la situación. Puedes fijar las atención donde quieras e imagina que puedes acercar o alejar el catalejo, que puedes hacerlo más grande o más pequeño”*
2. Después de transcurridos tres o cuatro minutos, pide que responda a las siguientes preguntas: *¿Cómo te sentiste cuando mirabas a través del “catalejo”? ¿Podías tener una visión de conjunto y completa?*

Este juego representa un fenómeno llamado la *VISIÓN DE TÚNEL O ATENCIÓN SELECTIVA*. Suele pasar que cuando las personas estamos enfadadas, únicamente fijamos nuestra atención y nuestros pensamientos en aquellos aspectos que nos molestan o irritan, perdemos la visión de conjunto. Esto hace que nos centremos solamente en aquellas cuestiones que nos generan el enfado, haciendo que éste aumente de intensidad convirtiéndose en ira. *¿Has experimentado esta visión de túnel cuando te enfadas? ¿Qué puedes hacer para evitar la visión de túnel?*

SEGUNDA PARTE:

1. Se leen las dos situaciones presentadas en el Documento de trabajo 6.2.2.

2. Se realiza una reflexión conjuntamente con la persona.

Ideas clave para el debate:

- **¿ANSIEDAD O IRA?** Muchas veces tu respuesta ante una posible amenaza depende del resultado de una fórmula: riesgo percibido y confianza personal en afrontarla. Ante las situaciones que interpretas (correcta o incorrectamente) como una amenaza, realizas rápidamente un cálculo entre el riesgo de daño – físico o psicológico- y tus capacidades de hacerle frente. De este modo si valoras que los daños que puedes recibir son mayores que tu capacidad para afrontarlos, reaccionaras con ansiedad, tendiendo a escapar o esconderte de la situación. Si valoras que puedes hacer frente a la situación percibida como un ataque, sin sufrir daños, probablemente permitas que tu enfado incremente su intensidad y con disposición a atacar.

- **¿DESIGUALDAD DE PODER?:** En los casos presentados observamos dos situaciones paralelas donde la persona puede percibir que están siendo atacadas o amenazadas su libertad o su tiempo y donde existe una desigualdad de poder percibido. *¿Por qué ante la situación de demanda laboral se reacciona con estrés y ante la situación familiar, la misma demanda se interpreta como un ataque y se niega reaccionando agresivamente?* Las interpretaciones de la situación y en los aspectos en los que te fijas de forma selectiva pueden hacer que una situación genere reacciones emocionales diferentes.

● **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza la *primera parte* en grupo, moviéndose por el espacio para generar una dinámica de participación lúdica. Tras el ejercicio se plantean las preguntas correspondientes generando un debate grupal. En la *segunda parte* de la actividad se completa el documento de trabajo 6.2.2 de forma individual para luego finalizar con un debate grupal sobre sus contenidos.

Documento de trabajo 6.2.2.

Telescopio de la ira

Imagina que llevas varios meses en situación de desempleo, el próximo mes se te termina la ayuda y necesitas encontrar un empleo con urgencia, para poder pagar las facturas. Has presentado tu solicitud para cubrir varias ofertas de empleo y te llaman para realizar una entrevista y alguna prueba de aptitud. Te presentas puntual el día de la entrevista y en la sala de espera te encuentras con otras cinco personas candidatas. Mientras esperan alguien inicia una conversación sobre la empresa, los requisitos que exigen para el puesto, las excelentes condiciones económicas y laborales de esta empresa, etc.

SITUACIÓN A: Entre las características que te llaman la atención de las personas candidatas se encuentran:

1. Una persona con un suéter azul que aparentaba tener tu misma edad.
2. Una persona que vive en tu barrio, con muchas ganas de conversar.
3. Una persona que hablaba animadamente por teléfono con su pareja.
4. Una persona que lee muy concentrada el periódico.
5. Una persona muy amable que me ofreció un pañuelo cuando estornudé.

Tras realizar la entrevista y las pruebas de aptitud, esperas unos días con la esperanza de obtener el puesto, pues crees que tienes las cualidades necesarias para incorporarte en el puesto de trabajo. Pasan los días sin noticias y decides llamar a la empresa para informarte del resultado del proceso selectivo. Te informan que el puesto ha sido cubierto y que no existen vacantes en la empresa en la actualidad.

Después de la llamada sientes gran decepción, ya que ese puesto de trabajo te podría haber resuelto muchos problemas en tu vida. Recuerdas a cada uno de las personas candidatas que se presentaron a la oferta de empleo y tu tristeza se convierte en esperanza y decides salir a entregar algunas solicitudes de trabajo en otras empresas *¿Entiendes qué pensamientos han pasado por tu cabeza para desencadenar esta emoción optimista?*

SITUACIÓN B: Entre las características que te llaman la atención de las personas candidatas se

encuentran:

1. Una persona migrante que aparenta tener tu misma edad.
2. Una persona con discapacidad con muchas ganas de conversar.
3. Una persona transexual que habla por teléfono con su pareja.
4. Una persona que aparenta una edad cercana a la jubilación que lee el periódico
5. Una persona embarazada que aparenta faltarle poco para su maternidad.

Tras realizar la entrevista y las pruebas de aptitud, esperas unos días con la esperanza de obtener el puesto, pues crees que tienes las cualidades necesarias para incorporarte en el puesto de trabajo. Pasan los días sin noticias y decides llamar a la empresa para informarte del resultado del proceso selectivo. Te informan que el puesto ha sido cubierto y que no existen vacantes en la empresa en la actualidad. Después de la llamada sientes gran decepción, ya que ese puesto de trabajo te podría haber resuelto muchos problemas en tu vida. Recuerdas a cada uno de las personas candidatas que se presentaron a la oferta de empleo y tu tristeza se convierte en **irritación**, ésta se convierte en enfado y luego en una intensa ira. Por tu mente pasan muchas ideas de cómo dañar a ésta empresa *¿Entiendes qué pensamientos han pasado por tu cabeza para desencadenar esta emoción de malestar?*

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR..

- *¿Qué similitudes encontramos en estas situaciones?*
- *¿Por qué podrías actuar de forma diferente ante estas situaciones?*
- *¿En qué características de los personajes te has fijado de forma selectiva para que tus reacciones puedan ser distintas?*
- *¿Crees que los personajes de la sala de espera pueden ser los mismos en ambas situaciones?*

6.2.3. Diferentes caminos ante el conflicto ²⁰³

Objetivos

- Analizar la frecuencia de distintas manifestaciones de la ira motivada por el odio.
- Demostrar la existencia de diferentes formas no violentas de resolución de conflictos interpersonales.

Materiales

- Documento de trabajo 6.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 6.2.3 y se pide que indique la frecuencia con la que suele reaccionar cuando existe un conflicto interpersonal donde sienta intensa ira. Una vez cumplimentado se analiza la frecuencia de las respuestas agresivas y las alternativas de resolución pacífica, mostrándole la posibilidad de realizar otros comportamientos que quizá no haya puesto en práctica hasta la actualidad.

²⁰³ Actividad adaptada de GREC, 2013. Programa Adapt.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo 6.2.3 individualmente y luego se comparten en grupo las respuestas, si procede.

Documento de trabajo 6.2.3.

Diferentes caminos ante el conflicto

Marque con una X la respuesta que más se ajuste a **su forma habitual de reaccionar ante una situación de conflicto...**

EN UNA SITUACIÓN DE CONFLICTO, ¿CON QUÉ FRECUENCIA USTED....	A menud	En rara ocasión	Nunca
...Se aleja de una discusión?			
...Enfría una discusión?			
...Mira a lo lejos cuando alguien le mira?			
...Deja de decir algo que no quiere decir?			
...Se tranquiliza cuando está enojado/a?			
...Es capaz de parar cuando una situación se salga de control?			
...Habla en voz baja en lugar de gritar?			
...Se detiene cuando está golpeando a alguien?			
...Se detiene cuando insulta a alguien?			
...Se relaja?			
...Mantiene el control si alguien le grita?			
...Detiene su ira cuando piensa en alguien a quien odia?			

6.2.4. Beneficios – Costes: Calculando el saldo de mi violencia

Objetivos

- Analizar las consecuencias de la violencia ejercida por la persona participante a lo largo de su vida en diferentes ámbitos.
- Demostrar los beneficios de aprender estrategias no violentas de resolución de conflictos interpersonales.

Materiales

- Documento de trabajo 6.2.4.

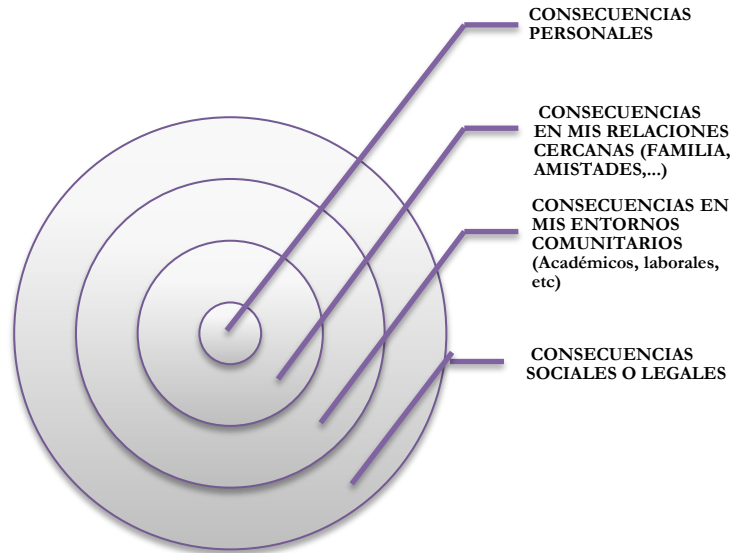
Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo 6.2.4 a través del cual se realizará un análisis detallado de las consecuencias personales, familiares, académicas- laborales y sociales que ha tenido la violencia ejercida en su propia vida. Del mismo modo, se realizará un ejercicio de empatía donde se intentará analizar conjuntamente las posibles consecuencias de la violencia en la vida de la víctima y su grupo de referencia.

Documento de trabajo

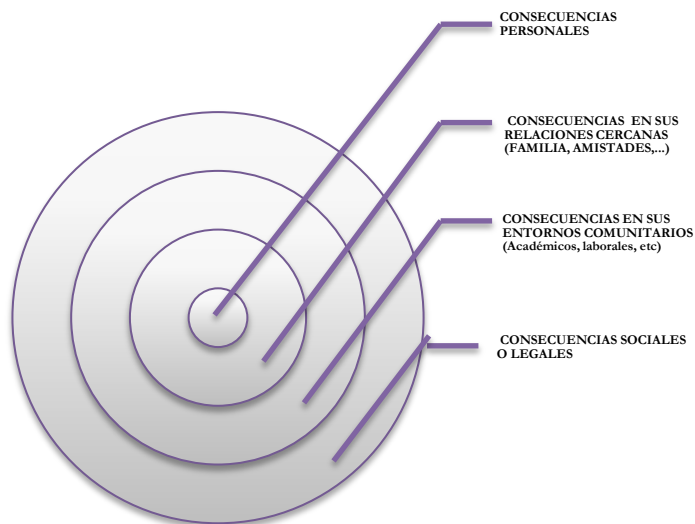
- **6.2.4. Beneficios – Costes: Calculando el saldo de mi violencia**

1. Describe en cada uno de los ámbitos de tu vida qué consecuencias has tenido derivadas del uso de la violencia. Utiliza un bolígrafo con **tinta azul** para escribir los **beneficios** (o consecuencias que consideras positivas) y en **tinta roja** escribe los **costes** (o consecuencias negativas).



¿Crees que el saldo final de tu violencia es positivo? ¿Crees que te genera más beneficios o costes?

2. Ahora intenta ponerte en el lugar de la(s) persona(s) que han sido víctima(s) de tus conductas violentas... analiza posibles costes y beneficios de la violencia en su vida.



6.2.5. Carta de despedida “Adiós violencia, adiós”²⁰⁴

Objetivos

²⁰⁴ Actividad adaptada de Beyebach y De Vega, 2016.

- Establecer un compromiso en el aprendizaje de estrategias no violentas de resolución de conflictos.
- Identificar los costes personales, familiares, laborales, etc. consecuencia del uso de la violencia.

Materiales

- Documento de trabajo 6.2.5.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el Documento de trabajo 6.2.5, donde ha de realizar un resumen de los costes personales, familiares, relacionales, etc. derivados del uso de la violencia, declarando un compromiso personal con la eliminación de esos comportamientos violentos en su repertorio de resolución de conflictos o búsqueda de objetivos. Se indica que la actividad está dirigida a realizar una despedida formal de su problema: la violencia. Para ello debe “*Escribir una carta de despedida a la violencia, en la que comunicas que vas a prescindir de esa forma de resolver los conflictos en su vida,*” por ejemplo:

Buenos días Violencia:

Ésta es una carta de despedida. Sé que durante todos estos años me has hecho mucha compañía, nos hemos divertido juntos y tengo grandes recuerdos, en algunos momentos consideré que eras al único que tenía, pero me he dado cuenta que no tienes nada que ofrecerme. Al contrario ahora veo que te he puesto por encima de todo y que por ti lo he perdido también todo, te puse por encima de mi trabajo, de mis amigos y de mi familia; he hecho cosas vergonzosas al estar contigo y también me he destruido, no solamente a mí sino a los que estaban a mi lado, ahora he comprendido que debo dejarte ir y que solamente así podré ser yo mismo. Por eso te digo definitivamente ADIÓS no nos volveremos a ver, estar juntos Nunca...

Documento de trabajo 6.2.5.

Carta de despedida “Adiós violencia, adiós”

Escribe una carta de despedida a la violencia, en la que comunicas que vas a prescindir de esa forma de resolver los conflictos en su vida, debido a los costes que ha generado en tu vida y la de otras personas...

SESIÓN 3

Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira

Objetivos

- Aprender estrategias de autocontrol ante emociones de ira u hostilidad.

Ejercicios

- Asumiendo mi responsabilidad.
- Valorando afinidades.
- La historia del martillo.
- Stop.
- Mi tarjeta roja.

Bienvenida e introducción

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave aprendidas en la sesión anterior y dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa²⁰⁵

Controlando la ira

En esta sesión seguiremos profundizando en el aprendizaje de algunas técnicas para controlar y gestionar tu ira. Concretamente, para poder combatir la violencia es necesario generar alternativas a esos comportamientos dañinos y plantearnos una serie de cuestiones ante situaciones límite o críticas *¿Y ahora qué? ¿Cómo afronto esta situación? ¿Qué hago con mis pensamientos, con esta activación física de ataque?...*

Ya hemos analizado en la sesión anterior que la violencia tiene unos costes muy altos en la vida de las personas y los posibles beneficios a corto plazo pueden traer más violencia en forma de revancha o de venganza... con lo que podemos concluir que la violencia genera escaso valor en el bienestar de las personas y de las comunidades.

¿Estás dispuesto/a a anular tu violencia?, ¿qué podrías ganar con ello?

[SE REVISY Y COMENTA LA ACTIVIDAD INTERSESIONES 6.2.4 o 6.2.5].

Mi responsabilidad: aprendiendo a aceptar la realidad

Tras analizar las consecuencias de la violencia ejercida en tu vida, es el momento de asumir la responsabilidad sobre tus comportamientos, sus consecuencias y los diferentes cambios que quieras realizar en tu forma de relacionarte con el mundo que te rodea. En este sentido resulta fundamental asumir que la realidad no es siempre como la habías imaginado. Entre tus ideales y la realidad en ocasiones no existe correspondencia, debes aceptar las emociones que estas realidades te producen, evitando los mecanismos de defensa.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 6.3.1].

Para eliminar los comportamientos violentos de tu forma de resolver los conflictos, es necesario que te impliqués en una transformación de tus valores, donde la discriminación, el rechazo y la violencia contra aquellas personas diferentes a ti sean una práctica del pasado. Es imprescindible que seas consciente de que la ira se puede controlar, nadie está obligado a comportarse de forma violenta: siempre existen alternativas. Además, aunque te parezca que te enfadas rápidamente, que eres una persona explosiva, la ira es un proceso. Como hemos analizado en la sesión anterior, no pasas de 0 a 10 directamente, sino que poco a poco la ira va subiendo hasta que llega un momento en que crees que no puedes pararla. Si aprendes a identificar las señales de baja intensidad saltará una alarma que te indicará: *¡cuidado, me estoy enfadando demasiado y puedo explotar violentamente! Entonces es el momento de parar.*

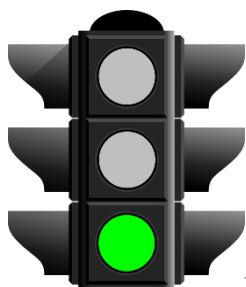
[SE RECUERDA LA ACTIVIDAD 6.2.1 MI CAJA EXPLOSIVA, DONDE SE HAN IDENTIFICADO DIFERENTES SITUACIONES DONDE HA EXPERIMENTADO UNA

²⁰⁵ Adaptación de Méndez et.al (2016). Programa Encuentro

IRA INTENSA, SE PUEDEN EXTRAER ALGUNAS TARJETAS/DOCUMENTO DE TRABAJO].

En la sesión anterior has analizado algunas experiencias personales donde has explotado violentamente y ahora que comprendes el proceso de la ira, hemos de analizar las **estrategias que llevas a cabo para manejar y controlar esta emoción**. El manejo de la ira es un proceso donde debes ir aprendiendo a reconocer tus propias señales de enfado. En la sesión anterior hemos analizado las diferentes fases por las que se desencadena la ira, en la presente sesión, avanzaremos aprendiendo algunas estrategias que puedes poner en marcha para poder controlarla en cada una de esas fases.

Para ello, utilizaremos la metáfora del semáforo. Los semáforos sirven para regular el uso de la vía y facilitar la circulación de los vehículos, impidiendo que se produzcan colisiones entre éstos. Al igual que un semáforo, las personas debemos regular nuestras emociones de enfado o ira, detectando nuestras señales y poniendo en marcha las estrategias necesarias que nos permitan evitar que nuestra ira cause daños en nosotros o en las demás personas.



PENSAR

²⁰⁶ “**LUZ VERDE**” significa que *podemos circular*. En tu vida cotidiana existen múltiples situaciones que te pueden generar irritación, molestias o fastidios. Esto no te impide seguir con tus ocupaciones y relaciones con normalidad, sabes que no hay riesgo de descontrol inmediato, no generas daños o consecuencias negativas. En esta fase, puedes mantener la calma y la tranquilidad, las técnicas a utilizar para evitar que la ira vaya a más consisten en pensar y reflexionar de manera ajustada sobre aquellas cuestiones que están causando malestar.

Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnica de atención selectiva.
- Técnicas de debate racional.
- Técnicas de relajación y/o respiración.



SENTIR

“**LUZ AMBAR**”, nos indica que hemos de tener *precaución*. Has de tomar conciencia de que estas empezando a alterarte y conviene que apliques alguna técnica, con la finalidad de disminuir tus niveles de la ira. Si detectas los primeros signos de ira (Ej. *incremento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración, etc.*) y, conociéndote, sabes que puedes llegar a enfadarte mucho, generando daños que no habrías hecho *en frío*, recuerda que **DEBES FRENARTE**. Tú tienes el control sobre ti y si te controlas evitarás estallar.

Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnicas de relajación y/o respiración.
- Técnicas de reflexión (debate racional).
- Técnicas de distracción.
- Técnica de parada el pensamiento.
- Técnica de tiempo fuera.
- Técnicas de resolución de conflictos.



DETENER

Cuando el semáforo tiene “**LUZ ROJA**”, *no* debemos *seguir circulando*,

²⁰⁶ Fuente de la Imagen 6.6. Semáforo de la Ira: Merca20.com (s.f)

tenemos que detenernos. Si estás en rojo es porque has ignorado los primeros indicios de la ira y hay riesgo de que generes consecuencias negativas para ti o para los demás. Has de detectar que estás en grave riesgo de utilizar la violencia en cualquiera de sus manifestaciones. Tu capacidad de pensar racionalmente se encuentra limitada. Por tanto has de salir y abandonar la situación, ya que lo prioritario es evitar agresiones.

Técnicas a utilizar en esta fase:

- Técnica de tiempo fuera.
- Técnica de autoinstrucciones y autorrefuerzos.
- Técnicas de distracción y relajación.

Es muy importante que aprendas a reconocer tus señales, ya que las técnicas que proponemos sólo funcionan en determinadas situaciones emocionales. Si te encuentras en fase *Verde* te puede resultar útil reflexionar sobre tus pensamientos, pero si estas en *Rojo*, será muy complicado pararte a pensar y reflexionar adecuadamente.

Por otra parte, debes atender a la información que los demás te dan sobre tu nivel de ira. En ocasiones puede suceder que tú te percibas con mucha tranquilidad (*"No, pero si yo no estoy enfadado/a"* - **Nivel Verde**), pero los demás te están diciendo que necesitas calmarte- (**Nivel rojo**). Este problema suele ser muy habitual y resulta muy útil tener en cuenta tus señales de enfado y la información que los demás te ofrecen sobre tu comportamiento.

NOTA:

A continuación se exponen varias técnicas para el control de la ira con detalle. Cada terapeuta seleccionará aquellas que considere más adecuadas.

Ahora vamos a comentar las diferentes técnicas, para que las conozcas.

TÉCNICA DE ATENCIÓN SELECTIVA

Como comentamos en la metáfora anterior, esta técnica la puedes utilizar cuando empiezas a detectar las primeras señales de la ira, cuando aún no has empezado a perder el control sobre ella. Por ejemplo, cuando piensas en personas o grupos que no te agradan, escuchas alguna noticia a través de los medios de comunicación o de tus amistades, aunque no te hayan hecho nada directamente puedes empezar a sentir cierto nivel de irritación o enfado.

Cuando interpretas que existe un problema o conflicto con alguien (o con un colectivo social), y mantienes tu enfado en el tiempo, inconscientemente tu memoria funciona de forma selectiva recordando todas aquellas situaciones y cuestiones negativas, incrementando tu nivel de enfado cuando tienes contacto con esa persona (o los miembros del grupo), aunque no haya pasado nada en el momento presente.

Supongamos que te enfadas cada vez que oyes hablar de alguien que te ha hecho una faena, o de un colectivo de personas que no te agrada,... cuando les ves, cuando escuchas sus voces o cuando pasas cerca de donde viven, te sientes con especial molestia e irritación. Sólo percibir su presencia te pone de los nervios, te hace enfurruñar y pensar en los aspectos negativos de esa persona (o colectivo). Lo que te está pasando es que estás interpretando la realidad de forma distorsionada, pensando de manera excluyente, radical, generalizadora y unilateral. Puedes pensar, por ejemplo, que esa persona es injusta, traidora, perversa o malvada. Si estamos refiriéndonos a un grupo de personas, las vemos de forma

distorsionada como un todo indivisible y uniforme. Mientras insistas en pensar todo eso, será imposible que dejes de enfadarte.

La técnica que te proponemos es que te obligues a pensar en el *comportamiento* de esa persona, no en la persona en su conjunto. Del mismo modo, debemos reconocer las características y comportamientos individuales de las personas que forman parte de un colectivo. Se trata de que **describas de manera precisa y concreta aspectos del comportamiento de esa persona**. Seguro que encuentras conductas que no son tan negativas, incluso algunas son positivas. No se trata de que perdones ni olvides si no quieres, sino de que tu sentimiento negativo hacia ella sea menos intenso. Y esto se puede conseguir buscando comportamientos de esa persona o colectivo, que no te produzcan rechazo. Tiene que haberlos.

[INTRODUCIR EJERCICIO 6.3.2].

REFLEXIÓN COGNITIVA- DEBATE RACIONAL

Esta técnica la puedes utilizar tanto en la fase de **VERDE** como en la fase de **AMARILLO** de la escalada de la ira. Como recordarás, esta técnica consiste en un diálogo interno guiado, en el que vas cuestionando tus pensamientos e interpretaciones de la realidad, tratando de empatizar con la otra parte. Como guía puedes tener una ficha con las siguientes preguntas: *¿por qué me he enfadado?, ¿por qué me ha afectado tanto lo que ha pasado?, ¿qué pienso de la situación?, ¿qué parte de razón tengo yo?, ¿en qué me he equivocado?, ¿qué quería decir yo a la otra persona que no le he dicho?, ¿cómo podría decirle lo que quería sin ser agresivo?, ¿qué puedo aprender de este enfado?*

La técnica de debate racional ya la has aprendido con detalle en la **unidad 3**, permitiéndote cuestionar diferentes ideas o creencias deformadas que puedas tener, con la finalidad de asegurarte que tus pensamientos son adaptativos. Para ponerla en práctica debes recordar los siguientes pasos:

1. **Detección de la idea errónea.**
2. **Búsqueda de argumentos a favor de la misma.**
3. **Búsqueda de argumentos en contra.**
4. **Identificación de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales detectadas.**
5. **Generación de una nueva idea, que sea adaptativa y no generadora de malestar.**

[INTRODUCIR EJERCICIO 6.3.3].

RESPIRACIÓN - RELAJACIÓN

Esta técnica también es útil para detener la escalada de la ira. Consiste en relajar nuestro cuerpo para así conseguir relajar la mente. Existen distintas técnicas de relajación que se pueden aprender, como la *relajación muscular progresiva de Jacobson*, aunque requieren práctica y entrenamiento durante varias sesiones. En sesiones anteriores hemos aprendido a controlar la respiración y podemos entrenar algunas técnicas de relajación.

¿Cómo sabes si estás relajada/o? ¿Qué cambios se producen en ti cuando estás en un estado de relajación?

Desde el ámbito emocional, la relajación se ha entendido como un estado con características físicas, subjetivas y conductuales contrarias a los estados emocionales intensos (*ira, ansiedad, miedo, etc.*). Las emociones son el resultado de una interrelación entre tu estado de activación fisiológica (*ej. ritmo cardíaco y respiratorio, sudoración, etc.*) y un proceso mental donde percibes y atribuyes esa activación a situaciones de tu vida.

Existen teorías que indican que la activación fisiológica es inespecífica (similar en muchos estados emocionales), siendo su principal mecanismo la activación del **sistema nervioso simpático**. La función de este sistema es preparar al organismo desde un punto de vista energético, proporcionándole el aporte sanguíneo necesario para adaptarse a las demandas del ambiente. Por el contrario, en los estados de tranquilidad y quietud, como la relajación, el nivel de activación fisiológica es mínimo. Esta activación es regulada por el **sistema nervioso parasimpático** cuya función se orienta a conservar la energía del organismo. Ambas ramas del sistema nervioso actuarían por inhibición recíproca: cuando una se activa la otra se inhibe y viceversa.

Si tu organismo se ha activado biológicamente ante determinadas situaciones que has interpretado como amenazantes, pero estas respuestas se repiten con demasiada frecuencia o con una intensidad que excede las demandas de la situación, puedes estar en riesgo de sufrir problemas en tu salud.²⁰⁷

La relajación es una respuesta antagónica a la activación del organismo en situaciones de estrés, ansiedad, ira, etc. que puede ser aprendida para convertirse en recurso personal que te ayude a contrarrestar los efectos negativos en tu organismo y en tu respuesta agresiva ante determinadas situaciones.

NOTA:

- Para entrenar en técnicas de respiración y relajación se podrán consultar los siguientes materiales:
- Caballo, V. (1998) “Manual de Técnicas y modificación de conducta”. Madrid: Siglo XXI de España Editores, SA
- Chóliz, M. (2005) ”Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración” <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- En lo sucesivo, si la o el terapeuta lo considera apropiado, iniciará cada sesión del programa con 5 minutos dedicados a la respiración o relajación. Esto fomentará un clima adecuado para iniciar la sesión y permitirá un entrenamiento adecuado de las diferentes técnicas.

TÉCNICA DE DISTRACCIÓN COGNITIVA

La distracción cognitiva es una técnica que ya aprendimos en el **módulo 4** y que resulta de gran importancia para dejar de prestar atención a lo que te ha hecho enfadar, debes ocupar tu mente en otra tarea. De esta forma se pretende combatir los pensamientos desadaptativos y disminuir las emociones negativas. Se trata de crear el hábito de pensar en

²⁰⁷ [Anger and myocardial infarction](#). (Circulation. 1996) .Department of Medicine, Deaconess Hospital, Harvard Medical School, Boston, Mass, USA

otra cosa o hacer algo que distraiga la mente, cuando los pensamientos calientes te desborden.

Si se consigue no prestar atención a los síntomas derivados de la ira, pensamientos, sensaciones corporales, éstos acabarán por desaparecer por sí solos con el transcurso del tiempo. Cada persona ha de buscar su *propia clave* y que esta sea sencilla de aplicar. Se puede tratar de una imagen agradable, recordar un episodio feliz, realizar una tarea que exija concentración, utilizar ejercicios respiratorios, relajación. Hay que practicarlos frecuentemente aunque no se encuentre en una situación de ira. Al distraerte de lo que te motivó el enfado, reduces el nivel de activación, y te preparas para afrontar mejor la situación, evitando la escalada provocada por los pensamientos irracionales.

Algunas técnicas de distracción podrían ser las siguientes:

- Practicar alguna actividad mental, hacer un crucigrama, sudoku, contar de manera ascendente o descendente, recitar un poema o cantar una canción.
- Concentrarse en lo que está pasando alrededor.
- Realizar ejercicio físico.
- Practicar la relajación profunda,... Se debe emplear en el momento en el que empiezas a acumular tensión.

[LA PERSONA PARTICIPANTE REALIZARÁ JUNTO AL TERAPEUTA UN LISTADO PERSONALIZADO DE AQUELLAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN RESULTAR ÚTILES PARA APLICAR LA TÉCNICA].

TÉCNICA DE DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

El objetivo es frenar la presencia de pensamientos *facilitadores de la ira*, así como, poner en su lugar, pensamientos que enfríen nuestro ánimo.

[SE EJEMPLIFICA LA TÉCNICA SI NO SE HA REALIZADO EN LA UNIDAD ANTERIOR - SE PIDE INICIALMENTE QUE CUENTE CON LA MAYOR CANTIDAD POSIBLE DE DETALLES, UN MOMENTO EN QUE SE HAYA SENTIDO ESPECIALMENTE HUMILLADO/A. CUANDO HAYA AVANZADO EN SU RELATO, EL/LA TERAPEUTA DA UN FUERTE GOLPE EN LA MESA Y LO INTERRUMPE. DESPUÉS SE ANALIZA CÓMO SE SENTÍA AL CONTAR ESTA EXPERIENCIA, Y QUÉ HA OCURRIDO DESPUÉS DE LA PARADA DE PENSAMIENTO. POR ÚLTIMO SE EXPLICA EL OBJETIVO DE LA TÉCNICA Y EN QUÉ MOMENTOS USARLA].

Esta técnica se utiliza cuando eres incapaz de parar el curso de pensamientos que te asaltan y sientes que te invaden pensamientos recurrentes. Se trata de dejar de pensar, y para ello, puedes decirte a ti mismo/a palabras sencillas, pero contundentes, que consigan que la mente no esté recalentándose todo el tiempo, como ejemplo ¡Basta!, ¡A callar!, ¡Alto!, ¡No!, mientras da un golpe en la mesa, o darte un pellizco.

[PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES 6.3.4].

TÉCNICA DE AUTO-INSTRUCCIONES Y AUTO-REFUERZO

Como recordarás esta es otra de las técnicas que explicamos en el **módulo 4**. Ahora te pueden ser de utilidad para controlar la ira en su estado más elevado. Se trata entonces de

aprovechar ese diálogo interno que mantienes constantemente contigo mismo /a, para darte mensajes, órdenes o instrucciones que te ayuden a detener la escalada de la ira y a controlarte. Se trata de utilizar este diálogo encubierto para **controlar los pensamientos facilitadores de la ira**.

Tenemos que ser conscientes de nuestros pensamientos y lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as, influye en nuestro estado de ánimo y por tanto, en el comportamiento. Por ese motivo, en situaciones de tensión tenemos que **cambiar las autoinstrucciones negativas por otras positivas**. Debes potenciar tu pensamiento positivo, orientando ese diálogo interno natural, con **palabras habituales claras, precisas, detalladas y concretas** que te preparen para afrontar una situación de forma adecuada (ej. *no merece la pena enfadarse por esto, puedo solucionar mis problemas sin recurrir a la violencia*).

Una vez que hayas controlado tu ira y hayas evitado una conducta violenta, te tienes que felicitar por el comportamiento exitoso. Los **autorrefuerzos** son otros mensajes internos que se asemejan a esa especie de palmadita en la espalda de enhorabuena que te das cuando haces algo correctamente, sientes orgullo y satisfacción contigo mismo/a.

[PARA PROFUNDIZAR EN LOS CONTENIDOS SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 6.3.5].

TÉCNICA DE TIEMPO FUERA

Esta técnica requiere que prestes atención a las primeras señales de tu escalada de ira, en situaciones donde están presentes algunos de tus desencadenantes habituales *¿Recuerdas aquellas situaciones o hechos que suelen disparar tu proceso de escalada de ira?* Debes ser consciente de aquellas situaciones en las que te resulta difícil reducir tu activación fisiológica y tienes una alta probabilidad de emitir comportamientos violentos. Para ello debes alejarte **física y psicológicamente de la situación**. Durante el **tiempo fuera**, debes evitar conductas que aumenten su enfado e intentar disminuir tu nivel de activación agresiva, debes relajarte. Se trata de una medida de prevención, no de un castigo.

Requiere irse de la situación y no regresar hasta que se reúnan las garantías suficientes de controlar las conductas agresivas. Como has aprendido en sesiones anteriores, la escalada de la ira puede relacionarse con el comportamiento de los demás, pero especialmente con la propia interpretación irracional y obsesiva de quien agrede. Por ello para el control de la ira y de la violencia es fundamental que ante los primeros indicios de activación (*me sudan las manos, tenso la mandíbula, me tiembla la voz, tengo pensamientos calientes muy seguidos*) abandones la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo pondrás en marcha algunas técnicas que te ayuden a controlar tus emociones (*relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo de personas de confianza adecuadas, etc.*). Se trata de decirle a la otra persona de forma positiva que, ante el riesgo de perder el control, te vas a ir a dar una vuelta (*nunca al bar o a calentarnos más la cabeza con alguien*) para tranquilizarte y que luego intentarás solucionar el problema, cuando haya menos riesgo de aumentar los problemas.

RECUERDA:

- Nunca debes tomar decisiones en caliente.
- Debes abandonar inmediatamente la situación cuando notes tensión o al mínimo indicio de escalada de la ira.
- No debes dedicar el *tiempo fuera* para mantener la activación y seguir dándole vueltas a la cabeza.

- No debes volver jamás a la situación que te produce ira si no tienes la seguridad de que no perderás el control.
- No acudas al consumo de alcohol u otras drogas para calmarte.
- Tampoco culpes los demás de tu enfado (*me estás calentando*), porque el enfado es sólo tuyo.
- No respondas de manera agresiva cuando te pregunten si ya estas más tranquilo/a.
- Debes pedir ayuda si te sientes incapaz de manejar la situación, pero siempre a personas de confianza que te ayuden a desahogarte y reducir la intensidad de tus emociones para encontrar soluciones alternativas adecuadas.

NOTA:

- Se utilizarán ejemplos expuestos por la persona participante para analizar cómo suele enfrentarse a situaciones de enfado, señalando la diferencia entre su afrontamiento y la aplicación de una técnica.
- Por ejemplo, es habitual utilizar la técnica de *tiempo fuera*, ya que se van de la situación cuando se enfadan. Sin embargo, en muchas ocasiones, el/la terapeuta detectará que no cumplen algunos de los requisitos imprescindibles para una adecuada aplicación de esta técnica, ya que:
 - Se va cuando ya se ha producido una situación de descontrol.
 - No avisa a la persona con la que está discutiendo de que va a salir de la situación ni por qué, lo que puede generar gran malestar añadido en la otra persona.
 - Realizan conductas de riesgo que pueden aumentar la escalada de la ira, etc.

¿Tienes una buena caja de herramientas?

En muchas situaciones de tu vida seguro que has sido capaz de controlar tus emociones y gestionar tu ira de una forma satisfactoria. Posiblemente hayas utilizado algunas de las técnicas que te hemos presentado a lo largo de la sesión.

¿Puedes recordar algún momento en que hayas controlado tu ira? ¿Qué consecuencias positivas ocurrieron? ¿Cómo te sentiste?

Recuerda que cuentas con bastantes herramientas personales que te ayudarán a afrontar de forma adecuada las situaciones más difíciles de tu vida. ¡Tú eres responsable de hacer buen uso de esas capacidades!

Dinámicas y materiales

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

6.3.1. Asumiendo mi responsabilidad

Objetivos

- Asumir la responsabilidad sobre la violencia ejercida, sus consecuencias y la modificación de sus comportamientos futuros.

Materiales

- Documento de trabajo 6.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se pide que rellene el Documento de trabajo 6.3.1. *Asumiendo mi responsabilidad.* Posteriormente se leen las respuestas motivando a la persona participante a la asunción de la responsabilidad de sus comportamientos y sus cambios.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se cumplimenta el documento de trabajo 6.3.1 de manera individual y luego se comparten con el grupo.

Documento de trabajo 6.3.1.

Asumiendo mi responsabilidad

REFLEXIONA Y COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES:

- *Trato de evitar mi responsabilidad culpando a...*
 - *Si actuara con más responsabilidad en el trabajo...*
 - *Si actuara con más responsabilidad en mis relaciones...*
 - *Si me hiciera responsable de mis sentimientos...*
 - *Si me hiciera responsable de todas mis acciones...*
 - *Si me hiciera responsable de todo lo que digo...*
 - *Soy más responsable de mi vida cuando...*
 - *Evito la responsabilidad sobre mi vida cuando...*
 - *Cuando soy responsable siento...*
 - *Cuando evito la responsabilidad siento...*
-

6.3.2. Valorando afinidades

Objetivos

- Entrenar la técnica de atención selectiva para afrontar las primeras fases de la ira.
- Identificar afinidades y características comunes con los colectivos de víctimas del delito cometido.
- Ejercitar la empatía con las víctimas, iniciando el proceso de humanización.

Materiales

- Documento de trabajo 6.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se plantearán una serie de *relatos anónimos sobre historias personales* donde se narren sus proyectos vitales, inquietudes, dificultades cotidianas, temores, dificultades y fortalezas personales/ familiares. Para localizar estos relatos puede ponerse en contacto con *colectivos vulnerables* o asociados a la víctima, con el objetivo de hacerles partícipes del proceso terapéutico de las personas participantes, basándonos en los principios

de la *Justicia Restaurativa*. (Puedes utilizar para ello la colaboración con entidades cuya actividad se base en dicho principio. En el **Módulo de Seguimiento** encontrarás referencias al respecto). Tras la lectura de los relatos, se pide a la persona participante que rellene el Documento de trabajo 6.3.2. *Valorando Afinidades*. En primer lugar debe reconocer aquellas cualidades del personaje con las que se identifica y considera que puede tener cierta afinidad. Posteriormente, se indica que los protagonistas del relato pertenece al colectivo rechazado (u odiado). Después se ayudará a seleccionar aquellos comportamientos, cualidades, costumbres... positivos del colectivo o grupo de personas rechazados. Se puede realizar el ejercicio identificando cualidades positivas de dos personas con las que han experimentado situaciones de elevada tensión y que por tanto le ayuden a tener una visión diferente y más positiva de esa persona. El objetivo es que sea consciente de que una determinada conducta de una persona no la define de manera global, sino que hay que diferenciar entre conducta y persona. Una visión global del ser humano es necesaria para poder reinterpretar los conflictos y llegar a situaciones de entendimiento.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procede del mismo modo que en la aplicación individual, no obstante, tras la realización individual del Documento de Trabajo 6.3.2, se realizará una puesta en común.

Documento de trabajo 6.3.2.

Valorando afinidades

Identifica qué características del personaje del relato crees que son afines o parecidas a ti, qué situaciones parecidas has experimentado en algún momento de tu vida.

1.
2.
3.
4.

Identifica cualidades y características positivas del colectivo (o grupos de personas) con los que has tenido conflictos o sientes rechazo.

1.
2.
3.
4.

Recuerda a las dos personas con las que has tenido enfados más fuertes a lo largo de tu vida. Enumera una lista de características positivas de esas dos personas.

PERSONA 1	PERSONA 2

6.3.3 La historia del martillo

Objetivos

- Identificar situaciones cotidianas donde los pensamientos distorsionados generan emociones negativas y comportamientos desajustados en las relaciones cotidianas.
- Practicar el debate racional con una connotación de humor que favorece el recuerdo de la técnica.

Materiales

- Documento de trabajo 6.3.3 *La historia del martillo*.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se lee el texto *La historia del martillo*, generando una reflexión y debate sobre la misma.
- Se entrega el Documento de trabajo 6.3.3. *La historia del martillo*, motivando la aplicación de la técnica del debate racional en el cuento relatado.
- La actividad incluye una serie de preguntas para la reflexión personal que puede ser realizado durante la sesión o bien como ejercicio para desarrollar entre sesiones.

Ideas clave para el debate:

El papel del pensamiento en los conflictos cotidianos: Tus pensamientos negativos pueden ser el *caldo* en el que se acumula la tensión que precede al estallido de conflictos relacionales no resueltos de forma adecuada.

El autodiálogo es aquello que te dices a ti misma/o sobre las situaciones. Influye en tu interpretación de las cosas que nos ocurren a diario, así como en nuestras respuestas o reacciones.

¿Egocéntrico yo? En ocasiones interpretas conductas neutras de los demás como agresiones o ataques personales. Las personas pueden ser especialmente sensibles ante cualquier acción que pueda suponer una humillación, rechazo o imposición. Se intenta controlar la conducta de los demás para poder defenderse contra cualquier acción o declaración aparentemente nociva. Puedes cometer el error de adjudicar significados personales negativos a acciones inofensivas y exagerar la importancia que tienen realmente para ti. Esto puede suceder con más probabilidad cuando tenemos baja la autoestima, nos importa mucho lo que los demás puedan pensar de nosotros o tenemos mucho miedo a que nos rechacen o no nos acepten como somos. Esto provoca reacciones defensivas que nos hacen estar alerta para defendernos de los posibles ataques.

¿Hechos u opiniones? Muchas veces interpretas tus pensamientos como verdades absolutas y te comportas como si estos fueran hechos irrefutables.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Tras la lectura del texto se procede al debate grupal sobre el mismo, incluyendo posteriormente la cumplimentación individual de las reflexiones personales establecidas en el documento de trabajo.

Documento de trabajo 6.3.3.

La Historia del Martillo

Un hombre quiere colgar un cuadro. El caso es que ya tiene el clavo pero le falta el martillo. El vecino tiene uno, pues lo comprobó días atrás cuando le oyó que golpeaba en la pared. Así pues, nuestro personaje decide ir a la casa del vecino para pedirle que le preste el martillo.

Una vez que se ha decidido a hacerlo, le asalta una duda: ¿qué?, ¿y si no quiere prestármelo? Bien pensado, se dice a sí mismo, ahora que me acuerdo, ayer iba apresurado y me saludó algo esquivo. Quizá tenía prisa, pero... ¿y si la prisa no fue más que un pretexto y el vecino tiene algo en contra mía? El hombre seguía cavilando ¿Y si así fuera, qué puede ser? Yo no le he hecho nada; ¿qué se le puede haber metido en la cabeza? A mí, si alguien me pidiese una herramienta prestada, no me lo pensaría dos veces y se la dejaría en el momento. ¿Por qué no ha de hacerlo también él?... ¿Cómo puede una persona negarse a hacer un favor tan sencillo como éste?... La verdad es que tipos así le amargan a uno la vida. ¡Y espera!, que luego se imaginará que dependo de él..., sólo porque tenía un martillo. ¡Esto ya es el colmo!

Así que tras estas cavilaciones, nuestro hombre sale precipitado de su casa hacia la puerta del vecino. Llama al timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tuviera tiempo de darle los buenos días, nuestro personaje le grita hecho un energúmeno: *¡mire, ¿sabe lo que le digo?, que se meta el martillo por donde le quepa!*

Watzlawick, 1984

PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL

1. *Piensa en alguna situación de tu vida donde “pensaste mal” de una persona y tiempo después tomaste conciencia de tu error.*
2. *¿Cómo te sentiste mientras tenías esos pensamientos negativos?*
3. *¿Cómo te comportaste con esa persona?*

PRACTICA LA TÉCNICA DE DEBATE- RACIONAL

1. *Detecta la idea errónea del personaje.*
2. *Búsqueda de argumentos a favor de la misma.*
3. *Búsqueda de argumentos en contra.*
4. *Identifica de las distorsiones cognitivas e ideas irracionales detectadas.*
5. *Genera una nueva idea, que sea adaptativa y no generadora de malestar.*

6.3.4 Stop

Objetivos

- Practicar la técnica de *parada del pensamiento*.

Materiales

- Documento de trabajo 6.3.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se explica la técnica y siguiendo los pasos descritos en el documento de trabajo 6.3.4, aplicándola a una situación real descrita por la persona participante.

Documento de trabajo 6.3.4.

Stop

Recuerda una situación de tu vida donde hayas experimentado una ira intensa... Centrándote en esa situación vamos seguir los siguientes pasos:

1. Identifica tus emociones negativas y verbalízalas.
2. Elige los pensamientos negativos asociados a las emociones sobre los que vas a poner en práctica la parada del pensamiento.
3. Elige un estímulo que interrumpa los pensamientos negativos. Puede ser una palmada o un pellizco y simultáneamente utilizar palabras como ¡stop! ¡basta!...
4. Cuando hagas una parada del pensamiento <ol style="list-style-type: none">a. Cambia de actividad. Una vez se hay interrumpido el pensamiento, se realiza algo diferente para que ese pensamiento no vuelva.b. Intenta contrarrestar los pensamientos negativos con pensamientos positivos, por ejemplo, diciéndote:<ul style="list-style-type: none">- <i>Todo el mundo se equivoca.</i>- <i>La próxima vez lo haré bien.</i>

6.3.5. Mi tarjeta roja

Objetivos

- Identificar auto-instrucciones y auto-refuerzos personales útiles para la gestión adecuada de los estados emocionales de ira.

Materiales

- Tarjetas de color rojo.
- Imágenes de personas o lugares que generen tranquilidad y sosiego a cada participante.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Esta técnica se apoya en el uso del diálogo interno que de manera natural se produce en el ser humano. En este caso el objetivo es generar mensajes, órdenes o instrucciones que ayuden a afrontar mejor situaciones que conduzcan al enfado o irritación y así poder controlar su estado emocional.
 1. Se expone el objetivo y el fundamento teórico de la técnica. Después, la persona participante tiene que pensar en aquellos mensajes que le serían útiles para controlar su ira.
 2. Finalmente realiza una valoración conjunta de las propuestas realizadas, para analizar si son adecuadas y realistas. El/la terapeuta realizará orientaciones para mejorarlos y hacerlos lo más concretos y personalizados posibles. Las autoinstrucciones deben ser mensajes claros y detallados, para seguir las indicaciones en el momento en que la persona se empieza a irritar.

Con la finalidad de incrementar la efectividad de esta técnica se puede construir una tarjeta roja personalizada donde por un lado queden escritas esas frases significativas (*autoinstrucciones o autorrefuerzos*). En el reverso de la tarjeta, se coloca la imagen de un lugar o situación que recuerde con especial sensación de bienestar, ayudándole a focalizar su atención y aplicar técnicas de respiración y relajación. Se indica que puede llevar siempre consigo esa tarjeta para poder utilizarla en cualquier momento de enfado o irritación.

APLICACIÓN GRUPAL: Se realiza de la misma forma propuesta anteriormente, finalizando con una puesta en común donde cada participante expone sus *autoinstrucciones y autorrefuerzos*.

SESIÓN 4

Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.

Objetivos

- Conocer los elementos básicos implicados en la comunicación.
- Aprender los fundamentos básicos de la asertividad, su entrenamiento como estrategia alternativa a la violencia y como factor protector ante la presión grupal.
- Dominar técnicas de resolución pacífica de conflictos.

Ejercicios

- Cuestión de perspectiva.
- Analizando mis situaciones.
- El campesino, el hijo y la burra.
- ¿Qué es un conflicto?.
- Identificando conflictos.

Dinámicas optativas

- Cortometraje "Yo tb tq".

Bienvenida e introducción

Se dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio de las ideas clave y dudas.
- Dedicar 5 minutos en la aplicación de las técnicas de relajación aprendidas en la sesión anterior.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa²⁰⁸

NOTA IMPORTANTE

Teniendo en cuenta la amplitud y relevancia de los contenidos expuestos en la presente sesión, cada terapeuta ha de seleccionar aquellos que considere con mayor relevancia terapéutica para cada caso particular. No obstante, se recomienda dividir los contenidos y actividades aplicándolos en dos sesiones correlativas.

Vamos a comenzar la sesión con una serie de preguntas:

¿Es importante saber comunicarse adecuadamente?, ¿ser habilidoso/a socialmente puede prevenir el que nos comportemos de manera inadecuada?, ¿es necesario aprender a decir “no” ante peticiones que consideramos inadecuadas?, ¿es importante escuchar?, ¿a veces interpretamos inadecuadamente lo que nos dicen los demás?, ¿podemos resolver conflictos sin emplear violencia?

Como podrás intuir, la presente sesión estará dedicada a las **competencias o habilidades sociales**, esto es, las pautas que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con otras personas, expresando nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y..., derechos. Dichas competencias constituyen una faceta fundamental del ser humano dado que *somos animales sociales* y necesitamos relacionarnos con otros seres humanos. Es importante que comprendas que, no es posible un ajuste o estabilidad psicológica sin una cierta competencia social, esto es, sin una mínima capacidad para interactuar adecuadamente con los demás. En definitiva, mejorar tu competencia social te ayudará a mantener relaciones adecuadas y no violentas y/o agresivas con las personas que conforman tu entorno, pero no sólo con las personas que consideras de *tu grupo* sino con todos aquellos seres humanos con los que te relacionas o te vas a relacionar a lo largo de tu vida.

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- La presente sesión está dedicada a la adquisición de competencias sociales; no obstante, debemos tener en cuenta que, posiblemente, muchas de las personas participantes poseen un repertorio de habilidades adecuadas las cuales son empleadas de forma satisfactoria con su *grupo de referencia*. Sin embargo, dichas habilidades son obviadas cuando interactúan con otros *grupos* debido a la presencia de prejuicios hacia los mismos. Debido a ello, es preciso aclarar que la puesta en práctica de dichas habilidades con **todos los seres humanos** constituye un *factor protector* ante la aparición de conductas hostiles o violentas y, por tanto, favorecerán que alcancen sus metas vitales.
- A su vez, y especialmente con los perfiles de *buscadores de emociones*, se indicará la importancia de ser asertivos (aprender a decir “no” ante determinadas peticiones) para prevenir la presión de su grupo de referencia cuando ello les dirija a la comisión de comportamientos relacionados con los delitos de odio (la presión de grupo será objetivo de intervención de la siguiente sesión).

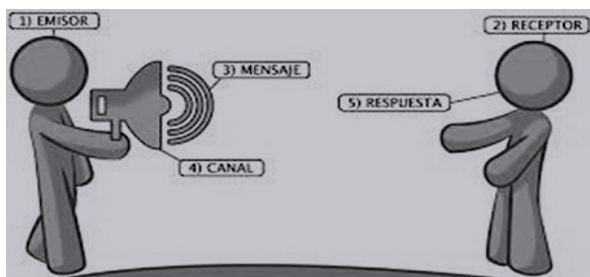
Pero... ¿Qué es eso de la comunicación?

²⁰⁸ La presente sesión ha sido adaptada de Ballano, et al., 2015. Programa PROBECO

Vamos a empezar por lo más básico: *¿qué es la comunicación?, ¿puedes dar ejemplos de comunicación?*

La comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que han ido moldeando las actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida.

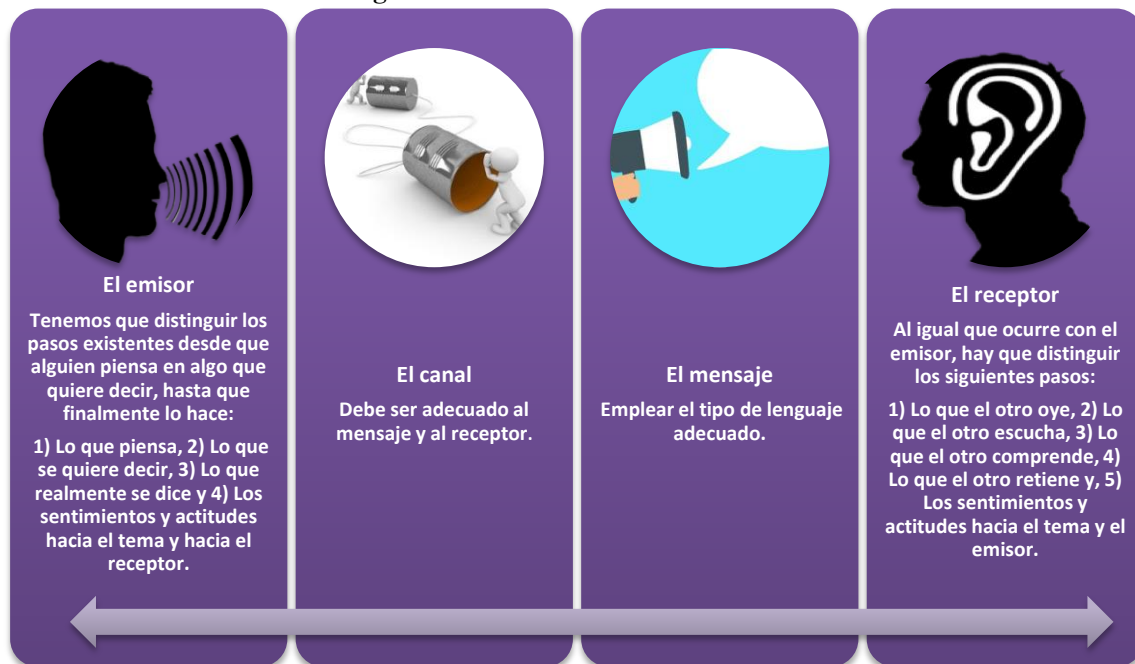
Tiene lugar entre dos o más personas, en el que uno de los participantes (el emisor del mensaje) expresa algo, a través de signos verbales o no verbales, con la intención de influir de algún modo en los pensamientos, las emociones o el comportamiento de quien recibe el mensaje (el receptor o receptores). Concretamente estos son los llamados *elementos de la comunicación*:



- ²⁰⁹ 1) El *emisor* (el que envía el mensaje, con una intención).
 2) El *receptor* (el que lo recibe y lo interpreta),
 3) El *mensaje* (lo que se quiere decir), y
 4) El *canal* (el medio a través se trasmite el mensaje).

Lo primero que debemos de tener en cuenta es que, en ocasiones, **pensamos que la comunicación es un hecho automático, como si el mensaje que deseamos emitir fuese siempre entendido por el receptor.** Sin embargo, hay muchos *factores de interferencia* en los cuatro elementos de la comunicación:

Figura 6.8. Factores de interferencia²¹⁰



¿Alguna vez tuviste algún malentendido por no saberte explicar?, ¿en alguna ocasión no entendiste lo que te quería decir otra persona?, ¿prejujzaste o entendiste de forma inadecuada?

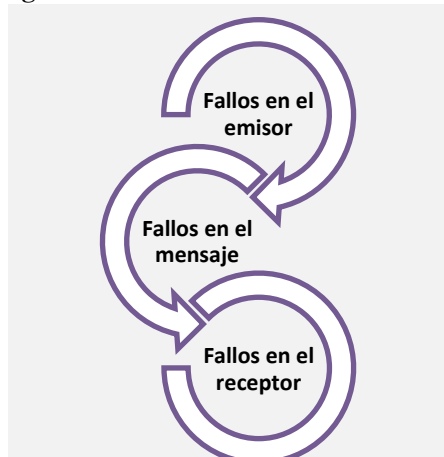
[DINÁMICA OPCIONAL AUDIOVISUAL – EJERCICIO 6.4.1].

²⁰⁹ Imagen 6.7: Elementos de la comunicación. slideplayer.es (s.f)

²¹⁰ Fuente Figura 6.8: Elaboración propia. Fuente de las imágenes: pixabay.com (s.f)

Como puedes comprobar, **la comunicación no siempre es sencilla**. A su vez, **si tenemos en cuenta que los estados emocionales, las expectativas, las creencias, los valores, etc. también influyen, entonces la comunicación se va complicando cada vez más y tienen lugar los denominados fallos de la comunicación.**

Figura 6.9. Fallos en la comunicación.



- *Los fallos en el emisor*: No comunicar lo que se desea comunicar, dejar pasar el tiempo creyendo que *ya se solucionará*, comunicar de forma negativa (con malas palabras, con brusquedad, con reproches, etc.).
- *Los fallos en el mensaje*: Emitir mensajes poco claros, no indicar lo que se desea, decir demasiadas cosas a la vez.
- *Los fallos en el receptor*: No escuchar o no atender a los mensajes del otro, no entender lo que dice el otro, interpretarlo todo de manera negativa, etc. (por ejemplo: “*si ya te lo había dicho*”, “*yo no dije eso*”, etc.).

Vamos a profundizar un poco más en dichas limitaciones para que seas consciente de ellas a la hora de comunicarnos:

Dificultades relacionadas con las limitaciones de nuestra percepción.

Nuestras diferencias al percibir la realidad se basan en que *no captamos la realidad en sí, sino una versión simplificada de la misma*. La **simplificación o filtraje** que llevamos a cabo al percibir la realidad se debe, en parte, a que *la capacidad de nuestra atención es limitada*, por lo que no podemos procesar toda la información, externa e interna, que podría llegarnos en un momento dado.

Igualmente, nuestras creencias, valores y experiencias previas también van a contribuir a configurar nuestra percepción de la realidad. Es decir, nuestra mente va a ignorar la información que cree menos importante para poder procesar mejor la que parece más relevante.

Todo ello va a contribuir a que la representación *de la realidad que tenemos cada uno de nosotros pueda diferir de la representación de esa misma realidad que tienen otras personas*.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.4.2].

Por tanto, es importante que comprendas que cada persona percibe las cosas a su manera; es decir, según sus impresiones sensoriales, sus creencias y sus experiencias personales previas, y siente y actúa en consonancia con esa visión personal de las cosas. Así, la principal fuente de problemas en la comunicación es *la creencia de que los demás ven la realidad de la misma manera que la vemos nosotros*, y la clave para establecer una buena comunicación es **la flexibilidad**, es decir, la capacidad de ir modificando nuestra manera de expresarnos hasta descubrir la forma de hacernos entender. Cuando los demás no nos comprenden, *tendemos* –a perder las formas y *-a culparlos a ellos*, pero **nos conviene más preguntarnos cómo podemos mejorar nuestra forma de expresarnos para que lleguen a entendernos**.

Dificultades en la emisión de los mensajes.

Muchas veces constatamos que *nuestros mensajes son malinterpretados* y **tendemos a pensar que el problema de comunicación reside en que el receptor de nuestro mensaje no nos comprende**. Sin embargo, el problema se debe a que *no hemos emitido el mensaje adecuadamente*.

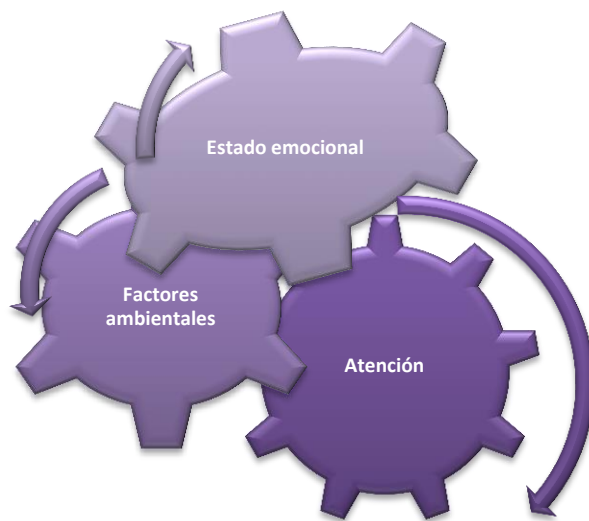
Ahora quiero que recuerdes una situación en donde quisisteis decir una cosa y acabaste diciendo otra completamente diferente y surgió un conflicto con la otra persona, ¿puedes describirlo?

[SE FAVORECE QUE REFIERA SITUACIONES CONCRETAS DONDE TUVO LUGAR ESTE ERROR DE COMUNICACIÓN. PRINCIPALMENTE SE EXPLORARÁN SITUACIONES RELACIONADAS CON EL DELITO COMETIDO O CON ACTITUDES PREJUICIOSAS HACIA COLECTIVOS ESPECÍFICOS].

Dificultades en la percepción e interpretación de los mensajes.

Para que se produzca la comunicación, el receptor del mensaje ha de llevar a cabo la descodificación del mismo, que consiste en percibir los códigos verbales y no verbales utilizados por el emisor e interpretarlos de forma adecuada. Con frecuencia, algunos de los códigos utilizados por el emisor, no son captados por el receptor de la comunicación; por ejemplo, porque no presta suficiente atención o porque (como señalábamos antes) la capacidad de atención humana es limitada.

Figura 6.10 . Elementos que dificultan la comunicación²¹¹



En general, nuestra percepción de los mensajes que nos dirigen es bastante deficitaria. Algunas investigaciones señalan que **oímos aproximadamente la mitad de lo que nos dicen; escuchamos (es decir, llegamos a hacernos conscientes y a comprender) la mitad de lo que oímos, y recordamos la mitad de lo que escuchamos**.

Además de que no llegamos a recibir una parte importante de los mensajes que nos dirigen, muchas veces los distorsionamos, **percibiendo cosas que el interlocutor no ha**

emitido.

Algunas distorsiones se favorecen por **factores ambientales**. Por ejemplo, si tienes puesta la radio con volumen alto y un compañero levanta la voz para decirte: "¡Baja la radio!", puedes creer que está enfadado, aunque en realidad te grite porque de otra forma no le oirías.

Otra fuente de distorsiones es nuestro **estado emocional**. Por ejemplo, **cuando estamos enfadados con alguien, tendemos a percibir y recordar preferentemente aquellos mensajes verbales o no verbales congruentes con nuestra idea de que el otro nos está ofendiendo, agrediendo, etc.**; mientras que nos resulta más difícil percibir mensajes

²¹¹ Fuente: Elaboración propia

incompatibles con nuestro sentimiento de enfado. A veces, esto nos lleva a distorsionar - involuntariamente- nuestra percepción de la realidad para que sea congruente con nuestro estado de ánimo.

Por todo ello, el mensaje que reconstruye el interlocutor es con frecuencia muy diferente del que quiso enviar el emisor.

¿Cómo puedo mejorar mi forma de comunicarme?



Hay una serie de habilidades básicas para una comunicación adecuada:²¹²

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

ambas partes (gestión adecuada de conflictos).

Algunas de estas habilidades ya las has practicado en módulos anteriores. En la presente sesión nos vamos a centrar en la asertividad y en la gestión adecuada de conflictos, ¿sabes de lo que estamos hablando?, ¿podrías ponerme algún ejemplo?

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

Para una intervención en competencias sociales de mayor profundidad, el/la terapeuta podrá consultar el material psicoeducativo disponible en el programa PROBECO (Ballano et al., 2015).

¿Qué es la asertividad?

La asertividad se define como la “capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo” (Kelly, 1994).

El uso de la asertividad se muestra como una herramienta infalible que nos capacita para poder expresar nuestras opiniones, creencias, críticas, etc. de acuerdo con las características de la comunicación en la que estamos participando y, por supuesto, respetando a la persona con las que nos comunicamos. Los principios generales para conseguir ser asertivo son los siguientes:

- Respeto por uno mismo. • Respetar a los demás. • Ser directo/a.
- Ser honesto/a. • Ser apropiado/a. • Control emocional. • Saber decir no.
- Saber escuchar. • Ser positivo. • Lenguaje no verbal adecuado.

Con lo que acabamos de ver, ¿podrías decir si eres asertivo/a?, ¿siempre eres asertivo/a, en algunas ocasiones no lo eres?

Vamos a seguir profundizando en la asertividad. Una persona asertiva presenta una serie de pensamientos, emociones y conductas típicas que podemos resumir así:

- Se conoce a sí misma y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.
- Se acepta incondicionalmente, sin que ello dependa de sus logros ni de la aceptación de los demás.

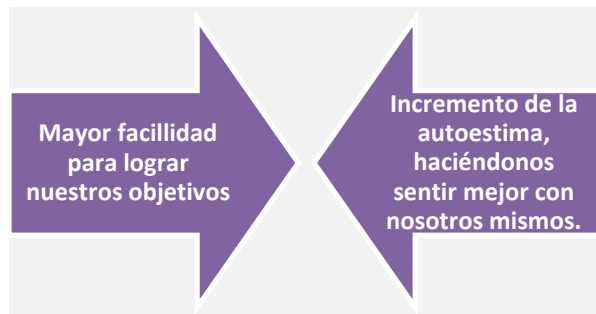
²¹² Imagen 6.8. Comprensión y respeto. Quino, 2015

Por eso, cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y dignidad.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás. Por tanto, no experimenta más ansiedad de la conveniente en sus relaciones interpersonales y es capaz de afrontar serenamente los conflictos, los fracasos o los éxitos.
- No exige las cosas que quiere, pero tampoco se autoengaña pensando que no le importan.
- Acepta sus limitaciones de cualquier tipo pero, al mismo tiempo, lucha con todas sus fuerzas por realizar sus posibilidades.
- Se mantiene fiel a sí mismo/a en cualquier circunstancia y se siente responsable de su vida y de sus emociones. Por tanto, mantiene una actitud activa, esforzándose en conseguir sus objetivos.
- Como tiende a conocerse y aceptarse a sí mismo/a y a expresar lo que piensa, quiere y siente, suele dar una imagen de persona congruente y auténtica.
- Se respeta y valora a sí mismo/a y a los demás. Así, es capaz de expresar y defender sus derechos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños, y esta comunicación tiende a ser abierta, directa, franca y adecuada.
- Elige, en lo posible, a las personas que le rodean y, en forma amable pero firme, determina quiénes son sus amigos y quiénes no.
- Suele expresar adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos en vez de esperar a que los demás los adivinen.

¿Qué ventajas tiene la conducta asertiva?, ¿qué piensas?

Pues bien, las principales ventajas derivadas del discurso asertivo son las siguientes:

Figura 6.11. Ventajas de la conducta asertiva²¹³



La persona que no sabe ser asertiva tiende a mostrarse **inhibida o agresiva**, esto es, **no respeta sus propios derechos o no respeta los derechos de los demás**. Pero... ¿de qué hablamos cuando nos referimos a *derechos*?

Pues bien, **todo ser humano tiene derecho a ser él mismo y a expresar sus ideas y sentimientos**. Por tanto, cada uno de nosotros/as tiene derecho a ser asertivo/a pero también los demás tienen ese derecho. Esto implica respetar los denominados **derechos asertivos** tanto para uno mismo como para los demás. Entre los derechos asertivos destacamos los siguientes

<p>DERECHO A...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considerar las propias necesidades. • Cambiar de opinión. • Expresar tus ideas y sentimientos. • Decir no ante una petición, sin sentirse culpable. • Ser tratado con respeto y dignidad. • Cometer errores. • Pedir y dar cuando así lo decidas. • Establecer tus prioridades y tus propias decisiones. • Sentirse bien. • Tener éxito. • La privacidad. • La reciprocidad. • No usar tus derechos. • Exigir la calidad pactada. • Ser feliz.

Sin embargo, normalmente las personas tendemos a comportarnos o bien de manera **agresiva** (imponiendo nuestros derechos sin importarnos los de los demás) o de manera **pasiva** (dejando que los demás nos apabullen con su autoridad sin mostrar nuestro desagrado).

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.4.3].

Vamos a ver con detenimiento, las características de cada uno de los **estilos de comunicación** para poder identificarlos con claridad:

Características de un estilo pasivo en la comunicación:

- Ceder a la voluntad de los demás; esperar obtener lo que se desea sin tener realmente que decirlo, dejar que otros adivinen o decidan por ti.
- No actuar, renunciando a los propios derechos, haciendo valer los del otro.
- Ceder a los deseos de los demás.
- Evitar la mirada del otro.
- Hablar muy bajo.
- Evitar conflictos a toda costa.
- Emplear frases tales como: “*quizá tengas razón*”, “*supongo que será así*”, “*bueno, realmente no es importante*”, “*no te molestes*”, etc.
- Quedarse callado cuando alguien te molesta.
- Pedir muchas disculpas, justificarse, dar demasiadas explicaciones.
- Actuar de manera sumisa: hablar con excesiva calma, reírse de manera nerviosa, encogerse de hombros, evitar desacuerdos.

¿Qué consecuencias tiene el emplear este estilo de comunicación?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Pues bien, una de las consecuencias de emplear este estilo es la frustración por no ejercitar nuestros derechos, por traicionarnos, lo que nos puede llevar a **sentir rabia, ira y explotar de forma incontrolada**, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás, dando lugar al llamado estilo **pasivo-agresivo**.

Características de un estilo agresivo en la comunicación:

- Expresar los sentimientos, opiniones o deseos de una forma amenazante para el otro.
- Defender tus derechos sin consideración de la otra persona.
- Agobiar a los demás.
- Lograr tus propias metas, por encima de los demás.
- Mostrarse Dominante: vociferar, exigir, no escuchar a los demás, decir a los demás que están equivocados, inclinarse, menospreciar a los demás, actitud amenazante o combativa.
- Mostrar desprecio por la opinión de los demás.
- Estar grosero, rencoroso, malicioso.
- Hacer gestos hostiles o amenazantes.
- Emplear frases tales como: “*esto es lo que pienso, eres estúpida por pensar de otra forma*”, “*esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante*”, “*esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan*”, “*deberías*”, etc.

Es importante que entiendas **que la asertividad es la alternativa al comportamiento violento**.

Ahora que hemos visto la teoría, quiero que me respondas a una serie de preguntas:

¿Con qué estilo de comunicación te sientes más identificado/a en tu día a día?

Debes tener en cuenta que no existen estilos puros, así que, tienes que valorarte mediante la siguiente escala (ver figura 6.12).²¹⁴

Figura. 6.12. Estilos de comunicación.



¿Qué estilo es más eficaz? ¿Cuál favorece la resolución de problemas de manera eficaz y sin causar daños?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN Y MOTIVARÁ EN LA ADQUISICIÓN DE UN ESTILO ASERTIVO DE COMUNICACIÓN EN SU VIDA EN GENERAL].

Cómo has podido comprobar, la comunicación asertiva implica responder sin agresividad, respetando a la otra persona. No levantas la voz, no muestras ira, y tratas de resolver el conflicto teniendo en cuenta los deseos de ambas partes, buscando compromisos y soluciones, en vez de pretender simplemente *salirte con la tuya*. La persona asertiva no recurre a la agresividad ni a comportamientos agresivo-pasivos, suele tener confianza en sí misma y una buena autoestima.

También implica negarse a hacer algo que no deseas hacer o que consideras injusto

... ¿Tú te has negado a hacer algo que considerabas injusto o poco ético?, ¿incluso si te lo pedía un amigo/a?, ¿y cómo lo hiciste?

Pero... ¿cómo decir no? Aprendiendo a rechazar peticiones

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 6.4.4].

Como has podido comprobar tras la lectura del ejercicio 6.4.4, nuestro comportamiento puede ser valorado desde múltiples puntos de vista y, en muchas ocasiones, otras personas nos indican cómo actuar o cómo es la forma correcta de comportarnos. Estas situaciones son normales e incluso podemos aprender de las diferentes perspectivas. No obstante, en ocasiones nos dejamos llevar única y exclusivamente por lo que nos indican otras personas o nos sentimos presionados/as a comportarnos de una determinada manera por **temor a no ser aceptados, a ser excluidos o a ser criticados**, y esto es un problema que debemos afrontar de manera asertiva.

Así, algunas personas que nos rodean intentan, en ocasiones, que hagamos cosas que no queremos hacer o que consideramos que son injustas e, incluso, delictivas. Para ello pueden emplear diferentes métodos: insistiéndonos una y otra vez, ofreciéndonos muchas razones,

²¹⁴ Fuente: elaboración propia con imagen tomada de Psicoterapia-positiva.com (s.f.)

criticándonos o intentando que nos sintamos culpables por negarnos. Muchos/as creen que, si siguen insistiendo, conseguirán que cedamos y acabemos haciendo lo que ellos quieren. Pero, si cedemos a sus deseos o manipulaciones porque somos poco asertivos para **decirles que no y para mantener nuestra negativa**, lo más probable es que después nos sintamos enfadados con la otra persona y con nosotros mismos y, lo que es más problemático, probablemente llevemos a cabo comportamientos que dañen a otros por el mero hecho de no sentirnos excluidos del grupo.

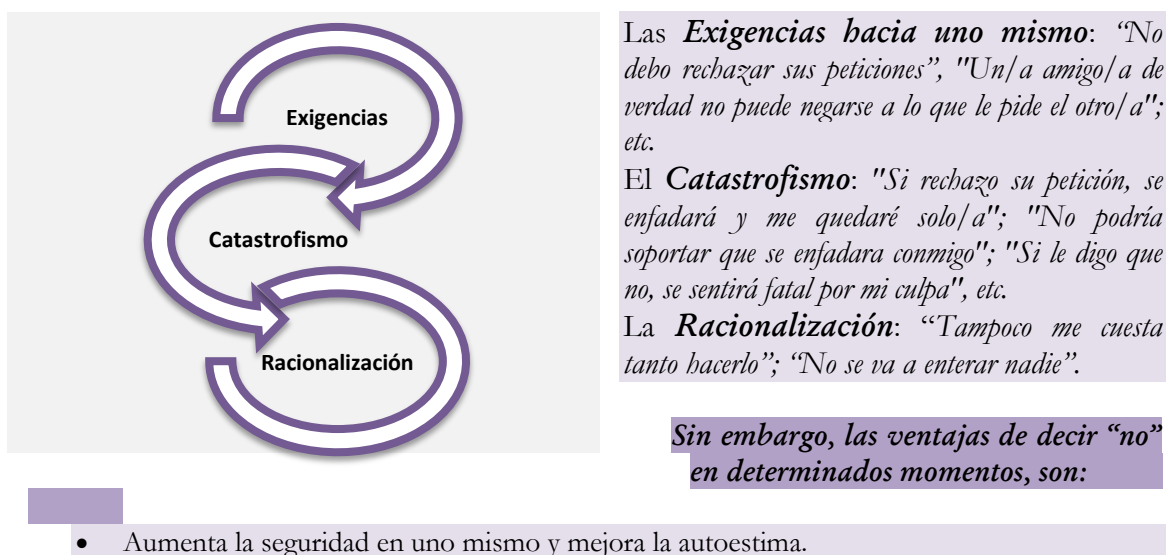
A continuación quiero que reflexiones sobre una serie de cuestiones:

¿En qué momentos y con quiénes te cuesta decir no? ¿Por qué crees que te cuesta decir no? Cuando haces algo sin quererlo realmente, ¿cómo te sientes después?

Resistir a deseos de otros o manipulaciones no siempre es fácil. Algunas personas tienen problemas para decir que no, mientras que otras simplemente se cansan ante la insistencia del otro y acaban cediendo, o bien se dejan convencer por la gran cantidad de razones que les están exponiendo, para darse cuenta, poco después, de que se han dejado embaucar para hacer algo que no desean hacer. Si te sientes mal al negarte a hacer algo, te costará mucho más trabajo decir que no. Por tanto, es importante que aprendas a manejar estas emociones.

Las razones que llevan a una persona a actuar y sentirse mal cuando hacen algo que no quieren provienen principalmente de sus creencias irracionales:

Figura 6.13. Creencias irracionales²¹⁵



²¹⁵ Fuente: Elaboración propia

- Permite defendernos de las personas que pretenden utilizarnos sin respetar nuestros derechos y sentimientos.
- Ayuda a no enfadarnos con quién nos empujó a hacer algo que no queríamos por no atrevernos a decirle que no.
- Hace que no nos sintamos mal con nosotros mismos por haber cedido en contra de nuestros deseos.
- Reconocer y aceptar con naturalidad el derecho de los demás a rechazar mis peticiones.
- No implicarnos en situaciones en las que nos sentiríamos mal.

Pautas para decir no

Para decir no de forma asertiva, lo primero es creer que **tenemos derecho a decir “no”** cuando nos hacen peticiones poco razonables o cuando nos piden algo que no deseamos llevar a cabo por otros motivos. A partir de aquí podemos seguir el siguiente guion:

- 1) **Preparación:** analiza tus objetivos, la posible reacción del otro y las consecuencias a corto y largo plazo. Se puede pedir un tiempo para pensar.
- 2) **Cuidar los pensamientos:** detecta las ideas irracionales que impiden ejercer el derecho asertivo y aprende a modificarlas, sustituyéndolas por ideas más racionales y asertivas.
- 3) **Lenguaje no verbal:** tranquilo, sereno... (No inhibido o agresivo).
- 4) **Mensajes verbales:** expresa la negativa de forma clara, breve, amable y segura. Si quieres acceder sólo bajo determinadas condiciones, aclararlo.

Si la otra persona insiste demasiado:

- *Técnica del disco rayado:* repetir una y otra vez (como un disco rayado) que no quieres hacerlo.
- Decirle: *“no quiero hacerlo. Te agradeceré que no me lo vuelvas a pedir”.*

Pero... ¿cómo solucionar conflictos?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.4.5].

¿Qué es un conflicto?

Podemos definir el **conflicto interpersonal** como una situación de desacuerdo, entre dos o más personas, en la que cada una de las partes tiene intereses o posiciones contrapuestas.

¿Es habitual tener conflictos? SI. En las relaciones interpersonales los conflictos son muy frecuentes, incluso con aquellos que mejor nos llevamos, con quienes compartimos intereses comunes o con quien más queremos. Esto es algo **normal**, ya que somos individuos con opiniones, valores, deseos y necesidades diferentes a las de los demás. Por tanto, siempre llega un momento en que esas diferencias en intereses, sentimientos y puntos de vista dan lugar a situaciones conflictivas.

Dado que los conflictos son inevitables, la posición más adecuada ante ellos es **aceptar su existencia como algo normal y aprender a manejarlos de forma constructiva.**

En cambio, si los conflictos no se afrontan o se manejan mal, pueden producir sentimientos negativos de ansiedad, impotencia, confusión, soledad, enfado o resentimiento; conductas contraproducentes como: agresividad o violencia; inhibición, aislamiento o postergación; pérdida o deterioro de relaciones importantes; reducción de oportunidades e, incluso, problemas de salud debidos al estrés.

¿Qué tipos de conflicto existen?

A continuación vamos a centrarnos en diferentes tipos de conflictos, con la finalidad de que aprendas a detectarlos con claridad y saber cómo afrontarlos:

<p>Conflictos con intereses excluyentes o competitivos</p>	<p>Son aquellos que se producen cuando la situación es tal, que el hecho de que una persona obtenga lo que quiere, implica que la otra no pueda conseguirlo. Por ejemplo, cuando ambas aspiran a un único puesto de trabajo. También se incluyen aquí situaciones en las que la consecución de un beneficio para una de las partes implica una menor recompensa para la otra. Por ejemplo, cuando el conflicto se refiere a una cantidad de dinero que uno ha de pagar y el otro percibir.</p> <p>La solución a este tipo de problemas suele requerir alguna forma de cesión o contrapartida de una o ambas. Pero, en la inmensa mayoría de conflictos interpersonales, los intereses no son totalmente competitivos sino que incluyen aspectos en los que llegar a acuerdos resulta beneficioso para ambos (p. ej., un interés común puede ser mantener una buena relación).</p>
<p>Conflictos entre personas con posiciones enfrentadas, pero con intereses compatibles</p>	<p>Son situaciones en las que los intereses de las personas en conflicto no son excluyentes, es decir, pueden llegar a satisfacerse de forma que ambas obtengan lo que desean sin tener que renunciar a nada. Muchas veces, los implicados parten de <i>posiciones</i> que perciben como excluyentes pero, al analizarlas, descubren que pueden llegar a acuerdos plenamente satisfactorios para todos. Uno de los problemas más comunes que se suelen plantear al abordar este tipo de conflictos es que ambas partes suelen centrarse más en sus posiciones que en sus intereses. Es decir, intentan defender y hacer prevalecer su posición, sin darse cuenta de que lo realmente importante es defender sus intereses y de que estos, muchas veces, se consiguen mejor cambiando de posición.</p> <p>La solución es indagar más allá de la propia posición inicial y descubrir cuáles son sus verdaderos intereses, ver que son compatibles y obtener una solución más satisfactoria para ambas.</p>
<p>Conflictos de roles.</p>	<p>Muchos conflictos interpersonales se producen cuando los implicados esperan cosas diferentes de la relación; es decir, mantienen expectativas discrepantes acerca del comportamiento que esperan uno/a del otro/a. Un ejemplo sería: Un esposo <i>espera</i> dedicarse a trabajar para ganar el dinero que necesita la familia y que su esposa se haga cargo de las tareas domésticas; pero ella quiere dedicar bastante tiempo a su profesión y quiere que su marido se haga responsable, al igual que ella, de dichas tareas.</p> <p>La solución a estos conflictos pasa por comprender y modificar de alguna forma las expectativas discrepantes. Tienes que <i>cultivar</i> el pensamiento reflexivo y la flexibilidad.</p>
<p>Conflictos debidos a las actitudes irracionales de una o ambas partes.</p>	<p>Son conflictos en los que la causa principal es que una de las partes (o ambas) percibe las cosas de forma distorsionada o irracional. Un ejemplo sería el de la persona desconfiada que malinterpreta el comportamiento de los demás suponiendo que quieren perjudicarlo.</p> <p>En el módulo 3 vimos tendencias de pensamiento que contribuyen a generar conflictos de este tipo. Son formas de pensar que producen sentimientos negativos como ira, desconfianza o rechazo. A su vez, cada una de esas emociones lleva a percibir la realidad en forma distorsionada congruente con ella: por ejemplo, si estás muy enfadado/a con alguien, tiendes a tomarte mal cualquier cosa que te diga o haga.</p> <p>Solución: cuando las ideas irracionales desempeñan un papel primordial en un conflicto interpersonal, la solución más eficaz es que el afectado se dé cuenta y las modifique. <i>¿Te acuerdas cómo identificabas y modificabas los pensamientos distorsionados?</i> Pues esa es la clave.</p>

¿Cómo afrontar los conflictos?

Los seres humanos podemos afrontar las situaciones de formas muy diferentes y con resultados también muy distintos. Así, como ocurre en cualquier ámbito de la comunicación interpersonal, los conflictos pueden abordarse en forma inhibida, agresiva o asertiva. Vamos a detenemos un momento en cada uno de ellos:

1. *Actitud agresiva o la posición “gano-pierdes”*

La *actitud agresiva* es la de quien percibe cualquier conflicto como una batalla en la que hay que procurar ganar. Las demás personas implicadas se perciben como enemigos a los que se intenta derrotar. Quien mantiene una actitud agresiva trata de lograr sus metas a toda costa, sin importarle las necesidades de los demás. Para él/ella, ceder significa perder, bajar de nivel, ser débil, traicionarse a sí mismo/a y menoscabar su autoestima.

El conflicto se considera una molestia que tiene lugar porque los otros no ven lo correcto de su posición y no se someten a sus deseos o exigencias. Por tanto, la persona que afronta así los conflictos trata de conseguir lo que quiere sin importarle que, para ello, tenga que pisotear los derechos o los sentimientos de los demás. Este enfoque suele dar malos resultados, sobre todo a la larga, ya que, aunque a veces permite conseguir a corto plazo lo que uno desea, las demás personas implicadas se sentirán mal y tenderán a alejarse o a mostrarse hostiles.

2. *Actitud inhibida o la posición “pierdo-ganas”*

Es la postura de quien no se atreve a hacer frente a los problemas porque teme las consecuencias negativas que puedan derivarse o porque cree que las cosas no pueden mejorar. Quienes mantienen posiciones inhibidas tienden a ignorar los conflictos (adoptando la posición de *esconder la cabeza bajo la arena* con la falsa esperanza de que así desaparezcan), o a ceder demasiado para evitar cualquier confrontación, sin defender adecuadamente sus intereses.

Algunas de las creencias irracionales que nos llevan a mantener actitudes inhibidas se analizaron en anteriores módulos, algunos ejemplos relacionados con los conflictos serían los siguientes: *Necesito a toda costa la aprobación de los demás*; *Conseguir mis objetivos personales no es tan importante*; *No soporto las situaciones tensas*; *Si hablamos del tema, la situación empeorará*; *Siempre es mejor ceder para evitar males mayores*.

¿Qué te parece esta forma de afrontar los conflictos?, ¿crees que ayudará a resolverlos?

Nuestras creencias acerca de los conflictos, es decir, nuestra forma de percibirlos y evaluarlos, determinará nuestra posición ante ellos. Si los consideramos como una batalla que hay que ganar como sea, tenderemos a manejarlos en forma agresiva, sin respetar al otro. Y si los consideramos como algo muy negativo que hay que evitar, responderemos de forma pasiva, tratando de ignorarlos. En cualquiera de esos casos, al menos a largo plazo, las cosas suelen empeorar. Veamos ahora otras opciones.

3. *Las actitudes asertivas*

Para resolver conflictos de manera asertiva es importante tener algunas de las siguientes actitudes que consideramos especialmente recomendables:

- Evitar o reducir ciertos conflictos

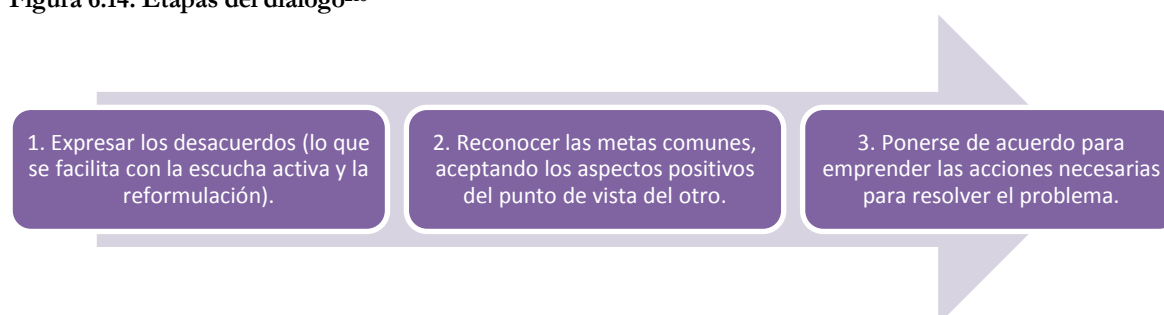
Cuando un conflicto no nos incumbe o no podemos hacer nada para solucionarlo, lo más adecuado puede ser evitarlo. Así, cuando la solución de un conflicto parece imposible, pero no podemos eludirlo, nuestro objetivo puede limitarse a disminuir su intensidad. Para ello, podemos: reducir las interacciones, ceder en lo que no sea importante para nosotros, y controlar nuestra expresión de ideas discrepantes, de emociones como la ira y de conductas hostiles o susceptibles de ser malinterpretadas.

[SE SOLICITARÁ QUE RECUERDE SITUACIONES CONFLICTIVAS QUE NO LE INCUMBÍAN O IRRESOLUBLES E INTENTÓ RESOLVERLAS. ES IMPORTANTE PREGUNTAR POR EL RESULTADO DEL AFRONTAMIENTO AL CONFLICTO Y HACER REFLEXIONAR SOBRE LA NECESIDAD DE EVITAR CIERTOS CONFLICTOS QUE NO LES CORRESPONDE RESOLVER].

- Dialogar

Podemos definir el diálogo como el proceso mediante el cual las partes implicadas en un conflicto analizan sus diferentes puntos de vista para buscar soluciones. Al afrontar un conflicto mediante el diálogo, suelen darse tres etapas:

Figura 6.14. Etapas del diálogo²¹⁶



- Buscar soluciones *gano-ganas*

La actitud *gano-ganas* intenta buscar soluciones con las que todos los implicados salgan ganando y con la que todos puedan sentirse bien y mantener su autoestima. Al afrontar un conflicto desde esta posición se considera que, la mayoría de veces, podemos encontrar soluciones en las que todos podamos lograr lo que nos interesa, al menos parcialmente. Eso requiere buena voluntad, compromiso y creatividad para encontrar una solución satisfactoria que se ajuste a las necesidades y deseos de todas las partes.

La mayoría de interacciones humanas **no son competitivas sino de cooperación**. Por tanto, una mentalidad de *ganar-perder* es inadecuada. En cambio, la actitud *gano-ganas* es más flexible y adaptativa, porque ayuda a buscar soluciones en las que ambas partes salen beneficiadas. Busca integrar puntos de vista potencialmente opuestos y se centra en resolver problemas comunes, más que en determinar quién tiene la razón o la *culpa*.

Pensar en términos *gano-ganas* se basa en la creencia de que, **en la mayoría de cuestiones, el éxito de una persona no tiene por qué lograrse a expensas del éxito de los demás; y que no es necesario que uno/a pierda para que otro pueda ganar.**

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.4.6].

Ahora que has aprendido en qué consiste una comunicación adecuada, cómo ser asertivo/a o cómo resolver adecuadamente un conflicto quiero que me respondas una serie de cuestiones: **¿Podrías haber actuado de otra manera en relación al delito que has cometido?, ¿quizás has actuado movido por tus prejuicios?, ¿te dejaste influir por otras personas?.**

²¹⁶ Fuente: Elaboración propia

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Ronda grupal sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en el siguiente módulo.

Dinámicas y materiales

6.4.1. “Yo tb tq”

Objetivos

- Análisis de los errores de comunicación.

Materiales

- CORTOMETRAJE “YO TB TQ” de Dani Montes (2013)
Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se procederá a la proyección del cortometraje para ejemplificar los fallos en la comunicación atendiendo al emisor, canal, mensaje y receptor. En el cortometraje se narran dos historias, la primera presenta una charla a través de WhatsApp entre una pareja; y la segunda, una charla cara a cara entre otra pareja. Ambas historias dicen exactamente lo mismo pero la *forma* de comunicarse lo cambia todo.

6.4.2. Cuestión de perspectiva...

Objetivos

- Favorecer que la persona participante entienda cómo la percepción particular de una determinada situación puede diferir de la percepción del otro.

Materiales

- Imágenes disponibles en el Documento 6.4.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se mostrarán las imágenes disponibles en el documento de trabajo 6.4.2. Dichas imágenes pueden ser interpretadas de diferente forma en función de la perspectiva con la que se observen. Atendiendo a esta premisa, se le pedirá que indique lo que ve y, posteriormente, se le ofrece otra perspectiva.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se dividirá el grupo en dos subgrupos y, en función de la dirección de la imagen, les solicitará que indiquen lo que ven. Se facilitará el debate incidiendo en la importancia de tener en cuenta la perspectiva del otro.

Cuestión de perspectiva ...

Imagen 1:²¹⁷



Imagen 2²¹⁸

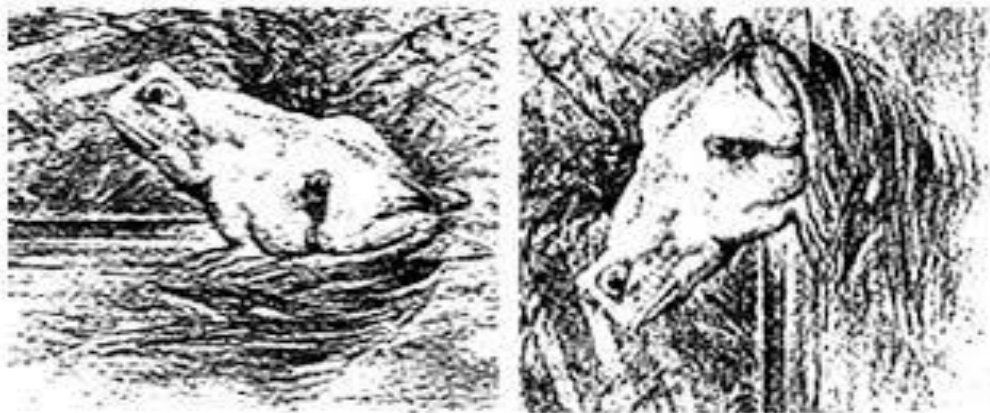


Imagen 3²¹⁹



²¹⁷ Fuente: www.optical-ilusion.com

²¹⁸ Fuente: Antón (2013)

²¹⁹ Fuente: www.enriquecimiento creativo.blogspot.com.es

6.4.3. Analizando mis situaciones

Objetivos

- Analizar las consecuencias personales del empleo de un estilo pasivo, agresivo y asertivo.

Materiales

- Documento de trabajo 6.4.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se realizará un análisis de las consecuencias del empleo de un estilo pasivo, agresivo y asertivo. Dicho ejercicio servirá de guía para la exposición psicoeducativa.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente corregido en grupo favoreciendo el debate.

Documento de trabajo 6.4.3.

Analizando mis situaciones

Recuerda una experiencia en que te comportaste de forma agresiva y responde a estas preguntas:

¿Qué ocurrió?

¿Qué hiciste y qué dijiste?

¿Cuáles fueron las consecuencias?

¿Cómo te hubiese gustado comportarte?

Recuerda una experiencia en que te comportaste de forma inhibida/pasiva y responde a estas preguntas:

¿Qué ocurrió?

¿Qué hiciste y qué dijiste?

¿Cuáles fueron las consecuencias?

¿Cómo te hubiese gustado comportarte?

Recuerda una experiencia en que te comportaste de forma asertiva y responde a estas preguntas:

¿Qué ocurrió?

¿Qué hiciste y que dijiste?

¿Cuáles fueron las consecuencias?

6.4.4. El campesino, el hijo y la burra

Objetivos

- Reflexionar sobre la necesidad de valorar lo que es justo o adecuado independientemente de la presión de los demás.
- Favorecer la capacidad crítica ante las demandas de los demás.

Materiales

- Documento de trabajo 6.4.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se procede al análisis de la historia que aparece recogida en el documento 6.4.4. Posteriormente, el/la terapeuta favorecerá la reflexión en torno a las siguientes ideas clave:
 - *Todos los seres humanos tenemos una opinión determinada sobre cómo debemos actuar.*
 - *Siempre vamos a encontrarnos con opiniones diferentes que es necesario escuchar pero, en ocasiones debemos ser asertivos/as y resistir la presión ejercida por los demás.*
 - *A veces debemos resistir dicha presión y vencer el miedo al “qué dirán” o el miedo a ser criticados por los demás.*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procede a la lectura del texto contenido en el documento de trabajo y, posteriormente, se favorecerá el debate grupal.

Documento de trabajo 6.4.4.

El campesino, el hijo y la burra

Lee con atención la siguiente historia:

“Un campesino y su hijo adolescente, acompañados de su vieja burra, fueron al campo a recoger leña. Hicieron un haz con ella y la cargaron en el animal. Al verlos pasar, la gente decía:

“¡Qué sinvergüenzas!; ese pobre animal viejo lleva el haz de leña y ellos tan descansados”.

Como padre e hijo no querían ser criticados, decidieron liberar al animal de su carga y, después de dudar quien la llevaba, decidieron que sería el hijo. Pero entonces, la gente los veía pasar y comentaba:

“¡Vaya padre más desalmado! ¡Su hijo es casi un niño y le hace llevar la leña en vez de cargarla con la burra o llevarla él!”.

El padre, avergonzado, decidió coger él mismo el haz de leña. Entonces, los que pasaban y les veían se reían de ellos diciendo:

“Fijaos si son tontos que, teniendo a la burra, carga el padre con el haz de leña”.

Anónimo

6.4.5. ¿Qué es un conflicto?²²⁰

Objetivos

- Analizar inicial de las creencias presentes en la persona participante en relación a los conflictos.
- Valorar de las emociones asociadas a los conflictos.
- Proporcionar una Guía para abordar los contenidos asociados a la resolución pacífica de conflictos.

Materiales

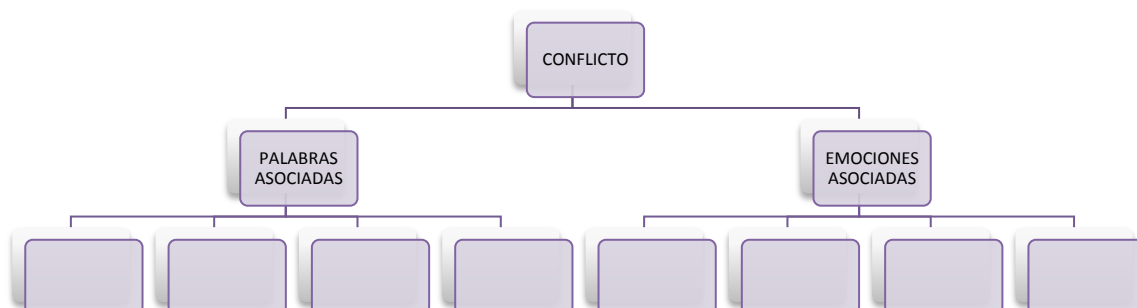
- Documentos de trabajo 6.4.5

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se solicita a la persona que indique cómo valora los conflictos y las emociones asociadas a los mismos. El/la terapeuta escribirá la palabra *conflicto* en el folio y le solicitará a la persona participante que nombre las palabras que le vienen a la cabeza cuando piensa en un conflicto. Se escribirán todas y cada una de esas palabras. A su vez, también se explorarán y anotarán los sentimientos que le vienen a la mente al escuchar esta palabra. Para ello se podrá emplear el Documento de trabajo 6.4.5. Posteriormente, se ayudará a reflexionar sobre el rango de palabras que han reunido. En particular, reconocer las frecuentes y profundas connotaciones negativas de la palabra y los recuerdos que pueda plantearles. Finalmente se le solicitará que se tome un momento para pensar *¿Dónde experimentas el conflicto?* Después de aproximadamente dos minutos, se le solicitará que nombren algunos de dichos conflictos.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procederá del mismo modo que en formato individual favoreciendo el debate de los componentes del grupo.

Documento de trabajo 6.4.5.

¿Qué es un conflicto?



6.4.6. Identificando conflictos

²²⁰ Adaptado del programa Challenge to Change

Objetivos

- Aprender a diferenciar los tipos de conflictos.
- Tomar conciencia sobre los conflictos que suele afrontar el/la participante en su día a día.

Materiales

- Documentos de trabajo 6.4.6.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se solicita que aporte ejemplos de conflictos de su día a día, de manera individual. Para ello, deberán describir el *tipo de conflicto* del que se trata y cómo intentaron solucionarlo mediante la realización del Documento de trabajo 6.4.6. Se finaliza con una puesta en común.

Documento de trabajo 6.4.6.

Identificando conflictos

1. *¿Qué tipos de conflictos afrontas día a día? Descríbelos.*
2. *¿Cómo los afrontas?, ¿cómo intentas solucionarlos?*
3. *¿Podrías solucionar dichos conflictos de manera asertiva?, ¿cómo?*

SESIÓN 5

Violencia colectiva... violencia virtual

Objetivos

- Identificar y combatir los mecanismos disfuncionales de presión grupal.
- Reconocer y afrontar la violencia en las redes sociales.

Ejercicios

- Excluidos/as.
- La presión de grupo.
- Actualidad.
- Mis comportamientos en grupo.

Dinámicas optativas

- Cine-Forum.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Animales sociales....

En la anterior sesión has aprendido cómo los seres humanos necesitamos relacionarnos adecuadamente con los demás, la importancia de la asertividad y la resolución pacífica/asertiva de los conflictos. Dichas competencias son fundamentales dado que somos *animales sociales* y tendemos a relacionarnos con numerosas personas a lo largo de nuestras vidas: en el ámbito de la familia, en la escuela, en el trabajo, en nuestros espacios de ocio, etc.

¿Recuerdas lo que hablamos en el Módulo 2, con relación a tu Identidad Social?

[SE RETOMARÁ BREVEMENTE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS EN EL MÓDULO 2, RELACIONADOS CON LA CONFORMACIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL, FAVORECIENDO LA REFLEXIÓN DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Tal y cómo vimos en ese módulo, a lo largo de nuestra trayectoria vital nos relacionamos con diferentes grupos humanos y nos *construimos* como personas sobre la base de ellos. En la infancia y en la adolescencia, adquirimos valores, creencias, comportamientos, etc. Posteriormente, durante la adultez, vamos individualizando cada vez más, decidiendo qué consideramos adecuado *conservar* de todo aquello que aprendimos. Sin embargo, muchas veces preservamos el *legado* de aquellos grupos que consideramos *nuestros*, a los cuales pensamos que pertenecemos y, en ocasiones, nos disgusta o nos da miedo actuar o sentir de un modo diferente a estos grupos de referencia por temor a **sentirnos excluidos/as**.

¿Estás de acuerdo con lo que estoy diciendo?

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 6.5.1].

En muchas ocasiones los seres humanos actuamos de una determinada manera para no sentirnos excluidos del grupo, no es nada raro, es un fenómeno muy estudiado desde la Psicología y desde otras ciencias, se conoce como la **Presión de Grupo**, *¿has escuchado algo sobre ello?*



²²¹La Presión de Grupo es la influencia, positiva o negativa, que ejerce sobre un individuo las personas que conforman su grupo de referencia, para que éste actúe según lo que piensa la mayoría.

[SE INTRODUCE EL EJERCICIO 6.5.2].

²²¹ Imagen 6.9. Presión de Grupo. Pixabay.es (s.f.)

Tal y cómo acabas de comprobar, las personas adoptamos la postura del grupo simplemente por llevarnos bien con los otros, por evitar conflictos o por no ser rechazados. Aquel que se aparta del grupo puede ser ignorado o rechazado. Por tanto, muchas veces nos **conformamos** con lo que indica el grupo mayoritario simplemente por un sentido de pertenencia al mismo.

No obstante, tal y como vimos en la anterior sesión, en ocasiones es necesario mostrar *disconformidad* con nuestro grupo, bien por no estar de acuerdo con sus planteamientos, por no aceptar determinadas opiniones o, en el peor de los casos, por no aceptar determinadas conductas que pueden dañar a uno mismo o a otro ser humano... *¿has oído hablar alguna vez de la violencia colectiva?*

Cuando el grupo me lleva por el *mal camino*: la violencia colectiva

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.5.3] [EL/LA TERAPEUTA TIENE A SU DISPOSICIÓN CONTENIDOS AUDIO VISUALES OPCIONALES QUE PODRÁN SER EMPLEADOS PARA EJEMPLIFICAR CADA UNO DE LOS APARTADOS – DINÁMICA 6.5.5. – FORUM].

VIOLENCIA COLECTIVA

La OMS (2002) define la violencia colectiva como: *“el uso instrumental de la violencia por gente que se identifica a sí misma como miembros de un grupo, ya sea transitorio o de larga duración, contra otro grupo, sea real o imaginado, con el fin de conseguir determinados objetivos políticos, económicos y sociales”*.

Como has podido comprobar, tras la realización del ejercicio 6.5.3, la violencia colectiva puede adoptar diversas formas: conflictos armados dentro de los Estados o entre ellos; genocidio, represión y otras violaciones de los derechos humanos; terrorismo; crimen organizado; etc. Este tipo de violencia comenzó a ser reconocida abiertamente como un **problema de derechos humanos** en la segunda mitad del siglo XX.

Pero, ¿qué lleva a una persona a implicarse en una agresión social colectiva?, ¿podrías explicarme a que se debe este comportamiento?, ¿actuar así ayuda a la humanidad?, ¿nos hace mejor personas?, ¿qué opinas?

Pues bien, tal y como has aprendido en la sesión 2, en ocasiones los seres humanos empleamos una serie de mecanismos psicológicos para justificar o validar la violencia que ejercemos contra los demás. A continuación vamos a detenernos en aquellos mecanismos que fortalecen la violencia colectiva con la finalidad de que los detectes para poder neutralizarlos:

Tabla 6.1. Procesos socio-cognitivos presentes en la agresión social colectiva y el odio²²²

La justificación moral de la agresión

La violencia se vive como una obligación moral a través de la cual se restaura el orden social que ha sido alterado. A nivel colectivo la violencia social aumenta en momentos de crisis (económica, social), en los que el grupo o la ideología dominante trata de reorganizar y justificar sus derechos.

[SE PODRÁ ABRIR UN ESPACIO DE REFLEXIÓN SOBRE EL ORIGEN DEL MALESTAR QUE ESTÁ EN LA BASE DE SU CONDUCTA VIOLENTA Y PLANTEAR EN QUÉ MEDIDA UNA PERSONA POR SU ORIENTACIÓN SEXUAL, SU ORIGEN, SU CONDICIÓN SOCIAL O RELIGIOSA ALTERA O AGREDE SU MANERA DE ENTENDER EL ORDEN SOCIAL].

²²² Fuente: Adaptado de Páez y Ubillos (2004)

El distanciamiento psicológico y la deslegitimación del enemigo que se produce generalmente por una deshumanización del adversario

Las víctimas se presentan como seres a los que se les deshumaniza y ante las cuales no hay obligaciones morales, lo que abre la puerta a la justificación de la violencia. Por tanto, antes de la conducta violenta encontramos un proceso de marginación y de descalificación ideológica, sostenido en el tiempo, por parte de un grupo sobre otro (Bart-Tal, 1990).

[SE PODRÁN BUSCAR EJEMPLOS DE IDEAS ACERCA DE GRUPOS COCRETOS QUE LES SIRVEN PARA LEGITIMAR LA VIOLENCIA HACIA ELLOS, COMO POR EJEMPLO LA AFIRMACIÓN DE QUE LAS PERSONAS EXTRANJERAS VIENEN A ROBAR A NUESTRO PAÍS O A QUITARNOS EL TRABAJO, LO QUE CONVIERTE LA AGRESIÓN HACIA ESTE COLECTIVO EN UNA FORMA DE DEFENSA ANTE UN ATAQUE].

La desindividuación de los agresores

Por último la agresión en masa, proporciona elementos como el anonimato que refuerzan la idea de impunidad y minimizan el temor a tener que responder por la agresión, lo que convierte al grupo en un elemento *desinhibidor* de la conducta violenta.

Detrás de las conductas extremadamente violentas que se dan en algunos grupos, se encuentra la ausencia de responsabilidad individual, la sensación de impunidad, la falta de sanción (Milgram, 1980).

En este punto nos gustaría detenernos en los conceptos de grupo y masa; *¿consideras que sinónimos o son dos fenómenos diferentes?*

Figura 6.15 Diferencias entre grupo y masa²²³

GRUPO	MASA
<input type="checkbox"/> Conjunto de individuos que interactúan recíprocamente durante un cierto tiempo, tratando de lograr un objetivo común.	<input type="checkbox"/> Aglomeración o reunión de individuos en la que la individualidad queda afectada.
<input type="checkbox"/> Su conducta externa es vivida por otros como una acción única.	<input type="checkbox"/> En la constitución de la masa se requiere algún elemento de aglutinamiento (fútbol, inconformismo social, político...).
<input type="checkbox"/> Entre los miembros de un grupo existe algún tipo de vínculo afectivo y se establecen, explícita o implícitamente normas de funcionamiento, tanto en grupos formales (ej. Asociación de padres y madres de un colegio) como informales (ej. Grupo de amigos)	<input type="checkbox"/> En esta colectividad suele establecerse cierta actitud empática (analogía/sintonía afectiva) entre los componentes de la masa, que se contagia rápidamente, siendo posible que el individuo se comporte de manera diferente que como lo haría a nivel individual.

*¿Sabes lo que es una banda? ¿Qué lleva a una persona a formar parte de una banda?
¿Qué aporta la banda a sus miembros?*

Para analizar la conducta violenta en grupo es necesario entender que es lo que lleva a una persona a entrar a formar parte de una banda. La pertenencia a las mismas está influenciada en buena parte por la relación que el sujeto tiene con los sistemas en los que está inmerso:

²²³ Figura 6.15. Diferencias entre grupo y masa. Elaboración propia con imagen tomada de Pixabay.es (s.f.)

su familia, la escuela y la calle. Un/a joven que se integra en una banda tiene problemas en el ámbito familiar y educativo y se ve abocado/a a las formas de socialización de la calle. En este contexto un **grupo de iguales o una banda** se convierte en una vía alternativa de socialización, en una especie de *familia alternativa*. La banda cumple una serie de funciones para sus miembros: la función material (consumo), la simbólica (poder y reconocimiento), la política (conflicto social), la psicológica (autoestima) y la de construcción de la identidad (formar parte de una historia). Ofrece una vía de socialización alternativa, una estrategia de compensación. Las conductas delictivas pueden ser resultado de una búsqueda de reconocimiento o la necesidad de ejercer poder (Mohammed; 2011).

¿A qué grupos has pertenecido a lo largo de tu vida? ¿Decidiste conscientemente ser parte de ellos? ¿Qué has aprendido de tu experiencia en los diferentes grupos en los que has participado?, ¿Has sido de alguna banda?, ¿Alguna vez has formado parte de una masa? ¿Te comportaste de forma diferente por el hecho de formar parte de ella?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 6.5.4].

¿Puede una persona que no emplea la violencia en su vida cotidiana, ser una persona violenta cuando se encuentra en grupo? ¿En caso afirmativo, de quien es la responsabilidad, del individuo que comete la agresión o del grupo?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN INDICANDO QUE, SIEMPRE SOMOS RESPONSABLES DE LAS CONDUCTAS QUE LLEVAMOS A CABO, DEBIENDO AFRONTAR ADECUADAMENTE LAS PRESIONES DEL GRUPO].

Es importante que entiendas que el **aprendizaje** y la comisión de una conducta violenta es un **proceso paulatino, progresivo**, en el que los procesos de deslegitimación, deshumanización y discriminación del *otro* van subiendo de nivel. Este proceso es similar al que acontece en el odio, que también tiene un desarrollo progresivo; lo que comienza con la deshumanización de la víctima puede acabar en una agresión directa que puede llegar a ser considerada por parte del agresor como un *derecho* (Páez y Ubillos, 2004) y un acto completamente justificable.

De este modo, tal y como analizamos en el **Módulo 2** dedicado a la construcción de la Identidad, aprendemos la violencia a través de diversos procesos de **socialización**, directos (mediante sistemas de refuerzo) o por **modelado o imitación** (observando a personas con comportamiento violento), y por **asociación** o condicionamiento clásico.

¿Consideras que la cultura y el momento histórico influyen en la violencia colectiva?

Las sociedades en las que se produce una **normalización de la violencia**, y que **refuerzan las conductas agresivas** interpersonales en el endogrupo, **favorecen la aparición de conductas violentas**. Sobre todo ante situaciones de **frustración económica**, que conlleva además un empeoramiento significativo de la situación previa. Junto a estos factores, existen otros condicionantes culturales que influyen en la violencia colectiva: el predominio de **valores culturales autoritarios**, situaciones de **distancia jerárquica**, las **culturas patriarcales** que refuerzan la dureza masculina y la competencia. Otros aspectos como la permisividad con el **acceso a las armas** o el **consumo excesivo de alcohol** también influyen en la conducta violenta.

Por todo ello es relevante que tengas en cuenta cuáles son TUS FACTORES DE RIESGO dado que eres responsable de tu comportamiento, INDEPENDIENTEMENTE de la

situación en la que te encuentres o del grupo al que pertenezcas. **LA VIOLENCIA NUNCA ESTÁ JUSTIFICADA.**

Precisamente en el próximo apartado vamos a analizar situaciones donde nuestro grupo de referencia actúa de un modo violento y la necesidad de aplicar estrategias para evitar que dicha violencia colectiva nos atrape.

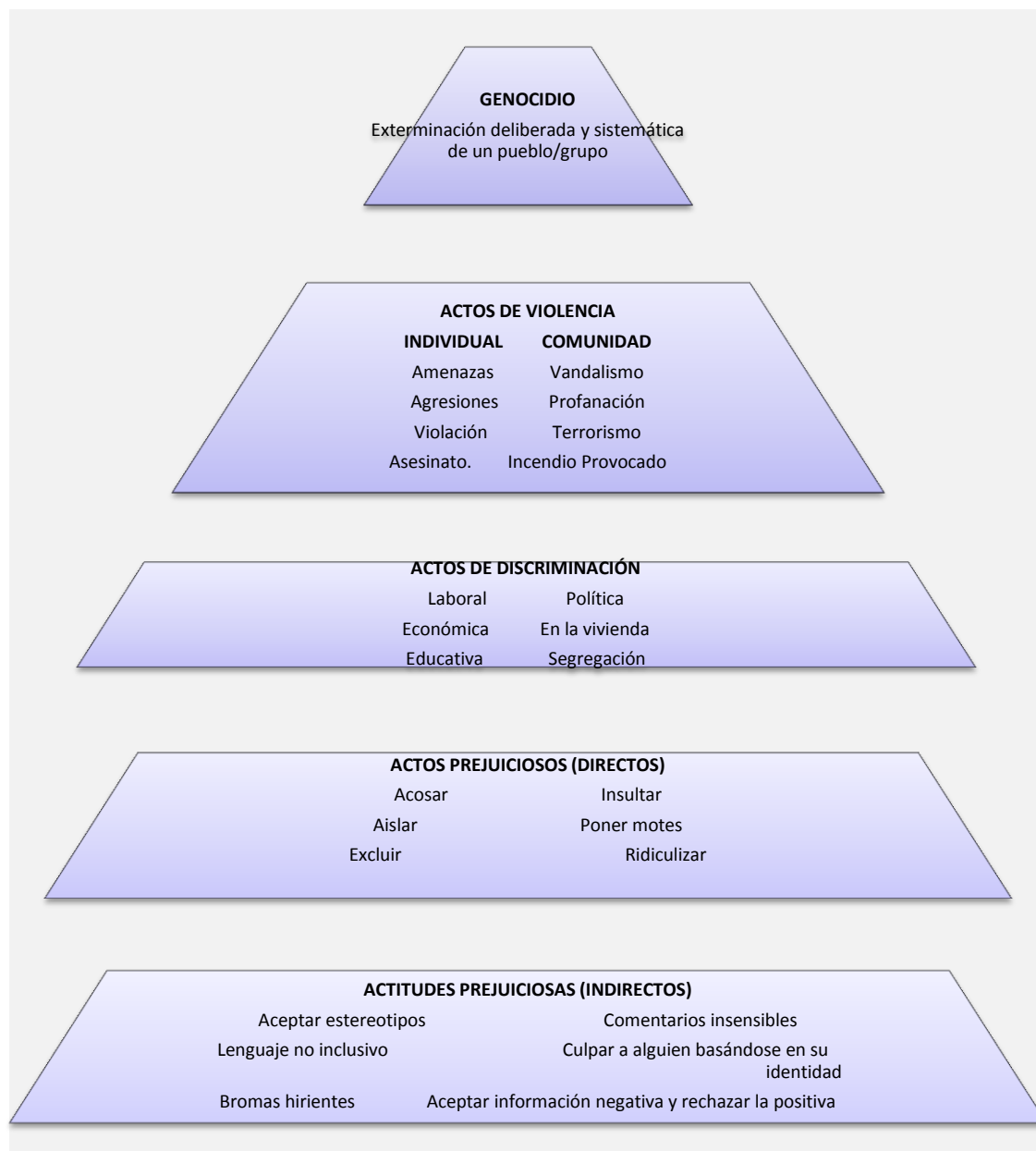
Mi violencia alimenta las guerras: aplicando la asertividad

Es importante que comprendas que nuestra violencia se puede acrecentar cuando nos encontramos en grupo y somos partícipes de las consecuencias de la misma. En definitiva, las actitudes y comportamientos violentos individuales alimentan y contagian al resto...

¿Realmente quieres contribuir a ello? Quiero que te fijes en la figura que te vamos a mostrar a continuación:

Figura 6.16. Pirámide del odio²²⁴

²²⁴ Fuente: Adaptado de Anti-Defamation League (2009)

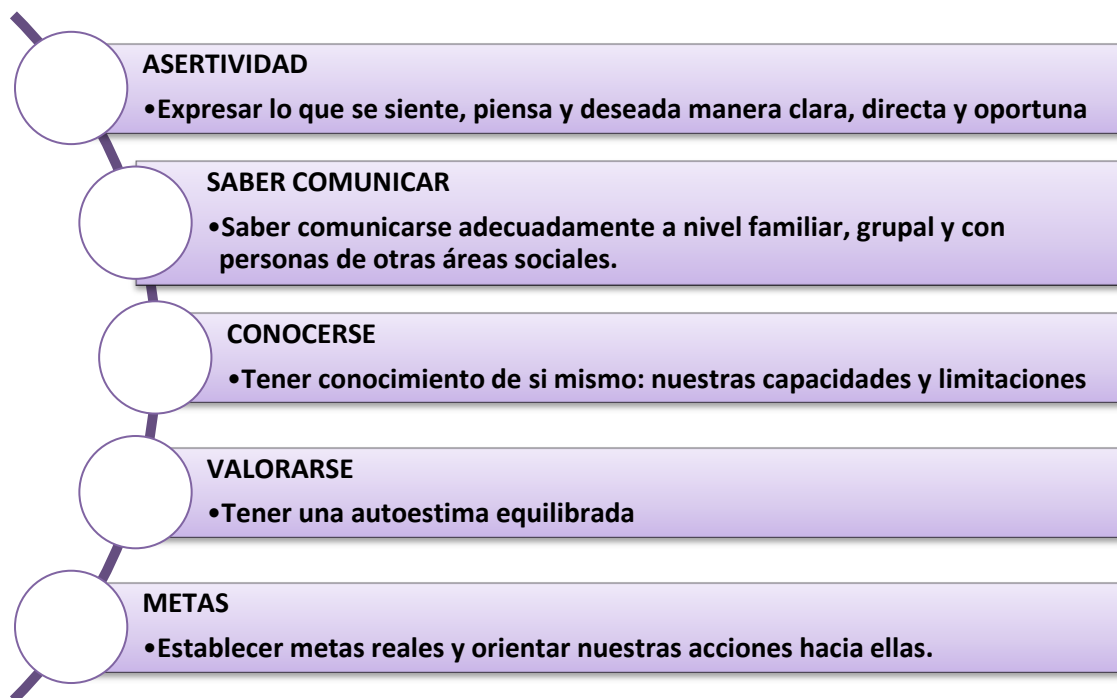


Esta *Pirámide del Odio* es una figura que clasifica distintos niveles de discurso del odio y delitos de odio. En ella se catalogan diferentes tipos de actitudes y actos que crecen en complejidad desde la base hacia la cúspide de la pirámide. Es decir, van de un menor aunque negativo impacto hacia actos que representan mayor amenaza. La figura es obra de la Anti-Defamation League, una organización creada en 1913 para parar la difamación del pueblo judío como forma de asegurar la justicia y sus derechos civiles y humanos.

¿En qué nivel te sitúas tú?, ¿qué puedes hacer para evitar llegar a la cúspide?

En la anterior sesión has aprendido diferentes técnicas asertivas para comunicarte de una manera adecuada y, dentro de ellas, la capacidad de **decir que no**. Decir no a participar en determinadas situaciones en grupo que pueden predisponerte a situaciones potencialmente violentas, decir no a dañar a otros seres humanos, en definitiva, decir no a dañarte a ti mismo al participar de esas prácticas violentas. A continuación vamos a analizar algunas claves relevantes para limitar la presión de grupo y minimizar el empleo de la violencia. Todas ellas las has aprendido a lo largo del programa, tan solo tienes que aplicarlas:

Figura 6.16. Claves para limitar la presión de grupo²²⁵



Lo más relevante es que comprendas que tu violencia daña a otros seres humanos y que en nada beneficia a la estructura de nuestra sociedad. Todos y todas tenemos derecho a vivir sin violencia, tenemos un papel en la sociedad y merece ser respetado.

[VER CONTENIDOS AUDIO VISUALES OPCIONALES PARA EJEMPLIFICAR LOS APARTADOS ANTERIORES – DINÁMICA 6.5.5. – CINE- FORUM].

Haters... ¿realmente es algo inocuo?. Los delitos de odio en la red.

¿Qué opinas de la violencia en las redes sociales?, ¿consideras que no tiene consecuencias?, ¿realmente es violencia o están exagerando?....



²²⁶ Las redes sociales son una plataforma de *auto-comunicación de masas* y que poseen un gran potencial para interrelacionarnos y favorecer el crecimiento humano. Sin embargo, en ocasiones son utilizadas para todo lo contrario. *¿Recuerdas lo que vimos en la primera sesión en relación a la violencia en la red?*

Pues bien, en ocasiones llegamos a pensar que nuestros comportamientos de odio en la red no tienen consecuencias, que son inocuos, sin importancia alguna para los demás. Nada más lejos de la realidad... en ocasiones **la violencia más dañina está a un solo clic**. Presta atención a lo que te voy a leer:

El ejemplo más trágico, de cómo pueden ser utilizados internet y las redes, es el de la crisis desatada en Kenia tras las elecciones de diciembre de 2007. La propagación de mensajes incitadores a la

²²⁵ Fuente: Elaboración propia

²²⁶ Imagen 6.10. Redes sociales. Pixabay.com (s.f.)

violencia, a través de una variedad de foros en Internet, está documentada como “un canal determinante a través del cual la violencia fue alimentada, llevándose las vidas de más de mil personas, y el desplazamiento de más de 600.000” (Iginio, Patel y Pohjonen,2014).

¿Qué opinas de lo que acabo de leer?, ¿conoces casos similares?, ¿la violencia colectiva puede crecer en la red?, ¿has participado en esa violencia?

[SE SOLICITA QUE RECUERDE LAS VECES QUE HA REALIZADO COMPORTAMIENTOS COMPATIBLES CON EL DISCURSO DE ODIOS EN LA RED, ANALIZANDO LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DEL MISMO].

Se habla de discurso del odio para referirse a las expresiones que incitan directamente a la comisión de actos de discriminación o violencia por motivos de odio racial, xenófobo, orientación sexual, u otras formas de intolerancia. Pero para algunos, el concepto se extiende también a aquellas expresiones que fomentan los prejuicios o la intolerancia, considerando que este tipo de expresiones contribuyen indirectamente a que se genere un clima de hostilidad que pueda propiciar, eventualmente, actos discriminatorios o ataques violentos (Iginio, Gal, Alves y Martínez; 2015).

[SE DISPONE DE CONTENIDOS AUDIO VISUALES OPCIONALES QUE PODRÁN SER EMPLEADOS PARA EJEMPLIFICAR EL PRESENTE APARTADO – DINÁMICA 6.5.5.CINE – FORUM].

Dichos comportamientos en la red tienen consecuencias, concretamente las siguientes:

- **Daño directo emocional o psicológico** que pueden producir las amenazas, el acoso, y otros ataques dirigidos a individuos concretos, por motivos de odio e intolerancia.
- El discurso del odio también produce un daño indirecto, **erosionando la dignidad de las personas y dañando su reputación.**
- El discurso del odio juega un papel fundamental en la **perpetuación de estereotipos discriminatorios, la estigmatización de colectivos, la contribución a su marginación, etc.**
- Constituye un mecanismo lingüístico de importancia fundamental en la **deshumanización de ciertos colectivos**, a los que se trata de negar su pertenencia a la ciudadanía en condiciones de igualdad. En este sentido, el discurso del odio envía un mensaje que divide y segrega la sociedad.
- Mediante la proliferación y aceptación del discurso del odio se produce una **reducción de empatía hacia los colectivos deshumanizados**, y como consecuencia, se puede generar el **caldo de cultivo adecuado para justificar actos discriminatorios, abusos y actos violentos de diversa naturaleza.**

Tomado de Cabo y García (2016)

Ahora que conoces las consecuencias... ¿realmente quieres participar de todo esto?, ¿consideras que actuar de este modo te hace mejor persona?, ¿contribuye a tu bienestar?... Recuerda, la violencia siempre es violencia...

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Ronda grupal sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

6.5.1. Excluidos/as....

Objetivos

- Analizar los miedos relacionados con la posibilidad de ser excluidos/as del endogrupo.
- Valorar las presiones de grupo existentes durante su trayectoria vital.
- Explorar las defensas de la persona participante ante la presión grupal.

Materiales

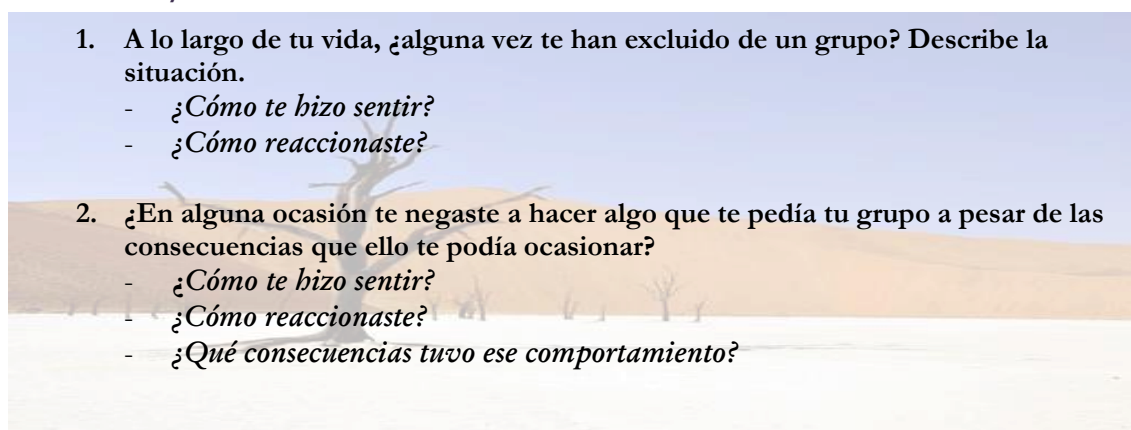
- Documento de trabajo 6.5.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que reflexione sobre las situaciones vitales donde se sintió excluido por algún motivo. Se explorará la situación, los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados. A su vez, se analizará la capacidad de elección y de resistencia a la presión de grupo.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El documento de trabajo de trabajo será completado individualmente y, posteriormente, analizado en grupo.

Documento de trabajo 6.5.1.

Excluidos/as ... ²²⁷



6.5.2. La presión de grupo: El experimento de Asch

Objetivos

- Explicar el concepto de presión de grupo y conformidad.
- Favorecer la comprensión de los contenidos psicoeducativos de la sesión.

Materiales

- DOCUMENTAL “ASCH, EXPERIMENTOS SOBRE CONFORMIDAD CON LA MAYORÍA” (WBGH – Educational Foundations, 1989).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se procede a la visualización del contenido audiovisual y, posteriormente se explican los contenidos básicos

²²⁷ Imagen 6.11 Árbol en el desierto Pixabay.com/ (s.f.)

relacionados con la presión grupal y la conformidad. En caso de que no sea posible la visualización, se podrá explicar el experimento de Asch:

Los estudios realizados por Solomon Asch (1951; 1956) han aportado relevantes datos sobre el comportamiento de los seres humanos ante la presión social. Estos estudios, hoy por hoy, son considerados clásicos en Psicología Social.

El diseño experimental consistía básicamente en solicitar a los participantes que respondiesen a unos problemas de percepción. Concretamente se solicitaba a los sujetos que indicasen en un conjunto de tres líneas de diferente tamaño cuál de ellas se asemejaba más a una línea estándar o de prueba (la de la izquierda en el dibujo).



Esta sencilla tarea no debería resultar difícil para una persona de capacidades intelectuales medias, sin embargo los sujetos experimentales no siempre decían la respuesta correcta. Realmente el experimento no consistía en una prueba de percepción sino que trataba de ver como la presión de grupo fuerza a variar los juicios. Las pruebas del experimento se realizaban a un grupo de unas seis u ocho personas, de las cuales solo uno era verdaderamente un sujeto experimental ya que los demás (sin saberlo el sujeto experimental) eran cómplices de investigador. Durante algunos de los ensayos de las pruebas (ensayos críticos) los cómplices daban respuestas claramente erróneas, es decir, elegían de forma unánime una línea equivocada como pareja de la línea de prueba (por ejemplo, en el dibujo la línea 1 en vez de la 2, que sería la correcta). Además emitían sus respuestas antes de que el verdadero sujeto experimental respondiera. En esta tesitura, muchos de los sujetos experimentales optaron por decir lo mismo que los cómplices del experimentador, es decir, optaron por las respuestas falsas, de facto, estuvieron de acuerdo con la respuesta equivocada el 37% de las veces. Por el contrario, solo el 5% de sujetos que respondieron a las mismas preguntas sin cómplices (es decir, sin presión de grupo) cometieron errores. En diferentes estudios el 76% de los sujetos apoyaron las respuestas falsas del grupo al menos una vez, esto es, optaron por la conformidad.

6.5.3. Actualidad

Objetivos

- Reflexionar sobre la incidencia de la violencia colectiva en la actualidad.

Materiales

- Recortes de prensa, noticias de radio, internet, revistas, televisión, etc.
- Documento de trabajo 6.5.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se inicia el ejercicio entregando material extraído de diferentes medios de comunicación referidos a la violencia colectiva, en diferentes contextos, tanto nacional como internacional. Resulta de

interés que las noticias sean actuales y/o lo más cercanas al contexto específico de intervención. Posteriormente, las personas participantes han de completar la tabla presente en el documento de trabajo 6.5.3. Es importante que cada terapeuta preste especial atención a las posibles creencias favorables a la violencia colectiva presentes en el discurso, favoreciendo su confrontación y debate.

Documento de trabajo 6.5.3.

Actualidad

Por cada una de las noticias analizadas cubre la siguiente tabla:

TIPOS DE VIOLENCIA	PSICOLOGICA
	SOCIAL
	ECONOMICA
	SEXUAL
	FISICA
	POLITICA
	RELIGIOSA
	OTRAS
PROTAGONISTAS	QUIENES EJERCEN
	QUIENES SUFREN
CAUSAS ¿Por qué crees que se produce?	¿Justificadas? ¿Injustificadas?
OBJETIVO ¿Qué pretende conseguir?	
ALTERNATIVAS ¿Se podría conseguir ese objetivo de otra forma?	

6.5.4. Mi comportamiento en grupo

Objetivos

- Detectar la distinta intensidad de la violencia ejercida en función de si se realiza individualmente, en grupo o en masa.
- Analizar los pensamientos, emociones asociados a conductas violentas realizadas individualmente, en grupo y en masa.
- Valorar su grado de responsabilización en cada una de las situaciones analizadas.
- Asumir la responsabilidad de los daños causados.

Materiales

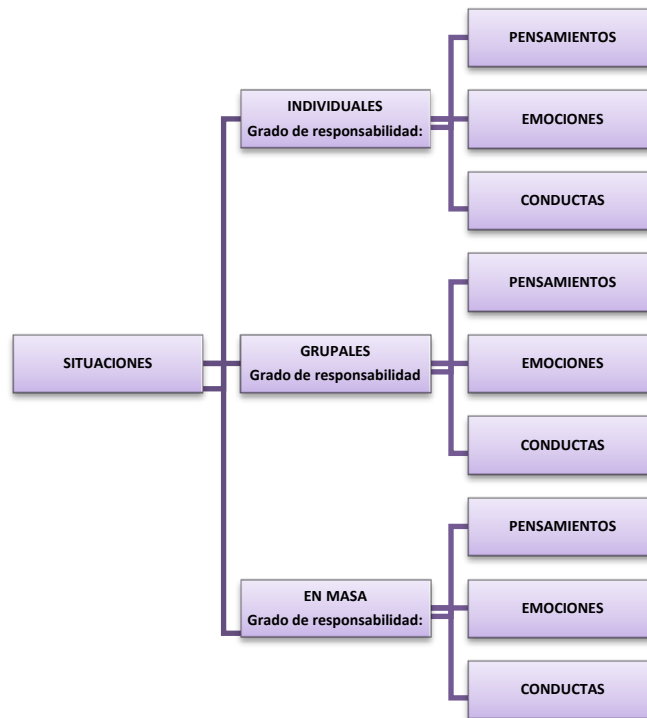
- Documento de trabajo 6.5.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicita que recuerde una situación o situaciones donde se ha comportado de manera violenta o agresiva individualmente, en grupo o en masa e indique cuales eran sus pensamientos, emociones y conductas en cada una de ellas. Finalmente indicará el grado de responsabilidad que creía tener en cada una de esas situaciones.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se realiza el ejercicio individualmente y, posteriormente, se corrige en grupo favoreciendo el debate.

Documento de trabajo 6.5.4.

Mi comportamiento en grupo



6.5.5. Cine-Forum

Objetivos

- Reforzar y ejemplificar los contenidos psicoeducativos.

Materiales

CONTENIDOS AUDIOVISUALES SOBRE VIOLENCIA COLECTIVA.

- **El odio (Mathieu Kassovitz; 1995)** Tras una noche de disturbios en un barrio marginal de las afueras de París, tres amigos adolescentes (un judío, un árabe inmigrante y un boxeador amateur negro, respectivamente), afrontan la muerte de un amigo árabe a manos de la policía. El deambular por la ciudad, la violencia entre bandas y los conflictos con la policía son las constantes en las 24 horas siguientes de la vida de estos jóvenes.
- **NEDS – No Educados y Delincuentes (Peter Mullan; 2010).** Glasgow, 1973. John McGill está a punto de empezar la secundaria. Es un chico inteligente, sensible, con ganas de aprender, pero nada parece favorecerle. Su familia es muy pobre y su padre, al que odia, un borracho y un bruto. Los profesores están en su contra desde el principio, y le castigan por los “pecados” de su hermano mayor, Benny. Asustado, resentido y rabioso John toma una decisión. Se sumerge en la salvaje vida de la calle. La rabia y la frustración le llevan cada vez más lejos, hasta quedarse solo frente a una pared vacía, siente que no hay futuro. Y entonces aparece una insospechada y extraordinaria oportunidad para redimirse.

- **Amor + Odio (Dominic Savage; 2005).** Naseema y Adam son dos adolescentes en una ciudad del norte de Inglaterra. Naseema es una británica musulmana de ascendencia paquistaní cuya educación ha sido supervisada por su familia, sobre todo por su padre, que es taxista, y su hermano mayor Yousif, que trabaja en una fábrica. Adam es un chico del barrio que pasa el tiempo con su hermano mayor Sean y con su pandilla, todos ellos racistas declarados que se divierten atacando a los *paquis*.
- **Awaydays (Pat Holden; 2009).** Estamos en el noroeste de Inglaterra, año 1979. Carty tiene 19 años y está bastante aburrido de su vida. Lo único que le hace vibrar son las peleas que presencia cada sábado de fútbol, protagonizadas por una estilosa pandilla de jóvenes llamada The Pack: Un grupo de *casuals* que visten ropas de marca. Cuando Carty conoce a Elvis, miembro de The Pack, ve su oportunidad de entrar. Pero Elvis no se lo pondrá tan fácil. Basada en la novela de culto de Kevin Sampson, esta película penetra en el corazón del hooliganismo de los primeros años de la Inglaterra de Thatcher.
- **Alacrán Enamorado (Santiago Zannou; 2013).** Una fábula urbana de superación que reproduce con increíble realismo los combates de boxeo y efectúa una radiografía implacable de las conductas racistas y xenófobas. “Alacrán Enamorado” cuenta la historia de Julián (Álex González), un chico de barrio que junto con su mejor amigo, Luis (Miguel Ángel Silvestre), integra un grupo de violentos neonazis liderado por Solís (Javier Bardem). Julián empieza a entrenar en un gimnasio y se ve transformado por la disciplina del boxeo, la nobleza de su entrenador, Carlomonte (Carlos Bardem), y el amor de una joven mulata, Alyssa (Judith Diakhate). Julián intenta alejarse de su antiguo grupo, pero Luis no puede permitir que abandone “la manada”.

CONTENIDOS AUDIOVISUALES SOBRE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA.

- **“For the birds” (Ralph Eggleston, 2001).** La historia tiene lugar en un cable telefónico, donde 15 pajaritos en el cable se encuentran con uno más grande. A los pájaros no les cae bien el pájaro grande por lo que lo empiezan a picar para sacarlo del cable. Éste se cae sujetándose al cable y los pajaritos le empiezan a picar los dedos al pájaro para que se suelte. Al final uno descubre que debido al peso del pájaro el cable se ha estirado hacia abajo, y el pájaro que ya no puede sujetarse más, cae al suelo y los pajaritos se disparan para arriba, a tanta velocidad que se les caen todas las plumas.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo&feature=youtu.be>
- **Balablock (Office National du Film du Canada, 1972).** El cortometraje animado de Bretislav Pojar que explora el fenómeno humano de recurrir a la violencia sobre la razón. Los cubos viven felices entre ellos hasta que uno de ellos encuentra una pelota. La guerra entra en erupción y luchan hasta que todos vuelvan a ser iguales, esta vez en forma de hexágonos. Todo está bien en el mundo hasta que uno de ellos tropieza con un triángulo.
Disponible en: http://www.nfb.ca/film/balablok_english/

CONTENIDOS AUDIOVISUALES SOBRE VIOLENCIA EN LA RED.

- **“No hate Speech On- Line” (Consejo de Europa).** Con el lema “No Hate Speech On-line” (No al discurso de odio en la Red), el Consejo de Europa ha puesto en marcha esta Campaña que pretende movilizar a los ciudadanos, especialmente a los jóvenes, para que debatan, actúen juntos en defensa de los derechos humanos y luchen contra cualquier forma de intolerancia en Internet. Disponible en: <http://www.educatolerancia.com/ciberodio-videos/>

SESIÓN 6

Los enemigos del autocontrol y de la gestión adecuada de los conflictos: alcohol y drogas

Objetivos

- Analizar las consecuencias del consumo de alcohol, cocaína y cannabis en el comportamiento, especialmente en la conducta violenta.
- Identificar en las personas participantes consumos de riesgo para la violencia.

Ejercicios

- La realidad a través del cristal de la botella.
- Los efectos de la cocaína.
- María, ¿me resuelves mis problemas?

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA IMPORTANTE

Si en la evaluación inicial se ha detectado la presencia de adicciones o dependencia a alguna sustancia psicoactiva, es probable que se haya realizado una **derivación a los servicios comunitarios de atención a las drogodependencias o a programas específicos del Centro Penitenciario**, antecediendo a su participación en el presente programa o de forma paralela. No obstante, atendiendo a las características punitivas asociadas al contexto judicial – penitenciario, y la alta deseabilidad social de las personas participantes al inicio de la intervención, pueden darse casos en que la detección de esta circunstancia no se haya producido, hasta fases avanzadas del programa.

El consumo de sustancias estupefacientes es un factor de riesgo muy relevante en delinquentes de odio, como un elemento central que puede obstaculizar las estrategias de autocontrol emocional y de gestión adecuada de los conflictos. Atendiendo a la complejidad y especialización requerida para desarrollar procesos de desintoxicación/deshabitación efectivos, en la presente unidad se pretende principalmente profundizar en la **detección del consumo problemático** (abuso/dependencia) de sustancias estupefacientes, como un elemento terapéutico muy relevante para su **posterior derivación a los recursos comunitarios o penitenciarios especializados**.

Para la mayoría de los casos, es probable que no se detecten síntomas diagnósticos de dependencia a sustancias estupefacientes, no obstante el uso o abuso de la sustancia pueden generar factores de riesgo relevantes en la gestión inadecuada de conflictos o de estados emocionales intensos, por lo que las personas participantes han de reflexionar y asumir responsabilidades sobre su autocontrol.

La presente unidad ofrece la oportunidad de explorar de forma exhaustiva tanto las experiencias personales con las sustancias psicoactivas como las posibles repercusiones de este consumo. Cada participante puede tener una diferente experiencia personal y social con el uso, abuso o dependencia de sustancias psicoactivas. Por ello **se ha de adaptar, tanto la exposición psicoeducativa como las actividades, a las necesidades terapéuticas detectadas**, con la finalidad de reflexionar sobre las consecuencias nocivas de las mismas, ofreciendo información sobre alternativas de rehabilitación especializada, para aquellos casos en lo que se requiera, ya sea orientada a la persona participante u otras personas de su entorno.

Se recomienda modular esta información teórica y llevarla al territorio de lo práctico y de los ejemplos. En ocasiones las personas penadas pueden poseer gran cantidad de información sobre efectos, vías de uso, las consecuencias, etc. tanto del alcohol como de otras sustancias, permitiendo dinamizar las sesiones con esta información.

En el caso de participantes cumpliendo penas en medidas alternativas, **cada terapeuta ha de contar con los recursos comunitarios especializados en el tratamiento de adicciones, con el objetivo de facilitar información actualizada para aquellas personas que así lo requieran** (o se quiera tener en cuenta a la hora de realizar el plan de ejecución). Para el formato grupal, se puede contar con la presencia de algún profesional invitado perteneciente a los recursos externos o del Centro Penitenciario, que aporte información sobre las distintas alternativas de desintoxicación y deshabitación efectivas.

Los contenidos seleccionados en la presente sesión se expone información detallada sobre tres sustancias estupefacientes con amplio consumo en la sociedad en general (alcohol, cocaína y cannabis) y sus efectos en el comportamiento violento. No obstante, como hemos indicado, se requiere que cada terapeuta pueda ampliar contenidos o seleccionar otras sustancias que considere relevante **en función de las características particulares de la persona o del grupo**.

Para ello se recomienda consultar materiales publicados por el Plan Nacional de Drogas y contar con una guía de recursos comunitarios actualizados.

Para profundizar recomendamos el siguiente enlace <http://www.pnsd.msssi.gob.es/>

Los enemigos del autocontrol: alcohol y drogas²²⁸

En esta sesión nos centraremos en entender cómo el alcohol y las drogas afectan al comportamiento, en concreto, a la regulación de las emociones y sus consecuencias en las relaciones con otras personas. Más específicamente, es relevante analizar cómo el consumo de estas sustancias puede afectar a la comisión de delitos de odio.

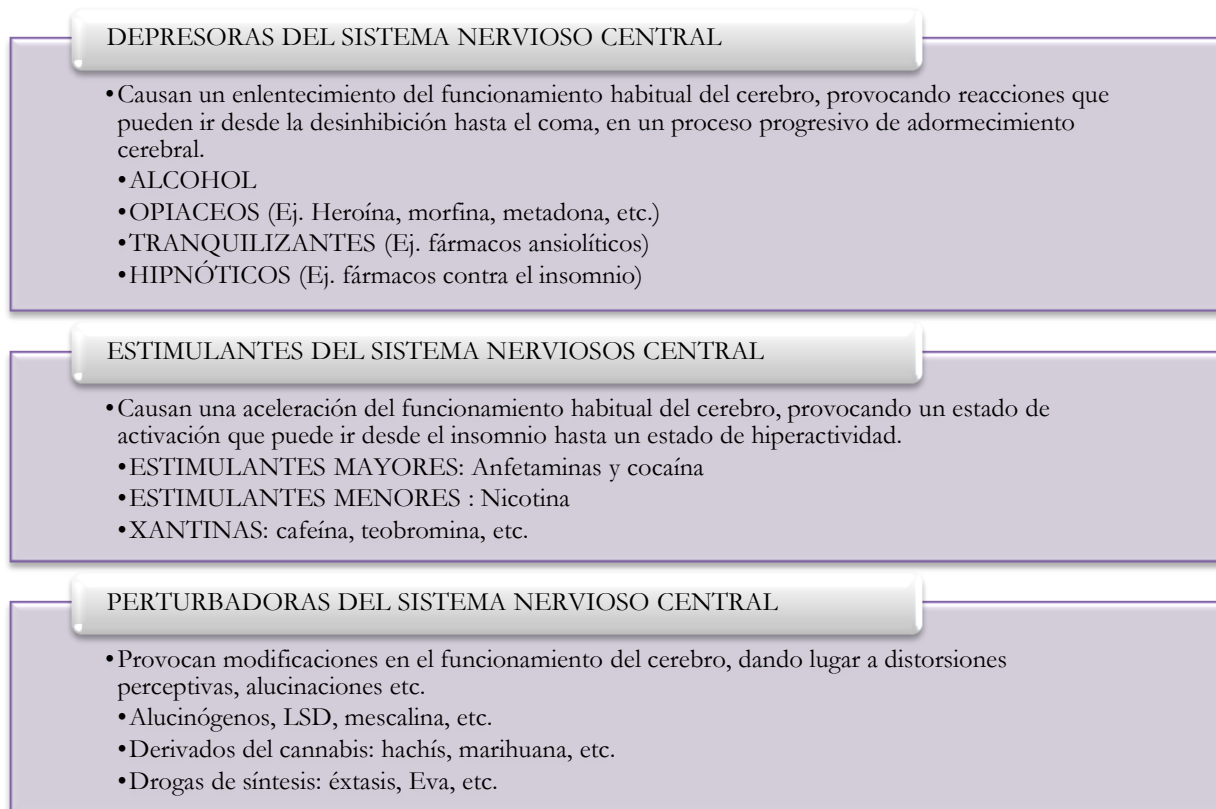
¿Conoces alguna de estas sustancias estupefacientes? ¿Alguna persona de tu entorno suele consumir alguna droga? ¿Por qué motivos crees que las personas consumen? ¿Qué efectos placenteros crees que produce? ¿Conoces alguna consecuencia perjudicial? ¿Has consumido alguna vez alguna de ellas? ¿Qué efectos te producen?

[ESTAS PREGUNTAS EXPLORATORIAS PROPORCIONAN UNA LINEA BASE DESDE LA QUE ABORDAR EL RESTO DE LA EXPOSICIÓN Y ACTIVIDADES, PARTIENDO DE SUS EXPERIENCIAS Y ACTITUDES PREVIAS CON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS].

Sabes que existe una gran diversidad de drogas, cuya característica principal es su *psicoactividad*, es decir, la capacidad de estas sustancias para alcanzar el cerebro y modificar su funcionamiento habitual. Atendiendo a este criterio podemos clasificar las drogas en tres categorías.

[SE HA DE EXPLICAR EN PRIMER LUGAR LA CATEGORÍA, SOLICITANDO QUE NOS INDIQUE QUÉ SUSTANCIAS CREEN QUE PERTENECEN A CADA UNA DE ELLAS].

Figura 6.17. Clasificación de sustancias psicoactivas²²⁹



²²⁸ Sesión adaptada de Méndez et.al., (2016)

²²⁹ Fuente: Trillo (2010)

Las drogas pueden consumirse por diferentes vías: fumadas, ingeridas, aspiradas o inyectadas. Pero independientemente de la vía de administración de las diferentes drogas, su destino final será el cerebro de la persona que la ha consumido, donde se observan, inicialmente, las alteraciones que produce en el organismo.

Diferenciando entre uso, abuso y dependencia

¿Crees que las drogas tienen los mismos efectos y consecuencias en una persona que consume a diario que una que lo hace de forma esporádica?

La relación que una persona pueda tener con el consumo de estas sustancias puede darse de diferentes formas aunque podemos distinguir tres tipos básicos: uso, abuso y dependencia.

USO

Se refiere al tipo de relación con las drogas en el que ya sea por el consumo de escasa cantidad, por su baja frecuencia o por las características físicas, psíquicas y sociales del individuo, no se detectan consecuencias inmediatas ni sobre la persona ni sobre su entorno.

¿Podrías indicar algún ejemplo de USO de alguna sustancia?

ABUSO

Se refiere a aquellos consumos en los que ya sea por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social de la persona, se producen consecuencias negativas tanto para sí misma como para su entorno.

¿Podrías indicar algún ejemplo de ABUSO de alguna sustancia?

Ejemplos de este tipo de consumo lo encontramos en:

- Ana fuma diez cigarrillos diarios, lo cual aumenta la probabilidad de que tenga alteraciones respiratorias.
- Alberto consumió cocaína en una sola ocasión, pero lo hizo en tal cantidad que se desencadenó un accidente cerebrovascular.
- Juan inició el consumo de cocaína y alcohol con sus amigos y de *fiesta*, en una ocasión y bajo los efectos de estas sustancias agredió a una pareja homosexual a la salida de una discoteca.

¿Conoces ejemplos de personas cercanas a ti con consumos ABUSIVOS de sustancias?

DEPENDENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define *dependencia* como aquella pauta de comportamiento en la que se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes. El consumo de drogas, que quizás la persona inició como experiencia ocasional sin trascendencia aparente, se acaba convirtiendo en una conducta central, alrededor de la cual la persona organiza su vida y sus prioridades. Así observamos cómo la persona dedicará gran parte de su tiempo a pensar en el consumo, a

buscar la sustancia, a obtener dinero para comprarla, a consumirla, a recuperarse de sus efectos, etc.

¿Conoces algún ejemplo cercano de DEPENDENCIA de alguna sustancia?

Podemos distinguir dos dimensiones de la dependencia:

Dependencia física: se produce cuando el organismo se ha habituado a la presencia constante de la sustancia, de tal manera que necesita mantener un determinado nivel en sangre para funcionar normalmente. Cuando este nivel desciende por debajo de cierto límite, aparece el síndrome de abstinencia característico de cada droga.

Este concepto se asocia mucho con la *tolerancia*, que se produce cuando el organismo se va habituando a la sustancia, se va adaptando al tóxico como medida de protección. Por ejemplo, con el alcohol ocurre que en los primeros consumos afecta notablemente al comportamiento, aun en dosis muy bajas. Sin embargo, si el consumo se hace habitual, el organismo tolera la sustancia y para conseguir los efectos iniciales se requiere aumentar la cantidad de sustancia.

Si una persona dependiente a una sustancia abandona su consumo, su tolerancia disminuye. Si después de un tiempo retoma su consumo manteniendo las dosis anteriores, padecerá una intoxicación aguda que, dependiendo del tipo de droga, puede llevarle al coma e incluso a la muerte.

Dependencia psíquica: Se trata de una necesidad o compulsión por consumir periódicamente la sustancia, para experimentar un estado *agradable* (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, etc.) o librarse de un estado *desagradable* (aburrimiento, timidez, estrés, etc.).

La dependencia física es relativamente fácil de superar tras un período de desintoxicación que, en función de cada sustancia, puede prolongarse como máximo durante 15 días. Resulta más complejo desactivar la dependencia psicológica, ya que requiere modificar la conducta (hábitos) y las emociones de la persona, para que la persona pueda funcionar y afrontar diferentes situaciones de su vida cotidiana (obtener satisfacción, superar el aburrimiento, afrontar la ansiedad, tolerar la frustración, establecer relaciones, etc.) sin necesidad de recurrir al consumo de la sustancia.

Vamos reflexionar sobre tus consumos... ¿en qué categoría de consumo de estas sustancias te situarías? ¿Crees que a lo largo de tu vida te ha podido influir el abuso o dependencia de sustancias de personas cercanas a ti?

Efectos del alcohol en el comportamiento

El alcohol es la droga con mayor presencia en nuestra sociedad. Es una sustancia legal, tiene un bajo coste económico, podemos adquirirla fácilmente en múltiples establecimientos y su consumo está normalizado en nuestras costumbres (comidas, celebraciones, etc.)

¿En qué momentos consumes alcohol habitualmente?

En nuestra sociedad hemos relacionado el alcohol tanto con las celebraciones de acontecimientos positivos como para afrontar situaciones que generan malestar y dolor. También utilizamos el alcohol en muchas de nuestras costumbres y ritos sociales.

Durante tu infancia ¿en qué situaciones recuerdas que los adultos bebieran alcohol? ¿Eran situaciones de alegría o satisfacción o por el contrario recuerdas alguna situación de conflicto? ¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que probaste el alcohol?

[SE INTENTARÁN DETECTAR LOS ANTECEDENTES DE ALCOHOLISMO EN LAS FAMILIAS DE ORIGEN Y EDAD DE INICIO DE LOS POSIBLES CONSUMOS HABITUALES, VALORÁNDOLOS COMO FACTORES DE RIESGO].

Como sabes el alcohol tiene una serie de efectos en tu organismo, pero

¿Sabrías detallar cuáles son esos efectos? ¿Por qué las personas beben?

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, por lo que adormece progresivamente los centros cerebrales superiores. Pero... si adormece tu cerebro, *¿por qué sientes con las primeras copas euforia y desinhibición?*

Efectivamente, el alcohol lo que hace es adormecer aquellas partes del cerebro que se encargan de controlar la conducta, del autocontrol. Si esa parte del cerebro está adormecida y no funciona adecuadamente, *¿Qué ocurrirá?* Que te comportarás de manera más descontrolada y desinhibida.

El estado de euforia es solamente el primero que produce el alcohol. Sin embargo, si sigues consumiendo, tu organismo se verá perjudicado de otros modos.

Tabla 6.2. Efectos del alcohol

ESTADO	CONCENTRACIÓN EN SANGRE	EFFECTOS Y SÍNTOMAS
ESTADO DE SOBRIEDAD	0,01 - 0,05 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comportamiento aparentemente normal. ○ No se observan síntomas de un consumo de alcohol (detectables con pruebas específicas o análisis clínicos).
ESTADO DE EUFORIA	0,03-0,12 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se observa una ligera euforia, aumento de la sociabilidad, se relaciona más con las personas, aumento de la autoestima y disminuye la inhibición social. ○ Suele producir locuacidad y desinhibición. ○ Disminución de la capacidad de atención, enjuiciamiento y autocontrol. ○ Disminuye el rendimiento en diversas tareas.
ESTADO DE EXCITACIÓN	0,069-0,25 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inestabilidad emocional (pasar de las risas al llanto). ○ Disminución de las inhibiciones (realizar cosas que en estado de sobriedad no se hubiera atrevido). ○ Comportamientos impulsivos. ○ Disminución de la atención (sensación de estar en otro mundo). ○ Pérdida del juicio crítico. ○ Alteración de la memoria y de la comprensión (posibles lagunas de memoria). ○ Menor respuesta a los estímulos sensoriales y baja capacidad de reacción. ○ Ligera descoordinación muscular (movimientos inestables e incontrolables al caminar).
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Desorientación y confusión mental. ○ Mareos, náuseas, dolor de cabeza, vómitos, somnolencia, etc. ○ Puede generar irritabilidad, agitación. ○ Alteraciones en la percepción del color, de las formas y del movimiento.

ESTADO DE CONFUSIÓN	0,18-0,30mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Disminución del umbral del dolor y exageración en la manifestación de las emociones (tanto positivas como negativas). ○ Alteración de la coordinación del movimiento: alteración del equilibrio (marcha insegura) y descoordinación muscular. ○ Habla pastosa.
ESTADO DE ESTUPOR	0,27-0,40 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Apatía (no tener ganas de nada). ○ Inercia (dejarse llevar). ○ Incapacidad y descoordinación muscular (movimientos muy lentos y descoordinados) ○ Incapacidad de caminar y permanecer de pie. ○ Vómitos e incontinencia (perdida control de esfínteres). ○ Estado alterado de la consciencia. ○ Estupor (no saber dónde se encuentra). ○ Sueño.
ESTADO DE COMA	0,35-0,50 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inconsciencia completa. ○ Estado anestésico y coma. ○ Incontinencia de orina y heces. ○ Depresión y abolición de los reflejos (sin reflejos o muy afectados). ○ Hipotermia (bajada de temperatura corporal). ○ Problemas en la respiración y en la circulación.
MUERTE	+0,45 mg/dl.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Muerte por parada cardiorrespiratoria

230

[SE PIDE QUE RECUERDE EN SUS CONSUMOS PASADOS, CUAL HA SIDO LA FASE DE MAYOR GRAVEDAD EN LA QUE SE HA ENCONTRADO EN APLICACIÓN GRUPAL SE REALIZA UNA PUESTA EN COMUN DE LOS EFECTOS QUE TUVO ESE CONSUMO. SI LA PERSONA NO ES CONSUMIDORA DE ALCOHOL SE PIDE QUE PIENSE EN EJEMPLOS DE CONSUMO CERCANOS].

Alcohol y violencia

¿Cómo te afecta el alcohol a la forma de pensar? ¿Y a las emociones? ¿Crees que el consumo de alcohol podría facilitar la resolución adecuada de un conflicto? ¿Qué consecuencias pueden generarse si una persona pretende abordar un problema personal bajo los efectos del alcohol?

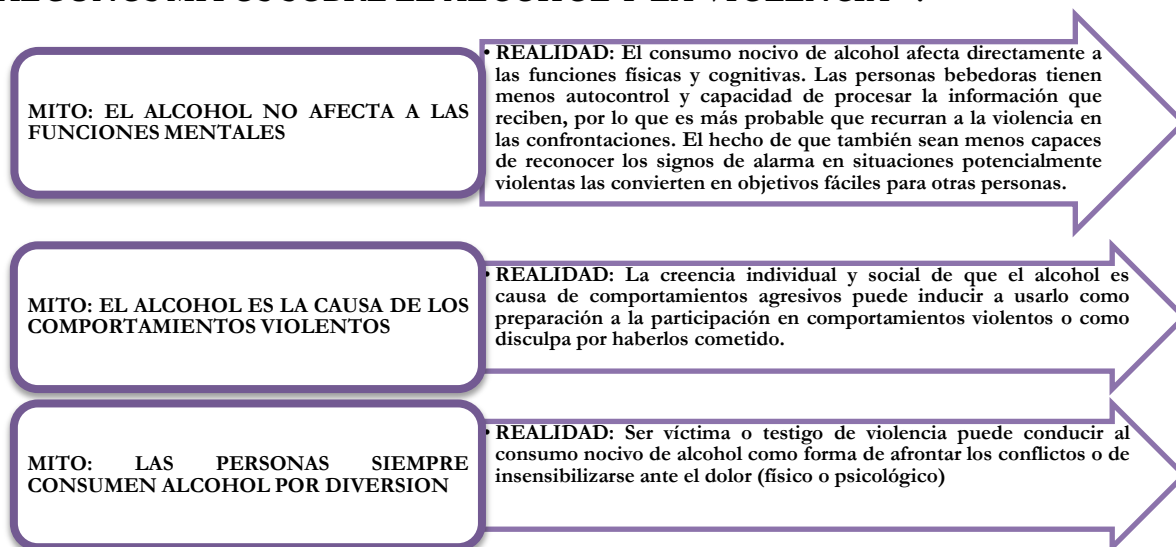
Es posible que muchas personas consuman alcohol con el objetivo de divertirse, pasar un rato agradable, desinhibirse, relajarse o calmarse ante una situación emocionalmente intensa. Pero en ocasiones estas expectativas agradables pueden verse truncadas por unas consecuencias inesperadas que pueden causar malestar y sufrimiento. Según datos ofrecidos por la OMS, **la violencia interpersonal y el consumo nocivo o peligroso de alcohol son algunos de los principales problemas** a los que se enfrenta la salud pública mundial. A escala mundial, el alcohol es responsable del 4% de los años de vida sana perdidos por muerte prematura o discapacidad. Igualmente, la OMS nos indica que, aunque las cantidades de alcohol consumido, los patrones de consumo y las tasas de violencia interpersonal son distintas de unos países a otros, en todas las culturas se observa una estrecha relación entre alcohol y violencia. El uno agrava los efectos del otro, y el consumo de alcohol está muy ligado al riesgo de que un individuo perpetre actos violentos o sea víctima de ellos.

¿Has tenido en tu vida alguna experiencia cercana donde el alcohol y la violencia fueran de la mano?

²³⁰ Tabla de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Guardia (2007); Becoña y Cortes (2008); Trillo (2010).

[EN EL SIGUIENTE APARTADO SE PRESTARÁ ESPECIAL ATENCIÓN A LA COMISIÓN DE DELITOS VIOLENTOS Y EL CONSUMO DE ALCOHOL, PRINCIPALMENTE EN PERFILES *BUSCADORES DE EMOCIONES*. A SU VEZ, SE PRESTARÁ ATENCIÓN A LAS POSIBLES CREENCIAS DISTORSIONADAS O MITOS EMPLEADOS PARA JUSTIFICAR SU DELITO].

ALGUNOS MITOS SOBRE EL ALCOHOL Y LA VIOLENCIA²³¹:



¿CUALES SON LOS ELEMENTOS DE RIESGO DE VIOLENCIA ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL?²³²

Vamos a analizar los factores de riesgo de cometer agresiones asociadas al consumo:

[DURANTE LA EXPOSICIÓN SE HAN DE REALIZAR LAS PREGUNTAS INICIALES Y LUEGO RELACIONAR LAS RESPUESTAS CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS].

¿Cuáles crees que son las características de una persona que hacen que pueda tener más probabilidad de cometer comportamientos violentos bajo los efectos del alcohol?

FACTORES ASOCIADOS A LA PERSONA

²³¹ Fuente: Elaboración propia

²³² Fuente: OMS, 2002

EDAD	<ul style="list-style-type: none"> • El riesgo de desarrollar actos violentos varía con la edad. • Existen datos que indican que la violencia contra personas desconocidas relacionada con el alcohol es más frecuente en la franja de 16–24 años y la dirigida contra personas conocidas se produce mayoritariamente en personas mayores de 25 años.
SEXO	<ul style="list-style-type: none"> • Es más frecuente que los responsables de actos violentos relacionados con el alcohol sean varones.
PATRONES DE CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas que consumen más alcohol y con más frecuencia corren mayor riesgo • Igualmente aquellas personas que empiezan a consumirlo a edades más tempranas.
PERSONALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • La personalidad antisocial incrementa el riesgo de que una persona se vuelva agresiva tras consumir alcohol.

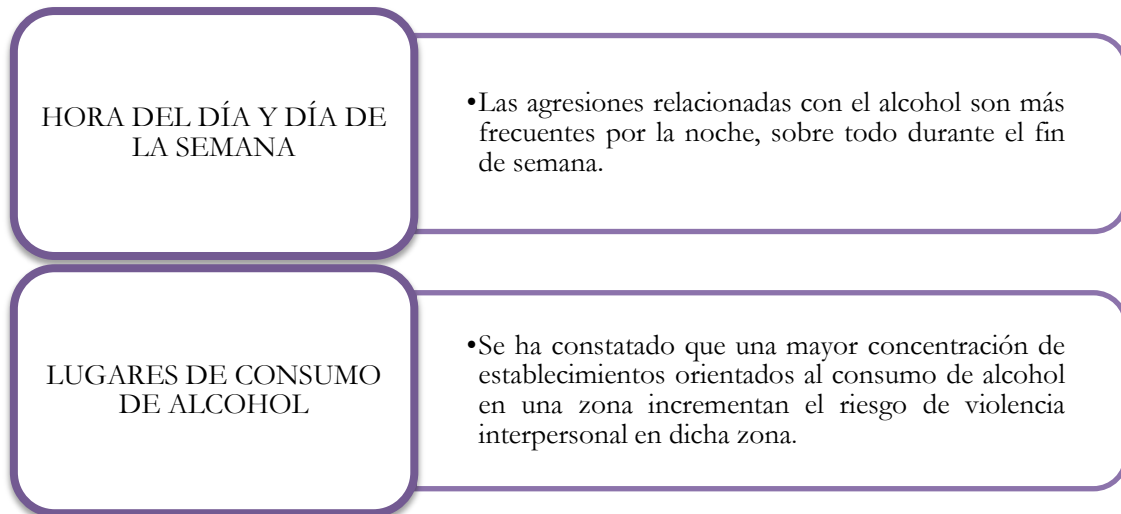
¿Qué tipo de relaciones crees que es más frecuente que potencien la relación entre la violencia y el alcohol?

FACTORES ASOCIADOS A LAS RELACIONES



¿En qué lugares crees que es más frecuente la violencia relacionada con el consumo de alcohol?

FACTORES ASOCIADOS A LA COMUNIDAD



¿En qué sociedades crees que está más asociado el alcohol a comportamientos violentos?

FACTORES SOCIALES

LA CULTURA DEL CONSUMO DE RIESGO

Los actos violentos relacionados con el consumo nocivo de alcohol, son más frecuentes las sociedades con mayor consumo de alcohol por habitante.

Las sociedades caracterizadas por un alto consumo episódico tienen mayores índices de violencia relacionada con el alcohol que aquellas en las que el consumo es alto pero está más integrado en los hábitos diarios (por ejemplo, en las comidas).

CREENCIAS Y ACTITUDES SOCIALES

La creencia de que el alcohol tiene efectos desinhibidores anima a su consumo nocivo como excusa de conductas violentas o como forma de reunir la audacia necesaria para cometer delitos o desarrollar conductas de riesgo.

Se describen muchos casos de agresiones sexuales y violaciones por parte de hombres que invitan a mujeres a unas copas y creen que, a cambio, éstas les deben favores sexuales.

¿Crees que algunos de estos elementos de riesgo están presentes en tus experiencias en relación al alcohol?

[INTRODUCIR EJERCICIO 6.6.1].

Piensa ahora en la definición que hemos dado anteriormente sobre el USO, ABUSO y DEPENDENCIA.

¿Cómo consideras que es actualmente tu consumo de alcohol? ¿Consumes de manera ocasional alcohol sin que esto tenga repercusiones ni para ti ni para tu entorno (uso)? ¿Consumes alcohol con una intensidad, frecuencia o duración que tiene repercusiones negativas en ti o en tu entorno (abuso)? ¿Tienes una dependencia al alcohol, de tal forma que su consumo ha sustituido a otras conductas que antes eran importantes para ti? ¿Crees que el consumo de alcohol por tu parte u otras personas de tu entorno ha deteriorado tus relaciones?

En el caso del alcohol, la dependencia es definida como **alcoholismo** y se considera una enfermedad que se caracteriza por la dificultad para controlar el consumo de bebidas alcohólicas, que produce un deterioro en la capacidad de controlar el consumo de alcohol. Puede ser un consumo intermitente, en las fases iniciales de la enfermedad, pero puede llegar a ser continuado e intenso más adelante, y conducir a una automatización progresiva de la conducta de auto-administración de alcohol y a una pérdida de control para cesar en el consumo, tan grave como la de cualquier otra drogodependencia.

¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de alcohol en tu vida? ¿Cómo afecta a la forma del pensamiento? ¿Se analizan igualmente las consecuencias de los actos cuando se está bajo los efectos del alcohol? ¿Cómo afecta al control de las emociones? ¿Se dispara la ira con mayor facilidad? ¿Se actúa más impulsivamente?

Las consecuencias del consumo de cocaína

¿Conoces los efectos de la cocaína? ¿Alguna persona de tu entorno suele consumir cocaína de forma habitual? ¿Por qué crees que a algunas personas les gusta consumir cocaína? ¿La has consumido alguna vez? ¿Qué efectos te produce?

[DE LAS RESPUESTAS APORTADAS SE IRÁ CONECTANDO CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTE EPÍGRAFE, SEÑALANDO LAS COINCIDENCIAS O DIFERENCIAS CON LOS DATOS CIENTÍFICOS Y/O ESTADÍSTICOS APORTADOS].

La cocaína es una droga estimulante del Sistema Nervioso Central. Es una sustancia con un alto potencial adictivo que afecta directamente al cerebro. Se ha conocido como la droga de los años ochenta y noventa por su gran popularidad y extensión de su uso durante esas décadas. Es una droga psico-estimulante, que se consume fundamentalmente por inhalación, esnifada, mediante la aspiración nasal del polvo. Su uso es en gran medida *recreativo*, frecuentemente utilizada con la finalidad de aguantar sin dormir las noches de los fines de semana. Su fácil absorción hace que llegue rápidamente al cerebro, provocando unos efectos que se manifiestan a los pocos minutos del consumo.

Figura 6.18. Efectos inmediatos de la cocaína²³³²³⁴



A NIVEL PSICOLÓGICO

- Euforia
- Locuacidad
- Hiperactividad verbal y motora
- Ausencia de fatiga
- Exaltación del estado de ánimo
- Sensación de vértigo
- Aumento de la seguridad en uno mismo
- Prepotencia
- Ausencia de cansancio, sueño y hambre.
- Aumento de la sociabilidad
- Aceleración mental
- Hiperactividad
- Frecuentemente produce inquietud y angustia.
- Incremento de la excitación sexual (incremento probabilidad de actos sexuales atípicos sin valorar los riesgos)
- Tras el primer efecto euforizante se produce un EFECTO REBOTE :
 - Cansancio, apatía y angustia.
 - Conducta impulsiva y agresiva
 - Necesidad de repetir el consumo para alcanzar efectos iniciales.



A NIVEL FÍSICO

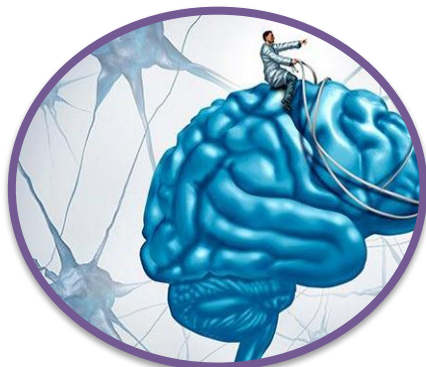
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Aumento de la actividad muscular y de la temperatura corporal (sudoración, temblor y fatiga muscular)
- Efecto anestésico local.
- Disminución de la fatiga
- Reducción del sueño
- Inhibición del apetito
- Aumento de la presión arterial.
- Demora del orgasmo
- Posibles disfunciones sexuales (impotencia o frigidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación y pérdida de interés por el sexo en hombres; las mujeres pueden padecer alteraciones del ciclo menstrual, amenorrea, infertilidad y dificultad para alcanzar el orgasmo)
- DOSIS ELEVADAS
 - temblores, tics, movimientos convulsivos y alucinaciones, hemorragia cerebral o fallo cardíaco y muerte.
- DURANTE EL EMBARAZO genera efectos sobre el feto y en el neonato: elevada mortalidad perinatal, aborto espontáneo y alteraciones nerviosas en el recién nacido.

¿Cuáles crees que son los efectos que tiene la cocaína en las personas medio largo plazo?

²³³Fuente de las imágenes: https://esp.rt.com/actualidad/public_images/28c/28c70ec4d70b35904891f8f2b00f3db3_article.jpg y http://www.doping-prevention.sp.tum.de/uploads/RTEmagicC_Anatomie-Mann.TIF.jpg

²³⁴ Figuras de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Lizoain, Moro y Lorenzo (2002); Graña (1994); NIDA (1998); Becoña y Cortes (2008); Trillo (2010).

Figura 6.19. Efectos a medio- largo plazo de la cocaína²³⁵



A NIVEL PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO:

- **DEPENDENCIA PSÍQUICA** de las más intensas, alto riesgo de recaídas aún después de periodos largos de abstinencia.
- *Ideas paranoides*
- **SÍNDROME PSICÓTICO COCAÍNICO:** delirios, trastornos confusionales y alucinaciones
- **CONDUCTAS VIOLENTAS.** agresividad e ideas de persecución, agitación, irritabilidad, cansancio e impulsividad
- **SÍNDROME DE MANGAN:** Cuadro alucinatorio táctil, casi específico de las psicosis cocaínicas. La persona siente pequeños animales (lombrices, hormigas, piojos, etc.) en la piel de las manos y sobre todo del cuerpo.
- **PSICOSIS COCAÍNICA.** Ideas paranoides, un estado de inquietud, irritabilidad creciente e hipersensibilidad perceptiva, con alucinaciones auditivas y sobre todo visuales.
- **DEPRESIÓN REACTIVA.** Aparece al retirar la droga tras un consumo prolongado. Alcanza la gravedad máxima a las 48-72 horas, y puede durar varias semanas. Predomina la inhibición y apatía, y riesgo de retomar el consumo.



A NIVEL FÍSICO:

PROBLEMAS DE TIPO CARDIOVASCULAR: hipertensión, arritmias cardíacas, infartos de miocardio, ruptura de la aorta...

PROBLEMAS PULMONARES: hemorragia en los alveolos pulmonares, neumotórax, trombosis pulmonar y reacción de hipersensibilidad pulmonar.

PROBLEMAS EN EL EMBARAZO: abortos espontáneos, muerte fetal, prematuridad e infartos placentarios.

COMPLICACIONES RENALES: insuficiencia renal.

COMPLICACIONES OTORRINOLARINGOLÓGICAS: desde rinitis crónica hasta producir erosiones o perforaciones del tabique nasal

INFECCIONES POR LA VÍA DE CONSUMO: hepatitis B, SIDA ...

POSIBLES DISFUNCIONES SEXUALES: impotencia o frigidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación y pérdida de interés por el sexo en hombres; las mujeres pueden padecer alteraciones del ciclo menstrual, amenorrea, infertilidad y dificultad para alcanzar el orgasmo)

OTRAS COMPLICACIONES: anorexia, la pérdida excesiva de peso, malnutrición, deshidratación, temblores y episodios de convulsiones.

MUERTE

236

¿Identificas alguno es estos efectos en ti o en alguna persona cercana?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 6.6.2].

Las investigaciones han demostrado que existe una interacción potencialmente peligrosa entre la cocaína y el alcohol.

¿Conocías estos efectos de la cocaína? ¿Has experimentado alguno de estos efectos?

²³⁵ Los efectos descritos no son exhaustivos y dependerán, en general, de la cantidad y la vía de administración además de otros factores. El consumo esporádico también puede ocasionar consecuencias adversas.

²³⁶ Figuras de elaboración propia integrando diversas fuentes de información: Lizoain, Moro y Lorenzo (2002); Graña (1994); NIDA (1998); Becoña y Cortes (2008); Trillo (2010).

¿Cómo crees que el consumo de cocaína puede afectar a la violencia? ¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de cocaína en tu vida?
 ¿Cómo afecta a tus pensamientos? ¿Piensas más irracionalmente, piensas menos en las consecuencias?
 ¿Cómo afecta al control de tus emociones? ¿Se dispara la ira con mayor facilidad?
 ¿Actúas más impulsivamente?

Las consecuencias del consumo de cannabis

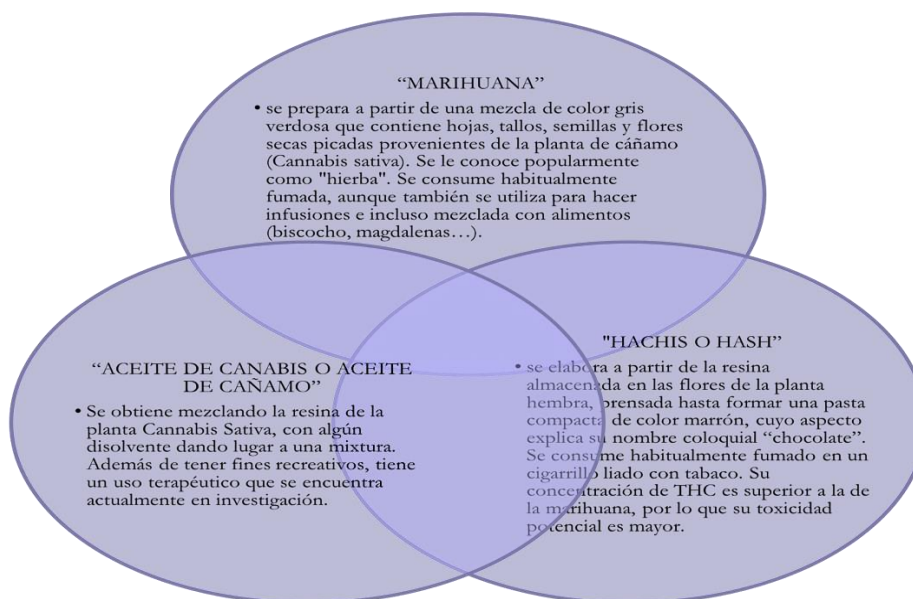
¿Conoces los efectos del cannabis? ¿Alguna persona de tu entorno suele consumir cannabis de forma habitual? ¿Por qué crees que a algunas personas les gusta consumir cannabis? ¿Has consumido alguna vez? ¿Qué efectos te produce?

[SE IRÁ CONECTANDO CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE ESTE EPÍGRAFE, SEÑALANDO LAS COINCIDENCIAS O DIFERENCIAS CON LOS DATOS CIENTÍFICOS Y/O ESTADÍSTICOS APORTADOS].

El cannabis constituye la droga ilegal con mayor consumo reconocido entre la población española y europea a pesar de la reducción de su consumo observado en los últimos años. En 2011, el 27,4% de la población española de entre 15 y 64 años lo ha probado en alguna ocasión, porcentaje que se incrementa hasta el 28,2%, es decir, casi una de cada tres personas, si nos centramos en edades entre 15 y 29 años. Del total de la población, el 9,6% reconocen su consumo durante el último mes, en lo que podríamos llamar un consumo regular (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, 2013).

¿En qué formas se puede encontrar habitualmente esta droga?

Los *cannabinoides* se suelen presentar en tres formas:



¿Sabes qué cambios produce en el organismo el consumo del cannabis?

Los efectos del cannabis en el organismo se presentan rápidamente tras su consumo, aunque pueden variar según la dosis, el tipo de cannabis, el estado de ánimo, las expectativas, etc. Habitualmente el cannabis se consume fumado, con lo que fácilmente es absorbido por los pulmones, llegando al cerebro con gran rapidez. En pocos minutos empiezan a manifestarse sus efectos, que pueden durar entre 2 y 3 horas. Inevitablemente, se entremezclan reacciones buscadas por el consumidor con respuestas indeseadas.

En los últimos años se ha generado cierta confusión en torno al uso terapéutico de los derivados del *cannabis*. Sin embargo, hemos de señalar que la investigación médica y uso terapéutico de esta sustancia tiene escasa relación con los consumos *recreativos* de hachís y marihuana, y los graves problemas físicos, psicológicos y sociales derivados de éstos, según las más recientes investigaciones.

Existen una serie de efectos en el organismo que se presentan inmediatamente tras el consumo de cannabis *¿Podrías nombrar alguno de ellos?*



A NIVEL PSICOLÓGICO

- PRIMERA FASE :
 - Sensación placentera de calma y bienestar
 - Alteraciones de la percepción temporal: sensación de lentitud en el paso del tiempo
 - Percepción alterada de la realidad
 - Alteraciones sensoriales
 - Relajación y letargo
 - Desinhibición o euforia
 - Estados de pánico
 - Confusión
 - Hilaridad /locuacidad
 - Dificultad en el ejercicio de funciones mentales complejas: expresarse con claridad, memoria inmediata, capacidad de concentración, procesos de aprendizaje.
- POSTERIORMENTE SE PUEDE GENERAR
 - Somnolencia
 - Sensaciones depresivas
- COMPLICACIONES PSICOLÓGICAS:
 - dosis elevadas pueden dar lugar a la aparición de psicosis tóxica aguda, caracterizada por ansiedad, delirios paranoides o de persecución e ideas de suicidio, suele estar acompañada de pánico, paranoia, depresión y desorientación en el tiempo y en el espacio. Esta complicación al ser producida por el consumo suele tener una duración de entre uno y once días (con abstinencia).



A NIVEL FÍSICO

- ELEVA EL RITMO CARDIACO- TAQUICARDIA:
 - Los bronquios se relajan y se ensanchan, el corazón, que normalmente late de 70 a 80 latidos por minuto, puede aumentar su ritmo en unos 20 a 50 latidos por minuto o en algunos casos hasta puede duplicarse. Este efecto se incrementa por consumo conjunto otras drogas (El riesgo de que una persona sufra un ataque al corazón durante la primera hora después de fumar marihuana es cuatro veces más que el riesgo normal.)
- Aumento del apetito
- Sequedad de la boca
- Ojos brillantes y enrojecidos por dilatación de vasos sanguíneos
- Sudoración
- Somnolencia
- Entorpece la coordinación y el equilibrio: descoordinación de movimientos
- La pauta más frecuente es su consumo combinado con alcohol, con lo que los efectos se multiplican, pudiendo favorecer la aparición de lipotimias.
- Puede causar ardor y picazón en la boca y la garganta, a menudo acompañados por una tos fuerte.

Como sabrás, si el consumo de cannabis se realiza de forma habitual, se pueden generar otros efectos en el organismo *¿Conoces los efectos a medio- largo plazo? ¿Podrías nombrar alguno de ellos?*

¿Sabías que el THC tiene una vida media de una semana? Esto hace que a los siete días de su consumo aún se mantiene sin eliminar el 50% del principio activo, favoreciendo su acumulación en el organismo cuando su consumo es regular.

Figura 6.21. Efectos a medio-largo plazo del cannabis²³⁷

²³⁷ Tabla de elaboración propia integrando las siguientes fuentes de información: Quiroga (2000), Graña (1994), Becoña y Cortes (2008), Trillo (2010).



A NIVEL PSICOLÓGICO/PSIQUIÁTRICO

- El consumo habitual continuado puede:
- Ralentizar el funcionamiento psicológico, entorpeciendo sus funciones superiores relacionadas con el aprendizaje, la concentración y la memoria. Se deteriora la capacidad para crear recuerdos nuevos y para desviar la atención de una cosa a otra.
- Disminuye la capacidad de ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y coordinación psicomotora (Ej. conducir o tomar decisiones).
- Deterioro de la memoria y las habilidades para el aprendizaje
- Deterioro en el sueño.
- Ataques de pánico y ansiedad.
- **DESENCADENAMIENTO DE PSICOSIS** (trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénico): en personas predispuestas favorecer su aparición, y empeora el curso de la enfermedad en personas con esquizofrenia. Puede producir una reacción psicótica breve.
- **SÍNDROME AMOTIVACIONAL**: se caracteriza por apatía, frustración, pérdida de eficacia al desarrollar trabajos, falta de concentración y una falsa percepción de productividad elevada. Se observa tendencia al aislamiento, se reducen actividades con familiares y amistades, comportamiento independiente y menor integración laboral y social. Se observan dificultades para el cumplimiento de las reglas y costumbres sociales y suelen tener mayor tolerancia hacia las conductas socialmente desviadas. Esto en ocasiones, puede generar problemas judiciales y/o sociales.



A NIVEL FÍSICO

- **RESPIRATORIAS**: irritación bronquial y pulmonar, tos crónica y bronquitis, una mayor frecuencia de enfermedades agudas del pecho y un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Los cannabinoides se consumen habitualmente fumados (pauta de inhalación profunda, sin filtro, con retención pulmonar del humo y apurando el cigarrillo al máximo), por lo que su uso habitual puede reforzar los riesgos asociados al consumo de tabaco. Además, la marihuana tiene el potencial de suscitar el cáncer de los pulmones y otras partes del aparato respiratorio porque contiene hasta un 70 por ciento más irritantes y carcinógenos que el humo del tabaco.
- **CARDIOVASCULARES**: empeoramiento de síntomas en personas que padezcan hipertensión o insuficiencia cardiaca.
- **SISTEMA ENDOCRINO**: altera las hormonas responsables del sistema reproductor y de la maduración sexual.
- **SISTEMA INMUNITARIO**: el uso crónico del cannabis puede reducir la actividad de este sistema.
- **COMPLICACIONES SEXUALES Y REPRODUCTIVAS**: tumores en los órganos sexuales, reducción de la cantidad y calidad del esperma en los hombres. El consumo durante el embarazo hace que se disminuya el peso del recién nacido, y un incremento de las posibilidades de malformaciones.
- **CEREBRALES**: alteraciones de la función cerebral pudiendo deteriorar las habilidades críticas de la vida. Estos efectos pueden incrementarse en personas con trastornos mentales o como resultado del proceso normal de envejecimiento.

¿Identificas alguno de estos efectos en ti o en alguna persona cercana? ¿Has experimentado alguno de estos efectos?

Teniendo en cuenta la gran aceptación social de esta droga, incluso algunos estudios recientes indican que las personas consumidoras de cannabis son poco propensas a actuar agresivamente, exceptuando cuando padecen el síndrome de abstinencia (donde sí que se registran comportamientos violentos).

¿Por qué crees que hemos profundizado en analizar esta sustancia? ¿Qué consecuencias crees que ha tenido el consumo de cannabis en tu vida? ¿Cómo afecta a los pensamientos? ¿Se piensa más irracionalmente, se piensa menos en las consecuencias? ¿Cómo afecta al control de las emociones? ¿Crees que puede tener consecuencias en la forma en la que se resuelven los problemas?

[INTRODUCIR ACTIVIDAD 6.6.3].

NOTA:

- Si durante el desarrollo de la sesión se detectan consumos excesivos en las personas participantes que no han sido valorados en la fase de evaluación inicial, se recomienda establecer una sesión individualizada, con la finalidad de motivar y derivar a los recursos especializados para abordar su problemática.
- Es frecuente que se utilice el consumo de sustancias para justificar su comportamiento violento. Se prestará especial atención a la identificación de las creencias irracionales sobre el consumo de sustancias, para desmontarlas utilizando el debate racional.

Cierre y despedida

Se dedicarán 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Repaso de las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter- sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se trabajarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

6.6.1. La realidad a través del cristal de la botella

Objetivos

- Identificar factores de riesgo: personales, relacionales, comunitarios y sociales de un consumo de alcohol relacionado con la violencia.
- Reflexionar sobre las consecuencias nocivas del consumo nocivo de alcohol.
- Ofrecer información sobre posibilidades de rehabilitación y tratamiento del consumo problemático de alcohol.

Materiales

- **MATERIAL AUDIOVISUAL** a seleccionar entre las siguientes propuestas u otras que considere cada terapeuta.

- **DOCUMENTOS TV - A TRAVÉS DEL CRISTAL** (RTVE, 2006) DURACIÓN: 51:54

SINOPSIS: *Varias personas con problemas de alcohol se han atrevido a contar su historia, a cara descubierta. Algunos de ellos, en pleno proceso de abandono de su adicción, revelan por primera vez su dependencia. Historias dramáticas, sórdidas, que sacan a la luz las dificultades a las que se enfrentan quienes desean dejar de ver la vida a través del cristal de una botella, porque el abuso con el alcohol sigue considerándose un vicio y no una enfermedad, aunque su consumo se disculpa e incluso se fomenta.*

Una mirada al drama del alcoholismo. Premio reina Sofía contra las drogas 2006

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/docu-tv-travs-del-cristal/900100/>

- **CRÓNICAS - MALOS TRAGOS. EL INFIERNO DEL ALCOHOLISMO** (RTVE, 2011) DURACIÓN: 46:28

SINOPSIS: *El alcoholismo es una enfermedad que trastorna al cerebro. A medida que se abusa del alcohol, el cerebro entiende que lo necesita para sobrevivir y hace que el individuo sienta un deseo compulsivo por consumirlo. Esta semana en Crónicas nos acercamos al infierno del alcoholismo a través de historias que hablan de sufrimiento y pérdida de autoestima.*

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/cronicas/cronicas-malos-tragos-infierno-del-alcoholismo/1044129/>

- **REDES - LA MIRADA DE ELSA - DROGAS, EL ALCOHOL** (RTVE, 2013) DURACIÓN: 10:43

SINOPSIS: *La Mirada de Elsa se centra en una de estas drogas, el alcohol, y en cómo es capaz de alterar el cerebro en desarrollo de jóvenes y adolescentes.*

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-drogas-alcohol/1698835/>

- Documento de trabajo 6.6.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Con la finalidad de generar una reflexión sobre las consecuencias del uso de alcohol se propone la selección de escenas de diferentes documentales donde se expone información especializada y experiencias vitales de diferentes personas en proceso de rehabilitación. Atendiendo a la exposición psicoeducativa desarrollada analizaremos aquellos factores de riesgo que pueden potenciar el consumo de alcohol con consecuencias violentas, en los contenidos audiovisuales expuestos.

Documento de trabajo 6.6.1.

La realidad a través del cristal de la botella

FACTORES ASOCIADOS A LA PERSONA
Edad:
Sexo:
Patrones de consumo:
Personalidad:
FACTORES ASOCIADOS A LAS RELACIONES
Patrones de consumo:
Exposición a la violencia:
Consumo parental de alcohol:
Compañías y amistades:
FACTORES ASOCIADOS A LA COMUNIDAD
Hora del día y día de la semana:
Lugares de consumo de alcohol:
FACTORES SOCIALES
La cultura del consumo de riesgo:
Creencias y actitudes sociales:

PARA REFLEXIONAR...

1. *¿Crees que te afecta alguno de los elementos de riesgo de consumo de alcohol asociados a la violencia?*
2. *¿En tus relaciones más cercanas existen personas que puedan estar afectadas por estos factores de riesgo?*

6.6.2. Los efectos de la cocaína

Objetivos

- Reflexionar sobre las consecuencias del consumo de la cocaína desde experiencias vitales presentadas

Materiales

- **MATERIAL AUDIOVISUAL SOBRE LA COCAÍNA.**
INFORME SEMANAL - EL ROMPECABEZAS DE LA COCAÍNA (RTVE, 2009) Duración: 12:40
 SINOPSIS: *Informe semanal se ha acercado a un centro de rehabilitación de drogadictos para hacer hincapié en los daños que la cocaína causa en el cerebro. Una droga silenciosa, que está detrás de algunas enfermedades mentales y que, lejos de la imagen de éxito con la que a veces se la ha relacionado, lleva a la persona a la soledad y la destrucción. Enfermos y expertos alertan de la baja percepción que hay del peligro real de esta droga y explican cómo salir adelante.*
 Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-rompecabezas-cocaina/602723/>
- **DOCUMENTOS TV - LA LOCURA DE LAS DROGAS** (RTVE, 2012)
 Duración: 55:52
 SINOPSIS: *"La locura por el consumo de las drogas, extendida en nuestra sociedad en las últimas décadas ha dejado tras de sí verdaderos estragos entre muchos de los consumidores. Hoy, seis de cada diez drogodependientes atendidos en la red de toxicomanías españolas padecen además, un trastorno mental. Sufren una enfermedad que los especialistas han dado en llamar, patología dual.*

Es sólo el lado visible del problema, porque la mayoría de los pacientes que sufren esta desconocida dolencia, no están diagnosticados.

La locura de las drogas ha entrado en tres centros donde se trata la patología dual, para mostrar la cara más oculta y dramática de estos enfermos. Hablan en primera persona de su lucha desesperada por no recaer, de su soledad, de sus intentos de suicidio, en definitiva de cómo entender lo que les pasa y ordenar sus vidas. Al lado de ellos, los familiares que vivieron el infierno de las drogas, sacan fuerzas de flaqueza por ayudarles a superar las crisis psicóticas, que de ahora en adelante les acompañarán durante el resto de su vida."

Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/documentos-tv/documentos-tv-locura-drogas/1300983/>

- Documento de trabajo 6.6.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL** Se procederá a la exposición de los contenidos audiovisuales, posteriormente, se contestará sinceramente de forma individual a las preguntas para la reflexión personal. Finalmente, se puede generar una puesta en común y se dará información sobre la disponibilidad de diferentes servicios especializados que pueden ser de gran ayuda para la superación de posible adicción a la cocaína (propia o de personas de su núcleo cercano).

Documento de trabajo 6.6.2.

Los efectos de la cocaína

1. *¿Consumes cocaína habitualmente?*
2. *¿Qué efectos te suele producir la cocaína?*
3. *¿Qué consecuencias no deseadas has tenido que sufrir por el consumo de cocaína (tuyo o de alguna persona cercana)?*
 - *Personales*
 - *Laborales*
 - *Familiares*
 - *Amistades*
 - *Pareja*
4. *¿Y alguna persona de tu núcleo social cercano crees que tiene o ha tenido problemas con el consumo de cocaína?*
5. *¿Conoces alguna persona que haya superado esta problemática? ¿Cómo lo hizo?*

6.6.3. María ¿Me resuelves mis problemas?

Objetivos

- Reflexionar sobre las consecuencias del consumo del cannabis desde experiencias vitales presentadas en material audiovisual.
- Ofrecer información sobre alternativas terapéuticas especializadas para el tratamiento de la adicción al cannabis.

Materiales

- **MATERIAL AUDIOVISUAL** a seleccionar entre las siguientes propuestas u otras que considere cada terapeuta.

REPORTAJE: 21 DIAS: FUMANDO PORROS (Mediaset, 2009)

SINOPSIS: La reportera *Samanta Villar* experimenta el consumo continuado de cannabis durante 21 días. Desde el primer momento en que prueba esta sustancia, *Samanta* empieza a perder el control de sí misma, por lo que no puede hacer su vida y realizar su trabajo de una forma normal. Su estado de ánimo y psicológico se altera y hace que, en ocasiones, se sienta muy mal físicamente. Se expone al uso continuado del cannabis, una de las denominadas drogas blandas que puede llegar a convertirse en una seria adicción. La periodista comparte escenario y situaciones con los consumidores y detractores, y en su consumo diario se somete a pruebas preparadas por el experto en comportamiento animal de la Universidad Complutense de Madrid, *José Antonio López*. En este proceso, se exponen los argumentos y experiencias vitales de las personas defensoras de su consumo, pero también *Samanta* conoce los testimonios del otro lado de la balanza, de los que han sufrido los efectos del cannabis y ven en él un peligro importante. La periodista acudió a *Proyecto Hombre* y conoció a *Tomás*, un joven de 21 años que comenzó a fumar porros con tan sólo 12 años o *Toni*, un padre de familia que ha estado fumando durante 25 años y que asegura que los porros le arruinaban la vida. Se volvió irascible y perdió el control sobre sí mismo.

Disponible en <http://www.mitele.es/programas-tv/21-dias/temporada-1/programa-3/>

- Documento de trabajo 6.6.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Tras analizar los efectos del cannabis en el organismo, mediante la visualización del documental, pasaremos al análisis de los riesgos del consumo (uso/abuso/dependencia) en la resolución de los conflictos que pudieran producirse. Posteriormente se contestarán las preguntas contenidas en el Documento de Trabajo 6.6.3. A continuación se realizará una reflexión compartida sobre las conclusiones extraídas. Finalmente, se dará información sobre la disponibilidad de diferentes servicios especializados que pueden ser de gran ayuda para la superación de posible adicción al cannabis.

Documento de trabajo 6.6.3.

María ¿Me resuelves mis problemas?

1. ¿Consumes cannabis habitualmente?
2. ¿Qué efectos te suele producir el cannabis?
3. ¿Qué consecuencias no deseadas has tenido que sufrir por el consumo de cannabis?
 - Personales
 - Laborales
 - Familiares
 - Amistades
 - Pareja
4. ¿Y alguna persona de tu núcleo social cercano crees que tiene o ha tenido problemas con el consumo de cannabis?

5. *¿Conoces alguna persona que haya superado esta problemática? ¿Como lo hizo?*



Importancia de la *Empatía* como antídoto del odio

Los crímenes de odio pueden tener efectos inmediatos y a largo plazo en las víctimas y en la sociedad. Ser consciente puede ayudar a reconocer y tratar los efectos del odio. Al principio una persona se siente desconcertada o incrédula. También puede sentir impotencia, dado que no pudo evitar ser atacado al no poder cambiar su etnia, origen, color de piel, sexualidad, etc. Lo más probable es sentir indignación, temor, rabia, ansiedad, impotencia (Movimiento contra la intolerancia (s.f))

Introducción y marco terapéutico

Brown (en Walters y Brown, 2016), ha definido los delitos de odio como “*cualquier actitud, emoción o conducta dirigida hacia los miembros de un grupo que directa o indirectamente implica alguna negatividad o antipatía hacia dicho grupo*”. La empatía se constituye por tanto como una habilidad decisiva que contribuye a humanizar a personas y grupos que han sido deshumanizados, despersonalizados o negados.

Generalmente se acepta que la ausencia o déficit de empatía se asocia con una mayor probabilidad de involucrarse en conductas antisociales o delictivas. Esta carencia con frecuencia permite al agresor distanciarse de la víctima, reprimir la conciencia de la angustia de esta y evitar sentimientos de culpa y vergüenza (Cepeda y Ruiz, 2007). Por el contrario, disponer de capacidad empática constituye un factor protector que reduce la probabilidad de caer en este tipo de comportamientos.

Saucier, Hockett, O’Dea y Miller (2017) llevaron a cabo varios estudios de tipo correlacional y encontraron que aquellos sujetos con actitudes prejuiciosas (caracterizadas por elevadas puntuaciones en conservadurismo y apoyo a la idea de que la sociedad se encuentra organizada en grupos jerárquicos), obtenían bajas puntuaciones en la escala de empatía y mostraban un escaso apoyo hacia la conveniencia de que existan políticas de acciones igualitarias. Además, manifestaban también su desconfianza acerca de la utilidad social de leyes en ese sentido.

Existen razones para aceptar que gran parte de los delitos de odio se sustentan en factores culturales, estereotipos y prejuicios, que generan sentimientos de envidia, miedo o repulsión, así como la consideración de que el grupo-objetivo es inferior al de pertenencia. Sin embargo, no siempre el prejuicio precede a la conducta criminal sino que éste puede instaurarse o fortalecerse como un mecanismo de defensa que ofrezca al ofensor algún tipo de justificación sobre lo que ha hecho (Levin y McDevitt, 2008). A su vez, la eficacia de estas técnicas de neutralización de la responsabilidad se encontrará modulada por la amplitud en la que estos prejuicios sean compartidos o aceptados por la sociedad en general.

¿Por qué los delitos de odio son diferentes a otros delitos?

Los delitos de odio se encuentran motivados totalmente o al menos en gran parte por el hecho, o la creencia, de que la víctima es diferente del autor. El destinatario del daño lo es por una cualidad de sí mismo, **por lo que es o lo que se percibe que es**. Esta característica es **inmutable** (raza, etnia, edad, género, discapacidad...). Incluso otras

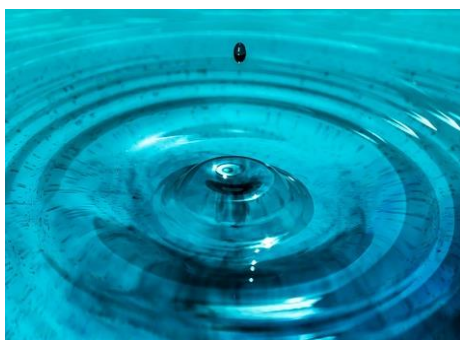
peculiaridades aparentemente menos estables, como la identidad religiosa, no podrían alterarse sin causar también un profundo malestar o dolor psíquico.

En segundo lugar, los actos se dirigen **simbólicamente** hacia grandes grupos de personas más que hacia un sujeto individual. El ofensor a través de sus actos pretende enviar un **mensaje** a la totalidad del colectivo-objetivo.

En tercer lugar, la víctima específica o elegida, generalmente no ha hecho nada para serlo o para significarse, es decir no ha mediado una provocación o un conflicto previo, siendo por tanto **intercambiable** desde el punto de vista de quien comete el delito (Levin y McDevitt, 2008).

La intercambiabilidad de víctimas llega a trasladarse también hacia otros grupos diferenciados. Esto sugiere que a menudo la verdadera motivación del delito de odio se encuentra básicamente en la **necesidad de sentirse superior a expensas de otra persona o de un determinado colectivo**.

A consecuencia de estos elementos que caracterizan los delitos de odio, las víctimas generalmente sufrirán sus efectos de manera más intensa y prolongada que con otro tipo de delitos que no contengan ese componente de odio.



238

Iganski (2001) ha enfatizado que los efectos del delito de odio son como ondas que se expanden más allá de la víctima inicial. En primer lugar, afecta a su entorno próximo (barrio, comunidad), continúa hacia miembros que comparten la misma cualidad que motivó el delito (grupo), sigue hacia otros grupos-objetivo diferentes, situados tanto en el entorno cercano como en lugares lejanos, y por último, alcanza el núcleo de los valores socio-

morales de la sociedad.

Los delitos de odio han sido considerados también como una forma de terrorismo social, con distintas magnitudes. Cuando ocurren y son conocidos, unos y otros se preguntan sobre la posible extensión de la amenaza, aumentando las tensiones en juego entre distintos grupos enfrentados.

Consecuencias para las víctimas:

Los estudios de victimización han comparado los efectos en víctimas directas de delitos con un componente de odio o prejuicio, con los sufridos por las víctimas de delitos paralelos, pero sin que se encuentre presente dicho componente. En general se señala que estos efectos son semejantes, aunque **más intensos y duraderos dentro del grupo de víctimas del odio**, independientemente de la categoría del delito (Iganski y Lagou, 2015). Las características definitorias de los delitos de odio, como se ha señalado más arriba, junto con la victimización secundaria pueden explicar este mayor impacto.

El hecho de sufrir un ataque o abuso por simplemente **ser como se es** y que en la base de ello se encuentre la intolerancia, el prejuicio y el odio, resulta algo especialmente doloroso e incomprensible para las víctimas. Sería más sencillo llegar a entender un asalto con una

²³⁸ Imagen 7.1. Efecto expansivo Pixabay.com (s.f)

motivación económica, por reprochable que sea. Además, las víctimas pueden llegar a desarrollar un fuerte sentimiento de indefensión derivado de la falta de capacidad de control sobre aquello que motivó que fuesen destinatarias del delito, sintiéndose por tanto extremadamente vulnerables al asumir que no está en su mano poder reducir el riesgo de una posible revictimización en el futuro (Levin op. cit, Steinberg, Brooks & Remtulla, 2003).

Barnes y Ephross (1994) señalan que la reacción emocional más prevalente es la ira hacia el agresor, seguida del miedo a sufrir nuevas agresiones personales o entre sus familiares. La mayor diferencia con las víctimas de otros delitos se encuentra en que no se observa un descenso de la autoestima. Los autores explican que esto puede deberse a que las víctimas de odio atribuyen la responsabilidad del ataque recibido totalmente al agresor (por su racismo o sus prejuicios).

Herek, Gillis y Cogan (1999) realizaron un estudio comparativo con una amplia muestra de gays y lesbianas víctimas de delitos de odio y de otros delitos, a través de cuestionarios autoinformados. Los principales hallazgos señalan que los primeros muestran:

- Mayores síntomas de malestar psicológico (depresión, ira, estrés).
- Mayores sentimientos de vulnerabilidad y peligro personal debidos a su condición sexual.
- Mayor duración de los síntomas.
- Menor tasa de denuncia por temor a una victimización secundaria.

Este estudio fue replicado posteriormente por los mismos autores encontrando resultados similares (Herek, Cogan y Gillis, 2002).

McDevitt, Balboni, García y Gu (2001) afrontaron un nuevo estudio comparativo en el que además de autoinformes, emplearon una escala específica para evaluar la severidad del impacto psicológico y sus secuelas. Los resultados en el grupo de victimización por delitos prejuiciosos fueron los siguientes:

- En el 84% de los casos no existía relación previa con el agresor (frente al 68% del grupo victimizado por otro tipo de delito).
- El 76% señaló que no existió una disputa o problema previo (vs. 53%), rechazando por tanto que tuvieran alguna responsabilidad.
- Eran frecuentes los sentimientos de frustración si se preguntaba sobre cómo podrían haber prevenido o sobre cómo reducir estos delitos en el futuro, señalando que las acciones personales que pudieran tomar no serían de utilidad (indefensión).
- Mayor impacto psicológico, con numerosos pensamientos intrusivos, y mayor duración de las secuelas.
- Mayores sentimientos de inseguridad.

Kite y Whitley (2016) recogen los principales resultados derivados de los estudios de post victimización a los que nos venimos refiriendo (tabla 7.1).

Tabla 7.1. Consecuencias principales para las víctimas de delitos de odio

Comparado con víctimas de delitos similares no motivadas por el odio, los que sí lo fueron

experimentan más:

- Nerviosismo, ansiedad, depresión y estrés.
- Pensamientos intrusivos sobre el delito.
- Problemas para concentrarse y trabajar.
- Ira y deseos de tomar represalias.
- Sentimientos de cansancio y debilidad.
- Miedo a encontrarse con nuevos problemas en el futuro.
- Desconfianza.
- Miedo a ser nuevamente victimizado. Sentimiento de vulnerabilidad personal.
- Dificultad para afrontar los efectos de la victimización (coping).
- Dificultad en relaciones interpersonales significativas (pareja, familia, amigos...)

Fuente: Adaptado de Kite y Whitley (2016)

Antecedentes de victimización:

El consorcio START (Simi, Bubolz, McNeel, Sporer y Windisch; 2015) tras entrevistar a una muestra de supremacistas blancos encontraron altas tasas de victimización infantil, que excedían las referencias de la población general. El 45% señaló que sufrió abusos físicos, el 21% abusos sexuales y el 46% informaba de distintos tipos de negligencia parental. Además, encontraron frecuentes referencias a encarcelamiento, drogadicción o abandono por parte de alguno de los progenitores.

Igualmente encontraron elevados porcentajes de tentativas suicidas y/o de consolidada ideación suicida (62%). El 57% de la muestra experimentó problemas relacionados con su salud mental antes y/o durante los periodos de vinculación a grupos extremistas. La mayoría de los entrevistados (59%) reconocía antecedentes familiares de problemas de salud mental. Como consecuencia de estos factores se hallaron también elevadas tasas de consumo temprano de alcohol y drogas y problemas escolares.

Planteamiento del módulo:

Terapeutas que dirigen programas de tratamiento por delitos de odio han señalado que una parte importante de los participantes no eran totalmente conscientes de las consecuencias de sus actos en el momento de cometerlos (Iganski, Ainsworth, Geraghty, Lagou y Nafysa, 2014). **La intervención sobre la empatía hacia la víctima parte del principio de que, si el infractor llega a ser consciente de la totalidad de las consecuencias de sus actos, en el futuro al menos se lo pensará dos veces antes de repetirlos.**

En el caso de los delitos de odio, además de los hechos, debe reconocerse su componente de prejuicio. A pesar de que exista una condena que expresamente tipifique con la etiqueta *de odio*, algunos infractores no reconocerán su hostilidad hacia determinados grupos y por tanto no asumirán la responsabilidad en todos sus sentidos. Podrán aceptar el componente objetivo de los hechos, lo que se hizo o dijo, aunque se podría negar que estos vengan motivados por prejuicios, rechazando por tanto ser racista o xenófobo, por ejemplo.

Siguiendo la tipología propuesta por Levin y colaboradores (Levin y McDevitt, 1993; McDevitt, Levin y Bennet, 2002), presentada en el módulo destinado a evaluación, y en la que se realiza una clasificación atendiendo a las diferentes motivaciones del agresor, puede anticiparse un grado de dificultad muy dispar a la hora de trabajar la empatía hacia la víctima o hacia su grupo de pertenencia. A priori parece que resultará más sencillo con *los*

buscadores de sensaciones y, en menor medida, con los *defensivos*, que con los otros dos subgrupos restantes, *vengativos* y *fanáticos o misionarios*, en donde podrían estar involucrados otros aspectos psicológicos más profundos, así como una enraizada ideología.

En estos casos, el terapeuta habrá de valorar incluso si puede llegar a ser contraproducente abordar esta unidad del programa, especialmente si las justificaciones y mecanismos de defensa permanecen inalterados.

La ruta hacia la empatía en casos de delitos de odio, no solo descansa en la exploración del daño físico y emocional, sino también en un proceso más arduo de humanizar la diferencia (Walters, 2014 p. 247). **Si no se encuentran suficientemente confrontados y modificados los prejuicios y estereotipos, así como otros aspectos de la identidad personal, el trabajo sobre las consecuencias para la víctima, o para su grupo de referencia, corre el riesgo de resultar adverso si sirve para reforzar la motivación totalitaria.** El trabajo previo con los componentes emocional y cognitivo-racional resulta por tanto fundamental como preparación para afrontar esta unidad.

Aquellos infractores que persistentemente niegan sus prejuicios deben ser confrontados con las causas y con las consecuencias de sus hechos. El primer aspecto es objeto de otras unidades del programa, mientras que en esta unidad se profundizará en fomentar una conexión emocional simbólica con el grupo-objeto de los hechos.

El presente módulo se compone de **cuatro sesiones** principales extensibles en función de la necesidad terapéutica. **En la primera** se pretende crear una actitud favorable hacia pensar en los demás y en adoptar la perspectiva de los otros, independientemente de quien se trate. **En la segunda** sesión se practicarán conductas empáticas a través de biografías inspiradoras y con la realización de narrativas a partir de personajes de ficción. **Las dos últimas sesiones** se enfocan hacia las consecuencias del odio sobre sus víctimas.

El fomento de la adopción de la perspectiva del otro y la toma de conciencia sobre las consecuencias del delito, se plantea como una estrategia en positivo dirigida a superar los sentimientos de culpa que pudieran bloquear la asunción de la responsabilidad y/o la restauración, al menos simbólicamente, del daño ocasionado. En el Módulo 8 de este manual se incluye una sesión destinada al abordaje psicológico sobre el perdón que permitirá avanzar más sobre este aspecto.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Comprender el significado práctico de la empatía.**
 2. **Apreciar las ventajas personales y sociales de actuar empáticamente.**
-

-
3. Ejercitar la toma de perspectiva.
 4. Conocer las distintas consecuencias del delito de odio para la víctima directa e indirecta.
 5. Comprender la vivencia personal de las víctimas.
 6. Conectar emocionalmente con distintos tipos de víctimas del delito de odio.
-

SESIÓN 1

¿Es bueno ser empático?

Objetivos

- Proporcionar una definición precisa de empatía.
- Apreciar las ventajas de actuar empáticamente.
- Vincular empatía y comportamiento socialmente ajustado.
- Explorar algunas de las barreras que dificulta la expresión de la empatía.

Ejercicios

- Ventajas de ser empático.
- Conexión empática.
- Lo que más me cuesta aceptar de los demás...(actividad entre sesiones).

Dinámicas optativas

- Escucha activa.
- La capacidad empática (PRIA-MA).
- Ejercitando la empatía (PRIA-MA).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el/la participante el aprovechamiento e impacto del módulo anterior.
- Explicar los objetivos del nuevo módulo según la coherencia del programa.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA IMPORTANTE

Esta sesión mantiene un componente psicoeducativo muy relevante, aunque no por ello se superpone al debate y discusión individual o grupal, con el que se pretende sentar las bases para las sesiones siguientes de este mismo módulo.

Hoy iniciamos un nuevo módulo de intervención; sin embargo, algunos de los contenidos que analizaremos en el mismo seguramente te resulten familiares dado que guardan relación con lo aprendido en el módulo dedicado a la inteligencia emocional. *¿Recuerdas lo que era la inteligencia emocional?*

Concretamente, a lo largo de las sesiones que componen el presente módulo nos centraremos en una variable de especial transcendencia para la prevención de comportamientos violentos y para el incremento del comportamiento prosocial: la **empatía**: *¿qué sabes de ella?* Comenzaremos la sesión formulándote una serie de preguntas con la finalidad de explorar tus conocimientos en torno a esta variable.

¿Qué significa para ti empatía? ¿Puedes poner ejemplos en forma de comportamiento cotidiano? Y tú ¿cómo crees que andas de empatía? ¿Hay cosas que te afectan especialmente? ¿Crees que eres un poco duro/a? ¿Es necesario que exista amistad para sentir empatía? ¿Es posible la amistad sin empatía?

[ANOTAREMOS EN LA PIZARRA LAS APORTACIONES, SITUÁNDOLAS EN DOS BLOQUES, UNO DESTINADO A LA PARTE EMOCIONAL Y OTRO A LA COGNITIVA DE LA EMPATÍA. EL COMPONENTE CONDUCTUAL, ACTUAR EMPÁTICAMENTE, ES EL QUE HABRÁ SERVIDO COMO BASE EN LOS EJEMPLOS SOLICITADOS PARA ILUSTRAR LAS DEFINICIONES INDIVIDUALES. EL COMPONENTE SITUACIONAL DE LA DEFINICIÓN LO DEJAREMOS PARA MÁS ADELANTE. A CONTINUACIÓN, EXPLICAMOS DE UNA MANERA MÁS FORMAL QUÉ SE ENTIENDE POR EMPATÍA].

¿Qué es la empatía?

Empatía es la **CAPACIDAD** personal de **CONECTAR** con los sentimientos y emociones de los demás, también **ENTENDER** sus argumentos y puntos de vista. Y **ACOMPañAR** o hacer sentir que no se está solo con su dolor o su alegría.

Como has podido comprobar, la empatía es una **capacidad** y, como tal, cada uno de nosotros/as tiene la empatía más o menos desarrollada, es decir, que tiene más o menos predisposición para actuar empáticamente. De uno a diez *¿Qué puntuación te pondrías a ti mismo en empatía?*

[EN CASO DE UTILIZAR FORMATO GRUPAL, PEDIREMOS QUE CADA COMPONENTE DEL GRUPO CALIFIQUE O PUNTUE A SUS COMPAÑEROS].

En general ¿Cómo crees que anda nuestra sociedad, tu barrio, tu grupo... en esto de la empatía? ¿De qué puede depender esta capacidad? ¿Qué necesitamos para ser empático/a?

Seguramente, para poder responder a esta pregunta acuden a tu mente conceptos como autoestima, los valores personales, las habilidades sociales, la simpatía, la emoción predominante en un momento dado, el autocontrol, la forma en que habitualmente se interpreta la realidad: *¿consideras que tienen relación con la empatía?*. Todos ellos guardan relación y se complementan; no obstante, es necesario que miremos hacia nuestro interior para llegar a una conclusión en relación a la empatía...

Para responder a las anteriores cuestiones, mírate a ti mismo/a ... ¿Qué necesitas de alguien cuando buscas de ayuda?

Figura 7.1. “Para ser empático, necesitas...”²³⁹



[SE EMPLEARÁ LA FIGURA 7.1 PARA EXPLICAR LA VARIABLE EMPATÍA. A SU VEZ, LA ACTIVIDAD OPTATIVA 7.1.4 PODRÁ SER UTILIZADA COMO COMPLEMENTO PSICOEDUCATIVO].

Ventajas de ser empático:

Ahora que ya conoces algo más sobre la empatía vamos a centrarnos en las posibles ventajas de actuar con empatía, ventajas no sólo a nivel personal sino también a nivel social y como elemento de convivencia. Para ello, realizaremos un sencillo ejercicio.

²³⁹ Fuente Figura 7.1.: Elaboración propia a partir de López, Carpintero, Del Campo, Lázaro y Soriano; 2006

[SE CENTRARÁ EL DEBATE SOBRE LAS VENTAJAS DE ACTUAR CON EMPATÍA MEDIANTE LA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO 7.1.1].

Esto no es empatía:

Hasta ahora hemos visto ejemplos de lo que puede ser empatía, pero en ocasiones puede no estar tan claro. Por ello, seguiremos avanzando para conocer mejor el concepto de empatía y cómo distinguirla de aquello que NO es empatía.

Por ejemplo: “tener que estar de acuerdo **siempre** para no molestar a otra persona que apreciamos” ¿es esto empatía? ¿Consideras que tener que estar de acuerdo con todo, sentir solamente pena, utilizar frases hechas como “el tiempo lo cura todo” o “no es para tanto”, contar nuestra propia historia, aconsejar o dar lecciones, etc., es empatía? Piénsalo bien...

[SE PIDEN MÁS EJEMPLOS, FAVORECIENDO LA REFLEXIÓN Y EL DEBATE].

Vamos a detenernos en lo que no es empatía:

Esto no es empatía

- Tener que estar de acuerdo con todo.
- “Leer la mente” (*tú tienes que saber lo que pienso o quiero*).
- Proyectar (*yo me siento así, tú debes sentirte igual*).
- Sentir solamente pena.
- Consolar o tranquilizar, sin nada más.
- Oír pero no escuchar.
- Minimizar: “el tiempo lo cura todo”, “no es para tanto”, “hay que ser fuerte”.
- Contar nuestra propia historia (*desea contar lo nuestro*).
- Dar lecciones, dar consejos o soluciones: “Tú lo que tienes que hacer...”.
- Juzgar, desaprobar.
- Ponerte a disposición (solamente): “Si me necesitas llámame”.

En determinadas situaciones, en ciertos contextos, con ciertas personas, puede existir **mayor facilidad o mayor dificultad para empatizar**. Por ejemplo, si una persona en el metro se desvanece de repente y hay muchas personas presentes ¿*Qué puede pasar?*

[SE ABORDARÁ CÓMO LAS CARACTERÍSTICAS DEL OTRO Y DE LA SITUACIÓN PUEDEN AFECTAR A LA RESPUESTA EMPÁTICA].

¿En qué situaciones o con qué tipo de personas te resulta más fácil y más difícil ser empático? Es importante que respondas con sinceridad. ¿Realmente demuestras empatía en todas las situaciones?, ¿aspectos como la raza, sexo, orientación sexual, religión, clase social, etc., influyen en tu capacidad empática?, ¿es posible que hayas anulado tu empatía durante la comisión del delito por el que estás aquí?



²⁴⁰ En la mayor parte de los casos, **la empatía no es cuestión de todo o nada**. Sin embargo, lo importante es desarrollar una *predisposición para la empatía*. Esta es la clave para desarrollar un comportamiento alejado del delito, ¿estás dispuesta/o a intentarlo?

²⁴⁰ Imagen 7.2. Empatía. Quino. .Pinterest.es(s.f)

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 7.1.2].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

Como actividades alternativas al ejercicio 7.1.2 se sugieren las siguientes (no descritas en el presente manual):

- “La capacidad empática” (Programa PRIA-MA p. 585).
- “Ejercitando la empatía” (Programa PRIA-MA p.582).

Practicando entre sesiones...

Para finalizar vamos a proceder a explicar un ejercicio entre sesiones, para ello quiero que reflexiones sobre lo que te vamos a leer a continuación:

“Aunque solemos ser tolerantes con nuestro propio comportamiento desconsiderado con los demás, tendemos a criticar a aquellos que muestran un comportamiento similar” (Beck, 2003: 69).

¿Qué opinas de lo que acabamos de leer? En ocasiones somos bastante laxos con los errores que cometemos, pero en exceso intolerantes con el comportamiento de los demás. Es relevante que reflexiones sobre todo aquello que no toleras en ti mismo, dado que difícilmente lo aceptarás a lo demás.

[SE EXPLICA LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES 7.1.3, EN LA QUE ADEMÁS DE PONER EL PUNTO DE VISTA TANTO EN LOS DEMÁS COMO EN UNO MISMO, SE BUSCAN ALTERNATIVAS DE RESPUESTA].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- El ejercicio 7.1.2. “*Conexión empática*”, recomendado en el apartado anterior, puede continuarse como actividad entre sesiones para completarlo con un mayor número de situaciones, tanto favorables como otras en las que se encontraron dificultades.
- También se pueden plantear las siguientes preguntas y tareas en ambas actividades:
 - *En general ¿Te sientes conectado con quienes te rodean?*
 - *¿Te sientes apoyado por ellos?*
 - *Haz una pequeña lista de las personas que te apoyan y busca el modo de conectar la conexión con ellos. Por ejemplo, quedar, visitar, llamar... Y ponle fecha.*

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de las actividades entre sesiones.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

7.1.1. Ventajas de ser empático²⁴¹

Objetivos

- Reflexionar sobre las ventajas de actuar con empatía, tanto a nivel individual como colectivo.

²⁴¹ Ejercicio adaptado del Manual PICOVI (p. 270).

- Tomar conciencia de algunas de las ventajas que por ser habituales se pasan por alto.

Material

- Documento de trabajo 7.1.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se planteará que actuar con empatía tiene indudables ventajas, tanto a nivel individual (para el que actúa, para el que la recibe) como a nivel colectivo, puesto que la Sociedad se organiza en términos del bien común. *Esta será la idea clave a recalcar durante la actividad.* Se parte de la presentación razonada de algunas de estas ventajas, acompañada cada una de ellas de una pregunta abierta y sencilla de reflexión. El Documento de trabajo contiene estos ejemplos, que es deseable que sean ampliados tanto por cada terapeuta, a partir de lo observado durante las sesiones, como por cada participante. Para que el ejercicio resulte más realista podrían comentarse también algunas desventajas (p.e. *sería agotador ser siempre empático*). Sin embargo, con participantes propensos a ver lo malo de lo bueno o altamente defensivos, hacerlo así se podría desnaturalizar la tarea, concluyendo que *al final todo el mundo va a lo suyo*. Finalmente, en el ejercicio se pide recordar alguna situación en la que se habría deseado haber **recibido** una respuesta más empática, ¿o quizá cariñosa?

Documento de trabajo 7.1.1.

Ventajas de ser empático:

*Después de todo lo que estamos hablando ¿Crees que es bueno **actuar** con empatía?*

Caerás mejor, serás más persuasivo, será más sencillo hacerte escuchar, harás sentir bien a otros, te sonreirán... Vamos a ver más cosas.

Ventajas de ser empático

Nos conocemos mejor: Sabemos diferenciar entre sentimientos propios y ajenos. Reconocemos cómo las emociones y los actos de los demás nos afectan y sabemos poner límites razonables.

Pon un ejemplo:

Intimamos con personas muy diferentes. Tener amigos y conocer gente muy diversa genera un mayor enriquecimiento personal.

¿Cómo, por qué?:

Tenemos un buen sentido ético. Al pensar en los demás, en las consecuencias que nuestro comportamiento puede producir en ellos, actuamos modulando nuestra conducta, evitando determinados comentarios...

Confucio dijo "No hagas a los....."

Tenemos más facilidad para perdonar.

¿Qué te parece esto?

Es más probable que resolvamos los conflictos de forma pacífica, sin agresividad o violencia, y sin peligro de caer en la resignación. Somos más conscientes del daño que se puede provocar y sabemos parar a tiempo y reconducir la situación.

¿Has oído hablar de las relaciones tóxicas?

Nuestras relaciones además de ser más positivamente intensas, también son más duraderas, porque sabemos cuidar a los demás y provocar que estos nos cuiden.

Piensa ahora un poco en tus verdaderos amigos. ¿Cómo te sientes?

Somos más justos.

¿La empatía es una buena cualidad para un jefe?

Y ahora trata de recordar alguna situación en la que te hubiese gustado que alguien hubiera sido más empático contigo. ¿Nos la cuentas?

7.1.2. Conexión empática²⁴²

Objetivos

- Analizar situaciones en las que resulta más difícil ser empático.
- Reforzar el autoconcepto como personas con capacidad para actuar empáticamente.

Material

- Documento de trabajo 7.1.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** La presente actividad consiste en proporcionar y desarrollar ejemplos de situaciones reales en las que cada participante crea que haya actuado de forma empática, así como situaciones en las que no haya sido así. En estos últimos casos se explorarán los elementos de bloqueo y las alternativas de respuesta. Se pondrá énfasis en activar las emociones que surgieron en ambos tipos de situaciones, cuando estas ocurrieron, así como en las emociones actuales al recordarlas.
- Tras la realización del ejercicio se plantearán las siguientes cuestiones:

- ✓ *¿Qué te impide conectar contigo mismo, con los demás, con el mundo?*
- ✓ *¿Cuándo intentas conectar aparece algún tipo de miedo?*
- ✓ *¿Aparecen excusas para justificar el alejamiento?*
- ✓ *¿Qué facilita la conexión?*
- ✓ *¿Cómo te sientes internamente cuando estás conectado con alguien?*

- **APLICACIÓN GRUPAL:** El documento de trabajo será cumplimentado individualmente y, posteriormente será corregido en grupo favoreciendo la reflexión y el debate.

Documento de trabajo 7.1.2.

Conexión empática

Seguro que tienes más empatía de la que crees y que habrá muchas situaciones en las que hayas sido capaz de *ponerte en el lugar del otro, de ponerte en su piel, de calzarse sus mismos zapatos*, quizá con algún familiar, una amiga, en el trabajo, en el módulo... Piensa en alguna de ellas y compártelo. Escribe cómo lo hiciste, cómo te sentiste y cómo crees que se sintió la otra persona.

Creo que fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

²⁴² Este ejercicio se encuentra incluido en los manuales Ser Mujer.eS (p.562) y PICOVI (p. 261), modificado a partir de Stahl y Goldstein (2010).

Creo que también fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

También habrá situaciones en las que te habrá resultado difícil ponerte en el lugar del otro, quizás porque no supiste salir de tu mundo emocional y meterte en el suyo o porque no compartías su punto de vista o porque tenías miedo a perder tu espíritu crítico... Te animo a que lo compartas y seguro que encontraremos una forma de ayudarte a *ponerte en el lugar del otro*. ¡Animo, ya sabes que la empatía se puede aprender y mejorar!

Creo que NO fui capaz de “ponerme en el lugar del otro” cuando:

7.1.3. Lo que más me cuesta aceptar de los demás / Lo que más cuesta aceptar de mí²⁴³

Objetivos

- Favorecer la heteroaceptación.
- Tomar conciencia de las barreras que dificultan el contacto con los demás.
- Transmitir empatía.

Material

- Documento de trabajo 7.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se solicitará que indique en el Documento de trabajo aquellas cosas que más le cuesta soportar en los demás, así como las cosas de uno mismo que cree que más cuesta aceptar por parte de los otros. El/la terapeuta podrá añadir aquellos aspectos de comportamiento que considere que la persona no es del todo consciente y por tanto no ha incluido. A continuación, se le solicita alternativas para afrontar las dificultades anteriores y se indagará y confrontará sobre el modo de aceptar las críticas, si se aprecian dificultades de introspección, sobre una posible predisposición para centrarse en lo negativo, los problemas derivados de la intransigencia, así como si resulta más sencillo *ver la paja en el ojo ajeno*.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procederá del mismo modo que en formato individual, no obstante, en este caso serán el resto de participantes quienes proporcionen el feedback y se favorecerá el debate.

Documento de trabajo 7.1.3.

Lo que más me cuesta aceptar de los demás / Lo que más cuesta aceptar de mí

En esta actividad tendrás que ponerte a pensar un poco y mostrar sinceridad contigo mismo/a. En la parte de arriba del cuadro escribe aquellas cosas que más te cuesta aceptar

²⁴³ Fuente: Ruiz Lozano, 2004. Este ejercicio se encuentra incluido el manual PICOVI (p. 260).

de los demás, y también aquellas cosas de ti que a otras personas les cuesta aceptar. A continuación, intenta buscar soluciones para cada una de estas situaciones.

Listado de las cosas que soporto peor de <u>los demás</u>	Listado de las cosas de <u>uno mismo</u> que los demás aceptan peor
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
Qué puedo hacer para aceptarlas	Cómo puedo favorecer que me las acepten
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

7.1.4. Escucha activa²⁴⁴

Objetivos

- Concienciar sobre la importancia de prestar atención a lo que verbalizan los demás y cómo la escucha activa constituye una cualidad muy valorada entre los seres humanos.

Materiales

- Documento de trabajo 7.1.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** La actividad consiste en responder individualmente a una serie de preguntas. Al finalizar y teniendo una visión de conjunto, la persona participante se autocalifica de 1 a 10 según considere que sea

²⁴⁴ Este ejercicio se encuentra incluido el manual PRIA y PRIA-MA (p. 578).

su capacidad para escuchar. Para poder comparar los/as terapeutas participarán dando su opinión en contraste con las puntuaciones obtenidas.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** Si se realiza en grupo cada participante recibirá también las calificaciones de sus compañeros/as, lo que les permitirá comparar con las propias.

Documento de trabajo 7.1.4.

Escucha activa

Responde con sinceridad a las siguientes cuestiones:

En general:

1. *¿Te resulta fácil escuchar a los demás?*
2. *¿Crees que a los demás le gusta conversar contigo?*
3. *¿Durante una conversación te distraes fácilmente?*
4. *¿Interrumpes a menudo a tu interlocutor?*
5. *¿Cuándo alguien habla contigo te distraes pensando en lo que le vas a decir cuando termine?*
6. *¿Te resulta difícil captar lo está sintiendo el que te habla?*
7. *¿Interrumpes para contar lo tuyo si ves que a ti te ocurrió algo parecido?*

Después de responder ponte nota, de uno a diez, pero no lo digas.

Tras la realización de esta primera parte de la dinámica:

- *¿Qué conclusiones sacas?:*
- *¿Coincide tu puntuación personal con la que te han ofrecido?*
- *¿Cómo te sientes?*

SESIÓN 2

Cuando su historia te toca

Objetivos

- Promover la adopción de perspectiva y orientación empática.
- Ejercitar la empatía hacia la situación de otras personas a través de ejemplos reales.
- Enfocar la empatía también hacia situaciones positivas.
- Detectar factores que estén bloqueando o inhibiendo la respuesta empática.

Ejercicios

- Biografías inspiradoras: Yo no me rindo...
- Empatía y las artes.
- ¿Cómo te verán? (Actividad entre sesiones).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante la sesión anterior y recordar los puntos claves mediante el gráfico que ya utilizamos entonces (*Para ser empático, necesitas...*).
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Vamos a comenzar la sesión con la puesta en común de la actividad entre sesiones: *¿has sacado algo en claro con el ejercicio?, ¿qué es lo que más te cuesta aceptar de los demás?... y lo que es más relevante, ¿qué es lo que más te cuesta aceptar de ti mismo?, ¿sueles ser más indulgente contigo que con los demás?*

[MEDIANTE EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 7.1.3 SE EXPLORARÁ LA PRESENCIA DE **ACTITUDES INTRANSIGENTES O INTOLERANTES**, ASÍ COMO LA POSIBLE AUTOCOMPLACENCIA CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS QUE PUEDEN MOLESTAR A OTRAS PERSONAS. NUEVAMENTE PONDREMOS ÉNFASIS EN QUE LA EMPATÍA ES UNA CAPACIDAD SUSCEPTIBLE DE MEJORARSE].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

El ejercicio 7.1.3 podrá relacionarse con lo previamente tratado en otros módulos del presente programa. Así, se podrán retomar aprendizajes relacionados con la construcción de la identidad personal y social (**módulo 2**); los prejuicios (**módulo 3**) y la gestión de la vergüenza y el miedo (**módulo 5**).

A continuación, vamos a ejercitar las respuestas empáticas a través de diversos ejemplos de biografías inspiradoras o historias de superación personal, con una fuerte carga emocional positiva en la mayor parte de los casos. No obstante, antes de empezar con la exposición de los ejercicios me gustaría hacerte unas preguntas:

¿Conoces alguna historia de superación personal?, ¿has conocido a personas que, pese a la adversidad, han tenido o tienen comportamientos prosociales y empáticos?, ¿podrías contármelas?

[SE EXPLORARÁ LA EXISTENCIA DE POSIBLES MODELOS DE CONDUCTA PROSOCIALES EN LA HISTORIA DE VIDA DE LA PERSONA PARTICIPANTE].

Biografías inspiradoras: Yo no me rindo

A continuación, vamos a realizar el ejercicio donde se incluyen varias historias de superación personal, cuando parecía que *todo iba a estar en contra*. Tu labor es leer con atención las historias, para ello es necesario que utilices tu *capacidad de ponerte en el lugar* de los protagonistas de las mismas...

¿Te consideras capaz de hacerlo?, ¿Realmente puedes ponerte en los “zapatos de otra persona”?

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.2.1].

Tras las historias que acabas de leer, *¿Podrías indicar si te han impactado de algún modo?, ¿En qué sentido?, ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención (p.e. algo que se haya dicho, que haya ocurrido, una imagen, etc)?, ¿Algún protagonista de las historias te recuerda a alguien que hayas conocido?, ¿Han provocado alguna emoción en ti?, ¿Cuál?*

[SE EXPLORARÁ CONJUNTAMENTE EL IMPACTO PERSONAL QUE HAYAN PODIDO TENER LAS HISTORIAS. SE PRESTARÁ ATENCIÓN A LAS **EXPRESIONES NO VERBALES** QUE SE HAYAN PODIDO OBSERVAR MIENTRAS SE REALIZABA EL EJERCICIO, ASÍ COMO LAS QUE SE APRECIAN EN LOS PROTAGONISTAS DE LOS VÍDEOS. EN CASO DE QUE ESTE IMPACTO HAYA SIDO REDUCIDO SE PROCEDE DEL MISMO MODO PARA DETECTAR POSIBLES BARRERAS, COMO ACTITUDES HOSTILES O NEGATIVAS, LA DESCONFIANZA O EL APLANAMIENTO AFECTIVO. SE PODRÁ TAMBIÉN EMPLEAR CADA EJEMPLO PARA EJERCITAR RESPUESTAS EMPÁTICAS IMAGINANDO QUE PUDIÉRAMOS HACERLO DIRECTAMENTE CON CADA PROTAGONISTA. IGUALMENTE SE APROVECHARÁ LA OCASIÓN PARA COMENTAR Y DISCUTIR SOBRE VALORES MORALES, EL RECHAZO SOCIAL, EL OPTIMISMO Y EL PAPEL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS, ETC].

Empatía y las artes

En esta segunda parte de la sesión te proponemos ejercitar la empatía a través de las diferentes expresiones artísticas. Como ya sabrás, la principal pretensión de un artista es **conmover al observador** y en muchas otras ocasiones añadir un componente social, en forma de sensibilización o denuncia. Por ello, a continuación, te proponemos que improvises una historia a partir de la imagen de una serie de personajes, imaginando quién puede ser, qué le puede estar pasando, cómo se siente...

[SE REALIZA EL EJERCICIO 7.2.2].

[DESPUÉS DE EXPONER LAS NARRATIVAS, O EN CASO DE INTERVENCIÓN GRUPAL PONERLAS EN COMÚN Y CONTRASTAR LAS DIFERENTES INTERPRETACIONES DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES, SE CONFRONTARÁ CON LA INTENCIÓN DEL ARTISTA, LA HISTORIA REAL DEL PERSONAJE O EL PROBLEMA SOCIAL QUE SE REFLEJA. EN DEFINITIVA, SE PRETENDE REALIZAR UN EJERCICIO DE **TOMA DE PERSPECTIVA**, EN EL QUE, COMO EN LA ACTIVIDAD ANTERIOR, PODREMOS VINCULAR EMPATÍA CON OTROS ASPECTOS COMO LOS VALORES SOCIALES].

¿Cómo te verán?

Para finalizar procederemos a explicarte la tarea que tendrás que realizar entre sesiones pero como adelanto, te vamos a solicitar que *trates de ponerte en el lugar del otro, aunque no te resulte sencillo, y responde a la siguiente pregunta **¿Cómo crees que te verán hoy aquellos que fueron afectados por los hechos que te han traído aquí?***

Esta será tu tarea, la cual será corregida en la próxima sesión.

[SE PROPORCIONA LA ACTIVIDAD 7.2.3.]

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

La actividad 7.2.3 tendrá su contraparte en la actividad entre-sesiones que se propondrá en la próxima sesión, en la que el/la participante ofrecerá su propia versión para ser comprendido y de ser posible visto con *otros ojos*.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Presentación de la actividad entre sesiones.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

7.2.1. Yo no me rindo...

Objetivos

- Fomentar la expresión de la empatía a través de historias reales de superación personal.
- Observar este tipo de reacciones en los personajes que acompañan a los protagonistas.
- Vincular empatía con comportamientos y valores prosociales.

Materiales

- Ejemplos incluidos en el Documento 7.2.1. y sus enlaces adjuntos.
- Otros ejemplos propuestos por cada terapeuta.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Antes de comenzar el ejercicio, cada terapeuta habrá seleccionado los materiales que vaya a emplear, entre los propuestos u otros que pueda encontrar. Se recomienda que sean más de uno. En cada una de las propuestas adjuntas se incluye un enlace web en donde se relata o muestra una historia de superación personal. En la mayor parte de los casos se podrán encontrar fácilmente otras fuentes complementarias.

La actividad se presentará de una forma más bien neutra, para no generar expectativas y fomentar cierto factor sorpresa. El trabajo posterior a la lectura de los relatos y artículos de prensa o del visionado de las fotografías y vídeos, se centrará en el autoanálisis de las reacciones personales. En algunos casos es especialmente interesante observar estas reacciones en los personajes que acompañan a los protagonistas (Super Antonio, Adriana Macías, por ejemplo). En todos los ejemplos propuestos se podrá vincular de forma sencilla la empatía con comportamientos y valores sociales. De este modo la historia de superación *personal* pasa a ser también de superación *colectiva*, a través de la confianza, el apoyo, el acompañamiento o través de los servicios públicos de ayuda. Sin duda esto incluye un factor motivador añadido.

La actividad se completa ejercitando respuestas de empatía, imaginando que la persona participante pudiera dirigirse a cada protagonista (*Imagina que yo soy... ¿Qué te gustaría decirme? O mejor aún ¿por qué no lo haces?*)

- Unas últimas cuestiones como conclusión de la actividad podrían ser:

¿Qué pudieron haber hecho y no hicieron?

- *Deprimirse, tirar la toalla, pensar que no vale la pena el esfuerzo, echar la culpa al mundo, pensar que ellos están mal...*

¿Qué nos enseñan?

- *Que todos tenemos nuestras limitaciones y que uno hace lo que puede con lo que tiene. Mírate a ti mismo y a los demás con bondad.*
- *Y que a pesar de esas limitaciones el potencial de cambio, de ser mejores, está en nuestras manos.*
- *Que es de gran ayuda contar con alguien que confíe en ti y te apoye.*

Documento de trabajo 7.2.1.

Yo no me rindo...

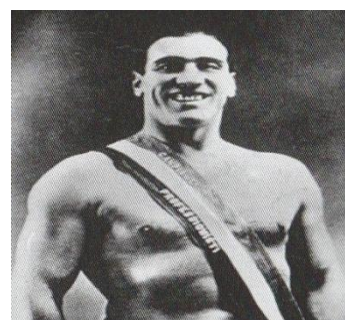
- **Claudio Oliveira**²⁴⁵, *el hombre que nació con la cabeza al revés*. El enlace adjunto es uno de tantos que cuenta la inspiradora historia de Claudio Oliveira, un brasileño afectado por una rara condición congénita llamada artrogriposis, que causa contracciones permanentes en las articulaciones y fusiones en los huesos. Los médicos al nacer recomendaron a su madre no alimentarlo pensando en que no sobreviviría. También existen otros recursos en YouTube.



Fotografía de Gibby Zobel

Fuente: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/12/141219_salud_brasileno_cabeza_al_revés_artrogriposis_hr

- **Primo Carnera**²⁴⁶, *gigante asesino-gigante bueno*. La vida de este campeón del mundo de boxeo de más de dos metros de altura inspiró la película “*Más grande será la caída*”, protagonizada por Humphrey Bogart. De origen muy humilde, gracias a su enorme tamaño pudo emplearse como atracción y forzudo de circo, para después pasar al mundo del boxeo. Sin conocimientos pugilísticos fue utilizado por la mafia para amañar los combates y ganar apuestas. Más tarde también fue utilizado por la maquinaria propagandística de Mussolini, como símbolo de la Gran Italia. Murió joven en parte como consecuencia de sus excesos con el alcohol, pero no murió solo.



Disponible en los siguientes enlaces:

<https://cincodays.com/2015/09/08/cajon-deportivo-primo-carnera/>

<http://www.abc.es/archivo/20141214/abci-primo-carnera-boxeo-201412122154.html>.

Súper Antonio. “Tiene 5 años y es de San Fernando, Cádiz. El Príncipe de Camposoto, mote en honor a su colegio, tiene una parálisis cerebral y sufre problemas motores y, como cuentan sus compañeros de clase, tiene que ir con un carrito para moverse. La productora gaditana 'Estamos grabando' publicó un cortometraje que relata la historia de la adaptación de Antonio en su colegio. En la pieza, sus profesoras y el director del centro explican qué tiene de especial Antonio y muestran por qué no necesita ir a una escuela adaptada. El vídeo es una reivindicación más pro integración de los niños con discapacidad en colegios desde que son pequeños. Se trata de una demostración de que la presencia de estos niños que requieren atención especial no es un obstáculo contra el avance del resto de alumnos de la clase”. (El periódico 24-1-13) Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9ejzK7kSseQ>.

Qian Hongvang²⁴⁷: *Basketball girl*. “Su sonrisa es el principio de esta increíble historia de superación. Sobre una pelota de baloncesto y dos herramientas de albañilería esta niña china es capaz de caminar. Con 4 años un accidente de tráfico la dejó sin piernas. Su abuelo se empeñó en que su nieta no se quedara arrinconada e ideó esta precaria pero efectiva solución. Su historia saltó a los medios hace 10 años y miles de generosas donaciones lograron lo que parecía imposible. Qian Hongyang dejó la china rural y se trasladó a Pekín.



²⁴⁵ Fuente de la imagen 7.3. Claudio Oliveira Bbc.com (s.f)

²⁴⁶ Fuente de la imagen 7.4. Primo Carnera. Wikipedia.org (s.f)

²⁴⁷ Fuente de la imagen 7.5. Qian Hongvang. Historiaybiografias.com (s.f)

Aquí los médicos hicieron estas prótesis para ella y poco a poco su vida fue cambiando. Dejó la pelota de baloncesto por estas piernas y se obró el milagro. La pequeña pudo andar por sí misma. Además, con mucho esfuerzo, la pequeña se ha convertido en toda una campeona paralímpica en natación. El mejor ejemplo de que no hay nada imposible”. (Agustín Perez, Cuatro noticias 22/11/2017). Disponible en: https://www.cuatro.com/noticias/sociedad/nina-baloncesto-pelota-balon-china-paralimpica_2_2471730113.html

- **Adriana Macías**²⁴⁸. Nació sin brazos y aprendió a usar sus pies como manos, y ofrece una lección de superación personal y optimismo ante las dificultades. Tiene varios vídeos personales. El primer enlace es un artículo periodístico donde se narra su historia. El segundo y más impactante es un extracto de su visita a un programa de Antena 3. Disponible en los siguientes enlaces:



<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16054700>
http://www.antena3.com/programas/el-hormiguero/momentos/adriana-macias-nos-da-una-leccion-de-vida-ensenandonos-como-es-vivir-sin-brazos_201610275812678d0cf24962cc09253c.html

- **Arthur Boorman**²⁴⁹. Ex-soldado paracaidista y veterano de guerra, retirado tras sufrir graves lesiones y secuelas emocionales. A partir de entonces empieza a ganar peso hasta el punto de limitar en grado extremo su autonomía. En el vídeo nos cuenta su historia de superación personal, con la ayuda del yoga y de alguien que quiso confiar en él. Los títulos están en inglés, en frases cortas y sencillas de seguir.



En el siguiente enlace se encuentra la traducción, además del vídeo:

<http://www.cruzroja.es/blojsom/blog/blogsercuidador/2012/06/26/La-historia-de-Arthur-Boorman.html>

7.2.2. Empatía y las Artes

Objetivos

- Ejercitar la toma de perspectiva a través de expresiones artísticas.
- Fomentar la curiosidad y nuevos intereses prosociales.

Materiales

- Ejemplos incluidos en el Documento 7.2.2. y sus enlaces adjuntos, u otros ejemplos propuestos por cada terapeuta.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Mediante esta actividad se pretende que la persona participante haga un esfuerzo por comprender la situación de un

²⁴⁸ Fuente de la imagen 7.6. Adriana Macías. Elparana.com (s.f)

²⁴⁹ Fuente de la imagen 7.7. Arthur Boorman. Dietaydeporte.blogspot.com.es(s.f)

personaje, por tanto de alguien con quien no le une un vínculo. Se proporcionan como estímulos representaciones artísticas, como cuadros o fotografías, generalmente ambiguos y con escasas claves sobre lo que está sucediendo o sobre quien es el protagonista. Una vez que se presenta la pieza elegida se solicita que elabore un relato espontáneo, por escrito, que describa lo que ocurre en la imagen o sobre quien es el personaje y sobre lo que le puede estar pasando. Son instrucciones poco precisas que implican un esfuerzo de abstracción, para alejarse de su perspectiva, situándose en la de otra persona para comprenderla.

Una vez leído el relato prestaremos atención a los detalles que hayan sido fundamentales para facilitar la comprensión, como por ejemplo las expresiones faciales, una historia personal, el color... Posteriormente expondremos con la información disponible cual es el posible significado de la obra, la pretensión del artista o lo que ocurría realmente, para contrastarlo con el relato.

No se trata evidentemente de acertar o no, sino de apreciar otros puntos de vista o de ver que hay más allá de lo aparente. El posible alejamiento o distancia entre el relato y la obra puede constituir un factor de motivación, que podemos fomentar para repetir el ejercicio con otros estímulos en esta o en siguientes sesiones.

Se proponen como ejemplos el cuadro "*Melancolía*" de E. Munch y un retrato de una joven hindú, realizado por una renombrada fotógrafa española. En la unidad 5 del manual Programa de Intervención en Conductas Violentas (PICOVI) pueden encontrarse otros ejemplos. Para cerrar de forma impactante esta actividad se propone como complemento un material audiovisual: un *impactante y artístico, spot publicitario con un final inesperado.*

- **APLICACIÓN GRUPAL:** En caso de aplicación grupal se pondrán en común todos los relatos y a continuación se contrastan las distintas perspectivas.

Documento de trabajo 7.2.2.

Empatía y las artes

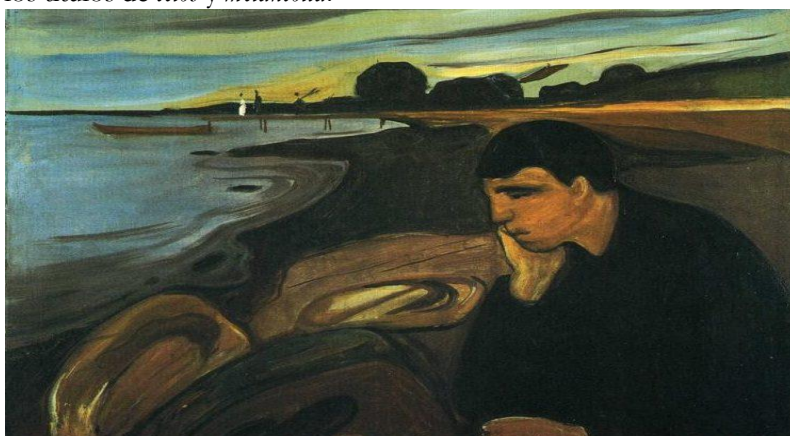
Melancolía (1894). Edvard Munch²⁵⁰

En su juventud, Edvard Munch vivió con su familia en un barrio de la ciudad de Oslo en condiciones muy humildes. Cuando tenía sólo cinco años, murió su madre de tuberculosis. De la misma enfermedad moriría su hermana Sophie a los quince años de edad, en 1877. Munch estuvo enfermo con frecuencia. Enfermedad, muerte y dolor son motivos habituales en su obra. Se le considera precursor del expresionismo, por la fuerte expresividad de los rostros y las actitudes de sus figuras, además del mejor pintor noruego de todos los tiempos. En su diario "Un poeta loco" dejaría escrito: *del mismo modo que Leonardo da Vinci había estudiado la anatomía humana y diseccionado cuerpos, yo intentaba diseccionar almas.*

La obra representa a Jappe Nilssen, un periodista amigo de Munch, sentado entre las rocas de la playa de Asgardstrand, en actitud pensativa y probablemente infeliz. La realidad es que estaba enamorado de Oda Krohg, casada con el pintor Christian Krohg, a los que se adivinan al fondo del

²⁵⁰ Fuente de la imagen 7.8. Melancolía: www.edvardmunch.org

cuadro, preparados para subir a un bote que les llevará hasta una isla cercana. El autor pintó varias versiones bajo los títulos de *celos* y *melancolía*.



Nandini B. Fotografía de Cristina García Rodero²⁵¹
(Exposición Tierra de Sueños. Obra Social La Caixa – Fundación Vicente Ferrer)

“Quienes ven su imagen se preguntan por su historia. Por quién es. Al lado de la foto sólo hay un pequeño rótulo que explica que Nandini es albina. Una niña de piel nívea rescatada y protegida por la Fundación Vicente Ferrer (FVF). Estudia en la Escuela de Primaria para personas con discapacidad visual de Bukaraya Samudram (Anantapur) de esta organización sacra. Eso es todo. Queda la incertidumbre. La propia García Rodero no indagó más. Hizo *clíc* y activó el obturador, deslumbrada. Se detuvo en ella inmediatamente. "Sus ojos tienen una potencia expresiva. Esta niña es la *dignidad*. Es el *temor* y la *angustia*. Tiene una mirada sensata. De una madurez antes de tiempo. Es una niña que está en pleno proceso de transformación... La vi allí con sus compañeras ciegas. Era el atardecer, no quedaba ni luz. Y ella brillaba como una perla", explica la fotógrafa mientras su mirada se pierde en un rincón del salón de su casa” (Martín Mucha, El Mundo 15/02/17).



Disponible en:

<http://www.elmundo.es/cronica/2017/02/15/589df20d22601d3c1a8b46a8.html>

Spot Guinness²⁵²

La conocida marca de cerveza irlandesa lanzó en 2013 un impactante anuncio en el que podemos ver un partido de baloncesto, muy reñido, entre un grupo de hombres en silla de ruedas. No es hasta que finaliza el partido que descubrimos que sólo uno de ellos necesita realmente la silla de ruedas, y que el resto solamente la utilizan por amistad hacia su compañero. Se trata de un spot que rompe con los estereotipos habituales y que en apenas un minuto consigue emocionar y admirar a quien lo vea.

Disponible en:

<https://www.pinterest.es/pin/56435801554042660/>



7.2.3. ¿Cómo te verán?²⁵³

²⁵¹ Fuente de la imagen 7.9. Nandini B El mundo.es(2017)

²⁵² Fuente de la imagen 7.10 Spot Guinness. Pinterest.es (s.f)

²⁵³ Adaptado del ejercicio *How are you seen?* del manual Challenge to Change. (NIACRO, 2012 p. 34)

Objetivos

- Adoptar la perspectiva de los otros, en particular la de la persona afectada por las conductas prejuiciosas del usuario/a.

Materiales

- Documento de trabajo 7.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Sternberg (2010), dentro del marco de su teoría triangular del odio, señala que “*tal vez el mejor modo de combatir el odio sea por medio de la sabiduría*”. La enseñanza de la sabiduría pone en juego elementos como el pensamiento dialógico, el pensamiento dialéctico, pensar a largo plazo e infundir valores. El pensamiento dialógico supone ver las cosas desde la perspectiva del otro y según señala dicho autor “las personas que odian normalmente no realizan ningún esfuerzo en ese sentido” (p. 265). Al proponer la actividad se pretende incidir en este tipo de pensamiento. Podemos tomar como referencia tanto a la víctima directa, como considerar también la perspectiva de otras personas implicadas con los hechos: amigos o familiares de la víctima, amigos o familiares del autor, así como al grupo de referencia destinatario del delito (inmigrantes, mendigos, etc.). La tarea consiste en responder al enunciado que figura en el documento 7.2.3, de forma honesta y sincera. Se trata de un proceso desafiante que con toda probabilidad requerirá de apoyo y persistencia por parte del terapeuta. Por ejemplo:

*Quizá te hayas sentido mal al realizar la actividad..., los juicios que crees que se hacen **sobre ti**, y que te etiquetan, con un poco que pongas de tu parte podrías comprenderlos y entenderlos como normales. Pero la clave, lo importante, lo que de verdad está en juego no eres tú como ser humano sino **tu comportamiento, tu conducta...** Y eso se puede cambiar. Cuando te sientas mal, piensa en lo que puedes hacer para mejorar y crecer, cómo el tenista que no da una bola por pérdida y recupera el partido. Estás aquí y eso ya es importante.*

Documento de trabajo 7.2.3.

¿Cómo te verán?

Trata de ponerte en el lugar del otro, aunque no te resulte sencillo, y responde a la siguiente pregunta ¿Cómo crees que te verán hoy aquellos que fueron afectados por los hechos que te han traído aquí?

Piensa un poco y escríbelo:

Dicha actividad será realizada durante el periodo entre sesiones.

SESIÓN 3

Empatía hacia la víctima I

Objetivos

- Comprender el impacto de los hechos sobre víctimas o afectados por la intolerancia.
- Promover la adopción de perspectiva y la orientación empática.
- Detectar factores que estén bloqueando o inhibiendo la respuesta empática.

Ejercicios

- Historias de intolerancia.
- Lo que más me gusta de los demás/Lo que más gusta de mí.
- Actividad entre sesiones: "Un nuevo final".

Dinámicas optativas

- Imagina.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante el aprovechamiento e impacto de la sesión anterior.
- Explicar los objetivos de la presente sesión en relación con la actividad entre sesiones que se propuso (*¿Cómo te verán?*).
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

Esta sesión y la siguiente se dedicarán a analizar y comprender las consecuencias de los delitos de odio, para la víctima directa y para el resto de afectados de ellos. En una primera fase el acercamiento será más global, tratando situaciones con cierto potencial para generar empatía al igual que se hizo durante la sesión anterior. Posteriormente se utilizará un procedimiento de presentación más formal y estructurada.

Una vez que me pasó algo verdaderamente grave...

Antes de poner en común la actividad entre sesiones te vamos a solicitar que recuerdes alguna ocasión en la que te hubiese ocurrido, a ti o a alguien cercano, algo verdaderamente grave, no importa si hace mucho tiempo de ello.

[TRAS UNOS MOMENTOS DE REFLEXIÓN PEDIREMOS QUE DESCRIBAN BREVEMENTE LA SITUACIÓN Y, SOBRE TODO, LAS DIFERENTES REACCIONES PERSONALES Y CONSECUENCIAS DERIVADAS DE AQUELLO. SI ES NECESARIO AYUDAREMOS CON PREGUNTAS PARA CENTRAR Y CONCRETAR LA EXPOSICIÓN. EXPLORAREMOS IGUALMENTE LA POSIBLE CONCLUSIÓN DE AQUELLA SITUACIÓN O SI AÚN PERMANECE ABIERTA].

[EN CASO DE ENCONTRAR DIFICULTADES PARA REMEMORAR SITUACIONES CONCRETAS RELEVANTES, SE PROPONE COMO ALTERNATIVA LA ACTIVIDAD 7.3.4, *IMAGINA*, AUNQUE SIEMPRE ES DESEABLE HACER UN ESFUERZO PARA EVOCAR SITUACIONES PROPIAS O CERCANAS QUE DOTEN LA SESIÓN DE MAYOR REALISMO, AUTENTICIDAD Y CERCANÍA].

A continuación vamos a analizar la actividad entre sesiones, para ello es importante que respondas a las preguntas que te planteamos a continuación:

[SE RETOMA LA ACTIVIDAD 7.2.3 *¿CÓMO TE VERÁN?* RELIZADA ENTRE SESIONES].

¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Mientras escribías surgieron emociones negativas? ¿Y positivas? ¿Dirigidas hacia quién? ¿Escribir desde la perspectiva de otro te ha ayudado a comprender mejor lo que sucedió? No sólo escribir... ¿Hablar con alguien de lo que ocurrió te ayudaría? ¿En qué sentido? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué es lo que puede haber en juego para sentirte así?

Para realizar el ejercicio que acabas de presentar habrás tenido que intentar meterte en la piel de otra persona. Y no habrá resultado sencillo. Habrás tenido que imaginar sus pensamientos y sentimientos, dejando un poco de lado los tuyos propios... también habrás tenido que imaginar las consecuencias de todo aquello.

Para ello podrías haber recurrido a algo como lo que hemos hecho al inicio de la sesión, es decir recordar cómo nos sentimos nosotros, un familiar, un hijo... ante una mala situación. Pero esto último, aunque ayude a tratar de comprender al otro, no es empatía. *Necesitamos escuchar a esas personas. Vamos a acercarnos.*

Historias de intolerancia

Para este fin, es necesario escuchar a las víctimas y para ello, a continuación te proponemos analizar una serie de recursos audiovisuales y escritos relacionados con la intolerancia o los prejuicios. Es de suma importancia que te acerques a estos testimonios desde la sinceridad, desde la humanidad que todos poseemos ante el daño que sufren los demás. No importa que no conozcas a quienes son protagonistas de los testimonios, intenta acrecentar tu capacidad empática, intenta activar tu humanidad más allá de tus prejuicios... *¿podrás hacerlo?*

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 7.3.1. SE PRESTARÁ ESPECIAL ATENCIÓN A LOS POSIBLES INHIBIDORES DE LA RESPUESTA EMPÁTICA, COMO SON LA ACTIVACIÓN DE LOS PREJUICIOS, EL RECHAZO Y LA HOSTILIDAD O LA PRESENCIA DE EMOCIONES COMO LA VERGÜENZA, EL NEGATIVISMO Y LA ACTITUD DE DESCONFIANZA, ASÍ COMO LA POSIBLE PRESIÓN SOCIAL. EN EL DOCUMENTO DE TRABAJO DE ESTA ACTIVIDAD SE INCLUYEN ALGUNOS RECURSOS QUE PUEDEN SER UTILIZADOS O SERVIR DE ORIENTACIÓN PARA LA BÚSQUDA DE OTROS MÁS AFINES PARA LA TIPOLOGÍA DE LOS PARTICIPANTES. EN CASO DE UTILIZAR NOTICIAS DE PRENSA SE HABRÁ DE PRESTAR ATENCIÓN A SI EL/LOS PROTAGONISTAS SE ENCUENTRAN ACTUALMENTE EN PRISIÓN Y A LAS POSIBLES REACCIONES QUE LOS PARTICIPANTES PUDIERAN TENER POR AFINIDAD POR EL TEMOR A QUE TAMBIÉN SEA UTILIZADO SU CASO COMO EJEMPLO].

Disminuyendo la tensión: “Lo que más me gusta de los demás/Lo que más gusta de mí”

¿Cómo te has sentido tras realizar el ejercicio?, ¿podrías poner en palabras esas emociones y sentimientos?

[AUNQUE DURANTE LA SESIÓN NO SE HAYAN ABORDADO DIRECTAMENTE LAS CONSECUENCIAS SOBRE LAS VÍCTIMAS PERSONALES DE CADA PARTICIPANTE, SE HABRÁ GENERADO CON TODA PROBABILIDAD CIERTA TENSIÓN Y HABRÁN APARECIDO MECANISMOS DEFENSIVOS Y JUSTIFICACIONES, ABIERTAMENTE O DE FORMA ENCUBIERTA].

En ocasiones, al abordar situaciones con una elevada carga emocional, donde se exploran vivencias propias o ajenas y donde sus protagonistas han sufrido años, nos sentimos tensos, con cierta angustia. Es algo normal, cuando somos conscientes del daño propio o ajeno *sentimos*. Es positivo explorar esa activación emocional, con la finalidad de favorecer el autoconocimiento. **Recuerda: todas las emociones contienen información valiosa sobre cómo interpretamos una determinada situación.**

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN Y LA EXPLORACIÓN DE LA POSIBLE ACTIVACIÓN EMOCIONAL].

RECUERDA:

El contenido de la sesión puede haber propiciado tanto la aparición de intensos sentimientos de culpa, como la reactivación de mecanismos defensivos. El/la terapeuta pondrá énfasis en:

- Apoyar la asunción de responsabilidad vs. la autculpabilización destructiva
- Promover una actitud positiva basada en la posibilidad de cambio.
- Normalizar los sentimientos negativos por parte de las víctimas hacia los agresores.
- Desvincular los actos de intolerancia y prejuicio de factores estables del participante, como sus atributos personales, situándolos en aspectos de comportamiento modificables (elogio del esfuerzo vs. crítica a la persona).

No obstante, y con la finalidad de rebajar esa posible tensión que hayas podido experimentar, vamos a realizar otro ejercicio el cual te ayudará a incrementar la autoconfianza.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 7.3.2. DICHO EJERCICIO SE PLANTEA UNA CONTINUACIÓN DE LA ACTIVIDAD 7.1.3. “LO QUE MÁS ME CUESTA ACEPTAR DE LOS DEMÁS...”, REALIZADO EN LA SESIÓN 1 DE ESTE MÓDULO].

“Un nuevo final”

Para finalizar la sesión vamos a plantearte un nuevo reto. Como siempre, te pedimos sinceridad y que conectes con tu capacidad empática. Céntrate en lo que te voy a leer, dado que esta será la tarea que realizarás antes de la próxima sesión

[SE EXPLICA LA ACTIVIDAD 7.3.3.]

Las víctimas, sus familias, sus amigos... la sociedad en general, a menudo se preguntan ¿por qué? Piensa nuevamente en tu historia personal y en lo que has ido asimilando a lo largo del programa y, aunque quizá pueda resultarte difícil a primera vista, trata ahora de explicarles, a ellos, por qué actuaste como lo hiciste. Qué fue lo que te llevó a ello, desde el origen más lejano que recuerdes si así lo prefieres ¿Qué les (nos) dirías para que te pudieran comprender?

[LA ACTIVIDAD TIENE COMO OBJETIVO SUSCITAR LA EMPATÍA DE LOS DEMÁS HACIA SÍ MISMO Y REESCRIBIR LA PROPIA HISTORIA, TODO ELLO EN RELACIÓN CON LOS HECHOS QUE HAN LLEVADO AL USUARIO A SER CONDENADO. DE ALGUNA MANERA SE TRATA DE LA OTRA CARA DE LA MONEDA DEL EJERCICIO 7.2.3. ¿CÓMO TE VERÁN? QUE HEMOS TRABAJADO EN LA SESIÓN ANTERIOR].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.
- Presentación de la actividad para el próximo día.

Dinámicas y materiales

7.3.1. Historias de intolerancia

Objetivos

- Conocer de primera mano el impacto de los delitos de odio a través de testimonios reales de quienes lo han padecido.
- Identificar distintos tipos de consecuencias.
- Promover la orientación empática y la toma de perspectiva.

Materiales

- **RECURSOS AUDIOVISUALES: HISTORIAS DE INTOLERANCIA**
- **SOS RACISMO (2017)**. Vídeo de la campaña promocional **≠esRacismo**. Presenta un experimento social en el que a través de cámara oculta se muestran reacciones reales de personas anónimas ante un hecho racista. En paralelo y una vez finalizada la escena un grupo de activistas de la asociación desvelaban la artificialidad del hecho explicando el objetivo del spot a las personas que habían vivido el hecho discriminatorio. Febrero 2017 (DURACIÓN: 4 min.).
Disponible en: <https://sosracismo.eu/spot-esracismo/>
Disponible en: http://www.eldiario.es/desalambre/VÍDEO-reaccion-ciudadanos-racismo-captada_0_616988549.html
- **TELEOBJETIVO – DELITOS DE ODIO (rtve.es, 2016)**. Los reporteros de teleobjetivo analizan el preocupante fenómeno de los delitos de odio recogiendo casos de agresiones, vejaciones y humillaciones hacia extranjeros, personas sin hogar, homosexuales y transexuales. Un reportaje que también investiga el aumento de grupos xenófobos en España, a imagen y semejanza de los que proliferan en Europa (52 min. Noviembre 2016). Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/teleobjetivo/teleobjetivo-delitos-odio/3806658/>
- **IÑAKI ZUBIZARRETA – VÍCTIMA DE LA VIOLENCIA ESCOLAR (Cuatro.com, 2017)**. El exjugador de la Selección Española de Baloncesto ha querido compartir su durísima historia para ayudar al protagonista del tercer programa de 'Proyecto Bullying'. Al igual que este menor, él también sufrió las burlas de sus compañeros cuando con 12 años ya alcanzaba una estatura de 1,98 metros. Los insultos y palizas que recibía a diario y la falta de apoyo por parte del profesorado le hicieron estar al borde del suicidio. Para animar al joven que ahora se encuentra en la situación que él tuvo que padecer, ha querido acompañarle a un partido del actual Real Betis Energía Plus y, entre sus jugadores, ha recibido otras tantas muestras de apoyo (5 min. Marzo 2017).
Disponible en: http://www.cuatro.com/proyectobullying/inaki-zubizarreta-acoso-escolar-paliza_2_2335230189.html
- **ROSARIO ENDRINAL**. El caso saltó a los medios de comunicación no solamente por el cruel asesinato de esta indigente que dormía junto a un cajero automático de un banco, y que las cámaras de seguridad grabaron, sino también por su historia de declive personal que la llevó al alcoholismo, al abandono de su familia, la locura y la calle. Se ofrecen tres recursos periodísticos en los que se relata su historia, se transcribe una carta posterior de su hija y las versiones de los agresores. Disponible en:
http://elpais.com/diario/2005/12/23/espana/1135292424_850215.html
<http://www.20minutos.es/noticia/421075/0/indigente/cajero/violencia/>

http://www.abc.es/hemeroteca/historico-20-10-2008/abc/Nacional/los-dos-acusados-por-el-crimen-de-la-indigente-quemada-en-un-cajero-culpan-al-menor-ya-condenado_91706262165.html

- **SOPHIE LANCASTER** (The Sophie Lancaster Foundation, s.f). El asesinato de esta joven de 20 años, asaltada junto a su novio y que finalmente murió debido a los brutales golpes que recibió en su cabeza, fue un trágico caso que conmovió a Inglaterra en el año 2007. ¿El motivo de su asesinato? Vestir como “góticos”. Posteriormente se creó una fundación que lleva su nombre y que tiene como objeto de prevenir los delitos de odio, la intolerancia y el prejuicio. Disponible en: <http://www.sophielancasterfoundation.com/>
- Otros casos estremecedores de delitos de odio aparecen frecuentemente en los medios de comunicación. Véase como ejemplo el artículo titulado *“Detenidos los cuatro tuiteros que simularon la “subasta” del presidente de una asociación contra el racismo”*. Disponible en: https://politica.elpais.com/politica/2017/04/15/actualidad/1492246949_284506.html
- En **“APUNTES CÍVICOS Nº 3”** del Movimiento contra la Intolerancia puede encontrarse una relación de otros casos que tuvieron cierta repercusión mediática. Disponible en: <http://www.movimientocontralaintolerancia.com/html/aporMas.asp>
- Documento de trabajo 7.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUALO GRUPAL:** Previamente se seleccionan los recursos más adecuados para usarlos con cada participante, de entre los propuestos en el documento de trabajo u otros que cada terapeuta pueda aportar. Es deseable que sean reales. Tras la lectura o visionado se valora su impacto y cada participante señala los distintos tipos de conductas discriminatorias y consecuencias. El/la terapeuta mostrará aquellos omitidos y los relacionará con los que se hayan puesto de manifiesto durante el ejercicio realizado durante la exposición psicoeducativa *“Una vez que me sucedió algo grave”*... con el que se abrió la sesión. En esta actividad no es necesario que actuemos de forma muy sistemática a la hora de clasificar conductas y consecuencias, puesto que esto será objeto de la siguiente sesión. En el Documento de trabajo 7.3.1 se plantean algunas preguntas para la reflexión que podrán completarse individualmente y luego compartir las respuestas.

- **Reflexiones para el debate.** *¿Crees que en la vida cada uno recibe lo que se merece?* Esta cuestión es particularmente interesante y encaminada a combatir el sesgo sobre el mundo justo. Según Lerner (1982) las personas tendemos de forma errónea a creer en una especie de justicia universal, de modo que las cosas buenas les suceden a las buenas personas, pero las cosas malas les pasan a las personas malas, inferiores, débiles... Esta creencia, por tanto, deriva en la culpabilización de la víctima, por su imprudencia, su falta de esfuerzo, su ineptitud, etc. Nos servirá además para preparar la siguiente sesión.

Documento de trabajo 7.3.1.

HISTORIAS DE INTOLERANCIA

ALGUNAS CUESTIONES PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué te ha parecido?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Lo que menos?
- ¿Describe qué has sentido? Pon palabras a tus sentimientos.
- ¿Quién es la víctima? ¿Hay más de una?
- ¿Qué pudo sentir? ¿Y si hubieses sido tú?
- ¿Han aparecido conductas o expresiones de empatía? ¿Cuáles?
- Si los hechos no hubieran ocurrido... ¿Cómo podría haber sido la historia de sus protagonistas?
- ¿Crees que te ayudaría conocer de primera mano lo que piensa y siente la persona afectada por tus hechos? ¿Le ayudaría a esa persona?
- En general ¿Crees que en la vida cada uno recibe lo que se merece?

7.3.2. Lo que más me gusta de la gente/Lo que más gusta de mí

Objetivos

- Rebajar la tensión producida por el contenido de la sesión.
- Fomentar una actitud positiva hacia los demás y hacia sí mismo.

Materiales

- Documento de trabajo 7.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUALO GRUPAL:** Este ejercicio es complemento del realizado en la sesión 1 de este módulo “Lo que más me cuesta aceptar de los demás...” (Sesión 1 – ACTIVIDAD 7.1.3). El/la terapeuta solicitará que señale aquello que más le gusta de las demás personas, así como sus cualidades más valoradas. En la segunda parte del ejercicio se pide que recuerde una situación concreta en la que haya hecho algo que hacer sentirse especialmente orgulloso/a de sí mismo.

Documento de trabajo 7.3.2.

Lo que más me gusta de la gente/Lo que más gusta de mí

¿Recuerdas aquel ejercicio que realizaste hace unas semanas, en el que tenías que señalar lo que no te gustaba de los demás y lo que no gusta de ti?

Ahora te pedimos algo parecido, pero más sencillo... Esta vez tienes que escribir lo que más te gusta de la gente, y aquello de ti que más gusta a los demás. Pero tienes que estar seguro, no poner aquello que solamente tú crees que gusta de ti, de algún modo te lo tienen que haber hecho notar.

Listado de las cosas que más te gustan de los demás

1.

Listado de las cosas de ti mismo que a los demás le gustan más

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

Ahora haz memoria, ¿te gustaría compartir conmigo algo bueno? Cuéntame algo que alguna vez hiciste y que te haya hecho sentir especialmente orgulloso de ti mismo. *Es momento de ponerte flores:*

7.3.3. Un nuevo final

Objetivos

- Suscitar la empatía de los demás hacia uno mismo y reescribir la propia historia.
- Tomar conciencia de la relación entre su historia personal y la comisión del delito.
- Buscar de alternativas al comportamiento delictivo.

Materiales

- Documento de trabajo 7.3.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL ENTRE SESIONES:** Este ejercicio será utilizado como tarea entre sesiones. Constituye una segunda parte del ejercicio *¿Cómo te verán?* Para su realización, se solicita que reflexione sobre los antecedentes de su conducta delictiva y, posteriormente, sobre la posibilidad de haber actuado de otra manera.

Documento de trabajo 7.3.3.

“Un nuevo final”

Las víctimas, sus familias, sus amigos... la sociedad en general, a menudo se preguntan ¿por qué? Piensa nuevamente en tu historia personal y en lo que has ido asimilando a lo largo del programa y, aunque quizá pueda resultarte difícil a primera vista, trata ahora de explicarles, a ellos, por qué actuaste como lo hiciste. Qué te llevó a ello, desde el origen más lejano que recuerdes si así lo prefieres ¿Qué les (nos) dirías para que te pudieran comprender?

Trata de pensar en positivo. Imagina ahora que pudieras volver atrás. ¿Qué te dirías a ti mismo? ¿Qué harías para ponerle otro final a aquella historia?

7.3.4. Imagina

Objetivos

- Tomar conciencia de los distintos tipos de reacciones y efectos que pueden surgir ante situaciones adversas a través de situaciones hipotéticas.

- Rememorar situaciones reales propias o cercanas para hacer explícitas estas reacciones y consecuencias.

Materiales

- Documento de trabajo 7.3.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se presenta la tabla del documento de trabajo y se solicita imaginar las reacciones personales más probables, así como las consecuencias que pudieran aparecer a corto y largo plazo. Unas y otras se referenciarán a todos los protagonistas implicados en los enunciados, así como a otros que no aparecen en ellos (familia, barrio...) Una vez trabajadas las situaciones planteadas se solicitan más ejemplos, preferiblemente reales y que afectaron a el/la participante o a sus allegados.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** En formato grupal se sigue el mismo procedimiento, destacando las diferencias individuales ante un mismo evento.

Documento de trabajo 7.3.4.

“Imagina”

A continuación se plantean una serie de situaciones conflictivas. ¿Cuál/es serían tus reacciones más probables? Y en su caso ¿las de la otra persona? ¿Qué consecuencias se podrían derivar de ellas?

Propón alguna situación grave que te haya ocurrido alguna vez, o alguien muy cercano.

Imagina que...	¿Cómo te sentirías...? ¿Cómo se sentiría...?	¿Qué consecuencias podría haber...?
Te dejas olvidado el móvil en un bar. Cuando vuelves a recuperarlo te dicen que no lo han visto, pero que quizá se lo pudo llevar la persona que estaba a tu lado y que se marchó hace poco de forma algo apresurada.		
En un atasco, otro conductor te insulta cuando te equivocas en una maniobra.		
Vas andando por la calle y un chico con el que te cruzas escupe a tu paso de forma descarada.		
A un familiar muy cercano le acaban de informar de que padece un cáncer de pulmón.		
Una noche al salir de una discoteca un grupo de personas se enzarzan unos con otros y sin proponérselo te golpean a ti también.		
Una amiga ha sufrido una agresión sexual, no te quiere dar información pero está física y anímicamente muy afectada		
En tu cuenta de Instagram hay unas personas ridiculizando tus publicaciones, alguno de tus amigos han entrado en el juego, todos se ríen de lo que publicas.		

SESIÓN 4

Empatía hacia la víctima II

Objetivos

- Identificar los distintos tipos de consecuencias del delito sobre las víctimas directas.
- Explicar qué es la victimización secundaria y concienciar sobre la importancia de proporcionar apoyo social a las víctimas.
- Tomar conciencia de los efectos expansivos de los delitos de odio: consecuencias para otros afectados y consecuencias sociales.
- Provocar empatía socialmente aceptable en los demás.

Ejercicios

- Los delitos de odio causan un daño mayor, porque...

Dinámicas optativas

- Cluedo.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar el aprovechamiento e impacto de la sesión anterior.
- Breve descripción de los nuevos contenidos enlazados como continuación de la sesión anterior.

Exposición psicoeducativa

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

En esta sesión continuaremos abordando las consecuencias del delito para las víctimas del odio, aunque en esta ocasión de una manera más formal y sistemática. Para ello utilizaremos distintos cuadros y gráficos. Una vez que esto se haya completado se realizará la puesta en común de la actividad entre-sesiones propuesta en la sesión anterior – EJERCICIO 7.3.3- , tratando de completar el módulo de forma positiva.

¿Cuáles son las consecuencias de los delitos?

En la anterior sesión tuvimos la oportunidad de acercarnos brevemente a las consecuencias de los delitos de odio. Has sido capaz de ver y, seguramente, *sentir* los efectos que sobre otro ser humano tienen la comisión de este tipo de delitos.

¿Podrías describirme cómo te sentirías si te tratasen así?, ¿cómo crees que se sintieron?, ¿consideras que los prejuicios anulan la capacidad empática?

[SE RETOMAN LOS CONTENIDOS TRATADOS EN LAS SESIONES ANTERIORES Y SE FAVORECE LA REFLEXIÓN] [SI NO QUEDÓ SUFICIENTEMENTE BIEN ASENTADO EL TRABAJO PREVIO SOBRE LOS PREJUICIOS Y LA DISCRIMINACIÓN, SE PLANTEA COMO EJERCICIO PREVIO A LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA LA **ACTIVIDAD OPCIONAL 7.4.2. “CLUEDO”**. EN DICHO EJERCICIO SE MUESTRAN UNA SERIE SITUACIONES EN LAS QUE UNO DE LOS PERSONAJES PODRÍA SUFRIR UNA AGRESIÓN POR PERTENECER A UN DETERMINADO COLECTIVO, MIENTRAS QUE EN OTRAS SITUACIONES NO PARECE TAN PROBABLE, EN REALIDAD UNAS Y OTRAS ESTÁN CONECTADAS]

En la sesión de hoy profundizaremos en esas consecuencias, tratando de comprenderlas mejor. No obstante, antes de empezar tendrás que contestar a una pregunta:

¿Qué es una víctima?

“Se ha de entender por víctimas las personas que individual o colectivamente hayan sufrido daños, inclusive lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo substancial de sus derechos fundamentales, como consecuencia de acciones u omisiones que violen la legislación penal vigente en los Estados miembros, incluida la que proscribire el abuso de poder. En la expresión víctima se incluye además, en su caso, a los familiares o personas a su cargo que tengan relación inmediata con la víctima directa y a las personas que hayan sufrido daños al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir su victimización”. Asamblea General de la ONU. Resolución 40/34, 29 de noviembre de 1985.

¿En algún momento has pensado en las consecuencias concretas para las víctimas directas de un delito?, ¿podrías indicarnoslas?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN. POSTERIORMENTE, EL/LA TERAPEUTA IRÁ ANOTANDO CADA UNA DE LAS CONSECUENCIAS INDICADAS. TRAS ESTA DINÁMICA SE PROCEDERÁ A LA EXPLICACIÓN PSICOEDUCATIVA].

Concretamente, una víctima directa del delito, puede sufrir las siguientes consecuencias:

- **Consecuencias físicas.** *Son las más obvias. Es importante no olvidar que estos daños son o pueden ser claramente visibles y por ello acarrear además otros efectos ¿Como por ejemplo?... También es importante recordar que pueden quedar secuelas permanentes o agravar otros problemas ya existentes.*
- **Consecuencias en el estado de ánimo y en la forma de pensar.** *No debemos desdeñarlas creyendo que son pasajeras, porque a menudo se convierten en crónicas y recurrentes. Pueden fácilmente describirse como el sentimiento de vivir anclado al pasado, a lo que sucedió. Además, como ya sabemos, pueden estar asociadas a otras alteraciones físicas o fisiológicas como la hiperactivación.*
- **Consecuencias conductuales.** *Tienen que ver con cambios en el comportamiento, con las rutinas diarias, con la imposibilidad de hacer algo. Por ejemplo evitar el transporte o los baños públicos, no querer ir al colegio o al trabajo, cambiar el aspecto físico, cambiar de domicilio...*
- **Consecuencias en las relaciones sociales.** *Por ejemplo evitar a ciertas personas, desconfiar o sentir vergüenza. A menudo son consecuencia del hecho de tener que dar explicaciones sobre lo ocurrido o de tener que adaptarse al comportamiento de los demás (sobrepotección, compasión, pena...).*
- **Consecuencias económicas.** *Por ejemplo, si a raíz de los hechos no se puede trabajar o si se han producido daños materiales.*

Es relevante que comprendas que, los **efectos emocionales** pueden llegar a ser duraderos, convirtiéndose en traumáticos. Haber sido víctima de un delito conlleva una reacción y una adaptación posterior. Para que comprendas con mayor claridad lo que te estamos indicando vamos a detenernos en el daño psíquico que sufren las víctimas de delitos violentos.

[PARA ILUSTRAR MÁS DETALLADAMENTE ESTAS CONSECUENCIAS PODREMOS UTILIZAR COMO RECURSO EL SIGUIENTE CUADRO, EL INCLUIDO EN LA INTRODUCCIÓN DE ESTA UNIDAD Y/O ALGUNA ESCALA DE VALORACIÓN DEL IMPACTO DEL ESTRESOR (P.E. ESCALA EIE DE HOROWITZ O LA EIE REVISADA POR WEIS)].

Daño psíquico en víctimas de delitos violentos

Echeburúa y col. (2004) diferencian dentro del daño psicológico entre **lesiones psíquicas** y **secuelas emocionales**. Las primeras se refieren a una alteración *aguda*, consecuencia de un determinado hecho (amenazas, lesiones, pérdidas violentas, etc.) y que en algunos casos pueden remitir con el tiempo. Las secuelas por su parte se refieren a la estabilización del daño psíquico y por tanto causan algún tipo de discapacidad o alteración permanente. Las secuelas más frecuentes se relacionan con la aparición de rasgos de personalidad inadaptativos, como dependencia emocional, suspicacia u hostilidad, deterioro de las relaciones o falta de rendimiento.

El daño psíquico de las víctimas de delitos podemos concretarlo en:

- Sentimientos negativos: humillación, vergüenza, culpa, ira.
- Ansiedad.
- Preocupación constante por el trauma, con tendencia a revivir el suceso.
- Depresión.
- Pérdida progresiva de confianza personal como consecuencia de los sentimientos de indefensión y de desesperanza experimentada.
- Disminución de la autoestima.

- Alteraciones en el ritmo y el contenido del sueño.
- Pérdida de interés y de la concentración en actividades anteriormente gratificantes.
- Cambios en el sistema de valores, especialmente la confianza en los demás y la creencia en un mundo justo.
- Hostilidad, agresividad, abuso de alcohol y de drogas.
- Modificación de las relaciones (dependencia emocional, aislamiento).
- Aumento de la vulnerabilidad, con temor a vivir en un mundo peligroso, y pérdida de control sobre la propia vida.
- Cambio drástico en el estilo de vida, con miedo a acudir a los lugares de costumbre, necesidad apremiante de trasladarse de domicilio.
- Disfunción sexual.

Atendiendo a lo que acabamos de ver... *¿eres capaz de ponerte en el lugar de una víctima de un delito violento?, ¿cómo crees que se pueden sentir?, ¿realmente alguien se merece sentirse así?*

Gota a gota

En ocasiones llegamos a pensar que las consecuencias que hemos analizado en apartados anteriores sólo aparecen ante acontecimientos únicos y potencialmente letales. Sin embargo, las conductas hostiles y/o discriminatorias del día a día tienen un **efecto acumulativo** que también producen efectos emocionales graves. Vamos a detenernos en ellos:

- Formas de hablar (*tutear a unos y de usted a otros...*), de mirar.
- Escupir al suelo al pasar.
- Decir cosas con la clara intención de que alguien en concreto las oiga.
- Utilizar apodosos o determinadas palabras (*moreno, moro...*).
- Señalar.
- En caso de personas con discapacidad, dirigirse solamente a quien les acompaña y no a él mismo.
- Expresiones, chistes, refranes... (*pareces subnormal, eso es una mariconada...*)
- Exigir más que a otras personas o minimizar los logros, negar oportunidades, desinformar o ignorar...
- Malinterpretar las intenciones.

Es importante que asumas que estos comportamientos también causan daños. Así, aunque consideres que esas conductas no son *importantes* o no son *delictivas*, producen un efecto muy negativo en las personas que las padecen; por tanto, si las llevas a cabo te conviertes en responsable del daño causado.

Los delitos de odio causan un daño mayor

Tras analizar las secuelas que sufren las víctimas de delitos violentos quiero que te pares un momento a reflexionar y respondas a la siguiente cuestión:

¿Crees que aquellos que han sufrido hechos basados en la intolerancia o prejuicio como los que te han traído aquí, tienen mayores o menores consecuencias que aquellos que han padecido hechos del mismo tipo pero sin ese componente de intransigencia?

[MEDIANTE ESTA PREGUNTA INICIAREMOS UN ASPECTO CRUCIAL DE LA SESIÓN, COMO ES LA DETERMINACIÓN DE **SI LAS VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODO EXPERIMENTAN MÁS INTENSAMENTE SUS EFECTOS Y DURANTE MÁS TIEMPO**, QUE LAS VÍCTIMAS DE OTROS DELITOS QUE NO TENGAN EL COMPONENTE DE ODO].

Realmente, **estas consecuencias son mayores en los delitos de odio**. A una víctima de un delito de odio se la rechaza o ataca por *ser como se es* (por algo inmutable, intercambiable de la víctima, o por mensajes dirigidos a un colectivo más que a la víctima concreta). Estas características distintivas del delito afectan de forma esencial a la forma de experimentar los hechos y a la forma de experimentar el posible trauma posterior.

[SE PODRÁ RECURIR A LOS CONTENIDOS TEÓRICOS PRESENTES EN LA INTRODUCCIÓN DEL PRESENTE MÓDULO PARA RELATAR LAS CONSECUENCIAS DE LAS VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODO. A SU VEZ, COMO MATERIAL DE APOYO ESTÁN A DISPOSICIÓN TESTIMONIOS DE AFECTADOS/AS - APARTADOS C Y D - DEL EJERCICIO 7.4.1]. [POSTERIORMENTE SE EXPLICA LA PRIMERA PARTE DE LA ACTIVIDAD 7.4.1.a.. AL LLEGAR A SUS DOS ÚLTIMOS PUNTOS INTRODUCIMOS EL CONCEPTO DE **VICTIMIZACIÓN SECUNDARIA**].

¿Qué es la victimización secundaria?

La **victimización secundaria** se refiere a un daño ocasionado por el rechazo o la ausencia del apoyo esperado por parte de la Comunidad y sus Instituciones. En otras palabras, si no se muestra empatía y lo que se manifiesta es insensibilidad. Por ejemplo por parte de la policía, jueces, servicios de salud, entidades de seguros... También puede ocurrir a través de la familia, amigos y compañeros, los medios de comunicación, los representantes de su culto religioso y otros.

¿Te parecería adecuado dar a una víctima una respuesta del tipo “algo habrá hecho usted”?

Existen una serie de comportamientos que contribuyen a este tipo de victimización:

- Juzgar, mostrar hostilidad.
- Transmitir de alguna forma que la víctima puede tener algún tipo de problema psicológico (p.e. obsesionado, drogadicto, problemático...).
- Usar mitos, estereotipos y prejuicios por parte de los profesionales que atienden a la víctima.
- Minimizar el daño.
- Tomar decisiones sin contar con él o ella.
- Sobreproteger.
- Hacer promesas que no se pueden cumplir.
- Publicitar o mostrar los hechos con excesivo detalle.

¿Es importante evitar que ocurra? ¿Por qué? ¿Se justifica entonces la necesidad de mostrar un mayor apoyo social hacia las víctimas de los delitos? ¿De algunos especialmente?

[A CONTINUACIÓN SE EXPLICA LA SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD 7.4.1-b)].

Como has podido comprobar, la violencia de odio tiene un efecto expansivo, tal y como se describe en la figura que se muestra a continuación²⁵⁴:

²⁵⁴ Fuente de la figura 7.2. Efecto expansivo de la violencia de odio: McLaughlin, Malloy, Brilliant y Lang (2000)



RECUERDA:

Como recomendación para el abordaje de estos aspectos, en el Manual *Challenge to Change* se señala que “los facilitadores deben simultanear la aceptación hacia los miembros del grupo, con la firmeza a la hora de no permitir ningún tipo de minimización sobre la seriedad de los daños causados por el delito de odio”. (NIACRO 2012, p. 44)

Un final diferente en mi historia...

Ahora que hemos finalizado los contenidos de la sesión vamos a retomar la actividad entre sesiones 7.3.3. Como recordarás, dicha actividad consistía en que tratases de explicar por qué se actuó como se hizo y en reescribir la historia personal de los hechos dotándole de un final alejado de la violencia, el odio o la discriminación.

[SE PROCEDE A ANALIZAR EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 7.3.3. DURANTE EL ANÁLISIS DEL EJERCICIO DEBEREMOS REFORZAR LA APARICIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS RELACIONADOS CON LA EMPATÍA Y LA AUTO-ACEPTACIÓN, LA EVITACIÓN DE LOS CONFLICTOS, LA REFORMULACIÓN DE PREJUICIOS, ETC. SE SEÑALARÁN IGUALMENTE LOS ELEMENTOS DESFAVORABLES QUE SE PERCIBAN. EN DEFINITIVA SE TRATA TAMBIÉN DE PROVOCAR UNA RESPUESTA DE COMPRENSIÓN EN QUIEN ESCUCHA, O GENERAR EMPATÍA. SE VALORARÁ POR ELLO EL GRADO EN QUE ESTO SE CONSIGUE].

Tras el análisis del ejercicio y después de los contenidos que has aprendido a lo largo del módulo te propongo una serie de preguntas para completar la actividad...

- *¿Algo de lo que has escrito podría haber cambiado tras la sesión de hoy?*
- *¿Cuál podría ser la moraleja de tu historia? ¿Y el título?*
- *¿Crees que has resultado convincente? ¿Tú cómo te ves?*
- *¿Te ha servido esta unidad para ver las cosas de otro modo?*
- *¿Ayuda pensar en los demás?*
- *¿Has dejado algo en el tintero?*

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

7.4.1. Los delitos de odio causan un daño mayor, porque...

Objetivos

- Explicar las razones por las cuales los delitos con un componente de odio causan un daño mayor en las víctimas individuales.
- Explicar el posible efecto expansivo de los delitos de odio.
- Escuchar a las víctimas a través de sus testimonios.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.4.1a., b, c y d.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Este ejercicio consta de dos partes.

PRIMERA PARTE se estudian los motivos por los cuales los delitos de odio causan un daño mayor en sus víctimas directas. Para ello se apoya en el documento 7.4.1a. Al llegar a los dos últimos puntos de dicho documento, se introduce el concepto de **victimización secundaria** y se razona la necesidad de proporcionar el debido apoyo institucional y social a las víctimas y a su colectivo de pertenencia. Puede utilizarse el siguiente ejemplo:

Recientemente los medios de comunicación se hicieron eco de un caso extremo y llamativo de una forma totalmente inadecuada de actuación por parte de la administración, aunque en este caso de forma indirecta. En una ciudad al noreste de Inglaterra la contrata encargada de proporcionar alojamiento a familias de refugiados identificaron ingenuamente la mayor parte de estas viviendas al pintar sus puertas de color rojo, distinto al del resto de puertas del vecindario. El color se convirtió involuntariamente en un señuelo para ataques racistas (ABC 21/01/2016).

- **SEGUNDA PARTE** de la actividad utilizando el documento 7.4.2b. en el que se explican los efectos expansivos de los delitos de odio. En los documentos c y d., se incluyen diversos testimonios de víctimas para apoyar el ejercicio.

Documentos de trabajo

Doc. 7.4.1a. Los delitos de odio causan un daño mayor, porque...

- El motivo de haber sido elegido/a como víctima es su IDENTIDAD, por ser como es, y por ese solo motivo se puede ocasionar una profunda crisis personal.
- El estrés, las secuelas y los sentimientos de vulnerabilidad pueden ser más intensos y prolongados porque las víctimas han sido atacadas por algo que no pueden cambiar.
- El trauma puede ser agravado porque resulta incomprensible que en el origen de los daños recibidos se encuentre el prejuicio, la intolerancia, la violencia, el odio...
- Las víctimas pueden sentirse especialmente vulnerables y pensar que pueden nuevamente ser dañadas. Si la característica que motivó la agresión es claramente visible, este sentimiento será aún mayor y puede derivar en miedo a que se les vea junto a otros miembros del mismo colectivo, o incluso en temor a pedir ayuda especializada.
- El temor a una nueva victimización se extiende a que pueda ocurrirle a otros miembros de su familia o de su grupo de amigos.
- No se confía por tanto en que pueda adoptar medidas que resulten realmente eficaces para evitar o prevenir un nuevo daño. Pueden producirse tanto reacciones de confrontación como de evitación.

- Las víctimas pueden sentir que el daño ocasionado es infravalorado si los estereotipos y prejuicios se encuentran más o menos extendidos en la sociedad y si no existe un rechazo firme y contundente por parte de los ciudadanos (nadie hizo nada) o las Instituciones (leyes, recursos, mensajes...).
- El dolor de las víctimas también puede deberse en parte a sentirse defraudadas o traicionadas por las Instituciones (o la Sociedad) que tienen el deber de garantizar su seguridad.

Doc. 7.4.1b. Además los efectos de estos delitos tienen un impacto social:

- Sobre otros miembros del mismo grupo o colectivo.
- Sobre miembros de otros colectivos o grupos vulnerables también objeto de prejuicio y amenazas.
- Los actos de vandalismo hacia ciertos lugares de reunión o de culto, así como hacia sus imágenes o símbolos, se extiende hacia los miembros del grupo que los comparte.
- Como resultado existe el peligro de crear o aumentar las tensiones entre determinados colectivos de una comunidad (pueblo, barrio, ciudad...).
- Podría dar lugar a disturbios sociales, conductas de revancha o de imitación, que afectan al orden social de esa comunidad o extenderse a otras.
- Y en último término, si estos hechos no son adecuadamente condenados, pueden verse afectados los valores y derechos sociales.

Doc. 7.4.1c. Los delitos de odio causan un daño mayor: una recopilación de testimonios del impacto en las víctimas

“Si algunas personas se abalanzan sobre mí y me golpean mientras me llaman marica y me dicen sabemos lo que eres, en primer lugar, ciertamente, me victimizará a mí, a mis amigos y a mi familia. Pero a quienes sean gays y lean y escuchen esto se les enviará un claro mensaje: podrían haber sido ellos. Se les dice que son víctimas potenciales”.

“En muchas ocasiones, las víctimas (de los delitos de odio) sufren más que (las víctimas) de delitos similares... ¿Por qué? Porque no hay ninguna manera en la que ellos puedan evitar que les vuelva a pasar y, por lo tanto, protegerse a sí mismos del sentimiento de vulnerabilidad que les dejó la agresión. Y, en general, los delitos de odio están motivados por una característica que nadie puede cambiar”.

“(El delito de odio) marca a la víctima con mayor profundidad. Es mucho más difícil, pienso, para una víctima decir que ha acabado en el hospital porque soy gay o porque soy hispano, o porque soy mujer... tú eres golpeado o lesionado por lo que tú eres. Es un delito dirigido, deliberado y orientado, y es, realmente, una violación de la esencia de la persona... no puedes cambiar lo que tú eres... Y es mucho más difícil de tratar, porque lo que un delito de odio dice a la víctima es que “tú no eres digno de vivir conmigo en esta sociedad. No creo que tú tengas los mismos derechos que yo... tú eres inferior a mí. Yo soy superior a ti”.

“Afectó a toda la familia. Nadie camina sólo por la noche. Si vuelve a casa andando desde la sinagoga, se pone un sombrero callejero y va acompañado por alguien... Los familiares judíos están diciéndoles a sus hijos que no lleven la kippá por la calle y que se metan por dentro los collares con la Estrella de David...”.

“No denuncié porque creo que no le importa a nadie. De todas formas nadie puede hacer nada”.

“La policía me dijo que no se podía hacer nada, olvídalo. Circule, me dijo. Dos simples palabras, pero que no las puedo sacar de mi cabeza”

Fuente: OSCE (2005)

Doc. 7.4.1d. The Leicester HATE CRIME project

El objetivo general de este proyecto era examinar las experiencias de las personas objeto de acciones de odio y prejuicio hostil, para conocer sus efectos y daños físicos y emocionales que sufrieron tanto ellos como sus familias. A continuación se muestran algunos de los muchos testimonios que incluye el informe de resultados (Traducido de Chakraborti, Garland y Hardi, 2014, p. 40-41).

Ha sido una de las más terribles entrevistas que haya hecho nunca. No podía dar crédito a lo que estaba oyendo, ni que estas cosas ocurran en pleno siglo XXI. Toda una familia está siendo objeto de abusos y agresiones: el hijo acosado en la escuela, las lunas del coche rotas una y otra vez y tanto el padre como la madre golpeados hasta

romperles los huesos.

El impacto de todo esto es claramente visible en sus rostros. Los dos lloran silenciosamente a lo largo de la entrevista. La madre señala que rara vez sale de casa y que se siente ansiosa y vulnerable cuando lo hace. El padre habla de su impotencia y de lo culpable que se siente por haber traído aquí a su familia en busca de una vida mejor. Y sin embargo sus vidas se han visto destrozadas por culpa de los delitos por odio.

(Diario de un investigador de campo tras entrevistar a una familia refugiada iraquí)

Esto de lo que te estoy hablando es algo contra lo que he luchado durante años. Para poder estar a gusto conmigo mismo y poder salir y gritar “así es como soy y así soy feliz”. Pero cuando te ocurre (la agresión)... es algo que ya no vas a poder cambiar y que no consigues llegar a entender por qué.

(Joven gay)

Te hace sentir desmoralizado. Te hace sentir odiado. Te hace sentir aislado, rechazado.

(Varón musulmán)

Te hace sentir muy desanimada y a la vez muy enfadada. Muchas veces no podía salir de casa sin ponerme a llorar.

(Madre de una joven con autismo)

Me hizo sentir pequeño, insignificante, alguien sin valor. No importas, solamente eres un marica, llegas hasta aceptar que así es.

(Varón gay)

Aunque intentas olvidarlo de algún modo esto ya forma parte de ti. No puedes deshacerte de ello. Es como una sombra: intentas de mil maneras deshacerte de ella y nunca consigues escapar.

(Mujer con enfermedad mental)

Es algo que ocurre todos los días. Y así gota a gota te acabas hundiendo. Y cuando escuchas decir estas barbaridades a tus vecinos y a personas que considerabas que eran tus amigos... entonces te derrumbas, no importa lo fuerte que seas... te acaba matando.

(Madre, hablando de su hijo gay y con discapacidad)

Ese odio crece contigo, esto es verdad para la mayor parte, de mi generación y para otros más jóvenes. Tus vivencias en la escuela son terribles, te deja cicatrices y marcas para el resto de tu vida.

(Varón gay)

7.4.2. Cluedo

Objetivos

- Analizar características de la persona que pueden motivar la agresión.
- Abrir el debate y ver que cuando categorizamos una persona bajo una etiqueta estamos dejando parte de la realidad sin ver.

Materiales

- Documentos de trabajo 7.4.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se presentan doce situaciones para determinar qué protagonistas podría ser objeto de una agresión de forma

certera e inminente. Tras realizar las elecciones, se muestra que en realidad se trata de seis historias, que se han mostrado de forma separada.

Asociaciones de narraciones: El partido - El pasaporte, Videojuegos - La fiesta, El café- Comida, Retraso - La cena, La Universidad - El autobús, Doble fila - La reunión.

Se pretende reflexionar acerca de cómo una característica de la víctima puede ser el origen de una agresión. También sobre la realidad que hay detrás de los estereotipos y prejuicios que normalmente desconocemos.

Documento de trabajo 7.4.2.

“Cluedo”

En una calle cualquiera de una ciudad cualquiera, seis de las siguientes personas sufrirán una agresión. ¿Cuáles son y por qué?

El partido

No solía salir tan tarde del entrenamiento pero el partido del sábado tenía muy nervioso al entrenador y habían tenido que dedicar parte de la tarde a plantear estrategia y a visionar escenas de otros partidos de la liga, cuando llegó a la estación de metro apenas había movimiento.

La fiesta

Hacía un mes que se había independizado y se había ido a vivir con otros compañeros de la asociación de personas con discapacidad a la que pertenecía desde que era menor de edad. Esa noche habían quedado para hacer una pequeña fiesta de inauguración con amigos y llegaba tarde.

El café

Lo que más le gustaba del barrio era ese pequeño café, lleno de libros, de parroquianos y de mucha, mucha tranquilidad. Allí había encontrado un espacio donde le gustaba leer y dibujar escenas que había visto a lo largo del día. Allí pensaba que había olvidado su cuaderno, decidió volver a buscarlo antes de dormir.

El pasaporte

Miró el reloj y apretó el pasó para llegar al metro, en casa le estaba esperando. Su pareja se había pasado todo el día arreglando los papeles en el consulado de su país para poder renovar el pasaporte. Se les acababa el plazo y estaban preocupados porque de este trámite dependía la regularización.

Retraso

Trabajar en horario de tarde se le estaba haciendo complicado, nunca le había gustado madrugar y tenía la sensación de perder las mañanas, por no decir que lo de salir de trabajar de noche le bajaba mucho en ánimo. Esa tarde se le había complicado todo y una reunión de última hora hizo que tuviese que coger un taxi a la salida.

Comida

Lo de rebuscar en los contenedores era algo que sólo hacía en casos de extrema necesidad, normalmente a final de mes y más a menudo en los meses de frío en los que el dinero de la pensión lo usaba para pagar una habitación y evitar la dormir en la calle. Esperaba que se hiciese tarde porque no le gustaba que la gente lo viese.

Videojuegos

Su afición por los videojuegos le venía de los tiempos del colegio donde se había aficionado con su grupo de amigos, lo de empezar a jugar en tienda especializada era algo reciente y cada vez le gustaba más. Esa tarde habían tenido una competición con jugadores de toda España y se habían

quedado comentando las jugadas hasta tarde.

El autobús

Le seguía haciendo gracia que la gente se quedase mirándola fijamente en el autobús o en el metro, los piercing y los tatuajes (sobre todo en verano) eran lo que más llamaban la atención, la ropa negra también suscitaba algún comentario. Esa noche no fue la excepción y notó como unos cuantos pares de ojos se fijaban en ella cuando se bajó del autobús.

La reunión

Las reuniones en las sinagoga se habían convertido en una rutina, al principio es verdad que le habían dado un poco de pereza, sobre todo por el horario, pero el hecho de que fueran las únicas compatibles con sus horarios de trabajo hicieron que acabara en las reuniones nocturnas. Esa noche había luna llena y pensó que las reuniones tardías también tenían su parte buena.

La cena

Llegar tarde a las cenas le ponía muy nervioso y a su marido aún más, lo de quedar en el centro de la ciudad, lejos del trabajo y lejos de casa lo dificultaba todo. Cuando llegó al bar donde había quedado, él pensó que tendría que explicar su retraso, pero su marido lo recibió con un beso y de un excelente humor.

La Universidad

Siempre había querido ser médico, pediatra pensó primero, luego se decantó por la medicina de familia, le gustaría mucho poder vivir y trabajar en un campo, aunque de momento pasaba todo el día la universidad y apenas salía de la ciudad. Esa noche pensaba que llegar de noche al campus y salir de noche no era bueno para su salud.

Doble fila

Había quedado con un compañero de trabajo para devolverle unos programas de ordenador que le había dejado hacía unos días, habían quedado en la puerta del cine. Mirando el tráfico no dejaba de pensar que no había sido buena idea, él iba andando pero su compañero tendría dificultades para aparcar. Apresuró el paso para llegar antes y que no tuviera que parar.

8 Valores prosociales y Derechos Humanos Universales

Por lo que somos, por cómo somos, tenemos motivos de sobra para sentir orgullo y vergüenza a la vez. Si la crueldad y la capacidad destructora son algo malo, los humanos son de lejos la peor especie que jamás haya infestado este planeta. Si la compasión y la creatividad son algo bueno, los humanos son de lejos la mejor. Pero no somos simplemente buenos o malos; somos todas esas cosas a la vez, y de forma imperfecta. Ante todo esto, la pregunta que cabe hacerse es ¿hacia qué lado se está inclinando la balanza? (Carl Safina, 2017).

Introducción y marco terapéutico.

A lo largo de las unidades precedentes del programa se ha venido interviniendo sobre distintos aspectos directamente relacionados con el fomento de un comportamiento y un estilo de vida prosocial. De este modo, el análisis biográfico realizado sobre la identidad personal, las creencias y estereotipos o la inteligencia emocional y la empatía han contribuido conjuntamente a ese fin. Beck (2003) acertadamente señalaba que “*deberíamos formular programas basados en el conocimiento que tenemos del lado más brillante de la naturaleza humana: sus componentes benévolos y racionales. Así crearemos o reforzaremos estructuras prosociales que contrarresten la hostilidad y la violencia*” (Beck, 2003: pag.364).

En esta unidad se insistirá en ello, teniendo presente la advertencia de que “*la gente tiene muchas voces morales distintas*” (Beck, 2003:p.378), interviniendo factores como la pertenencia y el egocentrismo grupal, el individualismo o la existencia o ausencia de determinadas normas prosociales explícitas. De manera que un determinado individuo puede mostrar, por ejemplo, un comportamiento altruista centrado exclusivamente en miembros de su propio grupo, rechazando abiertamente extenderlo a componentes del exogrupo.

La consideración de aquello que entendemos por *valores* no está exenta de dificultades, no tanto por su propia definición sino principalmente por la forma en que estos se estructuran o categorizan. Aunque son varios los autores que se han ocupado de este asunto, haremos una breve referencia a dos de los más frecuentemente citados en la bibliografía.

Los valores humanos. Milton Rokeach

Rokeach (1973) define los “*valores*” como **creencias transituacionales, jerárquicamente organizadas, que sirven como criterio de comportamiento**. Son estables en tanto que conforman el núcleo de la personalidad y por tanto son también la base del autoconcepto, siendo adquiridos e interiorizados durante el proceso de socialización.

Distingue entre *valores terminales*, que se refieren a estados deseables de existencia, y *valores instrumentales* o medios para alcanzar los anteriores. Los valores terminales pueden ser personales o interpersonales, mientras que los valores instrumentales se dividen en morales (acciones que un individuo considera buenas) y de competencia.

Tabla 8.1. Rokeach: valores terminales e instrumentales

TERMINALES	INSTRUMENTALES
1. <i>Vida confortable</i>	1. <i>Ambición</i>

2. <i>Vida excitante</i>	2. <i>Mente abierta</i>
3. <i>Realización personal</i>	3. <i>Competencia</i>
4. <i>Un mundo en paz</i>	4. <i>Alegría</i>
5. <i>Un mundo de belleza</i>	5. <i>Limpieza, orden</i>
6. <i>Igualdad entre todos</i>	6. <i>Valentía</i>
7. <i>Seguridad familiar</i>	7. <i>Clemencia (dispuesto a perdonar)</i>
8. <i>Libertad</i>	8. <i>Servicial</i>
9. <i>Felicidad</i>	9. <i>Honestidad</i>
10. <i>Equilibrio interno</i>	10. <i>Creatividad</i>
11. <i>Amor maduro</i>	11. <i>Independencia</i>
12. <i>Seguridad nacional</i>	12. <i>Inteligencia (reflexivo)</i>
13. <i>Placer</i>	13. <i>Lógica</i>
14. <i>Lograr la salvación</i>	14. <i>Cariño</i>
15. <i>Autoestima</i>	15. <i>Obediencia</i>
16. <i>Reconocimiento social</i>	16. <i>Cortés, educado</i>
17. <i>Amistad verdadera</i>	17. <i>Responsabilidad</i>
18. <i>Sabiduría</i>	18. <i>Autocontrol</i>

Fuente: a partir de la traducción de Martí y Palma (2010)

Los valores son conceptos abstractos situados a un nivel central y se expresan a través de las actitudes y el comportamiento. Mientras que los valores, como se ha señalado, son transituacionales, las actitudes son orientaciones evaluativas hacia un objeto o una situación específica, y por ello son más periféricas (Ros y Gouveia, 2001).

Rokeach (1973) considera que en ocasiones las personas no somos conscientes de nuestros propios valores, proponiendo como técnica de intervención la confrontación del comportamiento real, o manifiesto, con la forma en que deberían expresarse aquellos valores que defendemos y consideramos que poseemos. Las principales críticas realizadas al modelo de Rokeach se centran en su arbitrariedad a la hora de establecer ambas listas de valores, así como en la ambigüedad a la hora de definirlos.

Estructura de los Valores Universales (Solomon Schwartz)

La propuesta de Schwartz (2012) se centra en determinar cuáles son los valores universales, compartidos por las diferentes culturas, y en la en que estos se estructuran en términos de compatibilidad y oposición. Considera que existen 10 valores básicos, cada uno integrado a su vez por otra serie de valores que comparten su mismo factor motivacional (Tabla 8.2.).

Tabla 8.2. Los 10 tipos motivacionales y sus valores relacionados

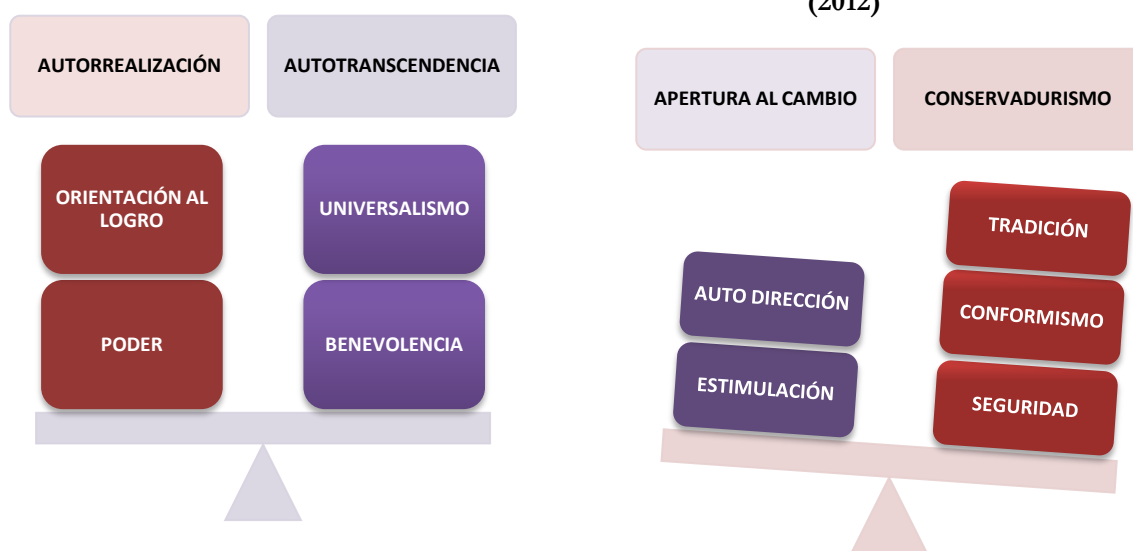
Universalismo	<i>Atención al bienestar de los demás y de la naturaleza</i> (justicia social, igualdad, un mundo de paz, un mundo de belleza, tolerancia, sabiduría, protección de medio ambiente)
Benevolencia	<i>Preservar el bienestar de los miembros del endogrupo</i> (ayudar, perdonar, leal, responsable, honesto)

Tradición	<i>Comprometerse con las ideas de la cultura tradicional</i> (respeto por la tradición, devoto, humilde, moderado)
Conformidad	<i>Actuar de acuerdo a las expectativas y normas sociales</i> (educado, obediente, honra a padres y ancianos)
Seguridad	<i>Conseguir seguridad en la sociedad, en las relaciones interpersonales y en la persona</i> (seguridad familiar, seguridad nacional, orden social, salud)
Poder	<i>Obtener prestigio social y dominio sobre personas y recursos</i> (autoridad, riqueza, poder social, reconocimiento social)
Logro	<i>Conseguir éxito personal por la competencia según normas sociales</i> (capaz, logra éxitos, ambicioso, influyente, inteligente)
Hedonismo	<i>Obtener placer y gratificación lúdica para la persona</i> (placer, disfrutar de la vida)
Estimulación	<i>Tener estimulación, novedad y cambio en la vida</i> (vida variada, vida excitante, atrevido)
Autodirección	<i>Independencia en el pensamiento y creación</i> (creatividad, libertad, eligiendo las propias metas, curioso, independiente)

Fuente: Gómez y Martínez (2000)

Los valores básicos se organizan en dos dimensiones bipolares, que conforman una estructura circular:

Figura 8.1. Dimensiones bipolares de Schwartz (2012)

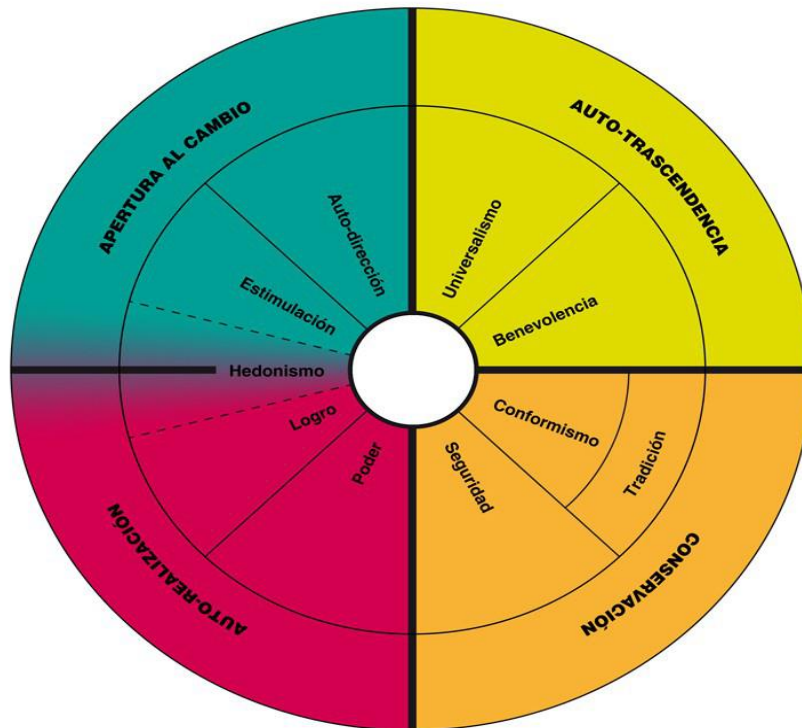


Fuente: Elaboración propia

El último de los valores fundamentales, **hedonismo**, se encontraría integrado en ambas dimensiones, junto al polo relacionado con la apertura al cambio (eje 2) como en autopromoción en el primero de los ejes.

Como se observa en la Imagen 8.1., hay valores que se encuentran cercanos entre sí y a la vez distantes de otros, pudiendo entrar en conflicto y oposición a la hora de expresarse. Por ejemplo las personas con elevada consideración hacia el poder y el logro podrían minusvalorar los valores del grupo benevolencia y universalismo.

Figura 8.1. Estructura de los valores de Schwartz²⁵⁵



Uno de los constructos más utilizados para comparar culturas ha sido el **colectivismo-individualismo**. El **individualismo** resume un conjunto de valores en los que la autonomía, la responsabilidad y las metas de la persona priman sobre las del grupo. Mientras que en el **colectivismo** la persona define su identidad en función de los grupos de los que forma parte. Algunas de sus características serían la cooperación y la prevalencia del criterio grupal, la lealtad al grupo y el honor de pertenencia (Ros op. Cit. p.96-7). La **forma de resolver los conflictos en las culturas individualistas** se basa en la **confrontación** (amenaza, acusación, ignorar al adversario, o falsas promesas), mientras que **las culturas colectivistas** prefieren **procedimientos que refuerzan la armonía como la negociación o la obediencia**. (p.98)

Valores y normas

Schwartz (2012) considera que los **valores universales, lo son en tanto que responden a las necesidades biológicas y hacen posible la interacción y coordinación de los individuos**. La expresión explícita de estas regulaciones configura aspectos como el civismo, la ética, la moral o la deontología. Su máximo exponente es la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que “es la referencia compartida desde la que debemos defender nuestros intereses y tener en cuenta los de los demás” (López et. al, 2006 p. 144).

La **moral**, siguiendo a estos últimos autores, son las normas que protegen el bienestar de las personas, garantizando sus derechos y determinando lo que es justo y lo que no lo es. Diferencian tres grupos de personas en función de los juicios o razonamientos que realizan sobre cuestiones morales:

²⁵⁵ Fuente Imagen 8.1. Estructura de los valores de Schwartz. Picaparaarriba.org (s.f)

Figura 8.2. Grupos de personas en función de los juicios que realizan sobre cuestiones morales²⁵⁶



Fuente: Elaboración propia a partir de López et. al (2006)

Valores e ideología

Aunque no todos los delitos de odio conllevan la asimilación de una ideología estructurada, un porcentaje significativo se sitúa en torno a grupos organizados o se inspira en ellos. Tanto líderes y como estos grupos desarrollan valores y creencias que normalizan la discriminación hacia **todos** los miembros de otros colectivos. Cabe entonces preguntarse acerca de las posibles vías de acceso y adoctrinamiento en grupos extremistas.

Blee (2011) realizó una serie de entrevistas en profundidad a mujeres militantes en grupos organizados de ideología racista (Ku Klux Klans, neo-nazis y skinheads). A través de ellas indagó sobre el proceso seguido hasta llegar a adoptar y asumir su ideología y sus acciones radicales. Estos últimos incluyen la promoción de la supremacía racial, el reclutamiento o los actos directos dirigidos contra determinados colectivos. Observó las cinco siguientes trayectorias:

1. **Socialización.** Mujeres que han sido educadas dentro de este tipo de ideología *desde siempre*, comportándose conforme a la misma.
2. **Suceso dramático.** Un determinado hecho provoca el acercamiento a la ideología racista, dando lugar a una experiencia vital transformativa, reevaluando sus propias vidas y buscando una mayor implicación con este tipo de grupos. Este proceso es descrito como una conversión y una revelación de verdades ocultas. A partir de ese momento actúan como militantes.
3. **Búsqueda.** La curiosidad o interés por conocer la ideología de estos grupos constituye el factor motivador inicial, una vez convencidas de su acierto participan en acciones que refuerzan los aspectos ideológicos.
4. **Participación.** La acción precede a la ideología. Estas mujeres se unieron a actividades racistas sin haber considerado seriamente la ideología política. El interés se centra más en la reivindicación de derechos, en manifestaciones a favor de la seguridad o sobre la acción violenta en sí misma. Desde ese punto se desarrolla la vinculación con un grupo determinado y su adoctrinamiento. Este puede ser firme o más superficial, lo que explicaría el transfuguismo entre otros grupos rivales o que pocos adultos formen parte de grupos básicamente violentos.

²⁵⁶ Fuente de las imágenes Figura 8.2. Árboles Pixabay.com (s.f)

5. **Pertenencia al grupo por afiliación.** El grupo permite tanto satisfacción y la expresión de necesidades personales y sociales, así como el desafío de determinadas convenciones a través de la música, los tatuajes, etc... Posteriormente y de forma paralela aparece la ideologización propia del grupo y la participación en actos extremistas que es descrita como en espiral.

Blee (2011) llama la atención sobre la necesidad de examinar críticamente estos procesos, puesto que están basados en autoinformes retrospectivos, susceptibles de interpretaciones por parte de las informantes en un anhelo de encontrar una lógica y un sentido a su situación actual.

Klandermans (2004) considera que las posibles motivaciones para involucrarse en un grupo radical, son similares a las que se podrían encontrar en la participación en cualquier otro tipo de movimiento social: **instrumento para cambiar o mejorar la sociedad, identificación o afiliación con un grupo, expresión de determinadas ideas o búsqueda de un significado vital.**

Formar parte de un grupo ayuda a satisfacer necesidades individuales básicas como la seguridad, el sentido de eficacia o la conexión con otros. Pero esto también significa que los individuos pueden desplazar sus valores y metas personales hacia los valores y metas del grupo. McCauley y Moskalenko (2008) han propuesto una serie de mecanismos de radicalización política, diferenciándolos en dos niveles: individual y grupal.

MECANISMOS DE RADICALIZACIÓN INDIVIDUAL:

- **Victimización personal.** Respuesta a una ofensa o ataque sufrido en primera persona o sobre alguien muy cercano.
- **Agravio político.** En otras ocasiones un individuo se orienta hacia posiciones radicales y violentas como respuesta a determinadas decisiones políticas. Se observa típicamente en el caso de los denominados **lobos solitarios**, en los que frecuentemente existen antecedentes de participación en grupos radicales. A juicio de estos autores la presencia de psicopatología es más probable.
- **La pendiente resbaladiza.** Una vez integrado en un grupo, se van imponiendo objetivos o misiones cada vez más comprometidos. El efecto de este *paso a paso* viene bien explicado por la teoría de la disonancia. En primer lugar porque se desafía más levemente la auto-imagen positiva. Y en segundo lugar porque si una acción previa pudo ser justificada, la siguiente al ser sólo un poco más grave, también lo será. Las acciones se acompañan de justificaciones *ad hoc*.
- **Reclutados por la amistad, el amor o la afinidad previa.** Una vez que se forma parte del grupo, estos sentimientos individuales se acentúan y complementan mediante la cohesión grupal. Al mismo tiempo crean también un obstáculo para abandonar el grupo.

MECANISMOS DE RADICALIZACIÓN GRUPAL:

- **Pensamiento grupal.** Cuando los miembros más influyentes y radicales acceden al mando del grupo son reconocidos y admirados por el resto, ganando así devotos que no quieren defraudarlos. Nadie desea estar por debajo de la media, incrementándose de esta manera el apoyo y la radicalidad.

- **Radicalización mediante el aislamiento y la amenaza.** El aumento de la cohesión y la progresiva radicalización implica que las cuestiones relacionadas con los valores del grupo, el sentido de un determinado acto y el acierto de la vía escogida, únicamente encuentren justificaciones plausibles en el seno del propio grupo. Como sus componentes pertenecen al mismo tiempo a varios grupos puede surgir entonces un conflicto en sus valores. Para evitarlo se recurre al aislamiento y la amenaza directa o indirecta. El discurso nosotros-ellos es así más claro y eficaz.
- **Competición por la misma base de simpatizantes.** Las corrientes en pugna por el poder radicalizan sus planteamientos al objeto de conseguir un mayor apoyo de los simpatizantes. Este aumento del compromiso constituye un arma de doble filo, puesto que pueden perderse afiliados por haber *llegado demasiado lejos*.
- **Respuesta a la represión por la fuerza del Estado.** El grupo puede perder miembros, pero algunos de los que quedan se condensan en una selecta y más radical facción. Que esto suceda dependerá de los lazos internos de unión y de las consecuencias sufridas (cárcel, asesinato...).
- **Por competición intra-grupo.** Las diferencias internas se convierten en animosidad personal, llegando a escindirse determinadas facciones que extreman sus posturas.
- **Radicalización en masa por un conflicto con el exogrupo.** Un claro ejemplo de ello son las respuestas espontáneas surgidas ante un **ataque terrorista**. Suele aparecer un llamamiento a la cohesión interna, con referencias a la propia identidad, al patriotismo o al nacionalismo. Estas respuestas pueden ser aprovechadas estratégicamente por los líderes extremistas.
- **Conflicto con el exogrupo: odio y deshumanización.** El odio hacia el grupo rechazado se basa en la firme creencia en que su esencia es *mala*. Esta convicción es estable y difícilmente modificable. Todos los miembros del exogrupo son así y por ello objeto de odio.
- **Mártires.** El recurso, o creación, de mártires entregados a la causa y sobre los que existe una deuda moral, mantiene y aumenta el nivel de aceptación de las posturas extremas.

También varias teorías psicosociales clásicas, como como la **Teoría de la Identidad Social** (Tajfel y Turner, 1979) o la **Teoría de la Identidad del Yo** (Stryker y Serpe, 1982), ayudan a explicar la expresión de determinadas conductas radicales partiendo del grado de identificación existente del individuo con el grupo. La primera señala que tendemos a realizar con mayor frecuencia aquellos comportamientos que se deriven de la normas del grupo al que se pertenece, aun siendo este minoritario. Mientras que la segunda recalca que las acciones se derivan de las expectativas sociales depositadas sobre los roles sociales existentes en el propio grupo.

Para finalizar este apartado resulta ilustrativa la siguiente opinión de Beck (2003) cuando señala que *“la subordinación de los individuos a los ideales del grupo le ofrece tantas ventajas que se hace difícil para ellos mostrar una actitud liberal con quien no comparte la ideología del grupo. Los grupos no sólo promueven una sensación de pertenencia, sino que además les dan una sensación de poder que neutraliza la sensación de ineptitud que muchos experimentan en solitario”* (p. 376).

Marco terapéutico de la intervención

El presente módulo se compone de **cinco sesiones**. La **primera** de ellas se destina a iniciar un proceso reflexivo acerca de la **importancia de los valores** tanto a nivel personal, en la medida que conforman la propia identidad, como a nivel social, al constituir la garantía de la convivencia ordenada y pacífica.

La **segunda** sesión mediante un ejercicio metafórico pretende identificar la **escala de valores** que la persona participante considera que son fundamentales para organizar la sociedad. Se propone que elabore una serie de normas básicas, que salvaguarden derechos y deberes ciudadanos. La **siguiente sesión** se destina a presentar y conocer en profundidad la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**, haciendo énfasis en sus fundamentos y en su origen.

La **cuarta** sesión se destina al **perdón como valor y como proceso personal**. Se encuentra estrechamente vinculada con las últimas sesiones del módulo de empatía, pero se ha preferido separarla de estas para otorgar un tiempo de asimilación de su contenido (consecuencias del delito). Cada terapeuta tendrá la oportunidad de valorar si la persona participante se encuentra en un momento propicio para iniciar un proceso de perdón simbólico con representantes de su grupo de referencia. En ese caso habrá de realizar un trabajo paralelo, apoyado en su caso por especialistas en justicia restaurativa (ver módulo de seguimiento). En la **última** sesión se trabajará sobre **aspectos positivos como la mentalidad abierta y de crecimiento y el optimismo**.

Los terapeutas pueden asimismo completar este módulo con temáticas y ejercicios propuestos en otros manuales, tales como PRIA-MA, PROBECO o PICOVI, en relación con dilemas morales, metas personales y los valores respeto y solidaridad.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Reflexionar sobre la función de los valores en la vida social y en la vida personal.**
 2. **Identificar los comportamientos que ponen de manifiesto la existencia de un determinado valor.**
 3. **Comprender que las normas sociales tienen como objetivo garantizar el respeto de los valores fundamentales.**
 4. **Presentar la Declaración Universal de los Derechos Humanos y conocer sus**
-

origen, necesidad y contenido.

5. Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor fundamental.
 6. Promover la mentalidad abierta y una actitud positiva como pauta habitual de comportamiento.
-

SESIÓN 1

Valor es lo que vale

Objetivos

- Reflexionar sobre la función de los valores en la vida social y en la vida personal.
- Identificar los comportamientos que expresan un determinado valor.

Ejercicios

- Clarificación de valores.
- Alguna vez no actué bien...
- Complemento para pensar...
- Actividad entre sesiones: Tengo derecho a...

Dinámicas optativas

- Cómo me veo y cómo me ven los demás.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante el aprovechamiento e impacto del módulo anterior.
- Explicar los objetivos del nuevo módulo según la coherencia del programa.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

En la primera sesión de este módulo nos dedicaremos a reflexionar acerca de la importancia de los valores personales y sociales y en el papel que estos pueden desempeñar en la creación de una convivencia respetuosa y pacífica. Sin embargo, antes de empezar con la exposición psicoeducativa vamos a plantearte una serie de cuestiones para conocer tus opiniones iniciales sobre este tema. No te preocupes si no sabes contestar alguna de ellas, no se trata de un examen, estamos aquí para ampliar conocimientos y crecer como seres humanos.

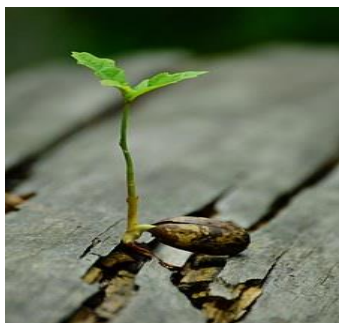
¿Qué son los valores?

¿Qué entiendes cuando hablamos de valores o principios? ¿Cuáles crees que son las principales funciones de los valores? ¿Se podrían clasificar los valores en distintos tipos o grupos? ¿Crees que existen valores universales que deben ser compartidos por todos y por tanto defendidos por las leyes y las normas? ¿Cuáles podrían ser? ¿Tienes claros cuáles son tus principales valores?

[SE FAVORECERÁ LA REFLEXIÓN Y SE APUNTARÁN LAS RESPUESTAS PARA CONECTARLAS CON LOS CONTENIDOS PSICOEDUCATIVOS DE LA SESIÓN].

Pero... ¿qué son los valores?

257. Una definición acertada sería la siguiente:



Los valores son expresiones acerca de lo que es bueno o deseable y que se asumen como propios de una sociedad, un grupo y un individuo. Por tanto nos permiten definirnos como colectivo y como persona, de cara a los demás y hacia nosotros mismos. Cuando hablamos de nuestra **identidad**, nuestra **personalidad** o de nuestro **autoconcepto**, también estamos hablando de nuestros valores. Los valores reflejan nuestros **deseos y aspiraciones personales**, aunque en ocasiones no seamos muy conscientes de ello.

¿Cuáles son las funciones de los valores?

Los valores **orientan nuestra forma de comportarnos**, nos guían a la hora de hacer elecciones o de considerar si algo es deseable o no lo es. También **regulan** nuestra forma de comportarnos con los demás y regulan la convivencia. Los aprendemos en la familia, en la escuela, durante nuestros contactos con los demás.

¿Existen diferentes clases de valores?

²⁵⁷ Fuente de la Imagen 8.2. Valores. Pixabay.com (s.f)

Es frecuente diferenciar entre *valores personales* y *valores sociales*²⁵⁸, aunque un mismo valor puede encontrar en ambos grupos.



Algunos ejemplos de valores personales pueden ser la fidelidad, la independencia, la paciencia, la entrega... *¿Se te ocurren más ejemplos?*

Son ejemplos de valores sociales el respeto, la igualdad, la tolerancia, la paz, la honradez...

¿Podrías indicar alguno más?

Las empresas, las escuelas, los partidos políticos y en general la mayor parte de las organizaciones y grupos mantienen una serie de valores que los definen y orientan.

¿Podrías poner algún ejemplo de organización o grupo que mantenga alguno de los valores mencionados?

¿Existen valores universales?, ¿valores compartidos por todas las personas?

Aunque cada persona o grupo tenga su propia identidad, **compartimos una serie de principios relacionados con la ética, la moral, la dignidad...** en definitiva con lo que nos define como seres humanos. Para garantizar su respeto, la justicia y la igualdad se regulan normas básicas y fundamentales que no pueden estar sujetas a discusión. **Las normas sociales, los deberes y los derechos son expresiones de los valores compartidos en la sociedad.**

Clarificación de valores

¿Cuáles son tus valores?

Sin duda, responder a esta pregunta no es una tarea sencilla. Posiblemente no te hayas parado a pensar en tus propios valores, o puede que los tengas asimilados a lo que crees que se espera de ti y a los roles que desempeñas. Quizás te definas por oposición a los valores que atribuyes a otros grupos... *¿qué opinas de lo que acabo de comentar?* No te

²⁵⁸ Fuente de la imagen contenida en la Figura 8.3: Pixabay.com (s.f)

preocupes si no tienes claro cuáles son tus valores, a continuación te iremos guiando hasta que lo descubras:

[LOS VALORES SON CONCEPTOS ABSTRACTOS QUE SE EXPRESAN A TRAVÉS DE LAS ACTITUDES Y LAS CONDUCTAS. EN LA SEGUNDA PARTE DE LA SESIÓN NOS CENTRAREMOS EN OPERATIVIZAR UNA SERIE DE VALORES PARA COMPRENDER MEJOR A QUÉ NOS ESTAMOS REFIRIENDO].

¿Qué significa para ti ser buena persona? ¿Cuáles serían sus atributos y cualidades? Sus valores en definitiva.

[SE APUNTAN LAS RESPUESTAS .AUNQUE EL SIGNIFICADO DE BUENA PERSONA PUEDE TENER AMPLIA VARIABILIDAD, ESPERAMOS OBTENER REPUESTAS RELACIONADAS CON LA LEALTAD, EL RESPETO, EL TRABAJO, LA CONFIANZA, LA COMPRENSIÓN, LA EMPATÍA, EL APOYO, ETC.]

¿De todas ellas con cuáles te identificas más? Es decir, cuáles crees que definen mejor tu forma de ser.

[SE ANOTAN ESTAS CARACTERÍSTICAS. SE INTRODUCE EL EJERCICIO 8.1.1].

Alguna vez no actué bien...

Es importante actuar de acuerdo a lo que uno siente, respetando en todo momento la dignidad del resto de las personas. Sin embargo, en ocasiones los seres humanos no actuamos de forma correcta... *¿Recuerdas alguna situación o situaciones donde no hayas actuado correctamente, aunque no haya sido de forma muy grave?*

Todas las personas, en algún momento de nuestras vidas cometemos errores. **Lo importante es pensar en ello para no volver a caer en el error.**

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 8.1.2.].

Ahora quiero que te fijas en el cuadro que te mostramos a continuación. En él se presentan algunos **factores que pueden ocasionar situaciones de conflicto y malestar personal e interpersonal:**

Tabla 8.3. Valores y malestar emocional²⁵⁹

1. Cuando una persona no ha desarrollado su propio sistema de valores y se rige por lo que dicen los demás.
2. Cuando existen valores en conflicto.
3. Cuando para conseguir algo que valoras mucho se utilizan medios no legítimos.
4. Cuando los valores son excesivamente rígidos.
5. Cuando los valores o principios son excesivamente débiles.
6. Cuando exiges un derecho y no cumples las obligaciones correspondientes o <i>“trata a los demás como deseas que te traten”</i> .

²⁵⁹ Fuente: PROBEKO, 2015 (pág. 678).

Para finalizar vamos a proceder a la lectura de un texto que te ayudará a reflexionar sobre *verdaderamente importante en la vida*.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 8.1.3].

Actividad entre sesiones

Como actividad entre sesiones te proponemos lo siguiente:

[SE EXPLICA LA ACTIVIDAD 8.1.4 O LA DINÁMICA OPTATIVA 8.1.5].

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

- Se proponen a continuación dos tipos de actividades con fines diferentes a escoger en función de lo que se considere más recomendable. En la primera de ella se basa en la refutación de creencias irracionales relacionadas con los derechos personales.
[ACTIVIDAD 8.1.4. Tengo derecho a...]
- Como alternativa se propone una actividad sobre la identidad personal, como refuerzo de las realizadas en módulos anteriores. En este caso el ejercicio contrasta la propia autoimagen con la imagen que los demás tienen de nosotros [ACTIVIDAD 8.1.5. Cómo me veo, cómo me ven]. Procede del manual “*Diamantes en bruto*” de Dolores Mosquera (2004). No debe vincularse con los hechos delictivos o sus víctimas, puesto que esto será objeto de otra actividad.
- Ambas actividades tienen similitudes con otros realizados previamente en la unidad de empatía “*Lo que más cuesta aceptar de mí...*” y “*Lo que más gusta de mí*”, complementándose con ellos.



Quino²⁶⁰

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación del ejercicio inter-sesiones escogido.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

²⁶⁰ Fuente de la imagen 8.3. Quino: Pinterest.es (s.f)

Dinámicas y materiales

8.1.1. Clarificación de valores

Objetivos

- Clarificar el significado personal de valores individuales considerados como fundamentales.
- Describir estos valores en términos comportamentales.

Material

- Documento de trabajo 8.1.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Partimos de una reflexión acerca de los atributos que definen a una *buena persona*, realizada previamente durante la sesión. Estos valores o principios tendrán por tanto la consideración de *fundamentales* para la persona participante. En el Documento de trabajo se incluye el modelo de tabla que utilizaremos para ir describiendo el significado personal de estos valores. En la primera columna se sitúa la relación de valores a los que se añadirán aquellos otros que se consideren de importancia terapéutica, bien por deficitarios, sobrevalorados u omitidos por cada participante. A continuación se comienza por el primer valor de la lista pidiendo su propia definición, con palabras coloquiales y sencillas. Se solicitan expresiones conductuales de esos valores y se incorporan en la tercera columna de la tabla. Por último se piden ejemplos de comportamientos contrarios u opuestos a la esencia del valor en cuestión y se anotan en la última columna. Cuantos más ejemplos mejor y el/la terapeuta añadirá también sus propuestas en forma de pregunta. *¿Sería expresión de este valor...?* Se procede de la misma manera con el resto de valores de la lista. Una vez finalizado el ejercicio se pide que se ordene la lista de valores según la importancia personal concedida a cada uno de ellos, justificando las elecciones.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El ejercicio podrá realizarse de modo grupal con un formato similar, fomentando el intercambio de opiniones y el consenso en las definiciones y en la determinación de la escala.

Documento de trabajo 8.1.1.

Clarificación de valores

Valor escogido	Definición personal	Conductas que expresan adecuadamente este valor	Conductas contrarias o que se oponen a este valor

8.1.2. Alguna vez que no actué bien...

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de actuar de acuerdo con los valores personales, siempre dentro del marco de respeto a la dignidad del resto de personas.

Material

- Documento de trabajo 8.1.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Dando por sentado que todas las personas nos conducimos dentro de un marco de convivencia y respeto mutuo, hay ocasiones en las que no actuamos correctamente y parece que vamos *en contra de uno mismo*. Son momentos en los que podemos **preguntarnos ¿por qué he actuado así si yo no soy así?** Normalmente estas situaciones nos causan malestar y pesar, aunque no necesariamente se deban a comportamientos realmente relevantes. Solicitaremos a la persona participante que trate de recordar algunas de ellas, que las describan brevemente y posteriormente se irán analizando de forma comprensiva.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procede de la misma manera que en formato individual pero realizando la exposición del ejercicio en grupo.

Documento de trabajo 8.1.2.

Alguna vez que no actué bien...

¿Alguna vez por el motivo que fuese, por vergüenza, por presiones... has actuado de forma injusta con otras personas?

- *¿Qué ocurrió?*
- *¿Cómo te sentiste entonces?*
- *¿Cómo te sientes ahora al recordarlo?*
- *¿Buscamos una alternativa? ¿Qué hubiera sido más adecuado?*

A menudo estas situaciones nos generan malestar, de muy distintas formas: pena, culpa, ansiedad, temor a represalias, ira, obsesiones... Depende de lo que ocurrió, depende de cómo eres, depende también del vínculo con la otra persona y de cómo esta reaccionó.

8.1.3. Complemento para pensar...

Objetivos

- Reflexionar acerca de lo que es verdaderamente importante en la vida.

Material

- Documento de trabajo 8.1.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Lectura del texto incluido en el documento de trabajo 8.1.3. y reflexión posterior.

Documento de trabajo 8.1.3.

Complemento para pensar...

Seguro que habrás escuchado más de una vez que algunos animales parecen más humanos que los humanos. Lee el siguiente texto escrito por alguien que ha dedicado su vida a estudiar su comportamiento.

Cynthia y yo conversamos durante el desayuno.

-Cuando piensas la cantidad de cosas buenas de la vida: cariño, lealtad, apego, afiliación, cooperación... Son aspectos que todos queremos tener en nuestras vidas.

Los ves ayudar a las crías y ayudarse entre sí. He presenciado escenas únicas y extraordinarias: una elefanta dando de comer a otra que no podía usar su trompa, o intentando alimentar a otra que acababa de morir. También hemos sido testigos de cómo los elefantes reaccionan ante humanos heridos o indefensos. Estos ejemplos, y otros tantos más, no demuestran que los elefantes son como nosotros. Demuestran que, de manera similar a nosotros, son conscientes de sus relaciones y saben utilizar su cuerpo, su voz, su sistema olfativo y su mente, de miles de maneras con el fin de mantener, reforzar y coordinar el conjunto de sus valores sociales.

Carl Safina., 2017

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Qué te ha parecido?
- ¿Qué valores sociales aparecen en el texto?
- ¿Nos enseñan algo los animales?
- ¿Crees que los humanos hemos perdido algo en el camino?

8.1.4. Tengo derecho a...

Objetivos

- Tomar conciencia de las barreras que dificultan el contacto con los demás.
- Confiar en los demás para ayudar y pedir ayuda.

Material

- Documento de trabajo 8.1.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Muchas personas piensan que es el mundo el que tiene que cambiar, no ellas, o piensan que su vida es *perfecta*. Consideran que el mundo debería reconocer sus cualidades y tratarles como se merecen. Beck (2003) señala que *“las personas propensas a enfadarse ponen mucho énfasis en la protección de sus derechos. Mucha gente vive una peculiar declaración de sus derechos, dando por sentada su irrefutabilidad y aceptación general. Aparentemente no son conscientes de que esto sólo les causa conflictos con los demás, los cuales tienen una visión distinta de sus privilegios”* (pp. 407-8). A partir del propio Beck se propone esta actividad como ejercicio de

refutación de creencias, en este caso *tengo derecho a*, cuando estas son irracionales o disfuncionales.

- Las situaciones plantadas para su análisis deben referirse a cuestiones interpersonales. Es conveniente que en el momento de explicar la actividad se pidan ejemplos para valorar si son adecuadas. En caso de necesitar ayuda para ello puede recurrirse a la siguiente tabla:

La gente debería ser...	La gente no debería ser....

- La recomendación final se resume en esta frase: *¡afloja tus reglas!*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El presente ejercicio será realizado individualmente como tarea entre sesiones y, posteriormente será analizado en grupo favoreciendo el debate y la reflexión en grupo.

Documento de trabajo 8.1.4.

Tengo derecho a...

Piensa en algo a lo que le des mucha importancia, tanta que sea fundamental y lo consideres como un derecho tuyo. Para ayudarte piensa en situaciones en las que sueles enfadarte cuando no se cumplen tus expectativas, en situaciones que te molestan, aunque no sean aparentemente muy relevantes. A continuación escríbelas y responde después a estas otras preguntas:

- *¿Sabes las otras personas que tienes este derecho?*
- *¿Qué pierdes realmente si las otras personas no cumple con tus expectativas?*
- *¿Realmente es tan importante para ti o te enfadas por principio?*
- *¿Qué ganas con vengarte, enfadarte o protestar? ¿Qué pierdes?*

Tengo derecho...

1. A..
2. A..
3. A..

8.1.5. Cómo me veo y cómo me ven los demás²⁶¹

Objetivos

- Tomar conciencia de las posibles discrepancias entre la autoimagen y la imagen que proyectamos.

²⁶¹ Adaptado de Mosquera (2004), p. 201.

Materiales

- Documento de trabajo 8.1.5.
- Una caja de cartón en la que se pueda escribir en los costados.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** En módulos anteriores se ha analizado profundamente la identidad personal. Sin embargo al identificar valores personales con el *sí mismo o la personalidad*, puede ser conveniente retomar los objetivos de dichos módulos. La actividad consiste en trabajar de forma visual la discrepancia entre lo que *uno cree que es*, y lo que *piensan los demás que eres*. Del mismo modo, se ofrece la oportunidad para valorar un posible conflicto interno entre lo *que se es y lo que gustaría ser*.
Para iniciar la actividad se debe tomar como referencia a personas con las que habitualmente se relacionan. También debe desvincularse de los hechos delictivos y las víctimas, puesto que esto será objeto de otra actividad. Este ejercicio también permite tomar conciencia sobre los errores propios en la percepción de otras personas. *Del mismo modo que los demás pueden tener una idea equivocada sobre quien eres en realidad... ¿no podría ocurrirte a ti lo mismo? ¿No podrías pensar que alguien es de determinada manera y no ser cierto?*
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Al tratarse de una dinámica entre sesiones opcional, será realizada individualmente. En la siguiente sesión será analizada en grupo y se darán instrucciones para ejercitar la empatía y la crítica constructiva.

Documento de trabajo 8.1.5.

Cómo me veo y cómo me ven los demás

Imagina que estás en una habitación vacía... a tu alrededor solamente tienes cuatro blancas paredes y una puerta cerrada. Aquello que está dentro de la habitación te representa a ti mismo, eres *tú*, tus valores, creencias, tu forma de ser. Lo que queda al otro lado de la puerta son los demás.

¿Aquellos que están fuera conocen realmente quién y cómo eres? Piensa en la imagen que transmites con tu forma de ser habitual. Eso representa tu “yo” externo. Si te conocen bien coincidirá con tu *yo* verdadero. Pero a menudo no es así.

Imagina otra vez esa habitación. Utiliza una caja o una bolsa para representarla. Dentro de ella introduce aquello que realmente te define, “*yo soy así, así me veo yo*”. Escribe tus características en pequeños papeles. Fuera de la habitación, de la caja, en las paredes que dan al exterior escribe aquello que transmites o “*cómo los demás creen que soy*”.

SESIÓN 2

Valores sociales

Objetivos

- Reflexionar sobre los fundamentos en los que se basan y regulan las culturas y sociedades.
- Explorar las creencias relacionadas con las dinámicas de pertenencia y poder intragrupo y sobre las potenciales fuentes de conflicto con otros grupos.

Ejercicios

- Aislados.
- Para leer, para pensar...
- Mi castillo, mis normas. (actividad entre sesiones).

Bienvenida e introducción

El/La terapeuta comenzará recordando las ideas clave de la sesión anterior y a continuación se pondrá en común la actividad entre sesiones escogida, a la que se dedicará un tiempo estimado de 20 minutos.

Exposición psicoeducativa

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- En esta sesión se toma como punto de partida una situación real que plantea importantes problemas éticos o morales, como es la defensa los pueblos indígenas aislados. Se reflexiona sobre los valores existentes en las distintas culturas, para favorecer a través de la discusión el respeto y la tolerancia. Se plantea asimismo una cuestión relacionada con el utilitarismo o en otras palabras si es lícito un determinado fin, si beneficia a la mayoría aunque sea a costa de otros. Para obtener información complementaria al respecto puede consultarse www.survival.es
- Los grupos organizados de ideología extremista a menudo incluyen dentro de su ideario, la reformulación del Estado o incluso la formación de nuevas repúblicas, a través de la defensa de lo que consideran sus derechos civiles. Emplean términos como etno-estados y frecuentemente utilizan en prefijo *anti* para definir sus señas de identidad por contraposición. En relación con ello y tras realizar el ejercicio anterior, se plantea una situación metafórica en la que se solicita a la persona participante organizar una especie de sociedad ideal, estableciendo sus valores identitarios, sus normas y sus sanciones. La ambigüedad de la tarea proporciona la oportunidad de incorporar los valores propios en la formación de esa nueva sociedad. Por su duración puede iniciarse durante la sesión y completarse como actividad para la próxima.
- Estas actividades fomentan igualmente aspectos imaginativos y creativos, así como valores cooperativos si se realiza en grupo.

Aislados

Comenzamos la sesión realizando una actividad centrada en una situación real que plantea una serie de problemas éticos o morales. Presta atención a lo que vamos a plantearte dado que deberás reflexionar y tomar decisiones importantes... *¿te atreves?*

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 8.2.1., POSTERIORMENTE, Y COMO COMPLEMENTO, SE PROCEDERÁ A LAS LECTURAS CONTENIDAS EN EL EJERCICIO 8.2.2 EN LAS QUE SE PLANTEAN CUESTIONES RELACIONADAS CON VALORES Y CON CONTRADICCIONES MORALES].



²⁶²Tras la realización del ejercicio me gustaría que reflexionases sobre el concepto de *tribu*, *¿qué significa para ti?*

Una tribu es un pequeño grupo cohesionado... partiendo de esta definición, *¿podrías indicarme si perteneces a alguna "tribu"?, ¿perteneces a diferentes grupos?, ¿qué te aporta el grupo?... ¿o eres un lobo solitario?, ¿por qué?*

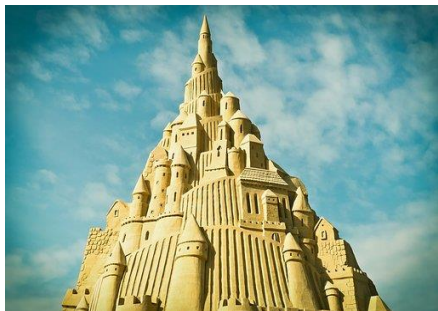
[SE EXPLORARÁ ASPECTOS COMO LA PRESIÓN PARA LA CONFORMIDAD, LA LEALTAD, EL SENTIDO DE PERTENENCIA, EL AUTORITARISMO, LA SEGURIDAD, LA CONEXIÓN, LA RIVALIDAD, LA AMISTAD Y EL AMOR, EL PODER, LOS ROLES...]

²⁶² Fuente de la Imagen 8.4. Tribu: Pixabay.com (s.f)

RECUERDA:

- De la misma manera que se hizo en la sesión anterior, los valores o principios que se pongan en juego deben ser descritos y ejemplificados en forma de comportamientos, individuales y colectivos.
- En sentido opuesto, cuando las referencias iniciales sean de tipo conductual se buscará su conexión con los valores subyacentes. Así si por ejemplo un/a participante señala que a una sociedad tribal se le podría enseñar a escribir y leer, podremos además de preguntar si la educación es un valor fundamental, por qué es importante, qué permite conseguir, etc.

“Mi castillo, mis normas”



²⁶³Para finalizar la sesión iniciaremos la actividad entre sesiones. Consiste en que imagines un país ideal y en cuáles serían sus señas de identidad, a través de sus valores fundamentales, sus normas, los derechos y obligaciones de sus habitantes... *¿te atreves a crear tu propio castillo y sus normas?*

[SE INICIA LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES 8.2.3 LA ACTIVIDAD QUE SE PROPONE EXIGE TIEMPO Y REFLEXIÓN, POR LO QUE PUEDE INICIARSE DURANTE ESTA SESIÓN Y COMPLETARSE COMO ACTIVIDAD ENTRE SESIONES. SERÁ UTILIZADA ACTIVAMENTE EN LA PRÓXIMA, EN LA QUE SE ESTUDIARÁ LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

²⁶³ Fuente de la Imagen 8.5. “Mi castillo, mis normas”: Pixabay.com (s.f)

Dinámicas y materiales

8.2.1. Aislados

Objetivos

- Reflexionar sobre los valores sociales considerados como fundamentales.
- Valorar los puntos de encuentro entre distintos grupos culturales, en términos de valores universales.
- Inducir dilemas morales.

Material

- Documento de trabajo 8.2.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se plantea una situación real y actual que con toda probabilidad no haya sido objeto de reflexión profunda. A pesar de ello no resultará poco familiar puesto que otras situaciones con cierta similitud aparecen con frecuencia en películas o en episodios de la Historia. El ejercicio se plantea sin el objetivo de tomar partido por un grupo social determinado, sino para expresar a través de una situación conflictiva cuales podrían ser a juicio de la persona participante los valores que nos constituyen como seres civilizados. Igualmente se reflexiona sobre si debe preponderar el bien individual sobre el colectivo, o si siempre la mayoría debe ser suficiente para imponer una determinada vía de acción. Se trata sin duda de cuestiones complejas y contradictorias, de las que no se esperan respuestas nítidas. El objetivo es la reflexión en sí misma. Esta actividad se complementa con las lecturas presentes en el Ejercicio 8.2.2.

Documento de trabajo 8.2.1.

Aislados

Aunque parezca mentira aún hoy existen algunos pueblos indígenas que permanecen aislados de la sociedad moderna. La mayor parte de ellos se encuentran en lugares recónditos de la selva amazónica. Otros grupos sí han mantenido contactos en las zonas fronterizas, aunque tratan de preservar sus modos de vida tradicionales, resistiendo a las presiones por parte de la industria que pugna por explotar los valiosos recursos naturales de sus territorios.

- *¿Crees que tiene sentido conservar hoy día este aislamiento?*
- *¿Debe protegerse la cultura tradicional de estos grupos y por tanto preservar también sus territorios a pesar de que en ellos se encuentren recursos beneficiosos?*
- *¿Dónde está el límite?*

Vamos a imaginar ahora que por la razón que sea se estableciese un contacto pacífico entre alguna de estas tribus y nosotros.

- *¿Qué crees que podríamos enseñarles como miembros de una sociedad moderna?*
- *¿Qué crees que podrían enseñarnos ellos como miembros de una sociedad tradicional?*
- *¿En qué somos iguales? ¿Qué valores compartiríamos fácilmente?*

8.2.2. Para leer, para pensar...

Objetivos

- Complementar al ejercicio *Aislados*.

Material

- Lecturas presentes en el Documento de trabajo 8.2.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se propone la lectura de dos textos para el refuerzo de la dinámica *Aislados*.

Documento de trabajo 8.2.2.

Para leer, para pensar...

Lee con atención los textos que se presentan a continuación:

La élite de Bournemouth*. Isak Dinesen (1885-1962).

Tenía como vecino a un colono que había sido médico en su patria. Una vez cuando la esposa de uno de mis sirvientes estaba a punto de morir en un parto y yo no podía llevarla hasta Nairobi porque las grandes lluvias habían destrozado los caminos, le escribí a mi vecino y le pedí que por favor viniera y me ayudara. Muy amablemente vino en medio de una terrible tormenta y de torrentes de lluvia tropical y, en el último momento, gracias a su pericia, salvó la vida de la mujer y el niño.

Después me escribió una carta para decirme que, aunque una vez a petición mía, había tratado a una nativa, debía de entender que ese tipo de cosas no podían ocurrir más. Estaba convencido de que yo me daría plenamente cuenta de ello cuando supiera que él antes había ejercido con la élite de Bournemouth.

Memorias de África (1937). Ed. Alfaguara, Trad. Barbara McShane y Javier Alfaya

*Ciudad del sur de Inglaterra, que a finales del siglo XIX gozaba de cierta importancia económica debido a la llegada del ferrocarril.

Los Papalagi

Los Papalagi piensan que pueden hacer mucho y que son tan fuertes como el Gran Espíritu. Por esa razón, miles y miles de manos no hacen nada más que producir cosas, del amanecer al crepúsculo. El hombre hace cosas, de las cuales no conocemos el propósito ni la belleza. Y los Papalagi inventan cada vez más cosas. Sus manos arden, sus rostros se vuelven cenicientos y sus espaldas están encorvadas, pero todavía revientan de felicidad cuando han triunfado haciendo una cosa nueva. Y, de repente, todo el mundo quiere tener tal cosa; la ponen frente a ellos, la adoran y le cantan elogios en su lenguaje.

Donde se congregan todas las chozas que ellos llaman una ciudad, allí la tierra está tan desnuda como la palma de vuestra mano y esta es una de las razones por las que a los Papalagi se les han ablandado los sesos y juegan a ser el Gran Espíritu en persona: para no pensar en todas las cosas que han perdido. Porque están despojados y porque su tierra se ha vuelto tan triste que coleccionan cosas como un loco colecciona hojas muertas y llena su cabaña con ellas hasta que todo el espacio libre queda ocupado.

Es signo de gran pobreza que alguien necesite muchas cosas, porque de ese modo demuestra que carece de las cosas del Gran Espíritu.

Los Papalagi (los hombres blancos) son una colección de discursos del jefe samoano Tuiavii de Tivea, dirigidos a su gente. Fueron recogidos y traducidos por su amigo Erich Scheurmann y publicados en 1929. (Trad. Yolanda Rubiales Ed. Integral, 1991).

8.2.3. Mi castillo, mis normas

Objetivos

- Explorar su escala de valores y su concepto de identidad grupal.
- Analizar aspectos grupales relacionados con el poder y las normas, los derechos, obligaciones y las sanciones.
- Fomentar el trabajo cooperativo (formato grupal).

Material

- Documento de trabajo 8.2.3.

Guía para el ejercicio

• **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Esta actividad consiste en imaginar un país ideal y en cuáles serían sus señas de identidad, a través de sus valores fundamentales, sus normas, los derechos y obligaciones de sus habitantes. Serán las propias personas participantes quienes los establezca. Esta actividad es una adaptación del manual *Challenge to Change* donde recibe el nombre de *Ideal Island*. Aquí se utiliza una expresión que aparece en la película **“El discurso del Rey”**, que viene a significar algo parecido a *da igual lo importante que seas, en mi casa se siguen mis normas*.

En caso de intervención individual y debido a la duración de la sesión, se iniciará al final de la misma de una manera informal y se completará entre sesiones. En la siguiente será utilizada para contrastar estas aportaciones con los valores fundamentales incluidos en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos**.

• **APLICACIÓN GRUPAL:** En formato grupal, con una disponibilidad de tiempo mayor, se formarán dos grupos o dos países ideales. Cada uno de ellos establecerá como mínimo cinco valores o principios fundamentales y las normas que los regulan. Para hacer la actividad más amena pondrán un nombre e incluso diseñarán una bandera a su país. Una vez finalizada esta parte, un componente de cada grupo *se convertirá en emigrante*. Cada grupo debe decidir cómo acogerá al extranjero y cómo han de enseñarle las propias normas, también si serán receptivos a conocer los valores y reglas de su país de procedencia. Como actividad entre sesiones individual se solicitará una reflexión sobre los que ha sucedido y si se está de acuerdo con el grupo de referencia.

Documento de trabajo 8.2.3.

Mi castillo, mis normas

Piensa de nuevo en tus aportaciones en la sesión de hoy. Imagina que formas parte de un país imaginario, tu país. Tienes la potestad de establecer las reglas, a partir de los valores que regirán tu gobierno. Establece para ello una lista de los que consideres derechos fundamentales de los habitantes de ese país, y por tanto también las obligaciones e incluso las sanciones en caso de incumplir las leyes.

En definitiva se trata de que sepamos cómo sois en ese país ideal.

SESIÓN 3

Derechos Humanos

Objetivos

- Reconocer y aceptar que existen valores universales básicos que marcan un límite de respeto que no se puede vulnerar.
- Comprender y conocer la fundamentación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos

Ejercicios

- Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Confiando en la Sociedad.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante el aprovechamiento e impacto de la sesión anterior.
- Explicar los objetivos de la presente sesión en relación con la actividad entre sesiones que se propuso.

Exposición psicoeducativa

En las sesiones anteriores has explorado tus propios valores personales y cómo se relacionan con tu propia identidad, con las preferencias, así como con los criterios acerca de lo que es bueno y deseable. Asimismo, te has adentrado en el análisis de posibles valores universales, inherentes a la condición humana, destinados a regular la convivencia pacífica y a respetar la dignidad de todas las personas. En esta sesión se prosigue con esta finalidad y para ello nos detendremos en analizar la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*.

Pero... ¿qué son para ti los derechos humanos?, ¿podrías indicarme alguno de ellos?

[SE RECOMIENDA LA CONSULTA DEL PROGRAMA EDUCATIVO COMPASS EDITADO POR EL CONSEJO DE EUROPA (2002), DONDE SE LOCALIZA AMPLIA INFORMACIÓN Y SE INCLUYEN DIVERSOS EJERCICIOS. EN EL CUADRO SIGUIENTE SE OFRECE APOYO PARA COMENZAR LA EXPOSICIÓN].

¿Qué son los derechos humanos?

Pues bien, por encima de cualquier ideología, por encima de la identificación y afiliación con un determinado grupo, por encima de las preferencias personales, por encima de los posibles agravios, se encuentra el respeto de los Derechos Humanos.

Con frecuencia algunas personas consideran valores morales algunos, que siendo socialmente importantes, no son inherentemente morales en tanto que no se relacionan directamente con el bienestar general. Es por ejemplo el caso de la lealtad, la obediencia, el sentido del yo o la comprensión de la realidad, que pueden llegar a ser destructivos cuando son dominantes y reemplazan otros valores que sí son genuinamente morales.

La razón de la existencia de la *Declaración Universal* es garantizar el respeto de los derechos humanos en cualquier situación, en cualquier lugar, ante cualquier persona.

NOTA PARA LA/EL TERAPEUTA

Debe tenerse siempre presente que una de las características definitorias de los delitos de odio es que se dirigen hacia una determinada persona, o colectivo, por una cualidad *de ser*. Y como contrapunto de lo anterior, que los Derechos Humanos pertenecen a todos los seres humanos por el mero hecho de *serlo*, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición.

Concretamente, los derechos humanos se caracteriza por:

Los Derechos Humanos son como una armadura: te protegen; son como las normas, porque en ellas se explica cómo puedes comportarte y son igual que los jueces, porque puedes recurrir a ellos. Son abstractos, como las emociones, y como ellas, pertenecen a todos, independientemente de lo que pase.

Consejo de Europa, 2002

A lo largo de la historia todas las sociedades han desarrollado sistemas para asegurar la cohesión social codificando los derechos y responsabilidades de los ciudadanos. Finalmente, fue en 1948 cuando la comunidad internacional se reunió para llegar a un acuerdo sobre un código de derechos que sean vinculantes para todos los estados; esta fue la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH). Desde 1948 otros documentos de derechos humanos se han acordado, como, por ejemplo, la Convención Europea de los Derechos Humanos en 1950 y la Convención de los Derechos del Niño (CDN) en 1990.

Los Derechos Humanos reflejan las necesidades humanas básicas; establecen las normas básicas sin las cuales las personas no pueden vivir con dignidad. Los Derechos Humanos tratan de la igualdad, la dignidad, el respeto, la libertad y la justicia. Los derechos incluyen por ejemplo la no discriminación, el derecho a la vida, a la libertad de expresión, el derecho al matrimonio y a la familia y el derecho a la educación.

Los Derechos Humanos son de todas las personas por igual, universales y para siempre. Los Derechos Humanos son universales, es decir, que son los mismos para todos los seres humanos en todos los países. Son inalienables, indivisibles e interdependientes, es decir, que no se pueden eliminar nunca; todos los derechos son igualmente importantes y son complementarios, por ejemplo, el derecho a participar en el gobierno y en las elecciones libres depende de la libertad de expresión.

¿Cómo puede la gente hacer uso y defender los Derechos Humanos si nunca han aprendido sobre ellos?

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) reconoce para todos, en su preámbulo y en el artículo 26, el derecho a la educación que deben “*fortalecer el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales*”. El objetivo de la Educación en los Derechos Humanos consiste en crear un mundo con una cultura de los Derechos Humanos. Esta es una cultura en la que todos respeten los derechos y los derechos sean respetados; una cultura donde las personas comprendan sus derechos y responsabilidades, donde se reconozcan las violaciones de los Derechos Humanos y se tomen medidas para proteger los derechos de los demás. Es una cultura donde los Derechos Humanos son una parte integrante de la vida de las personas como el idioma, las costumbres, las artes y los vínculos a su entorno.

Consejo de Europa, 2002

Tras conocer qué son y en qué consisten los Derechos Humanos Universales (DUDH) continuaremos con la puesta en común de la actividad que realizaste entre sesiones, “*Mi castillo, mis normas*”, en la que tenías que determinar cuáles serían los valores básicos de un país ideal, los derechos y obligaciones.

[SE INDAGARÁ SOBRE ASPECTOS COMPLEJOS COMO EL DERECHO A AJUSTAR CUENTAS, LA CULTURA DEL HONOR, LAS FRONTERAS, LA EQUIDAD Y MORALIDAD DE LAS SANCIONES, SI EL FIN JUSTIFICA SIEMPRE LOS MEDIOS...]

Valores clave

A continuación tendrás que ordenar por orden de importancia, según tu criterio, los derechos o valores propuestos para *tu país ideal* indicando los motivos. La Tabla 8.4 te podrá servir como apoyo.

¿De todo lo que has propuesto hay algo que sobresalga por su mayor importancia? Escoge los que consideres más relevantes y a su vez ordénalos en una escala. Y pensándolo bien... ¿hay algo que realmente tenga poca relevancia?

Tabla 8.4. Los valores clave²⁶⁴

Dos de los valores principales que se encuentran en el núcleo de la idea de los derechos humanos son la **dignidad humana y la igualdad**. Estos pueden entenderse en el sentido de definir las normas básicas que son necesarias para la vida y la dignidad humana; y su universalidad se deriva del hecho de que, en este sentido, al menos, todos los seres humanos son iguales y por lo tanto no debemos, ni podemos discriminarlos. Estas dos creencias o valores, son realmente todo lo que se necesita para entender la idea de los derechos humanos, y pueden resultar controvertidas. Esta es la razón por la que los derechos humanos reciben el apoyo de todas las culturas del mundo civilizado, todos los gobiernos y todas las religiones importantes.

Muchos otros valores pueden derivarse de estos dos aspectos fundamentales y pueden ayudar a definir con mayor precisión cómo en la práctica las personas y las sociedades deben coexistir. Por ejemplo:

- **Libertad:** porque la voluntad humana es una parte importante de la dignidad humana. Vernos forzados a hacer algo en contra de nuestra voluntad degrada el espíritu humano.
- **Respeto por los demás:** la falta de respeto a alguien desprecia su individualidad y dignidad esencial.
- **No discriminación:** porque la igualdad en la dignidad humana significa que no debemos juzgar los derechos y oportunidades de las personas sobre la base de sus características.
- **Tolerancia:** ya que la intolerancia indica una falta de respeto a la diferencia y la igualdad no significa uniformidad.
- **Justicia:** porque las personas iguales en su humanidad merecen un trato justo.
- **Responsabilidad:** porque el respeto a los derechos de los demás conlleva la responsabilidad de los propios actos y esforzarse en la realización de los derechos de todos y de cada uno.

Estudio la DUDH: clasificación y contenido

[SE ENTREGA UNA COPIA DEL RESUMEN DE LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS – DOCUMENTO DE TRABAJO DE LA ACTIVIDAD 8.3.1, PARA ESTUDIARLA CON CIERTO DETENIMIENTO Y POSTERIORMENTE COMPARAR CON LA PROPUESTA DE LA PERSONA PARTICIPANTE. SE DESTACARAN LAS POSIBLES CONTRADICCIONES Y AUSENCIAS].

¿Entre tu lista de derechos y los de la Declaración Universal existe algún tipo de contradicción?

Una vez examinadas ambas listas ¿qué derechos de la Declaración NO se encuentran recogidos en la tuya? Y en sentido contrario ¿hay alguno de los tuyos que esté incluido en la DUDH?

Buenas Noticias en tu vida...

Uno de los objetivos de la presente sesión es que descubras en tu mirada una versión positiva y amable hacia la sociedad en general y para ello te proponemos como actividad entre sesiones que busques *buenas noticias o noticias buenas* en los medios de comunicación y que las comentemos en la siguiente sesión. También se propone que prepares una pequeña

²⁶⁴ Fuente: COMPASS: Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes. Consejo de Europa, 2002

recopilación de frases célebres, refranes, textos... que reflejen valores o principios motivadores que le resulten de interés y de aplicación personal. Por ejemplo²⁶⁵:



Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios inter-sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

²⁶⁵ Fuente de la imagen 8.6: Ofrases.com (s.f)

Dinámicas y materiales

8.3.1. Declaración Universal de los Derechos Humanos

Objetivos

- Analizar la Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Comparar los Derechos contenidos en la DUDH con sus derechos asimilados.

Material

- Documentos de trabajo contenidos 8.3.1 (Clasificación de derechos y Resumen).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** La presente actividad contiene información relativa a la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* (Clasificación y Resumen), la cual será proporcionada a la persona participante para su análisis en profundidad. Posteriormente, se solicitará que compare la Declaración con la propuesta realizada por el/la participante en el Ejercicio 8.2.3 –*Mi castillo, mis normas*. El/la terapeuta hará notar las posibles contradicciones y ausencias. Para facilitar la comparación se podrán realizar las siguientes preguntas:
¿Entre tu lista de derechos y los de la declaración universal existe algún tipo de contradicción? Una vez examinadas ambas listas ¿qué derechos de la declaración no se encuentran recogidos en la tuya? y en sentido contrario ¿hay alguno de los tuyos que esté incluido en la DUDH?
- **APLICACIÓN GRUPAL:** En formato grupal, se favorecerá el debate y la reflexión entre los miembros del grupo.

Documento de trabajo 8.3.1.

Declaración Universal de los Derechos Humanos Clasificación de Derechos

De acuerdo a su contenido, podemos hablar de:

Derechos civiles. Son aquellos que le corresponden a la persona como individuo, independientemente de su rol social. Son el derecho a la vida, a la libertad personal, a ejercer libremente su culto, a reunirse, a asociarse con fines útiles, a la dignidad, al honor, al nombre, etcétera.

Derechos sociales, son los que le corresponden a las personas por su rol en un determinado contexto social, por hallarse desprotegidos frente a una situación desigual con respecto a otros que podrían abusar de tal circunstancia.

Derechos patrimoniales. Son aquellos que tienen un contenido económico, como por ejemplo, el derecho a contratar, el derecho de propiedad, el de comerciar, etcétera.

Derechos culturales. Son los que tienen un contenido que hace a la capacitación del ser humano, con vistas a su perfeccionamiento, y es compatible con los derechos sociales: Por ejemplo, el derecho de enseñar y aprender.

Derechos políticos. Son los que le corresponden al ciudadano para participar como miembro activo del poder político en un gobierno democrático, por sí o a través de sus representantes. El derecho de sufragio, a afiliarse a un partido político, a ser elegido para un cargo de gobierno, etc.

Fuente: a partir de <https://derecho.laguia2000.com>

Resumen

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Artículo 1 Derecho a la igualdad en dignidad y derechos	Artículo 16 Derecho al matrimonio y a fundar una familia con libre y pleno consentimiento
Artículo 2 Prohibición de la discriminación	Artículo 17 Derecho a la propiedad privada
Artículo 3 Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad personal	Artículo 18 Libertad de pensamiento, conciencia y religión
Artículo 4 Prohibición de la esclavitud	Artículo 19 Libertad de opinión y expresión
Artículo 5 Prohibición de la tortura y del trato degradante	Artículo 20 Derecho de reunión y de asociación pacífica
Artículo 6 Derecho al reconocimiento como persona ante la ley	Artículo 21 Derecho a participar en el gobierno y en elecciones libres
Artículo 7 Derecho a la igualdad ante la ley	Artículo 22 Derecho a la Seguridad Social
Artículo 8 Derecho al recurso ante un tribunal competente	Artículo 23 Derecho al trabajo, a una remuneración y a la afiliación sindical
Artículo 9 Prohibición del arresto arbitrario y del destierro	Artículo 24 Derecho al descanso y al ocio
Artículo 10 Derecho a una audiencia pública y justa	Artículo 25 Derecho a un nivel de vida adecuado
Artículo 11 Derecho a ser considerado inocente antes de que se demuestre lo contrario	Artículo 26 Derecho a la educación
Artículo 12 Prohibición de intromisión en la privacidad, en la familia, en el hogar y en la correspondencia	Artículo 27 Derecho a participar en la vida cultural de la comunidad
Artículo 13 Derecho a la libertad de movimiento dentro y fuera del país	Artículo 28 Derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos
Artículo 14 Derecho al asilo en otros países	Artículo 29 Toda persona tiene deberes respecto a la Comunidad y está sujeta a las limitaciones que impone la ley para asegurar el respeto de los derechos y libertades de los demás
Artículo 15 Derecho a la nacionalidad y a su cambio	Artículo 30 Ningún Estado, grupo o persona puede emprender acciones tendentes a suprimir los derechos y libertades proclamados en esta Declaración

8.3.2. Confiando en la Sociedad

Objetivos

- Favorecer la adopción de una actitud positiva hacia la Sociedad en general.

Material

- Noticias y frases célebres.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** La presente tarea pretende fomentar una visión positiva hacia la sociedad en general. Para ello, se propone como actividad entre sesiones, que busque *buenas noticias* en los medios de comunicación y que traigan esos ejemplos para la siguiente sesión. También se le propone a la persona participante que prepare una pequeña recopilación de frases célebres, refranes, textos... que reflejen valores o principios motivadores que resulten de interés y de aplicación personal.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se procede del mismo modo que en formato individual. La tarea será analizada en grupo en la siguiente sesión.

SESIÓN 4

Pedir perdón, perdonar

Objetivos

- Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor.
- Reconocer el daño causado y explorar la capacidad de pedir perdón y perdonar.
- Aceptar que uno mismo ha sido o puede ser objeto de perdón.

Ejercicios

- Terapia del perdón.
- Odio y perdón: testimonios.
- "Frasas motivadoras y noticias buenas" (Parte I).

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante el aprovechamiento e impacto de la sesión anterior.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa

Durante esta sesión vamos a reflexionar intensamente sobre el *proceso del perdón*. No obstante, antes de empezar me gustaría plantearte una serie de preguntas abiertas para conocer cuáles son tus opiniones, conocimientos, aprendizajes, etc. en torno a este importante proceso.

¿Qué significado tiene para ti el perdón? ¿Eres alguien que suele culpar a los otros? ¿Es importante perdonar? ¿Hay algo que especialmente te cueste perdonar? Pon ejemplos: ¿Hay alguien a quien no quieras perdonar? ¿Alguien que no te perdone? ¿El tiempo ayuda a comprender mejor las cosas? ¿Aprendes de los errores?

[OBTENDREMOS UN MARCO DE REFERENCIA QUE NOS PERMITA VALORAR SI EL PARTICIPANTE ASUME SU RESPONSABILIDAD Y SE ENCUENTRA EN DISPOSICIÓN DE PEDIR PERDÓN, DE FORMA SINCERA, REAL O SIMBÓLICAMENTE. DEL MISMO MODO VALORAREMOS SI TIENE DISPOSICIÓN A PERDONAR PASADAS OFENSAS Y DAÑOS].

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- Como hemos visto anteriormente una de las posibles motivaciones para cometer un delito de odio parte de un sentimiento de agravio. Puede estar basado en hechos reales, como sería el caso de los agresores de tipo vengativo, o basado en una percepción subjetiva basada en prejuicios y estereotipos. Diversos estudios han puesto de manifiesto que un porcentaje significativo de los perpetradores, habían sido previamente víctimas de malos tratos durante su infancia (Simi et al., 2015, Sullaway, 2017).
- A su vez, es importante tener en cuenta que algunos factores de personalidad, como el neuroticismo, el narcisismo o los rasgos paranoides, todos ellos con un elevado componente individualista, dificultan la capacidad de arrepentimiento y perdón. Por otra parte valores como la competitividad, el poder, la autosuficiencia o la seducción, si se encuentran firmemente asentados frecuentemente relacionan arrepentimiento con debilidad.
- En las unidades previas se ha tratado con intensidad la asunción de la responsabilidad y el reconocimiento del daño causado. En consecuencia, es de esperar que hayan surgido en mayor o menor medida, sentimientos de culpa, compasión y de respeto hacia la víctima y su grupo de referencia. Estos podrían inducir a una necesidad, real o simbólica, de obtener perdón.



Pero... ¿qué es el perdón?, ¿en qué consiste perdonar?

²⁶⁶Perdonar desde un punto de vista psicológico implica una *voluntad subjetiva de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia hacia quien nos ha*

²⁶⁶ Fuente de la Imagen 8.7. Perdón. Pixabay.com (s.f.)

*injurioso o lastimado y poder así desarrollar sentimientos de compasión y generosidad*²⁶⁷.

A su vez, la **capacidad de perdonar** también es un valor y se encuentra relacionado con la clemencia... ¿podrías decirme que es “ser clemente”? ¿alguna vez has sido clemente con alguien?, ¿es fácil perdonar?... ¿y pedir perdón?

En ocasiones nos sentimos agraviados y nos resulta muy difícil perdonar. Es posible que hayamos sufrido daños en el pasado, daños reales, que alimentan nuestro sentimiento de odio hacia determinadas personas o hacia determinados colectivos. A continuación quiero que te detengas un momento y leas con atención un testimonio real:

“Me golpearon a diario entre mis 10 y 11 en una escuela para varones. Eso me dejó con un poco saludable sentido de la identidad. En el grupo (de odio) sentí poder donde me sentía impotente. Tuve un sentimiento de pertenencia donde me sentía invisible”.
“En ese momento decidí que si yo me convertía en la acosadora, nadie podría volver a hacerme eso”.

Sin duda, la capacidad de perdonar tales agravios puede conllevar una **transformación interna positiva**, que induzca a su vez a querer ser perdonado. Por tanto, perdonar representa una serie de **cambios prosociales** que surgen en el individuo que ha sido dañado. Cuando alguien perdona, sus motivaciones y tendencias básicas hacia el agresor se convierten en más positivas (benevolencia, generosidad, amabilidad) y menos negativas (venganza, evitación)²⁶⁸. Por tanto, perdonar es un proceso, necesita tiempo, y no conviene acelerarlo si no se encuentra bien asentado.

Detente un momento en la frase que aparece a continuación:



²⁶⁹ *“Cicatrizar heridas pasadas disminuye la maldad y fomenta la bondad”*²⁷⁰.

¿Qué nos quiere decir la frase?, ¿quizás perdonar nos “mejora” de algún modo?, ¿nos ayuda a crecer?

Perdonar no es sinónimo de olvidar, puesto que es necesario traer a la memoria lo que ocurrió. Tampoco es sinónimo de aceptar la conducta o actitud del otro.

Es sobre todo **librarse del dolor**, nadie puede borrar el pasado pero el perdón puede cambiar el futuro²⁷¹.

Perdón tampoco es sinónimo de reconciliación, puesto que para ello sería necesario que existiesen vínculos previos y que se valorase que la relación merece la pena²⁷². Se puede perdonar sin que exista reconciliación alguna, si bien la existencia de arrepentimiento y perdón pueden favorecer una conciliación entre personas sin vínculo anterior.

²⁶⁷ Casullo, 2005.

²⁶⁸ Patterson y Seligman (2004)

²⁶⁹ Fuente de la imagen 8.8. Crecer. Pinterest.es (s.f)

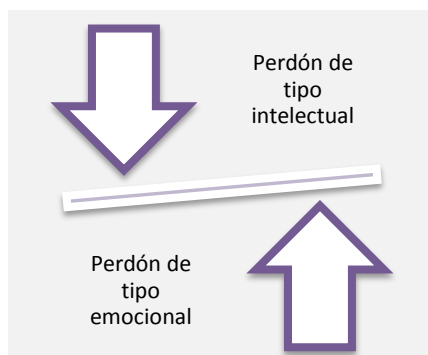
²⁷⁰ Staub (2003)

²⁷¹ Echeburúa (2013)

²⁷² Echeburúa (2013)

[ARREPENTIMIENTO Y PERDÓN SON DOS PROCESOS INTERRELACIONADOS, QUE PUEDEN SER IMPLÍCITOS O EXPLÍCITOS, Y QUE POR TANTO MANTIENEN TAMBIÉN UN NIVEL INTERPERSONAL].

Pero... ¿existen diferentes tipos de perdón?, ¿qué piensas?²⁷³



El perdón intelectual tiene que ver más con la toma de decisión, mientras que el segundo es más complejo, lento y menos controlable. Intervienen aspectos como la compasión o el fin de los deseos de venganza.

¿Eres consciente de ambos tipos de perdón?, ¿los has experimentado?, ¿podrías ponerme ejemplos de cada uno de ellos?, ¿crees que es necesario un proceso para el perdón?, ¿estarías dispuesto a perdonar?

Ahora que conoces qué es el perdón... ¿estás dispuesto/a a liberarte?, ¿te apetece seguir creciendo?

[SE PRESENTA EL MATERIAL DE LA ACTIVIDAD 8.4.1].

NOTA PARA EL TERAPEUTA

Worthington (2005) ha propuesto el modelo REACH como terapia del perdón que consta de cinco pasos: Recuerdo del daño tan objetivamente como sea posible (R), empatía con el causante del daño (E), altruismo, al tener presente que alguna vez se causó daño (A), compromiso al hacer explícito el perdón (C) y mantenimiento (H), sin olvidar el daño recordar que se optó por la vía del perdón.

Por su parte Enright (2001) plantea una terapia del perdón en la que distingue 4 fases, a su vez integradas por 20 pasos. Dicho modelo se incorpora en el material 8.4.1. Ambos modelos se encuentran también descritos en Sternberg et. al. (2010).

El proceso del perdón

¿Te gustaría aprender a pedir perdón? A continuación aprenderemos, de forma estructurada que pasos tendremos que seguir para conseguir liberarnos, para pedir perdón.

[PRESENTAMOS SECUENCIALMENTE EL PROCESO PSICOLÓGICO DEL PERDÓN. PARA ELLO SE PLANTEAN PREGUNTAS Y SE RECOGEN LAS OPINIONES. SEGUIDAMENTE SE OFRECE UN MARCO DESCRIPTIVO DE LOS CONTENIDOS].

¿Qué se necesita para pedir perdón?

- Reconocimiento del daño causado.
- Arrepentirse de ello. El arrepentimiento es tan importante como el perdón, puesto que lo facilita.
- Sentir empatía y respeto hacia el ofendido.
- Demandarlo de forma sincera.
- No exigirlo, no es un derecho.
- Dejar a un lado la vergüenza.

²⁷³ Figura 8.4. Tipos de perdón. Fuente: Elaboración propia a partir de Worthington (2005)

- Dejar a un lado la rigidez, el fanatismo, la desconfianza. Si somos tolerantes con los otros nos resultará más sencillo aceptar los propios errores.
- Dejar a un lado el miedo a parecer débil. Dejar a un lado la soberbia.
- Dejar de pensar que el ofendido está exagerando.
- ...

¿Qué ayuda a perdonar?

- Adoptar una actitud de generosidad.
- Aceptarlo o querer hacerlo.
- Liberarse del rencor y del deseo de venganza. Como el odio, el rencor solamente hace daño a quien lo siente.
- Sentir respeto y empatía hacia el ofensor. Comprender que también es humano.
- Recordar que uno mismo ha sido o puede ser objeto de perdón.
- ...

¿Cuáles pueden ser los beneficios de pedir perdón y perdonar?

- Se deja de estar enganchado al pasado.
- Se reducen los sentimientos de culpa.
- Disminuye la angustia.
- Disminuye el malestar físico.
- Aumenta la autoestima.
- Aumenta la satisfacción con la vida.
- ...

Perdonarse a sí mismo

[SE FORMULARÁN UNA SERIE DE PREGUNTAS REFERIDAS A LA ELEVADA AUTOEXIGENCIA Y LA CAPACIDAD DE PERDONARSE A SÍ MISMO].

274



Todos tenemos un juez dentro de nosotros, que nos señala y nos recrimina, pero también puede ser benévolo y comprensivo. ¿De qué tamaño es tu juez? ¿Es de los que creen que lo malo es muy malo y lo bueno es muy bueno? ¿Cómo es tu juez?

[SE FAVORECE LA REFLEXIÓN SOBRE SU NIVEL DE AUTOEXIGENCIA].

¿Qué significa para ti, perdonarse a sí mismo?

Perdonarse a uno mismo implica...

- Descargar la conciencia del remordimiento, no odiarse a sí mismo, echar un velo piadoso sobre los propios defectos, relajarse y tener confianza...
- Entender que haber fallado o fracasado no te hace mala persona y que los errores no definen quien eres.
- En general, ¿te sientes en paz contigo mismo?
- ¿Qué es lo que más te cuesta perdonarte?
- ¿Tienes alguna cuenta pendiente contigo mismo?

¿Estás dispuesto a perdonarte?, ¿estás dispuesto a liberarte de esa carga?

²⁷⁴ Fuente de la Imagen 8.9. El juez interior: Pixabay.com (s.f)

Odio y perdón: testimonios

A continuación vamos a realizar un ejercicio, se trata de una serie de testimonios de ofensores y víctimas han pasado por este proceso de perdón.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 8.4.2].

¿Qué te han parecido los testimonios que acabas de analizar? ¿Su ejemplo nos enseña algo?
¿Cómo te has sentido mientras leías? ¿Podrías hacer tú algo parecido?

¿Compartimos buenas noticias?

A continuación vamos a analizar la actividad entre sesiones que te indicamos en la sesión anterior. ¿Qué noticias has encontrado?, ¿y las frases?...

[LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES PROPUESTA EN LA SESIÓN 3 CONSISTÍA EN QUE EL/LA PARTICIPANTE BUSCARA ALGUNA BUENA NOTICIA Y SELECCIONASE FRASES, DIBUJOS, VIÑETAS O CUALQUIER RECURSO CON CUYO MENSAJE SE SINTIESE IDENTIFICADO. SE TRATA ENTONCES DE CONOCER SUS MOTIVACIONES Y NECESIDADES A TRAVÉS DE ESTOS ESTÍMULOS. PARA COMPLEMENTAR LA ACTIVIDAD LOS/LAS TERAPEUTAS PRESENTAN SUS PROPIAS FRASES COMO UN EJERCICIO DE AUTO REVELACIÓN QUE PROPORCIONE QUE A LA VEZ CONFIANZA. ADEMÁS MOSTRARÁ OTRAS FRASES ESTA VEZ RELACIONADAS CON EL PERDÓN.]

A continuación te vamos a presentar una serie de frases que hemos seleccionado... ¿qué te parecen?, ¿qué nos quieren decir?

“El débil nunca perdona. El perdón es un atributo del fuerte” (M. Ghandi).

“De nada sirve enterrar el hacha de guerra si vas a poner una marca en el lugar” (Sydney Harris).

“Comprender es perdonar, incluso a uno mismo” (Alexander Chase).

“El pasado debe ser una guía, no un punto de amarre” (Thomas Holdcroft).

“Debemos desarrollar y mantener la capacidad de perdonar. Quien carece de la fuerza del perdón carece de la fuerza del amor” (M. Luther King).

Como actividad entre sesiones te proponemos un ejercicio similar al que acabamos de analizar: la búsqueda de buenas noticias, o *noticias buenas*, y frases o textos inspiradores. El contenido debe esta vez tener alguna relación con el **optimismo o con una actitud positiva hacia sí mismo, hacia los demás, hacia la vida...**

[SE PLANTEA LA ACTIVIDAD ENTRE SESIONES 8.4.3].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

-Valorar la disposición de el/la participante para iniciar un proceso de perdón, simbólico o real. En caso de que así sea este puede iniciarse por el perdón de las ofensas recibidas o el perdón a sí mismo, mediante el preparatorio del ejercicio 8.5.2 incluido como actividad optativa de la siguiente sesión.

-Explicación de los ejercicios inter-sesiones.

-Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

8.4.1. Terapia del perdón²⁷⁵

Objetivos

- Introducir a la Terapia del Perdón.
- Favorecer el proceso de perdón de agravios presentes o pasados.

Material

- Documentos de trabajo contenidos 8.4.1.
- **CONTENIDOS AUDIOVISUALES SOBRE PROCESOS DE PERDON**
 - **DOCUMENTAL "CUANDO ERA NIÑO MATÉ A TANTA GENTE QUE NO PUEDO NI CONTARLA"** (BBC, 2018).
SINOPSIS: Ronal e Iskandar eran rivales durante el conflicto religioso más sangriento de Indonesia. Ambos formaban parte de grupos de niños soldado cristianos y musulmanes, enfrentados entre 1999 y 2002, en lo que se considera el conflicto más sangriento de la historia del país. Las atrocidades que cometieron, incluyendo asesinatos, les siguieron atormentando tras la firma del acuerdo de paz entre las dos comunidades en 2002. Ronal e Iskandar coincidieron en un taller de superación de traumas para niños soldado en 2006. "Allí me di cuenta de que habíamos estado enfrentándonos a los mismos problemas", cuenta Ronal.
Disponible en <http://www.bbc.com/mundo/media-43898879>
 - **DOCUMENTAL ¿POR QUÉ NO PODEMOS JUNTARNOS Y LEVANTAR EL PAÍS ENTRE TODOS?** (BBC, 2018).
SINOPSIS: Si algo une a dos venezolanos es la salsa. Incluso a un chavista y un opositor. El barrio de San Agustín, que se eleva en un cerro sobre el centro de Caracas, es el escenario de una unión que, si uno atiende a la trifulca política, resultaría impensable. Sin embargo, no es tan extraña. Pedro García, alias Guapachá, es músico y en el salsero y afrovenezolano barrio de San Agustín dirige una escuela de percusión a la que asisten cinco días por semana una decena de muchachos del barrio en situación de vulnerabilidad por la violencia.
Disponible en <http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-43623564>

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se seleccionan contenidos audiovisuales sobre procesos de perdón satisfactorios. Posteriormente se entrega el Documento de trabajo 8.4.1. A través de las preguntas contenidas en cada una de las fases del proceso, se orientará hacia la liberación emocional que implica el perdón. En todo momento se guiará al participante en el proceso, aclarando las dudas e inquietudes que puedan aparecer a lo largo del proceso.

Documento de trabajo 8.4.1.

²⁷⁵ Adaptado de Enright (2001)

Terapia del perdón (Enright, 2001)

La terapia del perdón se configura en un proceso que consta de cuatro fases y veinte pasos.

PRELIMINAR. Descripción inicial del problema.

- *¿Quién te ha hecho daño?*
- *¿Te afecta profundamente ese daño?*
- *¿Cuáles son los detalles del incidente que más recuerdas o en los que más centras?*
- *¿Cuáles eran las circunstancias en las que ocurrieron aquellos asuntos?*

FASE 1: DESTAPANDO TU IRA. Reconocer que se ha sido objeto de daño.

- *¿Cómo evitas conectar con tu enfado?*
- *¿Cómo manejas o expresas la ira?*
- *¿Temes exponerte a un sentimiento de vergüenza o de culpa?*
- *¿Tu enfado está afectando tu salud?*
- *¿Te obsesiona un deseo de venganza o revancha?*
- *¿Comparas tu situación con la de quien crees que te ofendió?*
- *¿La ofensa recibida ha causado un cambio permanente en tu manera de vivir?*
- *¿Ha cambiado tu forma de percibir el mundo?*

FASE 2: DECIDIENDO PERDONAR. Reconocer que el perdón puede tener consecuencias beneficiosas.

- *Acepta que lo que has hecho hasta ahora no funciona.*
- *Considera el perdón como una opción.*
- *Compromete a perdonar.*

FASE 3: TRABAJO SOBRE EL PERDON. Enfoque hacia quien ofendió.

- *Trabajo en comprensión.*
- *Trabajo en empatía.*
- *Aceptación del dolor.*
- *Considera el perdón como un regalo para quien te ofendió.*

FASE 4: DESCUBRIMIENTO Y LIBERACIÓN EMOCIONAL. Profundización en el sentido del proceso.

- *Descubre el significado del sufrimiento.*
- *Descubre tu necesidad de perdonar.*
- *Toma conciencia de que no estás solo/a.*
- *Descubre un propósito en tu vida.*
- *Descubre la liberación a través del perdón.*

8.4.2. Odio y perdón: testimonios

Objetivos

- Comprender el proceso del perdón a través de testimonios reales de víctimas y agresores en delitos relacionados con el odio.
- Reflexionar sobre como el perdón se relaciona con un proceso de profundo cambio vital.
- Plantear la posibilidad del perdón.

Material

- Documento de trabajo 8.4.2a. y sus enlaces correspondientes.
- Carta de arrepentimiento dirigida al hombre que asesinó (material 8.4.2b).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se selecciona previamente los testimonios más adecuados para la persona participante, bien de entre los propuestos o de otras fuentes consultadas. (<http://theforgivenessproject.com/stories/>). En el documento de trabajo aparecen tres testimonios. Shaka Senghor y Angela King son ejemplos de perpetradores, mientras que Rais Bhuyian es víctima. En el primer caso se incluye en el material 8.4.1b. una carta de perdón dirigida a su propia víctima. Tras la lectura de los recursos utilizados se plantean preguntas de reflexión, como por ejemplo las siguientes.
 - ✓ *¿Qué te ha parecido?*
 - ✓ *¿Su ejemplo nos enseña algo?*
 - ✓ *¿Cómo te has sentido mientras leías?*
 - ✓ *¿Podrías hacer tú algo parecido?*

Documento de trabajo 8.4.2a.

Odio y perdón: testimonios

- **Shaka Senghor.** Después de haber sido asaltado con un arma de fuego, Shaka Senghor decidió hacerse también con una pistola para sentirse más seguro, más fuerte. Meses después en un incidente relacionado con el trapicheo de drogas disparó y mató a un hombre. Tras varios años en prisión comenzó a comprender los motivos verdaderos que le condujeron hacia aquel homicidio. Decidió compartir su historia y dedicar el resto de su vida a ayudar a jóvenes conflictivos para evitar que sigan su mismo camino. En el anexo se incluye la carta de perdón que escribió al hombre que asesinó [MATERIAL 8.4.2b]. Ha servido de estímulo para familias que han perdido a alguien violentamente, y que se encuentran en un proceso de perdón.
Disponible en: https://www.eldiario.es/theguardian/Shaka-Senghor-historia-Unidos-quiere_0_500800569.html
- **Angela King.** Era la mayor de tres hermanos, creció en una familia estricta y conservadora. Se educó en un colegio bautista y asistía a misas en una iglesia católica cada semana. Se inclinó hacia el nacionalismo blanco cuando era una niña, aprendiendo los primeros insultos raciales de sus propios padres. Cuando iba creciendo descubrió que se sentía atraída por personas de su mismo sexo, cuestión que se vio obligada a mantener en secreto. Sufrió acoso escolar debido a su sobrepeso y a su falta de confianza, hasta que una compañera le rasgó la camisa frente a toda la clase. Esto desató la ira y la rabia que había estado acumulando durante tanto tiempo. King contraatacó y se dio cuenta de que la violencia y la agresión le daban un sentido de control que nunca había sentido antes. Se unió a grupos racistas y violentos, cometió delitos y acabó en la cárcel. En prisión sin poderlo imaginar, entabló amistad con varias mujeres negras quienes además la protegían y le hicieron reconsiderar sus creencias racistas, sus tatuajes, su pasado. Su relación fue especialmente intensa con una de estas mujeres, con un pasado también violento. Ambas se enamoraron. La vida de King cambió totalmente, se perdonó a sí misma y quiso ayudar a personas que habían sufrido las consecuencias del odio. También conoció a otros que como ella transformaron su mundo, juntos fundaron la organización Life After Hate. En el siguiente enlace puede encontrarse un extenso artículo en castellano sobre la vida de Angela King. <http://www.bbc.com/mundo/noticias-41081340>
- **Rais Bhuyian.** En venganza por los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001, un vecino de Texas asesinó a dos hombres musulmanes y dejó parcialmente ciego a otro tras dispararle en la cara. El sobreviviente, Rais Bhuyian, en lo que temía que era su lecho de muerte, prometió que en caso de sobrevivir haría una peregrinación a La Meca. Allí reflexionó sobre lo que había sucedido y sobre lo que a él le gustaría hacer. "*Si yo puedo*

perdonar a mi agresor, aun cuando tratase de quitarme la vida, entonces también todos podríamos trabajar juntos para perdonarnos unos a otros y seguir adelante”. Se convirtió entonces en el principal defensor de la vida de su agresor, que había sido condenado a la pena capital. Más información en los siguientes enlaces:

<http://www.eltiempo.com/vida/educacion/hombre-que-perdono-a-su-atacante-67366>
<https://mqh02.wordpress.com/2011/12/07/perdon-en-el-corredor-de-la-muerte/>

Documento de trabajo 8.4.2b.

Shaka Senghor. *Carta de arrepentimiento dirigida al hombre que asesinó*²⁷⁶

Escribo esta carta para compartir aquello que ha estado en mi cabeza y en mi corazón desde hace muchos años. Llevo varias noches sin dormir, escribiendo esta carta en mi pensamiento, y cada vez me veía a mí mismo haciendo una bola con esas páginas imaginadas. No podía encontrar las palabras exactas que expresaran el profundo remordimiento que siento por haberte causado la muerte. Pedir disculpas a ti y a tu familia por haberte quitado la vida parece un gesto demasiado pequeño.

Cada vez que vuelvo a aquella noche fatídica, me hago la misma pregunta ¿por qué no seguí mi camino? Cuando encontré la respuesta comprendí por primera vez el significado de las palabras debilidad y fortaleza. Creí que mirar para otro lado durante aquella discusión me hubiera hecho parecer débil y un perdedor. Aunque en realidad eso me habría hecho más fuerte.

La verdad es que no me sentía tan poderoso, estaba asustado y permití que mis miedos dirigieran mis acciones. Fue como ponerme una máscara de chico duro, aunque debajo de esa fachada estaban profundamente enraizados mis miedos e inseguridades.

Quince meses antes de dispararte yo mismo recibí un disparo en un incidente parecido. No pedí ayuda a nadie, ni consejo, por lo que ahora sé que sufría un trastorno de estrés postraumático. Como les sucede a muchas víctimas de las armas de fuego, permití que el pánico me enloqueciera. En lugar de contemplar aquel hecho como un incidente aislado, programé mi mente para pensar que esto podría ocurrirme otra vez, en cualquier momento. La rabia me consumía, porque la ira era la única emoción que podía ocultar el miedo que había dentro de mí. La ira era mi escudo y llevar una pistola encima me hacía sentir seguro. Cuando nos encontramos aquella maldita noche, yo ya estaba programado para matar. Me había convencido de que es mejor disparar a que te disparen. Había asimilado que era más sencillo disparar que seguir mi camino y alejarme de aquello, desgraciadamente me ha costado varios años comprender lo equivocado que estaba.

Durante años te culpé de haberme hecho perder el control hasta el punto de dispararte, ahora me doy cuenta de que nadie puede hacerme sentir algo que yo realmente no quiera sentir. También te culpé de tu propia muerte porque los dos estábamos fuera de sí, ahora sé que la idea de disparar a alguien a quien considerase como una amenaza era algo que ya estaba en mí, antes de que nos encontráramos. Culpaba a todo y a todos, también a mí mismo, incluso pensé en declararme culpable. Declararse culpable es sencillo, porque sabía que había violado la ley, pero eso no significaba que yo admitiera totalmente mi responsabilidad por haberte causado la muerte. Eso no ocurrió hasta 10 años después, mientras cumplía condena. Aquello comenzó cuando recibí una carta de mi sobrino. Su carta me enfrentó con los verdaderos hechos, con mis pensamientos y mis decisiones, que me condujeron a quitarte la vida y pasar mis mejores años en prisión.

Hoy, cuando vuelvo la vista atrás, me gustaría poder cambiar el pasado. Ojalá nunca hubiese deseado llevar pistola y desear usarla. Ojalá hubiese seguido una terapia. Más que nada desearía poderte devolver la vida para que tus hijos pudieran disfrutar de la tranquilidad y la seguridad de tener un padre en casa. Ojalá pudiera devolverte la vida para que tu esposa pudiera disfrutar de la presencia de su marido, y para que tus padres pudieran ver como alcanzas tus sueños y tus metas.

Sé que pidiendo perdón nunca podré devolverte la vida o completar tu familia de nuevo. Pero creo en la fuerza del arrepentimiento, asumo la responsabilidad por haberte quitado la vida y quiero dedicar mis energías y facultades para

²⁷⁶ Fuente <http://www.huffingtonpost.com/author/shaka-senghor>

intentar repararlo. Desde hace cinco años estoy activamente comprometido con grupos anti-violencia y con asociaciones que trabajan con jóvenes en riesgo. Escribo y comparto nuestra historia para que otros puedan aprender de ella y no tomen las mismas decisiones que yo tomé cuando era un adolescente. Sin eso, creo que tu vida y mis años en prisión serán en vano.

Para terminar, espero que de alguna manera tu alma pueda perdonarme. Comprendí el poder del perdón a través de tu madrastra, la señora Weaver. Hace cinco años mientras cumplía la condena comenzó a enviarme cartas. Ella quería saber qué fue lo que ocurrió aquella noche para hacerme disparar y matarte. Esa fue una de las preguntas más difíciles de responder; pero sabía que era mi deber permitir a tu familia poner fin, les debía la verdad. Respondí y le hablé de nuestra discusión, al principio decidí dejar a un lado que aquello tuvo que ver con drogas. Creí que no era necesario que tu familia conociera estos aspectos de tu vida. Pero la señora Weaver sabía que había algo más en esta historia y finalmente se lo conté todo. Le dije que no fue culpa tuya y que te había pillado en medio de una disputa que tú no habías iniciado.

Cuando la señora Weaver me dijo que me perdonaba y que me animaba a buscar también el perdón en Dios, sus palabras me llegaron al corazón. Aunque me llevó años hasta que fui capaz de perdonarme a mí mismo, sus palabras siempre me ayudaron. Finalmente lo conseguí, comprendí que tenía mucho por hacer y que debía darle a mi vida un sentido y una dirección. Quiero tener la certeza de que los hombres y mujeres de mi comunidad saben que tienen opciones para resolver conflictos sin usar la violencia. Me he comprometido a que en todo el país cese el uso de las armas. Sé que es una gran tarea, como sé que merece la pena el esfuerzo. Y para terminar quiero que sepas te siento junto a mí cada vez que comparto nuestra historia.

Sinceramente, Shaka

8.4.3. “Frasas motivadoras y noticias buenas” (PARTE I)

Objetivos

- Favorecer la adopción de una actitud optimista o positiva hacia sí mismo, hacia los demás, hacia la vida....
- La presente tarea se plantea como actividad entre sesiones.

Material

- Búsqueda de noticias y frases célebres.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se propone como tarea entre sesiones, que busque *buenas noticias*, frases o textos inspiradores relacionados con el optimismo o con una actitud positiva hacia sí mismo, hacia los demás o hacia la vida.

SESIÓN 5

Mente abierta

Objetivos

- Potenciar la positividad como una disposición actitudinal.
- Proseguir el proceso del perdón.

Ejercicios

- Frases motivadoras y noticias buenas (PARTE II).
- Asamblea en la carpintería.
- Actividad entre sesiones: Atrévete a soñar.

Dinámicas optativas

- Favorecer el perdón.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Valorar con el participante el aprovechamiento e impacto de la sesión anterior.
- Breve descripción de los nuevos contenidos enlazados como continuación de la sesión anterior.

Exposición psicoeducativa

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

- La **apertura de mente** es otro de los valores instrumentales que propone Rokeach, y como tal se encontraría al servicio de los valores terminales cuyo fin es alcanzar un estado de existencia ideal. De alguna manera puede ser sinónimo de tolerancia. En esta sesión trabajaremos sobre este aspecto, para cerrar así el módulo de forma positiva y más relajada que durante las sesiones anteriores.
- La sesión ofrece la **posibilidad de proseguir con el trabajo sobre el perdón** mediante una meditación guiada. Se valorará junto con cada participante su disposición para realizarlo o no, o dejarlo para otro momento de este programa. En cualquier caso se animará a probarlo y de ser aceptado se recomienda comenzar la sesión según viene planteada a continuación, para así *calentar motores*, e introducir posteriormente dicho ejercicio. Habrá de prever unos 20 minutos para completarlo.

Revisando las buenas noticias...

Vamos a iniciar la sesión con la puesta en común de la actividad entre sesiones, *¿que “buenas noticias o noticias buenas” has recopilado?*

[SE VALORA EL MOTIVO DE SU ELECCIÓN, SI LO HA COMPARTIDO CON OTRAS PERSONAS, SI PERSONALMENTE LE ANIMA LEER COSAS COMO ESAS, ETC. CADA TERAPEUTA TAMBIÉN COMPARTIRÁN LAS SUYAS PROPIAS].

A continuación vamos a continuar inspirando la sesión con buenas frases y noticias.

[SE REALIZA LA ACTIVIDAD 8.5.1 DONDE SE INCLUYEN POSIBLES EJEMPLOS DE FRASES Y DE NOTICIAS. IGUALMENTE PARA ESTE FIN PUEDEN RECUPERARSE ALGUNAS DE LAS *BIOGRAFÍAS INSPIRADORAS* INCLUIDAS EN LA SESIÓN 2 DEL MÓDULO DE EMPATÍA, EN LAS QUE SE EXPRESAN TAMBIÉN VALORES PROSOCIALES].

Apertura de mente



²⁷⁷En la sesión anterior hablábamos del juez que todos llevamos dentro. También llevamos todos y todas una mochila a cuestas, en la que vamos metiendo cosas y más cosas, pero también sacando otras para que no sea una carga muy pesada. O tal vez, seas de los que creen que pueden con todo.

¿Cómo es tu mochila?

²⁷⁷ Fuente de la imagen 8.10. Nuestra mochila: Pixabay.com (s.f)

[UTILIZAREMOS ESTA METÁFORA EN VARIAS OCASIONES A LO LARGO DE ESTA SESIÓN. EN ESTE MOMENTO NOS SERVIRÁ PARA VALORAR LA TENDENCIA A ASUMIR TODAS LA RESPONSABILIDADES, A DESCONFIAR DEL APOYO DE LOS DEMÁS O EL TEMOR A PEDIR AYUDA, ENTRE OTRAS, LOS POSIBLES MOTIVOS DE ELLO Y CÓMO ESTO LE AFECTA DIARIAMENTE].

En ocasiones esta *mochila* es demasiado pesada. Está cargada de responsabilidades, desconfianzas, temores, etc. **¿Te gustaría aprender a “liberar” esa pesada carga?** Para ello tienes que aprender a tener *la mente abierta*.

Existen varios tipos de mentalidades, la mente abierta y la mente cerrada, la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento. ¿Cuáles crees que pueden ser sus diferencias? ¿En dónde crees que te sitúas tú?

En pocas palabras las personas con mente cerrada se centran en sí mismos, en lo que pueden percibir, en lo que ellos opinan, y suelen pensar que rara vez no tienen razón... por ello cuando se equivocan pueden vivirlo como algo terrible... y entonces... culpan a los demás o se llenan más la mochila con pesadas cargas de culpa y responsabilidad. Tener una mente cerrada sin embargo no te hace mala persona. Vamos a detenernos un momento en las características de una mentalidad cerrada²⁷⁸:

Rasgos de una persona con mentalidad cerrada

- Resistencia a revisar las propias opiniones.
- Incapacidad para suspender el juicio hasta conseguir la suficiente evidencia
- Tendencia a reducir las cuestiones discutibles a términos de sí o no.
- Tendencia a elaborar unas convicciones sumamente fuertes y resistentes al cambio.
- Tendencia a rechazar a otras personas a causa de sus convicciones.
- Resistencia a la provisionalidad y a la ambigüedad.

Las personas con **mente abierta** por el contrario están orientadas hacia fuera, hacia los demás y hacia lo nuevo. Confían en otras personas pero también en sí mismos. ***Descargan la mochila porque saben buscar apoyos.*** Por eso se suele decir que ven un poco más lejos...

La mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento es algo parecido. Las personas en las que predomina la primera suelen atribuir sus éxitos a cómo ellos son, su inteligencia, su personalidad. Mientras que los segundos confían más en el empeño por aprender. Si crees que eres muy listo y fallas, entonces te pondrás a la defensiva para no parecer que no eras tan bueno... más peso para tu mochila. Quien tiene una mentalidad de crecimiento cuando no acierta, busca ayuda, intenta comprender lo que falló y trata de no bloquearse... y así no pone peso a la mochila.

Estas mentalidades o formas de pensar no son permanentes, se pueden cambiar. Y en muchas ocasiones son las circunstancias, el estrés, la presión de los otros, los que te hacen pasar de una a otra. Es decir, todos tenemos un poco de cada una.

Y por supuesto, contar con un contexto adecuado siempre ayuda.

¿Aceptas unos consejos que a todos nos pueden venir bien?

²⁷⁸ Olaya, 2002

- Acepta que tú puedes estar equivocado.
- Abre tu mente a otros puntos de vista e intenta comprenderlos.
- ¡No te lances! Para y aprende de las críticas.
- Sé honesto contigo mismo, evita culpar constantemente o justificar por sistema.
- Mira a tu alrededor, con todos tus sentidos.
- Estimula la curiosidad.
- Aprende cosas nuevas.
- Los fallos no te definen, es tu esfuerzo quien más habla de ti.
- Enfrenta tus miedos para que no te bloqueen. No falla el que lo intenta.
- No hagas todo corriendo.

[PUEDE REALIZARSE EL EJERCICIO SOBRE EL PERDÓN SI SE ENCUENTRA RECEPTIVO Y PREPARADO - ACTIVIDAD 8.5.4. EN CASO CONTRARIO PROSEGUIMOS CON LA SESIÓN COMPLEMENTANDO EL TEMA TRATADO MEDIANTE LA LECTURA DEL TEXTO “LA ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA” - ACTIVIDAD 8.5.2].

Otra vez a cuestras con la mochila

Volvamos al asunto de la mochila. A veces no es que la carguemos demasiado, sino que nos olvidamos de meter alguna cosa... puede que se trate de algo importante. La mochila somos nosotros mismos, ya lo sabes.

¿Hay algo que has olvidado de ti? ¿Algo que te ayude a protegerte? ¿A sentirte mejor? Es hora de cuidarse y de cuidar, porque lo que llevas dentro se puede compartir. ¿De qué te has olvidado?

[SE ELABORA UN LISTADO, QUE NO TIENE POR QUÉ SER MUY EXTENSO, IREMOS SUGIRIENDO DISTINTAS ÁREAS. POR EJEMPLO, ¿QUÉ ME DICES DE TU SALUD?, ¿DUERMES BIEN?, ¿COMES LO QUE MÁS TE GUSTA?... DE IGUAL MANERA INTRODUCIMOS OTROS ÁMBITOS COMO LA PAREJA, LA FAMILIA, AMIGOS, OCIO, TRABAJO, VIDA INTERIOR, EL BIENESTAR Y LA FELICIDAD...].

Atrévete a soñar

[PARA CONCLUIR ESTA UNIDAD VOLVEREMOS A UTILIZAR LA METÁFORA DE LA MOCHILA COMO PRETEXTO PARA REFLEXIONAR, DE FORMA GENÉRICA, SOBRE LAS METAS PERSONALES O ESTADOS DESEABLES DE EXISTENCIA, SEGÚN LA TERMINOLOGÍA EMPLEADA POR ROKEACH.]

Piensa que ya tienes tu mochila bien preparada, dentro va justo lo que necesitas y lo superfluo ya está fuera. Es hora de partir.

¿A dónde te gustaría ir? ¿A dónde te gustaría llegar? ¿Qué te gustaría hacer?

[ACTIVIDAD 8.5.3].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10 minutos a los siguientes aspectos:

- Recapitulación del módulo y valoración del mismo por parte del/la participante.
- Presentación de la siguiente unidad del programa

Dinámicas y materiales

8.5.1. Frases motivadoras y noticias buenas (PARTE II)

Objetivos

- Fomentar la positividad a través de frases inspiradoras y noticias de prensa.

Materiales

- Ejemplos incluidos en el Documento de trabajo 8.5.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Esta actividad se planteó para realizarla entre sesiones. Consistía en seleccionar frases inspiradoras relacionadas con el optimismo o con una visión positiva hacia la vida. Igualmente se solicitaba seleccionar noticias con este mismo contenido. La presente sesión se comienza con la puesta en común de estas elecciones y se exploran las distintas motivaciones e impacto. El/la terapeuta para contribuir a crear un clima de positividad presenta sus propias frases inspiradoras y sus *noticias buenas*. Para facilitar esta tarea se incluyen en el documento de trabajo una muestra de ambas.

Documento de trabajo 8.5.1.

Ejemplos de frases motivadoras y noticias buenas

“Sólo hay dos maneras de vivir tu vida. Una es como si nada es un milagro. La otra como si todo es un milagro” (A. Einstein).

“Tanto los optimistas como los pesimistas contribuyen a nuestra sociedad. El optimista inventó el aeroplano y el pesimista el paracaídas” (Gladys B. Stern).

“Gracias por enseñarme que incluso en la oscuridad de los días lluviosos, el sol sigue estando allí, justo detrás de las nubes, aguardando lucir de nuevo” (Lisa Harlow).

Y COMO NOTICIAS BUENAS...

- **Shalini, la niña serpiente.** “Cada 45 días, Shalini, como la serpiente, cambia de piel. Cada hora, día y noche, se sumerge entera en una tinaja de agua fresca para no morir deshidratada. No hay cremas ni remedio eficaz en Chhatarpur que ella pueda pagar. Por eso su madre, siguiendo un ritual de supervivencia, le prepara con mimo un ungüento a base de aceite de mostaza y, cada dos o tres horas, embadurna de arriba abajo a su hija con la pócima casera. Es todo lo que Shalini tiene a mano para evitar en lo posible que su piel se endurezca y se rompa” (Paco Rego, El Mundo).



En los dos siguientes enlaces los reporteros nos cuentan la historia de Shalini, cómo llegaron a conocerla y cómo propiciaron su curación²⁷⁹. Disponible en:
<http://www.elmundo.es/cronica/2017/02/28/58b0829be2704edd218b45eb.html>
<http://www.elmundo.es/cronica/2017/09/18/59be8206468aeb1e6c8b4659.html>

²⁷⁹ Imagen 8.10. Fotografía de Rajesh Chaurasia ewslions, tomada de www.elmundo.es

- **ANTONIO VICENTE: *el hombre que cultivó su propia selva.***

Antonio Vicente veía con tristeza como aquellos bosques de su niñez fueron transformados en praderas de pasto para el ganado y como toda la vida, y el agua misma, desaparecía. En 1973 compró un terreno yermo, con el sueño de recuperar el bosque y que todo volviera ser como antes. Le tacharon de loco pero hoy, su selva tiene más de 50.000 árboles, gran parte de ellos plantados uno a uno,



y 20 manantiales. Un sueño semejante hizo realidad el famoso fotógrafo Sebastião Salgado junto a su esposa Lélia, quienes replantaron la devastada propiedad de su padre hasta convertirla en un nuevo paraíso y en origen del Instituto Terra para la defensa de la Naturaleza. Disponible en:

<http://www.bbc.com/mundo/noticias-39922045>

<http://www.elmundo.es/cronica/2015/08/17/55cf2172e2704e104d8b4571.html>

- **Idris: *el hombre que limpiaba alcantarillas para que sus hijas fueran a la universidad.***

«Cuando sus hijas eran pequeñas, Idris prefería no contarles la verdad sobre su empleo. “Nunca quise que se sintieran avergonzadas por mi culpa. Cuando la más pequeña me preguntaba a qué me dedicaba, solía decirle de forma titubeante que era un obrero. Antes de llegar a casa tomaba una ducha en baños públicos, de esa manera no dejaba pista del trabajo que hacía”, relata Idris, que quería que sus hijas caminaran siempre con la cabeza bien alta» (elpais.com).



Gracias a su esfuerzo y con la ayuda de sus compañeros Idris pudo ver cumplido su sueño. Esta historia de vida, y muchas otras, fue recogida por el fotógrafo bangladesí GMB Akash, compartida junto a impactantes imágenes a través de sus cuentas y página personal (www.gmb-akash.com)²⁸⁰

Disponible en: <http://saludnitida.info/2017/10/06/limpiaba-alcantarillas-hijas-fueran-la-universidad/>

8.5.2. Asamblea en la carpintería²⁸¹

Objetivos

- Fomentar la búsqueda del lado positivo de las personas y las situaciones.

Materiales

- Documento de trabajo 8.5.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** El relato plantea una reflexión sobre la tendencia a desconfiar y a enfocarse en lo negativo de las personas, simbolizadas como herramientas de una carpintería. De acuerdo con lo que se ha ido desarrollando durante la sesión, la moraleja del texto nos muestra que todos tenemos puntos fuertes y débiles y que el trabajo cooperativo, el grupo, nos completa y desarrolla. Es una invitación a ser humildes y tolerantes con los defectos propios y ajenos.

Documento de trabajo 8.5.2.

²⁸⁰ Imagen 8.10. Fotografía de GMB Akash.

²⁸¹ Procede de <http://www.laculpaesdelavaca.com>

Asamblea en la carpintería

Hubo en la carpintería una extraña asamblea; las herramientas se reunieron para arreglar sus diferencias. El martillo fue el primero en ejercer la presidencia, pero la asamblea le notificó que debía renunciar. ¿La causa? Hacía demasiado ruido, y se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo reconoció su culpa, pero pidió que fuera expulsado el tornillo: había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

El tornillo aceptó su retiro, pero a su vez pidió la expulsión de la lija: era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

La lija estuvo de acuerdo, con la condición de que fuera expulsado el metro, pues se pasaba midiendo a los demás, como si él fuera perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo, utilizando alternativamente el martillo, la lija, el metro y el tornillo.

Al final, el trozo de madera se había convertido en un hermoso mueble.

Cuando la carpintería quedó sola otra vez, la asamblea reanudó la deliberación. Dijo el serrucho:

Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos más en nuestras flaquezas, y concentrémonos en nuestras virtudes.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba solidez, la lija limaba asperezas y el metro era preciso y exacto. Se sintieron como un equipo capaz de producir hermosos muebles, y sus diferencias pasaron a segundo plano.

8.5.3. Atrévete a soñar

Objetivos

- Concluir el módulo mediante una reflexión sobre las metas personales de la persona participante.
- Fomentar la positividad.

Materiales

- Documento de trabajo 8.5.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL ENTRE SESIONES.** Nos centraremos en los objetivos y metas de cada participante. Esto fue objeto de la sesión segunda del módulo destinado a Evaluación y Motivación y se retomará en la fase de Seguimiento (sesión primera). Se plantea un ejercicio sencillo de imaginación, amable y poco dirigido o estructurado. Para ello se retoma la metáfora de la mochila que nos ha servido como hilo conductor durante toda la sesión: *con la mochila ya preparada ¿dónde irías?* Es importante señalar que *el dónde* de la cuestión se puede referir tanto a un lugar como a un estado. De este modo el enunciado también podría expresarse como: *si pudieras pedir un deseo...*

Documento de trabajo 8.5.3.

Atrévete a soñar

Piensa que ya tienes tu mochila bien preparada, dentro va justo lo que necesitas y lo superfluo ya está fuera. Es hora de partir ¿A dónde te gustaría ir? ¿A dónde te gustaría llegar? ¿Qué te gustaría hacer?

Puede ser algo aparentemente simple como por ejemplo “tener una semana de vacaciones”. Pero es importante porque es tu meta, tu deseo. ¿Qué harías durante esa semana?

O puede ser algo más abstracto como... ¡Quiero ser feliz! Si es así afirmalo bien fuerte y escríbelo. ¿Cómo se expresaría esa felicidad? ¿Con quién? ¿Con qué?...

Para ayudarte puedes echar la vista atrás y recordar aquello con lo que antes disfrutabas y que no te hacía daño.

Atrévete a soñar.

8.5.4. Favorecer el perdón²⁸²

Objetivos

- Mejorar la empatía hacia quien nos ha hecho daño.
- Atender a las cualidades positivas de quienes nos han hecho daño, sus motivaciones y circunstancias.
- Generar un sentimiento de compasión.

Materiales

- Un lugar cómodo para meditar.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL:** Se requerirán unos 20 minutos para realizar la meditación guiada y la valoración posterior. El ejercicio consiste en una invitación a perdonar **a quien nos ha ofendido**, una vez que durante la sesión anterior se trabajó sobre el proceso del perdón y se presentan condiciones para continuarlo. También puede ser realizado con las debidas variaciones como ejercicio de autoperdón. Se realizará una **preparación previa**, durante esta sesión o como propuesta de actividad entre sesiones de la anterior. Se requiere para ello ponerse en el lugar del otro para apreciar si cuando le dañó lo hizo intencionadamente, si hubo algún factor externo que le condicionara a actuar como lo hizo, si intentó reparar el daño o ha mostrado su arrepentimiento, y para apreciar de alguna manera sus cualidades positivas. El objetivo de esta preparación es adoptar una posición emocionalmente neutra. Preguntaremos a continuación cómo se sentirían si hubiese actuado de la misma forma que su ofensor y si merecería su perdón o una nueva oportunidad.

A continuación se inicia la meditación guiada:

Túmbate boca arriba, con las piernas ligeramente abiertas y los brazos a lo largo del cuerpo, un poco separados y con las palmas hacia arriba. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. A continuación, nota como los pies, tobillos, dedos y pantorrilla te pesan. Pesan mucho. Ahora nota cómo pesan tus muslos, cadera, cintura. Nota cómo dedos, manos, muñecas, brazos y antebrazos pesan. Fíjate cómo pesa tu abdomen. Ahora nota

²⁸² Mora (2014)

cómo pesan la espalda, el cóccix, las vértebras sacras, lumbares, dorsales y cervicales... Nota también cómo pesan tu cuello, cara nariz, boca, ojos, orejas, cejas, frente y cuero cabelludo. TODO tu cuerpo está ahora relajado, muy relajado. Nota que casi estás flotando en un bienestar completo.

Ahora sitúa frente a ti a esa persona que te ha hecho daño. Siéntala frente a ti y fíjate en su lenguaje corporal, cómo va vestido, cómo es su aspecto, cómo es su mirada y su postura. A continuación, céntrate en decirle que comprendes lo que hizo, que lo puedes aceptar y puedes perdonarlo, dejando el pasado en el pasado y perdonándolo en el presente. Ya has abandonado toda idea de venganza y resentimiento. Date cuenta cómo con cada inspiración llenas tu pecho de paz y con cada espiración sueltas resentimiento y rencor, el mismo que te tenía anclado en el pasado. Así, cada vez que sueltas resentimiento, te sitúas más y más en el presente y tienes más posibilidades y alternativas para actuar, pues eres dueño de tu vida.

Sigue mirando durante un tiempo a la persona que te ha hecho daño y cuando estés preparado dile “te perdono” una vez más. Sigue mirándolo callado hasta que la imagen del otro se desvanezca.

Ahora poco a poco y cuando te apetezca ve moviendo los dedos de los pies, de las manos, los tobillos, muñecas, dobla las rodillas y los codos. Gira la cabeza lentamente hacia la derecha, centro, izquierda y centro. Estírate si lo necesitas y cuando quieras abre despacio los ojos.

Tras la meditación se invita a que exprese cómo se ha sentido durante el ejercicio y cómo se siente después de hacerlo. Se dejará la vía abierta para continuar con este proceso ahora pidiendo perdón a quien se ha ofendido, con el grado de profundidad y compromiso que resulte más adecuado. Para ello se utilizará este modelo en siguientes sesiones o se planificará realizarlo a través de víctimas directas o indirectas. En su caso también podría contactarse con asociaciones y colectivos de personas hacia los que se dirigieron los delitos y/o con profesionales especializados en justicia restaurativa (Se requiere contacto con los Servicios Centrales para coordinar procesos restaurativos con entidades colaboradoras especializadas).

[CONSULTAR FASE DE SEGUIMIENTO DE ESTE PROGRAMA].

9 Mirando hacia el futuro integrando diversos horizontes

*“He decidido seguir con el amor.
el odio es una carga demasiado pesada de afrontar...”*
Martin Luther King

Introducción y marco terapéutico

Como ya se ha indicado anteriormente, el objetivo general de este programa es la prevención del comportamiento violento motivado por ideología de odio. Con esta finalidad, a lo largo de las distintas sesiones se han ido abordando terapéuticamente diferentes competencias psicológicas que se consideran implicadas en este tipo de comportamiento, sin embargo ahora llega el momento de que las personas participantes sean capaces de poner en práctica, en su vida diaria, las habilidades adquiridas. Por ello, la **presente unidad se plantea como una revisión integradora de los aspectos terapéuticos más relevantes abordados a lo largo del programa**, potenciando la adquisición de habilidades que les permitan mantener los cambios alcanzados a lo largo de la intervención.

Por ende, para finalizar el programa con éxito resulta fundamental que cada persona participante sea capaz, no sólo de identificar cuál es el momento en que se hace necesario aplicar dichas habilidades adquiridas, sino también que esté suficientemente motivada y se sienta suficientemente responsable de sí misma para realizar cambios en sus hábitos comportamentales. Así, aunque la persona beneficiaria del programa posea múltiples habilidades, la eficacia del mismo dependerá de si ésta sabe cuándo debe actuar, y especialmente de si *quiere* realmente introducir esos cambios en sus formas habituales de resolver sus conflictos.

En este contexto, la mayor parte de los modelos que se han demostrado eficaces para intervenir en **prevención de recaídas** fueron desarrollados en el **ámbito de las drogodependencias** y, posteriormente, han sido adaptados para abordar la prevención de comportamientos delictivos. Atendiendo a la escasa evidencia empírica específica sobre prevención de recaídas en programas de rehabilitación de delincuentes de odio, estos modelos teóricos serán tomados como punto de partida en esta unidad. En este sentido debemos señalar, que a pesar que la tipología delictiva que motiva este programa muestra diferencias notables con la conducta adictiva, se intentará adaptar la intervención poniendo el acento en los aspectos comunes.

A su vez, tal y como se adelantaba en la Introducción del presente programa, el **enfoque basado en la Justicia Restaurativa para abordar los delitos de odio, constituye un eficaz mecanismo a través del cual la conducta motivada por prejuicios puede recibir un reproche social y, paralelamente, ser transformada en comportamientos que mejoren la convivencia en la comunidad** (Walters, 2014). Por ello, y tras un amplio recorrido terapéutico a lo largo del programa, durante el presente módulo se planteará a las personas participantes la posibilidad de poner en práctica aquellas habilidades adquiridas, ofreciendo un espacio de encuentro con colectivos vulnerables o de víctimas, permitiendo de este modo restaurar relaciones hacia una convivencia armónica. Dicho *abordaje*

restaurativo, iniciado con mayor énfasis en el módulo dedicado a los valores prosociales y comportamiento prosocial (Módulo 8), tendrá su desarrollo final en el módulo de seguimiento.



²⁸³ Por tanto, la presente unidad del programa Diversidad proyecta sus objetivos *situando la mirada en el futuro*, finalizando este recorrido terapéutico en dos bloques temáticos principales: por un lado, la prevención de recaídas o reincidencia delictiva y, por otro, la potenciación de un estilo de vida positivo, que facilite el mantenimiento de los logros alcanzados. Finalmente se ofrece un escenario de integración de los conocimientos adquiridos, a través de una enfoque restaurativo donde se prepare a cada participante para un encuentro real (o simbólico) para la construcción de nuevos horizontes, donde se integren las relaciones basadas en la equidad y el respeto a la diversidad, promoviendo los principios de los derechos humanos fundamentales.

Mirando hacia el futuro: Prevención de la reincidencia

Marlatt y Gordon (1985), en un análisis de las **situaciones que provocan recaídas**, observaron que aproximadamente dos tercios de todas ellas tienen lugar en los **tres primeros meses después de haber finalizado el tratamiento**. Independientemente del problema implicado, la recaída aparece asociada a tres **situaciones de alto riesgo**: los **estados emocionales negativos, los conflictos interpersonales y la presión social**.

Sin embargo, estas situaciones de alto riesgo no tienen por qué llevar inequívocamente a una recaída, ya que esta se encuentra **mediada por las habilidades de afrontamiento**. De esta manera, aquellas personas que poseen un adecuado repertorio de habilidades de afrontamiento serán menos propensas a recaer en comparación con aquellos que no las poseen. Las **expectativas de resultados**, también constituyen otro elemento mediador relevante de la recaída, de tal modo que cuando una persona anticipa un resultado positivo como consecuencia de su comportamiento, es más probable que lo ejecute.

Un tercer elemento del modelo de Marlatt y Gordon (1985) es el llamado **Efecto de Violación de la Abstinencia (EVA)**, según el cual las personas que experimentan emociones negativas y de fracaso personal ante una caída puntual, es más probable que terminen en una recaída completa, ya que realizan atribuciones basadas en factores estables y globales que se escapan de su control.

Por último, Larimer, Palmer y Marlatt (1999) también resaltan que pueden encontrarse **factores encubiertos** que pueden desencadenar situaciones de alto riesgo. Estos factores pueden incluir **el estilo de vida, el nivel de estrés general o factores cognitivos**, tales como racionalizaciones o el deseo de gratificación inmediata, entre otros. Pueden aumentar la vulnerabilidad de la persona a sufrir una recaída, bien sea aumentando su probabilidad de exposición a situaciones de alto riesgo o bien disminuyendo su motivación para afrontar las mismas.

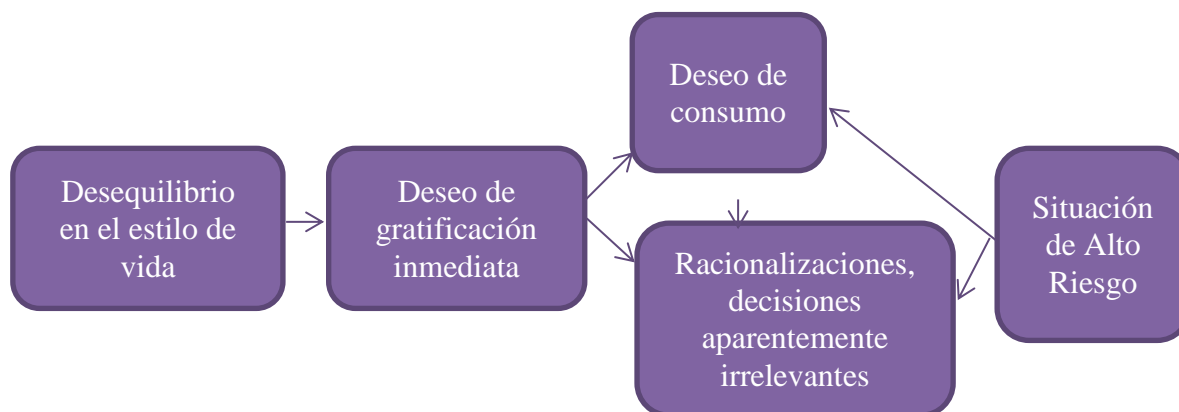
²⁸³Imagen 9.1. Mirando al futuro. Depositphotos (s.f).

Dentro de los factores mencionados, resulta especialmente importante el **estilo de vida**, ya que este incluye el equilibrio existente entre las demandas externas percibidas por la persona y las actividades internamente satisfactorias.

Marlatt y Gordon (1985) lo ejemplifican de la siguiente manera:

Una persona cuya vida está llena de exigencias puede experimentar una sensación constante de estrés, la cual no solamente puede generar estados emocionales negativos (ira, frustración, impotencia...), sino que aumenta el deseo de la persona por la obtención de placer y la racionalización de que su conducta está justificada. (Ver Figura 9.1)

Figura 9.1 Antecedentes encubiertos de situaciones de recaída



Fuente: Tomada de Marlatt, Parks y Witkiewitz (2002)

La integración de estos modelos explicativos nos ofrece *una mirada hacia un futuro lejos del odio*, entrenando a las personas participantes en la detección de señales que faciliten prevención de los factores de riesgo y, paralelamente, potenciando aquellos factores de protección que les proporcionen alternativas comportamentales prosociales en sus hábitos prejuiciosos o discriminatorios.

A su vez, a lo largo de todo el programa y, más específicamente en el presente módulo, el *Modelo de las Buenas Vidas* (Ward y Stewart, 2003a y b; Ward y Maruna, 2007) constituye una alternativa transversal presente en los programas de la Institución Penitenciaria, para promover el mantenimiento de los cambios alcanzados en la intervención. Según los autores, las intervenciones con delincuentes no han de limitarse solamente al abordaje de los factores de riesgo, sino que además, deben ayudarles a identificar y establecer objetivos vitales relevantes, y a encontrar formas legítimas y socializadas para conseguirlos (Ward y Marshall, 2004). Así, las personas que han cometido delitos tenderán a mantener los cambios si interiorizan que la modificación de su comportamiento será positivo tanto para sí mismo/a como para las personas que le rodean. Un elemento clave para comprender cuáles son los objetivos vitales de cada participante es su sistema de valores. Por lo tanto, para esta corriente, el mantenimiento de los cambios no es sólo un proceso de evitación y escape para frenar la inercia hacia la recaída. Por el contrario, las intervenciones han de ir orientadas a establecer objetivos de acercamiento, es decir, comportamientos y hábitos positivos, basados en valores, que permitan conseguir objetivos vitales de forma legítima.

A lo largo de este programa de intervención, se han ido combinando elementos del modelo de Riesgo, Necesidad y Responsividad (RNR), del Modelo de Prevención de Recaídas, así como del modelo de las Buenas Vidas. En cada módulo de intervención se han ido abordando las necesidades criminógenas o factores de riesgo relacionadas los delitos de

odio/ discriminación y se ha entrenado una habilidad alternativa al comportamiento delictivo (Ver tabla 9.1)

Tabla 9.1. Déficit y estrategias abordados en el Programa Diversidad

Problemas/déficits/factores de riesgo	Conducta alternativa/ afrontamiento
Construcción de identidad social rígida o fusionada con la identidad personal	Análisis de la identidad personal y social desde un punto de vista autobiográfico
Autoestima no equilibrada	Estrategias de regulación equilibrada de la autoestima
Percepciones de amenaza a su identidad social por la presencia o diferencias de otros colectivos	Flexibilizar la identidad personal y social identificando características compartidas con los grupos rechazados.
Creencias estereotipadas y prejuiciosas de diferentes colectivos	Creencias basadas en la aceptación y respeto de los Derechos Humanos
Presencia de distorsiones cognitivas rígidas (especialmente pensamiento dicotómico, deshumanización, etc.)	Detección de distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos disfuncionales Reestructuración cognitiva de creencias irracionales sobre colectivos rechazado
Déficit en la identificación y gestión de las emociones	Inteligencia emocional, autorregulación emocional, aceptación emocional
Gestión disfuncional del miedo a la diferencias percibidas con otros grupos	Entrenamiento en estrategias de gestión del miedo irracional y la vergüenza
Déficit de empatía con el colectivo rechazado	Promover la empatía afectiva hacia los colectivos rechazados, favoreciendo un acercamiento a su realidad y las consecuencias del delito.
Déficit en estrategias de autorregulación de la ira	Entrenamiento en habilidades de gestión de la ira
Propensión al abuso de sustancias	Identificación de señales de abuso/dependencia de sustancias estupefacientes, análisis de las consecuencias del consumo a medio largo plazo
Alta relevancia de factores de pertenencia y presión grupal en el mantenimiento de prejuicios y ejercicio de la violencia	Análisis autobiográfico de los mecanismos de conformación de la identidad social y mecanismos de presión grupal. Entrenamiento en estrategias asertivas de resolución de conflictos.
Presencia de creencias distorsionadas sobre el uso de la violencia como forma de buscar emociones o resolver conflictos	Potenciar el respeto las diferencias y las estrategias pacíficas de resolución de conflictos
Valores y motivaciones personales y grupales contrarias a la Declaración Universal de los Derechos Humanos	Fomentar la comprensión y asimilación de los derechos humanos fundamentales
Motivación de venganza hacia el grupo rechazado derivada de la percepción de agravios reales o percibidos (actuales o históricos)	Entrenamiento del perdón como habilidad básica para la convivencia

Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, las aportaciones que realiza el *Modelo de las Buenas Vidas* al cambio terapéutico y mantenimiento del mismo a través de la consecución de objetivos prosociales, han sido utilizadas de manera transversal en el programa. Durante la Fase de Evaluación y Motivación, se ha realizado el diseño de un Plan Motivacional Individualizado para cada participante, con el objetivo de ir mejorando su motivación al cambio y de construir un plan de vida alternativo basado en la consecución de sus objetivos vitales orientados a valores prosociales. A su vez, a lo largo de la Fase de Intervención, este trabajo terapéutico se ha ido reforzando en cada una de las unidades que componen el programa.

Mirando horizontes de integración: Justicia Restaurativa

En la actualidad un volumen creciente de estudios han explorado la eficacia de la utilización de un enfoque restaurativo para abordar el fenómeno de los delitos de odio (Shenk, 2001; Umbreit, 2002; Gavrielides, 2007; Walters & Hoyle, 2012; Walters, 2014). Los diferentes métodos encuadrados en esta perspectiva restaurativa permiten un cierre del proceso terapéutico donde se facilita un encuentro con la realidad de las víctimas y/o de los colectivos a los que pertenecen, creando un escenario donde las personas participantes se puedan enfrentar directamente con las consecuencias de sus comportamientos de odio o discriminación, propiciando emociones en los participantes que pocas intervenciones judiciales pueden provocar.

En este sentido se pretende la construcción de conexiones emocionales entre las personas condenadas por delitos de odio y los colectivos vulnerables de victimización, donde las relaciones dañadas puedan evolucionar hacia una convivencia armónica basada en los principios de respeto a la dignidad y equidad de todas las personas, ofreciendo una respuesta evolucionada al delito de odio, donde el diálogo, la empatía, la comprensión del otro y, en ocasiones el arrepentimiento y el perdón, se conviertan en las herramientas que ayuden a reducir la probabilidad de reincidencia en la comunidad.

La flexibilidad de las prácticas restaurativas permite incorporar diversas formas de aprendizaje moral en los acuerdos de reparación del daño adaptadas a cada caso particular y a sus agentes implicados (ej. procesos de *diálogos restaurativos* directa/indirecta, trabajos de investigación que profundicen en el impacto del odio en el colectivo, realización de actividades comunitarias en beneficio de colectivos vulnerables, participación en actos conmemorativos o de celebración del colectivo, etc.). De este modo, y en función del **grado de consecución de los diferentes objetivos terapéuticos del programa, se ha de valorar la adecuación de las medidas restaurativas susceptibles de aplicación**, atendiendo tanto a su potencial efectividad como a la protección de la integridad y derechos de las víctimas o colectivos vulnerables. Existen diversas recomendaciones profesionales que incluyen una valoración del grado de intensidad de los prejuicios subyacentes para determinar la adecuación de medidas directas encuadradas en un enfoque de justicia restaurativa, evitando de este modo posibles efectos teratogénicos o de revictimización del colectivo (Walters, 2014). Por tanto, el presente módulo constituirá un punto intermedio entre el **Módulo 8**, donde se incide en la importancia del *perdón*, y el **módulo de seguimiento**, donde finalmente se materializarán y concretarán las posibles medidas restaurativas susceptibles de aplicación (el procedimiento a seguir, viene indicado en dicho módulo).

A modo de resumen, tan solo queda señalar que el objetivo básico de esta unidad es ayudar a la persona participante a desarrollar estrategias que eviten la reincidencia, mediante la consolidación del aprendizaje adquirido a lo largo de las unidades anteriores. Esto implica promover las conexiones entre los diversos contenidos aprendidos con las vivencias

cotidianas, donde el conflicto puede surgir. Las personas somos seres de hábitos y los cambios intencionales del comportamiento son difíciles de alcanzar y mantener, por tanto es necesario motivar a las personas participantes a generalizar los patrones alternativos de pensamiento y comportamiento, adquiridos a lo largo del programa Diversidad.

Objetivos terapéuticos

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

-
1. **Identificar las situaciones de alto riesgo de reincidencia.**
 2. **Identificar los factores encubiertos que llevan a situaciones de alto riesgo.**
 3. **Entrenar estrategias de afrontamiento para evitar la reincidencia.**
 4. **Motivar hacia un estilo de vida positivo y equilibrado para aumentar sus habilidades de afrontamiento y su sentido de la autoeficacia.**
 5. **Promover espacios de encuentro restaurativo hacia el colectivo victimizado, estableciendo conexiones relacionales armoniosas en la comunidad.**
-

SESIÓN 1

Detectando Obstáculos.

Objetivos

- Definir los términos caída y recaída.
- Entrenar el reconocimiento de señales previas a una recaída.
- Aprender a identificar los factores de riesgo.

Ejercicios

- Las gominolas.
- El caso de Juan.
- Mis factores de riesgo.

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa.

Caída y Recaída

Una vez que estamos llegando al final programa es posible que nos estemos preguntando, *¿y ahora qué?*

Al terminar un tratamiento la mayoría de las personas piensan que nunca más van a volver a caer en los *viejos errores*. Algunas mantienen esta confianza porque creen que el programa les ha aportado todo lo que tienen que saber, y otras porque piensan que este programa no les ha servido para nada, pero consideran que las cosas son *cuestión de voluntad*. Pero no es tan sencillo: una cosa es la teoría y otra la práctica. En nuestra vida diaria atravesamos múltiples situaciones que desencadenan pensamientos y emociones que nos pueden llevar nuevamente a cometer un delito.

A lo largo de estos meses, has aprendido a **identificar tus emociones y pensamientos** distorsionados, pero de aquí en adelante tienes que aprender a **conectarlos con aquellas situaciones de riesgo que podrían abocar a una recaída**, o lo que en este caso es lo mismo: a la repetición del comportamiento delictivo.

En el ámbito de la prevención de la reincidencia suele diferenciarse entre los términos *caída* y *recaída*:

La **caída** es la ocurrencia de la conducta problema una sola vez en el tiempo y sin que se vuelva a repetir, mientras que la **recaída** implicaría además un retorno al estilo de vida anterior.

Si echas la vista atrás y te preguntas cuál fue el desencadenante exacto que motivó el comportamiento delictivo que te ha traído a cumplir este programa, posiblemente te vengan muchas ideas a la cabeza, pero quizá ninguna concreta. Es posible que pienses que tu comportamiento ocurrió *sin más*, de forma espontánea. Eso sucede porque en nuestra vida diaria, las personas tenemos automatizados la mayoría de los comportamientos y los llevamos a cabo sin prestar demasiada atención. Se podría decir que la mayoría de las veces actuamos en *modo piloto automático*.

¿Se te ocurre alguna tarea que realices en tu día a día sin prestarle atención? ¿Eres consciente, por ejemplo, de todos los movimientos que realizas cuando te lavas los dientes? ¿Y de la textura o sabor del dentífrico?, ¿Piensas en otra cosas y no prestas atención a lo que haces? ¿Se te ocurre alguna actividad más que haces automáticamente?

[SE PERMITE LA REFLEXIÓN, APORTÁNDOLE OTROS EJEMPLOS DE CONDUCTAS AUTOMATIZADAS COMO CONDUCIR, DUCHARSE, ETC. SI NO SE LE OCURRE NINGUNA].

En la unidad de Inteligencia Emocional ya trabajamos con *Mindfulness*. Vamos ahora a hacer un ejercicio basándonos en los principios de este tipo de prácticas.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 9.1.1, PARA QUE TOME CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS IMPLICADOS EN UNA ACTIVIDAD QUE NORMALMENTE SE LLEVA A CABO DE MANERA AUTOMATIZADA].

RECUERDA:

Una vez realizado el ejercicio es importante conectar las experiencias relatadas por la persona participante con el proceso de recaída. Para ello pueden formularse preguntas como:

¿Recuerdas alguna situación cotidiana donde las personas solemos ponernos en “modo piloto automático”? ¿Qué relación crees que existe entre el este modo y una recaída?

Tras este ejercicio hemos tomado conciencia de la cantidad de comportamientos cotidianos que se suelen realizar sin prestar atención, como *dándolos por hechos*. Si estas actividades las hacemos conscientes nuevamente, podremos entender que cualquier actividad que desarrollamos se divide en muchas partes, y que todas ellas tienen su importancia.

Decisiones Aparentemente Irrelevantes (DAIs)

En el proceso de reincidencia en delitos de odio y discriminación, la conducta que pretendemos evitar es una agresión bien sea física o verbal a otra persona o colectivo, pero a partir de ahora tienes que aprender que la **agresión no surge de forma súbita o espontánea, sino que es producto de una serie de Decisiones Aparentemente Irrelevantes (DAIs)**, que puedes ir tomando en *modo piloto automático*.

Una agresión por razón de odio **NO ES UNA CONDUCTA IMPULSIVA**. Lo que suele ocurrir es que, poco a poco, se van dando una **serie de decisiones o pasos que progresivamente te acercan más a una agresión, hasta que finalmente se comete**. Normalmente las personas no somos conscientes de estos equívocos pasos y por eso sentenciamos que no hemos podido hacer nada por evitarlo. Aunque existen muchas pruebas que nos indican que no es así, como has comprobado en el anterior ejercicio.

Una DAI puede ser cualquier comportamiento, que aparentemente no está relacionado con la conducta problema, pero que poco a poco sí nos va acercando a ella. Cuando encadenamos una serie de DAIs al final nos colocamos en una situación de riesgo o de alto riesgo para la recaída.

[SE INTRODUCE ACTIVIDAD 9.1.2, PARA EJEMPLIFICAR QUÉ SON LAS DAIs Y POSIBILITAR LA DIFERENCIACIÓN ENTRE FACTOR DE RIESGO Y SITUACIÓN DE ALTO RIESGO].

Mis factores de riesgo

Hemos aprendido que una situación fortuita puede desencadenar una serie de interpretaciones distorsionadas, que provocan a su vez un estado emocional negativo o malestar. Este estado emocional podría llevar a la persona a tomar DAIs, en *modo piloto automático* hasta que al final acaba cometiendo comportamientos delictivos.

Si recuerdas el delito por el que estas en este programa, podrás darte cuenta de que en aquel momento tomaste una serie de decisiones, de las que no eras totalmente consciente. Si

analizamos situaciones como las expuestas en la actividad anterior, sabremos que una persona no comete un delito por la presencia de un único factor de riesgo, sino por el encadenamiento sucesivo de muchos de ellos, encontrándose al final en una situación de alto riesgo, de la que resulta muy complicado escapar.

¿Qué son los factores de riesgo?, ¿Sabrías definir a qué nos referimos con este concepto?

Los factores de riesgo son aquellos aspectos de la persona o de la situación en la que vive que aumentan las probabilidades de que vuelva a cometer una conducta que quiere eliminar de su vida. Cada persona tendrá unos factores de riesgo diferentes.

Vamos a analizar un ejemplo, Diego ha fumado marihuana durante doce años. Ahora acaba de dejarlo y sabe que tiene que prepararse para afrontar determinadas situaciones en las que va a sentir un gran deseo de volver a fumar (situaciones de riesgo). En su caso, cada tarde cuando se encontraba con su grupo de amistades solían fumar juntos, por lo que sabe que si vuelve a quedar con ellos, aunque solo sea para charlar un rato, se encontrará rodeado de gente que está fumando. De este modo se produciría una situación de riesgo que Diego podría anticipar y evitar.

Existen algunos estudios donde se han analizado las situaciones en las que habitualmente tienen lugar las recaídas tras participar en un tratamiento. Independientemente del problema que tenga la persona, la recaída suele asociarse a **tres situaciones de alto riesgo: los estados emocionales negativos, los conflictos interpersonales y la presión social.** (Ver figura 9.2).

Figura 9.2 Situaciones de alto riesgo de recaída.



Fuente: Elaboración propia.

¿Qué tipo de situación de riesgo podríamos identificar en el caso anterior?

Sin embargo, estas situaciones de alto riesgo no tienen por qué llevar directamente a una recaída, ya que las personas pueden poseer una **serie de habilidades para afrontarlas de manera adecuada.** Durante el presente programa, has adquirido diferentes conocimientos y destrezas que pueden serte de gran utilidad para afrontar posibles situaciones de riesgo en el futuro.

¿Qué estrategias podría utilizar para evitar recaer en fumar marihuana?

Otro elemento que influye de manera muy importante en la reiteración de comportamientos problemáticos, son las expectativas que tenga la persona acerca de su capacidad o habilidad para afrontar y sortear las situaciones de riesgo. De forma que si anticipa que le va resultar difícil controlar todos los aspectos relacionados con ella las

evitará. Y si lo que anticipa son ganancias, resultados positivos, es más probable que repita la conducta problema.

Otros factores que dependen de la persona pueden ser su estilo de vida, su nivel de estrés general, sus formas de interpretar la realidad, sus pensamientos y creencias, el deseo de gratificación inmediata, etc. Estos factores pueden aumentar su vulnerabilidad a una recaída, bien sea aumentando su probabilidad de exposición a situaciones de alto riesgo o bien disminuyendo su motivación para afrontar dichas situaciones.

[SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 9.1.3].

Como hemos visto en el ejemplo de Juan, la conducta es un proceso, no se produce de manera automática. Hubo unas emociones, pensamientos y conductas previas que le condujeron finalmente a la conducta violenta o inadecuada.

A lo largo del programa hemos reflexionado varias veces sobre este tema. La conducta humana no es algo que ocurra por azar o de manera inexplicable. Existe siempre una cadena de acontecimientos que nos llevan a actuar de una determinada manera, por lo que no podemos argumentar que nuestra conducta surja de forma espontánea o impulsiva.

Las personas tenemos control sobre nuestra propia conducta, y lo que hagamos depende de nosotros, no de las circunstancias. Siempre hay alternativas si nos detenemos a pensar atentamente. La conducta está formada por una serie de elementos que, si nos fijamos con atención, nos pueden ayudar a entendernos a nosotros mismos mucho mejor.



²⁸⁴ Si concebimos la **CONDUCTA como resultado de UN PROCESO**, tenemos que desarrollar un esquema explicativo de cómo funciona el comportamiento de las personas, incluyendo la violencia, y por qué razones se mantiene en el tiempo. **Por ejemplo**, cuando alguien se comporta de forma violenta, normalmente, la secuencia se inicia en una situación en la que no existen obstáculos para

esa conducta. Es más fácil que algo así ocurra en lugares solitarios, en los que no haya testigos o donde no es probable encontrar agentes de la autoridad.

Ante un determinada situación conflictiva, como por ejemplo si una persona observa durante la noche a alguien buscando comida en un contenedor, pueden surgir una serie de pensamientos en cadena acerca de la conducta del indigente: “*¡Ya está ensuciando la calle otra vez, deja basura fuera del contenedor y pasa cualquiera detrás y se puede caer! ¡Lo hace siempre a propósito, que mala imagen dan estas personas!, ya le avise el otro día que no le quería volver a ver por aquí, parece que me viene buscando, no le importa nada lo que los demás tengamos que aguantar viéndole comer basura! ¡Debe irse a un centro de estos que te ayudan y no estar comiendo mierda! ¿Quién sabe lo que le harían estas personas a alguien vulnerable que pase a su lado?, Quizá pueda hasta robarle...*”

Estos pensamientos favorecen una emoción (por ejemplo, enfado) y a su vez esa emoción conduce a unas conductas (gritar, insultar, increpar). Al mismo tiempo se inicia otra secuencia en el indigente, que reacciona ante su comportamiento (por ejemplo con miedo, enfadándose, gritando, tirando lo que tiene a mano).

Esta conducta, a su vez es interpretada por la primera persona: “*Ya se está pasando, no aguanto más a gente como esta, que son unos vagos y drogadictos que lo único que saben hacer es robar hasta mí*”

²⁸⁴ Imagen 9.2. Conducta como proceso. Pixabay.com(s.f.)

basura, son parásitos de la sociedad y encima viene delante de mi vivienda a atacarme, quien sabe lo que puede hacerle a mi hermana cuando llegue del instituto... Estos pensamientos de nuevo producen o incrementan la intensidad de una emoción (ira) y también desencadenan una conducta (insultos, persecución, empujones, agresiones con una barra metálica).

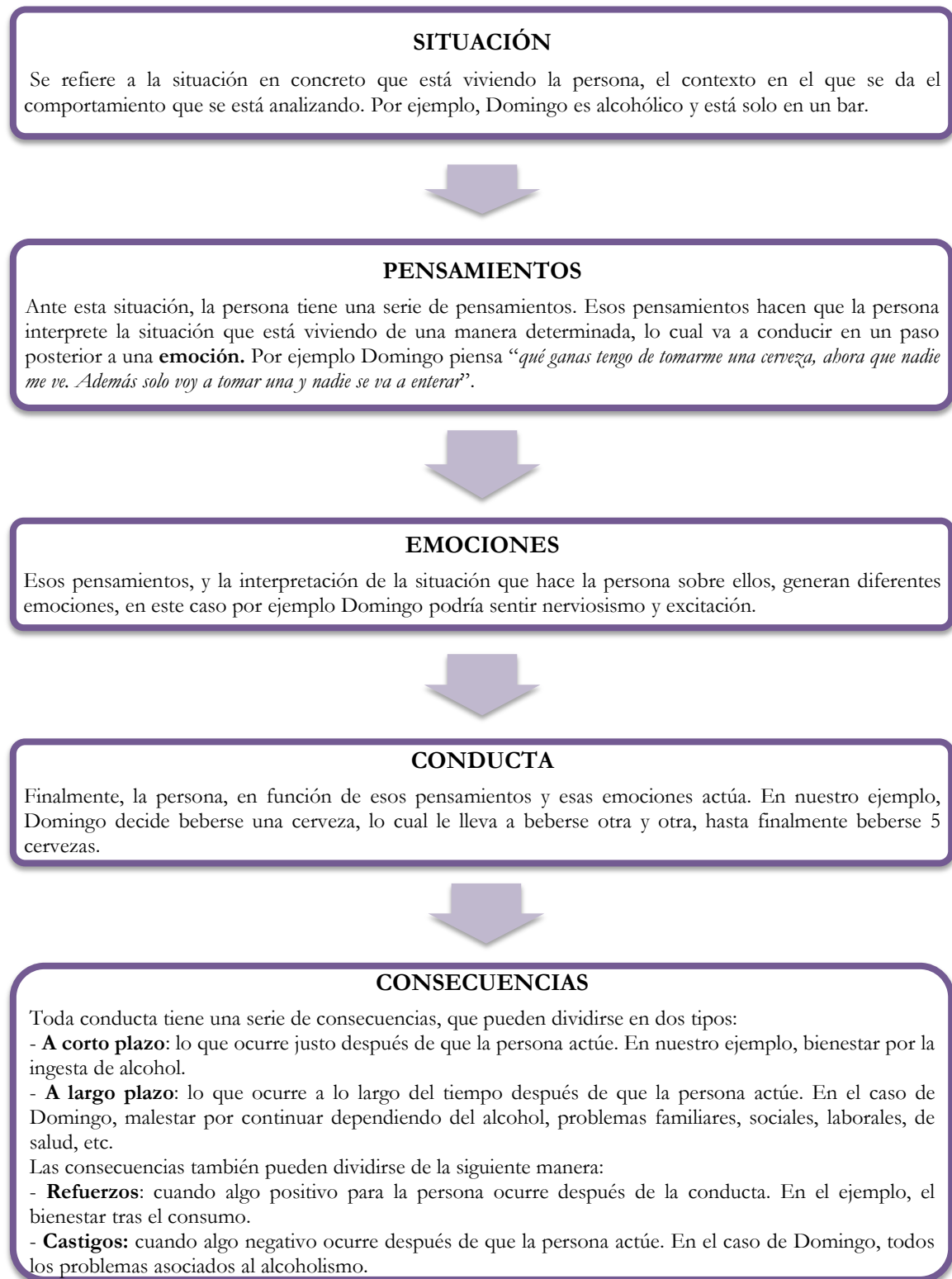
¿Qué **consecuencias** tiene para la persona esta conducta? Probablemente se sienta poderoso porque el indigente, por miedo, ha salido corriendo y no ha vuelto por el barrio desde aquella ocasión, tampoco le denunció por pensar que no le creerían... Esta persona se reforzará a sí misma dándose mensajes que justifican y aprueban su conducta violenta: *¡gracias a mi intervención nuestro barrio ahora es más tranquilo, y podemos asegurar que este indigente y sus amistades no volverán mientras le duela el cuerpo, busquen otros barrios donde rebuscar en los contenedores! ¡Son como animales, sólo entienden a palos! ¡Los vecinos del barrio tienen motivos para estar agradecidos por sacar a este peligro para nuestros niños y mujeres!*

La relación entre emoción, pensamiento y conducta ya la hemos visto y analizado en otros módulos. Ahora, vamos a dar un paso más y a entender otros elementos que aparecen en la conducta. Nos interesarán especialmente sus consecuencias y cómo estas hacen que mantengamos un comportamiento a lo largo del tiempo.

[SE SOLICITA QUE HAGA UNA LISTA DE TODOS LOS HÁBITOS, LUGARES, MOMENTOS, MOTIVOS Y PERSONAS QUE PODRÍAN AUMENTAR SU RIESGO DE REINCIDIR EN UN COMPORTAMIENTO DELICTIVO FUTURO. LUEGO, SE LE PIDE QUE PROPONGAN FORMAS EFECTIVAS PARA REDUCIR O ELIMINAR ESOS RIESGOS IDENTIFICADOS, ATENDIENDO A LOS CONTENIDOS ABORDADOS A LO LARGO DEL PROGRAMA. SE REGISTRARÁN LAS RESPUESTAS EN UN PAPEL O PIZARRA. ESTOS CONTENIDOS PERSONALES SERÁN RELACIONADOS CON LA EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA QUE SE PRESENTA A CONTINUACIÓN].

Las investigaciones sobre el comportamiento humano han identificado los siguientes elementos (figura 9.3):

Figura 9.3. Elementos que aparecen en la conducta:



Fuente: Adaptación de Programa PRIA-MA. (Suárez et al., 2015)

Los refuerzos provocan que las conductas se repitan más veces. Cuando una persona obtiene un regalo (un refuerzo) por actuar de una determinada manera, tenderá a actuar más veces de esa manera para conseguir más regalos. Sin embargo, cuando una conducta es

castigada, la persona tiende a no actuar más de esa manera, ya que quiere evitar recibir nuevamente ese castigo.

De esta manera, si Domingo sólo se fija en el bienestar inmediato que le genera el beber alcohol, tenderá a seguir bebiendo, pero si se fija en todas las cosas negativas que le genera a largo plazo, tenderá a dejar de beber.

¿Podrías identificar aquellos refuerzos o aspectos positivos que te generaban placer cuando cometiste algún delito? ¿Podrías identificar las consecuencias negativas que ha provocado ese comportamiento (Para ti, para tu familia, para tus amistades, para la víctima, para su familia, para la comunidad)?

[EN LA PIZARRA O EN UN PAPEL SE TOMARÁ NOTA LAS RESPUESTAS APORTADAS, GENERANDO UN DEBATE SOBRE LAS MISMAS Y SEÑALANDO EL RELEVANTE PAPEL DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS EN LA INTERPRETACION DE LAS CONSECUENCIAS (Ej. Maximización de consecuencias positivas, minimización de las consecuencias relacionadas con la víctima, etc.)].

Por último, debemos tener en cuenta los **antecedentes**. Son las cosas que han ocurrido en la vida de la persona que pueden tener algún tipo de influencia en la conducta actual. Estos antecedentes pueden ser cosas que pasaron hace mucho tiempo (*antecedentes remotos*) o cosas que pasaron hace poco (*antecedentes próximos*):

- En nuestro ejemplo, un *antecedente remoto* puede ser que el padre de Domingo fuera alcohólico. Si Domingo creció en una familia donde uno de los progenitores era alcohólico, esto obviamente habrá tenido una influencia en el desarrollo de su alcoholismo.
- Un *antecedente próximo* podría ser que Domingo haya perdido el trabajo hace una semana. Esto es un evento en la vida de Juan que ha ocurrido hace poco y que lógicamente influirá en la conducta de beber alcohol que estamos analizando.

[SE PUEDE UTILIZAR EL ESQUEMA ANTERIOR PARA IDENTIFICAR LOS DIFERENTES ELEMENTOS DE RIESGO DEL CASO PRESENTADO EN LA ACTIVIDAD 9.1.2, ANOTANDO EN LA PIZARRA LOS ANTECEDENTES, ELEMENTOS SITUACIONALES, PENSAMIENTOS, CONDUCTAS Y CONSECUENCIAS].

Para finalizar la sesión es muy importante que conozcas y analices tus propios factores o elementos de te pueden poner en riesgo de volver a cometer un delito. Esta reflexión te ayudará a anticipar aquellas estrategias necesarias para afrontar adecuadamente estas situaciones.

[FINALMENTE SE INTRODUCE LA ACTIVIDAD 9.1.3 COMO EJERCICIO ENTRE SESIONES].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios entre sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

Dinámicas y materiales

9.1.1. Las Gominolas²⁸⁵

Objetivos

- Identificar los elementos que conforman el comportamiento mediante *técnicas de atención plena* en una actividad que habitualmente llevamos a cabo sin demasiada consciencia.
- Relacionar comportamientos automáticos y las recaídas en conductas problemáticas.

Materiales

- Dulces pequeños de gominolas (aunque se puede sustituir por otros alimentos como trozos de fruta, bombones de chocolate, bayas, pasas, etc.).

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se leerá siguiente texto despacio y con pausas, procurando que se sigan las instrucciones del mismo.

Voy a pasarte una bolsa de gominolas. Quiero que te acerques y cojas dos o tres. Ahora me gustaría que eligieses una de las que has cogido y que pongas toda tu atención en ella. Primero podrías darte cuenta de si esta gominola tiene algo de particular, si tiene algo distinto a las otras que habías cogido de la bolsa. Por ejemplo, si es de diferente color.

Ahora obsérvala atentamente, pon toda tu atención. Puedes apreciar su tacto con los dedos, su color, su forma. ¿Está húmeda o seca? ¿Es áspera o suave? ¿Es dura o blanda?

Mientras estás haciendo esto también puedes ser consciente de los pensamientos que estás teniendo acerca lo que estás haciendo en este ejercicio, si te agrada o te desagrada, o si no sabes para qué sirve esto. Pero ahora vuelve a centrarte en lo que tienes en la mano.

Puedes llevártelo a la nariz y explorar si tiene algún olor. Incluso lo puedes llevar a tu oído y comprobar si suena a algo.

Ahora colócala entre los labios y mantenla ahí un momento. Presta atención a cualquier reacción que tengas, puede que hayas empezado a salivar.

Y ahora colócala en la lengua, piensa en cómo la percibes, su textura, incluso su temperatura. Puedes cerrar los ojos si eso te ayuda a concentrarte mejor en tus sensaciones.

Ahora dale un solo mordisco y detente. Nota cómo se libera el sabor. A lo mejor la gominola ha cambiado de textura.

Másticala lentamente, notando no sólo su sabor, sino también concentrándote en los movimientos que haces mientras masticas.

Cuando estés listo para tragarla observa cómo lo haces. Luego, mientras tragas, puedes percibir cómo la gominola desciende por la garganta hasta el estómago.

Una vez realizado el ejercicio, el terapeuta iniciará un debate en el que fomentará la reflexión acerca de las sensaciones que experimentaron, formulando preguntas acerca de sus pensamientos, emociones, etc. También puede ser interesante indagar acerca de la tendencia de la mente a divagar mientras lo estaban haciendo. Esto, normalmente, conduce a analizar el paralelismo entre esta experiencia y la propensión a seguir ciegamente un impulso, sin prestar atención a los numerosos pasos implicados en el desarrollo de una conducta.

9.1.2. El Caso de Juan

²⁸⁵ Adaptado a partir de Bowell et al., 2013.

Objetivos

- Identificar las decisiones aparentemente irrelevantes.
- Diferenciar entre factor de riesgo y situación de alto riesgo.

Materiales

- Documento de trabajo 9.1.2.

Guía para el terapeuta

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL o GRUPAL:** Se lee el caso de Juan expuesto en el documento de trabajo 9.1.2. Posteriormente, se pregunta:
¿Qué ha llevado a Juan a cometer la agresión? ¿Cuáles son las Decisiones Aparentemente Irrelevantes que se encadenan hasta llegar a la agresión final?
Para abordar la reflexión sobre *el caso de Juan* es importante que el/la terapeuta se centre no solamente en las DAIs que fue tomando Juan, sino también en la relación entre éstas y sus estados emocionales. Todo ello puede irse anotando en una pizarra, diferenciando entre los distintos factores de riesgo implicados en la agresión: situacionales, cognitivos, emocionales y/o conductuales. Se sugiere guardarlos para la siguiente sesión.
Con este ejercicio hemos comprobado cómo a partir de una situación inicialmente no relacionada con la agresión, el protagonista va tomando DAIs que finalmente le llevan a cometerla. Hemos observado como a Juan *se le va complicando* el día hasta que con sus decisiones se coloca en una situación de alto riesgo que ya no tiene vuelta atrás para él.

Documento de trabajo 9.1.2.

El Caso de Juan

Juan tiene 30 años. Está en paro, no tiene pareja y vive con su madre. Un día su madre se pone enferma y debe llevarla al hospital. En urgencias tiene que esperar varias horas antes de que ésta pueda ser atendida, debido a la cantidad de gente que allí se encuentra.

Juan observa a las personas con las que comparte la sala de espera, muchos de ellos son extranjeros, procedentes la mayoría de Sudamérica, aunque también hay algún “moro”. Pronto empieza a desesperarse por la espera y piensa que “no tendría que esperar tanto con su madre enferma si no hubiese tanto inmigrante “colapsando” la sanidad pública”. Repasa mentalmente la historia de su familia y surgen otros pensamientos: “Su madre no se “ha matado” a trabajar y ha pagado sus impuestos toda la vida, para que ahora venga un extranjero a usar unos servicios por los que nunca ha puesto “ni un duro”.

Finalmente la madre de Juan es atendida sin que sea necesario su ingreso en el hospital. Juan, lejos de sentirse aliviado, aún está muy indignado por las condiciones en las que su madre ha sido atendida, hasta el punto de que se está planteando realizar algún tipo de queja por el tiempo de espera.

Cuando llega a casa entra en internet para informarse acerca de cómo tramitar la reclamación y de paso intentar contactar con otras personas que hayan podido encontrarse en una situación similar a la suya.

En algunos foros consultados por Juan, varias personas manifestaban las mismas quejas que él: largo tiempo de espera por servicios saturados de pacientes, la mayoría de ellos extranjeros. Juan lee atentamente aquellos testimonios que aseguran que el sistema sanitario les discrimina y atiende con prioridad a los extranjeros antes que a los nacionales, que las ayudas sociales para el cuidado de familiares enfermos son sólo para inmigrantes. Lo mismo alegaban otras personas en relación a las guarderías o en otros dispositivos: había gente que percibía que la mayor parte de las plazas y de las ayudas son para los extranjeros.

Juan está cada vez más indignado y sus pensamientos siguen discurriendo: *¿cómo es posible que “los de fuera” tengan todos esos derechos mientras que “los de aquí” lo están pasando mal? Sin ir más lejos, yo mismo llevo*

varios meses en paro, ya que los extranjeros están quitándome el trabajo, ¡dispuestos a cobrar sueldos miserables y en condiciones inaceptables!”.

En ese momento Juan decide llamar a un amigo para ir a tomar algo y despejarse, ha pasado un día muy estresante. Entre copa y copa comenta con su amigo lo sucedido a lo largo del día y comparte con él su indignación acerca de la inmigración.

Ya de vuelta a casa, y con unas copas de más, se cruza con una pareja formada por una chica española y un chico con aspecto extranjero. Juan comienza a seguirles mientras les insulta, hasta que finalmente tira al chico de un empujón y empieza a darle patadas en el suelo.

9.1.3. Mis Factores de riesgo

Objetivos

- Elaborar listas individualizadas de factores de riesgo y situaciones de alto riesgo.

Materiales

- Documento de trabajo 9.1.3.

Guía para el terapeuta

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 9.1.3 para ser realizado individualmente como ejercicio de reflexión entre sesiones. En el Documento de trabajo 9.1.3 - Figura 9.4 aparece un listado de posibles factores de riesgo implicados en los delitos de odio. Se le pedirá que, de manera individual, subrayen aquellos con los que se sienten identificados para explicar su delito. Si hay dudas sobre el significado de alguno de estos factores, se recordarán los conceptos más importantes aprendidos en las unidades anteriores.

Documento de trabajo 9.1.3.

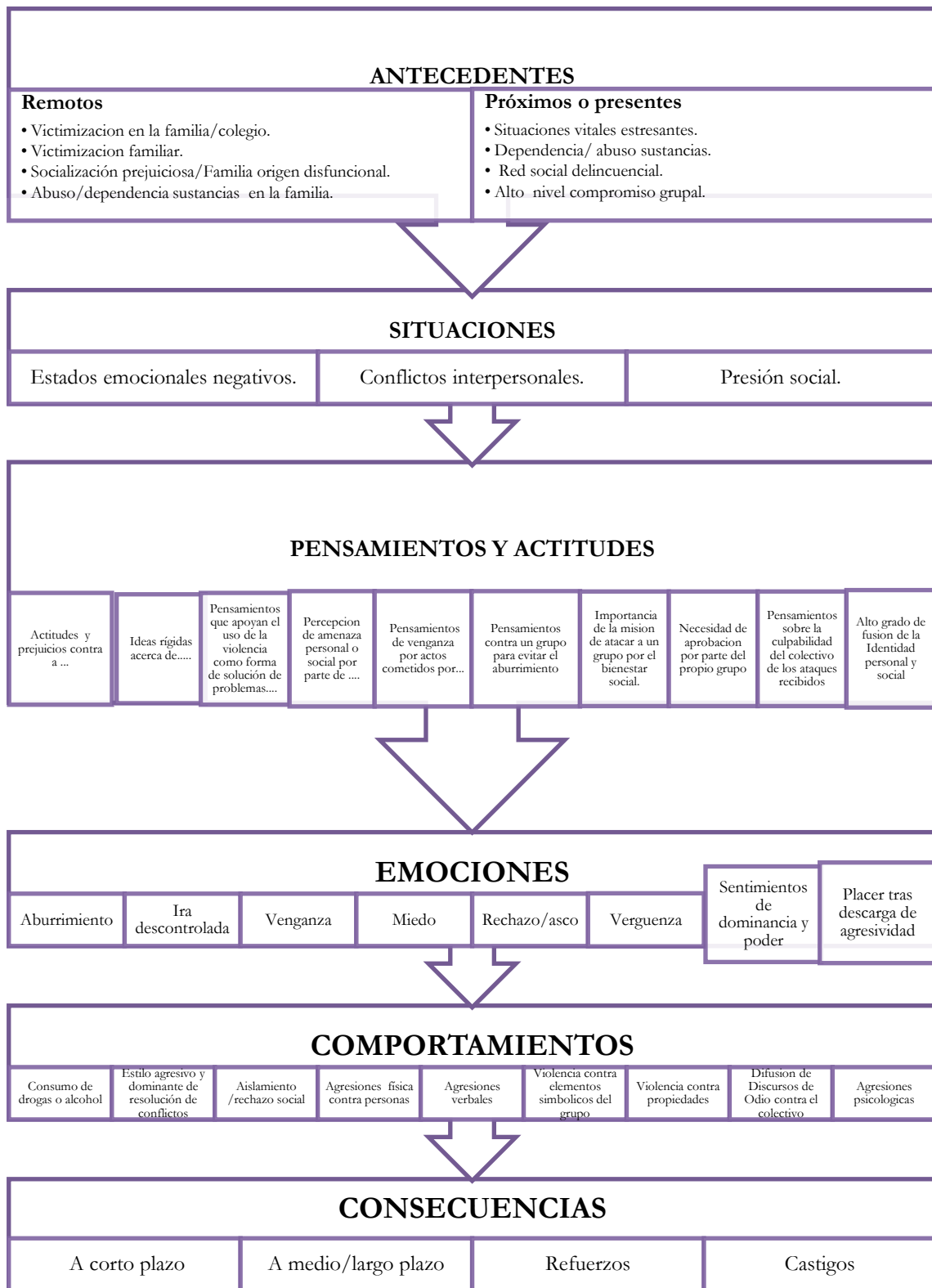
Mis factores de Riesgo.

A continuación anota en la tabla aquellas situaciones, pensamientos, emociones o conductas que creas que pueden ponerte en peligro de repetir un delito similar al te ha traído al programa. Puedes tomar como referencia el ejemplo que se muestra y la figura 9.4:

ANTECEDENTES	SITUACIONES	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS	CONSECUENCIAS
En mi grupo de amistades no aceptamos la homosexualidad.	Pasar caminando por un barrio gay y ver una pareja de chicos besándose.	<i>“¡cuánto maricón!” “¡van a pervertir a los niños y niñas!” “¡encima ni se esconden... van provocando!”</i>	<i>“¡Qué asco!” “¡Que rabia!”</i>	Entrar en un bar a tomar unas copas con mis amigos y cuando salgo insulto y agredo a una pareja de homosexuales.	Denuncia por delito de odio Antecedentes penales Algunas amistades me han dejado de hablar o me evitan.

Figura 9.4 Algunos elementos implicados en el delito de odio

Fuente: Elaboración propia



SESIÓN 2

Superando obstáculos.

Objetivos

- Entrenar habilidades de afrontamiento ante situaciones de riesgo.
- Prever estrategias de actuación en caso de que se produzca una recaída.
- Elaborar de planes individualizados de prevención de recaídas.
- Análizar posibles alternativas restaurativas.

Ejercicios

- ¿Qué me impide actuar?: derribando las dificultades.
- ¿Qué puedo hacer? Buscando resarcir el daño.

Dinámicas optativas

- ¿Eliges tu destino?

Bienvenida e introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa.

En la sesión anterior hemos analizado aquellos factores que te pueden llevar a reincidir en los comportamientos delictivos. Has observado como algunas Decisiones Aparentemente Irrelevantes (DAIs) pueden desencadenar una situación de riesgo y también analizaste algunos de los factores implicados en el proceso de recaída de conductas violentas. En esta sesión, queremos centrarnos en prevenir algunas situaciones de riesgo que puedes encontrar en el futuro. La idea es que puedas identificar qué riesgos hay en esas situaciones y que te prepares para afrontarlos.

[SE INTRODUCE NUEVAMENTE EL CASO ANALIZADO EN LA SESIÓN ANTERIOR-EJERCICIO 9.1.2].

Vamos a recordar *el caso de Juan* para empezar a trabajar en nuestro propio plan de prevención de las recaídas.

¿Recuerdas cuáles fueron los elementos que llevaron a Juan a la agresión? ¿Qué impedía a Juan interrumpir la cadena de Decisiones Aparentemente Irrelevantes que le condujeron a la agresión? ¿Qué pudo haber hecho Juan para evitar la agresión?

[LAS RESPUESTAS PUEDEN SER ANOTADAS EN LA PIZARRA, EN TRES COLUMNAS SEPARADAS, PARA QUE LA PERSONA PARTICIPANTE VEA A SIMPLE VISTA LOS FACTORES QUE INFLUYERON EN LA CONDUCTA VIOLENTA, LOS OBSTÁCULOS QUE LE IMPIDIERON CONTRARRESTARLOS Y LAS POSIBLES ALTERNATIVAS DE RESPUESTA].

Ahora ha llegado el momento de analizar tus propios factores de riesgo. La sesión anterior hemos realizado una actividad (Actividad 9.1.3) donde has podido analizar aquellas situaciones, pensamientos, emociones o conductas que consideras que pueden contribuir a repetir una conducta delictiva o violenta.

[SE IRÁ ANOTANDO EN UNA PIZARRA LOS FACTORES DE RIESGO EXPUESTOS POR LA PERSONA PARTICIPANTE, DIFERENCIANDO EN DISTINTAS COLUMNAS ENTRE FACTORES SITUACIONALES, COGNITIVOS, EMOCIONALES O CONDUCTUALES, Y PONIENDO ESPECIAL ÉNFASIS EN LAS RELACIONES EXISTENTES ENTRE ELLOS].

Y ahora, vamos a tratar de identificar las dificultades que puedes encontrar a la hora de afrontar con éxito esas situaciones, haciendo una previsión de diferentes alternativas de respuesta, con los conocimientos y habilidades aprendidas a lo largo del programa Diversidad.

[SE PROCEDERÁ A REALIZAR LA ACTIVIDAD 9.2.1].

La actividad que acabamos de hacer puede serte de utilidad en el futuro. Cuando en nuestra vida diaria nos encontremos en una situación que valoremos como de riesgo, podemos *rescatar* las estrategias que hemos elaborado hoy y llevarlas a la práctica, o bien utilizarlas como guía para generar otras conductas de afrontamiento que puedan ser igualmente efectivas.

¿Consideras que estás preparado para poner en práctica lo aprendido?, ¿te resulta complicado cambiar o crecer como ser humano? ¡Seguro que puedes conseguirlo!

Para poder llevar a cabo las estrategias aprendidas a lo largo del programa con mayor facilidad, muchas veces es importante introducir **cambios en nuestros hábitos de vida**, por lo que en la próxima sesión trabajaremos precisamente sobre lo que se llama “estilo de vida positivo”. No obstante, antes de finalizar es relevante dedicar un tiempo a reflexionar sobre la siguiente cuestión:

¿Consideras que “reparar el daño” te podría ayudar?, ¿“cerrar heridas” podría ser saludable?, ¿intentar compensar el daño causado te podría beneficiar de algún modo?

Cómo cerrar heridas... aproximándonos a la restauración del daño

²⁸⁶ Como vimos en anteriores sesiones, establecer una conexión emocional (empatía) con las personas o colectivos que han sufrido las consecuencias de los delitos de odio constituye para tí un *factor protector*. Entender, sentir y responsabilizarse del daño que han padecido estos colectivos y, concretamente la/s víctima/s de tu delito te ayudará a que *crezcas* como ser humano y a que puedas convivir de forma armónica y respetuosa.



Conseguir perdonar a quienes consideras que te han agraviado y perdonarte a tí mismo por haber actuado de una forma socialmente reprochable, te pone en una buena disposición para llegar a ser mejor. Has podido comprender que tu identidad y tu forma de actuar era algo inflexible y vulnerable, y también has aprendido a gestionar adecuadamente determinadas emociones que no te ayudaban a crecer. Ahora es el momento de tomar parte activa en el problema que tú has generado, por todo ello, a continuación te solicitamos que pienses en *cómo cerrar heridas*, esto es, *¿qué puedes hacer tú para reparar el daño que has causado causado?*

[SE PROCEDERÁ A REALIZAR LA ACTIVIDAD 9.2.3].

NOTA PARA EL TERAPEUTA

- Es importante conectar de nuevo con lo aprendido en el **módulo 7** dedicado a la *Empatía*, así como con los valores y la conducta prosocial analizados en el **módulo 6**. El ejercicio 9.2.2 se plantea como una exploración de su capacidad para llevar a cabo prácticas restaurativas, valorando en todo momento la protección de la integridad y derechos de las víctimas o colectivos vulnerables.
- En el siguiente módulo – **Módulo de Seguimiento**- se concretará la posibilidad de un proceso *restaurativo real*, siendo fundamental la exploración continua de la persona participante en relación a su capacidad e intención de resarcir el daño.
- Es una decisión difícil para el/la participante, que debe ser tomada con calma y seguridad, con apoyo y con claridad sobre cuáles serán los compromisos y los pasos a seguir. Quizá en otros momentos del programa se haya expresado una disposición favorable, pero ahora es el momento de pasar al acto y pueden surgir temores a la hora de decidirse a dar el paso.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios entre sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

²⁸⁶ Imagen 9.3: Restaurando el daño. Pixabay.com (s.f)

Dinámicas y materiales

9.2.1. ¿Qué me impide actuar?: derribando las dificultades.

Objetivos

- Tomar conciencia de los factores que impiden afrontar adecuadamente las situaciones de riesgo.

Materiales

- Documento de trabajo 9.2.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Se entrega el documento de trabajo 9.2.1. Se recordará que las causas de no afrontar adecuadamente las situaciones de riesgo puede tener diversos orígenes: en ocasiones puede que no se disponga de las habilidades suficientes, pero en otras, se decide no ponerlas en práctica (bien por falta de motivación, presión de grupo, expectativas de fracaso, etc.).
- **APLICACIÓN GRUPAL:** Se entrega el documento de trabajo para cumplimentarlo individualmente, y posteriormente se analizará en grupo, si procede.

Documento de trabajo

9.2.1. ¿Qué me impide actuar?: derribando las dificultades

A continuación, elabora una lista con tus **OBSTÁCULOS** para evitar situaciones de riesgo. Se refiere a las razones por las que, aun sabiendo lo que debes hacer para evitar una situación de riesgo, te impiden llevarlo a la práctica:

Elabora ahora una lista con posibles **ALTERNATIVAS** que te permitan superar las dificultades mencionadas en el ejercicio anterior:

9.2.2. ¿Eliges tu destino?

Objetivos

- Reflexionar sobre las actitudes personales ante los cambios vitales.
- 55. Motivar cambios personales que permitan la consecución de sus metas vitales.

Materiales

- Material Audiovisual “*EL HUEVO Resistencia al Cambio*” (Películas Mel, SA). Disponible en <http://www.peliculasmel.com/index.php?&id=titulo&cve=02035>.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Tras el visionado del video se propiciará una reflexión personal sobre los mecanismos de resistencia o afrontamiento ante los cambios y desafíos que pueden aparecer en la vida. Dicho ejercicio se conectará con sus metas vitales indicadas en el Módulo de Evaluación y Motivación al Cambio y la necesidad de *cambiar* para poder alcanzarlas.

9.2.3. ¿Qué puedo hacer?: buscando resarcir el daño.

Objetivos

- Retomar y profundizar en su capacidad de resarcir activamente el daño causado.
- Preparar para la posibilidad de mediación en la fase de seguimiento atendiendo a su perfil.

Materiales

- Documento de trabajo 9.2.3.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** Tal y cómo se ha indicado en la introducción del presente módulo, existen diferentes prácticas restaurativas que pueden ser realizadas en función del grado de concienciación o cambio de la persona participante. Contamos, por ejemplo con trabajos de investigación que profundicen en el impacto del odio en el colectivo, realización de actividades comunitarias en beneficio de colectivos vulnerables, participación en actos conmemorativos o de celebración del colectivo y en último extremo, participación en programas de tratamiento con expertos en *Justicia Restaurativa*.

El ejercicio que aquí se plantea consiste en solicitar a la persona participante que indique qué está dispuesto a hacer como forma de reparar los daños causados. En un primer momento se hará de forma libre y no guiada (documento de trabajo 9.2.3. Posteriormente se le ofrecerán una serie de actividades, que deberá puntuar a del 0 al 10 (donde el 0 significa *en absoluto viable* y el 10 *totalmente viable*). Finalmente, y atendiendo a la valoración indicada, se orientará la planificación efectiva. En el caso que haya seleccionado la participación en programas guiados de *diálogos restaurativos*, se le informará de que en la Fase de Seguimiento será requerido su compromiso efectivo para iniciar dicha mediación.

- **APLICACIÓN GRUPAL:** El terapeuta repartirá el documento de trabajo 9.2.3 entre los participantes y leerá las instrucciones del mismo. El ejercicio será realizado individualmente y, posteriormente, se analizará en grupo.

Documento de trabajo 9.2.3.

¿Qué puedo hacer?: Buscando resarcir el daño.

A continuación quiero que reflexiones en torno a la siguiente pregunta:

¿QUÉ PUEDES HACER PARA RESARCIR EL DAÑO CAUSADO? ¿CÓMO LO HARÍAS? EXPLICA LA RESPUESTA.

A continuación te ofrecemos una serie de alternativas. Tendrás que valorarlas del 0 al 10 (donde el 0 significa “en absoluto viable” y el 10 “totalmente viable”). Posteriormente tendrás que indicar cómo y cuándo crees que podrías llevar a cabo la actividad elegida.

ACTIVIDAD	VIABILIDAD (de 0 a 10)	¿CÓMO Y CUANDO LLEVARLA A CABO?
Sesiones de programas. De <i>Justicia Restaurativa</i> , con víctimas directas/indirectas.		* Dicha actividad será concretada en la Fase de Seguimiento. Con la mediación de los SS.CC.
Trabajos de investigación que profundice en el impacto del odio en el colectivo.		
Realización de actividades comunitarias en beneficio de colectivos vulnerables.		
Participación en actos conmemorativos o de celebración del colectivo.		

SESIÓN 3

Nuevos horizontes

Objetivos

- Comprender la importancia de tener un estilo de vida positivo con un doble objetivo:
- Mantener los logros alcanzados.
- Evitar la reaparición de conductas violentas por razón de odio.

Ejercicios

- Estilos de vida.
- ¿En qué perdemos el tiempo?
- Los enemigos del tiempo.
- Mi compromiso con el cambio.

Bienvenida e introducción

- El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:
- Explicar los objetivos del módulo.
 - Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

Exposición psicoeducativa.

Mi estilo de vida

Las dos últimas sesiones las hemos dedicado a identificar nuestros factores de riesgo así como a intentar desarrollar habilidades que nos permitan afrontarlos con éxito. Sin embargo, también hemos visto que en ocasiones nos podemos encontrar con obstáculos que dificultan la puesta en marcha de dichas habilidades. Modificar ciertos hábitos para llevar un estilo de vida positivo puede facilitar la tarea.

¿Podrías indicarme que significaría para ti tener un “estilo de vida positivo”?

[AQUÍ EL TERAPEUTA PUEDE PROMOVER UNA LLUVIA DE IDEAS QUE IRÁ ANOTANDO EN LA PIZARRA PARA POSTERIORMENTE DEFINIR EL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA POSITIVO].

Existen muchas definiciones del concepto *estilo de vida*, pero de manera sencilla podemos decir que se trata del **modo de vivir que tiene cada persona. El conjunto de comportamientos que habitualmente tiene una persona en su vida diaria, aunque algunas veces estos comportamientos son saludables y en otras ocasiones son nocivos para la salud.** También aquello que se deja de hacer o lo que no se hizo nunca. Así, los estilos de vida reflejan además las actitudes, valores y la visión del mundo de cada individuo.



²⁸⁷ A su vez, el concepto de *estilo de vida positivo* incluye muchos aspectos, tales como la alimentación, la salud, y otros elementos que forman parte de nuestra vida diaria, y que contribuyen a que nuestra vida sea no solo saludable, si no, también rica, creativa y satisfactoria.

Pero para que podamos entender mejor de lo que estamos hablando, os propongo el siguiente ejercicio.

[EL/LA TERAPEUTA PROCEDE A REALIZAR EL EJERCICIO 9.3.1].

Como hemos dicho, cambiar ciertos hábitos de nuestra vida diaria para adoptar un estilo positivo puede facilitarnos la prevención de una recaída, ya que con ello evitaremos la aparición de muchos factores de riesgo.

NOTA PARA EL/LA TERAPEUTA

El/la terapeuta explorará las actividades de ocio asociadas al estilo de vida de la persona participante. El motivo de dicha exploración se fundamenta en los factores de riesgo asociados a determinados perfiles de delincentes de odio:

²⁸⁷ Imagen 9.4. Estilo de vida positivo Listas.20minutos.es (s.f)

- *Los buscadores de emociones:* generalmente actúan en grupo, en un contexto de *ocio*, donde buscan la actividad delictiva para evitar el aburrimiento.
- *Perfiles de ciberdelinquentes* suelen ocupar su tiempo en las redes sociales para difundir sus creencias dañinas e incitar al delito.
- *Delinquentes por misión:* centran su tiempo y sus recursos cognitivos en valorar cómo dañar a determinados colectivos, etc.

A su vez, el/la terapeuta intentará visibilizar la *pérdida de tiempo* asociada a la necesidad de *encajar* en determinados grupos tóxicos, que en nada benefician al crecimiento personal.

A lo largo del día tenemos ciertas obligaciones y responsabilidades con las que hemos de cumplir, tales como acudir a nuestro trabajo o estudios, y que nos mantendrán ocupados/as gran parte de nuestro tiempo, pero también dispondremos de tiempo libre, que tendremos que aprender a *administrar* y utilizar adecuadamente para no caer en *viejos hábitos*.

¿Puedes indicarme a qué le llamamos tiempo libre?

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a las actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales, es decir, se trata del tiempo que nos sobra cuando hemos cumplido nuestros deberes. Lo normal es que usemos ese tiempo y lo usemos en algo **productivo o entretenido**.

[SE REALIZA EL EJERCICIO 9.3.2. DICHO EJERCICIO PERMITIRÁ TOMAR CONCIENCIA SOBRE A QUÉ DEDICA LA PERSONA PARTICIPANTE SU TIEMPO LIBRE].

RECUERDA:

Salvo excepciones, la mayor parte de las conductas que aparecen en el ejercicio no tienen por qué ser positivas o negativas *per se*. Incidir en la importancia de la moderación y el *término medio* para conseguir un estilo de vida equilibrado y saludable.

Tras hacer el ejercicio te habrás hecho una idea de a qué actividades sueles dedicar la mayor parte de tu tiempo libre. Seguramente te ha sorprendido la cantidad de tiempo que le dedicas, por ejemplo, a utilizar las redes sociales o a ver la televisión, sin que hasta ahora hubieseis sido totalmente consciente de ello. Pero la idea no es que nadie deje de ver la televisión o de navegar por internet, porque esas actividades, como muchas otras, no tienen nada de malo en sí mismas. El problema sobreviene cuando dedicamos a ese tipo de actividades un tiempo excesivo y eso nos supone sacrificar otras cosas que también son importantes en nuestra vida. Por ejemplo, utilizar las redes sociales no tiene nada de malo, pero esas redes nunca pueden constituir nuestro único modo de relacionarnos con los demás.

La siguiente pregunta que quiero que te plantees es la siguiente: *¿por qué empleo la mayor parte de mi tiempo libre en actividades que pueden llegar a ser negativas para mí? ¿Qué es lo que me impide emplear mi tiempo libre de un modo positivo y equilibrado?* Puede que indiques que no tienes otra cosa que hacer, o que no tiene nada de malo, ya que todo el mundo lo hace...

Todas esas frases que nos decimos no son más que una disculpa que utilizamos para justificarnos sin sentirnos mal, son lo que podemos llamar *los enemigos del tiempo*.

Con el siguiente ejercicio que vas a realizar vamos a intentar identificar tus propios enemigos del tiempo, ponerles nombre y tratar de averiguar la manera de combatirlos.

[SE PROCEDE A REALIZAR EL EJERCICIO 9.3.3].

Mi compromiso con el cambio



²⁸⁸ A lo largo de todas las sesiones has aprendido muchísimo y has adquirido gran cantidad de habilidades pero..., el cambio real implica responsabilizarse y alcanzar un **COMPROMISO** y como todo buen compromiso requiere que tomes decisiones estables de cambio. Nos encontramos en la última sesión de intervención, y vamos a realizarte una última pregunta, quizás la más importante de todas...

¿Estás dispuesto a comprometerte con el cambio?

[SE PROCEDE A EXPLICAR EL EJERCICIO ENTRE SESIONES 9.3.4. DICHO EJERCICIO SERÁ REALIZADO DURANTE EL PERIODO TEMPORAL COMPRENDIDO ENTRE LA PRESENTE SESIÓN Y LA PRIMERA SESIÓN DE LA FASE DE SEGUIMIENTO].

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordatorio sobre las ideas clave aprendidas en la sesión.
- Explicación de los ejercicios entre sesiones, en su caso.
- Breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en el siguiente módulo.

²⁸⁸ Imagen 9.5. Mi compromiso. Pixabay.com (s.f)

Dinámicas y materiales

9.3.1. Estilos de vida.

Objetivos

- Definir el concepto de *estilo de vida positivo* así como los aspectos que lo componen.
- Analizar la relación existente entre el estilo de vida positivo y la prevención de recaídas.

Materiales

- Documento de trabajo 9.3.1.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL** Se explicará el documento de trabajo 9.3.1. Una vez realizado el ejercicio se revisaran las respuestas y se favorecerá la reflexión planteando preguntas como:
¿Qué beneficios se obtienen al llevar un estilo de vida positivo?, ¿qué consecuencias negativas pueden derivarse de no llevar un estilo de vida positivo?, ¿en qué se relaciona el estilo de vida positivo con la prevención de recaídas?
Durante el análisis del ejercicio es importante destacar que muchas de las conductas marcadas con el símbolo negativo se corresponden con los factores de riesgo analizados en sesiones anteriores.
- **APLICACIÓN GRUPAL** El ejercicio se realizará en formato individual y, posteriormente, será analizado en grupo.

Documento de trabajo 9.3.1.

Estilos de vida.

A continuación marca con el símbolo (+) o (-) las conductas de la lista en función de si piensas que forman parte de un estilo de vida positivo o negativo respectivamente.

Puedes añadir otros ejemplos que se te ocurran.

Hacer una dieta equilibrada	
Automedicarse	
Priorizar el contacto con amigos “virtuales” frente al contacto con amigos “reales”	
Consumir drogas	
Hacer una vida sedentaria	
Practicar deporte	
Mantener una actitud optimista a pesar de los problemas	
Pasar muchas horas frente al televisor/el ordenador/el teléfono móvil...	
Dar por cierto lo que vemos en televisión o en internet en lugar de cultivar el espíritu crítico	
Pasar poco tiempo con la familia	
“Vivir para trabajar”	
Trasnochar habitualmente	
Otros: (especificar)	

9.3.2. ¿En qué perdemos el tiempo?

Objetivos

- Tomar conciencia del tiempo que pierde en actividades no productivas o saludables.

Materiales

- Documento de trabajo 9.3.2.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL:** Se proporcionará y explicará el documento de trabajo. Una vez realizado el ejercicio se revisan las respuestas proporcionadas. Durante la discusión del ejercicio es importante incidir en que la mayoría de las conductas que aparecen podrían estar incluidas dentro del llamado “estilo de vida positivo”, pero que el problema vendría cuando el tiempo que dedicamos a esas actividades es excesivo y/o cuando dejamos de implicarnos en otras actividades saludables para dedicárselo a las conductas de la lista. En ese momento las conductas anteriores podrían convertirse en factores de riesgo.
- **APLICACIÓN GRUPAL:** El ejercicio se realizará en formato individual y, posteriormente, será analizado en grupo.

Documento de trabajo 9.3.2.

¿En qué perdemos el tiempo?

Marca con una “X” aquellas actividades a las que dedicas habitualmente un tiempo que podrías estar dedicando a otras más propias del llamado *estilo de vida positivo*.

	Charlas de café
	Agresiones
	Peleas
	Estar en el bar
	Internet
	Consumo de drogas
	Redes sociales
	Ver la TV
	Teléfono móvil
	Ira
	Dormir demasiado
	Ir de fiesta
	Discusiones
	Otros: (especificar)

9.3.3. ¿Por qué perdemos el tiempo?: Los enemigos del tiempo.

Objetivos

- Análisis de los *enemigos del tiempo* propios de la persona participante.
- Conectar dicha actividad con las metas vitales de la persona participante.

Materiales

- Documento de trabajo 9.3.3.

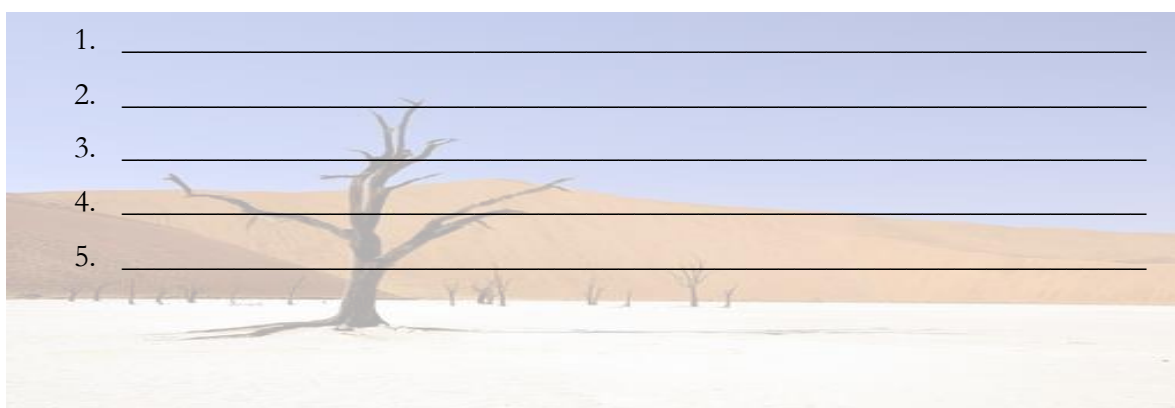
Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL O GRUPAL** Se explica cómo cumplimentar el documento de trabajo 9.3.3, solicitando que indique cuáles son sus *enemigos del tiempo* particulares. Posteriormente, se le solicitará que indique si esa *pérdida de tiempo* afecta a sus propias metas vitales, favoreciendo la reflexión. Finalmente, se le indicará que elabore una lista de alternativas saludables que favorezcan la consecución de sus metas vitales.
- **APLICACIÓN GRUPAL** El ejercicio se realizará en formato individual y, posteriormente, será analizado en grupo.

Documento de trabajo 9.3.3.

¿Por qué perdemos el tiempo?: *Los enemigos del tiempo*²⁸⁹

Elabora una lista con tus propios *enemigos del tiempo*, ordenándolos de más a menos peligrosos:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Consideras que este *tiempo perdido* podría ser invertido para alcanzar tus metas vitales?

Elabora ahora otra lista con soluciones o alternativas a los problemas de la lista anterior:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

9.3.4. Mi compromiso con el cambio: Carta a mí mismo²⁹⁰

Objetivos

²⁸⁹ Fuente de las imágenes: Pixabay.com (s.f)

²⁹⁰ Actividad adaptada de Niacro, 2012. Programa Challenge to Change.

- Favorecer la reflexión sobre lo aprendido a lo largo de todo el programa de intervención.
- Generar un *compromiso vital de cambio*.
- Proyectar expectativas de futuro saludables y prosociales conectadas con sus metas vitales.

Materiales

- Documento de trabajo 9.3.4.

Guía para el ejercicio

- **APLICACIÓN INDIVIDUAL:** La carta a sí mismo es una oportunidad para el tiempo de reflexión individual y también una forma de compromiso con un yo futuro. El/la terapeuta solicitará a la persona participante que reflexione sobre todo lo aprendido en el programa y se comprometa con sus metas vitales alejadas de la comisión de nuevas conductas delictivas. Dicha carta se dirige a su *yo futuro* por lo que se quedará con una copia de la misma. El/la terapeuta podrá realizarle una serie de preguntas: *¿estás dispuesto a no traicionar a tu yo futuro?, ¿cuál es tu verdadero compromiso?* Dicha actividad se plantea como tarea entre sesiones, favoreciendo la reflexión y la consolidación de los contenidos aprendidos a lo largo de todo el programa.
- **APLICACIÓN GRUPAL** Dicha tarea es de carácter individual, por lo que será explicada al finalizar la sesión y se indicará que tendrá que ser presentada en la siguiente sesión individual correspondiente a la primera de la Fase de Seguimiento.

Documento de trabajo 9.3.4.

Mi compromiso con el cambio.



Programa Diversidad

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CONDENADAS POR DELITOS DE ODIO Y/O DISCRIMINACIÓN

FASE DE SEGUIMIENTO



FASE DE SEGUIMIENTO

*“Toda persona tiene capacidad para cambiarse a sí misma”
A. Ellis (1913-2007)*

Introducción y marco terapéutico

En esta fase, la intervención terapéutica habría finalizado y, por tanto, los contenidos psicoeducativos establecidos se presuponen aplicados. No obstante, es imprescindible la realización de una nueva valoración de los resultados alcanzados en el proceso terapéutico. Del mismo modo, resulta clave consolidar la adquisición de estrategias que permitan abordar el daño causado, con la intención de repararlo de acuerdo a los principios de la *Justicia Restaurativa*. Esta fase consta de dos sesiones de carácter individual.

Atendiendo a lo anterior, durante la presente fase de seguimiento se realizarán las siguientes actuaciones:

1. *Valoración del Cambio y análisis de la eficacia del programa*

- *Revisión y valoración de las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados.* Se trata de analizar el grado de cumplimiento de las metas vitales de cambio establecidas en la fase inicial de *Evaluación y Motivación*, y durante el proceso de intervención. Se trata de un momento clave para dar encaje a los conocimientos afianzados, evaluar los logros adquiridos y para evidenciar los aspectos susceptibles de mejora.
- *Evaluación post-intervención: especial relevancia de la valoración final del riesgo.* En este punto, hay que reiterar la aplicación de algunos de los instrumentos de evaluación. Es especialmente relevante insistir de nuevo en el HCR-20.
- *Valoración de la eficacia del programa:* La realización de la evaluación post-tratamiento, no sólo resulta de interés para el análisis del riesgo de reincidencia de cada caso particular, sino además es necesaria para garantizar la evaluación de la eficacia del propio Programa Diversidad. Con esta finalidad se han de conservar los resultados de evaluación, dado que serán requeridos para el posterior análisis de la eficacia global del programa por parte de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

2. *Establecimiento de “puentes” – Aplicando estrategias de justicia restaurativa*

- *La Terapia del Perdón como puente al proceso de justicia restaurativa:* Busca mostrar arrepentimiento y solicitar el perdón. Implica necesariamente un dolor sincero por la conducta realizada, es decir, requiere reconocimiento del daño realizado, arrepentimiento, compasión con la víctima y solicitud de indulgencia, así como algún tipo de reparación (Echeburúa, 2013). En la presente Fase de Seguimiento se retomará la intervención realizada previamente en el Módulo 8, centrada en el valor del perdón. La capacidad de perdonarse a sí mismo, perdonar antiguos agravios (reales o imputados). Solicitar el perdón de las víctimas del delito cometido constituye un pilar previo fundamental para resarcir el daño causado.

- *Valorar la posibilidad de un proceso de reparación del daño:* La reparación tiene efectos resocializadores ya que obliga al autor a enfrentarse con las consecuencias del hecho y a asumir legítimos intereses de las víctimas (Domingo, 2008). Por todo ello, en esta fase se buscarán estrategias o procesos restaurativos adaptados a cada caso particular, en función de su grado de concienciación. De este modo, una de las posibilidades es establecer un proceso de mediación entre ofensor – víctima (siempre a través de víctimas directas o indirectas) dirigido por expertos en *Justicia Restaurativa*, cuando haya finalizado la fase de seguimiento.



²⁹¹En este sentido, es importante volver a señalar que el programa *DIVERSIDAD* tiene que servir de nexo de unión entre el contexto penitenciario y la comunidad dañada por la comisión de los delitos de odio. Por ello, se incluyen diversas estrategias de intervención

planteadas en estas últimas unidades, que pretenden incrementar la concienciación de las/los participantes, del dolor causado y, en última instancia, la participación de colectivos y profesionales implicados en la atención a víctimas de estas tipologías delictivas, con la vocación de lograr lo más aproximadamente posible una auténtica restitución del daño causado.

Objetivos terapéuticos

²⁹¹ Figura 10.1 Resarcir el daño. Elaboración propia con imagen tomada de 123rf.com (s.f)

Los objetivos generales a conseguir en este módulo son:

1. **Revisar y valorar las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados.**
 2. **Motivar la consolidación de los cambios pro-sociales alcanzados.**
 3. **Aclarar dudas o temores propios de la fase final del programa.**
 4. **Realizar la Evaluación post-intervención y Valoración final del riesgo.**
 5. **Profundizar en el proceso de justicia Terapéutica y Restaurativa iniciado en el programa.**
-

PRIMERA SESIÓN

Valorando el cambio

Objetivos

- Evaluar las actividades entre sesiones.
- Revisar logros de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados.
- Resolver las ambivalencias y dudas que puedan surgir en la fase final del programa.
- Motivar la consolidación de los cambios prosociales alcanzados.
- Evaluar *post-intervención*: A través de una nueva aplicación de los instrumentos de evaluación.
- Realizar la Valoración final del riesgo de reincidencia.

Documentos de trabajo

- Documento de Trabajo S1 - Continuando con el crecimiento.
- Documento de Trabajo S2 - Valoración del riesgo.
- Documento de Trabajo E3 - Planes de futuro.
- Documento de Trabajo E4 - Cuestionarios de evaluación.

PRE -SESIÓN

Para la preparación de la presente sesión, se revisarán los datos iniciales obtenidos en la Fase de Evaluación y Motivación al Cambio, así como toda aquella información obtenida durante la aplicación de los diferentes módulos de intervención (Ver Documento de trabajo E7 Guía de Evaluación de resultados terapéuticos). De esta forma, se podrá analizar los avances y retrocesos en las metas establecidas y el cumplimiento de objetivos.

PRIMERA FASE: Valoración de las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados²⁹²

Se comienza recogiendo las actividades entre sesiones, pautadas en el último módulo de intervención del programa. Posteriormente, se preguntará su opinión sobre el grado de cumplimiento de sus metas iniciales y los logros alcanzados durante el proceso terapéutico. Para ello, se retomarán los objetivos – metas pautadas y consensuadas en el Módulo de Evaluación y Motivación. A su vez, se podrá analizar nuevamente el *Documento de Trabajo E3 – Planes de Futuro*, con la finalidad de continuar motivando en el logro de sus planes a medio – largo plazo. Se trata de reforzar la motivación y persistencia en su proceso de cambio y afianzar los conocimientos adquiridos en el programa.

[DISPONIBLE DOCUMENTO DE TRABAJO S1].

En este momento del programa, nos centraremos terapéuticamente en las soluciones y no en los problemas, en el análisis de qué está funcionando y qué ha conseguido en el transcurso de la intervención. Concretamente, se abordarán aquellas situaciones difíciles que ha conseguido afrontar de manera adecuada. Hay que destacar los recursos, estrategias y habilidades que ha sido capaz de poner en marcha para resolver de forma adaptada sus conflictos o problemas cotidianos. Del mismo modo, se identificarán aquellas competencias que debe seguir mejorando para evitar reincidencias futuras en delitos de odio y discriminación. A su vez, también sería interesante vincular o derivar recursos

²⁹² Adaptado de la Fase de Seguimiento del Programa PRIA - MA

comunitarios o penitenciarios que ayuden a reducir la presencia de variables de riesgo e incrementar los factores protectores. Todo ello, para apoyar, potenciar y consolidar los cambios obtenidos (asociaciones, UCAS, entidades públicas, etc.).

RECUERDA:

Para el desarrollo de los contenidos de esta sesión se emplearán los recursos terapéuticos indicados en los apartados 1.1.2 (*la actitud del terapeuta y las habilidades comunicativas*) del Módulo de Evaluación y Motivación al Cambio.

SEGUNDA FASE: Valoración post intervención y análisis del riesgo de emisión de conductas violentas

Esta fase consistirá en la nueva aplicación de algunos de los instrumentos de evaluación presentes en el Documento de Trabajo E4. Concretamente, se volverán a cumplimentar todas las pruebas psicométricas excepto el MMPI-II-RF y el PCL-R. Asimismo, se analizará nuevamente la fase del *proceso de cambio* en la que se encuentra cada participante.

[TRAS LA VALORACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS, PODRÁ COMPLETAR EL DOCUMENTO DE TRABAJO S2].

CIERRE DE LA SESIÓN

Para realizar el cierre de esta sesión se han de elogiar los logros alcanzados resaltando su capacidad de mejora y progreso en el futuro.

SEGUNDA SESIÓN

Resarciendo el daño

Objetivos

- Repasar contenidos relacionados con la empatía y el perdón.
- Valorar la adecuación de iniciar actuaciones en el marco de la Justicia Terapéutica o Restaurativa.

Documentos de trabajo

- Documento de Trabajo S3 - Perdóname...
- Documento de Trabajo S4 - Documento de Compromiso de Mediación.

PRIMERA FASE: Reforzando el perdón

Terapeuta y participante retomarán los contenidos abordados previamente en el Módulo 7 – Empatía y en el Módulo 8 relativos a la Terapia del Perdón. La finalidad de la presente sesión es valorar el grado de responsabilización de la persona participante en relación al delito cometido, el daño causado y su motivación para resarcirlo.

Durante la presente sesión se elaborará una *carta de perdón* (Documento de Trabajo S3). El/la terapeuta podrá proporcionar ayuda en la realización de dicha tarea, favoreciendo en la persona participante el refuerzo de su capacidad empática, valores prosociales y motivación para reparar el daño ocasionado.

Posteriormente, se valorará la capacidad del/la participante para iniciar un proceso más exhaustivo de reparación del daño, concretamente, el inicio de un proceso de *Diálogos Restaurativos* (segunda fase). Si ello no es posible, el/la terapeuta cerraría la sesión siguiendo las recomendaciones indicadas en la última fase de la sesión (ver cierre de la sesión).

SEGUNDA FASE: Iniciar el proceso de reparación con la víctima indirecta.

Si el/la terapeuta considera que la persona participante está preparada para un proceso de reparación/mediación, deberá ser comunicarlo a la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, adjuntando el Documento de Trabajo S4, quien finalmente gestionará las actuaciones pertinentes para la iniciación de dicho proceso que será realizado por entidades especializadas.

CIERRE DE LA SESIÓN

El cierre de la presente sesión constituye la finalización del programa reeducativo; no obstante, el vínculo terapéutico está creado, convirtiéndose el/la terapeuta en una figura que da seguridad a la persona participante. Por ello, y en la medida de lo posible es interesante que se plantee a esta, la posibilidad de acudir al/la terapeuta ante la existencia de dificultades o posibles reincidencias.

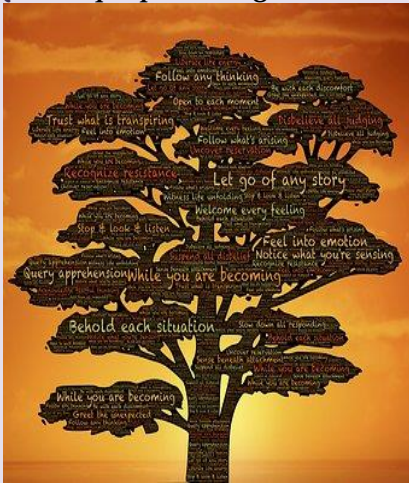
Documento de Trabajo S1 – Continuando con el crecimiento

A continuación quiero que recuerdes cómo te encontrabas al inicio del programa... ¿Crees que ha cambiado algo?, ¿crees que has crecido/mejorado en algún aspecto?

Recuerda las metas de futuro que te planteaste al inicio del programa... ¿Crees que estás más cerca de alcanzarlas?

¿Qué estrategias aprendidas en el programa puedes seguir aplicando para conseguir tus metas?

¿Crees que puedes seguir creciendo? ¿Cómo?²⁹³



²⁹³ Imagen10.2 Árboles. Pixabay.com

Documento de Trabajo S2 – Valoración del perfil del riesgo de reincidencia.

La información que se cubrirá a continuación se recabará con los datos de la evaluación post intervención y con la información obtenida a lo largo de la aplicación de todo el programa.

Datos de la persona participante:

Etapas del cambio actual en la que se encuentra la persona participante:
Precontemplación//Contemplación//Preparación//Acción//Mantenimiento//Racaída

Condicionantes biológicos actuales:

Condicionantes psicológicos actuales:

Condicionantes relacionales actuales:

Condicionantes sociales actuales:

Instrumentos de Evaluación (recogida de datos referida al momento actual, tras la intervención):

Cuestionarios	Puntuación obtenida
1. Escala de Reactividad Interpersonal (IRI)	Presencia/Ausencia de empatía
2. Escala de Alexitimia de Toronto - TAS 20	Presencia/Ausencia de alexitimia
3. Cuestionario de Agresión Reactiva-Proactiva	Presencia/Ausencia de agresión reactiva Presencia/Ausencia de agresión proactiva
4. Escala de Autoestima de Rosenberg	Autoestima equilibrada/Autoestima no equilibrada
5. Cuestionario HIT-Q	Presencia de mecanismo defensivos: SI/NO Tipos:
6. DAS-20	Presencia de abuso/ausencia de abuso
7. Escala Triangular del Odio	Presencia de : - Negación de la intimidad - Pasión - Compromiso
8 Cuestionario PONTENLID	Presencia de motivación para liderar/ausencia
9. Escala de orientación a la dominancia social	Presencia de dominancia social/ausencia
10. Test de Actitud Prejuiciosa (TAP)	Tipo de exogrupo elegido: Actitudes hacia el exogrupo:
11. Escalas de prejuicio sutil y manifiesto	Presencia de prejuicio sutil/Ausencia Presencia de prejuicio manifiesto/ausencia
12. Test de homofobia	Presencia prejuicio hacia el colectivo LGTBI/Ausencia
13. Escala de Actitudes hacia las personas con discapacidad (Verdugo, Jenaro y Arias, 1995).	Presencia de actitudes hacia personas con cualquier tipo de diversidad funcional/Ausencia

Cuestionario	Puntuación obtenida en el momento del seguimiento
HCR-20	Riesgo observado: Bajo//Moderado//Alto

Documento de Trabajo S3 – Perdóname... La carta definitiva

Esta carta va dirigida a ti, a quien he hecho daño...

Documento de Trabajo S4 – Documento de Compromiso con el proceso de reparación.

Yo, D. _____, con D.N.I: _____ me comprometo a continuar con el proceso de resarcimiento del daño causado, estando de acuerdo con la posibilidad de iniciar un proceso de mediación. Para ello, consiento que la entidad encargada de dicho proceso acceda a mis datos de contacto para el establecimiento de una primera cita.

Para que así conste, firmo el presente documento ante el/la terapeuta que ha aplicado el presente programa de intervención.

En _____ a ____ de ____ de _____

Firma:

REFERENCIAS DE CONTENIDOS

- Abrams, D. y Hogg, A. (2005). Collective identity: Group membership and Self- conception. En: M.B. Brewer y M. Hewstone (Eds). *Self and Social Identity* (pp.147-181). Malden, MA: Blackwell.
- Abrams, D., Swift, H. y Mahmood, L. (2016) Prejudice and Unlawful Behaviour. Equality and Human Rights Commission *Research Report 101*. Disponible en: <https://www.equalityhumanrights.com/en/research-report-101-prejudice-and-unlawful-behaviour-exploring-levers-change>
- Achutegui, P. (2017). Victimización de los delitos de odio. Aproximación a sus consecuencias y a las respuestas institucional y social. *Revista de Victimología*, 5, 33-62. Disponible en <http://www.huysens.es/journals/index.php/revista-de-victimologia/article/view/82/32>
- Adorno, T.W; Frenkel-Brunswik, E.; Levinson, D.S. y Sanford, R.N. (1950): *La Personalidad Autoritaria*, Nueva York: Harper.
- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. *Criminology*, 30, 47-87. Disponible en <https://pdfs.semanticscholar.org/68e5/85dda0d54872f2c66dcb04c7c6629bc4787d.pdf>
- Agudo, L., Docampo, M., Herrero, S., Herrera, M.J., Navarro, M., Pozuelo, F., Ruiz-Alvarado, A., Ruiz-Arias, S., (2017). *Programa de Intervención en Conductas Violentas (PICOVI)*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Aguilar, M.A., Gómez, V., Marquina, M., De Rosa, M. y Tamarit, J.M. (2015). *Manual práctico para la investigación y enjuiciamiento de delitos de odio y discriminación*. Generalitat de Catalunya. Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Gil_Borrelli_Christian/publication/322261790_Proposed_action_for_the_detection_and_care_of_victims_of_hate_violence_for_health_professionals/links/5a57daffa6fdccf0ad1a3a18/Proposed-action-for-the-detection-and-care-of-victims-of-hate-violence-for-health-professionals.pdf
- Albert, M. J. (2011). *Derechos Humanos, Educación y Sociedad*. Madrid, Ramón Areces
- Albert, M.J., Ortega, I. y García, M (2017). Educación en derechos Humanos. *Revista Interuniversitaria*, 30: 189-204. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204014.pdf>
- Allport, G. W., Malfé, R. E. y Verón, E. (1968). *La naturaleza del prejuicio* (Vol. 5). Eudeba.
- Allport, G.W. (1971) *La naturaleza del prejuicio*. Eudema. Ed Univ. de Buenos Aires.
- Allport, G.W. (1954). *The nature of prejudice*. Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company.
- Alonso, J. (2002). *Prácticas educativas familiares y autoconcepto. Estudio con niños y niñas de 3, 4 y 5 años*. Universidad de Valladolid. Departamento de Psicología. Tesis doctoral.
- Altemeyer, R. (1981). *Right wing authoritarianism*. Winnipeg, Manitoba: University of Manitoba Press.
- American Psychological Association - APA (2011). *The Psychology of Hate Crimes*. Public Interest Government Relations. Disponible en: <http://www.apa.org/about/gr/issues/violence/hate-crimes-faq.pdf>
- Amir, Y. (1994). The contact Hypothesis in intergroup relations. En Lenner, W. y Malpass, R.S. (eds). *Psychology and Culture*. Pearson. Cap. 33. Disponible pdf.

- Andersen, H.C (1837, 2012). *Cuentos completos*. Editorial Medi
- Andreu, J.M. (2009). Propuesta de un modelo integrador de la agresividad impulsiva y premeditada en función de sus bases motivacionales y socio cognitivas. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 9, pp. 85-98. Disponible en: <http://masterforense.com/pdf/2009/2009art5.pdf>
- Andreu, J.M., Peña, M.E. y Ramírez, J.M. (2009). Cuestionario de agresión reactiva y proactiva: un instrumento de medida de la agresión en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 14, 37 – 49.
- Andrews, D. A., y Bonta, J. (2006). *The psychology of criminal conduct* (4th ed.). Newark, NJ: LexisNexis/Matthew Bender.
- Antón, C. y Quesada, C. (2008). *Igualdad de trato y no discriminación: Guía de recomendaciones para la formación de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad*. Madrid: Subdirección General de Información Administrativa y Publicaciones – Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Disponible en <http://www.stoplgbtobia.org/wp-content/uploads/2015/04/Igualdad-de-Trato-y-no-discriminaci%C3%B3n.Gu%C3%ADa-de-recomendaciones-para-la-formaci%C3%B3n-de-fuerzas-y-cuerpos-de-seguridad.pdf>
- Antón, I. (2013). Sentido moral de la evidencia. *Areté - Revista de filosofía*, 25(2), pp. 193-217.
- Arendt, H. (1967) *Eichmann en Jerusalén. Un estudio acerca de la banalidad del mal*. (4ª ed: 2003) España, Editorial Lumen
- Arendt, H. (1970). *Sobre la violencia*. Trad. de Guillermo Solana. Madrid, Alianza Editorial, 2005. (*On Violence*, Nueva York y Londres, 1970).
- Asch, S. (1951). Effects of group pressure on the modification and distortion of judgements. En H. Guetzkow (ed.), *Group, leadership and men*. Pittsburgh: Carnegie Press.
- Asch, S. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological monographs: General and applied*, 70(9), pp. 1-70.
- Asociación Colega Jaén. (s.f) *Talleres sobre Diversidad Colega Jaén*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de https://nanopdf.com/download/taller-ponte-las-gafas-de-15-a-18-aos_pdf
- Asociación Colega Jaén. (s.f) *Talleres sobre Diversidad Colega Jaén*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de https://nanopdf.com/download/taller-ponte-las-gafas-de-15-a-18-aos_pdf
- Atienza, F. L., Moreno, Y., y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, XXII (1-2), 29-42.
- Aumer, K., Bahn, A., y Harris, S. (2015). Through the Looking Glass, Darkly: Perceptions of Hate in Interpersonal Relationships. *Journal of Relationships Research*, 6, E3. Disponible en <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.14>
- Awan, I. (2014), Islamophobia and Twitter: A Typology of Online Hate Against Muslims on Social Media. *Policy y Internet*, 6: 133–150. Disponible en <http://doi:10.1002/1944-2866.POI364>
- Awan, I. and Zempi, I. (2015) We fear for our lives: Offline and online experiences of anti-Muslim hostility. Disponible en: <http://tellmamauk.org/wpcontent/uploads/resources>
- Bakalis, C. (2016) ‘Regulating hate crime in the digital age’, En Schweppe, J. y Walters, M. A. (eds.) *The globalization of hate: Internationalizing hate crime?*

- Ballano, E., Suárez, A., Pérez, S., y Herrera, M. J. (2015). *PROBECO: Programa de intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales*. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
- Bandura, A., Ross, D., y Ross, S. A. (1963). A comparative test of the status envy, social power, and secondary reinforcement theories of identificatory learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(6), 527-534. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/h0046546>
- Barbaree, H. E. y Marshall, W. L. (2008). *The juvenile sex offender*. New York: Guilford Press.
- Barberá, E. (2004): “Perspectiva cognitiva-social: estereotipos y esquemas de género” en Barberá, E., y Martínez, I. coords. *Psicología y Género* (pp.55-80). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Barnes, A. y Ephross, P. (1994). The Impact of Hate Violence on Victims: Emotional and Behavioral Response to Attacks. *Social Work*, 39(3), 247-251. Disponible en: <http://www.socialworkers.org/pressroom/events/911/barnes.asp>
- Barriga, A.Q., Gibbs, J.C., Potter, G., y Liau, A.K. (2001). *The How I Think Questionnaire Manual*. Champaign, IL: Research Press.
- Bar-Tal, D. (2000). From intractable conflict through conflict resolution to reconciliation: Psychological analysis. *Political Psychology*, 21, 351-365..
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults. A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bartlett, J. and Krasodomski-Jones, A. (2015) Counter-speech examining content that challenges extremism online, Demos. Disponible en: <http://www.demos.co.uk/wp-content/uploads/2015/10/Counter-speech.pdf>
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia*. Barcelona, España. Editorial Paidós.
- Baumeister RF, Smart L, Bowden JM (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self esteem. *Psychol Rev* 103, 5–33
- Baumeister, R. F., y Butz, D. A. (2005). Roots of Hate, Violence, and Evil. In R. J. Sternberg (Ed.), *The psychology of hate* (pp. 87-102). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Baumeister, R., Smart, L., y Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.
- Baumeister, R.F. (1996) *Evil: Inside Human Violence and Cruelty* Nueva York, Editorial W. H. Freeman and Company.
- Baumeister, RF. (1998). The self. En D. T. Gilbert, S. T. Fiske y G. Lindzey (eds.), *Handbook of social psychology* (680-740). New York: McGraw-Hill.
- Beck, AT (2003) *Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona, Paidós
- Beck, A. (1997). Terapia cognitiva: pasado, presente y futuro. En Mahoney, M.J. *Psicoterapias cognitivas y constructivistas*. Bilbao: DDB.
- Becoña, E y Cortes, M.T. (2008) *Guía clínica de intervención psicológica en adicciones basada en la Evidencia Científica*. Valencia: Socidrogalcohol.
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F. , Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I.,... Villanueva, V. J. (2011). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol.

- Ben-Porath, Y.S. y Tellegen, A. (2015). *MMPI-2-RF®. Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota-2 Reestructurado®* (P. Santamaría, adaptador). Madrid: TEA Ediciones.
- Bergero, T., Asiain, S., y Cano-Caballero, M. (2010). ¿Hacia la despatologización de la transexualidad?: Apuntes desde una lógica difusa. *Norte de Salud mental*, 8(38), 56-64.
- Berkowitz, L. (1996). *Aggression: its causes, consequences and control*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. En T. Dalgleish y M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp.411- 428). Chichester: John Wiley y Sons.
- Berne, E. (1961). *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- Berne, E. (1963). *The structure and dynamics of organizations and groups*. Nueva York: Ballantine.
- Beyebach, M., y de Vega, M. H. (2016). *200 tareas en Terapia Breve*. 2a edición. Herder Editorial.
- Bisquerra, R. (2008). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Pirámide.
- Blanco, A., y De La Corte, L. (2003). *Psicología Social de la Violencia: introducción a la perspectiva de Ignacio Martín-Baró. I. Martín Baró, Poder, Ideología y violencia*. Madrid: Editorial Trotta.
- Blee, K. (2011). Trajectories of Ideologies and Action in US Organized Racism. En Azzi, A., Chrysochoou, X., Klandermans, B. y Simon, B. (eds). *Identity and Participation in Culturally Diverse Societies*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Body, L., Ramos, N., Recondo, O. y Pelegrina del Río, M., (2016) Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, pp. 47-59 Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-DesarrolloDeLaInteligenciaEmocionalATravesDelProgr-5802512.pdf>
- Boon, S., Steele, K. Y Van Der Hart, O. (2014). *Vivir con disociación traumática. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Paidós.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bucay, J. (2008). *El elefante encadenado*. Madrid: RBA.
- Bucay, J. (2012) *El Temido Enemigo*. Ed. Océano Travesía.
- Bucay, J. (2012). *Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: RBA Libros.
- Byers, B., Crider, B. W. and Biggers, G. K. (1999) 'Bias crime motivation: A study of hate crime and perpetrator neutralization techniques used against the Amish', *Journal of Contemporary Criminal Justice*, vol. 15, no. 1, pp. 78–96.
- Caballo, V. (1998) “*Manual de Técnicas y modificación de conducta*”. Madrid: Siglo XXI de España Editores, SA.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P. y Fernández-Berrocal, P. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Cabo, A. y García, A. (2016). El discurso del odio en las redes sociales: estado de la cuestión. Recuperado el 23 de abril de 2018 de http://ajuntament.barcelona.cat/bcnvsodi/wp-content/uploads/2015/03/Informe_discurso-del-odio_ES.pdf

- Cantero, M.J. y Lafuente, J. (2010). *Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor*. Madrid: Pirámide.
- Carver, P.R., Yunger, J.L. y Perry, D. G. (2003). Gender identity and adjustment in middle childhood. *Sex Roles*, 49 (3/4).
- Castro, A., Lopano, M., Benatouil, D. Y Nuder, M. (2007). *Teoría y evaluación del liderazgo*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo M.M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de psicología de la PUCP*. Vol. XXI (1), 40-63.
- Cazalla, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista electrónica de Investigación y Docencia* 10, 43-64.
- Cepeda, Z. y Ruiz, J. I. (2015). Empatía: diferencias entre abusadores sexuales, delincuentes violentos y un grupo control. *Revista Criminalidad*, 57(2), 209-220.
- Cerezo, A. (2010). El protagonismo de las víctimas en la elaboración de las leyes penales. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Chakraborti, N. and Garland, J. (2012). Reconceptualising hate crime victimization through the lens of vulnerability and Difference. *Theoretical Criminology*, 16(4), 499–514.
- Chakraborti, N., Garland, J. y Hardy, S-J. (2014). *The Leicester Hate Crime Project: Findings and Conclusions*. University of Leicester. Disponible en <https://www2.le.ac.uk/departments/criminology/hate/documents/fc-full-report>
- Chóliz, M. (2005) "Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración" Disponible en <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Cicchetti, D., Rogosch, F.A., Toth, S.L. y Spagnola, M. (1997). Affect, cognition and emergence of self-knowledge in the toddler offspring of depressed mothers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 67, 338-362.
- Colás, P. (2007). La construcción de la Identidad de Género: Enfoques teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 25(1), 151-166.
- Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1989). *Observación General n° 18, No Discriminación*, adoptada durante el 37 periodo, 10 de noviembre de 1989, párrafo 7.
- Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas (2007). *Principios de Yogyakarta sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género*. Disponible en: <http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=yydocid=48244e9f2>
- Consejo de Europa (2002) *COMPASS: Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes*. Disponible en Fuente: <https://www.coe.int/es/web/compass/introducing-human-rights-education#What%20are%20human>
- Consejo de Europa (s.f) *COMPASS: Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes*. Disponible en <https://www.coe.int/es/web/compass/discrimination-and-intolerance>
- Cornell, D. G., Warren, J., Hawk, G., Stafford, E., Oram, G., y Pine, D. (1996). Psychopathy in instrumental and reactive violent offenders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 783–790.
- Cortina, A. (2017) *Aporofobia, el rechazo al pobre. Un desafío para la democracia*. Ediciones Paidós

- Cottrell, C. A. and Neuberg, S. L. (2005). 'Different emotional reactions to different groups: A sociofunctional threat-based approach to "Prejudice"'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (5), pp. 770–89. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.770>
- Cottrell, C. A. and Richards, D. A. R. (2010) 'Predicting policy attitudes from general prejudice versus specific intergroup emotions'. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 46, pp. 247–54. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.10.008>
- Crandall, C. S. y Eshleman, A. (2003). A justification-suppression model of the expression and experience of prejudice. *Psychological bulletin*, 129(3), 414. Disponible en: <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc590Readings/CrandallEshleman2003.pdf>
- Crandall, C.S. y Eshleman, A. (2004). The Justification-suppression model o prejudice: An approach to the history of prejudice research. En Crandall, C.S. y Shaller, M. (eds.) *Social Psychology of Prejudice: Historical and Contemporary Issues*. Lawrence, Kansas: Lewwinian Press. 238-267.
- Cyrułnick, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85, 1-17.
- Davis, M.H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- De la Corte, L., Blanco, A. y Sabucedo J.M. (2004). *Psicología y Derechos Humanos*. Barcelona: Ed. Icaria.
- Devine, P. (1989). Stereotypes and Prejudice: Their Automatic and Controlled Components en *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1-2), 5-18. Disponible en: web.comhem.se/u52239948/08/devine89.pdf
- DeWall, C. N., Anderson, C. A., y Bushman, B. J. (2011). The general aggression model: Theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence*, 1(3), 245-258. Disponible en <https://pdfs.semanticscholar.org/452d/e592fe3a02d0e73edc4d4dbf6e55d5feebf24.pdf>
- Diccionario Uso del Español María Moliner- 3ª Edición, (2013) Madrid, Ed. Gredos
- Domingo, V. (2008). Justicia Restaurativa y mediación penal. *Revista de derecho penal. LEX NOVA*, 23.
- Dovidio, J y Gaertner, S. (2004). Aversive Racism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 36. 1-52. Disponible en: www.psych.purdue.edu/~willia55/392F.../DovidioyGaertner.pdf
- Duckitt, J. H. (1992). Psychology and prejudice: A historical analysis and integrative framework. *American psychologist*, 47(10), 1182.
- Dunbar, E. (1995). The assessment of the prejudiced personality: The Pr scale forty years later. *Journal of Personality Assessment*, 65, 270–277.
- Dunbar, E., Quinones, J. y Crevecoeur, D. A. (2005) 'Assessment of hate crime perpetrators: The role of bias intent in examining violence risk', *Journal of Forensic Psychology Practice*, vol. 5, no. 1, pp. 1–19. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Edward_Dunbar/publication/238596192_Assessment_of_Hate_Crime_Offenders_The_Role_of_Bias_Intent_in_Examining_Violence_Risk/links/00b49531f4198bf968000000/Assessment-of-Hate-Crime-Offenders-The-Role-of-Bias-Intent-in-Examining-Violence-Risk.pdf

- Dunbar, E., Saiz, J. L., Stela, K., y Saez, R. (2000). Personality and social group value determinants of outgroup bias: A cross-national comparison of Gough's Pr/To scale. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 267–282.
- Echeburúa, E. (2013). El valor psicológico del perdón en las víctimas y los ofensores. *Eguzkilore* 27, 65-72.
- Echeburúa, E., Amor, P. J. y De Corral, P. (2009). Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos. *Pensamiento Psicológico*, 6, 27-36.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Fernández – Montalvo, J.F. (2007). *Vivir sin violencia*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E., del Corral, P. y Amor, P (2004). Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 4, 227-244.
- Echevarría, A (1994). Sesgos atribucionales .En J.F. Morales (coordinador). *Psicología Social* (p.p. 253-268). Madrid: McGraw-Hill
- Edwards, M. (2002). Attachment, mastery and interdependence: a model of parenting processes. *Family Process*, 41, 389–404.
- Ekman, P. y Friesen W. (1975). *Unmasking the face. A guide to recognizing emotions from facial expressions*. New Jersey: Prentice – Hall, Inc.
- Ellis, A. (2000). *Manual de Terapia Racional Emotiva*-Vol. 1. Bilbao: Desclée De Brouwer-Biblioteca de Psicología.
- Elvis, R. y Green, J. (2008). The conceptualization and measurement of therapeutic Alliance: An empirical review. *Clinical Psychology Review*, 28, 1167-1187.
- Emcke, C. (2017). *Contra el odio*. Barcelona: Taurus.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness Is a Choice*. Whashington, D.C. APA Books (www.internationalforgiveness.com)
- Enright, R. D., Freedman, S., y Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness*, 46-62.
- Enríquez, H., Ramos, N., Esparza, O., (2017) Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 17(1), 39-48 Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/560/56049624002.pdf>
- Equality and Human Rights Commission. Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798–1809. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1798>
- Erikson, E. 1982. *El ciclo vital completado*. Paidós, México.
- Esbec, E. (2000). Evaluación psicológica de la víctima. En E. Esbec y G. Gómez-Jarabo (eds.). *Psicología forense y tratamiento jurídico-legal de la discapacidad* (pp. 153-217). Madrid:
- Etxebarria, I. (2008). Emociones sociales. En P. Palmero y F. Martínez Sánchez (Coors.), *Motivación y Emoción* (pp. 275-314). Madrid: McGraw- Hill.
- Feagin, J.R. y Vera, H. (1995). *White Racism*. New York: Routledge

- Fearn, L (1988) “El Lobo Calumniado”, en *Boletín Informativo: “Educación en Derechos Humanos” n°8*. Recuperado el 7 de junio de 2018 de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-historia-del-lobo-calumniado/>
- Fearn, L (1988) “*El Lobo Calumniado*”, en *Boletín Informativo: “Educación en Derechos Humanos” n°8*. Recuperado el 7 de junio de 2018 de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-historia-del-lobo-calumniado/>
- Feldman, M. and Littler, M. (2014) Tell MAMA Reporting 2013/14 anti-Muslim overview, analysis and ‘cumulative extremism’, Centre for Fascist, Anti-Fascist and Post-Fascist Studies. Disponible en: <http://tellmamauk.org/wpcontent/uploads/2014/07/finalreport.pdf>
- Felsing, J.; Fyfe, C.M.; Smith, D. (2017) “Working with hate crime offenders: The ADAPT programme”. *Probation Journal*, Vol. 64(4) 413–421 Disponible en <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0264550517728786>
- Fernández, J., Escalante, E. y Palmero, E. (2011). Revisando algunas herramientas de evaluación sistémica. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 190-208.
- Fernández-Berrocal y Ramos, N. (2004). *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*. Barcelona. Kairos.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale . *Psychological Reports* 94 (3), 751 – 755 Disponible en: <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Montalvo, J. y Yáñez, S. (1994). Alexitimia: concepto, evaluación y tratamiento. *Psicothema* Vol. 6, n° 3, pp. 357-366- Disponible en <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=931>
- Fertonani, Alberto R. (2012). *Resolviendo vicios en la conducción de grupos de personas*. Osmar Buyatti
- Fiscalía General del Estado – Ministerio de Justicia (2017). *Memoria elevada al Gobierno de S.M presentada al inicio del año judicial*. Madrid: Boletín Oficial del Estado.
- Fiske, S. y Stevens, L. (1993). What’s so special about sex? Gender stereotyping and discrimination. En S. Oskamp y M. Costanzo (Eds.), *Gender issues in contemporary society* (pp. 173-196). Newbury Park, C.A.: Sage.
- Franklin, K. (2000). Antisocial behaviors by young adults: prevalence, patterns, and motivations in a noncriminal population. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(4), 339-362. Ver también www.karenfranklin.com/academic/pubs/
- Fromm, E. (1965) *Man for himself: an inquiry into the psychology of ethics*. Nueva York, Flawcett Premier. Traducción española *Ética y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica 2013
- Fundación Secretariado Gitano (2006) *Decálogo “Cambiar los estereotipos”*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de www.gitanos.org/conocelos/web/piezas/docs/decalogo-edit.pdf
- Fundación Secretariado Gitano (2006) *Decálogo “Cambiar los estereotipos”*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de www.gitanos.org/conocelos/web/piezas/docs/decalogo-edit.pdf
- Fundación Secretariado Gitano (2006). *Conócelos antes de juzgarlos : estereotipos y prejuicios hacia la comunidad gitana*. Madrid. FSG. Disponible en: https://www.gitanos.org/centro_documentacion/publicaciones/fichas/27019.html
- Gadd, D., Dixon, B. and Jefferson, T. (2005) *Why do they do it? Racial harassment in North Staffordshire*. Keele: Centre for Criminological Research, Keele University. Disponible en

<https://www.escholar.manchester.ac.uk/api/datastream?publicationPid=uk-acman-scw:122961&datastreamId=FULL-TEXT.PDF>

- García Márquez, G. (1993). *El coronel no tiene quien le escriba*. Barcelona: Anagrama.
- García, M., García, D., Biencinto, Ch. y González, C. (2009). De la exclusión a la inclusión: una forma de entender y atender la diversidad cultural en las instituciones escolares. *Revista de psicopedagogía*, 26(79), 108-23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3618842.pdf>
- García-Monge, J. A. (2010). La Esperanza en la Experiencia de Sufrimiento Humano. El Psicólogo Humanista y su Ayuda en la Integración del Dolor. *Clínica*, 1(1), 19-29
- Gardner, H. (1983). *Multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books
- Garland, J. (2012). Difficulties in defining hate crime victimisation. *International Review of Victimology*, 18(1), 25-37. Disponible en: <http://epubs.surrey.ac.uk/772920/4/Jon%20Garland%202012%20Difficulties%20in%20defining%20Hate%20Crime%20Victimisation%20Article.pdf>
- Garland, J. M., y Hodkinson, P. (2014). “F**king Freak! What the hell do you think you look like?” Experiences of Targeted Victimization Among Goths and Developing Notions of Hate Crime. *The British Journal of Criminology*, 54(4), 613-631. Disponible en <https://doi.org/10.1093/bjc/azu018>
- Gelso, C. J. y Carter, J. A. (1985). The Relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist*, 13, 155-244.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social. Aportes para el debate y la práctica*. Bogotá: Uniandes.
- Gerstenfeld, P. (2004). *Hate crimes causes, controls, and controversies*. London: Sage Publications.
- Giddens, A. (2003). *Sociología*. Madrid. Alianza Editorial.
- Glick, B. (2003). Aggression replacement training: a comprehensive intervention for aggressive youth. En B. Schwartz (Ed.) *Correctional Psychology: practice, programming and administration*. Kingston: Civic Research Institute.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Ed Kairos
- Gómez, A. y Martínez-Sánchez, E. (2000). Implicaciones del modelo de valores de Schwartz para el estudio del individualismo y el colectivismo. Discusión de algunos datos obtenidos en muestras españolas. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(2), 279-301.
- Gómez, A., López – Rodríguez, L., Vázquez, A., Paredes, B. y Martínez, M. (2016). Morir y matar por un grupo o unos valores. Estrategias para evitar, reducir y/o erradicar el comportamiento grupal extremista. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26, 122-129.
- González, F. R. (2015). La tríada oscura de la personalidad: maquiavelismo, narcisismo y psicopatía. Una mirada evolutiva. *Revista Criminalidad*, 57 (2): 253-265.
- González, L. y Méndez, L. (2006). Relación entre autoestima, depresión y apego en adolescentes urbanos de la comuna de concepción. *Terapia Psicológica*, 24(1), 5-14.
- González-Pienda, J.A., Núñez Pérez, J.A., González-Pumariega, S. y García, G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 2, 271-289.
- Gottfredson, M., y Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

- Graña, J.L. (1994). *Conductas adictivas. Teoría, evaluación y tratamiento*. Madrid: Debate.
- GREC-Grampian Regional Equality Council Ltd (2013). *Programa ADAPT*. Aberdeen The Gatehouse: The Robert Gordon University.
- Green, D. P., Strolovitch, D. Z. and Wong, J. S. (1998b) 'Defended neighbourhoods, integration and racially motivated crime', *American Journal of Sociology*, 104, 2, 372–403.
- Guardia, J. (2007). *Alcoholismo. Guías Clínicas Socidrogalcohol Basadas en la Evidencia Científica*. Valencia: Socidrogalcohol.
- Hanes, E. and Machin, S. (2014) 'Hate crime in the wake of terror attacks: Evidence from 7/7 and 9/11', *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 30, 3, 247–67. Disponible en <https://doi.org/10.1177/1043986214536665>
- Hare, R. D. (2003). *Manual for the Hare Psychopathy Checklist-Revised* (2nd ed). Toronto:Multi-Health Systems.
- Harkins, L. y Beech, A. R. (2007). A review of the factors that can influence the effectiveness of sexual offender treatment: Risk, need, responsivity, and process issues. *Aggression and Violent Behavior*, 12, 615-627.
- Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, y M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1-29). New York, NY, US: Guilford Press.
- Henríquez, A. (2011). *Tesis Doctoral La inteligencia emocional plena hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena*. Universidad de Málaga. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%20C3%A9ctor%20Arturo%20Enr%20C3%ADquez%20Anchondo.pdf?sequence=1>
- Herek, G., Cogan, J., y Gillis, R. (2002). Victim experiences in hate crimes based on sexual orientation. *Journal of Social Issues*, 58, 319–340. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1540-4560.00263/full>
- Herek, G., Gillis, R., y Cogan, J. (1999). Psychological sequelae of hate crime victimization among lesbian, gay, and bisexual adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 945–951. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.67.6.945>
- Herek, G., Gillis, R., Cogan, J., y Glunt, E. (1997). Hate crime victimization among lesbian, gay and bisexual adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 12, 195–215. Disponible en <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/088626097012002003>
- Hernández, M. (2010). *“Obra Completa de Miguel Hernández”*. Madrid, Ed. Espasa.
- Herrero, O. y Negro, L. (2015). *Fuera de la Red: Programa de intervención frente a la delincuencia sexual con menores en la red*. Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
- Hilterman, E., y Andrés-Pueyo, A. (2005). *HCR-20. Guía para la valoración del riesgo de violencia*. Barcelona: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Hollin, C. R. y Palmer, E. J. (2006). Criminogenic need and women offenders: A critique of the literature. *Legal and Criminological Psychology*, 11, 179-195.
- Horno, P. (2005). *Amor, poder y violencia*. Save the Children España. Recuperado el 16 de marzo de 2018 de www.savethechildren.es

- Horno, P. (2009). *Amor y violencia: La dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Howard, J.A. (2000). Social psychology of identities. *Annual Review of Sociology*, 26, 367-393.
- Iganski P., Ainsworth, K., Geraghty, L., Lagou, S. y Nafysa, P. (2014). En Chakraborti, N. y Garland, J. (Eds.) *Responding to Hate Crime: The Case for Connecting Policy and Research*. Bristol: Policy Press. Pp. 231-242.
- Iganski, P. (2001). Hate Crimes Hurt More. *American Behavioral Scientist*, 45(4), 626-638.
- Iganski, P. (2008) *Hate crime and the city*. Bristol: The Policy Press.
- Iganski, P., y Lagou, S. (2015). Hate crimes hurt some more than others: Implications for the just sentencing of offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 30,1696-1718. Disponible en [http://eprints.lancs.ac.uk/69528/1/Hate_crimes_hurt_some_more_than_others_accepted_manuscript_version_2 .pdf](http://eprints.lancs.ac.uk/69528/1/Hate_crimes_hurt_some_more_than_others_accepted_manuscript_version_2.pdf)
- Iganski, P., Smith, D., Dixon, L., Keilinger, V., Mason, G., McDevitt, J., Stelman, A., Bargen, J., Lagou, S. and Pfeffer, R. (2011) *Rehabilitation of Hate Crime Offenders*. Glasgow, UK: Disponible en: <http://www.hatecrimescotland.org/wp/wp-content/uploads/2014/08/Rehabilitation-of-Hate-Crime-Offenders-Report-EHRC-Scotland-2011.pdf>
- Iginio, G., Gal, D., Alves, T. y Martínez, G. (2015). *Countering Online Hate Speech. Programme in Comparative Media Law and Policy*. University of Oxford.
- Iginio, G., Patel, A. y Pohjonen, M. (2014). *Mapping and Analysing Hate Speech Online: Opportunities and Challenges for Ethiopia*. University of Oxford and Addis Ababa University. Disponible en: <http://pcmlp.socleg.ox.ac.uk/sites/pcmlp.socleg.ox.ac.uk/files/Ethiopia%20hate%20speech.pdf>
- Ingram, R. E. y Kendall, P. C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. En R.E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. San Diego: Academic Press.
- Intervenciónorganizacional.com (s.f) *Dinámicas de trabajo en equipo*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de <http://intervencionorganizacional.com/>
- Intervenciónorganizacional.com (s.f) *Dinámicas de trabajo en equipo*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de <http://intervencionorganizacional.com/>
- Janoff-Bulman, R. (1982). Esteem and control bases of blame: “Adaptive” strategies for victims versus observers. *Journal of Personality*, 50, 180–192. Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1982.tb01022.x/full>
- Kaluf, C. (2005). Diversidad Cultural. *Materiales para la formación docente y el trabajo en el aula* (Vol. 3). Santiago de Chile. UNESCO. Disponible en <https://unesdoc.unesco.org/images/0015/001512/151226s.pdf>
- Kaplan, J. (1988). *Película Acusados*. Paramount Pictures.
- Kassinove, H & Tafrate, R C.(2005) . El manejo de la agresividad. Editorial Desclée de Brouwer,
- Kaye,T. (1999) *Película American History X*. Producción EUA.
- Kelly, J. (1994). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Editorial DDB.
- Kite, M. E. y Whitley B. E. (2016). *Psychology of Prejudice and Discrimination*. New York. Routledge.

- Klandermans, B. (2004). The Demand and supply of participation: Social psychological expansions of resource mobilization theory. *American Sociological Review*, 49, 583-600.
- Kohlberg L., Power F.C. y Higgins A. (1999). *La educación moral según Lawrence Kohlberg*. Gedisa Editorial.
- Kohlberg, L. (1994). Moral Development: Kohlberg's original study of moral development (Vol. 3). Taylor y Francis.
- Kohlberg, L. (1994). Moral Development: Kohlberg's original study of moral development (Vol. 3). Taylor y Francis.
- Lambert, M. J. (1992). Implications of psychotherapy outcome research for eclectic and integrative psychotherapies. En J. C. Norcross y M. V. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 94-129). New York: Basic Books.
- Lebrero, A. y Moreno, A. (2014). Terapia intergeneracional. En A. Moreno. *Manual de terapia sistémica* (298-332). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lerner, M. J. (1982). *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*. New York, NY: Plenum Press.
- Levin, J. y McDevitt, J. (2008). Hate Crimes. En Kutz, L (ed.) *The Encyclopedia of peace, violence and conflict (second edition) - Vol. I*. Academic Press-Elsevier. P. 915. Disponible en www.jacklevinsonviolence.com
- Levin, J y McDevitt, J. (1993). *Hate Crimes: The Rising Tide of Bigotry and Bloodshed*. New York: Plenum Press.
- Lipsey, M. W., y Cullen, F. T. (2007). The effectiveness of correctional rehabilitation: A review of systematic reviews. *Annual Review of Law and Social Science*, 3: 297-320. Disponible en <https://doi.org/10.1146/annurev.lawsocsci.3.081806.112833>
- Lizasoain, I., Moro, M.A. y Lorenzo, P. (2002). Cocaína: aspectos farmacológicos. *Adicciones*, 14(1), 57-64.
- López Ortega, A.I. (2017), “Análisis y evolución de los delitos de odio en España (2011- 2015)”, en *Intersticios: Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*, 11 (1), 49-68. Disponible en: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/viewFile/3197/2830>
- López, F. (1988). Adquisición y desarrollo de la identidad sexual y de género En J. Fernández (coord). *Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género*. Madrid: Pirámide.
- López, F., Carpintero, E., Campo, A., Soriano, S. y Lázaro, S. (2006). La empatía y el corazón social inteligente. *Cuadernos de pedagogía* nº 356.
- López, F., Carpintero, E., Del Campo, A., Lázaro, S. y Soriano, S. (2006). *Programa BIENESTAR. El bienestar personal y social y la prevención de la violencia*. Madrid. Pirámide.
- Maalouf, A. (1999). *Identidades asesinas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mackie, D. M. and Smith, E. R. (2015) ‘Intergroup emotions’, En Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (eds.) *APA handbook of personality and social psychology*. Washington: American Psychological Association, pp. 1–31.
- Mackie, D. M., Devos, T. and Smith, E. (2000) ‘Intergroup emotions: Explaining offensive action tendencies in an intergroup context?’. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), pp. 602–16. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/9b04/b64178d9a7151cdf2ba629696eb496c63c2c.pdf>

- Magato, C. Y Maganto, J.M. (2016). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Ediciones Pirámide.
- Malon, M. (2017) Cuestiones de pedagogía social para maestros. *Prensas de la Universidad de Zaragoza*.
- Martí, M. y Palma, J. (2010). Jerarquización y preferencia de valores en los estudiantes de secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(3), 603-616.
- Martínez – Otero, V. (2017). La identidad en riesgo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, pp. 181-196.
- Martínez, A., Civit, N., Iturbe, N., Muro, A., y Nguyen, T. (2015). *La motivación al cambio de los agresores de pareja que realizan un programa formativo: Diseño de un Plan de Intervención Motivacional*. Barcelona: Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada. Generalitat de Catalunya.
- Martorell, J. (2000). *El guión de vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?” En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (3-31). New York: Basic Books.
- McCauley, C. y Moskalkenko, S. (2008). Mechanisms of Political Radicalization; Pathways Toward Terrorism. *Terrorism and Political Violence*, 20, 415-433.
- McDevitt, J., Balboni, J., García, L. y Gu, J. (2001). *American Behavioral Scientist*, 45(4), 697-713.
- McDevitt, J., Farrell, A., Rousseau y Wolff, R. (2007). Hate Crimes: Characteristics of Incidents, Victims, and Offenders. En Davis, R., Lurigio, A. y Herman, S. (eds.) *Victims of crime*. Thousand Oaks. Sage Publications. Pp. 91-107.
- McDevitt, J., Levin, J., y Bennet, S. (2002). Hate crime offenders: An expanded typology. *Journal of Social Studies*, 58(2), 303–317. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1540-4560.00262/full>
- McGoldrick, M., y Gerson, R. (2000). *Genogramas en la evaluación familiar*. Barcelona: Gedisa.
- McKay M., y Fanning P. (1999). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- McLaughlin, K. A., Malloy, S. M., Brilliant, K. J. y Lang, C. (2000). *Responding to Hate Crime: A Multidisciplinary Curriculum for Law Enforcement and Victim Assistance Professionals*. Newton, MA: National Center for Hate Crime Prevention, Education Development Center, Inc. https://www.ncjrs.gov/ovc_archives/reports/responding/files/ncj182290.pdf
- Melero, R. y Cantero, M.J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.
- Mellgren, C., Andersson, M y Ivert, A (2017) For Whom Does Hate Crime Hurt More? A Comparison of Consequences of Victimization Across Motives and Crime Types *Journal of Interpersonal Violence*, 1– 25 Disponible en <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260517746131>
- Méndez, R. C., Suárez, A., Negro, L., Rodrigo, M. J., Lobo, M., Pérez, S., Álvarez, G. (2016). *Programa ENCUESTRO: Programa de intervención frente a la violencia familiar en medidas alternativas. Manual para el profesional*. Madrid: Ministerio del Interior.

- Merrick, C., (2017) "*Give Hate a Chance: An Exploration of the Affective State of Interpersonal Hate*". Theses and Dissertations. 1937. Disponible en <http://scholarworks.uark.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3476&context=etd>
- Merton, R. K. (1968). *Social theory and social structure*. New York: Free Press.
- Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: An experimental view*. New York: Harper y Row.
- Milgram, S. (1980). *Obediencia a la autoridad. Un punto de vista experimental*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Miller, W. R., y Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Miller, W. R., y Rollnick, S. (2015). *La entrevista motivacional: Ayudar a las personas a cambiar* (3a Edición). Barcelona: Paidós.
- Ministerio de Empleo y Seguridad Social (2016). *La persecución penal de los delitos de odio – Guía Práctica*. Madrid: Subdirección General de Información Administrativa y Publicaciones. Disponible en <http://www.empleo.gob.es/oberaxe/ficheros/documentos/PersecucionPenalDelitosOdio.pdf>
- Ministerio del Interior (2015). *Informe sobre incidentes relacionados con los delitos de odio en España*. Madrid: Secretaría de estado de Seguridad- Gabinete de Coordinación y Estudios. Disponible en <http://www.interior.gob.es/documents/10180/5791067/ESTUDIO+INCIDENTES+DELITOS+DE+ODIO+2016.pdf/c5ef4121-ae02-4368-ac1b-ce5cc7e731c2>
- Mohammed, M (2011) *La formation des bandes de jeunes : entre la famille, l'école et la rue*. Paris, Ed. PUF.
- Montes, B. (2008). Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. Iniciación a la Investigación. *Revista electrónica de la Universidad de Jaén*. Disponible en <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/202/183>
- Mora, M. (2014). Cómo incrementar la empatía emocional. En Montes (dir.) *Empatas, empáticos y ápatas. Claves para mejorar tu empatía*. Granada: Luis de Loza editores. Cap. 5.
- Moral de la Rubia J y Retamales R. (2000). Estudio de validación de la escala de alexitimia de Toronto (TAS-20) en muestra española (2000). *Psiquiatría.com*; 4(2), 1-10.
- Morales, J.F. (1994). Procesos de atribución. En J.F. Morales (coordinador). *Psicología Social* (p.p. 239-252). Madrid: McGraw-Hill
- Moreno, A. (2014). *Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moreno, J.E. y Pereyra, M. (2000). *Cuestionario de Actitudes ante Situaciones de Agravio (CASA). Manual. Fundamentación teórica, validación y administración*. Libertador San Martín, Entre Ríos: Universidad Adventista del Plata
- Morgado, I. (2017) *Emociones corrosivas. Cómo afrontar la envidia, la codicia, la culpabilidad, la vergüenza, el odio y la vanidad*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Morrison, A. P. (1997). *La cultura de la vergüenza*. Barcelona: Paidós.
- Mosquera, D. (2004). *Diamantes en bruto (II). Manual psicoeducativo y de tratamiento para el Trastorno Límite de la Personalidad*. Madrid. Ediciones Pléyades.
- Movimiento Contra la Intolerancia (2014). *Contra la discriminación y el delito de odio. Solidaridad con las víctimas de racismo, xenofobia e intolerancia*. Madrid: Oficina de Solidaridad con las víctimas del

delito de odio y discriminación. Disponible en <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:a2fd34b5-4d24.../mat--did--n-4--inmigraci-n.pdf>

Movimiento Contra la Intolerancia (2017). *Monitorización del discurso y de los delitos de odio. Informe Raxen: Racismo, Xenofobia, Antisemitismo, Islamofobia, Neofascismo y otras manifestaciones de Intolerancia a través de los hechos*, 62, abril-junio 2017. Disponible en <http://www.informeraxen.es/wp-content/uploads/2017/09/Informe-RAX-n%C2%BA62.-Monitorizaci%C3%B3n.-Informe-Ministerio-del-Interior.pdf>

Movimiento Contra la Intolerancia (s.f). *Guía para la solidaridad con las víctimas del odio y la intolerancia*. Disponible en: <http://www.movimientocontralaintolerancia.com/download/didacticos/numero4.pdf>

Muñiz, M; Monreal-Gimeno, M y Povedano, A (2014) Violencia virtual y adolescentes : socialización, identidad y estereotipos online. Recuperado el 28 de abril de 2018 de <http://hdl.handle.net/11441/41040>

Nardone, G. (2008). *No hay noche que no vea el día. La terapia breve para los ataques de pánico*. Barcelona: Editorial Herder.

National Institute on Drug Abuse (NIDA) (1998). *Therapy Manuals for Drug Addiction*. Rockville (Md): NIH.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Niacro (2012) *Report 04 Challenge Hate Crime. Group Facilitation Manual Carecall and Mediation Northern*. ISBN: 978-1-909519-07-7. Disponible en <https://www.niacro.co.uk/publication/04-challenge-change-group-facilitation-manual>

Núñez, J. y González, J. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Oviedo: Servicio de Publicaciones Universidad de Oviedo.

Olaya, M.D. (2002). Educación en valores: la tolerancia. *Revista dela Facultad de Educación de Albacete*, 17. 219-236.

Oltra, J., Holuta, E., Rodríguez – Fernández, A. Y García – Cueto, E. (2017). Desarrollo de un test de homofobia. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 22 (2), 16-29.

OMS – Organización Mundial de la Salud (1996) *Resolución WHA49.25 Prevención de la violencia: una prioridad de salud pública*. Disponible en: http://www.who.int/violence_injury_prevention/resources/publications/en/WHA4925_spa.pdf

OMS – Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre violencia y salud*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf.

OSCE (2005). La lucha contra los delitos de odio en Europa. Movimiento contra la intolerancia *Materiales Didácticos 5*. P.12

OSCE- Movimiento contra la intolerancia (2005). *La lucha contra los delitos de odio en la Región OSCE*. Varsovia – Polonia: Oficina para las Instituciones Democráticas y los Derechos Humanos.

Owens, T.J. (2006). Self and Identity. En: J. Delamater (Editor). *Handbook of Social Psychology*. (pp. 205-232). New York: Springer.

- Páez, D. Y Fernández, I. (2003). Masculinidad – Feminidad como dimensión cultural y del autoconcepto. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillós y E. Zubieta (coords.). *Psicología Social, Cultura y Educación* (pp. 196-223). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Páez, D. y Ubillós, S. (2004). Agresión. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillós y E. Zubieta (Coords), *Psicología social, cultura y educación* (pp. 553-604). Madrid: Pearson/Prentice Hall.
- Páez, D., Zubieta, E. y Mayordomo, S. (2004). Identidad. Autoconcepto, autoestima, autoeficacia y locus de control. En: D. Páez, I. Fernández, S. Ubillós y E. Zubieta (Coords.) *Psicología social, cultura y educación* (pp. 125-193). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Patterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. NY: APA y Oxford University Press.
- Paulhus, D. y Williams, K. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 556- 563.
- Paulus, F.; Müller – Pinzler, L., Westermann, S y Krach, S. (2013). On the distinction of empathic and vicarious emotions. *Frontiers in Human Neuroscience*. Disponible en <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00196>
- Peirce, K. (1999). *Boys don't cry*. Fox Searchlight Pictures. Fox Searchlight Pictures.
- Peña, M., Andreu, J., Barriga, C. y Gibbs, J. (2013). Psychometrical properties of the " How I Think" Questionnaire (HIT-Q) in adolescents. *Psicothema*, 25(4), 542-548.
- Pérez – Albeniz, A., De Pául, J., Etxeberria, J., Montes, M.P. y Torres, E. (2003). Adaptación de Interpersonal Reactivity Index (IRI) al español. *Psicothema* 15(2), 267-272
- Pérez – Sales, P. (2004). *Psicoterapia de respuestas traumáticas – Programa de autoformación*. Madrid: Escosura Producciones.
- Pérez, B., García, L., Vicente, M.P., Oliveras, M.A. y Lahoz, M. (2010). Validación Española del Drug Abuse Screening Test (DAST- 20 y DAST-10). *Health and Addictions*, 10(1), 35-50.
- Pérez, J.A., Falomir, J.M., Báguena, M.J. y Mugny, G. (1993). El racismo: actitudes manifiestas y latentes. *Papeles del Psicólogo*, 56. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=589>
- Perotti, J. (1996). *Migrations et société pluriculturelle en Europe*. París: Ciemi/L'harmattan.
- Perry, B. (2001). *In the name of hate: Understanding hate crimes*. New York: Routledge.
- Perry, B. (2009a). *Hate crimes* (Vol. 1). London, Praeger.
- Perry, B. (2009b). The sociology of hate: Theoretical approaches. En B. Perry (Ed.), *Hate crimes* (Vol. 1). London: Praeger.
- Perry, B. and Scrivens, R. (2016) 'White Pride Worldwide: Constructing global identities online', Ein Scheppe, J. and Walters, M. A. (eds.) *The globalization of hate: Internationalizing hate crime?* Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004) *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. New York: APA, Oxford University Press.
- Pettigrew, T. y Tropp, L. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 90(5), 751–783 Disponible en www.iacp.org/sites/default/files/pettigrew_tropp_2006_contact_theory_0.pdf

- Pettigrew, T., y Meertens, R. (1995). Subtle and blatant prejudice in western europe. *European Journal of Social Psychology*, 1(25), 57-75.
- Plous, S. (2003). La psicología del prejuicio, el estereotipo y la discriminación: Un resumen. En Plous, S. (Ed.), *Comprendiendo el prejuicio y la discriminación* (pp. 3-48). Nueva York: McGraw-Hill. Disponible en: <http://www.understandingprejudice.org/apa/spanish/>
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. En M. Hersen, R. M. Eisler y P. M. Miller (Eds.), *Progress in behavior modification*. Nueva York, NY: Plenum.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C., y Norcross, J. C. (1994). Cómo cambia la gente. Aplicaciones en los comportamientos adictivos. *Revista de Toxicomanías*, 1, 3-14.
- Purvis, M., Ward, T. y Willis, G. (2011). The good lives model in practice: Offence pathways and case management. *European Journal of Probation*, 3, 4-28.
- Raine, A., Dodge, D., Loeber, R., Gatzke – Kopp, L., Lynam, D., Reynolds. C., Stouthamer – Loeber, M. y Liu, J. (2006). The Reactive – Proactive Aggression Questionnaire: Differential correlates of reactive and proactive aggression in adolescent boys. *Aggressive Behavior*, 32, 159-171.
- Ramos N., Enríquez H., y Recondo O. (2012). *Inteligencia Emocional Plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Kairós.
- Ramos N., Hernández, S. (2008) Inteligencia Emocional y Mindfulness, Hacia un Concepto integrado de la Inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 24, pp. 135 - 146
- Ramos, N., Hernández, S y Blanca, M.J. (2010). Hacia un programa integrado de Mindfulness e inteligencia emocional. *Infocop*. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2931
- Ramos, N., Recondo, O, y Henríquez, H. (2012). *Practica la Inteligencia Emocional Plena: la gestión eficaz de las emociones a través de mindfulness*. Barcelona: Ed Kairós.
- Ravazzola, M. C. (1997). *Historias infames: los maltratos en las relaciones*. Paidós.
- Ray, L., y Smith, D. (2002). Hate crime, violence and cultures of racism. En P. Iganski (Ed.), *The hate debate*. London: Profile Books
- Ray, L., Smith, D. y Wastell, L. (2004) 'Shame, rage and racist violence', *British Journal of Criminology*, vol. 44, no. 3, pp. 350–68. Disponible en : <https://doi.org/10.1093/bjc/azh022>
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Redondo, S. (2008). Individuos, sociedades y oportunidades en la explicación y prevención del delito: Modelo del Triple Riesgo Delictivo (TRD). *Revista española de investigación criminológica*. Disponible en <http://drjulioaparcio.com.ar/descargas/Redondo%20Illescas%20Triple%20Riesgo.pdf>
- Redondo, S. (2010). *Manual de tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Redondo, S. (2017) *Evaluación y tratamiento de delincuentes, Jóvenes y Adultos*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Eysenck, H. J., y Gudjonsson, G. H. (1989). *Crime and personality*. In *The causes and cures of criminality* (pp. 43-89). Springer, Boston, MA.

- Eysenck, S. B., y Eysenck, H. J. (1970). Crime and personality: an empirical study of the three-factor theory. *The British Journal of Criminology*, 10(3), 225-239.
- Reeve, J (2010) *Motivación y Emoción* (5ª Ed) México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Rice, M. E. (1997). Violent offender research and implications for the criminal justice system. *American Psychologist*, 52, 414–423.
- Rivera, G; Romero, M.C., Labrador M.A.; Serrano, J. (2006) *Programa de Intervención para el Control de la Agresión sexual (PCAS)*. Madrid. Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Rodríguez-Arenas, M.A, Martín-Ríos, MD y Gil-Borrelli, G. (2017) Intervenciones en salud pública contra la violencia de odio. *Gaceta Sanitaria*. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.10.013>
- Rojas, A., Navas, M., Pérez, P.J., Cuadrado, Mª y Lozano, O. (2012). Test de Actitud Prejuiciosa (TAP): estudios de fiabilidad y evidencias de validez basadas en la estructura interna de autóctonos e inmigrantes. *Anales de Psicología*, 28(3), 922-928.
- Rojas, L. (1996). *Las semillas de la violencia*. Madrid: Espasa Calpe.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of the Human Values*. New York. Free Press.
- Ros, M., y Gouveia, V. V. (2001). *Psicología Social de los valores humanos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).
- Rueda, J., y Navas, M. (1996). Hacia una evaluación de las nuevas formas de prejuicio racias: las actitudes sutiles del racismo. *Revista de Psicología Social*, 2(11), 131- 149.
- Ruggiero, K. M., y Taylor, D. M. (1997). Why minority group members perceive or do not perceive the discrimination that confronts them: The role of self esteem and perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 373–389. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.373>
- Ruiz Lozano, P. J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Disponible en: www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf
- Rus, A. y Madrid, D. (1998). An Overview of Prejudice: Some Spanish studies” en *International Journal of Political Psychology and Political Socialization* 7(1-2), 117-130. Disponible en www.ugr.es/~dmadrid/Publicaciones/Prejudices.pdf
- Sacristán, P. P. (s.f.) *Cuento los Malos Vecinos*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/los-malos-vecinos>
- Saez, J., Martín, D., Cano, J.F., Andrés, M, Serrano, M., Pardo, M., Ibarra, E., Bustos, A., Gutierrez, C. y García, P (2013). Guía para la Gestión Policial de la Diversidad. Disponible en: <http://cepaim.org/wp-content/uploads/2014/11/gestión-policial-de-la-diversidad.pdf>
- Safina, C. (2017). *Mentes Maravillosas. Lo que piensan y sienten los animales*. Galaxia Gutemberg.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. Disponible en: <http://dmcodysey.org/wp-content/uploads/2013/09/EMOTIONAL-INTELLIGENCE-3.pdf>
- Samaniego, F. (s.f) *Cuento La zorra y las uvas*. Recuperado el 6 de junio de 2018 de www.guiainfantil.com/1376/fabulas-para-ninos-la-zorra-y-las-uvas.html

- Sánchez Rojo, M (s.f) –Crónica Un niño encuentra su gato perfecto. Recuperada el 25 de mayo de 2018 de: https://www.huffingtonpost.es/2018/03/28/un-nino-con-un-ojo-de-cada-color-y-labio-leporino-encuentra-el-gato-perfecto_a_23398104/
- Sanmartín, J. (2000). *La violencia y sus claves*. Barcelona: Ariel.
- Satir, V. (1990). *Say it Straight from compulsions to choices*. Palo alto, California: Science and behaviour books.
- Saucier, D. A., Hockett, J.M., O’Dea, C. J. y Miller, S. S. (2017). The Racism Justification Hypothesis and Attitudes toward Hate Crime Legislation. En Dunbar, E., Blanco, A. y Crevecoeur-MacPhail, D. A. (Eds.) *The Psychology of Hate Crimes as Domestic Terrorism. (Vol. I)* Santa Barbara. Praeger. Pp. 283-315.
- Schutte, G. (1995). *What racist believe: Race relations in South Africa and the United States*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Schwartz, S. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*. International Association for Cross-Cultural Psychology. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Scott - Fitzgerald, F. (1928). *The Great Gatsby*. EEUU: Charles Scribner’s Sons.
- Shively, M. (2005). Study of Literature and Legislation on Hate Crime. Washington, D.C: Abt Associates Inc. Disponible en <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/210300.pdf>
- Sidanius, J., y Pratto, F. (1999). *Social dominance: An intergroup theory of social hierarchy and oppression*. New York: Cambridge University Press.
- Siever, L.J. (2008). Neurobiología de la agresividad y la violencia. *American Journal of Psychiatry*, 165, 429-442. Disponible en <http://www.cdi.org.py/lecturas/34693463.pdf>
- Silvan-Ferrero, M.P y Bustillos, A. (2007). Adaptación de la escala de Orientación a la Dominancia Social al castellano: validación de la Dominancia Grupal y la Oposición a la Igualdad como factores subyacentes. *Revista de Psicología Social*, 22 (1), 3-15
- Simi, P, Bubolz, B., McNeel, H., Sporer, K. y Windisch, S. (2015). *Trauma as a Precursor to Violent Extremism: How non-ideological factors can influence joining an extremist group*. National Consortium for the Study of Terrorism and Responses to Terrorism-START, April.. Disponible en [:https://www.start.umd.edu/pubs/START_CSTAB_TraumaAsPrecursorToViolentExtremism_April2015.pdf](https://www.start.umd.edu/pubs/START_CSTAB_TraumaAsPrecursorToViolentExtremism_April2015.pdf)
- Simon, B. (2004). *Identity in a modern society: A social psychological perspective*. Oxford: Blackwell.
- Sin, C. H., Hedges, A., Cook, C., Mguni, N. and Comber, N. (2009) Disabled people’s experiences of targeted violence and hostility, *Research Report 21*, Equality and Human Rights Commission. Disponible ent: http://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/documents/research/disabled_people_s_experiences_of_targeted_violence_and_hostility.pdf
- Smith, E.R. y Mackie, D.M. (1997) *Psicología Social*. Madrid: Editorial Panamericana
- Smith, T. (2015). *The book of human emotions*. Profile books.
- Somerset Maugham, W. (2009). El filo de la navaja. RBA Libros.
- SOS homophobie (2014) *Rapport sur l’homophobie 2014*, SOS homophobie.

- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: Harbinger.
- Staub, E. (1989). *The roots of evil: The origins of genocide and other group violence*. Cambridge University Press.
- Staub, E. (2003). Notes on Cultures of Violence, Cultures of Caring and Peace, and the Fulfillment of Basic Human Needs. *Political Psychology*, 24(1), 1-21.
- Staub, E. (2005). The Origins and Evolution of Hate, With Notes on Prevention. In R. J. Sternberg (Ed.), *The psychology of hate* (pp. 51-66). Washington, DC, US: American Psychological Association. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/10930-003>
- Staub, E. (2012). Psychology and Morality in Genocide and Violent Conflict: Perpetrators, Passive Bystanders, Rescuers. En Mikulincer, M. y Shaver, P. (eds). *The Social Psychology of Morality*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Steinberg, A., Brooks, J. and Remtulla, T. (2003) 'Youth hate crimes: Identification, prevention, and intervention', *American Journal of Psychiatry*, vol. 160, no. 5, pp. 979–89. Disponible en <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.ajp.160.5.979>
- Steiner, C. (1992). *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Kairós.
- Sternberg (2008.), *The psychology of hate*. Washington, DC, US: Ed American Psychological Association.
- Sternberg R. y Sternberg K. (2008.), *The psychology of hate*. Washington, DC, US: Ed American Psychological Association.
- Sternberg, R. (2003) "A Duplex Theory of Hate: Development and Application to Terrorism, Massacres, and Genocide," *Review of General Psychology* 7 303. Disponible en <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.7.3.299>
- Sternberg, R. y Sternberg K. (2010) *La Naturaleza del Odio*. Barcelona, Ed. Paidós.
- Stewart, L.A., Flight, J. y Slavin-Stewart, C. (2013). Applying effective corrections principles (RNR) to partner abuse interventions, *Partner Abuse*, 4, 4, 494-534.
- Stryker, S. y Serpe, R. T. (1982). Commitment, identity salience and role behavior: Theory and research example. En W. Ickes y E. S. Knowles (Eds.) *Personality, roles and social behaviour*. New York: Springer.
- Suárez, A., Arce, R. Y Novo, M. (2004). *Afrontamiento: Estructuración – Desestructuración personal, laboral y clínica en educadores de centros de menores en protección o reforma*. Memoria de licenciatura. Facultad de Psicología: Universidad de Santiago de Compostela.
- Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V. y Terreros, E. (2015). *PRIA-MA: Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas*. Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica
- Sullaway, M (2004) Psychological Perspectives on Hate Crime Laws. *Psychology, Public Policy, and Law*, 10(3), 250-292 Disponible en <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.597.2190yrep=rep1ytype=pdf>
- Sullaway, M. (2017). Hate Crime, Violent Extremism, Domestic Terrorism – Distinctions without Difference? En Dunbar, E., Blanco, A. y Crèvecoeur-MacFail, D.A. (eds.). *The Psychology of Hate Crimes as Domestic Terrorism (Vol. I)*. Santa Barbara: Praeger.

- Suterland, O., Peräkylä, A. y Elliott, R. (2014) Conversation analysis of the two- chair self-soothing task in emotion-focused therapy. *Psychotherapy Research*, 24(6), 738-751.
- Swann, WB., Chang – Schneider, C. y McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *Am. Psychol.* 62(2): 84-94.
- Swann, WB., Jetten, J., Gómez,A., Whitehouse, H. y Bastian, B. (2012). When group membership gets personal: a theory of identity fusión. *Psychol. Rev.*, 119(3): 441-456.
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in Social Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tajfel, H. (1984). *Grupos humanos y categorías Sociales*. Barcelona: Herder.
- Tajfel, H., y Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. En W.G. Austin y S. Worchel (Eds.): *The Social Psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks-Cole.
- The New York Times, 1973. Noticia publicada Recuperado el 24 de mayo de 2018 de: <http://www.understandingprejudice.org/apa/spanish/page23.htm>
<https://www.nytimes.com/1973/09/25/archives/florida-cleric-moves-notes-on-people.html>
- Thompson, M. S., Judd, C. M., y Park, B. (2000). The consequences of communicating social stereotypes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36(6), 567-599.
- Thompson, R.A., Laible, D.J., y Ontai, L.L. (2003). Early understandings of emotion, morality, and self: developing a working model. En R.V. Kail (ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 137-71). San Diego, California: Academic Press.
- Tierney, D. W. y McCabe, M. P. (2002). Motivation for behavior change among sex offenders: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 22, 113-129.
- Toldos M. P. (2002). Adolescencia, violencia y género (Tesis Doctoral inédita). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.
- Tomsen, S. (2001) 'Hate crimes and masculinity: New crimes, new responses and some familiar patterns', *Paper to the 4th Outlook Symposium on Crime in Australia at the Australian Institute of Criminology*, Canberra, Disponible en: http://www.aic.gov.au/crime_community/crimeprevention/resources/~media/conferences/outlook4/tomsen.ashx
- Trillo, M.P. (2010). *Educación vial: sustancias nocivas en la conducción*. UNED
- Turner, J. C. (1985). Social categorization and the self- concept: A social cognitive theory of group behavior. En E. J. Lawler (Ed.), *Advances in group processes* (Vol. 2, pp. 77–122). Greenwich, CT: JAI Press.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D. y Wetherell, M. S. (1987). *Redescubrir el grupo social*. Madrid: Morata, 1989.
- UNESCO (2001). *Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural*. París, 2 de noviembre de 2001. Disponible en: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13179yURL_DO=DO_TOPICyURL_SECTION=201.html
- Ungaretti, J.; Jaume, L.C.; Etchezahar, L., y Simkin, H. A. (2012). El estudio del prejuicio desde una perspectiva psicológica. En el *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores* (p. 304). Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.

- UNODC (2006). *Manual sobre programas de justicia restaurativa*. Viena: Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito.
- Vargas, L. V., de Núñez, G. B., y Marfán, M. (1997). *Técnicas participativas para la educación popular*. Lumen-Humanitas.
- Vázquez, S.; Gómez, S.; González C. (2010) Efectos en el cerebro de los tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática. *Actas Españolas Psiquiatría* 38(4): 239-248 Disponible en <https://pdfs.semanticscholar.org/7757/bedbf1759d2688169f40ea7278a73bffe770.pdf>
- Iragorri, A., Rosas, L., Hernández, G., Orozco-Cabal, L. (2009) Efectos neurobiológicos de la psicoterapia. *Revista Med.* 17 (1): 75-80. Disponible en <http://www.redalyc.org/html/910/91020345011/>
- Verdugo, M A , Jenaro, C y Arias, B. (1995). Actitudes sociales y profesionales hacia las personas con discapacidad: Estrategias de evaluación e intervención En M A Verdugo (dir), *Personas con discapacidad Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras* (pp 79-135) Madrid: Siglo XXI Editores.
- Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Golledge, J. y Scabini, E. (2006). Beyond self- esteem: Influence of multiple motives on identity construction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 308-333.
- Walters, M. (2014b) Hate Crime and Restorative Justice: Exploring Causes, Repairing Harms. Oxford University Press: Clarendon Series,. Disponible en: <https://ssrn.com/abstract=2470076>
- Walters, M. A (2011) A general theories of hate crime? Strain, doing difference and self control. *Critical Criminology* 19 (4) 313-330 Editor Springer Netherlands Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10612-010-9128-2>
- Walters, M. A. (2013). Why the Rochdale Gang should have been sentenced as hate crime offenders. *Criminal Law Review*, 2, 131–44.
- Walters, M. A. (2014). Restorative approaches to working with hate crime offenders. En Chakraborti, N. y Garland, J. (Eds.) *Responding to Hate Crime: The Case for Connecting Policy and Research*. Bristol. Polycopress. Pp. 243-267.
- Walters, M. A. y Brown, R. (2016). Causes and motivations of hate crime. Equality and Human Rights Commission - *Research report 102*. Disponible en www.equalityhumanrights.com
- Walters, S. T., Clark, M. D., Gingerich, R. y Meltzer, M. L. (2007). *Motivating offenders to change: A guide for probation and parole*. Washington, DC: US Department of Justice, National Institute of Corrections.
- Ward, T. (2010). The good lives model of offender rehabilitation: Basic assumptions, aetiological commitments, and practice implications. En F. McNeill, P. Raynor y C. Trotter (Eds.), *Offender supervision: New directions in theory, research and practice* (pp. 41-64). Oxon, England: Willian Publishing.
- Ward, T. (2011). Human rights and dignity in offender rehabilitation. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 11, 103-123.
- Ward, T. y Brown, M. (2004). The Good Lives Model and conceptual issues in offender rehabilitation. *Psychology, Crime y Law*, 10(3), 243-257.

- Ward, T. y Gannon, T. (2006). Rehabilitation, etiology, and self-regulation: The comprehensive good lives model of treatment for sexual offenders. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 77-94.
- Ward, T. y Stewart, C. A. (2003). The treatment of sex offenders: Risk management and good lives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 353-360.
- Watson, J. y Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), pp. 1-14.
- Watts, M. W., y Zinnecker, J. (1998). Varieties of violence-proneness among male youth. In M. W. Watts (Ed.), *Cross-cultural perspectives on youth and violence* (pp. 117-145). New York: JAI Press.
- Watzlawick, P. (1984). *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder.
- Weis, K- 2006 Explorations of the duplex theory of hate, Berlin, Ed. Logos
- Whitehead, P. R., Ward, T. y Collie, R. M. (2007). Time for a change: Applying the good lives model of rehabilitation to a high-risk violent offender. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51, 578-598.
- Williams, M. L., y Tregidga, J. (2014). Hate crime victimization in Wales: Psychological and physical impacts across seven hate crime victim-types. *British Journal of Criminology*, 54, 946-967. Disponible en <https://orca.cf.ac.uk/59624/1/Williams%20%20Tregidga%20-%20Hate%20Crime%20Victimisation%20in%20Wales.pdf>
- Wormith, J. S., Althouse, R., Simpson, M., Reitzel, L.R., Fagan, T.J., y Morgan, R.D. (2007). The rehabilitation and reintegration of offenders: the current landscape and some future directions for correctional psychology. *Criminal Justice and Behavior*, 34(7), 879-892. Disponible en <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0093854807301552>
- Worthington, E.L. (ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. Nueva York: Routledge. Disponible en: (www.evworthington-forgiveness.com)
- Yochelson, S., y Samenow, S.E. (1976). *The criminal personality, volume I: A profile for change*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Zajonc, R. B. (2000). Feeling and thinking: Closing the debate over the independence of affect. En J. P. Forgas (Ed.), *Studies in emotion and social interaction, second series. Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 31-58). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Zeki, S., Romaya, J.P. (2008) Neural Correlates of Hate. *PLoS ONE* 3 (10): p 3556. Disponible en <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0003556>
- Zimbardo, P. G. (2004). A situationist perspective on the psychology of evil: Understanding how good people are transformed into perpetrators. In A. Miller (Ed.), *The social psychology of good and evil* (pp. 21-50). New York: Guilford Press. Disponible en <http://www.zimbardo.com/downloads/2003%20Evil%20Chapter.pdf>

REFERENCIAS RECURSOS AUDIOVISUALES

20minutos.es (s.f) *Texto sobre la expresión cabeza de turco*. Recuperada el 7 de junio de 2018 de <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/de-donde-viene-la-expresion-ser-un-cabeza-de-turco/>

Agenciasinc.es (s.f) *Noticia Las-personas-transsexuales-son-victimas-frecuentes-de-agresiones-y-discriminacion*. Recuperada el 7 de junio de 2018 de <http://www.agenciasinc.es/Noticias/Las-personas-transsexuales-son-victimas-frecuentes-de-agresiones-y-discriminacion>

Amnistía Internacional Argentina (2016). *Documental: Más allá de la frontera*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=dkr-olA5Wyc&feature=youtu.be>

Ángeles, I. (2012). *Reinvención tras la derrota*. Recuperada el 14 de abril de: www.eluniversal.com

BBC (2014). Imagen7.3. *Claudio Oliveira. La inspiradora historia del brasileño que nació con la cabeza al revés*. Disponible en: http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/12/141219_salud_brasileno_cabeza_al_reves_artrogr iposis_hr

Consejo de Europa (s.f) *Campaña “No hate Speech On- Line”*. Consejo de Europa. Disponible en: <https://www.coe.int/en/web/no-hate-campaign>

Dietaydeporte (2012). Imagen 7.7. *La historia de superación de Arthur Boorman*. Disponible en: <http://dietaydeporte.blogspot.com.es/2012/10/la-historia-de-superacion-de-arthur.html>

Docter, P. y Del Carmen, R. (2015). *Del revés*. Pixar Animation. Walt Disney Pictures.

Eastwood, C. (1995). *Los puentes de Madison*. Malpaso Productions. Warner Bros.

Eggleston, R. (2001) Cortometraje *“For the birds”*. Disney/Pixar.

El Mundo (2017). Imagen 7.9. *Nandini*. Disponible en: <http://www.elmundo.es/cronica/2017/02/15/589df20d22601d3c1a8b46a8.html>

El Paraná (2016). Imagen 7.6. *Adriana Macías: una mujer sin brazos que inspira a miles de personas una mujer sin brazos que inspira a miles de personas*. Disponible en: <http://www.elparana.com/adriana-macias-una-mujer-sin-brazos-que-inspira-a-miles-de-personas/>

Gansel, D. (2008) *Película: La Ola (Die Welle)*. Alemania, Rat Pack Filmproduktion

Grupoedaf (2011). Puddicombe, A. (2011) *Mindfulness. Atención plena. Haz espacio en tu mente (Expectativas)* Editorial EDAF. Disponible en: <https://m.youtube.com/watch?t=2s&v=X9V31iCobA4>

- Holden, P. (2009). Largometraje *Awaydays*. Reino Unido: Red Union Films
- Hooper, T. (2010). *El discurso del Rey*. OK Film Council. The Weinstein Company.
- Kaplan, J. (1988). *Película Acusados*. Paramount Pictures.
- Kassovitz, M (1995). Largometraje: *El Odio*. Francia: Canal +
- Kaye, T. (1999) *Película American History X*. Producción EUA.
- Kuene K.(2008) Cortometraje “*Validation*” (Davis Communications) Disponible en <https://youtu.be/Cbk980jV7Ao>
- Leigh, M (1996). *Secretos y Mentiras*. The man Films. Film4 Productions.
- Montes, D. (2013). Cortometraje “*Yo tb tq*”. I Festival de Cortometrajes Express: Soho Málaga FASTival. Recuperado el 28 de abril de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>
- Mullan, P. (2010). Largometraje *NEDS – No Educados y Delincuentes*. Reino Unido: Blue Light.
- Office National du Film du Canada (1972). Cortometraje *Balablock*. Canada.
- Playing for Change (s.f) *Materiales Audiovisuales*. Disponibles en www.playingforchange.org
- Punset, E. (2005). Documental *¿Para Qué Sirven Las Emociones?* España: RTVE
- RTVE (2001) Emocionadamente – El Miedo. Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/emocionadamente/aventura-del-saber-serie-documental-emocionadamente-miedo/2362317/>
- RTVE (2011). Documental: El declive de la violencia. Redes 101. Disponible en: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-declive-violencia/1138809/>
- RTVE (2013) Programa Redes. La mirada de Elsa *El contagio de las emociones*. RTVE.es Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa/1676633/>
- RTVE.es (2012). *La identidad*. La Mirada de Elsa – Redes. Disponible en <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-mirada-elsa-identidad/1601679/>
- Sánchez Rojo, M (s.f) –Crónica Un niño encuentra su gato perfecto. Recuperada el 25 de mayo de 2018 de: https://www.huffingtonpost.es/2018/03/28/un-nino-con-un-ojo-de-cada-color-y-labio-leporino-encuentra-el-gato-perfecto_a_23398104/
- Savaje, D. (2005) Largometraje *Amor + Odio*. Reino Unido: Ruby Films.
- Sistiaga, J., (2013) “*La América del odio*” .
- TV2 danesa (sf) “*Lo fácil es encasillar a las personas*” Disponible en: https://verne.elpais.com/verne/2017/02/02/articulo/1486034171_586299.html
- Vargas, L. V., de Núñez, G. B., & Marfán, M. (1997). Técnicas participativas para la educación popular. Lumen-Humanitas.
- Weir, P. (1989). Película “*El club de los poetas muertos*” Touchstone Pictures / Silver Screen Partners IV.
- Zannou, S. (2013). Largometraje *Alacrán Enamorado*. España: Morena Films

REFERENCIAS DE IMÁGENES

- 123rf.com (s.f) Imagen 10.1 *Resarcir el daño*. Recuperada el 12 de junio de 2018 de https://es.123rf.com/photo_33242303_crecimiento-cooperación-s%C3%ADmbolo-de-negocios-como-dos-manos-sosteniendo-un-montón-de-tierra-con-un-growing-árbol.html
- 20minutes.fr (s.f) Imagen 3.8. *Racismo*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de <https://www.20minutes.fr/culture/diaporama-1117-photo-504717-101-photos-magnum-pour-la-liberte-de-la-presse>
- 20minutos.es (s.f) Imagen 5.15. *Las dolorosas raíces del odio*. Recuperado el 23 de mayo de 2018 de: https://st-listas.20minutos.es/images/2012-06/335444/list_640px.jpg?1340828829
- Anticapitalistes.net (s.f). Imagen 4.16. *Manifestación*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <http://www.anticapitalistes.net/spip.php?article7341>
- Anticapitalistes.net (s.f). Imagen 4.18. *Asalto al autobús*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <http://www.anticapitalistes.net/spip.php?article4086>
- Anti-Defamation League (2009). *La pirámide del odio*. Recuperado el 12 de marzo de 2018 de <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/hispanic-latino-affairs/Piramide-del-Odio.pdf>
- Aumentandomiautoestima.com (s.f.) Imagen 2.5 *Autoestima*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <http://www.aumentandomiautoestima.com>
- Blogspot.com (s.f.) Imagen 2.18 *Elefante encadenado*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: http://4.bp.blogspot.com/_msnFSYWK5yE/TUrGKy9yejI/AAAAAAAAAHU/qqRM312ojKI/s1600/Elefante+encadenado+1.jpg
- Carrington, L., (1991) *El Laberinto*. Recuperado el 8 de mayo de 2018 de <https://i.pinimg.com/originals/5c/cf/42/5ccf42ba54e4b625d95761cd485b2673.jpg>
- Cbsistatic.com (s.f) *Figura 6.7. Factores psicosociales facilitadores de la violencia. Imagen encubrimiento* recuperada el 27 de abril de 2018 de <https://zdnet1.cbsistatic.com/hub/i/r/2017/02/08/46d7a519-0217-4a46-8396-fe97825ffb01/resize/770xauto/0399f744adaae11a2e64108dac99d424/istock-invisible-hoody-man.jpg>
- Clinicaatias.com (s.f) *Figura 6.3. Imagen 2 Componentes de la Ira*, recuperada el 27 de abril de 2018 de <http://www.clinicaatias.com/wp-content/uploads/2017/01/emociones-y-cuerpo-768x400.png>
- Commons.wikimedia.org (s.f). Imagen 4.9 *Miedo*. Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Miedo2.jpg>
- Comuniblogs.com (s.f) Imagen 2.11 *Estereotipos de género*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <http://www.comuniblogs.com/pensamientos-y-reflexiones/que-es-un-estereotipo/>
- Concilia2.es (s.f) Imagen 3.9 *Sexismo*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de <http://www.concilia2.es/publicidad-sexista-de-hollywood-a-asturias/>
- Depositphotos (s.f). Imagen 9.1. *Mirando al futuro*. Recuperada el 18 de marzo de 2018 de: <https://sp.depositphotos.com/50580543/stock-photo-student-looking-her-future-with.html>
- Desarrollarinclusion.cilsa.org (s.f). *Figura 5.10 Tratamiento de colectivos desfavorecidos*. Recuperado el 24 de mayo de 2018 de <https://desarrollarinclusion.cilsa.org>

- Desmotivaciones.es (s.f) *Imagen 5.12. El “coctel” perfecto del odio.* Recuperada el 19 de mayo de 2018 de <http://desmotivaciones.es/7058036/Los-3-componentes>
- Ecriplume.com (s.f.) *Imagen 5.21 Albius.* Recuperada el 24 de mayo de 2018 de: www.ecriplume.com
- Edisofer.Espaciohumano.com (s.f) *Imagen 2.9 Apego en nuestras relaciones.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <https://espaciohumano.com/el-apego-en-nuestras-relaciones/>
- Educomunicacion.es (s.f.) *Imagen 5.17 Manipulación colectiva.* Recuperada el 24 de mayo de 2018 de <http://educomunicacion.es/cineyeducacion/0%20Imagenescine/ola21.gif>
- Emaze.com (s.f) *Imagen 2.14. Grupos de relación.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <https://www.emaze.com/>
- Enriquecimientocreativo (s.f). Documento de trabajo 6.4.2. Cuestión de perspectiva. Imagen 3. Disponible en: www.enriquecimientocreativo.blogspot.com.es/2015
- Esp.rp.com (sf). y doping – prevention (s.f). Figuras 6.18 y 6.16. Imágenes disponibles en: https://esp.rt.com/actualidad/public_images/28c/28c70ec4d70b35904891f8f2b00f3db3_article.jpg y http://www.doping-prevention.sp.tum.de/uploads/RTEmagicC_Anatomie-Mann.TIF.jpg
- Estaticos02.elmundo.es (s.f) *Imagen 6.4. Mecanismos cognitivos de la ira,* recuperada el 27 de abril de 2018 de <http://estaticos02.elmundo.es/elmundosalud/imagenes/2000/10/21/971936956.gif>
- Europe.tripsleep.co (s.f.) *Imagen 2.12. Mi árbol de relaciones.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <http://europe.tripsleep.co/arbol-genealogico-en-blanco/>
- Flickr.com (s.f.) *Imagen 2.17. Conocimiento y crecimiento* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <https://www.flickr.com/photos/tarpuna/4854361870>
- Flickr.com (s.f.). *Imagen 4.20. Pareja 2.* Recuperado el 10 de marzo de 2018 de: <https://www.flickr.com/photos/lonqueta/3634315434>
- Flickr.com (s.f.a). *Imagen 4.3 Bandera.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de <https://www.flickr.com/photos/mums/392337253>
- Flickr.com (s.f.b). *Imagen 4.7 Alegría.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: https://www.flickr.com/photos/maurizio_costanzo/4123445274
- Flickr.com (s.f.c). *Imagen 4.12. Asco.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <https://www.flickr.com/photos/marcosfernandez82/6358395079/>
- Helix3c.com (s.f.) *Imagen 2.8. Escalera de la vida.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <http://www.helix3c.com/es/pensar/metaforas/la-escalera-de-la-vida>
- Historias y biografías (s.f). *Imagen 7.5. Qian Hongvang.* Disponible en <https://historiaybiografias.com/qian/>
- Josedeconde.com (s.f.) *Figura 5.6. Cuando la vergüenza se disfrazza...* Recuperada el 21 de mayo de 2018 de: <https://i1.wp.com/www.josedeconde.com/wp-content/uploads/2015/08/M%C3%A1scaras-Ego-e1440148586526.jpg?w=400>
- Kevinmd-kevinmdcom.netdna-ssl.com (s.f.) *Figura. 6.7 Factores psicosociales facilitadores de la violencia. Imagen Invisibilización,* recuperada el 27 de abril de 2018 de https://kevinmd-kevinmdcom.netdna-ssl.com/blog/wp-content/uploads/shutterstock_166395998.jpg
- Listas20 minutos.es (s.f). *Imagen 9.4. Mi estilo de vida.* Recuperada el 18 de marzo de: <https://listas.20minutos.es/lista/cual-es-tu-estilo-de-vida-425477/>

- Maganto y Maganto (2016) *Figura 5.8: Sistemas implicados en el miedo*. Adaptación de “Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas”. Ediciones Pirámide. Imágenes recuperadas el 20 de mayo de 2018 de [https:// uam.es/](https://uam.es/); <https://www.pinterest.es/pin/462181980493417742/>; <https://www.psicoadictiva.com/blog/como-derrotar-los-pensamientos-deseados/>
- Marlatt, G.; Parks, G. y Witkiewitz, K. (2002). *Figura 9.1. Antecedentes encubiertos de situaciones de recaída*. Tomada de Marlatt, G.; Parks, G. y Witkiewitz, K. (2002) Clinical Guidelines for Implementing Relapse Prevention Therapy. Addictive Behaviours Research Center, Department of Psychology, University of Washington.
- Merca20.com (s.f). *Imagen 6.6. Semáforo de la ira*. Recuperado el 28 de abril de 2018 de <https://Merca20.com/>
- Milov, A. (2016) *Imagen 2.10. Nuestro “niño/a interior”- Escultura “Love”*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: www.culturainquieta.com
- Miseshispano.org (s.f) *Figura 6.3 Imagen 1 Componentes de la Ira*, recuperada el 27 de abril de 2018 de: <http://www.miseshispano.org/wp-content/uploads/2013/03/Cogs.jpg>
- Monitorexpresso.com (s.f.) *Imagen 5.16. Adoctrinamiento del odio*. Recuperado el 23 de mayo de 2018 <https://www.monitorexpresso.com/wp-content/uploads/2016/04/ni%C3%B1o-dispara-398x226.jpg>
- Munch, E. (1894). *Imagen 7.8. Melancolía*. Disponible en www.edvardmunch.org
- MuyInteresante (sf). *Imagen 5.7. Vergüenza ajena*. Disponible en: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/identifican-la-zona-del-cerebro-que-controla-la-vergüenza>
- Ofrases (s.f). *Imagen 8.6. “Frases motivadoras”*. Disponible en: <http://www.ofrases.com>
- Optical – ilusión.com (s.f). Documento de trabajo 6.4.2. *Cuestión de perspectiva. Imagen 1*. Disponible en: www.optical-ilusion.com
- Padylla (s.f) *Imagen 3.6 Día del Migrante*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de <http://padylla.com>
- Pancho (s.f) *Imagen 3.7 Discriminación e intolerancia*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de <https://www.coe.int/documents/1155634/22134512/518.png/83612003-041b-49d3-9783-a8d4111d8876?t=1482506367000>
- Picaparaarriba (s.f). *Imagen 8.1. Estructura de los valores de Schwartz*. Disponible en: <http://picaparaarriba.org/a-ti-que-te-importa-1/>
- Pinimg.com (s.f.) *Imagen 6.2. Termómetro de la ira*, recuperada el 28 de abril e 2018 de <https://i.pinimg.com/originals/0f/77/5a/0f775a6a2de3f5cecdcf81a5fd5874d4.jpg>
- Pintarest (s.f). *Imagen 7.10 Spot Guinness*. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/56435801554042660/>
- Pintarest (s.f). *Imagen 7.2. Empatía – Quino*. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/302163456218511376/>
- Pintarest (s.f). *Imagen 8.3. Quino*. Disponible en: <https://www.pinterest.es/pin/302163456218511376/>
- Pintarest (s.f). *Imagen 8.8. Crecer*. <https://www.pinterest.es/pin/292452569525620917/>
- Pinterest (s.f) y Pixabay (s.f) *Figura 2.11. Factores de la autoestima*. Elaboración propia con imágenes recuperadas el 14 de abril de 2018 de <http://pinterest.es> y <http://pixabay.com>

- Pinterest (s.f.) *Imagen 2.13 Árbol familiar.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <https://www.pinterest.es/pin/473159504583803265/>
- Pinterest (s.f.) *Imagen 2.6 Mano.* Recuperada el 15 de abril de 2018 de <https://www.pinterest.es/pin/322781498269396764/>
- Pinterest.com (s.f) *Imagen 3.10 Gato diferente.* Recuperada el 6 de junio de 2018 de www.pinterest.com
- Pinterest.es (s.f.) *Imagen 5.13. Valorando racionalmente la amenaza.* Recuperada el 19 de mayo de 2018 de: <https://www.pinterest.es/pin/381187555954789838/>
- Pinterest.es (s.f.) *Imagen 5.13. Valorando racionalmente la amenaza.* Recuperada el 19 de mayo de 2018 de <https://www.pinterest.es/pin/381187555954789838/>
- Pixabay (s.f) *Imagen 2.7 La brújula emocional.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: <https://pixabay.com/es/br%C3%BAjula-antig%C3%BCedad-mapa-del-mundo-429772/>
- Pixabay (s.f) *Figura 2.1. La construcción de uno mismo.* Elaboración propia mediante combinación de imágenes Recuperadas el 14 de abril de 2018: <https://pixabay.com/es/percepci%C3%ADa-árbol-cerebro-3110810/>; https://pixabay.com/es/photos/?min_height=&image_type=all&cat=&q=afectividad&min_width=&order=popular&pagi=4; <https://pixabay.com/es/red-sociedad-social-comunidad-1020332/>
- Pixabay (s.f) *Figura 2.3. Características diferenciales entre los sujetos con autoestima equilibrada vs sujetos con baja autoestima.* Imágenes recuperadas el 14 de abril de https://pixabay.com/es/photos/?q=arbol+seco&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height= y https://pixabay.com/es/photos/?q=arbol+frondoso&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f) *Figura 2.4. Identidad personal vs Identidad social/grupal.* Elaboración propia incorporando imágenes recuperadas el 14 de abril de 2018 de https://pixabay.com/es/photos/?q=identidad+en+grupo&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f) *Figura 2.8. Componentes de la identidad.* Elaboración propia incorporando imagen recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=huella+dactilar&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f) *Figura 2.9. Tipos de Autoimagen.* Elaboración propia incorporando imágenes recuperadas el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=identidad+social&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f) *Imagen 2.2. Autoconcepto* Recuperada el 14 de abril de: https://pixabay.com/es/photos/?q=Uno+mismo&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f) *Imagen 2.3 Apego.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de https://pixabay.com/es/photos/?min_height=&image_type=all&cat=&q=afecto&min_width=&order=popular&pagi=2

- Pixabay (s.f). *Imagen 2.4 La mochila vital.* Recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=mochila&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Figura 5.5. Tipos de vergüenza.* Recuperado el 18 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=verguenza&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Figura 6.1. Escalada de ira.* Recuperado el 25 de mayo de 2018 de https://pixabay.com/es/photos/?q=IRA&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Figura 6.8. Factores de interferencia.* Recuperado el 29 de abril de 2018 de <http://pixabay.es/>
- Pixabay (s.f). *Imagen 5.4. Sentirnos juzgados.* Recuperado el 18 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=verguenza&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 5.5. Vergüenza dañina.* Recuperado el 18 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=verguenza&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 5.6. Lo que la vergüenza esconde.* Recuperado el 18 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=escondese&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 7.1. Efecto expansivo.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=ondas+agua&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.10. Nuestra mochila.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=mochila&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.2. Valores.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=brotos+arboles&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.4. Tribu.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=tribu&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.5. “Mi castillo, mis normas”.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=CASTILLO&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.7. Perdón.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=semillas&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 8.9. El juez interior.* Disponible en: https://pixabay.com/es/photos/?q=JUEZ&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imagen 9.2. Conducta como proceso.* Recuperada el 14 de marzo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=pasos&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=

- Pixabay (s.f). Imagen 9.3. *Restaurando el daño*. Recuperada el 14 de marzo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=resistencia&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). Imagen 9.5. *Mi compromiso*. Recuperado el 18 de marzo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=responsabilidad&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f). *Imágenes Figura 8.2*. Disponibles en: https://pixabay.com/es/photos/?q=arbol&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f.) *Figura 2.10 Autoconocimiento*. Elaboración Propia con imagen recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=luz&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f.) *Imagen 2.15 Redes identitarias*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=tela+de+araña&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f.) *Imagen 2.16. Cuando el género es una cárcel*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=persona+encarcelada&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay (s.f.). *Imagen 4.2. Relámpago*. Recuperada el 9 de marzo de 2018 de <https://pixabay.com/es/rel%C3%A1mpago-ciudad-flash-1491719/>
- Pixabay (s.f.). *Imagen 4.4. Mendicidad*. Recuperada el 9 de marzo de 2018 de <https://pixabay.com/es/mendigo-mendicidad-calle-sesi%C3%B3n-1016678/>
- Pixabay (s.f.). *Imagen 4.5. Perritos*. Recuperada el 9 de marzo de 2018 de <https://pixabay.com/es/cachorros-perro-peque%C3%B1o-2267138/>
- Pixabay.com (s.f.) *Imagen 2.19 Epitafio*. Recuperada el 14 de abril de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=epitafio&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay.com (s.f.) Imagen 3.1 Elementos cognitivos. Recuperada el 25 de mayo de 2018 de: <https://pixabay.com/es/pregunta-quiz-creo-que-pensamiento-2004314/>
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 5.18 Detectar diferencias*. Recuperada el 24 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=visión+amplia&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 3.12. Iceberg* Recuperada el 6 de junio de 2018 de www.pixabay.com
- Pixabay.com (s.f) Imagen 10.2 *Arboles*. Recuperada el 12 de junio de 2018 de pixabay.com/es/photos
- Pixabay.com (s.f) Imagen 3.3 Tipos de pensamientos. Recuperada el 25 de mayo de 2018 de <https://pixabay.com/es/pensador-palabras-pensamientos-3025789/>
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 3.4 Imagen Mecanismos de defensa*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de <https://pixabay.com/es/la-cara-la-cabeza-empat%C3%ADa-985960/>
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 3.5 Afrontando retos*. Recuperada el 6 de junio de 2018 <https://pixabay.com/es/superaci%C3%B3n-de-victoria-fuerza-1697546/>

- Pixabay.com (s.f) *Imagen 5.3. Vergüenza.* Recuperada el 18 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=verguenza&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 5.3. Descubriendo laberinto del odio* Recuperado el 19 de mayo de 2018 de: https://pixabay.com/es/photos/?q=laberinto&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 6.10. Redes sociales.* Recuperado el 29 de abril de 2018 de <http://pixabay.es/>
- Pixabay.com (s.f) *Imagen 6.11 Árbol en el desierto,* recuperada el 30 de abril de 2018 de https://pixabay.com/es/photos/?q=ARBOL+EN+EL+DESIERTO&hp=&image_type=all&order=popular&cat=&min_width=&min_height=
- Pixabay.com (s.f). *Imagen 4.10. Sorpresa.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <https://pixabay.com/es/hombre-sorpresa-choque-sorprendido-211505/>
- Pixabay.com (s.f). *Imagen 4.11. Ira.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <https://pixabay.com/es/photos/ira/>
- Pixabay.com (s.f). *Imagen 4.22. Pareja 4.* Recuperado el 10 de marzo de 2018 de: <https://pixabay.com/es/photos/socios/>
- Pixabay.com (s.f). *Imagen 4.23. Mi semáforo.* Recuperado el 10 de marzo de 2018 de: <https://pixabay.com/es/sem%C3%A1foro-fuera-rojo-verde-amarillo-305100/>
- Pixabay.es (s.f) *Figura 6.15 Diferencias entre grupo y masa.* Elaboración propia con imagen tomada de <http://pixabay.es/>
- Pixabay.es (s.f) *Imagen 6.9. Presión de Grupo.* Recuperado el 29 de abril de 2018 de <http://pixabay.es/>
- Plutchik (1980). *Imagen 4.1 Modelo de emociones de Plutchick (1980) . Una teoría psicogeneral de la evolución de las emociones.* México: Ed. Trillas
- Psicoterapia-positiva.com (s.f) *Figura. 6.12 . Estilos de comunicación.* Imagen recuperada el 30 de abril de 2018 de <http://psicoterapia-positiva.com/wp-content/uploads/2017/10/agresivo-assertivo-pasivo.jpg>
- Publicdomainpictures.net (s.f) *Imagen 4.21. Pareja 3* Recuperado el 10 de marzo de 2018 de: <https://www.publicdomainpictures.net/viewimage.php?image=213408&picture=&jazyk=ES>
- Pxhere.com (s.f)- *Imagen 4.8 Tristeza.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <https://pxhere.com/es/photo/70312>
- Quino (2015). *Imagen 6.8. Comprensión y respeto.* Recuperado el 29 de abril de 2018 de <http://www.quino.com.ar/publicaciones/mafalda-2-5/>.
- Quino (s.f) *Imagen 3.11 Viñeta Quino.* Recuperada el 6 de junio de 2018 de <http://lazarodealas.blogspot.com.es/2010/04/vineta-de-quino.html>
- Quino (s.f) *Imagen 3.6 Mafalda.* Recuperada el 6 de junio de 2018 <http://bcngestalt.com>
- Reinodecalamburia.com. *Imagen 5.2 Laberinto del odio.* Recuperada el 18 de mayo de 2018 de http://reinodecalamburia.com/wp-content/uploads/2014/08/bosque_tenebroso-1024x768.jpg
- Republica.com (s.f). *Imagen 4.14 El odio.* Recuperada el 9 de marzo de 2018 de: <http://republica.com/@ferranmartin>. / <https://www.cuantarazon.com/1053820/esta-de-moda-el-odio-entre-espanoles-por-ferranmartin>
- Saberespractico.com (s.f) *Imagen 5.20 Eliminando prejuicios.* Recuperada el 24 de mayo de 2018 de: <https://www.saberespractico.com/frases-celebres/10-frases-celebres-sobre-viajes/>
- Sichselbstleben.ch (s.f) *Figura 6.3. Imagen 3 Componentes de la Ira,* recuperada el 27 de abril de 2018 de https://www.sichselbstleben.ch/wp-content/uploads/2016/12/fist-1561157_1920-1170x550.jpg

- Significados.com (s.f) *Figura. 6.7 Factores psicosociales facilitadores de la violencia . Imagen Naturalización*, recuperada el 27 de abril de 2018 de https://s1.significados.com/foto/shutterstock-450524011_bg.jpg
- Slideplayer.es (s.f). *Imagen 6.7. Elementos de la comunicación*. Recuperado el 25 de mayo de 2018 de <http://slideplayer.es>
- Soccer4peace.org (s.f.) Imagen 5.14. Necesidad de Pertener. Recuperada el 21 de mayo de 2018: http://soccer4peace.org/wp-content/uploads/2016/04/4706836_orig.jpg
- Sophimania.pe (s.f.) *Imagen 6.5 Pensamientos facilitadores de la violencia*, recuperada el 27 de abril de 2018 de http://sophimania.pe/media/images/articulos/03_14/violencia_mente_barcelona.jpg
- SternbergR. y SternbergK. (2010) *La naturaleza del Odio*. Barcelona Paidós: p 112 *Figura 5.2 Enemigos en las historias del odio*. Elaboración propia con imágenes recuperadas el 18 de marzo de 2018 de <http://4.bp.blogspot.com/hbMYJcgFKo/TbnvAtakOCI/AAAAAAAAABUo/XFzwgjJH7uw/s1600/barbaros.jpeg>; <http://imparcialoaxaca.mx/wp-content/uploads/2018/05/2-1-1.jpg>; <http://mw2.google.com/mw-panoramio/photos/medium/16394113.jpg>; http://thehill.com/sites/default/files/styles/thumb_small_article/public/prisonerjaildeathpenalty3_getty.jpg?itok=lxP8IfIk; <http://www.annurtv.com/public/imagenes/000/018/084/000018084.gif>; https://1.bp.blogspot.com/-vrgOQTcSwE8/V1VbUfWUHJI/AAAAAAAAAfx4/c_nXsj8KK2cqhUCwv2hE89sy3XUhdQNZACLcB/s640/muerte_emily_%2BBront%25C3%25AB_poema.jpg; https://3.bp.blogspot.com/-DDm7kpc4muQ/WB8pbmvWs_I/AAAAAAAAAcpw/EyP4XF2ILCioLLEICaZmbbDKxosSyB83wCLcB/s1600/tortura1.jpg; <https://elblogdelespia.com/wp-content/uploads/2016/12/ojo-espia.jpg>; https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTQG9OMmMDeo45C6rr9De20yS_Gfx-mLRuP21QxKe67BgV8icZlvQ; <https://explorandolafe.files.wordpress.com/2017/10/codicia.jpg?w=400>; <https://i.pinimg.com/originals/2a/22/f9/2a22f99469126e905fde04ab27a1fc66.jpg>; <https://i2.wp.com/www.elciudadano.cl/wp-content/uploads/2016/10/c75.jpg?w=600&ssl=1>; https://ichef.bbci.co.uk/news/ws/304/amz/worldservice/live/assets/images/2014/06/26/140626201543_sp_ratas_624x351_pa.jpg; <https://notautil.com/wp-content/uploads/2016/05/senales-de-manipulacion-en-la-pareja-NOTA-UTIL.jpg>; <https://www.psicoactiva.com/blog/wp-content/uploads/2017/03/asesino-en-serie1.jpg>
- Swagger.mx (s.f). Imágenes contenidas en las *Figuras 6.20 y 6.21*. Recuperadas el 28 de abril de 2018 de: <http://www.swagger.mx/media/bi/styles/xlarge/public/images/2013/06/addictedbrain.jpg?itok=RB098gd4>
- Taupadapsicologia.com (s.f) Imagen 2.1. Self e Identidad. Recuperada el 14 de abril de: <http://www.taupadapsicologia.com/single-post/2017/>
- Taupadapsicologia.com (s.f). *Imagen 5.8. Autocompasión*. Disponible en <https://Taupadapsicologia.com/>
- Tomkins, S (1962) *Imagen4..0 Emociones Básicas*. En *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive affects*. New York: Springer Publishing Company
- Unesdoc.unesco.org (s.f) *Imagen 5.19 Diversidad*. Recuperada el 24 de mayo de 2018 de <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001271/127162s.pdf>
- Universia.net (s. f). *Imagen 4.19. Pareja 1*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de: <http://noticias.universia.net.mx/tag/relaciones-de-pareja/>
- Wikimedia.org (s.f) *Imagen 3.2 Uvas*. Recuperada el 6 de junio de 2018 de https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bodegas_Julio_Crespo-Uvas_Albar%C3%ADn.jpg
- Wikimedia.org (s.f). Imagen 4.17. *Esposado*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marasalvatrucha13arrest.png>

Wikipedia (s.f). Imagen 4.15. *Partido*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de https://en.wikipedia.org/wiki/Luzhnik_i_disaster

Wikipedia (s.f). Imagen 7.4. *Primo Carnera*. Disponible en: <http://wikipedia.org//>

Wikipedia.org Imagen 5.11. *El pequeño Albert*. Recuperada el 20 mayo de 2018 de https://es.wikipedia.org/wiki/Pequeño_Albert

Wordpress.com (s.f) *Figura. 6.7 Factores psicosociales facilitadores de la violencia. Imagen Insensibilización*, recuperada el 27 de abril de 2018 de <https://soldadosvirtuales.files.wordpress.com/2015/01/ridicules.jpg>