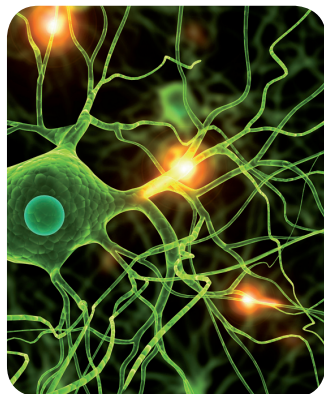


MÁSTERES de la UAM

Facultad de Psicología
/ 14-15

Intervención Psicosocial
y Comunitaria



**Programa de
atención psicosocial
a los menores
y jóvenes que
se encuentran
cumpliendo una
medida judicial o
extrajudicial en el
programa PREDE
de la federación
de plataformas
sociales Pinardi**
Paloma Ribaya Muñoz



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MÁSTER EN INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL Y COMUNITARIA

Trabajo de fin de Máster

**Programa de atención psicosocial a los menores y jóvenes que se encuentran
cumpliendo una medida judicial o extrajudicial en el programa PREDE de la federación
de plataformas sociales Pinardi.**

Alumna

Paloma Ribaya Muñoz

Tutor académico

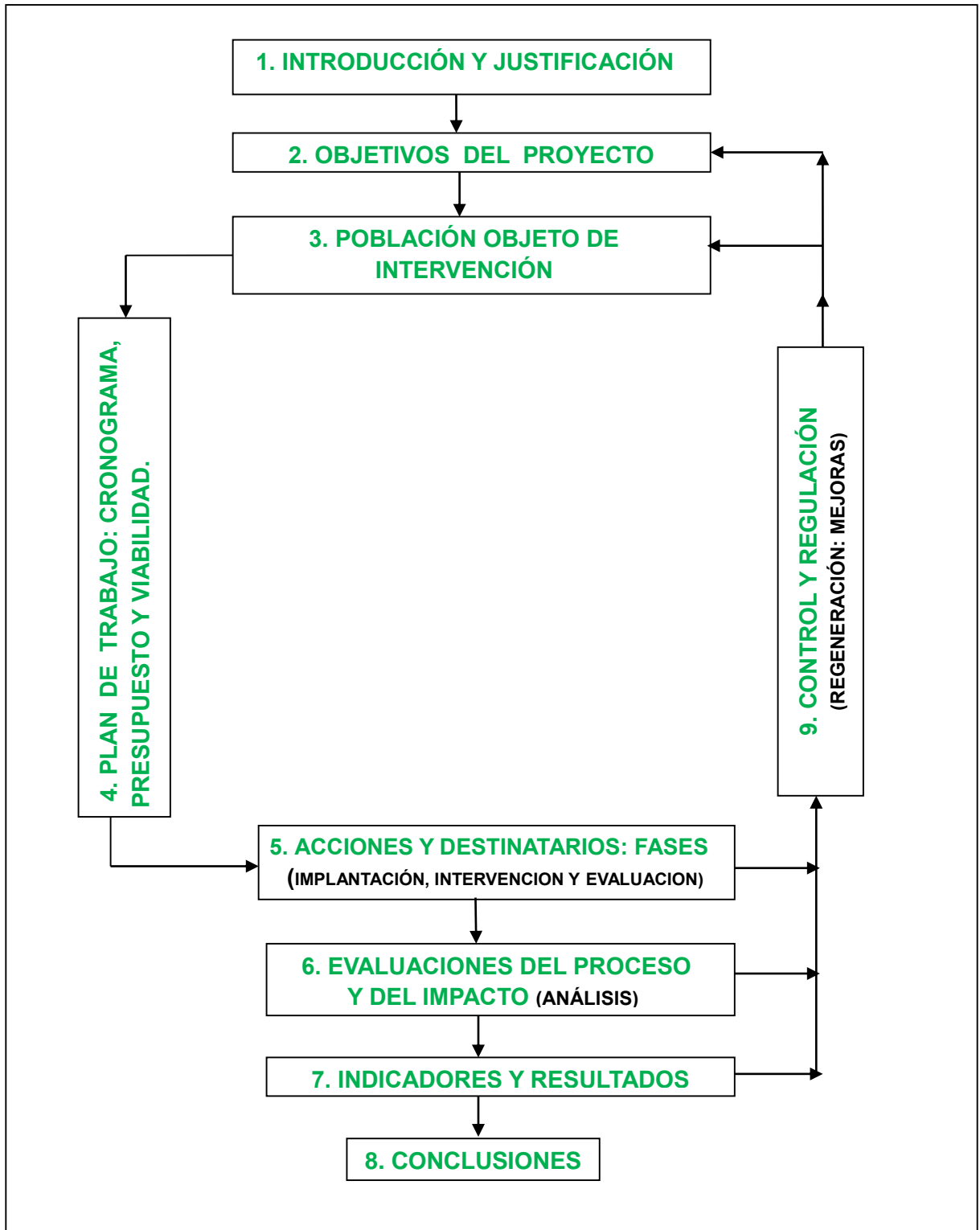
Bárbara Scandroglio

ÍNDICE

Esquema.....	3
Introducción.....	4
Justificación del proyecto.....	4
Objetivos.....	6
Población objeto de la intervención.....	6
Plan de trabajo:.....	8
Cronograma.....	8
Presupuesto.....	9
Viabilidad.....	9
Acciones y destinatarios.....	10
Fase de Implantación.....	10
Fase de Intervención.....	11
Fase de Evaluación.....	26
Evaluación del proceso y del impacto.....	27
Indicadores y resultados.....	28
Conclusiones.....	29
Control y regulación (mejoras).....	29
Referencias bibliográficas.....	31
Anexos.....	32

PRESENTACIÓN

PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL A LOS MENORES Y JÓVENES QUE SE ENCUENTRAN CUMPLIENDO UNA MEDIDA JUDICIAL O EXTRAJUDICIAL EN EL PROGRAMA PREDE DE LA FEDERACIÓN DE PLATAFORMAS SOCIALES PINARDI



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Introducción:

El siguiente documento expone un programa de atención psicosocial a los menores y jóvenes que se encuentran cumpliendo una medida judicial o extrajudicial en el programa PREDE de la federación de plataformas sociales Pinardi. Su creación se ha debido a las necesidades observadas por los educadores del Centro, con la finalidad de que se complemente la labor educativa que ellos realizan en éste y proporcionando así que el beneficio obtenido de esta educación se generalice a la vida de los menores y jóvenes en el día a día.

Justificación del proyecto:

Se considera necesaria la creación de un proyecto dirigido a aumentar el número de menores y jóvenes del programa PREDE de la federación de plataformas sociales Pinardi que reciban atención psicológica, ya que el porcentaje que actualmente se beneficia de esta atención es muy reducido en comparación con el número de ellos que la requieren.

Esto se debe a que esta atención se proporciona de forma externa al Programa PREDE y, aunque la coordinación con estos servicios de carácter externo es amplia (se cuenta con los Servicios Sociales, Residencias Infantiles, CAIF, con Centros Terapéuticos, con Hospitales de Día y con programas como PASEAM), sigue sin ser suficiente para poder abarcar todas las necesidades.

Asimismo, las necesidades que requieren la mayoría de los menores y jóvenes que asisten a PREDE no se verían solventadas por los Servicios anteriormente mencionados ya que son necesidades de ampliación de aptitudes acerca de cómo relacionarse con el mundo y las personas que les rodean. Por ello, es de importancia realizar este Programa específico, al que puedan asistir la gran mayoría de los menores y jóvenes de PREDE.

Estas necesidades se han observado y han sido verbalizadas por todos los educadores del Programa. Son varias las señales que hacen que estas necesidades se detecten: el bajo nivel de comprensión de las actividades propuestas con el que llegan muchos de los menores y jóvenes, la incapacidad para aprovechar en toda su profundidad los contenidos tratados y, lo más generalizado y digno de importancia, la falta de asimilación y generalización a otros contextos de lo que se trabaja en el Centro.

Además, a esto se le añaden las dificultades que encuentran estos jóvenes y menores en su vida personal y privada en relación a su desenvolvimiento en las diferentes situaciones y ámbitos diarios. Se espera que, tanto con las sesiones grupales como con las individuales que incluye el Programa, estas personas puedan alcanzar un aprendizaje que les permita solucionar sus problemas mediante vías positivas para su bienestar así como ampliar sus herramientas para mejorar su desenvolvimiento.

La adolescencia es considerada una etapa de desarrollo caracterizada por continuos cambios. Estos cambios ocurren a diferentes niveles de la persona como son: el físico, el social, el psicológico, etc. Específicamente, al centrarnos en las exigencias psicosociales derivadas de este proceso evolutivo, se observa que estas repercuten en el desarrollo psicológico de la persona, influyendo en diversos aspectos como la confianza en uno mismo, la timidez, la ansiedad, la autoestima o el desarrollo de estrategias de afrontamiento en los adolescentes (Morales y Huici, 1999). Se puede observar que todo esto se relaciona con un conjunto de acciones y aprendizajes que capacitan al menor o joven para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante y que, de no ser de este modo, podría ocasionar repercusiones en sus características psicológicas y emocionales que perjudiquen su desarrollo. En algunos casos, los menores sufren vivencias a las que no saben hacer frente, bien porque no hayan adquirido las competencias sociales y personales esperadas a esa edad o porque la situación desborda las aptitudes medias logradas por una persona en ese rango de edad. Se considera que toda persona, al enfrentarse a una situación conocida, tiene un rango de respuestas de actuación que puede ser más o menos amplio; sin embargo, frente a una situación desconocida para la persona, esta tiende a responder del modo que considera más efectivo para su bienestar. En función de las diversas capacidades sociales adquiridas a lo largo de la vida, y

del amplio espectro de respuestas que la persona tenga en las situaciones conocidas, tendrá una respuesta más o menos adaptativa en la situación novedosa (Bandura, A.; Walters, R., 1990). Debido al carácter inesperado y desconocido de esa situación, la respuesta que dé el menor o joven puede ser contraproducente para sus propios intereses, aunque en primera estancia él o ella no lo haya considerado de ese modo. Por ello, habrá respuestas que, pese a parecer óptimas para la solución de un problema, resulten ser causantes de consecuencias negativas para la persona. El Proyecto que aquí se expone, encierra todos los casos en los que el menor ha dado una respuesta inadecuada que ha conllevado a que este cargue con unas consecuencias legales. Con el Proyecto que se muestra a continuación se pretende lograr que los menores o jóvenes que a él llegan, puedan adquirir esas aptitudes para, de esta manera, aprender a responder adecuadamente en los diferentes ámbitos vitales.

Uno de los principales motivos que llevan a los menores y jóvenes a delinquir reside en la presión que el grupo de pares ejerce sobre ellos. La presión grupal puede afectar a cualquier edad pero la adolescencia, por ser una etapa más vulnerable de la vida donde se forma el autoconcepto, es especialmente sensible a este efecto (Blanco, A.; Caballero, A.; de la Corte, L., 2005). Además, formar parte de un grupo puede conllevar a experimentar procesos como la difusión de la responsabilidad (Darley y Latané, 1968). En estos procesos, la persona no carga con las consecuencias de sus actos y hace a otros los responsables; o no actúa aun teniendo que hacerlo, sintiendo que debe ser otro el que realice esa acción en cuestión. Para evitar que esto ocurra, o para lograr que ocurra en menor nivel y que no conlleve consecuencias negativas para el menor, se realizarán dinámicas grupales donde, a través del *role-playing* entre otras, se abordarán estas situaciones y se trabajará la resistencia a estos fenómenos sociales. Sin embargo, la causa de que ocurran estas acciones no reside únicamente en efecto que el fenómeno de la presión grupal: en muchas ocasiones, son las expectativas del menor o joven a cerca de lo que sus iguales van a pensar sobre él, que se anticipa a conocerlo con seguridad y toma decisiones precipitadas (Morales y Huici, 1999). Esto se debe a que él considera en un principio que estas acciones conllevarán consecuencias positivas para él, al menos en lo que al plano de las relaciones sociales se refiere, como lograr una mayor aceptación por parte de su grupo, lo que le aporta ciertos privilegios en ese ámbito. Por el contrario, esta aceptación no llega a ocurrir ya que, en muchos casos, el grupo del que formaba parte rechaza a esa persona para evitar involucrarse y cargar así con las responsabilidades legales. También sucede que esa aceptación es sólo una apariencia por parte de los pares que crea una ilusión en el menor o joven en cuestión, haciéndole vulnerable a la comisión de otras incidencias para seguir recibiendo el refuerzo anteriormente obtenido (Tajfel y Turner, 1985), siendo los otros los que realmente se benefician de las consecuencias que las acciones de esa persona tienen. En este caso, también se trabajará mediante el empleo de técnicas grupales pero incluyendo esta vez sesiones individuales de apoyo personalizadas para cada caso. Se tratará de trabajar la capacidad de análisis de las diversas situaciones en las que se pueda llegar a encontrar el menor o el joven o en las que se haya encontrado ya y no haya sabido reaccionar adecuadamente o de manera favorable a su propia persona y a las demás de su entorno. Así mismo, se trabajará el “pensar antes de actuar” y, los diferentes sesgos en el procesamiento de la información y las distorsiones cognitivas que abundan en el menor o joven siendo perjudiciales para él.

Además, uno de los mayores focos de influencia en el comportamiento del menor o joven es la familia o el núcleo familiar de éste (Buendía Vidal, 1998). De hecho, la familia también es conocida por el término *grupo primario* ya que suele ser el primer grupo al que pertenece una persona siendo, además, el grupo prioritario respecto a otros grupos a los que pertenece esta persona (Simon, Stierlin y Wynne, 1988). El *grupo primario* se considera el sistema básico de referencias donde la persona inicia a forjar su identidad. Es por ello que los comportamientos observados en la familia van formando la personalidad y el comportamiento de la persona desde el principio de su vida, por lo que el menor o joven será en gran medida lo que su familia le haya transmitido. Por ello, lo que se trabaje en el Programa no será suficiente para provocar un cambio positivo en el menor o joven si el ambiente en el que se encuentra habitualmente no es favorecedor de ese cambio. Para conseguir que el Programa produzca un efecto positivo a mayor escala, se deberá abordar en la medida de lo posible el trato con las familias a través de las sesiones individuales que se lleven a cabo con la persona (Labrador, López Muñoz y Cruzado Rodríguez, 2004). Por ello, pese a que la mayor carga del Programa reside en la intervención con los menores a través del trabajo en grupo, el acercamiento a las familias en el primer contacto con ellas es de suma importancia. De este modo, al ofrecerles la posibilidad de acompañar al

menor o joven del que se hacen cargo a las sesiones individuales que concertemos con él, se estará incrementando la probabilidad de que ellos quieran asistir y ser así partícipes de ellas, ayudando de este modo a que los objetivos del Programa se alcancen más satisfactoriamente. En estas sesiones, por lo tanto, se abordarán temas de importancia para la persona que asiste al Programa y se hará partícipes de ello al familiar o familiares que le acompañen relacionando el problema o tema a tratar en esa sesión con los contenidos aprendidos en las sesiones grupales, reforzando de esta manera los conocimientos y habilidades adquiridos y transmitiéndoselos a las familias para que el trabajo realizado en el Centro se extienda a los diferentes ámbitos de vida del menor, en especial al núcleo familiar.

Por otro lado pero de manera complementaria, es importante comentar la influencia que el ambiente o el contexto puede tener en el comportamiento de las personas. La conducta no solamente se ve guiada por lo aprendido a lo largo de la vida o por los hábitos de comportamiento adquiridos al estar en observación y relación con los diferentes grupos de personas: la conducta se debe en gran medida al ambiente en el que nos encontremos en un momento determinado y al ambiente en el que nos movamos normalmente (Lévy-Leboyer, 1985). De hecho, la percepción que tenemos de una misma realidad no varía únicamente de una persona a otra, sino que varía también en la misma persona de un ambiente a otro (Schütz, 1932). Hay una gran influencia del contexto en la persona (Lahire, 2004), así como en su familia y en su grupo de pares, lo que provoca una retroalimentación que tiene como consecuencia que esta influencia recaiga con más fuerza en esa persona. Sin embargo, a causa de la dificultad de acercamiento a estos sectores y del trabajo con ellos, no es significativo detenerse mucho más en este aspecto. Se hará hincapié en el trabajo grupal e individual con la persona para que, como se ha mencionado previamente, pueda hacer frente a las diversas situaciones y aprenda a moverse en diferentes ambientes de manera favorecedora para sí mismo y los demás.

Por todos los factores aquí comentados, se concluye que es necesaria una intervención psicológica a nivel grupal e individual que refuerce lo aprendido en las sesiones con los educadores del Centro y le sea útil al menor o joven en el resto de los ámbitos de su vida.

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo general:

Aumentar la calidad de vida, psicológica y social, de los menores y jóvenes que asisten a PREDE.

Objetivos específicos:

1. Atender las necesidades psicosociales individuales de cada menor/joven.
2. Hacer extensibles los conocimientos adquiridos en el programa a las distintas situaciones de la vida.
3. Prevenir las recaídas o la reincidencia.

3. POBLACIÓN OBJETO DE INTERVENCIÓN

Los principales beneficiarios de esta intervención son los menores y jóvenes que se encuentran cumpliendo una medida en el programa PREDE, de al menos 4 meses de duración.

De los 447 menores y jóvenes que han asistido en el año 2014 al Programa PREDE, se ha podido obtener un perfil de cuáles son los destinatarios de la intervención. En la tabla que se muestra a continuación, se recogen los datos más destacables de estos destinatarios:

SEXO	77% varones.
EDAD	Predominan 16-18 años de edad.
NACIONALIDAD	66% españoles.
RESIDENCIA	Alcalá de Henares, Parla y Madrid.
OCUPACIÓN	50% estudiantes y 27% desocupados.

A continuación, se muestra el contenido de la tabla ampliado:

En primer lugar, en cuanto al sexo de los menores y jóvenes, predominan los varones en gran medida, siendo estos un 77% del total.

En segundo lugar, las edades de los chicos y chicas están comprendida entre los 14 y 21 años de edad. Sin embargo, predominan las que se encuentran en el rango de entre 16 y 18, siendo el resto prácticamente excepciones.

Por otro lado, la nacionalidad que más abunda es la española, siendo un 66% del total de asistentes. Sin embargo, el Programa ha llegado a contar con 22 nacionalidades diferentes, entre las que predominan tras la española la marroquí, la rumana y la ecuatoriana, aunque en menor medida en comparación con el porcentaje que representa la población española (estas tres poblaciones cuentan con entre un 12 y un 7% de menores que asisten).

En cuanto al nivel de residencia del que proceden los menores y jóvenes, se observa que es preponderante los municipios de Alcalá de Henares, Parla y Madrid, seguidos en menor medida de Torrejón de Ardoz, Coslada y Aranjuez.

Por último, la ocupación que más destaca entre ellos es la de estudiante, siendo estos un 50% del total. Tras esto, no obstante, el 27% de menores y jóvenes que acuden al Programa se encuentran desocupados totalmente y sólo un pequeño porcentaje (5%), cuenta con un trabajo remunerado.

Por lo tanto, los destinatarios que realizarán el programa de intervención psicosocial serán predominantemente varones españoles de entre 16 y 18 años de edad, estudiantes o sin ocupación que residan en los municipios del Corredor del Henares y que tengan una Medida impuesta de mínimo 4 meses de duración.

Así mismo, los educadores serían objeto de la intervención en esta propuesta de mejora del programa, ya que con ellos se intervendría a nivel profesional para coordinar las tareas realizadas con ellos con el programa llevado a cabo por el psicólogo y, de esta manera, aumentar el alcance de su labor.

Las familias de estas personas serán beneficiarios indirectos, ya que todo lo aprendido en el programa será observado fundamentalmente en el entorno familiar ya que es donde se espera que los menores y jóvenes pasen más tiempo.

Por último, el resto de entornos donde esos menores y jóvenes ocupan más tiempo, como puede ser el entorno escolar o laboral en el que se encuentren, también se verá beneficiado, ya que las herramientas que adquirirán los destinatarios principales se verán reflejadas en su desenvolvimiento en estos ámbitos.

4. PLAN DE TRABAJO: CRONOGRAMA, PRESUPUESTO Y VIABILIDAD.

Cronograma:

		Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Fase implantación	Entrevista inicial												
	Presentación de la Medida												
	Evaluación Psicosocial												
	Actividades individuales												
	Presentación del Programa												
	Cuestionario pre para evaluación de conocimientos												
Fase de intervención	Las 25 sesiones grupales												
	Sesiones individuales												
	Sesiones con familiares												
	Evaluaciones intermedias												
Fase de evaluación	Cuestionario post para evaluación de conocimientos												
	Role-playing final												
	Cuestionario de satisfacción												
	Evaluación psicosocial final												
Evaluación de impacto	Acompañamiento												
	Sesiones familiares												

Presupuesto:

<u>Tipo de gasto</u>	<u>Justificación</u>	<u>Subvención solicitada</u>	<u>Subtotales</u>
<u>Personal con cargo al proyecto</u>	1 Psicólogo 25€/h contratado por 40h/mes durante 12 meses. 2 Educadores sociales 15€/h por 16h/mes durante 12 meses.	61.72% 29.62%	12000€ 5760€
<u>Material inventariable</u>	Cámara de video Equipo de audio 2 ordenadores	1.49% 1.13% 5.657%	290€ 220€ 1100€
<u>Material Fungible</u>	Material de papelería para la realización de 16 sesiones al mes a 6€/mes durante 12 meses.	0.37%	72€
<u>TOTAL</u>		100%	19442€

Viabilidad:

Que este programa sea realizado es altamente viable. Esto se debe a que la mayor parte de los recursos necesarios para que este se desarrolle adecuadamente se encuentran a disposición de los profesionales en el Centro, ya sean recursos humanos como materiales. También es de gran ayuda que exista relación del Centro con otros recursos a los que se pueda derivar a los menores o jóvenes: recursos que se encuentran tanto de forma interna como externa al Centro donde se desarrolla PREDE y por lo tanto, el Programa que nos acontece. El único recurso que no se encuentra disponible en PREDE de forma interna a la federación de plataformas sociales Pinardi, es un psicólogo. En el Centro existe una psicóloga que acude de forma externa con menores que se le derivan puntualmente. Por ello, como se observa en el presupuesto, sería necesario la contratación de un profesional de la psicología de forma interna al programa PREDE, para que realizase las sesiones tanto grupales como individuales programadas para este Programa complementario.

Además, la captación para este Programa tiene una ventaja de la que otros programas no disponen y reside en que la asistencia a PREDE es obligatoria para el menor o joven debido para el cumplimiento de la Medida. Por ello, a partir de la entrevista inicial y firma, se puede producir un enganche y el comienzo de la formación de un vínculo con el psicólogo y/o educador de referencia que refuerce la asistencia tanto a PREDE como al Programa.

En último lugar, que este Programa se realice incluyéndose en la Medida que tiene que cumplir el menor o joven, ayuda a que sea percibido como algo más ameno y beneficioso. Esto se debe a que la asistencia al Programa es voluntaria frente a que realizar la Medida es algo impuesto. Por ello, se espera que los chicos y chicas asistan a las sesiones grupales programadas de forma animada y con expectativas positivas y ganas de trabajar.

5. ACCIONES Y DESTINATARIOS: FASES.

El Programa se dividirá en tres fases: fase de implantación, fase de intervención (que incluye sesiones grupales e individuales) y fase de evaluación. A continuación se muestra una tabla resumen de estas tres fases, previamente al desarrollo de las mismas:

FASE DE IMPLANTACIÓN	FASE DE INTERVENCIÓN	FASE DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> -Entrevista con el menor o joven y su familia para explicar en qué consiste la Medida. -Explicación al menor o joven del Programa. -Invitación a los familiares de asistir a las sesiones individuales que tengan lugar. -Realización de actividades de carácter individual. -Realización de la primera parte del cuestionario pre-post empleado para la evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Realización de El Reloj. -Realización de La Ventana. -Inicio y desarrollo de las 25 sesiones grupales comunes a todos los destinatarios. -Realización de las sesiones individuales que se consideren necesarias para cada menor o joven. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario pre-post. -Role-playing final. -Cuestionario de satisfacción.

Fase de Implantación del Programa:

En primer lugar, se realizará con el menor o joven y su familia, una entrevista inicial donde se acordará el horario al que este deberá asistir para realizar la Medida. Asimismo, en esta entrevista, se les explicará en qué consiste el cumplimiento de la Medida, es decir, qué es lo que va a realizar la persona en las horas que asista al Centro. Es entonces cuando se les hablará superficialmente del Programa que se está llevando a cabo, explicando brevemente su estructura y su finalidad. Además, este será el momento en el que se invite a los familiares a que acudan a las sesiones individuales que se establezcan y acuerden con el menor o joven, si este así lo desea y si ellos quieren participar. Se hará hincapié en la importancia que tiene su asistencia pero se les ofrecerá la posibilidad de contactar con los profesionales del Programa de otro modo si así lo desearan y no pudiesen asistir a las sesiones individuales por motivos personales.

Las sesiones no se iniciarán inmediatamente al comienzo de la Medida, sino que se dará, al menos, una semana de espacio para que los menores y jóvenes que empiezan su Medida puedan conocer a los profesionales del Programa que van a trabajar con ellos. De esta forma se disminuyen las faltas de asistencia y se promueve la creación de un vínculo que facilite el trabajo y aumente la motivación en ellos.

Por un lado, en este tiempo, que como se ha puntualizado anteriormente será de entre una y cuatro semanas, se realizarán con ellos otras actividades de carácter más individual para crear vínculo con el psicólogo y educador de referencia y darse así a conocer. Estas actividades se realizarán a través de dos cuadernillos que les serán proporcionados por el Programa: un cuadernillo de contenido en Habilidades sociales y otro cuadernillo de contenido Afectivo-Sexual, creados por los educadores y el psicólogo. Asimismo, se les explicará en qué consiste el programa y qué beneficios van a obtener de él, de sus compañeros y de los profesionales que les acompañan. Además de estas actividades, el menor o joven realizará la primera parte del cuestionario pre-post que se empleará y se explicará posteriormente en la fase evaluación.

Por otro lado, el psicólogo citará a cada familia a la semana de que el menor o joven haya iniciado la medida, acompañadas por el menor o joven, para explicarles todo lo que previamente se le ha explicado a este sobre en qué va a consistir el programa que va a realizar. Además, se les hablará

de la posibilidad de realizar sesiones individuales con ellos trasmitiéndoles la importancia que tiene la familia para el crecimiento y desarrollo psicológico y moral de una persona. En esta cita, estará también presente el educador de referencia del menor o joven, que será presentado a los padres o tutores legales de este para hacerles saber que se encuentra a su disposición para tratar cualquier cuestión sobre su hijo o hija.

Fase de Intervención:

La fase de intervención es la que recoge las sesiones que tendrán lugar dentro del programa. Los menores o jóvenes que inicien, realizarán siempre dos actividades iniciales que serán las siguientes:

La primera actividad que se realizará será *El Reloj*. La actividad El Reloj consiste en dibujar un reloj con los doce números e ir analizando, a través de él, el problema por el que el joven o menor ha tenido que acudir a PREDE. Las preguntas a través de las cuales se analiza el problema son:

- 1- ¿Qué ha pasado? ¿Por qué estás aquí?
- 2- ¿Qué te llevó a hacerlo?
- 3- ¿Qué personas han estado implicadas?
- 4- ¿Quiénes han salido perjudicados?
- 5- ¿Quiénes han salido beneficiados?
- 6- ¿Cómo se lo tomó tu familia? ¿Qué dijeron? ¿Cómo crees que se sintieron?
- 7- ¿Y tus amigos y/o pareja? ¿Cómo crees que se sintieron?
- 8- ¿Y tú cómo te sentiste? Y ahora, ¿cómo te sientes?
- 9- ¿Por quién te has sentido apoyado? ¿y por quién te has sentido rechazado?
- 10- ¿Qué has aprendido de esta situación?
- 11- ¿Cómo crees que puedes solucionarlo?
- 12- ¿Qué alternativas tenías para actuar? Si fuera ahora, ¿cómo lo harías?

Lo interesante de *El Reloj* es realizar el comentario posterior con el educador de referencia y con el psicólogo que dirija el Programa. En un primer momento, el menor o joven ha realizado la actividad en solitario y ha tenido tiempo así de reflexionar y realizar una introspección para consigo mismo. Sin embargo, ya que esta capacidad varía mucho de una persona a otra, la conversación que se mantiene posteriormente entre el educador, el psicólogo y el menor, sirve de ayuda para completar ese proceso y potenciarlo en la medida de lo posible.

Posteriormente a *El Reloj*, ya sea en esa misma sesión o en la que siga, se realizará *La Ventana*. Esta actividad es complementaria a *El Reloj*. *La ventana* se realiza en una cartulina de tamaño A3, y se divide en dos filas. La fila superior se divide a su vez en dos rectángulos y la inferior en cuatro cuadrados. En los rectángulos se escribirá "Cómo soy" y "Cómo me ven los demás". En los cuadrados, "Cómo me sentí", "Cómo se sintieron los demás", "Cómo me siento ahora" y "Cómo se sienten los demás". Esto se completará no sólo con palabras, sino también con recortes de revistas y con dibujos. De esta manera, se hace hincapié no solamente en el conocimiento de uno mismo, sino que también se profundiza en el problema desde el punto de vista personal y de los demás, y se trabaja la empatía.

Estas dos actividades, El Reloj y La Ventana, son comunes para todos los menores y jóvenes, independientemente del tiempo previo que estén al inicio del trabajo grupal. Sin embargo, para aquellos que vayan a estar más de una semana, además de estas dos actividades, será necesario empezar a realizar otras tareas individuales, hasta que todos los menores y jóvenes que inicien ese mes se hayan incorporado y se haya formado el grupo.

Estas actividades individuales se recogen en dos cuadernos: uno de Habilidades Sociales y otro de Afectividad-Sexualidad, y serán complementarias a lo que se realice en las sesiones grupales. Dependiendo del número de sesiones previas al inicio del trabajo en grupo y de la velocidad de trabajo del menor o joven, este avanzará en mayor o menor medida en los respectivos cuadernillos.

Como se ha explicado anteriormente, la intervención se realizará mayormente a través de sesiones grupales que se destinarán a los menores y jóvenes que tengan que cumplir una medida igual o superior a 4 meses de duración. Sin embargo, el Programa incluye sesiones individuales, que se irán programando de manera independiente para cada menor o joven, en

función de las necesidades que se vayan observando en cada uno de ellos. Éstas serán llevadas a cabo por el psicólogo, estando también presente el educador de referencia si así se cree conveniente.

En cuanto al pilar básico del Programa, las sesiones grupales, es importante señalar que tendrán lugar en 3 meses. Se realizarán grupos de no más de seis personas con los jóvenes y/o menores que cumplan el perfil anteriormente indicado y que empiecen su Medida en el mismo mes.

Las sesiones grupales se realizarán dos veces por semana, un día se dedicará a Habilidades Sociales y el otro a tratar el contenido de Afectivo-Sexual (aunque es posible que ciertas sesiones aúnen ambos contenidos). Las sesiones grupales se harán a cargo del psicólogo así como el educador de referencia, estando a veces presente un segundo educador, si se requiere en alguna dinámica. Tendrán lugar tanto por la mañana como por la tarde dentro del horario establecido en el Programa, para facilitar la asistencia de los menores y jóvenes al Centro, y su duración será de 2 horas. Por lo tanto, las horas de las que consta este Programa suman un total de 50.

Los contenidos a trabajar en estas sesiones serán los siguientes:

- Habilidades sociales:
 - Identificación y expresión de emociones.
 - Técnicas de autocontrol emocional.
 - Resolución de conflictos.
 - Habilidades prosociales y razonamiento moral.
 - Autoestima, empatía y asertividad.
 - Vivencias y expectativas personales.

- Afectivo-Sexual:
 - Cambios físicos y emocionales en la adolescencia.
 - Igualdad de género.
 - Concepto de afectividad y de sexualidad.
 - Relaciones sexuales.
 - Enfermedades de transmisión sexual.
 - Maternidad y paternidad.
 - Familias.
 - Parejas.
 - Violencia de género.

Se puede observar que la mayor parte del programa recaerá en las sesiones grupales pero, como se expondrá a continuación, las sesiones individuales son necesarias para reforzar lo tratado en el grupo así como para trabajar necesidades que presente ese menor o joven independientes de las que tenga en común con el resto de sus compañeros. A continuación se describirán detalladamente cómo se desarrollarán las sesiones que tendrán lugar dentro de cada bloque.

Sesiones grupales: el trabajo en grupo será la principal herramienta promotora del cambio en este programa. A través de sesiones grupales, se tratarán diversos aspectos relacionados con las temáticas de Habilidades Sociales y Afectivo-Sexual, para promover un mejor desenvolvimiento del menor en su entorno y prevenir la reincidencia, así como otras conductas de riesgo. A continuación se presenta una tabla resumen de las sesiones con las actividades a realizar en cada una de ellas y los objetivos que se pretenden lograr.

SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVOS
1	<ul style="list-style-type: none"> ·Presentación de los integrantes del grupo. ·Explicación en profundidad de en qué consiste el Programa. ·Realizar horario de asistencias. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Lograr sentimiento de pertenencia al grupo. Aumentar atención, compromiso de trabajo e interés. ·Aportar seguridad y disminuir el miedo a lo desconocido. Observar expectativas. ·Crear compromiso de asistencia.
2	<ul style="list-style-type: none"> ·Definir qué son las habilidades sociales. ·Describir situación conflictiva y buscar soluciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Aportar información básica para poder iniciar el trabajo en este contenido.

	<ul style="list-style-type: none"> ·Teatro-foro ·Reflexión 	<ul style="list-style-type: none"> ·Confirmar que saben diferenciar cuándo hay un conflicto y cuándo no. Comprobar su capacidad de búsqueda de alternativas. ·Permitir que experimenten la posibilidad de que una situación no desencadene en conflicto o, en caso de que haya conflicto, que se pueda resolver asertivamente. ·Afianzar lo realizado en la sesión.
3	<ul style="list-style-type: none"> ·Iniciación teórica de afectividad y sexualidad. ·Lista de emociones. ·<i>Role-playing</i> de las emociones trabajadas. ·<i>Feedback</i> al <i>role-playing</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Promover participación y eliminación de tabús en el tema. ·Dar a conocer el amplio abanico de emociones existentes. ·Extrapolar teoría a la práctica. ·Mejorar lo realizado reforzando los conocimientos sobre asertividad y resolución de conflictos.
4	<ul style="list-style-type: none"> ·Introducción teórica de las emociones básicas. ·Empatizar con relatos. ·Expresión de emociones personales. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Ampliar conocimientos sobre el funcionamiento y uso de las emociones. ·Trabajar reconocimiento de emociones y empatía. ·Trabajar ampliación de perspectivas y asertividad. ·Afianzar y reforzar lo realizado en la sesión.
5	<ul style="list-style-type: none"> ·Explicación teórica de asertividad. ·Definición de sexualidad sana. ·Deberes y derechos en las relaciones sexuales. ·<i>Role-playing</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Aportarles refuerzo teórico a lo que han aprendido mediante la práctica. ·Ampliar sus conocimientos. ·Aportar protección a su integridad personal y física. ·Extrapolar teoría a la práctica. Trabajar asertividad, empatía y toma de decisiones.
6	<ul style="list-style-type: none"> ·Definición de ira. ·El semáforo. ·Lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Profundizar en conocimientos sobre la ira: detección, funcionamiento y efectos. ·Trabajar el control de la ira. ·Buscar alternativas para sustituir la ira por otra reacción más adaptativa.
7	<ul style="list-style-type: none"> ·Libre albedrío. ·Relajación. ·Ver, pensar, actuar. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Trabajar el autocontrol. ·Mostrar beneficios del autocontrol. ·Aplicar herramientas sobre autocontrol aprendidas. ·Mostrar beneficios del autocontrol.
8	<ul style="list-style-type: none"> ·Niveles de la moral de Kohlberg. ·Dilemas morales de Kohlberg. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Introducción teórica a la moralidad. ·Trabajar la tolerancia y la aceptación de diversos puntos de vista y opiniones.
9	<ul style="list-style-type: none"> ·Introducción al concepto <i>Violencia de Género</i>. ·Situaciones de <i>Violencia de Género</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Ampliar conocimientos al respecto. Disipar dudas. Modificar conceptos erróneos. ·Trabajar dilemas morales. Trabajar resolución de conflictos. Trabajar empatía.
10	<ul style="list-style-type: none"> ·<i>Role-playing</i> empleando situaciones de la sesión anterior. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Profundizar en el aprendizaje del control de impulsos, de la asertividad y del manejo de la ira y la frustración. ·Importancia del autocontrol. Repasar herramientas para que puedan extrapolarlas a su vida.
11	<ul style="list-style-type: none"> ·Visionado de la película <i>Te doy mis ojos</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Aportar información visual sobre <i>Violencia de Género</i> para próximas sesiones.
12	<ul style="list-style-type: none"> ·Análisis de documentos informativos (impresos y visuales) sobre <i>Violencia de Género</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Aprender a detectar cuándo se está produciendo <i>Violencia de Género</i>. ·Dotar de sensibilidad y concienciación sobre el tema.

	<ul style="list-style-type: none"> ·Análisis de características de las víctimas de violencia de género. ·Información sobre ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Dar las herramientas necesarias para poder combatir la situación si fuese necesario.
13	<ul style="list-style-type: none"> ·Cómo ven a su propio sexo, al opuesto y cómo creen que les ve el sexo opuesto. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Trabajar la igualdad de género. Romper prejuicios y estereotipos. ·Concienciar sobre la importancia de juzgar con criterio propio.
14	<ul style="list-style-type: none"> ·Diferenciar entre estilos de comunicación. ·Alternativas a situaciones conflictivas. ·Autocalificarse y <i>feedback</i> de los compañeros. ·Asociar características personales a formas de actuar. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Profundizar en asertividad. ·Profundizar en solución de problemas. ·Autoconcepto y autoestima. ·Crear compromiso consigo mismos para actuar de forma congruente con sus atributos positivos.
15	<ul style="list-style-type: none"> ·Información sobre métodos anticonceptivos. ·Información sobre enfermedades de transmisión sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Ampliar sus conocimientos al respecto. ·Proteger al menor o joven contra los riesgos de las relaciones sexuales.
16	<ul style="list-style-type: none"> ·Introducción ·Tipos de pareja y preferencias personales. ·Tipos de familia y preferencias personales. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Enlazar contenido de esta sesión con el de la anterior. ·Ampliar conocimientos sobre sexualidad y pareja. Aportar una mayor capacidad de decisión al respecto. ·Ampliar información sobre las relaciones sociales, específicamente en las familiares. ·Ampliar percepciones sobre cómo está construido el mundo socialmente. Ampliar capacidad de decisión y de autorrealización.
17	<ul style="list-style-type: none"> ·Solución de problemas técnica El Árbol. ·Trabajo individual con un problema personal real. ·Exposición al grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Ofrecer una visión más global sobre el problema y poder entenderlo desde la raíz del mismo. ·Profundizar y aumentar destrezas en la solución de problemas. ·Ampliar perspectiva y adquirir más herramientas.
18	<ul style="list-style-type: none"> ·Explicación y definición de las distorsiones cognitivas más comunes. ·Modelo A-B-C de Ellis. ·Situaciones ficticias. ·Trabajo fuera de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Aportar información para trabajo posterior. Eliminar tabúes. Aumentar autoconocimiento. ·Detectar distorsiones cognitivas y modificarlas. ·Comprobar que han comprendido las distorsiones y el funcionamiento del modelo. ·Generalizar conocimientos a otros ámbitos.
19	<ul style="list-style-type: none"> ·Comentar trabajo fuera de la sesión. ·Aplicar celos a distorsiones cognitivas. ·Situaciones reales de celos: distorsión o no distorsión. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Dar <i>feedback</i>. Comprobar que ha obtenido los conocimientos. ·Acercar teoría a un tema específico y habitual. ·Aplicar teoría. ·Mejorar comunicaciones y relaciones. Eliminar violencia e impulsividad en sus acciones y pensamientos.
20	<ul style="list-style-type: none"> ·Visionado de videos sobre Bullying o cyberbullying. ·Introspección y reconocimiento de emociones. ·Motivación de los agresores. ·Trabajo fuera de la sesión realizando búsqueda en internet 	<ul style="list-style-type: none"> ·Dar información al respecto y concienciar sobre el tema. ·Trabajar empatía. ·Solución de problemas, asertividad y empatía. ·Afianzar lo aprendido en la sesión.

	de algún caso. Encontrar alternativas.	
21	<ul style="list-style-type: none"> ·Comentar trabajo en casa. ·Explicación teórica violencia grupal y presión social. ·Lluvia de ideas. ·<i>Role-playing</i>. ·Reflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Dar <i>feedback</i>. Observar adquisición de conocimientos. ·Aportar conocimientos para trabajo posterior. ·Herramientas para no verse afectados por la presión social. ·Generalizar teoría a la práctica. ·Ventajas y desventajas de la influencia social.
22	<ul style="list-style-type: none"> ·Lluvia de ideas sobre relajación. ·Explicación de qué es relajación y sus usos. ·Relajación progresiva de Jacobson. ·Trabajo en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Conocer su información al respecto. ·Informar sobre los usos y beneficios de la relajación. ·Aplicar teoría. ·Reforzar y generalizar aprendizaje.
23	<ul style="list-style-type: none"> ·Realizar un Mandala. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Trabajar concentración y relajación mientras están activos.
24	<ul style="list-style-type: none"> ·Realizar mural “antes y ahora”. ·Exposición del mural. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Acercarles al cierre del Programa. Reforzar lo aprendido y adquirido. Promover que se continúe el trabajo más allá del Programa. ·<i>Dar feedback</i> y refuerzo positivo.
25	<ul style="list-style-type: none"> ·Resumen del Programa. ·Dinámica “Algo bueno”. 	<ul style="list-style-type: none"> ·Cierre del Programa. Recoger todo lo adquirido. ·Mostrar el cambio positivo producido y sus beneficios. Potenciar que continúe el trabajo fuera de las sesiones.

Ahora, se detalla lo trabajado en la tabla que ha sido mostrada previamente:

Primera sesión. Presentación: en la primera sesión se realizará una presentación de las personas que van a formar el grupo de trabajo, incluyendo a los menores y jóvenes así como al psicólogo y educador de referencia. Pese a que lleven, al menos, una semana en el Programa, realizar esta dinámica de presentación es muy aconsejable debido a que les ayudará a sentirse parte de un grupo y, por ello, a comprometerse con lo que en él se realice.

La dinámica de presentación se realizará después de que todos hayan dicho cuál es su nombre y edad, y será la siguiente: por turnos, cada uno de los participantes tiene que hacer cinco afirmaciones sobre sí mismos, tres que sean ciertas y dos que sean falsas. El resto de personas tienen que decir cuáles son las verdaderas y cuáles las que no lo son. Una vez que todos hayan dado su opinión sobre cuáles son verdaderas y cuáles falsas, la persona que ha dicho las cinco afirmaciones dirá cuáles son las verdaderas y contará una pequeña anécdota al respecto de una de ellas. Con esto se fomenta lograr un ambiente distendido así como la atención y el interés en lo que expongan los demás, el compromiso con el grupo, y se potencia que se cree un vínculo con el resto de destinatarios y como sentimiento de pertenencia al grupo.

Una vez realizada la presentación, se les explicará de manera más detallada en qué va a consistir el programa en el que están: qué tipo de actividades van a hacer y los contenidos de las mismas. A partir de esto, por turnos, se hará una lluvia de ideas sobre qué cosas quieren saber o qué cosas creen que son más y menos interesantes con respecto a los contenidos que se les han explicado anteriormente. Una vez terminada la lluvia de ideas, se comentará lo obtenido de la misma y se trabajará preguntándoles por qué han considerado que son esos los contenidos necesarios o que les interesan. De esta forma se conseguirá comprender mejor qué visión y expectativas tienen ellos del programa y cómo poder realizarlo para lograr el menor aprovechamiento de este.

Para finalizar la sesión, se realizará un horario con las sesiones de las que constará el programa, siendo esta otra forma de recordarles la próxima ocasión en la que tienen que asistir y de afianzar su compromiso con la asistencia al mismo.

Segunda sesión. Introducción a las Habilidades sociales: esta sesión será la primera del contenido de Habilidades Sociales. En ella se les repartirá a todos los asistentes el cuadernillo de contenido en Habilidades Sociales que se ha creado para trabajar de manera grupal. Asimismo, se repartirá el cuadernillo de trabajo individual a aquellos que no lo hayan adquirido previamente porque hayan estado solamente trabajando *El reloj y La Ventana*.

En esta sesión se hará un resumen de lo que se trató en la sesión anterior y, con ello, se hará una definición entre todos de qué son las Habilidades Sociales y para qué sirven. A partir de esto, se les repartirá una hoja y se les pedirá que, individualmente, piensen en una situación reciente en la que hayan discutido con alguna persona o personas. En esa hoja, tendrán que describir la situación, con qué persona o personas tuvo lugar y anotar cuál fue el motivo de la discusión, cómo se desarrolló la misma y cómo concluyó. Una vez que todos lo han pensado, tendrán que exponerlo en voz alta por turnos. Tras la exposición de cada compañero, el resto de participantes tendrá que pensar en un cambio que él o ella produciría en esa situación (una frase, un hecho, una acción) para que esta no hubiese desencadenado en discusión. Todos estos cambios los irá anotando la persona que haya descrito inicialmente la situación en otro apartado que habrá en la hoja que se llamará "qué otras cosas podría haber hecho o dicho". Cuando todos hayan finalizado, se escogerán dos situaciones y se realizará una actividad de Teatro-foro. Esto consistirá en representar, en primer lugar, la situación lo más fielmente posible a cómo la persona que la ha descrito ha dicho que esta ocurrió y, posteriormente, ir añadiendo poco a poco los cambios propuestos por los compañeros. En una representación final de la escena, se representará la misma con todos los cambios llegando a un desenlace exitoso, donde no haya discusión sino diálogo.

Al finalizar la actividad, se realizará una reflexión individual y una puesta en común de esa reflexión sobre cómo pequeños cambios pueden darnos grandes beneficios. Se les pedirá que lo apliquen durante los siguientes días hasta la próxima sesión.

Tercera sesión. Introducción al contenido en afectivo-sexual: esta sesión se iniciará retomando las conclusiones a las que se llegó en la sesión anterior. Se les preguntará en qué situaciones han aplicado lo aprendido y se comentarán en grupo.

Esta tercera sesión, será la primera sesión del contenido en Afectivo-sexual. Se empezará por realizar una puesta en común de lo que ellos entienden por los conceptos de afectividad y de sexualidad. Por turnos irán definiendo qué significan esas dos palabras para ellos y en qué se diferencian. Cuando todos hayan terminado, se dará una definición que recoja todo lo que ellos hayan dicho y se harán correcciones si es necesario modificar o puntualizar en alguno de sus comentarios.

A continuación, a partir del concepto de afectividad, se dará una lista con varias palabras como seguridad, desesperación, gozo, alegría, tristeza, aprobación, remordimiento, envidia, satisfacción, indignación, etc. Individualmente, deberán definir cada uno de esas palabras y expresar una situación en la que se hayan sentido así. Una vez que lo hayan trabajado individualmente, se hará una puesta en común a partir de la cual se dividirán por parejas para realizar un *role-playing*. Este *role-playing* consistirá en representar una situación en la que se muestren tres de los afectos trabajados a partir de la lista dada. Los participantes deberán escoger tres de esos sentimientos, inventar una situación en la que puedan aunarse, unos papeles que representen y realizarla en un primer lugar entre ellos dos y en un segundo lugar frente al resto de compañeros.

Para continuar con el trabajo realizado anteriormente, tras la exposición de cada pareja, el resto de compañeros darán su opinión para que las situaciones representadas consigan desencadenar en finales lo más beneficiosos posibles para las dos partes que conforman la pareja. De este modo, se relacionará el contenido programado para este día con la resolución de conflictos tratada anteriormente.

Cuarta sesión. Aprendizaje en emociones y asertividad: en esta sesión se trabajará la expresión de emociones y la asertividad.

Se explicarán cuáles son las emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, asco y sorpresa) y se pondrán ejemplos de cuándo pueden experimentarse. Se les explicará también el carácter de las emociones y lo breves que son en el tiempo, hablando de que lo que perdura es la sensación de esa emoción. A partir de aquí, dividiendo la sesión en cinco bloques comprendidos por las emociones básicas, se les repartirán situaciones descritas en un trozo de papel. La situación repartida a cada integrante del grupo será la misma, con la diferencia de que es experimentada por personas diferentes y, por lo tanto, la percepción que cada persona tiene de esa situación cambia. El psicólogo leerá la situación de forma objetiva, sin narrar emociones sentidas ni puntos de vista y se les pedirá a los menores y jóvenes que se pongan “en la piel” de esa persona y que les expliquen al resto de sus compañeros cómo se sienten y por qué. Los puntos de vista de cada personaje y las emociones sentidas serán contrarios o difíciles de entender por algunos de los otros personajes repartidos. La actividad consistirá en aprender a transmitir emociones, sentimientos y puntos de vista de forma asertiva a otras personas. Se les transmitirá que lo importante no reside en tener o no tener razón, sino en hacerse comprender adecuadamente y aprender a comprender y respetar a los demás. No habrá una definición o explicación teórica sobre qué es la asertividad, sino que se trabajará paralelamente al desarrollo de la actividad, realizando puntualizaciones a los comentarios o formas de expresión que ellos realicen durante el ejercicio.

Para finalizar la sesión, se realizará una ronda en la que cada uno exprese cómo se ha sentido cuando ha conseguido ser comprendido por los demás y cómo se ha sentido por saber expresarse asertivamente.

Quinta sesión. Cómo tener una sexualidad sana: la quinta sesión recogerá lo trabajado en la sesión anterior y lo relacionará con la sexualidad, específicamente con una sexualidad sana y con la toma de decisiones a la hora de tener relaciones sexuales.

En la quinta sesión, sí habrá una definición y explicación teórica sobre qué es la asertividad. Se les contará que en la sesión anterior se estuvo trabajando y que se seguirá trabajando en las sucesivas.

A continuación, se abordará el tema de las relaciones sexuales, retomando lo que se trabajó en una de las sesiones anteriores sobre la sexualidad. A partir de aquí se hablará de qué es una sexualidad sana y de los derechos y deberes que tenemos como personas (independientemente de nuestro género) sobre las relaciones sexuales que llevemos a cabo. Una vez comentados todos los derechos y deberes, se extraerán qué beneficios se pueden obtener de cumplir con ellos.

Siguiendo con la dinámica del *role-playing*, se les pedirá que inventen por parejas una situación en la que dos personas van a tener relaciones sexuales pero una de ellas no quiere y la otra está intentando convencerla. Cada uno tendrá que adoptar un papel y, tras haberla representado, cambiarán los papeles. Se les dará como directrices a seguir: que sean asertivos a la hora de decir “no” cuando estén haciendo el papel de la persona que no quiere tener relaciones y persuasivos cuando sean el personaje que sí quiere, que no se limiten a posicionarse en el “no” y el “sí”, sino que argumenten razonadamente, y que, al finalizar, expresen cómo se han sentido y por qué. Con esto se pretende trabajar no solamente la asertividad y la toma de decisiones, sino también la empatía.

Sexta sesión. Qué es la ira y cómo controlarla: en esta sesión se trabajará exclusivamente la ira: su detección y su expresión. Para ello, se empleará lo aprendido en las sesiones sobre las emociones y la asertividad.

En primer lugar, se definirá qué es la ira y se les explicará brevemente su efecto sobre la toma de decisiones y sobre el comportamiento en general.

A partir de la explicación teórica, con la técnica de *El Semáforo*, se trabajarán varias situaciones y se comentará por turnos ante el resto de compañeros en qué color del semáforo (siendo verde calmado, amarillo alterado y rojo enfadado) se situaría en esa situación y por qué. A través de esta situación se trabaja el reconocimiento de emociones y el razonamiento de las mismas.

Además, con ello también se logra que observen que ante una misma situación diferentes personas pueden experimentar emociones diferentes.

La siguiente parte de la sesión, consistirá en buscar alternativas a esa emoción, es decir, los menores y jóvenes tendrán que pensar de qué otra forma podrían sentirse, en las situaciones señaladas, que fuese más beneficiosa para ellos y qué estrategias podrían utilizar para poder elegir cómo reaccionar tras haber experimentado una emoción negativa. En esta sesión, las estrategias serán únicamente nombradas a través de una lluvia de ideas y no será hasta la siguiente sesión cuando se trabajen de forma más directa.

Séptima sesión. Toma de decisiones: se continúa con el trabajo que se estaba realizando en la sexta sesión. Para ello, se habla de manera más clara sobre el libre albedrío, mostrándoles que somos personas libres y dueñas de nuestras reacciones y que es posible lograr un control sobre nuestra persona y nuestros actos, pese a la dificultad que presente una situación.

Las herramientas que se trabajarán serán la respiración, la relajación y el *Ver, Pensar y Actuar*. En esta ocasión se volverán a coger las situaciones que ya se trabajaron y se les pedirá que apliquen esas tres herramientas en el control de su conducta para que la situación se desarrolle de forma asertiva y positiva, sin que tenga que haber lugar ningún tipo de enfrentamiento (ni con otra persona, ni con ellos mismos). A partir de la conducta, se analizarán las emociones experimentadas remarcando que predominan las emociones positivas frente a las negativas cuando somos dueños de nosotros mismos y llevamos a cabo acciones no agresivas o violentas.

Octava sesión. La moral: esta sesión servirá para trabajar en mayor profundidad el concepto del libre albedrío unido al razonamiento moral. Se les pedirá que busquen información de forma individual vía internet acerca de qué es la moral, en particular los *niveles de la moral de Kohlberg*.

Cuando hayan finalizado la búsqueda de información, se les explicará de manera más detallada completando lo encontrado por ellos como se crea necesario para poder trabajar a lo largo de la sesión con esa información. Se expondrán algunos de los dilemas morales que Kohlberg formuló y, en grupo, se comentará y razonará la respuesta de cada miembro, fomentando el debate. A través de este debate, se pretende seguir trabajando la tolerancia y la aceptación de diversos puntos de vista y opiniones.

Además, este trabajo irá unido a lo aprendido anteriormente sobre asertividad, permitiendo así que se generalicen los conocimientos de unas sesiones a otras y se amplíe el uso que a estos se les pueda dar.

Novena sesión. Violencia de Género y conflictos: esta sesión se dedicará a la Violencia de Género. Se comenzará preguntando a los participantes en la sesión qué digan por turnos qué es lo que entienden ellos por Violencia de Género y, una vez finalizada la ronda, se continuará dando una definición de este concepto.

Posteriormente, se les pedirá que expongan un breve caso, real o imaginado, en el que ellos consideren que se está dando Violencia de Género y que expliquen por qué lo creen así. A raíz de estos casos, se harán preguntas que planteen un dilema para el observador o el testigo, relacionando así la sesión con lo trabajado anteriormente sobre el razonamiento moral y el libre albedrío.

Además, se trabajará la resolución de conflictos. Ante las respuestas dadas a las preguntas sobre las situaciones anteriores, se crearán nuevos dilemas en los que surjan conflictos personales del testigo con la víctima o con el agresor, o entre el agresor y la víctima. Por ejemplo, se expondrán situaciones en las que la víctima no quiera denunciar a su agresor, el testigo trate de convencerla de ello y el agresor se entere de las intenciones de este. Se les pedirá que, individualmente y por turnos, se sitúen en el papel del testigo o de la víctima, mientras que el psicólogo se situará en el del agresor, y que respondan asertivamente para conseguir que la situación se solucione positivamente. Las respuestas que vayan dando deberán anotarlas, ya que se trabajará con ese material en la próxima sesión.

Décima sesión. Resolución de conflictos: en esta sesión se continuará trabajando la resolución de conflictos mediante *role-playing* y empleando las situaciones que se crearon en la sesión anterior.

Se empleará lo anotado en la sesión sobre Violencia de Género para recrear situaciones conflictivas donde el educador y el psicólogo serán el agresor y los menores o jóvenes serán los testigos y las víctimas. Se pretende profundizar en el aprendizaje del control de impulsos, de la asertividad y del manejo de la ira y la frustración. Asimismo, se hará hincapié en la posibilidad de solucionar conflictos mediante el respeto, la escucha y la comprensión. En esta sesión, además, se trabajarán situaciones más extremas que las trabajadas hasta el momento, para poder llevar a los menores y jóvenes algo más al límite en estos aspectos y transmitirles la importancia del control de la ira y darles herramientas para lograrlo, no solamente en las simulaciones que se realizan en las sesiones, sino también en su día a día.

Decimoprimer sesión. Violencia de Género: esta sesión será un video foro sobre la película "Te doy mis ojos". Se ha escogido esta película porque muestra las vivencias de una mujer víctima de Violencia de Género y de aquellos que la rodean, desde la perspectiva de la cultura española de una familia de clase socioeconómica media.

La finalidad de que los menores y jóvenes vean esta película reside en darles información a través de audiovisuales para que se puedan realizar adecuadamente las actividades de las sesiones que vendrán a continuación. Por ello, a lo largo del visionado de la película, el psicólogo detendrá la misma en algún punto que considere de especial importancia para realizar un apunte sobre el mismo.

Decimosegunda sesión. Herramientas para la lucha contra la Violencia de Género: en esta sesión se seguirá trabajando sobre el concepto de Violencia de Género. Esta vez, se les dará a los menores y jóvenes estrategias y herramientas para detectar cuándo se está produciendo un episodio o vivencia de Violencia de Género. Esto se trabajará a través de recortes de periódico de noticias que versen sobre acontecimientos de esta naturaleza. Se trabajará en grupos de tres miembros y, en estos recortes, los menores y jóvenes deben señalar qué datos son significativos para saber que se estaba produciendo un caso de esta índole. Posteriormente, se realizará una actividad similar a través del visionado de testimonios de víctimas de Violencia de Género.

La última parte de esta sesión consistirá en recabar de forma común características que compartan o no, las víctimas de los testimonios, ya sean leídos o visionados. Con ello, se pretende dar a los menores y jóvenes información sobre el riesgo y las probabilidades existentes de sufrir Violencia de Género: explicarles que no hay nadie exento de encontrarse en una situación de esas características y que es necesario tener las habilidades y conocimientos necesarios para detectarla y poder reaccionar a tiempo. Además, se les transmitirá la importancia de saber buscar y pedir ayuda si se diese un caso similar, así como de ofrecer ayuda si se fuese conecedor de que alguien se encuentra en esa situación.

Con esta sesión se pretende, en conclusión, dotar a los menores y jóvenes de sensibilidad y concienciación sobre el tema y darles las herramientas necesarias para poder combatir la situación si fuese necesario.

Decimotercera sesión. Igualdad de género: esta sesión se dedicará a trabajar la igualdad de género aprovechando los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores sobre Violencia de Género. Se espera de igual modo, que lo que aquí aprendan puedan extenderlo a su círculo de pares o personas cercanas, para reducir en todo lo posible las posibilidades de que alguien sufra Violencia de Género o de que, en caso de que la esté sufriendo, no sepa combatirla.

Para ello, se dividirá el grupo en dos: chicos y chicas. Cada uno de ellos, formando columnas en una hoja en blanco, deberán escribir características sobre: cómo creen que es el sexo opuesto, cómo creen que el sexo opuesto se ve a sí mismo, cómo creen que son los de su propio sexo, cómo creen que el sexo opuesto les ve a ellos y, en la quinta columna, cómo se describen ellos a sí mismos como personas, sin tener en cuenta el sexo con el que han nacido. Posteriormente, una vez que ambos grupos hayan finalizado, se comparten estas opiniones y se comparan para ver los resultados. Se espera que, en muchos aspectos, haya alguna visión desacertada en la

información que recoge cada columna. Con ello se pretende concienciar a los menores y jóvenes sobre la importancia de evitar los estereotipos y juzgar por lo que otros nos han enseñado sin pararnos a pensar y realizar una crítica personal que se vea reforzada por la experiencia. A partir de aquí, se sacarán conclusiones sobre lo aprendido con esta actividad, siendo la más importante que intenten conocer a una persona por sí mismos y tratarla no por lo que se espera de ella, sino por lo que ella nos muestra y nos trasmite. De esta manera, se trabaja la igualdad de género, al mostrar que toda persona puede igualarse a otra pero también diferenciarse y que esto no radica en su sexo o en su género, sino en la persona en sí.

Decimocuarta sesión. Cómo resistir la presión de grupo: la sesión número catorce del Programa está pensada para rebajar los factores de vulnerabilidad de los menores y jóvenes asistentes ante los efectos provocados por la presión de grupo.

Por lo tanto, esta sesión se dedicará en gran medida a trabajar las Habilidades Sociales relacionadas con la asertividad ligada al autoconcepto y a la autoestima y también a trabajar la solución de problemas.

Por ello, se dividirá la sesión en tres partes: la primera parte irá dedicada a recordar lo aprendido hasta el momento sobre asertividad, en la segunda se trabajará el autoconcepto y, en la última parte de la sesión se aplicará esto a la solución de problemas.

Para realizar la primera parte de la sesión, los menores y jóvenes, por turnos, dirán un ejemplo de asertividad y, asimismo, darán el mismo ejemplo transformado en estilo de comunicación pasivo y agresivo. Se espera que en este momento del Programa ya hagan una distinción perfectamente entre estos tres estilos pero, si fuese necesario, el psicólogo realizaría la corrección que se precisase al ejemplo dado por el chico o chica.

La segunda parte de la sesión se realizaría describiéndose a uno mismo con cinco adjetivos positivos y cinco negativos de forma individual. Cuando todo el mundo hubiese terminado, compartirían con el resto de compañeros esos adjetivos. El papel de los compañeros tiene tres funciones: decir si están de acuerdo o no con los adjetivos negativos, buscarles una utilidad a esas calificaciones negativas y añadir una más positiva. Esto se realizaría por turnos y con cada menor o joven participante.

Por último, en la tercera parte, se explicará una solución de problemas basada en la creación de respuestas alternativas frente a la primera opción que aparezca y consideren óptima para resolver la situación. Esa búsqueda de alternativas se realizará reforzada por los adjetivos nombrados en la anterior parte de la sesión, creando de este modo una reacción de compromiso-coherencia entre la forma de ser y las acciones que realizan. Asimismo, pensar en las acciones realizadas como consecuencia de una forma de ser determinada, promoverá un pensamiento dirigido hacia una toma de decisiones con las herramientas aprendidas. Además, las decisiones alternativas serán guiadas por el estilo de comunicación asertivo, por lo que se promoverá la ausencia de violencia mientras se muestran los propios deseos. Por lo tanto, esto se desarrollaría de la siguiente forma: en primer lugar, se expone una situación problema, motivo de conflicto habitualmente. En segundo lugar, se le pregunta a la persona en cuestión que cómo reaccionaría. A continuación, se asignan varios atributos de cómo sería una persona que reaccionase del modo descrito, y se compara esa descripción con los atributos que anteriormente él mismo y sus compañeros han decidido que son los que realmente le califican. A partir de esta comparación, se buscan alternativas mejores basadas en la asertividad y que eviten la violencia pero, sobre todo, que sean propias de personas con características como las del protagonista de este ejemplo. De este modo, se crea el compromiso a ser coherente con lo que los demás y él mismo piensan de su persona, promoviendo que reaccione de esa forma ante situaciones similares a esa.

Decimoquinta sesión. Sexo seguro y saludable: esta sesión irá dedicada a aprender acerca de los métodos anticonceptivos y de las enfermedades de transmisión sexual. El contenido de esta sesión se presenta a esta altura del Programa debido a que se considera necesario que previamente hayan adquirido conocimientos sobre la toma de decisiones, la resolución de problemas y que se haya trabajado la autoestima para el correcto aprovechamiento de lo que aquí se les trasmite.

La sesión se dividirá en dos partes:

En la primera parte de la sesión se les preguntará qué enfermedades de transmisión sexual conocen o de cuáles han oído hablar. Posteriormente, se explicarán varias enfermedades de transmisión sexual (ETS) que sean más comunes en la población de la que forman parte según su edad y lugar de residencia. A continuación de la explicación de las mismas, se explicará por qué motivo y de qué manera se contagian.

La segunda parte de la sesión, por lo tanto, está firmemente unida a la primera, ya que en esta parte se les explicarán los métodos anticonceptivos más fiables, más cómodos y más empleados. Asimismo se les explicarán otros existentes pero menos conocidos. La explicación irá unida a las ETS comentadas anteriormente, para que sepan de qué manera pueden prevenir el contagio de estas así como evitar embarazos no deseados.

Con esta sesión se espera que adquieran los conocimientos necesarios para llevar a cabo conductas sexuales sin riesgo y que, junto con lo aprendido en otras sesiones anteriores, tengan la capacidad de decisión y la asertividad necesaria para poner en práctica los conocimientos de esta.

Decimosexta sesión. La familia: esta sesión se dedicará a la vida en familia; tanto a la convivencia con su propia familia como con la familia que formen en un futuro. Lo tratado en esta sesión se une a lo realizado en la anterior, para seguir remarcando la importancia de emplear métodos anticonceptivos para evitar tener un hijo sin haber elegido el momento y la persona con la que tenerlo. Se pretende reforzar la idea de que el uso de los métodos anticonceptivos, además de proteger de ETS, te ayudan a ser dueño de tu vida, a elegir con quién quieres formar una familia y cuándo. Una vez se haya hecho esta introducción el contenido de la sesión se dividirá en dos partes: tipos de pareja y tipos de familia.

En la parte de la sesión que trate sobre tipos de pareja se les hablará sobre las diferentes sexualidades y las distintas parejas que se pueden formar en función de ello. También se hablará de tipos de pareja según la relación que haya entre ellos (igualitarias, dominante-sumiso, etc.) y sobre parejas según el nivel de compromiso o de libertad que haya en ellas (parejas abiertas, parejas de hecho, matrimonio, etc.). Una vez se haya dado la explicación, se comentará en grupo las ventajas y desventajas de cada una de ellas y cuáles son las preferencias que tienen cada uno de los menores y jóvenes que componen el grupo.

En la parte de la sesión dedicada a las familias, se les explicarán igualmente los diferentes tipos de familias que hay (nuclear, extensa, monoparental, ensamblada, etc.). Al finalizar esta explicación se hará lo mismo que con las parejas: en grupo se comentarán las ventajas y desventajas de cada tipo y cada uno dirá en qué tipo de familia cree que vive y por qué, si le gusta o no le gusta, los motivos y razones que tiene para ello y qué tipo de familia elegiría si quisiese formar una.

Con esta sesión se pretende ampliar su información sobre las relaciones sociales, específicamente en el ámbito de la sexualidad y afectividad con la pareja y de la afectividad familiar. Asimismo se espera que sus percepciones sobre cómo está construido el mundo se amplíen para que se amplíe igualmente su capacidad de decisión y de autorrealización.

Decimoséptima sesión. Solución de problemas: en esta sesión, se tomará como punto de partida los conocimientos que se adquirieron en la sesión que tuvo lugar recientemente en la que se realizó solución de problemas. En el tiempo de la sesión presente, se trabajará igualmente la solución de problemas, pero esta vez se hará mediante la Técnica del Árbol. Esta técnica consiste en plantear el problema y buscar sus causas y sus posibles soluciones. Para ello, se utiliza una cartulina DNI-A 3, de modo que se pueda escribir con letra más grande, sin miedo a quedarse sin espacio. En el centro de la cartulina se escribe y recuadra una frase o palabra que englobe el problema. En la mitad superior de la cartulina se escribirán las causas que han conducido al problema y en la mitad inferior las consecuencias que conlleva que ese problema se mantenga. Una vez finalizado el árbol, se aplicarán los conocimientos aprendidos anteriormente sobre búsqueda de alternativas. La finalidad de realizar el árbol reside en ofrecer una visión más global sobre el problema y poder entenderlo desde la raíz del mismo. La sesión tendrá dos partes: una de trabajo individual y otra de trabajo grupal, ambas apoyadas por el

psicólogo y el educador de referencia. En la parte de trabajo individual los menores y jóvenes elegirán un problema que cumpla las siguientes características: que lo consideren importante en su vida porque su tengan un impacto especialmente negativo en su día a día y que afecte a varios niveles o ámbitos de su vida. Con ayuda de los profesionales, irán trazando las causas y las consecuencias. Posteriormente, cuando todos hayan finalizado, se expondrán las cartulinas y, por turnos, irán exponiendo sus problemas, el análisis realizado y las alternativas encontradas. El resto de compañeros aportarán ideas o modificaciones al trabajo de la persona que esté exponiendo. Esta técnica de solución de problemas es más compleja que la aprendida en la sesión anterior, sin embargo, es de mayor utilidad cuando se trata de problemas más complejos. El motivo por el que esta sesión no se ha realizado previamente es porque, para ello, se requería la obtención de varios conocimientos como la empatía, la capacidad de ampliación de la percepción, la asertividad, etc.; y estos conocimientos se han adquirido en las sesiones previas.

Decimoctava sesión. Pensamientos sanos: la sesión número dieciocho será dedicada al trabajo de las distorsiones cognitivas. Este trabajo será útil para ampliar conocimientos en el campo de las habilidades sociales, pero asimismo será de gran utilidad para que los menores y jóvenes tengan un mayor desenvolvimiento en el ámbito afectivo-sexual.

La primera parte de la sesión será de contenido teórico, donde se explicarán las principales distorsiones cognitivas que todas las personas tenemos presentes en nuestra vida y que pueden ocurrir de forma normal, explicando que no tienen que incurrir en una patología, sino que simplemente son interpretaciones equivocadas de la realidad en un momento determinado.

Las distorsiones cognitivas que se explicarán será: el pensamiento polarizado o dicotómico, la sobregeneralización, la abstracción selectiva o filtro mental, descalificar lo positivo, sacar conclusiones precipitadas a través de *lectura de pensamiento* o *adivinación*, proyección, magnificación y minimización, razonamiento emocional, los deberías, el etiquetado, la personalización, la culpabilidad, el sesgo confirmatorio y las falacias (falacia de control, de justicia, de razón, de cambio y de recompensa divina). Estas distorsiones, para ser explicadas de forma más sencilla y menos académica, se trabajarán dando una breve explicación de en qué consisten y un ejemplo en forma de caso de una persona que esté procesando la información de una situación mediante cada una de las distorsiones.

Una vez explicadas qué son y cuáles son las principales distorsiones, tendrá lugar la segunda parte de la sesión, donde se explicará el modelo A-B-C (Acontecimiento, Beliefs –creencias-, Consecuencias conductuales) (Ellis, 1997). Esto tiene como objetivo que los menores y jóvenes aprendan a detectar las distorsiones cuando están teniendo lugar. A partir del aprendizaje de la observación de las mismas, se les practicará el cambio de visión o de pensamiento, empleando los conocimientos adquiridos en otras sesiones sobre alternativas de pensamiento ante las diferentes situaciones o problemas.

Al final de la sesión, se darán casos de personas que se encuentran emocionalmente implicadas en una situación y que emplean distorsiones cognitivas para interpretar esa realidad. En grupo, los menores y jóvenes deberán detectar qué tipo de distorsión es, por qué es una interpretación errónea y cuál sería la interpretación más objetiva y saludable que se podría dar a la situación.

Se les pedirá que, hasta que tenga lugar la próxima sesión, recojan algún momento en el que tengan distorsiones cognitivas y que realicen el mismo trabajo que en la sesión de detectar qué distorsión es y modificar el pensamiento para eliminarla.

Decimonovena sesión. Los celos: Partiendo de la sesión anterior, esta sesión trabajará con las distorsiones cognitivas aprendidas para tratar específicamente sobre los celos. Esto se considera necesario ya que se ha observado que los menores y jóvenes que acuden a PREDE, en sus relaciones de pareja y de amistad, sufren un gran número de malas interpretaciones y de inseguridades. Trabajando la asertividad como se ha hecho hasta el momento junto con la detección y corrección de las distorsiones cognitivas, se espera aportar calidad a sus relaciones sociales con su grupo de pares.

Para comenzar la sesión, se comentarán en grupo los ejercicios realizados por los chicos y chicas en casa. Se les dará *feedback*, valorando entre todos si ha acertado con la distorsión cognitiva y

si la forma en la que la ha resuelto mediante el cambio de pensamiento fue la más beneficiosa y adecuada para él o ella.

A continuación, se les explicará que esta sesión va a ir dedicada a los celos, para poder conseguir que las relaciones con sus parejas u otros seres queridos sean más satisfactorias aún. Por ello, se repasarán las distorsiones cognitivas que se han observado ser más habituales en ellos y se aplicarán a los celos. Se les pedirá que hagan un ejercicio de sinceridad y que cuenten dos situaciones donde hayan sentido celos: una en la que crean que no fue distorsionando la realidad, es decir, una situación en la que lo vean justificable; y otra situación donde crean que sí tuvo lugar una distorsión. Se compararán ambas situaciones, trabajando en los motivos por los que ellos consideren que una es justificable y que la otra no. Se realizará en grupo pero por turnos, para que los compañeros puedan dar su opinión a la persona que expone sus situaciones, enriqueciendo así las perspectivas de cada uno. Con esto se pretende reforzar lo aprendido en anteriores sesiones sobre que la percepción de una situación y cómo acabe concluyendo esta, puede variar dependiendo de cómo se procese la información.

Se concluirá con que es necesario primero observar lo más objetivamente posible, después pensar en lo observado (a ser posible con varios puntos de vista, aunque todos esos puntos de vista sean de la misma persona) y que, tras realizar todo este proceso, se actúe.

Se pretende, además de mejorar las comunicaciones y relaciones de los menores y jóvenes, eliminar la violencia y la impulsividad en sus acciones y pensamientos.

Veinteava sesión. Violencia y acoso: la sesión número veinte irá dedicada a concienciar a los menores y jóvenes sobre las diversas consecuencias del acoso, específicamente del *cyberbullying*. Esta sesión se realiza de manera posterior a la sesión dedicada a los celos debido a que muchas de las causas por las que los menores y jóvenes deciden realizar *cyberbullying* tienen su base en que ven amenazados sus círculos de amistades o su pareja por la persona a la que realizan el ataque. De este modo, emplean el *cyberbullying* o el acoso como arma para desprestigiar al que considera su rival y minar su autoestima y sus redes sociales para poder mantener la suya propia intacta o incluso ampliarla.

Por lo tanto, esta sesión consiste no sólo en concienciar sobre las consecuencias que tiene para una persona ser víctima de *cyberbullying* trabajando la empatía, sino también se pretende seguir trabajando las distorsiones cognitivas y la autoestima para que no perciban a las personas como rivales a los que tienen que atacar si quieren preservar su imagen.

Para ello, se presentarán varios vídeos acerca del *cyberbullying* y del *bullying* en general. Tras su visionado, se realizará una introspección y se trabajará el análisis de las propias emociones así como la empatía preguntándoles cómo se han sentido al verlo y cómo creen que se sentían las víctimas y los agresores. Asimismo, se continuará reforzando lo aprendido sobre distorsiones cognitivas y resolución de problemas a través de indagar sobre los motivos por los que ellos creen que los agresores realizaban el acoso y qué otras opciones había para solucionar la situación.

Para la próxima sesión, se les pedirá que, en su tiempo libre en casa, realicen una búsqueda en internet sobre algún caso de *cyberbullying* o de *bullying* y que redacten cómo se sentirían ellos en ese caso y qué soluciones podrían encontrar para resolverlo de la forma más beneficiosa posible para todas las partes.

Vigésimo primera sesión. Violencia grupal: al inicio de esta sesión, se comentará la tarea que los menores y jóvenes hayan traído realizadas desde casa. Como en todas las sesiones en las que han realizado actividades fuera de la sesión, se les dará *feedback*, potenciando lo acertado y trabajando en aquello que siga presentando una dificultad para ellos.

A partir de esto, se pasará al contenido organizado para esta sesión, que consiste en la violencia realizada en grupo. Se partirá de lo aprendido sobre el *cyberbullying* y el *bullying* acerca de que el acoso se realiza en la mayoría de los casos acompañado del grupo de pares, y que es el grupo o, al menos, más de una persona los que realizan la intimidación y/o la agresión.

Para tratar el tema de la violencia en grupo, en primer lugar se dará una definición de qué se considera grupo, qué es la violencia en grupo y qué es la presión social.

A continuación se pasará a trabajar sobre la presión de grupo, realizando una lluvia de ideas entre todos los partícipes en la sesión sobre qué se puede hacer para no dejarse llevar por lo que el grupo diga o quiere que hagas. Es decir, se les pedirá que, empleando el estilo de comunicación asertivo que se espera manejen adecuadamente a estas alturas del Programa, afronten y resuelvan situaciones en las que tengan que tomar decisiones diferentes al resto de su grupo.

A partir de la lluvia de ideas, se analizará cuáles podrían dar resultado y cuáles no, explicando el por qué. Se les explicará, en el caso de las ideas que se les diga que no funcionarían, los factores de vulnerabilidad a los que todos estamos expuestos cuando nos encontramos en grupo y cómo combatirlos.

Antes de finalizar, se realizará un *role-playing* sobre varias situaciones escogidas previamente por el psicólogo y el educador de referencia, para poner en práctica tomar decisiones individuales cuando no se está de acuerdo con las que ha tomado el grupo del que se forma parte. Estas situaciones tendrán que ver: con el uso de métodos anticonceptivos, con la relación con su pareja (la tengan o no), con tomar una decisión dentro del ámbito laboral o educativo (dependiendo en el que cada uno esté) y con decidir entre dos opciones dentro de una situación que presente un dilema moral.

Por último, se comentarán las ventajas y desventajas de moverse en las diferentes situaciones de la vida con conductas violentas en vez de a través de la palabra cuando nos encontramos dentro de un grupo, esperando que encuentren más desventajas que beneficios gracias al trabajo previo realizado sobre empatía, asertividad y búsqueda de múltiples formas de resolución de conflictos.

Vigésimo segunda sesión. Autocontrol con relajación: esta sesión se dedicará a aprender sobre relajación con el objetivo de que lo que aprendan lo apliquen en las situaciones de estrés, de ansiedad, de angustia y de falta de control.

La sesión comenzará de forma dinámica con una lluvia de ideas sobre qué es la relajación, para qué sirve y qué se hace en ella.

A continuación se les explicará de forma más concisa para qué sirve la relajación, en qué momentos puede ser útil, qué beneficios tiene y qué tipos hay (se nombrarán varios tipos de relajación que sean conocidos y habitualmente empleados tanto en grupo como individualmente).

Posteriormente a la parte teórica de la sesión tendrá lugar una parte práctica. Se llevará a los menores y jóvenes al salón de actos del Centro que se habrá reservado previamente para esa sesión. Allí se explicará la relajación muscular progresiva de Jacobson de forma detallada, a través de ejemplos por parte del psicólogo de cómo se realiza cada parte. Una vez finalizada la explicación, se llevará a cabo una sesión de relajación en la que los menores y jóvenes puedan aprender cómo se realiza para poder hacerla cuando estén en casa en un primer lugar y que gradualmente puedan ir aplicándola a diversas situaciones estén solos o acompañados.

Al finalizar la sesión, se les pedirá que apliquen lo aprendido a lo largo de la semana realizando pequeñas sesiones de relajación antes de dormir y que realicen un pequeño registro de cómo se sentían antes de hacer la relajación y cómo se han sentido después.

Vigésimo tercera sesión. Aportaciones de saber lograr un estado de relajación: esta sesión irá dirigida a profundizar en el manejo de la relajación. Antes de iniciar el contenido preparado para esta sesión, se comentarán los registros realizados por los menores y jóvenes para reforzar de este modo los beneficios aportados por la relajación.

Se les enseñará a estar relajados y con bajos niveles de ansiedad mientras realizan una actividad. La actividad que se va a emplear para trabajar esto es dibujar un mándala.

Esta actividad ocupará la sesión completa, por lo que a excepción del mandala, no realizarán nada más. Sin embargo, antes de que comiencen a realizar la tarea, se les pedirá que apliquen lo aprendido sobre relajación anteriormente y que empleen el tiempo que están en esta sesión en bucear dentro de sí mismos.

El mandala será elegido de la gran variedad de ellos que hay en Internet y la tarea consistirá en plasmar el que se imprima en un cartón especial para dibujo con ayuda de un papel de tinta para calcar. Una vez que se haya pasado el mandala del folio impreso al cartón de dibujo, deberán colorearlo libremente con las témperas que hay a su disposición en el Centro.

Se espera que la realización del mándala aporte a los menores y jóvenes capacidad de concentración y de relajación y que aprendan a disfrutar de esta sensación.

Vigésimo cuarta sesión. Introspección: la penúltima sesión del Programa está pensada para que los menores y jóvenes se den un tiempo para mirar en su interior y ver qué ha cambiado desde que iniciaron en PREDE hasta el momento de esta sesión.

Se les pedirá que realicen un mural con dos partes: “antes” y “ahora”. La parte de “antes” se dividirá asimismo en otras tres partes: “cómo pensaba”, “cómo actuaba”, “cómo me sentía”. La parte de “ahora” se dividirá igualmente en otras tres columnas: “cómo pienso”, “cómo actúo” y “cómo me siento”. Para realizar la actividad se les proporcionarán pinturas y recortes de revistas y de periódicos. No se les permitirá el uso de Internet ni que comenten la actividad con sus compañeros hasta que la hayan finalizado para promover de este modo que realicen una introspección lo más profunda y enriquecedora posible.

Una vez hayan finalizado, se colgarán los murales en la pared de la sala y cada uno de ellos irá exponiendo por turnos su mural y dando los motivos por los que ha completado el mural de esa forma.

Con esta sesión se pretende acercarles al cierre del Programa y reforzar todo lo que les ha aportado el mismo en su vida para, de esta manera, promover que se sigan realizando las conductas aprendidas y aplicando los conocimientos adquiridos posteriormente a la finalización del Programa.

Vigésimo quinta sesión. Reforzar lo aprendido: en la última sesión se realizará el cierre del Programa. Para ello se recordará, en modo resumen, lo aprendido sesión por sesión y se dedicará esta sesión a afianzar cómo aplicar lo aprendido al resto de situaciones de nuestra vida.

Una vez realizado este recordatorio y el refuerzo de la importancia de continuar con lo aprendido en el resto de ámbitos de vida, se hará una dinámica de cierre llamado “Algo bueno”. Esta dinámica consistirá en decir, por turnos, algo bueno que se pueda apreciar en cada uno de los compañeros ya sea en forma de adjetivo, o de acción, o de momento vivido y compartido con esa persona. El psicólogo y educador de referencia participarán en la dinámica. De este modo, se espera que los menores y jóvenes sean conscientes del importante cambio positivo que se ha producido en ellos, de su utilidad y que es apreciado por sus iguales y por la gente de su alrededor promoviendo así el empleo de lo aprendido en el Programa fuera de este.

Sesiones individuales: como complemento al trabajo grupal, tendrán lugar sesiones individuales con cada uno de los menores o jóvenes con los que se considere relevante tratar algún aspecto de forma más personalizada.

Debido a que cada menor tiene sus circunstancias personales especiales en el seno familiar, realizar alguna sesión individual con quien la necesite será útil para dotarle de herramientas y habilidades que faciliten la comunicación en el seno familiar, mejorando así las relaciones que en este tengan lugar y permitiendo de este modo que la familia sirva de apoyo y refuerzo para que el menor o joven pueda emplear lo aprendido en las sesiones individuales en el resto de ámbitos de su vida y que siga trabajando y mejorando una vez que el Programa haya finalizado. Es por esto, que en estas sesiones se dará pie a que asistan los padres o tutores del menor o joven en cuestión, si ellos así lo quieren y si el menor o joven lo desea. De esta forma se está ampliando el lugar del trabajo del Centro a nicho familiar. Asimismo, teniendo lugar las sesiones

con los miembros de su familia, se están aportando herramientas no solamente al menor, sino también a las personas con las que convive y de las que recibe gran influencia.

En las sesiones individuales las herramientas que se emplearán serán en su mayor parte la reestructuración cognitiva y el *role-playing* tanto cuando asista él solo como cuando asista con sus familiares. En las sesiones en las que asista con familiares se empleará también la mediación familiar, enseñándoles finalmente a que la realicen ellos sin estar la figura del psicólogo presente para que pueda serles de ayuda cuando se les presente un problema en el hogar.

Además, este tratamiento individualizado ayudará a que los profesionales se aseguren de que se está consiguiendo el correcto cumplimiento de los objetivos, ya que permite un seguimiento individualizado.

En conclusión, la función de las sesiones individuales reside en ampliar el lugar del trabajo donde el menor o joven adquiere estas habilidades y darles estos conocimientos a sus familiares también, mejorando de esta forma la relación existente entre ellos y generalizando el empleo de las habilidades a todos los aspectos y situaciones de su vida.

Fase de Evaluación: la última fase del Programa es la fase de evaluación. En ella reside una gran importancia ya que será la que nos ayudará a comprobar si se ha conseguido transmitir los conocimientos que se han enseñado a lo largo de las sesiones.

La evaluación estará compuesta por: un cuestionario pre-post, un *role-playing* final y un cuestionario de satisfacción.

- Cuestionario pre-post: este será un cuestionario de tipo cualitativo que estará compuesto de preguntas que recojan los diferentes conocimientos que se adquirirán a lo largo del Programa. Se pasará el mismo cuestionario al inicio y al fin del Programa. Con esto se pretenden tres cosas: saber el nivel de conocimiento que el menor o joven posee sobre habilidades sociales y sobre afectividad y sexualidad antes de asistir a las sesiones, adecuar las sesiones a ese nivel y comprobar una vez finalizado el Programa qué ha mejorado o aprendido la persona con respecto a su llegada a PREDE.
- *Role-playing* final: este ejercicio va enfocado a evaluar de forma práctica los conocimientos adquiridos en las sesiones. Se hará un ejercicio de *role-playing* que englobe en una sola situación lo aprendido en varias sesiones de contenido tanto afectivo-sexual como de habilidades sociales. Con esto, se espera no solo comprobar que efectivamente el menor o el joven tiene los conocimientos esperados tras todo el proceso, sino que lo importante de esta forma de evaluación es que el chico o chica sea consciente de todo lo que ha aprendido, que sirva como *feedback* para él o ella y que le aporte un gran refuerzo para que continúe trabajando y esforzándose por continuar mejorando.
- Cuestionario de satisfacción: el propio nombre del instrumento indica su objetivo, que es medir el grado de satisfacción mostrado por el menor o joven al finalizar el Programa. La naturaleza de este cuestionario será cuantitativa. Tendrá dos partes: una donde se presentarán afirmaciones en las que él deberá responder en una escala Likert del 1 al 5, donde el 1 indica "no me identifico con esa afirmación" y el 5 indica "me identifico totalmente con esa afirmación"; y otra parte donde deberá responder a preguntas marcando igualmente en una escala Likert del 1 al 5, donde el 1 indica "totalmente en desacuerdo" y el 5 indica "totalmente de acuerdo". Así se registrará cuantitativamente su grado de satisfacción, agradecimiento y contento con el Programa realizado. De este modo, se espera adquirir información para poder seguir mejorando con las futuras intervenciones que se realicen, tanto a nivel individual con esa persona fuera del Programa, como con diferentes menores y jóvenes que asistan al Programa posteriormente.

6. EVALUACIÓN DEL PROCESO Y DEL IMPACTO:

Sistema de evaluación del proceso:

Para poder realizar una evaluación del proceso por el que pasan los destinatarios a lo largo de la Medida, se realizarán una serie de evaluaciones del estado psicosocial de los mismos. Para ello, tendrá lugar una evaluación del estado psicosocial del menor o joven previamente al inicio de la intervención. Además, a lo largo del Programa y de la Medida se irán realizando otras similares, pero más breves, una vez al mes o mes y medio. Finalmente, y de manera posterior a la finalización de la Medida, tendrá lugar otra evaluación del estado psicosocial de la persona, que será más extensa que las realizadas de forma intermedia.

Por lo tanto, esta evaluación se realizará una vez haya tenido lugar la entrevista inicial y firma de la Medida que tenga que realizar. La sesión de evaluación del estado psicosocial la realizará el psicólogo, estando únicamente el menor o joven, es decir, no asistirán padres o tutores ni habrá ningún tipo de acompañante.

La evaluación psicosocial es independiente de la evaluación explicada en el apartado anterior ya que esa medirá la trayectoria del menor o joven en el Programa en cuanto a habilidades adquiridas, pero esta evaluación tendrá como objetivo medir: cómo se desenvuelve la persona en los diferentes ámbitos de su vida, si tiene alguna necesidad individual que debe ser tratada en las sesiones individuales y si su presencia en el grupo de trabajo le beneficiará tanto a él como a sus compañeros. Por ello, en esta primera entrevista psicosocial, se marcarán unos objetivos individuales y grupales con el menor o joven, que se irán persiguiendo a lo largo del Programa y de la Medida.

Una vez haya tenido lugar la primera evaluación psicosocial, los resultados se pondrán en conocimiento del resto del equipo de profesionales, especialmente del educador de referencia de ese menor o joven. Tendrá lugar un trabajo conjunto del psicólogo y el educador donde se marcarán unos objetivos tanto a nivel individual como grupal para con esa persona. Se espera que los resultados obtenidos sean útiles para que el proceso de intervención sea de la mayor calidad posible y que el cumplimiento de la Medida y la realización del Programa se lleven a cabo de la forma más enriquecedora para la persona.

Para que se pueda realizar un trabajo continuado y bien adaptado, esta evaluación se repetirá durante el proceso de forma breve, para observar la evolución de la persona y si han ocurrido cambios que requieran de algún retoque en la forma en la que se está trabajando con él o con ella.

Igualmente, para cerrar el trabajo realizado, una vez que el menor o joven haya cumplido con la Medida, se volverá a evaluar su estado psicosocial, sirviendo esta evaluación de *feedback* para él o ella y también para realizar una comprobación de que los objetivos que se marcaron inicialmente se han cumplido.

Sistema de evaluación del impacto:

La evaluación del impacto que el Programa ha tenido para el menor o joven se realizará dividiéndola por los objetivos específicos que se han marcado como finalidad última de este Programa, es decir:

- Atender las necesidades psicosociales individuales de cada menor o joven.
- Hacer extensibles los conocimientos adquiridos en el programa a las distintas situaciones de la vida.
- Prevenir las recaídas o la reincidencia.

Evaluados estos, se espera estar evaluando el objetivo general, es decir, el objetivo que se espera lograr con la implantación de este Programa: aumentar la calidad de vida, psicológica y social, de los menores y jóvenes que asisten a PREDE.

Para poder evaluar este impacto, una vez que el menor o joven haya finalizado el Programa, habiendo finalizado o no la Medida, el psicólogo realizará un seguimiento de un año de duración con el menor.

Este seguimiento se basará en una intervención individual con el destinatario, que abarque los aspectos personales, familiares y sociales (escolares o laborales y del grupo de pares). Pese a ser una intervención individual, además, se realizarán intervenciones grupales en el ámbito familiar que incluyan la mediación y cuya dinámica se asemeje a la que tenía lugar en las sesiones realizadas durante la estancia del menor o joven en PREDE cuando acudía con su familia a realizar alguna sesión en conjunto.

La intervención se basará en realizar un acompañamiento del menor a estos ámbitos de su vida nombrados en el párrafo anterior con el que se seguirá trabajando los conocimientos adquiridos en el Programa, esta vez aplicándolos directamente a la vida fuera del Centro en presencia del psicólogo. De esta forma, el psicólogo se asegura de que lo aprendido en las sesiones grupales e individuales que han conformado el Programa, realmente se ha ido generalizando a otros ámbitos y se ha sabido aplicar.

Así, el seguimiento se realizará una vez cada tres semanas durante los dos siguientes meses a la finalización del Programa, una vez cada mes y medio durante los cuatro siguientes meses y una última vez pasados dos meses y medio. Por lo tanto, tendrán lugar siete sesiones de seguimiento.

7. INDICADORES Y RESULTADOS:

A continuación se muestran dos tablas, una de ellas para la evaluación de proceso y la segunda para la evaluación de impacto. Las evaluaciones están realizadas a partir de los objetivos específicos marcados al inicio del Programa. Los indicadores muestran cómo se observa si los objetivos se cumplen o no; los resultados esperados son aquellos que deben darse para que esos objetivos estén teniendo lugar.

Evaluación del proceso:

OBJETIVO	INDICADORES	RESULTADOS ESPERADOS
Atender las necesidades psicosociales individuales de cada menor o joven.	-Asistencia a las sesiones grupales. -Asistencia a las sesiones individuales. -Muestras de interés por el contenido.	-Continuidad en la asistencia a las sesiones por parte de los menores y jóvenes (80% de asistencia). -Participación activa en las sesiones (al menos una intervención por sesión) y realización de las tareas propuestas (el 80% de ellas).
Hacer extensibles los conocimientos adquiridos en el Programa a las distintas situaciones de la vida.	-Aumento del empleo de los conocimientos adquiridos en las sesiones.	-Mejora en un 80% de la capacidad de expresión (tanto de opiniones como de emociones) a medida que se realizan las sesiones.

Prevenir las recaídas o la reincidencia.	-Aumento de la capacidad del menor o joven de resolución de problemas.	-Que el menor o joven sea un 75% más resuelto y resolutivo en la solución de problemas en los diferentes ámbitos de su vida.
--	--	--

Evaluación del impacto:

OBJETIVO	INDICADORES	RESULTADOS ESPERADOS
Atender las necesidades psicosociales individuales de cada menor o joven.	-Disminución de las necesidades y de los problemas mostrados por el menor o joven en las entrevistas psicosociales realizadas. -Mejora de la calidad de vida del menor o joven en los diferentes ámbitos de su vida.	-Que los indicadores de la evaluación de proceso resulten positivos. -Que de la evaluación psicosocial realizada al finalizar el Programa y la Medida se obtengan resultados positivos (que el menor o joven alcance el 75% de los objetivos que se marquen en la entrevista psicosocial inicial). -Que el cuestionario de satisfacción se obtengan resultados positivos.
Hacer extensibles los conocimientos adquiridos en el programa a las distintas situaciones de la vida.	-Empleo del estilo de comunicación asertivo además de otras herramientas de habilidades sociales. -Uso de los conocimientos adquiridos Afectivo Sexual en los diferentes círculos de su vida.	-Aumento de los conocimientos en Habilidades Sociales y en Afectivo-Sexual de un 75%. -Mejora de las relaciones con los pares (reducción de los conflictos en un 80%) -Mejora de la relación familiar (cumplimiento del 80% de los objetivos marcados en las sesiones con el psicólogo).
Prevenir las recaídas o la reincidencia.	-Modificación de hábitos y conductas relacionadas con el motivo por el que asistió a PREDE.	-Reducción en un 75% de los hábitos y conductas previas que se han propuesto reducir.

8. CONCLUSIONES:

Se concluye que el Proyecto que aquí se ha presentado puede llevarse a cabo como ampliación y mejora del ya establecido programa PREDE en cualquiera de sus centros (Las Naves, Valora y Lumbre). Se espera que el Programa aporte tanto a los menores y jóvenes como a los círculos cercanos a estos, ya mencionados a lo largo del documento, un crecimiento como personas, mejorando notablemente de este modo su calidad de vida.

9. CONTROL Y REGULACIÓN: MEJORAS.

Es importante señalar que podría realizarse un programa más completo si se aumentase el número de profesionales, tanto psicólogos como educadores, para así poder realizar más grupos de trabajo. También, al aumentar el número de psicólogos, se incrementaría el número de sesiones individuales. Esto ayudaría a que el trabajo realizado en las sesiones grupales se generalizase a un mayor nivel en los diferentes ámbitos de la vida del destinatario. Asimismo, se

conseguiría un tratamiento más personalizado para el menor o joven, para así poder trabajar aquello que no fuese posible en las sesiones grupales porque no se correspondiese con el contenido programado pero que fuese beneficioso y conveniente para el destinatario.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bandura, A.; Walters, R. (1990), *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad*, Ediciones Alianza Editorial, Madrid.
- Blanco, A.; Caballero, A.; de la Corte, L. (2005) *Psicología de los Grupos*, Editorial Pearson Educación S. A., Madrid.
- Buendía Vidal, J. (1998), *Familia y Psicología de la salud*, Ediciones Pirámide, Madrid.
- DiBiase A. M.; Gibbs J. y Potter B. (2010), *Equipar para educadores: adolescentes en situación de conflicto*, Editorial Catarata.
- Hainbuch, F. (2006). *Relajación muscular de Jacobson*. Madrid: Editorial Edimat.
- Labrador, F. J.; López Muñoz, M.; Cruzado Rodríguez, J. A. (2004), *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*, Ediciones Pirámide, Madrid.
- Lahire, B. (2004), *El Hombre Plural. Los resortes de la acción*. Editorial Bellaterra, Barcelona.
- Lévy-Leboyer, C. (1985), *Psicología y Medio Ambiente*, Ediciones Morata S. A., Madrid.
- Martín, M. J.; Martínez J. M.; Rosa, A. Las bandas juveniles violentas de Madrid: su socialización y aculturación. *Rev Paman Salud Pública*. 2009; 26(2):182-136.
- Morales, J. F.; Huici, C. (1990), *Psicología Social*, Editorial McGraw-Hill, Madrid.
- Palomo González, A. M. (1989). Laurence Kohlberg: Teoría y práctica del desarrollo moral en la escuela. *revista internacional de formación del profesorado*, 4, 79-90.
- PREDE. *Memoria 2014*. Documento de uso interno.
- Schütz, A. (1932), *La construcción significativa del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva*, Ediciones Paidós, Barcelona, 1ª reimpresión en España, 1993.
- Simon, Stierlin y Wynne, (1988), *Vocabulario de Terapia Familiar*, Ediciones Macchi, Buenos Aires, Argentina, 1ª edición.
- Turner, J. C. (1989), *Redescubrir el grupo Social: una teoría de la categorización del yo*, Ediciones Morata S. A., Madrid.
- Urra, J. (2014). *Psicohigiene: El cuidado de uno mismo y de los demás*. Madrid: Ediciones Aguilar.
- Villegas i Besora, M. (2008). Psicopatología y Psicoterapia del Desarrollo Moral. *Apuntes de Psicología*, 26, 199-228.
- Worchel, S. (1997), *Psicología: Fundamentos y Aplicaciones*, Editorial Prentice Hall, Madrid.

11. ANEXOS

A continuación se presentan la portada y el índice de los cuadernillos de contenido en Habilidades Sociales y de Afectivo-Sexual. Estos se emplean en las sesiones individuales y también, en algunos casos, previamente al inicio del Programa y de forma posterior a este.

Cuadernillo de Habilidades Sociales:



QUE VAMOS A TRABAJAR...

PRESENTACIÓN DEL CURSO	<ul style="list-style-type: none">• NOS PRESENTAMOS• CUESTIONARIO INICIAL
AUTOCONOCIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">• ME CONOZCO MEJOR• SI YO FUESE• COMPLETA FRASES• YO PIENSO/ LOS DEMÁS PIENSAN• HISTORIA EXISTENCIAL• LÍNEA DE VIDA
COMUNICACIÓN HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS	<ul style="list-style-type: none">• DEFINICIÓN HHSS• COMUNICACIÓN Y SUS ELEMENTOS.• ACTITUDES QUE FAVORECEN Y DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN.• LOS MALOENTENDIDOS.• CONVERSACIONES.• ESCUCHA ACTIVA.• ESTILOS DE COMUNICACIÓN.• COMUNICACIÓN NO VERBAL.• CASOS PRÁCTICOS.
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	<ul style="list-style-type: none">• LOS CONFLICTOS• PROCESO A SEGUIR EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.• CASOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.• CASOS PRÁCTICOS• DE QUIÉN ES EL PROBLEMA.• CUÁNDO EMPIEZA EL PROBLEMA
EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y EMPATÍA	<ul style="list-style-type: none">• HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL• SENTIMIENTO Y EMOCIÓN• IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES
CONTROL DE IMPULSOS	<ul style="list-style-type: none">• AUTOCONTROL• ANÁLISIS DE SITUACIONES QUE PONEN NERVIOSO Y TRANQUILIZAN.• DETECCIÓN DE SEÑALES DE IRA• LA MÚSICA COMO HERRAMIENTA DE RELAJACIÓN• RELAJACIÓN/ESTRÉS
DESARROLLO MORAL	<ul style="list-style-type: none">• CONFLICTO DE VALOR• ANÁLISIS DE VALORES• DILEMAS MORALES. CASOS PRÁCTICOS



AFFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD



Nombre:
Apellidos:
Edad:

ÍNDICE:

PRESENTACIÓN DEL CURSO	NOS PRESENTAMOS CUESTIONARIO INICIAL
INICIO	CONCEPTOS GENERALES
ADOLESCENCIA	CAMBIOS FÍSICOS CAMBIOS EMOCIONALES AUTOCONOCIMIENTO
IGUALDAD DE GÉNERO	CONCEPTOS Y DEFINICIÓN IMPORTANCIA
AFFECTIVIDAD-SEXUALIDAD	CONCEPTOS Y DEFINICIÓN TIPOS
RELACIONES SEXUALES	ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MITOS
MATERNIDAD Y PATERNIDAD	CUIDADOS BÁSICOS DEL BEBÉ RESPONSABILIDADES DROGAS Y LACTANCIA
PAREJAS Y FAMILIAS	TIPOS DE PAREJAS TIPOS DE FAMILIA
VIOLENCIA DE GÉNERO	TIPOS FACTORES DE RIESGO CONSECUENCIAS
EVALUACIÓN FINAL	CUESTIONARIO FINAL
ANEXOS	PÁGINAS WEB VÍDEOS