

Universidad
de La Laguna

*PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
EDUCATIVA BASADO EN LA
RESILIENCIA Y LOS MECANISMOS
DE PERCEPCIÓN DE LA MENTE*

‘CONOCE TU MENTE Y SUPÉRATE’

Tutora académica: Profesora Titular Doña Ángela Torbay Betancor

Alumna: Claudia Sofía González Hernández

Trabajo de Fin de Grado de Psicología.

Facultad de Psicología

Universidad de La Laguna

Curso académico: 2015-2016

RESUMEN

Este trabajo corresponde a la modalidad profesionalizante o de intervención del trabajo de fin de grado de la Universidad de La Laguna, Facultad de Psicología. Este programa se ha aplicado en el Centro de Inserción Social (CIS) Mercedes Pinto, con un grupo de 10 internos, de entre 28 y 54 años, que están cumpliendo condena en tercer grado. Los objetivos principales que trabajamos son: conocer cómo la mente puede engañarnos e imposibilitar el cambio y reconocer los mecanismo engañoso de la mente para ayudar al cambio. Este trabajo se ha realizado con el fin de que los internos tengan las herramientas necesarias para que puedan reconocer los mecanismo de la mente y vean que estos están imposibilitando su cambio, ya que los chicos parten de mentes muy rígidas y con muchos prejuicios (Morales,1999). La evaluación que se ha conseguido a través de todas las medidas utilizadas es que se han cumplido los objetivos propuestos. Gracias a la colaboración de la psicóloga del centro, la tutora académica y los internos hemos conseguido realizar este taller de forma óptima y satisfactoria tanto para los internos como para el personal del CIS.

PALABRAS CLAVES

prisión, resistencia al cambio, constructivismo

ABSTRACT

This work corresponds to the professionalizing intervention or work order degree from the University of La Laguna, Faculty of Psychology modality. This program has been implemented in the Social Integration Centre (CIS) Mercedes Pinto, with a group of 10 internal between 28 and 54, who are serving time in third grade. The main objectives we work are: to know how the mind can deceive us and make it impossible to recognize the change and deceptive mechanism of the mind to help change. This work has been done in order that internal have the necessary tools so they can recognize the mechanism of the mind and see that they are making it impossible to change, as guys start from very rigid minds and many prejudices (Morales, 1999). The evaluation has been achieved through all the measures used is that they have fulfilled their objectives. Thanks to the collaboration of the psychologist of the center, the academic tutor and internally we have managed to make this workshop optimally and satisfactory for both internal and staff CIS.

KEY WORDS.

prison, resistance to change, constructivism

ÍNDICE

1. Marco teórico

1.1 Introducción y Justificación del trabajo.....	1
---	---

2. Método

2.1 Objetivos generales y específicos del programa.....	3
---	---

2.2 Participantes.....	3
------------------------	---

2.3 Instrumentos y materiales.....	4
------------------------------------	---

2.4 Metodología.....	5
----------------------	---

2.5 Diseño de la evaluación de la intervención.....	6
---	---

2.6 Desarrollo del programa de intervención.....	7
--	---

2.7 Temporalización.....	10
--------------------------	----

3. Resultados	11
----------------------	-----------

4. Conclusión y Discusión	12
----------------------------------	-----------

Referencias bibliográficas	16
-----------------------------------	-----------

Anexos	19
---------------	-----------

1.Marco teórico

Dentro del sistema penitenciario se han producido multitud de cambios para una mejor estancia de los internos y que la reeducación de ellos y la reinserción sea la más adecuada posible. Todas estas modificaciones se han implementados también para que los internos una vez obtengan la libertad definitiva no vuelvan a cometer actos delictivos, es decir, no vuelve a reincidir y que no tengan que regresar a prisión. Lo que he mencionado se contempla tanto en la Ley Orgánica 1/1979 como en la Constitución Española Artículo 25.2. Este último artículo no dice que 'las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social y no podrán consistir en trabajos forzados. El condenado a pena de prisión que estuviere cumpliendo la misma gozará de los derechos fundamentales de este Capítulo, a excepción de los que se vean expresamente limitados por el contenido del fallo condenatorio, el sentido de la pena y la Ley penitenciaria. En todo caso, tendrá derecho a un trabajo remunerado y a los beneficios correspondientes de la Seguridad Social, así como al acceso a la cultura y al desarrollo integral de su personalidad.'(Const., 1978, art. 25) A modo de conclusión de este fragmento del artículo creo conveniente destacar que todos los internos una vez salgan de prisión, la institución va intentar que tengan la mejor situación posible para que se adapte a la vida tanto social, laboral y familiar.

Los medios que ofrecen las instituciones penitenciarias para conseguir lo que antes he mencionado son los programas psicosociales, las terapias psicológicas y psiquiátricas no conductuales y los cognitivos-conductuales. Según Redondo (2000) 'los programas que presentan una mayor efectividad son los que parten de los modelos conductuales y cognitivos-conductuales o de competencia social, mientras que los de menor efectividad son los que se basan en la teoría de la disuasión penal y su derivado endurecimiento de las condiciones de vida de los encarcelados.'

Después de observar estos resultados nuestra intervención iba a centrarse en el concepto de resiliencia 'un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad'(Melillo y Suárez, 2002), vimos apropiado que los internos del Centro de Inserción Social Mercedes Pinto que adquiriera este concepto para así ponerlo en práctica en la integración gradual que estaban experimentando en este momento de la condena ya que todos los miembros de nuestro grupo estaban en tercer grado. Esta idea partió de la motivación para conseguir que esta población con la que íbamos a trabajar se insertará de la mejor forma posible y tuviera las herramientas necesarias para afrontar las situaciones que tendría que afrontar y que buscarán la mejor solución ante sus problemas. Pero la realidad que presentan estos internos es que ya habían trabajado previamente estos conceptos tanto en su estancia en el Centro penitenciario Tenerife II como en el Centro de Inserción Social(CIS) Mercedes Pinto. Por esto quisimos innovar y hablar de los mecanismos de la mente que no hacen ver una realidad distinta a la que es. Enfocamos nuestro programa a este aspecto pero siempre con la base de que los internos consigan el cambio positivo e optimizador, a través de la resiliencia, que se les pide para su puesta en libertad.

Nuestro taller se ha basado en el enfoque narrativo para que cada interno vea como narra y describe su realidad y de ahí prepararles para que reescriba su vida de una forma más eficaz (Payne, 2002). Este tipo de enfoque se encuentra dentro de las terapias de tercera generación. De ahí que lo que nos interesa no sea si es verdad o no esa historia sino la utilidad de esta. También utilizamos el constructivismo, es decir, durante las sesiones cada componente del grupo ha participado activamente al igual que las alumnas aunque estas además han servido de guía para ellos (Cubero, 2005).

Para la consecución de estos fines, el objetivo principal de este trabajo es que los internos tomen conciencia de los mecanismos engañosos de su mente y que esa percepción les ayude al cambio. El proceso de cambio es fundamental y necesario para su reinserción sociolaboral y familiar, objetivo último de los internos que cumplen condena en tercer grado.

2.Método

2.1 Objetivos generales y específicos del programa

Objetivos generales

- ⤴ Conocer cómo la mente puede engañarnos e imposibilitar el cambio
- ⤴ Reconocer los mecanismo engañosos de la mente para ayudar al cambio

Objetivos específicos

- ⤴ Lograr la cohesión grupal
- ⤴ Conocer cómo se percibe la realidad y cómo la interpretamos
- ⤴ Reconocer cómo cada interno ha ido construyendo su realidad en función a su propia percepción
- ⤴ Enseñar estrategias de cambio mental para mejorar su comportamiento cognitivo, social y emocional
- ⤴ Formar a actitudes de cambio
- ⤴ Trabajar desde su perspectiva positiva y optimizadora(resiliente) de cada uno de los internos
- ⤴ Fomentar el mindfulness entre los internos.

2.2 Participantes

El taller en su inicio constaba de 13 participantes, 12 hombres y 1 mujer, pero a lo largo del programa se produjeron tres bajas y se finalizó el taller con 10 participantes. Los internos cumplen su condena en tercer grado en el Centro de Inserción Social (CIS) Mercedes Pinto, dicho centro se encuentra en la localidad de Santa Cruz de Tenerife. El grupo se caracteriza por tener edades entre 28 y 54 años. Las características personales comunes entre ellos es que todos son hombres y su nivel instruccional es similar siendo medio-bajo.

2.3 Instrumentos y materiales

Durante este programa se utilizó diferentes tipos de materiales y se realizaron dos instrumentos ad hoc de medición para las medidas pre y post intervención.

Los instrumentos que se realizaron para este programa son los siguientes:

- ⤴ Cuestionario-1, realizado ad hoc para esta población y mide autoestima, el bienestar que presenta los internos tanto con sus compañeros, con ellos mismos y con sus familias y la capacidad de cambio que tienen los internos. Es un tipo likert de 1 a 10 donde 1 es nada y 10 es mucho con un total de 8 ítems. Este cuestionario se pasó antes de comenzar con las sesiones, por lo tanto es una medida pretest. Véase el anexo 1.
- ⤴ Cuestionario-2, también ad hoc y mide el grado de satisfacción con el programa, la utilidad que tenía el material que utilizamos y en que lo estaban utilizando. Consta de dos preguntas de respuesta abierta. Este cuestionario se pasó cualitativamente después de las sesiones, donde íbamos preguntando de forma grupal y anotamos la contestación de cada uno de los internos. Véase el anexo 2.

Dentro de los materiales utilizados en las 10 sesiones fueron los siguientes:

- ⤴ Logo del grupo en formato papel
- ⤴ Historia para explicar el efecto pigmalión.
- ⤴ Videos de risoterapia en los que utilizamos videos de un famoso humorista Remi Gaillard.
- ⤴ Video de El Circo de las Mariposas para la sesión de la Resiliencia.
- ⤴ Video para explicar las ilusiones ópticas
- ⤴ Láminas sobre ilusiones ópticas.
- ⤴ Video para explicar la ceguera al cambio

Todo esto gracias a los medios audiovisuales con lo que cuenta el centro, que son un proyector y un ordenador. Por último destacar que al ser un material tan práctico atrajo más la atención de los internos y pudimos contar con la

colaboración total de todos los componente del grupo.

2.4 Metodología

El programa se inicia en el mes de marzo y finaliza en el mes de mayo con una duración de 7 semanas. Se realizaron dos sesiones semanales de una hora y media, lunes de 17:00 a 18:30 y jueves de 9:00 a 10:30. Este taller se llevó a cabo con la participación de 10 internos, en el Centro de Inserción Social Mercedes Pinto.

Se administró un cuestionario Ad hoc al principio del taller para conocer la autoestima, el nivel de bienestar con sus compañeros y con sus familias. Al finalizar el taller se realiza una sesión cualitativa para detectar los cambios producidos por el taller a través de dos preguntas abiertas para conocer la utilidad del taller y la satisfacción de los internos con la intervención.

En este programa se han trabajados diferentes aspectos para la realización de las sesiones entre los que destaca la cohesión grupal, la cooperación, los prejuicios, los estereotipos, las ilusiones ópticas, la ceguera al cambio y el efecto pigmalión.

Dentro de estas sesiones lo que predomina son las dinámicas grupales. Asimismo se ha utilizado el debate donde cada miembro del grupo aportan sobre el tema escogido en cada sesión y sobre las actividades realizadas o el material visto. Hemos creído conveniente este formato de sesiones porque fue el más adecuado para crear el ambiente distendido y cómodo que buscábamos. Además se logró crear un buen grupo donde había buena comunicación entre los miembros y una adecuada cohesión.

Comentar que las alumnas durante las sesiones grupales tuvieron un papel activo. Además sirvieron de guía para el grupo aportando la información necesaria en cada una de las sesiones como participando cuando era necesario para dinamizar.

A continuación se pasa a señalar las técnicas utilizadas durante el taller:

- ⤴ Juegos de role-playing
- ⤴ Dramatización
- ⤴ Debate
- ⤴ Apoyo individual: reforzando temas grupales cuando faltaban por los permisos que le daban.
- ⤴ Dinámicas de grupo

2.5 Diseño de la evaluación de la intervención

La evaluación del programa se hizo a través de un cuestionario ad hoc, nombrado en el apartado anterior. Véase el anexo 1 y 2. Estos cuestionarios se pasaron a los internos antes de empezar el programa y al finalizar el mismo. En este último cuestionario tuvimos el inconveniente de que a cinco de ellos le dieron la condicional y a uno la libertad definitiva. Por lo que se va a hacer un análisis más cualitativo que cuantitativa. Además de estos dos cuestionarios se les hizo una entrevista a cada uno para así detectar las necesidades de cada uno. A continuación se va a pasar a comentar los resultados de esas evaluaciones.

En último lugar hablar de la entrevista realizada a los internos en la segunda sesión donde se logró saber sobre las necesidades que tenían cada uno y conocerlos mejor. Aquí podemos ver la información obtenida:

- ⤴ S.F Tiene 36 años y está soltero. Vive con su novia. Se muestra sereno y con las ideas claras.
- ⤴ X: Tiene 29 años y vive con sus padres. Está soltero y tiene una hija. Es

un chico con muchas inseguridades y con recelo a lo que los demás digan de él. Siempre estaba a la defensiva con los compañeros.

- ⤴ A.B: Tiene 31 años, vive con su madre a la cual adora. Se describe como una persona muy tranquila que va a lo suyo y trabajadora. Además se ha mostrado en todo momento muy responsable.
- ⤴ C.S: Está casado y tiene 30 años. Su pasión son las artes marciales.
- ⤴ D.C Está soltero, tiene 33 años y dos hijas.
- ⤴ A.J: Tiene 49 años. Está casado y vive con su mujer y sus dos hijas. Se muestra muy organizativo, no le gustan las impuntualidades. Además se le ve muy estricto y que sigue las normas.
- ⤴ A.M Tiene 54 años, está separado y tiene 3 hijos.
- ⤴ A.M: Tiene 28 años y está casado. Vive con su pareja y tienen una hija. Su pasión es correr por la montaña. Se describe como muy bueno en lo suyo, por eso le patrocinan marcas de deportes. Además se siente muy orgulloso de ello.
- ⤴ I.F: Tiene 31 años y está casado. Aunque vive con sus padres. Se muestra en todo momento tímido y cumplidor con sus obligaciones.
- ⤴ A.C: Tiene 29 años y está soltero. Vive con su novia y su pasión es el boxeo, fue campeón de Islas Canarias. Es un chico muy extrovertido y colaborador a la hora de realizar las actividades.

2.6 Desarrollo del programa

2.5.1 Introducción breve

El taller de 'Conoce tu mente y supérate' que vamos a realizar tiene como objetivos principales conocer cómo la mente puede engañarnos e imposibilitar el cambio y reconocer los mecanismos engañosos de la mente para ayudar al cambio.

Este programa se realizará en el Centro Inserción Social Mercedes Pinto, con un grupo de 10 internos que tienen el tercer grado.

Para la selección del grupo, los internos presentaron una instancia de forma voluntaria. Y luego la psicóloga, María Victoria Bernaola Galván, eligió a los

miembros del grupo. En esta elección la profesional tuvo en cuenta el interés que mostraron los internos, las ganas de aprender y la motivación.

La intervención tuvo una duración de 7 semanas, desde Marzo hasta Mayo, y fue impartida por Claudia González Hernández y Cristina Fuentes. En donde se desarrollaron diferentes dinámicas para trabajar los aspectos antes comentados. Este programa se impartió dos veces por semana, concretamente los martes de 17:00 a 18:30 y jueves de 9:00 a 10:30. De igual forma, se respetarán los periodos vacacionales como Carnavales, Semana Santa y días festivos.

Dicho taller estuvo bajo la supervisión de la tutora académica y profesora titular del departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de La Laguna, Ángela Torbay Betancor. Además de la supervisión de la psicóloga responsable del Centro Inserción Social durante los meses de trabajo, María Victoria Bernaola Galván. Contamos a su vez con la colaboración de la educadora y la trabajadora social del Centro

El Centro de Inserción Social Mercedes Pinto se encuentra situado en el municipio de Santa Cruz de Tenerife, en la isla de Tenerife. Fue abierto en 2005 y está compuesto por 150 habitaciones dobles de las cuales 6 están habilitadas para P.M.R y además cuatro más complementarias. Además tiene un equipo multidisciplinar(enfermeros, psicóloga, educadora, trabajadora social,..)

2.5.2 Desarrollo de la sesiones

Todas las sesiones han girado entorno al objetivo principal de nuestro programa 'Reconocer los mecanismos engañoso de la mente que imposibilitan el cambio y una vez no hemos dado cuenta ayudar a conseguirlo'

En todo momento se siguió un orden al comienzo de las sesiones se hacía una introducción de lo que se iba a tratar, los internos debatían de lo que le parecía y se pasaba a la explicación. Luego se utiliza el material que se ha traído para las sesiones. Normalmente eran vídeos o imágenes que proyectamos. Después de esto, se pasaba a comentar lo visto, dar ejemplos si algunas vez había visto esto antes y valorar lo observado en esa sesión. Para finalizar se

hacían cinco minutos de Mindfulness.

Se realizaron un total de 10 sesiones para poder abarcar todos los objetivos que nos propusimos al iniciar la intervención. De forma esquemática así se dividieron las sesiones. En la sesión 1, 2 y 3 lo que se quiso lograr fue la cohesión grupal y la confianza dentro del grupo para la realización de este taller. En la sesión 4, 5, 6 y 7 se quiso abarcar los objetivos específicos de 'Conocer cómo se percibe la realidad y cómo la interpretamos' y 'Reconocer cómo cada interno ha ido construyendo su realidad en función a su propia percepción'. En la sesión 8 se quiso conseguir un ambiente placentero en donde los internos disfrutaron de una sesión amena para ello se hizo una sesión de risoterapia a través de la presentación de vídeos. En la sesión 9 se trabajó el objetivo de 'reconocer como cada interno ha ido construyendo su realidad en función a su propia percepción' para ello se trabajó los estereotipos y el efecto pigmalión'. Y por último la sesión 10 en donde se quiso conseguir el objetivo específico trabajar desde su perspectiva positiva y optimizadora de cada uno de los internos'. A pesar de estas diferencias dentro de las sesiones todas ellas tenían en común enseñar estrategias de cambio mental para mejorar su comportamiento(cognitivo, social y emocional) y formar actitudes de cambio.

Todas estas sesiones se han desarrollado con diferente tipos de materiales como son:

- ✦ Teoría de cada conocimiento que se le daba nuevo, para así explicar mejor de qué trataba la sesión.
- ✦ Imágenes en soporte digital que proyectamos
- ✦ Vídeos tanto documentales como vídeos de YouTube.
- ✦ Mindfulness

2.7 TEMPORALIZACIÓN

MARZO	ABRIL
--------------	--------------

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31	25	26	27	28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

HORARIO DE TARDE 17:00 A 18:30

HORARIO DE MAÑANA 09:00 A 10:30
--

TABLA CONTENIDOS DEL TALLER

SESIÓN	TEMA	FECHA
1	PRESENTACIÓN, CONOCIMIENTO,	29/03/2016

	COHESIÓN, CONFIANZA	
2	DETECCIÓN DE NECESIDADES Y NORMAS	31/03/2016
3	LOGO DEL GRUPO Y CUESTIONARIO PRE	05/04/2016
4	ILUSIONES ÓPTICAS I	07/04/2016
5	ILUSIONES ÓPTICAS II	12/04/2016
6	ILUSIONES ÓPTICAS III	14/04/2016
7	CEGUERA AL CAMBIO	19/04/2016
8	RISOTERAPIA	21/04/2016
9	ESTEREOTIPOS	26/04/2016
10	RESILIENCIA	28/04/2016
11	SALIDA A LA UNIVERSIDAD	10/05/2016
12	VALORACIÓN CUALITATIVA DEL TALLER Y DESPEDIDA	23/06/2016

3.Resultados

Tras la realización de los test, se pasó a examinar los resultados obtenidos que mostramos a continuación.

El cuestionario 1 que se administró al inicio del taller se analizó los resultados obtenidos y pudimos observar que las puntuaciones fueron homogéneas, es decir, las puntuaciones entre los chicos fueron similares. A continuación explicamos detalladamente los resultados; en los ítems de autoestima se puede observar un grado alto de esta con puntuaciones de 9 y 10 en los ítems. En los ítems de bienestar tanto en los que hacen referencia a los amigos como los de su familia dan puntuaciones altas. Por último en los ítems de capacidad de cambio la media de los resultados fue de 8.

Y a la finalización del taller se realizó una sesión valorativa del taller y los resultados se recogieron de forma cualitativa que pasaremos a comentar.

Todos los miembros los chicos estaban satisfecho con el programa tanto con la cohesión que se había logrado como con los materiales utilizados ya que ninguno había visto con anterioridad ese tipo de material. La queja que presentan es que todas las sesiones se realizaron en la sala que se nos facilitó y solo tuvimos una salida del centro. Esto podría utilizarse como una posible mejora en los demás programa que se realicen .

En la valoración de la utilidad los resultados obtenidos fueron buenos. Los chicos comentaron que les estaba siendo útil en la vida cotidiana pero que si fuera por ellos tendrían más sesiones para poder profundizar en la materia. Por último resaltar que con esta última evaluación hemos tenido problemas ya que 6 de los internos se fueron del centro en libertad condicional y definitiva. Además tuvimos problemas para esta última sesión ya que muchos de lo que seguían en el centro estaban de permiso, por lo que tuvimos que cuadrar una semana con ellos para realizar esta evaluación.

Hemos conseguido todo esto, ya que los contenidos de las sesiones han sido adaptados a las demandas y los intereses de los participantes para que haya por parte de ellos la máxima colaboración y disposición posible.

4. Discusión y conclusión

En este programa se partía de la Resiliencia, en donde veíamos que este tipo de población necesitaba adquirir una capacidad de recuperación y de mantenimiento de conductas adaptativa después de cumplir su condena en la institución penitenciaria Tenerife II, que se encuentra localizada en el municipio El Rosario. Además lo vimos oportuno ya que en el centro donde están, unas de las características que tienen es la inserción social de los internos de forma gradual. Esto se podría producir satisfactoriamente dotándolos de las herramientas necesarias para poder superar los obstáculos que le fueran ocurriendo a medida que salían del centro. Sin embargo, después de la segunda sesión nos dimos cuenta que los internos ya tenían mucha

experiencia con el término de Resiliencia dado que en el Centro de Inserción Social Mercedes Pinto y en Tenerife II, ya se les había impartido talleres sobre este tipo. Aún así no dejamos esa idea a un lado pero sí mi compañera y yo quisimos innovar y hacerles ver que en nuestro taller iban a aprender nuevos conocimientos que les sorprendieron. Por lo tanto, elegimos enfocar el taller a los engaños que sufre la mente y como nos hace ver las situaciones de diferentes formas, todo esto lo tendrían que aprender para luego actuar como personas resilientes y sacar el lado positivo de todo lo que les pasaba en sus mentes. No fue fácil este reto ya que en mi caso nunca había tratado con este tipo de población. Para mí los días con más inquietudes fue la toma de contacto y el día que fui sola al centro. Lo que más me preocupaba en esos momentos fue que los conocimientos que se les iba a dar no les fueran útiles o que no les interesara la sesión. Pero una vez allí me di cuenta que es una percepción de mi mente. Lo positivo de todo esto es que me dio más seguridad en mí misma y en mi trabajo.

Esta intervención la realizamos para que los internos sacaran el mayor provecho de todos los materiales que les dimos, para que salieran más fortalecidos y con las estrategias necesarias. También nos dimos cuenta que los chicos partían de una mente con muchos estereotipos y con mucha rigidez. Por lo que llegamos a la conclusión de que esto estaba imposibilitando su cambio y por consiguiente afectando en su reinserción social, laboral y familiar. Decimos entonces actuar y dar un giro a nuestras sesiones como he mencionado anteriormente, y decimos basar nuestro taller en los contenidos de percepciones de la mente, los diferentes efectos que ocurren en nuestra mente (halo, pigmalión,..) y los estereotipos. Para así concluir con la idea que partimos inicialmente que es la de resiliencia, con el fin de promover el cambio que se espera de ellos y así tener los medios necesarios para realizarlo.

Al finalizar las sesiones vimos que la gran mayoría estaba aprovechando todo lo visto para actuar en las diferentes situaciones y poder enfrentarse a los obstáculos que le iban apareciendo a medida que salían de permiso o en el

propio centro.

El cumplimiento de los objetivos se ha desarrollado de la siguiente manera :

El primer objetivo conseguido fue como la mente puede engañarnos e imposibilitar el cambio, esto se logró gracias a las sesiones de ilusiones ópticas, la de efecto pigmalión, y la de ceguera al cambio. Estas sesiones los internos se dieron cuenta de cómo sus mentes, la información que recibe no es del todo cierta. También este darse cuenta les hizo reflexionar sobre lo que pensaba hasta ahora de las situaciones que habían vivido y cómo las habían afrontado.

El segundo objetivo conseguido fue reconocer los mecanismo engañoso de la mente para ayudarlos al cambio. Este objetivo se consiguió gracias a las sesiones que he nombrado anteriormente y también a la sesión de resiliencia, esta se ha impartido para darle la fortaleza suficiente para superar cualquier obstáculo.

Dentro de estos dos objetivos se engloban los objetivos específicos que he mencionado anteriormente como es; conocer cómo se percibe la realidad y cómo la interpretamos, reconocer como cada interno ha ido construyendo su realidad en función a su propia percepción, enseñar estrategias de cambio mental para mejorar su comportamiento, formar a actitudes de cambio, trabajar desde una perspectiva positiva y optimizadora(resiliente) de cada uno de los internos. Ya que en cada sesión se han ido incorporando actividades para lograr completar las metas que nos hemos marcado.

Por lo tanto podemos ver que el cumplimiento de los objetivos ha sido adecuado realizando todos los objetivos principales y específicos marcados al inicio del programa y de la forma más satisfactoria posible. Ya que los internos han aprendido y ahora lo están utilizando en su vida cotidiana.

A modo de conclusión, este programa ha sido de gran utilidad para los chicos

para que se dieran cuenta de todos los engaños de su mente y pudieran tomar partido al respecto. Consiguiendo al tomar consciencia de esta percepción errónea de la realidad, que puedan cambiar y reinsertarse. Asimismo aprendí que este tipo de población lo que más necesita es motivación y una persona que le sirva de guía y soporte para poder conseguir el objetivo principal de estos centros que es la integración y la facilitación de la participación plena del interno en la vida familiar, social y laboral. Para el centro este taller le ha facilitado la inserción de los chicos y que se acercaran cada vez más al objetivos. Por último a mi me ha ayudado a darme autonomía, habilidades organizativas, motivación y flexibilidad a la hora de trabajar.

Como propuesta de intervención de futuro para este tipo de población y en este tipo de centros. Sería la realización de un taller de motivación, en donde se les pediría un análisis de su vida y anotarán las cosas positivas. Además se les diría que hiciera una proyección de sus vidas dentro de 10 años. Para luego que indiquen los que les falta para alcanzarlos y lo que tienen para conseguir estas metas. Y así potenciar a que luchan por sus objetivos y conseguir motivarlos.

Referencia bibliográfica

Canal de psicologagijon. (2012, marzo 11). *¿Quién es el asesino? Test de Atención*. [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=j8bcu4_r_v4

Constitución española. (1978). Artículo 25. [Título I. De los derechos y deberes fundamentales]

Cubero, R. (2005). *Perspectivas constructivista: la intersección entre el significado, la interacción y el discurso*. Barcelona: Graó.

Cyrułnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M. et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.

España. Ley Orgánica 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. Boletín Oficial del Estado, 05 de Noviembre de 1979, nº. 239, p. 1979-23708. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1979-23708

Gallard, R. (2015, noviembre 7). [Archivo de video]. *angel del muerte (remi gaillard)*. Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=VlhWM90SO20>

Gallard, R. (2015, noviembre 21). [Archivo de video]. *The Most Famous Pranker - Rémi Gaillard* Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=TRJoTkPc6ig>

Gergen, K. (2007). *Construccionismo social: Aportes para el debate y la práctica*. Bogotá: Uniandes.

Heisenberg. (2015, enero 23). *El cerebro automático – La magia del inconsciente*. [Archivo de video]. Recuperado de : <http://www.teledocumentales.com/el-cerebro-automatico-la-magia-del-inconsciente/>.

Melillo, A. y Suárez. E. (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós

Morales, J. (coord.). (1999). *Psicología social* (2ª Ed). Madrid: McGrawHill

Motterlini, M. (2010). *Trampas mentales: cómo defenderse de los engaños propios y ajenos*. Madrid: Paidós

Payne, M. (2002). *Terapia narrativa: Una introducción para profesionales*. Paidós, Barcelona

Redondo, S. (2000). *Psicología Penitenciaria aplicada: Los programas de rehabilitación en Europa*. I Jornadas de Tratamiento Penitenciario. Recuperado de: [http://www.ub.edu/geav/contenidos/vinculos/publicaciones/public1_6/publicacion_pdf/3_5%20Redondo%20Illescas,%20S%20\(2000\).pdf](http://www.ub.edu/geav/contenidos/vinculos/publicaciones/public1_6/publicacion_pdf/3_5%20Redondo%20Illescas,%20S%20(2000).pdf)

Rubio, J. (2016, enero 28). *15 ilusiones ópticas que harán que no vuelvas a fiarte de tus propios ojos* [Archivo de video]. Recuperado de : http://verne.elpais.com/verne/2016/01/27/articulo/1453897011_477533.html

Scaine, S. (2010, febrero 7). *Motivación (marcianitos) - HD (el original)* [Archivo de video]. Recuperado de : https://www.youtube.com/watch?v=0_raPysplsc

Simons, D. (2010, marzo 10). *Selective attention test* [Archivo de video].
Recuperado de : <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

Simons, D. (2010, abril 28). *The Monkey Business Illusion* [Archivo de video].
Recuperado de : https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

Trungpa, C. (2016). *Mindfulness en acción: Guía para la conciencia plena a través de la meditación*. Barcelona: Kairós.

Wiseman, R. [Quirkology]. (2008, marzo 3). *El truco de la carta que cambia de color* [Archivo de video]. Recuperado de :
<https://www.youtube.com/watch?v=dkTP7fkeIU4>

ANEXOS

1 – Cuestionario 1

Nombre:

	1 Nada	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Much o
1. ¿Te sientes bien contigo mismo?										
2. ¿Confiás en ti?										
3. Consigues lo que te propones										
4. ¿Te sientes bien con tu familia?										
5. ¿Te sientes bien con tus amigos?										
6. ¿Que puntuación crees que los demás dan de ti?										
7. ¿Qué capacidad crees que tienes de cambiar tu destino?										
8. ¿Qué capacidad tienes de cambiarte a ti mismo?										
9. ¿Te ha servido el taller?										
Nivel de satisfacción con el taller										

– Cuestionario 2

	1 Nada	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Much o
1. ¿Te sientes bien contigo										

mismo?										
2. ¿Confiás en ti?										
3. Consigues lo que te propones										
4. ¿Te sientes bien con tu familia?										
5. ¿Te sientes bien con tus amigos?										
6. ¿Que puntuación crees que los demás dan de ti?										
7. ¿Qué capacidad crees que tienes de cambiar tu destino?										
8. ¿Qué capacidad tienes de cambiarte a ti mismo?										
9. ¿Te ha servido el taller?										
Nivel de satisfacción con el taller										

¿Qué te ha gustado más del taller?
¿Qué te ha sido más útil?

2- Logotipo

3- Marcianitos - Motivación Emprendedores

<https://www.youtube.com/watch?v=KoYGSYG8wjA>

3- Normas

4- Cuestionario

Nombre:

Si pudieras ser un animal, ¿cuál serías?	
¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?	

¿Dónde te irías de vacaciones?	
¿ Qué superpoder te gustaría tener?	
¿Cuál es tu comida favorita?	
¿Cual es tu cantante o grupo preferido?	
¿Qué persona, real o ficticia, admiras más ?	
Si tuvieras que pedir un deseo ¿Cuál sería?	

6- Emilio duró 12 minutos de pura genialidad

<https://www.youtube.com/watch?v=dEyQEdBIYgc>

7- Ejercicios de mindfulness o atención plena

Mindfulness o atención plena **es la conciencia del momento presente**. Es vivir aquí y ahora. A través de la atención quedas libre de enredarte en el pasado y preocuparte por el futuro. El efecto de esta práctica es la paz mental.

Pero, ¿cómo mantenerse en contacto en “el aquí y ahora” si tu mente divaga de un lado para otro? La respuesta está en la “atención plena”. Parece difícil lograr este tipo de atención pero para eso **vamos a exponer unos ejercicios** con los que podrás lograrlo si practicas diariamente.

Estas técnicas mentales son especialmente cautivadoras debido a que son **una excelente manera de aumentar nuestra calidad de vida**.

Ejercicio 1: un minuto de mindfulness o atención plena.

Es un ejercicio de atención consciente relativamente sencillo en cuanto a su planteamiento. **Se puede hacer en cualquier momento durante el día**.

El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. **(tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración)**. Deja tus ojos abiertos y respira normalmente. Trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirige nuevamente tu atención a la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz.

Con el tiempo, poco a poco, se puede extender la duración de este ejercicio en períodos más largos. **Este ejercicio es la base para una técnica de meditación mindfulness correcta**.

Ejercicio 2: Observación Consciente.

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto **(Notarás una mayor sensación de estar presente en “el aquí y ahora)**. Observa cómo la mente se libera de pensamientos del pasado o del futuro y se centra en el momento presente. **Te vuelves mucho más consciente de la realidad**. Notaras lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente. La observación consciente es una forma de meditación. Es sutil, pero poderosa. Inténtalo.

También puedes practicar la observación consciente con tus oídos. Muchas personas encuentran que “escuchar atento” es una técnica de atención más fuerte que la

observación visual.

Ejercicio 3: contar 10 segundos.

Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:

–“Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando.” –
“Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo...¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.” – “Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente estoy concentrando ahora...”

Ejercicio 4: Parar, arraigarse y hacerse consciente.

Este ejercicio se compone de tres ideas simples: Parar, arraigarse y hacerse consciente.

Parar. Hay una cualidad de calma, quietud o presencia en la conciencia. Nota esa quietud, esa presencia al estar presente.

Arraiga la quietud o presencia en el cuerpo. Toma contacto con la respiración. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen (o si lo prefieres hacia las dorsales).

Hacerse consciente. Siente la cualidad de tu propia consciencia consciente, tu propia presencia.

Parar, quedarse en quietud y arraigar la quietud en el estómago/abdomen. Siente la cualidad de la conciencia en tu cuerpo y alrededor de tu cuerpo en ese momento.

Puede ser útil parar físicamente, pero después de que hayas hecho unos cuantos experimentos con el detenerte a nivel físico, puedes empezar también a moverte físicamente durante este ejercicio. Hay quietud o presencia en lo que sea que estás haciendo o en lo que sea que está pasando. En cualquier momento, existe esa cualidad de la quietud o presencia.

Haz este ejercicio muchas veces al día. Durante esta semana, intenta hacerlo 20 veces al día durante unos cuantos segundos cada vez. Ofrecete a ti mismo/a estos breves momentos a lo largo del día para ver que el estado meditativo siempre está disponible. Reside en nuestra disposición atender estos momentos de contacto, estos momentos de conciencia o presencia

8- Foto del poster

9- El cerebro automático_ La magia del inconsciente

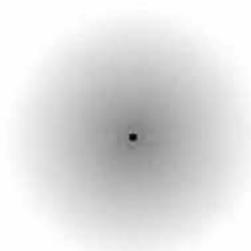
<https://www.youtube.com/watch?v=Lnwf9y8FQLg>

10- El experimento Forer

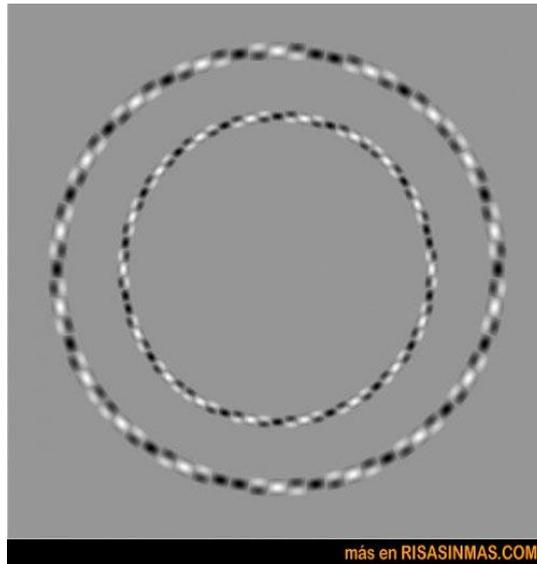


“Tienes necesidad de ser aceptado por los demás y buscas que te admiren, sin embargo, tiendes a ser muy crítico contigo mismo. Aunque tienes algunas debilidades de personalidad, generalmente logras compensarlas. Tienes una capacidad increíble que no has convertido en tu ventaja. Disciplinado y autocontrolado en el exterior, tiendes a preocuparte y ser inseguro en tu interior. A veces tienes grandes dudas sobre si has tomado la decisión correcta o si has hecho lo adecuado. Prefieres cierta cantidad de cambio y variedad y te sientes insatisfecho cuando te acorralan las restricciones y limitaciones. También te enorgulleces de ser un pensador independiente, no aceptas lo que digan los demás sin pruebas satisfactorias. Pero has descubierto que es poco sabio ser muy franco y revelarte a ti mismo ante los otros. A veces eres extrovertido, afable y sociable, mientras que en otras ocasiones eres introvertido y reservado. Algunas de tus expectativas pueden ser más bien irreales.”

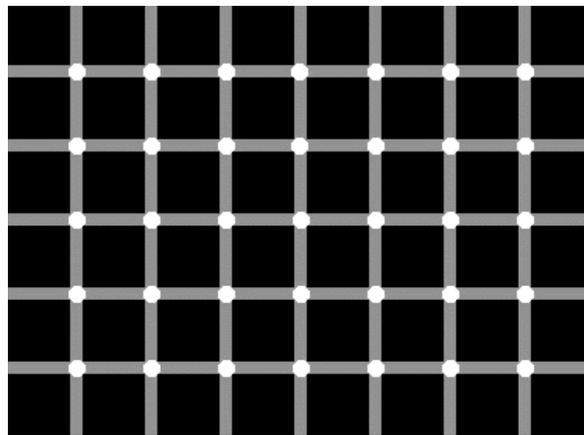
11- “la magia de las ilusiones ópticas”



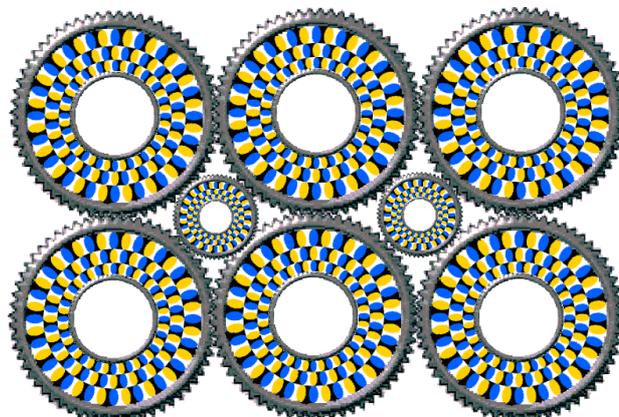
12- “la magia de las ilusiones ópticas”



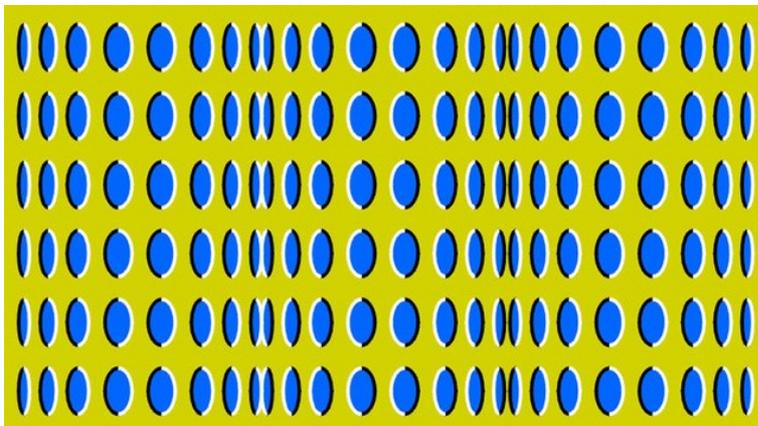
13- “la magia de las ilusiones ópticas”



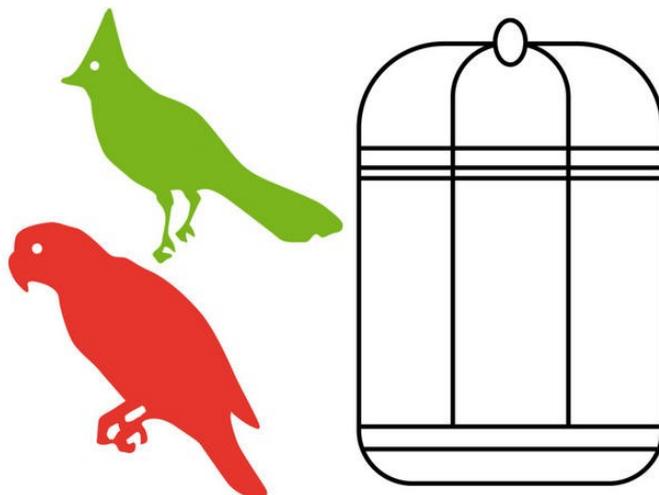
14- “la magia de las ilusiones ópticas”



15- “la magia de las ilusiones ópticas”



16- “la magia de las ilusiones ópticas”



17- Selective attention test

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

18- The Monkey Business Illusion

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

19- El truco de la carta que cambia de color

<https://www.youtube.com/watch?v=dkTP7fkeIU4>

20.- ¿ Quien es el asesino? Test de atención

https://www.youtube.com/watch?v=j8bcu4_r_v4

21- Risoterapia

1.- The Most Famous Pranker - Rémi Gaillard

<https://www.youtube.com/watch?v=TRJoTkPc6>

2.- Angel de la muerte (remi gaillard)

<https://www.youtube.com/watch?v=VlhWM90SO20>

3.-los hermanos marx - sopa de ganso (1933) - escena del espejo

<https://www.youtube.com/watch?v=pvFKDEJpQSA>

4.-El vídeo que esta dando la vuelta al mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=-S6AaMx5FnQ>

5.-Risoterapia. La Risa - ELSA PUNSET

<https://www.youtube.com/watch?v=uoQdSpGcNYM>

6.- Ataque de risa contagiosa en el metro de Berlín

<https://www.youtube.com/watch?v=6XpONgU9Zh8>

7.- Cómo funciona el ego con fidel delgado

<https://www.youtube.com/watch?v=wmKZSoXQ3FE>

22.- El Circo de la Mariposa en Español (HD Completo)

<https://www.youtube.com/watch?v=itly8jIVF6o>

23.-Efecto pigmalión

“Imagínese usted un pueblo muy pequeño donde hay una señora mayor que tiene un hijo de 19 años y le está sirviendo el desayuno con aire de preocupación. El hijo le pregunta qué le pasa y ella responde: “No sé, pero he amanecido con el presentimiento de que algo muy grave va a sucederle a este pueblo”. El hijo que jugaba billar todos los lunes y hasta el momento nunca había perdido una apuesta, se va preocupado y pierde una carambola sencillísima. El otro jugador tan asombrado como los demás presentes, le pregunta qué le pasó si era una jugada tan fácil. Él contesta: “Es cierto, pero me he quedado preocupado por una cosa que me ha dicho mi madre esta mañana sobre algo grave que le va a suceder a este pueblo”. El chico se marcha, y los demás comentan que si Dámaso ha perdido por primera vez una partida, pudiera ser cierto, en efecto, que algo malo sucediese en el pueblo. La noticia empieza a regarse, y una señora observa, que no hay que burlarse de los presentimientos de las madres porque a veces resultan. Otro señor que la escucha y va a comprar carne, le dice al carnicero: Venía por un kilo de carne, pero mejor deme dos, porque andan diciendo que algo grave va a sucederle a este pueblo y lo mejor es estar preparado. El carnicero despacha el pedido y cuando entra otra clienta le sugiere: Mejor lleve dos kilos, porque hasta aquí llega la gente diciendo que algo muy grave va a pasar y se están preparando y comprando comida. Entonces la señora responde: Tengo varios hijos, mejor deme cinco kilos. Y en media hora se agota la carne y el carnicero mata otra vaca, y se sigue esparciendo el rumor.

Llega un momento en que todo el mundo en el pueblo espera que pase algo y se paralizan todas las actividades. Y la tensión crece y crece y todos están desesperados por irse, pero no tienen el valor para hacerlo. Hasta cuando uno levanta la voz y grita: “Pues yo sí me voy”. Y agarra sus muebles, sus hijos, sus animales y los mete en una carreta y atraviesa la calle central en donde todo el mundo lo ve. Y los demás exclaman: “Si éste se atreve, nosotros también...”, y empiezan a dismantelar literalmente el pueblo. Y uno de los últimos que abandona el pueblo dice: Que no venga la desgracia a caer sobre lo que queda de nuestra casa, y entonces la incendia y otros incendian también sus casas. Y todos huyen como en un éxodo de guerra y pánico y en medio de ellos va la señora que tuvo el presagio, y le dice a su hijo que marcha a su lado: “Viste, mijo, que era cierto lo que te decía esta mañana que algo muy grave iba a suceder en este pueblo”.