



Programa de Intervención Educativa “Piensa y Siente”

Centro de Inserción Social Mercedes Pinto

Alumnas:

González Santana, Paula

Hernández García, Beatriz

Santana Rodríguez, Silvia

Trabajo de Fin de Grado.

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Psicología. Universidad
de La Laguna (ULL)

2016/2017

Tutora: Ángela Torbay Betancor

Resumen

Se ha realizado un programa de intervención en el Centro de Inserción Social Mercedes Pinto de Santa Cruz de Tenerife, donde se ha trabajado con un grupo de seis internos tanto hombres como mujeres, con el objetivo de incrementar las habilidades para mejorar su inteligencia emocional y control de los pensamientos. Tras una revisión bibliográfica se ha visto que no existen apenas programas de intervención de este tipo en estos contextos, siendo de especial importancia debido a la exclusión social que sufren y las dificultades a las que se enfrentan a la hora de su reinserción. Mediante el trabajo desarrollado durante catorce sesiones, se ha podido observar a través de los cuestionarios Ad-hoc (pretest y postest), que existe un aumento general sobre sus conocimientos con respecto al inicio.

Palabras clave: *reinserción, inteligencia emocional, pensamientos, internos, prisión.*

Abstract

A social intervention at “Mercedes Pinto” insertion center in Santa Cruz de Tenerife has been carried out working with a group of six inmates, both men and women. The main objective was to increase the abilities to improve their emotional intelligence and to control their thoughts. After a bibliographical review, it has been stated that there are not many intervention programmes in these contexts. Nevertheless, it is very important to the type of population that is found due to the social exclusion they suffer and the difficulties that they have to face when they have to reintegrating the society. Through the work developed in fourteen sessions, it has been possible to observe in the Ad-hoc questionnaires, that there is a general increase in knowledge about these contents.

Key words: *reintegration, inmates, emotional intelligence, thoughts.*

Índice

Resumen	1
Introducción	3
Método	8
Participantes.....	8
Instrumentos y materiales	8
Desarrollo del programa de intervención	8
Descripción y contenido de las actividades propuestas:.....	9
Sesión 1. Conocimiento grupal.	9
Sesión 2. Cohesión grupal.....	10
Sesión 3: Confianza y cohesión.	11
Sesión 4: Tipos de pensamientos.	12
Sesión 5. Pensamientos recurrentes.	13
Sesión 6. Pensamientos: Automático y perspectiva.....	15
Sesión 7: Resiliencia.	16
Sesión 8: Pensamientos negativos y lateral.	17
Sesión 9. Tipos de emociones.	18
Sesión 10. Salida al museo.....	19
Sesión 11. Frustración.....	20
Sesión 12. Emociones: positivas y negativas.....	21
Sesión 13. Autoestima.	22
Sesión 14. Cierre del programa.....	23
Resultados	24
Discusión y conclusiones:	25
Referencias	27

Introducción

La reinserción social se refiere a intentar volver a integrar a una persona en la sociedad de la que, en un momento dado, dejó de formar parte. En la mayoría de las ocasiones, se trata de incorporar a una persona que previamente estaba excluida o en una situación de marginalidad. En muchas ocasiones este tipo de personas, no han tenido una adecuada socialización anterior (Gallizo, 2007). En este caso, va destinada a aquellas personas que cumplen una medida judicial privativa de libertad. Siendo un colectivo por el que se lleva años luchando para que puedan formar parte activa de la sociedad.

Las instituciones penitenciarias tienen como fin primordial promover la reeducación y la reinserción social de todos aquellos sentenciados a penas y medidas penales que impliquen una privación de la libertad.

Así, se refleja en la Ley General Penitenciaria 1/1979, de 26 de septiembre. Donde, además, se recogen otros asuntos que son de importancia para aquellas personas que estén cumpliendo alguna pena en cualquier institución penitenciaria. Cabe destacar, que dentro del sistema penitenciario se han producido diferentes ajustes y cambios que intentan lograr el principal objetivo de esta ley y que quedan reflejados en la misma. Así como, queda reflejado en la propia Constitución Española en el artículo 25.2.

Por tanto, hay que luchar porque este tipo de colectivo forme parte de la sociedad y que la reincidencia disminuya. Además de fomentar los recursos necesarios y las habilidades propias para que sean individuos totalmente capaces de superar los obstáculos con mejores pronósticos.

Tanto la Ley como el Reglamento Penitenciario, marcan las pautas a seguir por las Administraciones Penitenciarias para el desarrollo de sus objetivos. Así, se lleva a cabo el diseño de programas formativos, la utilización de técnicas de carácter psicosocial orientadas a mejorar las capacidades de los internos, abordar las causas que influyen en los distintos tipos

de comportamiento, sobre todo, en el delictivo y potenciar las fortalezas y debilidades de los internos para una mejor adecuación al mundo exterior.

Aparte de los centros penitenciarios tradicionales, existen otros tipos de recursos dentro de la política penitenciaria y que siguen los principios de la ley. Por ejemplo, los Centros de Inserción Social (CIS). Son establecimientos penitenciarios destinados al cumplimiento del tercer grado o penas privativas de libertad en régimen abierto. Esto es, según el artículo 102.4 del Régimen Penitenciario, de 9 de febrero, “internos que, por sus circunstancias personales y penitenciarias, están capacitados para llevar a cabo un régimen de vida en semilibertad.” (pág.39). Además, en el artículo 101.2 se determina que la aplicación del régimen abierto se da en todas sus modalidades en este tipo de grado (pág 39). También, tienen como tarea el seguimiento de los liberados condicionales que tengan adscritos.

En estos centros se potencian las capacidades de inserción social positiva mediante el desarrollo de actividades y programas de tratamiento destinados a favorecer este objetivo. Con el contacto con el exterior, se pretende un mejor cumplimiento de las metas marcadas y un abandono de la vida que seguían antes de entrar en prisión.

Este centro funciona como un módulo de respeto, por lo que se pretende que el sujeto adquiera, refuerce o mantenga las formas de relación normalizadas, adquiriendo hábitos y valores que se integren en la manera habitual de actuar del mismo. Se valoran aspectos de cuidado personal, implicación en el mantenimiento del entorno, utilización correcta de las instalaciones, relaciones interpersonales satisfactorias y diferentes actividades programadas para el transcurso del día.

En el presente trabajo, la intervención se lleva a cabo en el Centro de Inserción Social Mercedes Pinto de Santa Cruz de Tenerife. El funcionamiento se basa en un sistema de organización en grupos, la estructura de participación de los residentes, plena ocupación de su tiempo y un procedimiento de evaluación. Así, se lleva a cabo una serie de aspectos

actitudinales y conductuales de obligatorio cumplimiento y cuya consolidación facilita el logro de objetivos.

Para lograr un mejor afianzamiento, se ha querido realizar un tipo de programa de intervención destinado al conocimiento y mejora de su inteligencia emocional y a un mejor control sobre sus pensamientos. Debido a que en la literatura existen pocos programas que trabajen con este tipo de población y, además, que estén enfocados en esta línea. Tras una revisión de bibliografía, se ha visto que no existen prácticamente programas de intervención como el que se propone.

Además, el contenido que se trabaja es de gran relevancia para su próxima reinserción. La inteligencia emocional y el control de los pensamientos ayudan en la vida diaria (Extremera y Fernández, 2004). Por tanto, son aspectos a los que se tendrán que enfrentar cuando vuelvan de nuevo a su vida normalizada y, de esta forma, lograr una adaptación mejor.

Por otro lado, es un tipo de población que está continuamente en riesgo y sobre los cuales se tiene muchos prejuicios. Es un grupo que sufre una gran exclusión social, también por la difícil socialización que muchos pueden haber pasado. Esto perjudica a su vida tanto laboral como personal y social. Por lo que, es importante que cuenten con los recursos adecuados para el buen manejo de las relaciones sociales y personales; así como, recursos para su proyecto vital.

Actualmente, el valor de los pensamientos y el creciente aumento de las investigaciones sobre inteligencia emocional, deja constancia de la influencia que poseen en la vida diaria.

La inteligencia emocional podría definirse como la habilidad para percibir asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Para complementar la parte emocional, los trabajos de los distintos pensamientos de Spivack y Shure (1982) concluyen la parte cognitiva. Estos autores consideran esenciales para

las relaciones interpersonales cinco tipos de pensamientos distintos. Se han utilizado en los procedimientos de resolución de problemas, que es una de las habilidades más importantes para este tipo de colectivo.

Por tanto, los tratamientos en prisión deberían dirigirse en esta línea y en la dirección adecuada para intentar corregir las carencias que presentan las personas que ingresan en este tipo de organización. Promover un aprendizaje prosocial para la reeducación de aquellos aprendizajes más antisociales. (Arce, Fariña, y Novo, 2014)

Así como, Goleman, establece que existen habilidades más importantes que solamente la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mejor bienestar laboral, personal, académico y social (Extremera y Fernández, 2004). Y dentro de estos factores es donde debe trabajarse para promover futuras líneas de investigación que demuestren su importancia.

Existen diferentes investigaciones que reflejan la importancia de trabajar sobre estos ámbitos; ideas que se relacionan con la justificación propia del programa.

Por ejemplo, en un trabajo realizado en Murcia sobre “Competencia cognitiva en penados primarios y reincidentes: implicaciones para la reeducación”, se observó cómo los presos primarios poseen un mayor desarrollo en la fijación de la atención a las emociones y le prestan mayor importancia a la reparación emocional. Sin embargo, los internos reincidentes muestran un menor desarrollo de la inteligencia emocional, manifestándose en una menor habilidad para la evaluación y la expresión de las emociones o sentimientos, menor capacidad de reparación de los sentimientos desagradables y mantenimiento de los agradables (Arce, Fariña y Novo, 2014).

Además, la competencia cognitiva requiere del control y de la reparación de las emociones (Halberstadt, Denham y Dunsmore, 2001). Por lo que, es importante poder trabajar sobre ambos aspectos y reforzar el autoconocimiento de los internos en ellos.

Otro trabajo realizado en Valencia sobre “el modelo cognitivo aplicado a delincuentes institucionalizados: el pensamiento prosocial” se centra en la adaptación del programa R&R creado por Ross y Hilborn (2005). La importancia de este trabajo recae en el papel que se les otorga a las cogniciones en la conducta, ya que entienden que el adecuado entrenamiento de funciones cognitivas relacionadas con el ajuste social supone un elemento fundamental en el tratamiento del delincuente (Garrido y Piñana, 1996).

Otras intervenciones que se han realizado en este campo, no en concreto en emociones y pensamientos; se ha visto una mejora de las cogniciones con el tratamiento. Es un trabajo realizado con hombres condenados por violencia grave contra su pareja y se observó que existe una modificación significativa de las cogniciones previas en relación con las actitudes negativas sobre la mujer y sobre el uso de la violencia como solución de conflictos. Además, hubo mejoría en la exteriorización de la ira, reducción del grado de impulsividad y aumento de la autoestima tras el tratamiento (Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2009).

Así, queda evidenciada la importancia de trabajar sobre la inteligencia emocional y las cogniciones de los internos en centros penitenciarios. De esta manera, se podría conseguir una adecuada reinserción y la mejora de diferentes carencias que presenten. Además, es importante trabajar sobre este tipo de contenidos porque permiten un mejor desarrollo de las habilidades tanto personales como interpersonales y permiten que las fortalezas de cada uno sean reforzadas.

Por tanto, el objetivo general del programa de intervención es incrementar las habilidades de los internos para mejorar su inteligencia emocional y control de los pensamientos. Los objetivos específicos serían incrementar la identificación/reconocimiento de las emociones y los pensamientos, estimular sus estrategias para un correcto manejo de ambos, fomentar la autoestima y mejorar el desarrollo de sus modos de expresión.

Método

Participantes

La intervención ha estado integrada por los internos/as del Centro de Inserción Social Mercedes Pinto, el cual se encuentra situado en Santa Cruz de Tenerife, donde cumplen su condena en tercer grado en régimen abierto en un proceso avanzado de reinserción.

El grupo ha variado en número, en un comienzo eran siete participantes, en el transcurso de la intervención hubieron bajas e incorporaciones nuevas y finalmente el grupo se componía de seis miembros.

Las edades de los mismos son variadas, están comprendidas entre 34 y 64 años, siendo dos mujeres y el resto de ellos hombres. Todos eran residentes de la isla de Tenerife, mayoritariamente en la zona metropolitana.

Todos se encontraban buscando trabajo en ese momento, excepto una de las mujeres. Su nivel socio-cultural, se caracteriza por un nivel medio-alto.

Instrumentos y materiales

Los instrumentos y materiales necesarios para la implementación del programa han sido proporcionados por las alumnas.

Los materiales constan de un ordenador y material fungible como bolígrafos, rotuladores, cartulinas, fotocopias, folios, cajas, etc.

Además, se ha llevado a cabo dos instrumentos ad hoc (pretest y postest) de medición tipo Likert y preguntas abiertas para la evaluación de sus conocimientos, expectativas y cumplimiento de las mismas sobre el programa. (Anexo 0.3)

Desarrollo del programa de intervención

El procedimiento para la implementación del programa de intervención, comienza el 14 de febrero donde se tuvo la primera reunión en el CIS, en la que hay una presentación de las

alumnas y el personal, se explica lo que se va a hacer al equipo directivo y se conoce a la psicóloga que hará el seguimiento del mismo.

Se realizaron otras reuniones, en las que se tuvo contacto con los internos del centro y se presentó tanto a las alumnas como al programa que se iba a implementar.

Lo que se pretendía era motivar a los internos para que se unieran al programa y mostrarles una información más detallada del mismo. (Anexos 0.1 y 0.2).

El día 13 de marzo, se comenzó con el programa “Piensa y Siente”, el cual se ha dividido en tres bloques diferenciados.

Un primer bloque de cohesión y conocimiento grupal, que se divide en tres sesiones. Y dos grandes bloques principales de contenidos, que se divide, por un lado, en el bloque de pensamientos, con una longitud de cuatro sesiones, y por otro, el bloque de emociones, con el mismo número de sesiones.

Se realizaron dos sesiones semanales de una hora, lunes de 10:00h a 11:00h de la mañana y jueves de 18:00h a 19:00h de la tarde. (Anexo 0.4)

Descripción y contenido de las actividades propuestas:

Sesión 1. Conocimiento grupal.

Objetivo de la sesión:

- Desarrollar el conocimiento de los miembros del grupo y del programa
- Fomentar la cohesión grupal

Dinámicas propuestas:

- Presentación de los miembros
- “El puzle” (Anexo 1)
- “Las tres cartulinas”.
- Breve coloquio

Desarrollo:

En la presentación, cada uno de ellos se expresó de manera correcta y mostraron su colaboración en todo momento. Aportando, en algunos casos, más cuestiones de las planteadas en el inicio.

Con el “puzle” todos aportaron distintas características que ofrecer al programa. Al ser el inicio de las sesiones, todavía se mostraban un poco más retraídos y no participaban de manera tan activa.

“Las tres cartulinas”, no tuvo los resultados previstos, ya que, fueron participativos, pero no profundizaron en los contenidos; dando ideas muy básicas sobre lo que se quería trabajar. No lograron comprender del todo la dinámica propuesta y no completaron de manera eficiente las cartulinas.

Sin embargo, tras la actividad, sí mostraron interés en explicar qué es lo que les gustaría mejorar en cada uno de los temas sin hacer referencia a la actividad anterior. Más bien, de manera individual y voluntaria contaron cuáles eran sus carencias a mejorar.

Así, la idea que más sobresalió es que querían mejorar sus pensamientos rumiativos y negativos y sus emociones más negativas. Sobre todo, recalcaron el hecho de que fuera un momento de desconexión y que se consiguiera crear un buen grupo.

Sesión 2. Cohesión grupal.

Objetivos de la sesión:

- Fomentar la cohesión grupal
- Aumentar la confianza en el grupo

Dinámicas propuestas:

- Recuerdo de la sesión anterior
- “Personaliza tu carpeta” (Anexo 2).

- “Sé de ti/no sé de ti”

Desarrollo:

Se desarrollaron todas las dinámicas que se tenían previstas con diferentes resultados.

Todos los integrantes prestaron bastante atención al resumen de la sesión anterior, además, insistiendo en qué es lo que se haría este día.

“Personaliza tu carpeta” no se desarrolló de la manera prevista. Ya que no sabían qué poner exactamente en cada una de ellas y se perdió mucho tiempo dándoles ejemplos de posibles frases, dibujos, emoticonos, citas. Aún con los ejemplos, no lograron decorar sus carpetas este día y se les propuso que las trajeran decoradas en posteriores sesiones. Aunque no se pudiera realizar, hubo agradecimiento por su parte y les gustó la idea de poder tener un espacio propio reservado para este programa.

Debido a esto, la actividad “sé de ti/no sé de ti” no tuvo la extensión que se quería en principio. A pesar de ello, los miembros se involucraron bastante y se mostraron muy interesados en conocer lo que los demás contaban y en hacer preguntas para conocerlos más. Preguntaron bastante a las alumnas, haciendo que la actividad realmente funcionara y se pudiera conseguir el objetivo propuesto.

Sesión 3: Confianza y cohesión.

Objetivos de la sesión:

- Fomentar el cumplimiento de unas normas grupales
- Incrementar la confianza grupal

Dinámicas propuestas:

- Recuerdo de la sesión anterior
- “La isla desierta”
- “Adivina quién es”

- “El abanico”

Desarrollo:

Se realizaron las dinámicas propuestas excepto la última de ellas por falta de tiempo.

El desarrollo de la sesión fue el esperado. En la primera dinámica, consiguieron llegar a un acuerdo entre todos utilizando distintas habilidades y fomentando el respeto mutuo entre las distintas opiniones que se planteaban. Muchos mostraron su sorpresa ante algunas respuestas y se generó un clima participativo y una actitud positiva.

En “adivina quién es”, los integrantes respondieron muy bien. De hecho, la última actividad no pudo realizarse porque se le dedicó bastante tiempo a esta, ya que, se mostraron muy atraídos por las respuestas que los miembros podían dar a diferentes cuestiones de las presentadas.

Se planteaban cuestiones relacionadas con hechos importantes de sus vidas y con momentos que han sido significativos para ser lo que ellos son hoy. Se generó curiosidad e intentaron profundizar en un mayor conocimiento del otro.

La sesión consiguió aumentar la confianza entre todos y generar un mejor ambiente grupal, requisitos necesarios para un buen desarrollo de la intervención.

Sesión 4: Tipos de pensamientos.

Objetivos de la sesión:

- Incrementar su conocimiento sobre los tipos de pensamientos
- Fomentar la autoexploración de los pensamientos propios

Dinámicas propuestas:

- Introducción teórica (Anexo 4.1)
- “VID” (Anexo 4.2)
- Vídeo “El porro más caro del mundo”

Desarrollo:

En el resumen habitual, comentaron que las actividades eran bastante entretenidas y fáciles de llevar a cabo, expresaron no haberse sentido mal en ningún momento o incómodos.

Llamó la atención que hicieron bastantes preguntas sobre los contenidos teóricos y pudieran ejemplificar los pensamientos de manera muy correcta.

En el “VID”, se mostraron bastante interesados poniendo ejemplos de su vida personal y de sus propias experiencias para poder explicar mejor las ventajas o desventajas que podían sacar de cada una de las ideas. Se realizó adecuadamente y la sesión se desarrolló prácticamente solo con esta actividad.

Con el vídeo, dejaron ver que habían entendido lo explicado y reconocieron que deberían utilizarlo más en sus vidas. Comentaron que la sesión les había gustado porque se les había enseñado algo nuevo y que había sido un momento para reflexionar sobre algunas consecuencias de sus acciones.

Sesión 5. Pensamientos recurrentes.**Objetivos:**

- Incrementar el conocimiento y reconocimiento de los pensamientos recurrentes
- Aprender el manejo de la estrategia de detección de pensamientos para poder interrumpir esos pensamientos recurrentes

Dinámicas propuestas:

- Recuerdo de la sesión anterior
- Detección de los propios pensamientos recurrentes (Anexo 5.1)
- Vídeo sobre el Trastorno Obsesivo compulsivo
- Técnica de detención de pensamientos (Anexo 5.2)

Desarrollo:

En esta sesión, asistieron la mayor parte del grupo y fue una buena sesión porque se pudo ver cómo recordaban los pensamientos que se les habían explicado anteriormente y se observó un gran entusiasmo.

A la hora de comentar cada uno cuáles son sus pensamientos recurrentes, tienen en común muchos de ellos, al estar en el mismo contexto y situación en la vida. Además, les generan las mismas consecuencias como síntomas físicos como tensión, sudoración o psicológicos como enfado o ansiedad.

Mayoritariamente estaban relacionados con la condena que tienen o con errores que cometieron en el pasado.

En el vídeo, se abrió un debate sobre lo que pensaban. Los internos se sorprendieron con los casos extremos que se les mostró y opinan que las consecuencias de tener esos pensamientos extremos son muy malas, ya que tienen que estar en un estado de tensión y miedo permanente.

La técnica de detención del pensamiento se explicó de manera grupal, ya que, para hacerla de manera individual resultaba muy complicado. Por tanto, se aclaró que, para dominarla, es necesario entrenarla con situaciones de la vida cotidiana y de manera individual puesto que cada uno lleva su propio proceso de aprendizaje. Se aclararon dudas y se les pidió que se pusieran en situación, para que pudieran sentir compromiso para utilizar esta técnica adecuadamente y así asegurar de su eficacia.

Sorprendió gratamente la seriedad que mostraron con la técnica y el compromiso que le pusieron en realizarla y querer entrenarla posteriormente. Incluso, agradecieron bastante el que se les diera herramientas útiles con las que practicar en casa y poder superar esos momentos por ellos mismos.

Sesión 6. Pensamientos: Automático y perspectiva.

Objetivos:

- Tener conocimientos sobre los pensamientos de perspectiva y saber detectarlos adecuadamente
- Saber detectar los propios pensamientos automáticos
- Aprender a utilizar los pensamientos de perspectiva

Dinámicas propuestas:

- Breve introducción teórica de los pensamientos de perspectiva y automáticos junto con el modelo ABC (Anexo 6.1)
- Actividad sobre los pensamientos automáticos (Anexo 6.2)
- Vídeos de “La decisión de Anne”
- Dilemas morales (Anexo 6.3)

Desarrollo:

Se comenzó haciendo diferentes preguntas sobre los pensamientos de perspectiva para conocer su conocimiento sobre ellos. Con esto, dieron distintas opiniones donde muchos expresaban que les era sencillo, pero para otros, resultaba complicado comprender lo que las otras personas sentían.

Con el modelo ABC, se concluyó la importancia de saber que la respuesta ante una situación depende de la valoración que se haga de la misma. Ellos mismos explicaban que, en muchas ocasiones, les resultaba muy difícil controlar esta cadena, pero reconocían la relevancia de saber cómo funciona para controlarla.

Tuvieron una participación destacable, ya que hablaron sobre casos cercanos a ellos para poder dar ejemplos y respondieron de manera sincera ante lo que se les preguntaba.

Además, todos compartían la clase de pensamientos automáticos que solían tener y pudieron ver cómo de común era tenerlos y no ser conscientes de ellos.

Con el vídeo, su reacción fue bastante conmovedora porque no se esperaban lo que se les iba a mostrar. Los internos se metieron bastante en el papel de los personajes y, cada uno de ellos por distintas razones, se identificaban más con diferentes actores. Todos fueron capaces de llegar a una misma conclusión en la que remarcaron la importancia de ser capaces de ponerse en el lugar de la otra persona y entender los distintos puntos de vista.

Agradecieron que se les recordara el valor que tienen las otras personas en cada uno de ellos y comentaron las ganas que tenían de poder compartir con sus seres queridos.

Sesión 7: Resiliencia.

Objetivos de la sesión:

- Aprender el significado de Resiliencia y lo que ello conlleva
- Conocer la importancia de la transformación de la persona en este proceso

Dinámicas propuestas:

- Vídeo “Resiliencia en la vida cotidiana” (Anexo 7.1)
- Valoración de diferentes historias de vida resilientes (Anexo 7.2)
- Vídeo “Dos historias de vida”

Desarrollo:

Los internos mostraron curiosidad por conocer lo que significaba Resiliencia y lo que implica ser una persona resiliente.

Se pudo observar como su visión es compartida también con las demás personas, ya que, muchos de ellos no conseguían encontrar una definición adecuada. Les gustó la sensación conjunta de no conocer realmente lo que significa y les ha hecho gracia la variedad de personas que han aparecido. Porque se sorprendieron al ver como personas que no conocían y que no

eran famosas, también habían llegado a ser personas resilientes. Ellos mismos comentaban la importancia que tiene la transformación en la persona a través de las experiencias que en la vida se tienen que superar.

Se sintieron identificados con alguna de las historias y expresaron lo difícil que es aprender a superar las dificultades. Además, por la situación que viven y que vivieron en su pasado, ellos se definen como personas capaces de salir hacia adelante. Este momento fue bastante enriquecedor y conmovedor, ya que, fueron ellos mismos los que quisieron explicar por qué se consideraban de esta manera.

También se creó un debate sobre si ciertas personas famosas mostradas eran resilientes o no, donde hubo diferentes tipos de opiniones. Muchos se mostraban en contra de que lo fueran y otros se mostraban a favor de que sí lo eran. Sin embargo, lo que ellos recalcaron fue que no importa lo que ocurra o lo que tengas que pasar, sino lo que tú hacer respecto a ello y tus ganas de poder seguir luchando.

Explicaron que les llegaron más los casos sobre personas más cercanos a ellos. Las dos historias de vida les hicieron reflexionar sobre la importancia de sobrepasar las dificultades y salir reforzado de ellas. Además, de que existe mucha gente a nuestro alrededor que es resiliente y aún no han sido capaces de darse cuenta y que, si muchas personas han modificado y superado ciertas cosas, ellos pueden hacerlo y superarlo.

Sesión 8: Pensamientos negativos y lateral.

Objetivos de la sesión:

- Poder expresar pensamientos negativos y buscarles posibles soluciones
- Aprender qué es un pensamiento lateral y en qué se diferencia del pensamiento de perspectiva

Dinámicas propuestas:

- Identificación de pensamientos negativos y alternativos
- Vídeo “Dale la vuelta a la tortilla”
- Acertijos de pensamiento lateral (Anexo 8.1)

Desarrollo:

Se comienza creando una atmósfera de calma para poder expresar pensamientos negativos de forma clara. Una vez creado, los miembros expresaron sus pensamientos negativos más comunes. Muchos de ellos daban explicaciones sobre el porqué de estos pensamientos y contaban sus propias historias personales. Aunque, en un principio, les fue más difícil expresarlos fueron capaces de desarrollar la actividad con normalidad.

En el momento en que se les pidió que buscaran distintas alternativas a los que les ocurría, les costó encontrar soluciones. Muchos creían que lo que le venía a la mente no tenía solución y que por mucho que quisieran, no dependía de ellos.

Sin embargo, se intentó que entre todos pudieran aconsejar y animar a aquellos que pensarán de esta manera. Y, gracias a esto, salieron de la sesión un poco más reforzados y agradecidos.

En la actividad de pensamientos laterales, se lo pasaron genial, ya que fue una dinámica diferente y nunca habían visto los problemas desde esta perspectiva. Tenían que buscar soluciones ilógicas, divertidas, inesperadas y como ellos decían, eran “totalmente disparatadas”. Aunque les costaba llegar a la solución muchas veces, no se rendían y preguntaban por más pistas hasta que conseguían solucionarlo.

Sesión 9. Tipos de emociones.

Objetivos de la sesión:

- Incrementar su conocimiento sobre los tipos de emociones
- Fomentar la autoexploración de las emociones propias

Dinámicas propuestas

- Breve introducción teórica de las emociones
- “Cómo es el miedo”
- “Globos liberadores”

Desarrollo:

Los internos mostraron interés por el contenido de emociones, aportando experiencias como, por ejemplo, lo que sentían al volver al centro después de los permisos o al ver a sus hijos.

En “Cómo es el miedo”, a excepción de uno, que opinaba que no le tenía miedo a nada, todos los demás participaron activamente, aunque al principio mostraron cierta incertidumbre sobre si compartir esa información. Manifestaron curiosidad por las formas de afrontar el miedo de los demás, aportaron ejemplos y se interesaron en conocer diferentes opiniones.

Esta sesión fue muy bonita pues se observaron las relaciones interpersonales que había dentro del grupo, la emoción y el apoyo de los demás creó un clima cálido. Nos alegramos, puesto que fue mejor de lo que se esperaba y sentimos la confianza que depositaban los unos en los otros y en nosotras.

Para terminar, cuando se explotaron los globos que representaban la carga que ejercen los miedos, se logró concluir con un ambiente distendido y alegre. Agradecieron que se pudiera acabar así la sesión, porque no suelen hablar de sus miedos y muchas veces sienten la necesidad de hacerlo y poder hacerlo sin que nadie les juzgara, les fortaleció.

Sesión 10. Salida al museo.

Objetivos de la sesión:

- Compartir experiencias en un ambiente informal
- Aumentar el conocimiento grupal

Desarrollo:

En la visita al museo “De la ciencia y el hombre”, se pudo compartir momentos en un espacio diferente pudiéndose conocer realmente cómo son y cómo se comportan en un entorno más informal. Fue una experiencia enriquecedora, porque se mostraron muy colaborativos con lo que se les enseñaba e interesados.

Se mostraron habladores, risueños y explicaron que les había gustado mucha la visita y poder compartir experiencias distintas con sus compañeros. Además, valoraron positivamente que las alumnas se implicaran con ellos, no solamente dentro del centro y expresaron su agrado y gratitud con la salida.

Sesión 11. Frustración.**Objetivos de la sesión:**

- Identificar la frustración
- Fomentar y potenciar las habilidades para manejarla adecuadamente

Dinámicas propuestas:

- Juego de roles (Anexo 11.1)
- Competición “Rapidez mental” (Anexo 11.2)
- Breve reflexión y explicación teórica
- Vídeo “El circo de las mariposas”

Desarrollo:

En el juego de roles, no se consiguió llamar su atención puesto que no identificaron bien las tareas de cada rol. Estaban distraídos, pero cuando se explicó el objetivo y se expuso una situación que lo ejemplificara mejor; su participación fue diferente, pudiendo reflexionar sobre

la situación, aclararon que para ellos es realmente importante que las personas les escuchen y que sientan que son parte importante de la vida de los demás.

Participaron enérgicamente en la competición, mostrando su motivación para resolver las diferentes pruebas en el menor tiempo posible. Todos compartieron la alegría y diversión vivida en la sesión a través del feedback como conclusión. Al quedar en empate, se les dio un pequeño regalo a ambos grupos, donde se mostraron agradecidos y contentos por recibir algo de nosotras.

Cuando finalizaron las actividades lograron identificar la emoción trabajada, además los internos fueron capaces de aportar sus experiencias personales enriqueciendo al grupo con herramientas o estrategias que realizan para superar situaciones frustrantes.

Sesión 12. Emociones: positivas y negativas.

Objetivos de la sesión

- Identificar las emociones positivas y negativas
- Aprender a expresar estas emociones

Dinámicas propuestas:

- Explicación de la Inteligencia Emocional
- “Mi tristeza” (Anexo 12.1)
- “Afrontamiento con la lavadora transformadora” (Anexo 12.2)
- “Convierte tu tristeza” (Anexo 12.3)
- “Carta motivadora”

Desarrollo:

Se comienza la sesión destacando la importancia de la Inteligencia emocional en la vida diaria, para entender las emociones propias y de los demás.

La primera dinámica es muy triste, se aclara que esa información no va a revelarse al grupo y que es necesario que expliquen el suceso más triste sin decorarlo. Los internos se emocionan en el momento de escribir la carta con la situación, algunos no pueden aguantar las lágrimas. Se viven esos primeros momentos en alerta y en ocasiones con pocas herramientas para llevar la situación que se provoca.

Hablan sobre esa situación muy poco y realmente se entristecen. Sin embargo, alguno comparte esa experiencia de forma voluntaria y comenta la necesidad de expresarlo.

Con “la lavadora transformadora” se mostraron receptivos, aunque reticentes hacia la supuesta ayuda que les podía llegar a prestar. Sin embargo, las estrategias propuestas fueron compartidas por más de un miembro del grupo y se creó un ambiente colaborativo donde cada uno ayudaba a dar nuevas estrategias de afrontamiento.

El matiz de la sesión cambia cuando se trabaja la alegría. Aquí, en los miembros se despertaron las ganas de poder vivir los momentos que escribían y expresaban la importancia que tiene poder contar con momentos alegres y buenos en el día a día.

Fue una sesión muy especial donde se pudo observar las maneras que tienen los internos de sobrellevar sus emociones más negativas y cómo intentan sobrellevarlas a través del uso de emociones positivas.

En el momento en que se les entregó la carta que se había preparado, mostraron un agradecimiento infinito por poder dedicarle estas palabras y salieron realmente emocionados.

Sesión 13. Autoestima.

Objetivos de la sesión:

- Conocer y expresar las características propias y de los demás
- Aumentar la autoestima

Dinámicas propuestas:

- Explicación teórica
- “Nuestro reflejo” (Anexo 13.1)
- “Conoce a los demás” (Anexo 13.2)

Desarrollo:

En la primera actividad se sentían un poco avergonzados y mostraron dificultad para expresar cómo creían que eran y sus cualidades positivas. A lo largo de la dinámica cogen confianza y profundizan en aspectos más íntimos, pasando a ser un momento motivador y reforzador por las continuas muestras de cariño que hacían los compañeros.

La última actividad, fue muy enriquecedora, todos compartieron sus pensamientos y valoraron positivamente a los demás. Se creó un ambiente afectivo y de confianza en el que resulta fácil opinar y elogiar a los demás sin sentirse incómodos.

Cabe destacar que, una de las alumnas expresó su dificultad para aprender a valorar su autoestima. Fue un momento especial, donde los miembros del grupo la reforzaron continuamente y, además, aprovecharon para expresar su agrado con las tres alumnas. Ellos mismos comentaron que ninguna debía de sentirse incapaz porque realmente son personas capaces y profesionales, remarcando la importancia que tiene quererse a uno mismo y lo complicado que les resulta muchas veces.

Sesión 14. Cierre del programa.

Objetivos de la sesión:

- Fomentar el apoyo futuro con las alumnas y los demás miembros

Dinámicas propuestas:

- Entrega de diplomas (Anexo 14)
- Desayuno grupal

- Postest

Desarrollo:

En esta última sesión, se quería fomentar que los miembros del grupo contaran con el apoyo de las alumnas y transmitirles que eran personas capaces de salir adelante y que podían contar con los compañeros con los que habían compartido nuevas experiencias.

En la entrega de diplomas, se animaban unos a otros y se felicitaban por haber llegado hasta el final juntos. Además, en el desayuno grupal se pudo compartir experiencias y sentimientos experimentados.

Fue un momento especial y a la vez triste, ya que, muchos compartían que no querían que el programa se acabara ni las alumnas querían acabar.

Resultados

La valoración de los resultados del programa de intervención se ha hecho a través de dos cuestionarios Ad-hoc pretest y postest. Elaborado por las alumnas encargadas del desarrollo del programa para poder observar si han existido cambios.

Con respecto a la valoración cuantitativa de los resultados, cabe destacar que, solamente se tendrán en cuenta aquellos que han estado presentes en el programa desde el inicio, siendo cuatro de los seis finales. Debido a que se incorporaron al grupo nuevos miembros una vez pasado el pretest, existen más cuestionarios postest en la valoración final.

Se ha observado en la comparación hecha, que existe un aumento general sobre sus conocimientos en pensamientos y emociones. Sus puntuaciones iniciales oscilaban entre puntuaciones medias al inicio del programa, pero una vez realizado este, las puntuaciones giraban en torno hacia valores más altos.

En la parte cualitativa del pretest, se quiso conocer las distintas expectativas que tenían los miembros del grupo con respecto a la intervención. Sus respuestas se dirigieron a que querían mejorar, prosperar en sus vidas y aumentar el autoconocimiento emocional gracias a los contenidos.

Así, se ve reflejado en el postest como estas aspiraciones se vieron cumplidas en el 100% de los casos y mostraron satisfacción con el contenido trabajado. De nuevo, el 100% destacó la profesionalidad con la que fueron tratados donde el 67% no mencionaron aspectos a mejorar. Además, el 100% de los participantes ven utilidad en el taller y, algunos de los miembros, ya han comenzado a utilizarlo en su vida cotidiana.

Con respecto a la implicación de las alumnas, el 83% considera que ha sido muy alta y en relación con su actuación en el programa, el 100% de los casos la ha valorado como muy buena.

Discusión y conclusiones:

A modo de conclusión, valoraremos la intervención realizada en el Centro de Inserción Social (CIS) donde hemos tenido la oportunidad de observar alguna de las necesidades discutidas en la introducción.

Dentro de este contexto, los internos demandan más atención tanto grupal como individual. Además, muchas de sus necesidades pueden quedar desatendidas por la escasez de psicólogos dentro de este tipo de centros donde se remarca la importancia del trabajo próximo a su reinserción.

Tras asistir a nuestro programa, se ha observado en los internos un incremento en la toma de conciencia sobre los contenidos trabajados. También, un aumento en su motivación por continuar mejorando su autoconocimiento emocional.

Por lo que, la motivación en este tipo de contenidos es de gran relevancia, ya que al incentivar ésta, hemos podido observar cómo se producen cambios positivos en las relaciones grupales y la predisposición hacia las dinámicas planteadas.

Cabe destacar que ha sido un grupo con una buena disposición a aprender y a compartir sus propias experiencias. Además, se trata de personas con apertura emocional y sociables, que han facilitado el buen desarrollo y clima del programa de intervención.

A modo más personal, resaltar que para nosotras ha sido una experiencia enriquecedora. Nos ha permitido crecer como profesionales y desempeñar la tarea de ser psicólogas más directamente. Así como, poder aplicar los conocimientos que hemos adquirido de forma teórica durante la carrera. Hemos conseguido aprender mucho de los miembros del grupo y se ha conseguido crear vínculos de relación terapéutica.

Con respecto a las perspectivas de futuro, creemos conveniente que se deben seguir diseñando nuevos programas de intervención dirigidos a este tipo de población y de contenidos, con el objetivo de lograr un mejor desarrollo y adaptación. Además, que se cuente con profesionales preparados para su implementación y que cuenten con las herramientas necesarias para poder concienciar a los usuarios de la importancia de su aplicación.

Asimismo, debido al contexto y a las circunstancias a las que se enfrentan como, por ejemplo, la exclusión y rechazo; es aún más importante, profundizar en este tipo de programas. Debido a que, la inteligencia emocional es un aspecto que se encuentra en auge y que tiene repercusión tanto en las relaciones interpersonales, como en las íntimas o laborales.

Se concluye que es necesario seguir apostando por este colectivo y darles una segunda oportunidad. Consideramos que es útil la intervención psicológica realizada porque hemos visto en ellos como aplican los contenidos y como les pueden llegar a beneficiar.

Referencias

- Arce, R., Fariña, F., y Novo, M. (2014). Competencia cognitiva en penados primarios y reincidentes: Implicaciones para la reeducación. *Anales de psicología*, 30(1), 259-266.
- Echeburúa, E., y Fernández Montalvo, J. (2009). Evaluación de un programa de tratamiento en prisión de hombres condenados por violencia grave contra la pareja. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2009, 9 (1), 5-20.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.
- Genovés, V. G. y Piñana, A. M. (1996). El modelo cognitivo aplicado a delincuentes institucionalizados: el pensamiento prosocial. *Revista complutense de educación*, 7(2), 141-143.
- Halberstadt, A., Denham, S. y Dunsmore, J. (2001). Affective social competence. *Social Development*, 10, 79-119.
- Ley 1/1979, de 26 de septiembre, General Penitenciaria. *Boletín Oficial del Estado*, 239, de 5 de octubre. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/1979/BOE-A-1979-23708-consolidado.pdf>
- Llamas, M.G. (2007). Reinserción social de drogodependientes ingresados en centros penitenciarios. *Health and addictions*, 7(1), 57-73.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.

Morales, M. S. (2002). *Ser persona y relacionarse: Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral*. Madrid: Narcea Ediciones.

Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, Reglamento Penitenciario. *Boletín Oficial del Estado*, 40, de 15 de febrero. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/1996/BOE-A-1996-3307-consolidado.pdf>

Spivack, G. y Shure, M. (1974). *Social adjustment of young children: a cognitive approach to solving real-life problems*. San Francisco: Jossey Bass.

Anexos

Anexo 0.1.

Tríptico



Atrévete a descubrir todo lo que tu mente puede ofrecerte

¡TE AYUDAREMOS!

Quiénes somos

Somos 3 chicas estudiantes de Psicología; Paula, Silvia y Bea.

Estamos un poco locas peero somos estudiosas, así que, la diversión y el aprendizaje personal estará garantizado.

El horario será:

LUNES: 10:00-11:00h

JUEVES: 18:00-19:00h

¡ANÍMENSE!

¡LES ESPERAMOS!

ULL | Universidad de La Laguna



**PIENSA,
SIENTE Y
ACTÚA**



¿Te gustaría conocerte de una manera diferente a ti mismo?

Te proponemos un mayor conocimiento de uno mismo.

En esta ocasión, trabajaremos 3 maneras de responder ante las situaciones. A través de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestra conducta.

"Para abrir nuevos caminos hay que inventar, experimentar, crecer, correr riesgos, romper las reglas, equivocarse y; sobre todo, divertirse"

Lo que queremos ayudarte a conseguir es que aprendas nuevas perspectivas de pensamiento, un mejor manejo de las emociones y encontrar la conducta adecuada a la situación



**.Hoy vengo.
CARGADO DE IDEAS
y sé cómo usarlas**



¿Qué te gustaría aportar?

Nos encantaría que nos aportaras muchísimas cosas nuevas y que aprendamos los unos de los otros.

Habrà diferentes dinámicas, salidas, cortos, charlas, juegos...y muchas risas.

Lo que más nos interesa es que ustedes se sientan cómodos y que mutuamente, nos podamos ayudar.

Anexo 0.2.

Cartel



**PIENSA,
SIENTE Y
ACTÚA**

***“Para abrir
nuevos caminos
hay que inventar,
experimentar,
crecer, correr
riesgos, romper
las reglas,
equivocarse y;
sobre todo,
divertirse”***

*Hoy vengo.
CARGADO DE IDEAS
y sé cómo usarlas*



**¡ANÍMENSE!
¡LES
ESPERAMOS!**

El horario será:
LUNES: 10:00-11:00h
JUEVES: 18:00-19:00h

Anexo 0.3.

Pretest

Este cuestionario trata sobre diferentes aspectos de los pensamientos y las emociones, por favor responda de manera sincera y a todas las preguntas, recuerde que es totalmente confidencial.

1: Nunca; 2: Pocas veces; 3: Algunas veces; 4: Frecuentemente; 5: Siempre

	1	2	3	4	5
1. Antes de actuar te paras a pensar las consecuencias de tu decisión.					
2. Intentas ponerte en el lugar del otro.					
3. Eres capaz de averiguar lo que puede sentir la otra persona.					
4. Cuando no estás de acuerdo con algo, lo dices.					
5. Me importa que los demás sepan cómo me siento.					
6. Cuando le doy demasiadas "vueltas a la cabeza" intento buscar soluciones.					
7. Cuando me siento triste aunque intento distraerme, muchas veces me acaba invadiendo la pena.					
8. Entiendo mis emociones como "conocidas", pues dependiendo de la ocasión me ayudan o no.					
9. Lo que yo siento sólo depende de mí.					
10. Si alguna vez las cosas fueron mal seguirá ocurriendo lo mismo si me enfrento a una situación similar.					
11. Cuando el enfado me supera intento analizar la situación y buscar opciones alternativas a mi ira.					
12. Es importante para mí tener un círculo de amigos en el que apoyarnos.					
13. Intento ver el lado positivo al enfrentarme a las adversidades.					
14. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo a dejar que otros tomen las decisiones.					
15. Estoy orgulloso de mis logros.					
16. Me resulta difícil expresar mis emociones.					
17. Cuando una situación me enfada soy capaz de manejar el enfado sin herir a nadie.					
18. Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios.					
19. No consigo terminar nada de lo empiezo.					

¿Qué esperas de este taller?

Postest

Para realizar el postest, realizamos el mismo cuestionario de 19 ítems que en el pretest y añadimos las siguientes preguntas:

¿Ha cumplido el taller con tus expectativas iniciales?

¿Qué es lo que más te ha gustado el taller? ¿Mejorarías algo del mismo?

¿Has podido aplicar algo de lo aprendido? ¿Crees que tiene alguna utilidad o aplicación en el futuro?

	1: Muy mala	2: Mala	3: Regular	4: Buena	5: Muy Buena
¿Cómo valorarías la actuación de las psicólogas?					
¿Cómo ha sido su grado de implicación?					

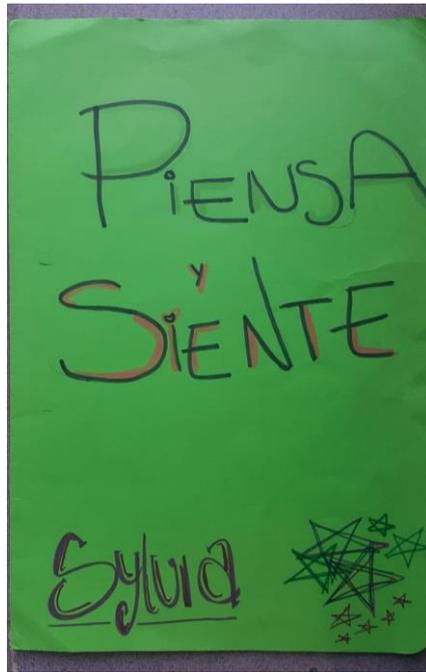
Ahora de manera individual de cada una de ellas y con total sinceridad, por favor, responda a las siguientes preguntas:

¿Qué aspectos te han parecido los más destacables de cada una? ¿Cuáles crees que habría que mejorar?

Anexo 0.4.

Cronograma

CRONOGRAMA	LUNES	JUEVES
MARZO	Sesión 1. Conocimiento grupal.	Sesión 2. Cohesión grupal.
	Sesión 3. Confianza y cohesión.	Sesión 4. Tipos de pensamientos.
	Sesión 5. Pensamientos recurrentes.	Sesión 6. Pensamientos: Automáticos y Perspectiva.
ABRIL	Sesión 7. Resiliencia.	Sesión 8. Pensamientos: Negativos y alternativos.
	Sesión 9. Tipos de emociones.	<i>Salida al Museo.</i>
	Sesión 10. Frustración.	Sesión 11. Emociones: positivas y negativas.
MAYO	<i>FESTIVO</i>	Sesión 12. Autoestima.
	Sesión 13. Entrega de diplomas.	



Anexo 4.1.

- **Pensamiento consecuencial:** es la capacidad cognitiva de prever las consecuencias de un dicho o un hecho. suponer lanzar el pensamiento hacia delante y prever lo que probablemente pasará. si hago esto, o si le digo esto a la persona. son muchas personas en la actualidad las que carecen de este pensamiento.
- **Pensamiento alternativo:** habilidad de imaginar el mayor número posible de soluciones para un problema determinado. capacidad de abrir la mente, de ver una posible salida...las personas que no poseen este pensamiento buscan la solución más agresiva al problema (“lo mato”, “le reviento”...). Por ejemplo, si llamo a mi pareja 5 veces y no me contesta mi primer pensamiento es que me está engañando. pero, hay que intentar pensar en algo como “quizás no me contesta porque está ocupada”, “puede que no me conteste porque le pasó algo”, “porque lo tiene en silencio y no lo oye” ...

- **Pensamiento de perspectiva:** ponerse en el lugar del otro, en la piel del otro. comprender por qué piensa así, por qué está alegre o triste, por qué actúa así. las personas más agresivas suelen carecer de este pensamiento.
- **Pensamiento recurrente:** es ese que te viene una y otra vez, día tras día, empieza siendo un pensamiento causal y pasajero, pero termina echando raíces dentro de nuestra mente
- **Pensamiento lateral:** solucionar los problemas de manera imaginativa y creativa. busca soluciones a los problemas que no siguen las pautas lógicas utilizadas normalmente.
- **Pensamiento automático:** son aquellos que surgen en forma espontánea, son muy breves y hasta pueden no reconocerse, a menos que se ayude al paciente a registrarlos. por ejemplo, pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre algún peligro. son pensamientos que reflejan la valoración no objetiva que hace el sujeto de la situación objetiva actual.

Anexo 4.2

Extraer Ventajas, Inconvenientes y Dudas de estas tres ideas propuestas:

- Suprimir todas las cárceles y suplirlas por multas y servicios a la comunidad.
- Los sueldos de todos hicieran lo que hicieran fueran iguales.
- Todos tienen las mismas oportunidades de empleo, aunque hayan cometido algún error.

Anexo 5.1

Para trabajar los pensamientos recurrentes, se propone una dinámica en la que los internos tienen que reflexionar sobre qué pensamientos recurrentes tienen, cuándo aparecen los mismos, cómo aparecen estos y qué consecuencias les generan a corto y largo plazo.

Anexo 5.2

Técnica de detección de pensamiento

1. Hacer una lista con los pensamientos estresores

Hágase las siguientes preguntas para cada pensamiento: ¿Es real o no?, ¿Es productivo o contraproducente?, ¿Resulta fácil o difícil de controlar?

2. Imaginación del pensamiento

Cierre los ojos e intente imaginar una situación en la que es fácil que aparezca el pensamiento recurrente. Trate de incluir tanto pensamientos normales como repetitivos, de modo que al detener los pensamientos estresores pueda seguir disfrutando de un flujo continuo de pensamientos saludables.

3. Interrupción del pensamiento

Una vez identificados los pensamientos recurrentes se comienza la interrupción de dichos pensamientos. Se procede de nuevo con el paso dos y en el momento en el que aparezcan dichos pensamientos debes gritar la palabra “Stop”. Debe seguir realizando este paso tantas veces como sea necesario hasta que logres detener el inicio de este pensamiento. Cuando ya logre detener los pensamientos de este modo, intente hacer lo mismo pero sin gritar, es decir, pronunciando la palabra “Stop” en un tono de voz normal. Cuando el paso anterior esté alcanzado empiece a decir la palabra stop en voz muy baja, como en un susurro.

El siguiente paso es vocalizar la orden y después, cada vez que quiera detener un pensamiento, ha de imaginarse que oye la palabra “Stop” en su mente. Tense las cuerdas vocales y mueva la lengua como si fuera a pronunciar la palabra en voz alta. Una vez que consiga el éxito en este punto, significará que ya puede detener sus pensamientos tanto si está solo como si se encuentra en público, ya que no precisa emitir ningún sonido para ello.

4. Sustitución del pensamiento

Ésta es la última fase de la técnica. En el lugar del pensamiento recurrente debe colocar una afirmación positiva que resulte adecuada a la situación. Por ejemplo, si tiene miedo a volar, dígame a sí mismo “Se ve una vista fantástica desde aquí arriba”. Tenga preparadas varias frases alternativas porque cada una va perdiendo efecto, a fuerza de repetirse

Anexo 6.1

Entendemos por pensamientos automáticos aquellos que son rápidos y breves y que no son el resultado de una deliberación sino que parecen brotar sin control. Para poder identificarlos mejor vamos a ver qué características tienen:

- **Son automáticos:** surgen rápida e involuntariamente.
- **Son creíbles:** aparecen con mucha fuerza y no nos paramos a cuestionarlos.
- Pueden **contener imágenes.**
- **No se basan en la evidencia:** no son objetivos, ni se basan en hechos verificables, simplemente son lo que yo creo. Por ese motivo no nos paramos a analizarlos, simplemente no lo creemos.
- **Producen altas emociones:** nos pueden producir descontrol emocional.
- **No son útiles:** no suelen servir para nada. A corto plazo provocan emociones constructivas y comportamientos ineficaces, y a largo plazo, nos provocan infelicidad, inseguridad y ansiedad

Anexo 6.2

La actividad consistía en analizar e intentar predecir cuáles serían los pensamientos automáticos si se encontraran en la situación siguiente:

- Si estuvieras en la situación de que la psicóloga te llama y te dice que has perdido el permiso por algo que tú no has hecho; ¿qué es lo primero que pensarías?.
- Si llamas a tu pareja durante todo el día y no te coge el teléfono ni te devuelve las llamadas, ¿qué es lo primero que pensarías?.

Anexo 6.3

Ej. 1: Los testigos de Jehová: Un médico está operando, de urgencias a un muchacho de 22 años que ha tenido un terrible accidente de moto. Antes de entrar en el quirófano, el médico

ha encontrado a una pareja de edad media, que son los padres del herido. Éstos le dicen que, tanto ellos como su hijo, son testigos de Jehovah y que por tanto ruegan al médico que no le haga ninguna transfusión de sangre. El médico replica que no ha visto al herido pero que le han dicho que ha perdido mucha sangre y que tal vez, si no le hace transfusión, puede morir. Los padres responden: “nosotros preferimos que muera; pues si le pusieran sangre no viviría su vida, sino con la vida del donante. Queremos mucho a nuestro hijo y tenemos mucha angustia, pero tanto él como nosotros tenemos esta religión y queremos seguirla hasta el final.

Anexo 7.1

En esta primera actividad, se les explica que se ha querido abordar la resiliencia desde un punto de vista más cercano y se les reproduce un vídeo realizado a lo que la gente de pie de calle conoce de esta palabra y lo que conlleva, mediante preguntas a personas de diferentes edades y profesiones sobre qué es lo que saben sobre la resiliencia y se lo mostramos mediante un vídeo con las entrevistas a esas personas.

Anexos 7.2

Historias de personas resilientes:

Beatriz Pellizzari. En plena adolescencia y etapa de enamoramiento falleció su novio en un accidente y ella quedó en coma y debió ser operada de una de sus piernas en una intervención en la que corrió riesgo su vida. Se deprimió mucho cuando le contaron la trágica noticia de la pérdida de su amor. Sin embargo, nunca bajó los brazos y lentamente comenzó a apostar nuevamente por la vida.

Cuando volvió a trabajar se volcó en emprendimientos que tuvieran que ver con la inclusión y en el año 2000 fundó La Usina, una ONG que genera trabajo para personas con discapacidad ofreciendo productos y servicios desarrollados por ellos a gran escala.

Fabián Ferraro. Conoció de muy chico la extrema pobreza. Ocho personas viviendo en una sola habitación, sin intimidad, teniendo que salir para hacer sus necesidades ya que el baño se encontraba afuera. De pequeño decidió que para sobrevivir debía abandonar su casa. Estuvo años viviendo en estaciones de trenes hasta que un hombre lo adoptó como hijo.

Desde ese momento le enseñó el oficio de vendedor ambulante y comenzó a tener sus primeros pesos. Con los años se convirtió en futbolista

Pablo Ráez. “El 26 de marzo de 2015 me diagnosticaron leucemia, me dieron quimioterapia, me trasplantaron la médula y todo lo que eso conlleva”. La historia de este joven deportista, de 20 años y natural de Marbella, ha conmovido a miles de personas. Sus publicaciones en las redes sociales no han pasado desapercibidas y son muchos los que han escuchado sus palabras. Su historia ha tenido tanta repercusión por la manera en la que afronta su enfermedad. Ha transformado el miedo en esperanza y, aunque se le caen las lágrimas al pensar en “la que se me viene encima”, repite una y otra vez que nunca se va a rendir. “¡Soy un gladiador!”, escribe. “El cáncer no es una enfermedad, es un aviso de la vida y cada uno lo interpreta como sabe y puede. También os lo digo a vosotros, jamás os rindáis... Podéis hundiros, caer, haceros daño, pero siempre levantarnos, mirar hacia delante y a cumplir sueños”.

Facundo Drujera. De chico fue discriminado por su condición de no vidente, sus compañeros lo empujaban, lo cargaban. Sin embargo, gracias al amor de sus padres y hermanos comenzó a salir adelante.

La música fue un factor preponderante ya que gracias a la flauta comenzó a tocar en la orquesta infantil de su ciudad. Durante su adolescencia comenzó a competir en atletismo logrando 33 medallas de podio.

Bethany Meilani Hamilton nació el 8 de febrero de 1990 en Kauai, Hawaii. Es una surfista, especialmente conocida como superviviente a un ataque de tiburón en el que perdió el brazo izquierdo a los 13 años, y por superar con éxito esa grave lesión hasta el punto de regresar a la práctica del surf y ganar diversas competiciones.

María Belón es una doctora española, conocida por sobrevivir al Terremoto del Océano Índico de 2004 cuando estaba de vacaciones en Tailandia con su marido Enrique Álvarez (Quique) y sus tres hijos Lucas, Simón y Tomás. Ella resultó gravemente herida en el tsunami y casi muere. Fue interpretada en la película de 2012 *Lo imposible* por Naomi Watts, quien recibió una nominación al Oscar como Mejor Actriz por su actuación.

Actualmente trabaja como abogada para los que siguen recuperándose de los efectos del tsunami.

El tsunami fue un regalo increíble. Yo abrazo la vida. Toda mi vida es tiempo extra. No hay ninguna diferencia entre yo, una mujer española llamada María que está viva, y miles de madres que se encuentran bajo el mar. Yo no merezco estar con vida, pero la vida no es justa. Siento dolor y compasión por tantos otros que no sobrevivieron o perdieron a sus seres queridos. Toda mi historia está en mi cuerpo. Y es maravilloso, porque significa que estoy viva."

Anexo 8.1

1. Dylan yace muerto sobre la cama y en el suelo, junto a la cama, hay un par de tijeras. Las tijeras fueron fundamentales en su muerte, pero no hay rastro de sangre en ellas. El cuerpo

de Dylan no tiene signos de ningún corte, golpe ni magulladuras. ¿Cómo pudo haber sido asesinado con un par de tijeras?

2. Denise encontró muerta a Charlotte en el centro del salón rodeada de cristales y agua. ¿Cómo llegó Charlotte allí?

3. Tommy trabaja en la planta 35 de un edificio de oficinas. La mayoría de las mañanas Tommy sube en el ascensor hasta la planta 25 y luego continúa subiendo por las escaleras hasta la planta 35. De cualquier manera, en las mañanas que está lloviendo siempre coge el ascensor hasta la planta 35. Tommy no es amigo de hacer ejercicio ni es supersticioso. ¿Cuál puede ser la razón de este extraño comportamiento?

Anexo 11. 1

El grupo se divide en parejas donde se reparten el rol A y B. Cada rol tiene una función diferente; el rol A tiene que contar a su compañero algo que considere importante, extenderse en el contenido y dar detalles, pues le decimos que el objetivo de la actividad es la capacidad de memorización de la otra persona. A su vez, el rol B tiene el objetivo de interrumpir al compañero o no prestar atención después de un par de minutos de escucha activa.

Anexo 11.2

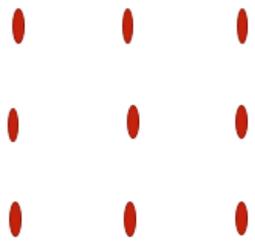
Competición “Rapidez mental”

Las pruebas que se llevaron a cabo fueron:

1. Realizar un juego de lógica.

Sigue las instrucciones:

- Tienes que pasar por todos los puntos sin levantar el lápiz.
- Sólo puedes hacer 4 líneas.
- No puedes pasar por el mismo punto 2 veces.



2. Acertijo de pensamiento lateral
3. Cuadrado: Tienes que formar un cuadrado con estas fichas.



4. Averiguar 2 palabras mediante el juego tabú, donde tienes que explicarle a tu grupo cual es la palabra correcta, sin decir una serie de palabras prohibidas.

Anexo 12. 1

Esta actividad consistía en escribirle una carta a un familiar con el suceso más triste vivido, se pide que sean sinceros y que no decoren la información, ya que el contenido de esta actividad no se va a revelar al grupo

Anexo 12.2

El objetivo de esta actividad es conseguir que un suceso triste pueda transformarse en positivo, se utiliza el contenido de la actividad anterior “Mi tristeza”. Se pide que resuman en una frase el contenido de la actividad anterior y que lo metan dentro de la lavadora, dentro de esta hay diferentes papeles con posibles estrategias de afrontamiento. Por lo que, cada persona que meta su “tristeza” tiene que sacar una estrategia y comentarla con el grupo, si esa estrategia no le sirve puede buscar a otra persona del grupo al que sí le sirva.



Anexo 12.3

Se trata de cambiar el suceso triste de la actividad “Mi tristeza” por su aspecto más positivo, es decir, que consiguieran ver el lado positivo de esa experiencia.

Anexo 13.1

En esta actividad utilizando un espejo, cada miembro del grupo tiene que explicar que ve de sí mismo; aspectos físicos o personales, cualidades o competencias y, además, que todo sean características buenas o positivas.

Anexo 13.2

El objetivo de esta actividad es elogiar o compartir cosas buenas de otra persona del grupo, vamos a utilizar las carpetas personales para que cada miembro del grupo escriba cosas positivas del dueño de cada carpeta.

Anexo 14

