



PERÚ

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos

Despacho Viceministerial de Justicia

Programa Nacional de Centros Juveniles

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la Universalización de la Salud"

Resolución de Dirección Ejecutiva

Nº 34-2020-JUS/PRONACEJ

Lima, 04 SEP. 2020

VISTOS, el Informe N° 040-2020-JUS-PRONACEJ-UGMSNPL de la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad; el Informe Técnico N° 082-2020-JUS/PRONACEJ-UPP de la Unidad de Planeamiento y Presupuesto; el Informe N° 208-2020-JUS/PRONACEJ-UAJ, de la Unidad de Asesoría Jurídica; y,

CONSIDERANDO:

Que, mediante Decreto Supremo N° 006-2019-JUS, se crea el Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ), en el ámbito del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, con el objeto de fortalecer la reinserción social de las y los adolescentes en conflicto con la Ley Penal, a través de la atención especializada, ejecución de programas de prevención y tratamiento, y ejecución de medidas socioeducativas por medio de los Centros Juveniles, a nivel nacional;

Que, el artículo II del Título Preliminar del Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes, aprobado por Decreto Legislativo N° 1348, regula el Principio de interés superior del adolescente que establece en su numeral 1 que *"al adolescente se le debe brindar la máxima satisfacción integral y simultánea de derechos durante el proceso de responsabilidad penal. El desarrollo y ejercicio de sus derechos deben ser considerados como principios rectores. Ningún derecho debe ser perjudicado por una interpretación negativa del interés superior del adolescente"* y, seguidamente, el artículo XIII regula los enfoques para la aplicación del Código, señalando en su numeral 4, sobre el enfoque restaurativo, que *"se debe promover durante el proceso, en medida de lo posible, la participación de la víctima para lograr su reparación adecuada, así como la aceptación de responsabilidad del adolescente por el daño causado, como forma para superar los efectos negativos de la infracción y prevenir la comisión de otras futuras"*;

Que, el Reglamento del Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes, aprobado por Decreto Supremo N° 004-2018-JUS, define en el numeral 2.14 de su artículo 2 al Servicio de Orientación a el/la adolescente (SOA) como *"el Centro Juvenil de medio abierto encargado de la ejecución de las medidas socioeducativas no privativas de libertad. En los lugares donde no se haya implementado un SOA, las funciones son asumidas por alguna otra institución que haga sus veces"*;

Que, el Manual de Operaciones del PRONACEJ, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 0120-2019-JUS y modificado por Resolución Ministerial N° 0301-2019-JUS, establece las Unidades Funcionales de Línea en el marco de la estructura funcional del PRONACEJ, entre ellas, la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad, la cual, conforme a lo establecido en el artículo 20, es responsable de planificar, coordinar, ejecutar, articular y establecer mecanismos de mejora para las intervenciones técnicas, que se ejecutan en el marco del Sistema Nacional de Reinserción Social del Adolescente en conflicto con la Ley Penal;

Que, mediante el informe de vistos de la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad, quien tiene a su cargo los Centros Juveniles de Medio Abierto a nivel nacional, propone el documento técnico denominado

DIRECCION EJECUTIVA

UNIDAD DE ASESORIA JURIDICA

UNIDAD DE PLANEAMIENTO Y PRESUPUESTO

UGMSNPL



PERÚ

Ministerio
de Justicia
y Derechos Humanos

Despacho
Viceministerial de
Justicia

Programa Nacional de
Centros Juveniles

"Programa de Intervención para Adolescentes Agresores Sexuales que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad" que tiene como objetivo general establecer lineamientos para la intervención diferenciada de adolescentes que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad por haber cometido una infracción contra la libertad sexual, en los Centros Juveniles de Medio Abierto – Servicios de Orientación al Adolescente (SOA) a nivel nacional;

Que, estando a los principios que rigen el Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes en su Título Preliminar, entre ellos, el principio de interés superior del adolescente; así como los enfoques, entre ellos el enfoque restaurativo, resulta necesario aprobar el documento técnico que establece los lineamientos para que los Equipos Interdisciplinarios de los Centros Juveniles de Medio Abierto a nivel nacional brinden un mejor tratamiento a los(as) adolescentes, agresores sexuales, en conflicto con la Ley Penal, que cumplen medidas socioeducativas en los Centros Juveniles de Medio Abierto;

Que, mediante el Informe Técnico N° 082-2020-JUS/PRONACEJ-UPP y el Informe N° 208-2020-JUS/PRONACEJ-UAJ, la Unidad de Planeamiento y Presupuesto y la Unidad de Asesoría Jurídica, respectivamente, han emitido opinión favorable respecto de su aprobación;

Con los visados de la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad, la Unidad de Planeamiento y Presupuesto y la Unidad de Asesoría Jurídica;

De conformidad con lo establecido en el Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes, aprobado con Decreto Legislativo N° 1348; su Reglamento, aprobado con el Decreto Supremo N°004-2018-JUS; el Manual de Operaciones del Programa Nacional de Centros Juveniles, aprobado mediante Resolución Ministerial N° 0120-2019-JUS y modificado con la Resolución Ministerial N° 0301-2019-JUS;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- Aprobar el documento normativo denominado "Programa de Intervención para Adolescentes Agresores Sexuales que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad", el cual forma parte integrante de la presente Resolución.

Artículo 2.- Encargar a la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad del Programa Nacional de Centros Juveniles la difusión e implementación del Programa aprobado por el artículo precedente, en todos los Centros Juveniles de Medio Abierto a nivel nacional.

Artículo 3.- Disponer que la Unidad de Administración publique la presente Resolución en el Portal Institucional del Programa Nacional de Centros Juveniles. (www.pronacej.gob.pe)

Regístrese, comuníquese y publíquese.


MARIA LUISA SILVA PEREDO
Directora Ejecutiva
PROGRAMA NACIONAL DE CENTROS JUVENILES
MINISTERIO DE JUSTICIA Y DERECHOS HUMANOS

Unidad de Asesoría Jurídica
N. TORREALBA

Unidad de Planeamiento y Presupuesto
N. VÁSQUEZ C.

Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de la Libertad
S. HUAYANAY C.



PERÚ

Ministerio
de Justicia
y Derechos Humanos

Despacho
Viceministerial de Justicia

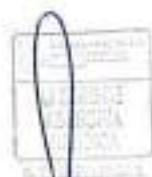
Programa Nacional de
Centros Juveniles



Programa Nacional de
Centros Juveniles
PNCEJ



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA ADOLESCENTES AGRESORES SEXUALES QUE CUMPLEN MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS NO PRIVATIVAS DE LIBERTAD



2020

INDICE

PRESENTACIÓN

I. ASPECTOS GENERALES

- 1.1. DATOS DEL PROGRAMA
- 1.2. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL
- 1.3. OBJETIVO
- 1.4. MÓDULOS
- 1.5. RECURSOS
- 1.6. TERMINOLOGÍA

II. GUÍAS DE INTERVENCIÓN

III. FICHAS DE TRABAJO

DESARROLLO DE MÓDULOS

2.1. MÓDULO I:

AFIANZADO TU AUTOESTIMA PUEDES MEJORARTE A TI MISMO

- 2.1.1. ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás?
- 2.1.2. Lo que me gusta de mí
- 2.1.3. Quiero cambiar
- 2.1.4. Adaptarse a las nuevas situaciones
- 2.1.5. ¿Cómo me gustaría y quiero ser?

2.2. MÓDULO II

CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD

- 2.2.1. ¿Qué sabemos sobre la sexualidad humana?
- 2.2.2. Sexo saludable
- 2.2.3. Embarazo y reproducción humana
- 2.2.4. Prácticas seguras
- 2.2.5. Dilemas sobre las relaciones sexuales
- 2.2.6. Situaciones para comunicarse, negociar y pactar con la pareja

2.3. MÓDULO III

AUMENTA TUS HABILIDADES PARA LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

- 2.3.1. ¿Qué valoramos en uno mismo/en el otro como pareja?
- 2.3.2. Mitos sobre el amor y las relaciones de pareja
- 2.3.3. Escuchar es sentir
- 2.3.4. Consejos prácticos sobre cómo "ligar"
- 2.3.5. Consentir y no consentir
- 2.3.6. Colaborar en una agresión sexual realizada por otro

2.4. MÓDULO IV

APRENDE A NO DISTORSIONAR Y JUSTIFICAR EL ABUSO

- 2.4.1. Afrontar constructivamente la culpa y la vergüenza
- 2.4.2. Negar no permite avanzar
- 2.4.3. Las excusas de agresión y el abuso (incluido el sexual)

- 2.4.4. El pensamiento deformado
- 2.4.5. Auto-registro de distorsiones cognitivas y emociones asociadas a conductas problemáticas
- 2.4.6. Distorsiones de género: chicas, chicos, personas

2.5. MÓDULO V

AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA EVITAR CONFLICTOS

- 2.5.1. Las consecuencias negativas de la ira
- 2.5.2. Análisis y control de la ira: la frustración sexual
- 2.5.3. Mejora tu asertividad
- 2.5.4. Respira hondo y contrólale
- 2.5.5. "Tiempo fuera", o abandonar temporalmente una situación, como estrategia de afrontamiento de la ira



2.6. MÓDULO VI

SENTIR SOLIDARIDAD Y EMPATÍA CON LAS VÍCTIMAS

- 2.6.1. ¿Qué piensas tú sobre lo que podría estar pensando, deseando o podría hacer otra persona?
- 2.6.2. ¿Qué piensas tú sobre lo que piensa Toni que piensa, deseo o hará Sonia?
- 2.6.3. Haber sido víctima de una agresión: carta al agresor
- 2.6.4. Interpretar el papel de ser víctima, agresor y testigo
- 2.6.5. Consecuencias para la víctima y su entorno, y para el agresor y su entorno



2.7. MÓDULO VII

PREPÁRATE PARA PREVENIR QUE LOS ABUSOS PUEDAN REPETIRSE

- 2.7.1. No existen las casualidades
- 2.7.2. Los factores de riesgo
- 2.7.3. Superar los factores de riesgo
- 2.7.4. Los beneficios de nuestra conducta no son lo que parecen
- 2.7.5. Todos necesitamos un buen amigo que nos ayude de verdad (siempre hay alguien en quien confiar)
- 2.7.6. El efecto mariposa



PRESENTACIÓN

El inicio del Estado de Emergencia Sanitaria en nuestro país, ha generado que se desarrollen estrategias psico socioeducativas con los adolescentes en conflicto con la Ley Penal de los Centro Juveniles de Medio Abierto a nivel nacional, buscando favorecer la intervención y el seguimiento con modalidad remota.

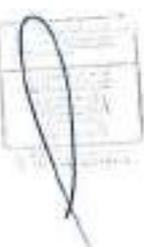
En ese sentido, la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de Libertad concedora de las principales necesidades del sistema, está enfocada en darle continuidad a la intervención especializada, diferenciada e instrumentalizada de los adolescentes que atiende en medio abierto, entre ellos a los que se encuentran ejecutando medidas socioeducativas como consecuencia de la comisión de una infracción contra la libertad sexual.

El "Programa de Intervención para Adolescentes Agresores Sexuales que cumplen Medidas Socioeducativas No Privativas de Libertad" es el resultado de la adaptación – a la modalidad en mención - del Programa De Tratamiento Educativo Y Terapéutico Para Agresores Sexuales Juveniles, de la Agencia de la Comunidad de Madrid para la reeducación y reinserción del menor infractor, cuyos autores son Santiago Redondo Illescas y Varios, el cual está dirigido a educar y entrenar a estos adolescentes en aquellos aspectos del desarrollo sexual que pueden ayudarles a orientar correctamente sus comportamientos sexuales. El objetivo último de esta intervención es favorecer en ellos un desarrollo personal y sexual equilibrado, que prevenga la repetición de conductas de abuso y agresión sexual.

Este programa, al igual que el programa primigenio, consta de siete módulos. Cada módulo contiene de 5 a 6 actividades y se estima que puedan desarrollarse en un tiempo de intervención individual remota de 1 hora por sesión,



DIRECCION
EJECUTIVA



COMISIONE PLURIPARTIDISTA
M. VASQUEZ C.

UGMSNPL
G. HUAYANAY C.

I. ASPECTOS GENERALES

1. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

- a. **Denominación:** Programa de intervención para adolescentes agresores sexuales que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad
- b. **Dirigido a:** Equipos Técnicos Interdisciplinarios de los Centros Juveniles de Medio Abierto - SOAs a nivel nacional
- c. **Beneficiarios:** Adolescentes en conflicto con la Ley Penal que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad por haber cometido infracciones contra la libertad sexual
- d. **Área de intervención:** Preventiva - Rehabilitadora
- e. **Desarrollo :** Es un programa de 7 módulos y 34 sesiones

2. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Los(as) adolescentes cumplen medidas socioeducativas por cometer infracciones contra la Ley Penal, entre estas, se encuentra la infracción contra la libertad sexual, la cual en sus formas específicas ha sido cometida por 381 adolescentes que reciben tratamiento en los Centros Juveniles de Medio Abierto, como se detalla a continuación:

INFRACCIÓN ESPECÍFICA	ACLP
Violacion sexual	125
Violacion sexual de menor de edad	138
Actos contra el pudor	112
Pornografía infantil	2
Secuestro	2
Trata de personas	2
Total al 31 de agosto de 2020	381

3. OBJETIVOS

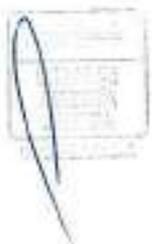
3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer lineamientos para la intervención diferenciada de adolescentes que cumplen medidas socioeducativas no privativas de libertad por haber cometido una infracción contra la libertad sexual, en los Centros Juveniles de Medio Abierto – Servicios de Orientación al Adolescente (SOA) a nivel nacional.



3.2. OBJETIVOS DE LOS MÓDULOS

Módulo	Objetivos
Módulo I AFIANZADO TU AUTOESTIMA PUEDES MEJORARTE A TI MISMO	<p>Promover un desarrollo más equilibrado de la autoestima, que puede ser carente en la mayoría de los casos o, en algunos de ellos, estar sobrevalorada.</p> <p>Dotar al adolescente de recursos que le permitan adquirir un autoconcepto más ajustado.</p> <p>Desarrollar la percepción de los adolescentes acerca de la vinculación existente entre su propia autoestima y una mayor posibilidad de mejora de sus habilidades personales y sociales.</p> <p>Mejorar la información y los conocimientos de los adolescentes sobre el cuerpo femenino y masculino, los cambios en la pubertad, la anatomía y fisiología humana y los ciclos reproductores.</p> <p>Proporcionar a los adolescentes herramientas que permitan entender sus comportamientos, emociones y sentimientos asociados al hecho sexual humano.</p>
Módulo II CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD	<p>Aumentar la capacidad de reflexión sobre la sexualidad entendida como una forma de relación especial entre dos personas que se desean y aceptan recíprocamente, pero también como una forma de relación, comunicación, placer, satisfacción y felicidad.</p> <p>Mejorar la conciencia y disposición para el cambio terapéutico en el marco del tratamiento.</p> <p>Educar sobre la relación psicológica emoción-conducta-pensamiento asociada a la sexualidad y otros comportamientos como la agresión.</p>
Módulo III AUMENTA TUS HABILIDADES PARA LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES	<p>Reflexionar acerca de la necesidad que todas las personas tienen de querer y ser queridos, y de expresar a otros y de recibir de otros la manifestación de sus sentimientos de afecto.</p> <p>Desarrollar nuevas habilidades de expresión de emociones y afectos personales.</p> <p>Mejorar la competencia de los adolescentes para la manifestación de deseos afectivos y sexuales a otra persona.</p>
Módulo IV APRENDE A NO DISTORSIONAR Y JUSTIFICAR EL ABUSO	<p>Aprender a identificar aquellos pensamientos que los adolescentes tienen o aquellas afirmaciones que realizan, para luego debatir cuáles son correctos o incorrectos, lógicos e ilógicos; y aprender a detectar indicios de veracidad y de incoherencia de tales pensamientos y afirmaciones.</p> <p>Practicar la detección de distorsiones y pensamientos erróneos (sobre género y roles de las mujeres, estereotipos sexistas, sobre la conducta y el desarrollo psicosexual de los niños acerca del uso de la violencia para conseguir cosas, etc.)</p> <p>Aprender a reconocer como determinados pensamientos y emociones, y las elecciones de conducta a las que ellos se asocian, producen ciertos resultados o consecuencias.</p> <p>Ponderar en qué grado los adolescentes se sienten responsables de sus conductas, a partir de una escala de responsabilización.</p>



Módulo V

AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA EVITAR CONFLICTOS

Comprender la conexión existente entre ira/enfado crónico y las conductas agresivas (y sus posibles agresiones sexuales).

Desarrollar estrategias para controlar la ira.

Fomentar la capacidad asertiva en adolescentes que, aunque no tienen problemas de ira, han abusado sexualmente de sus víctimas.

Desarrollar habilidades sociales para expresar el enfado de forma adecuada, y para ser asertivos.

Aprender a detectar las causas situacionales y fisiológicas que anteceden a sus respuestas coléricas.

Capacitar a los adolescentes, mediante role-playing de situaciones de discusión, para generar alternativas asertivas a la ira.

Debatir acerca de las similitudes y diferencias que puede haber entre aguantarse, negociar o agredir en situaciones específicas de conflicto.

Aprender a relajarse mediante "entrenamiento en relajación".

Conocer los efectos generales que producen el uso de la fuerza y la agresión sobre las personas.

Conocer las consecuencias del uso de la fuerza y la violencia específicamente sobre niñas y niños, y sobre chicas y chicos jóvenes.

Educar a los adolescentes acerca de los efectos de la agresión sobre las víctimas secundarias (padres, hermanos, parejas, etc.)

Enseñar cómo haber sufrido violencia puede convertirse en un factor de riesgo para que esa misma persona agreda a otras en el futuro.

Reflexionar sobre las emociones, pensamientos y comportamientos de las víctimas en relación con las agresiones que han experimentado.

Recordar y describir vivencias personales de victimización haciendo especial énfasis en los sentimientos y consecuencias asociados.

Promover, de manera anticipada y proactiva, la generalización y el mantenimiento de las mejoras y logros obtenidos durante el tratamiento.

Enseñar a los adolescentes a identificar en sí mismos (estados afectivos, consumo de alcohol o drogas) y en el ambiente social (ocio desestructurado, encuentro con posibles víctimas, riñas o disputas con otros) posibles factores de riesgo.

Entrenar a los adolescentes para ser capaces de analizar su propia conducta y los problemas que puedan aparecer en diversas situaciones personales y sociales, así como para tomar en consideración diferentes alternativas de acción que pueden llevar a distintos resultados (unos prosociales y otros delictivos).

Entrenar a los adolescentes en estrategias de afrontamiento más efectivas para prevenir las conductas infractoras y delictivas.

Módulo VI

SENTIR SOLIDARIDAD Y EMPATÍA CON LAS VÍCTIMAS

Módulo VII

PREPÁRATE PARA PREVENIR QUE LOS ABUSOS PUEDAN REPETIRSE

4. RECURSOS

El Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ) a través de la Unidad de Gestión de Medida Socioeducativa No Privativa de Libertad (UGMSNPL) brindará los siguientes recursos materiales para el desarrollo del programa de intervención para adolescentes agresores sexuales de los Centros Juveniles de Medio Abierto – SOAs a nivel nacional:

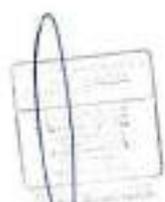
- Guías de intervención
(material para los equipos técnicos interdisciplinarios)
- Fichas de trabajo
(material para los adolescentes)
- Vídeos de las sesiones correspondientes (virtual)

Cada director(a) designará al o a los(as) responsable(s) del equipo técnico interdisciplinario que estará(n) a cargo de desarrollar las sesiones de cada módulo del programa de intervención para adolescentes agresores sexuales.





GUÍAS DE INTERVENCIÓN



MÓDULO I: AFIANZADO TU AUTOESTIMA PUEDES MEJORARTE A TI MISMO

SESIÓN 1

¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás?

OBJETIVO:	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Fomentar un autoconcepto más ajustado en los jóvenes participantes en este programa a través de una mejora de la imagen de sí mismos y de la opinión que tienen los demás de ellos.</p>	<p>¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás?</p>	<ol style="list-style-type: none"> Se pide a cada adolescente que complete el Cuestionario de autoconcepto, sin incluir ninguna identificación personal. <i>(Antes del contacto de la sesión se pide al adolescente que complete el cuestionario de autoconcepto)</i> El terapeuta recoge los cuestionarios y va leyendo de forma aleatoria y sucesiva las distintas definiciones dadas de autoconcepto. <i>(El terapeuta tiene en su poder los cuestionarios de otros usuarios a quienes en otro momento se les aplicó el cuestionario de autoconcepto. El terapeuta lee los resultados de otros usuarios)</i> Una vez que ha leído la definición de un cuestionario, se pide a los adolescentes que den su opinión acerca de cómo podría esa persona mejorar las características incluidas en su propia definición de autoconcepto. Y así con cada una de las restantes definiciones. <i>(una vez que el terapeuta lee los cuestionarios de los otros usuarios, se le pide al adolescente que de su opinión cómo podría esa persona mejorar las características incluidas en su propia definición de autoconcepto.)</i> En una segunda fase, el terapeuta reparte al grupo nuevos cuestionarios de autoconcepto en blanco, cada uno de ellos con el nombre de un participante (familiar cercano) para que un compañero (adolescente), de forma anónima, puntúe cómo percibe él a esa persona. <i>(se le pide al adolescente que puntúe a una persona x, puede ser una persona pública conocida por el adolescente, etc)</i> Se recogen estos cuestionarios y se lee sucesivamente en voz alta el resultado (es decir, la opinión de un compañero) para cada participante. En cada caso se debate en grupo si el autoconcepto formulado por el compañero se ajusta o no a la persona en cuestión y por qué. El terapeuta va resumiendo las aportaciones de cada uno de los adolescentes. 	<p>Cuestionario de autoconcepto</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>		<p>Video</p>	<p>4 min</p>

<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta sintetiza la sesión, tomando en cuenta las intervenciones que realicen los propios adolescentes, haciendo énfasis en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo afecta el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos a nuestra manera de pensar y actuar. • La incidencia que tiene la percepción de los demás sobre nosotros. • Cómo mejorando el autoconcepto desarrollamos la autoestima. • Finaliza la sesión resaltando lo relevante que es ser conscientes de la forma en que nos ven los demás y de cómo nos percibimos a nosotros mismos. 	-	30 min
-------------------------------------	--	---	--------

SESIÓN 2

Lo que me gusta de mi

Objetivo: Incrementar la autoestima resaltando los aspectos más positivos de cada adolescente (tanto físicos como en el modo de ser).	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Lo que me gusta de mi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El terapeuta explica los diferentes aspectos (físicos, psicológicos, capacidades, de conducta, etcétera) que son relevantes en una persona. 2. Según lo anteriormente presentado, se pide a los adolescentes que cada uno de ellos escriba en su cuaderno de terapia los aspectos de sí mismo que más valora. 3. Cuando todos hayan terminado, sucesivamente cada adolescente leerá lo que ha escrito sobre sí mismo, y se pedirá al resto del grupo que ratifique (o no) los elementos señalados por el individuo, pudiendo sugerir otros aspectos positivos de cada adolescente que no hayan sido puestos de relieve por él mismo. <i>(cada usuario enunciará lo que ha escrito sobre sí mismo y el terapeuta podrá sugerir otros aspectos positivos de cada adolescente que no hayan sido puestos de relieve por él mismo.)</i> 4. El terapeuta recoge en la pizarra los aspectos más destacados de cada uno de los adolescentes, tanto los presentados inicialmente por el propio adolescente como los sugeridos después por sus compañeros. <i>(a nivel individual esta parte se omite)</i> 5. Se pide a cada joven, y al grupo en su conjunto, que identifiquen qué características de las señaladas por las distintas personas pueden ser importantes para que un chico o una chica resulten atractivos afectiva y sexualmente. <i>(en el cuadernillo de trabajo deben estar planteadas una serie de características que por la experiencia terapéutica salen cuando se</i> 	<p>Pizarra (para intervención grupal) y cuaderno personal de terapia</p>	1 hora

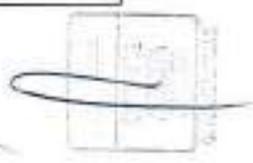


	trabaja con adolescentes. Se le pide que identifique qué características señaladas en el cuadernillo pueden ser importantes para que un chico o una chica resulten atractivos afectiva y sexualmente.)	
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video 4 min
Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta refuerza los elementos positivos que se han sugerido para cada uno de los adolescentes y hace especial hincapié en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La necesidad de ser autocríticos, aunque de modo constructivo, para ayudar a la propia superación y mejora personal. • Lo importante que es también que cada uno de nosotros destaque los aspectos positivos de los demás y se los recuerde de vez en cuando. Las personas también necesitamos que otros realicen nuestras características más positivas. • La necesidad que todos tenemos de sentirnos bien con nosotros mismos. 	30 min

SESIÓN 3

Quiero cambiar

Objetivo: Favorecer la reflexión sobre las ventajas e inconvenientes de llevar a cabo determinadas conductas o mantener ciertos hábitos. Así como las ventajas personales que pueden derivarse de cambiar determinadas conductas y hábitos. Por ejemplo, reducir los conflictos con otras personas, mejorar el aseo personal y el aspecto físico, la limpieza y orden de la habitación, mejorar la relación con la familia, con los compañeros, etcétera.		
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES
Quiero cambiar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a cada adolescente que elija, y mencione en voz alta, 2 comportamientos o hábitos propios, uno que quiera mantener y mejorar, y otro que desee abandonar o eliminar. 2. En relación con cada uno de los comportamientos mencionados, cada adolescente debe anotar pros y contras de llevarlo a cabo. 3. Los adolescentes van presentando sucesivamente sus reflexiones ante el grupo, y mediante debate abierto el grupo puede ir aportando nuevas perspectivas (<i>el debate se debe dar entre el adolescente y el terapeuta</i>) 4. El terapeuta ayuda a cada adolescente a definir operativamente, anotándolo en su cuaderno de terapia, la conducta que quiere mantener o desarrollar y aquella otra que desea eliminar. 	Cuaderno personal de terapia 1 hora

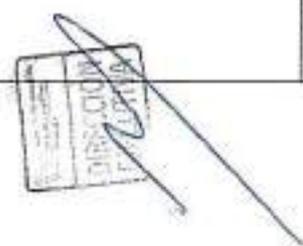


	<p>5. Se pide a cada adolescente que identifique una situación o interacción con otras personas en que podría practicar el desarrollo de la conducta que desea mejorar, y otra situación en que podría practicar el control de la conducta que desea eliminar.</p> <p>6. El terapeuta (con la ayuda de algún miembro del grupo) irá sugiriendo a los adolescentes cómo poner en práctica las conductas anteriores, ejemplificándolas mediante <i>role-playing</i>. (no se puede aplicar tal cual de manera individual. Se necesitará de la ayuda de un video, que se sugiere a continuación)</p> <p>7. Los adolescentes deberán anotar en un pequeño auto-registro (en su cuaderno de terapia) las prácticas de conducta que han realizado en vivo, y las traerán a la siguiente sesión.</p>	Video	4 min
Proyección de video	<p>El video debe ser relacionado al numeral 6, el mismo que le permitirá al adolescente cumplir con el numeral 7</p> <p>El terapeuta debe reforzar a los adolescentes, realizando sus esfuerzos y progresos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por sus sugerencias acerca de aquellos aspectos positivos que hacen que una conducta apropiada deba mantenerse. • Por sus comentarios sobre los aspectos negativos que aconsejan dejar de realizar una conducta. • Por sus reflexiones y comentarios autocríticos sobre las propias conductas y elecciones. • Por sus ejecuciones prácticas, mediante <i>role-playing</i>, tanto en el contexto de la terapia como, especialmente, en situaciones reales. (esto se realizará al inicio de la siguiente sesión) 	-	30 min
Desenlace y reflexión grupal			

SESIÓN 4

Adaptarse a las nuevas situaciones

<p>Objetivo: Reflexionar y debatir acerca de los cambios que pueden haber sufrido en su vida los diferentes miembros del grupo. Poner de relieve las estrategias de afrontamiento que pueden utilizarse ante los cambios que ocurren en la vida y cuáles pueden resultar más útiles para afrontar de forma adaptativa estas situaciones.</p>			
ACTIVIDAD	DESARROLLO		
Adaptarse a las nuevas situaciones	<p>1. El terapeuta reparte el relato planteado para esta actividad a los participantes y se pide a un miembro del grupo que lo lea en voz alta (también puede utilizarse otro relato alternativo seleccionado por el terapeuta o autobiográfico de algún participante).</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relato presentado en la ficha de trabajo de la sesión sobre un 	<p>TIEMPO</p> <p>1 hora</p>

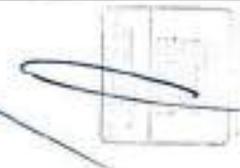




 U. VÁSQUEZ C.


 G. HUMARAY C.

	<p>2. Se comenta entre todos cómo se sintió la protagonista, qué cosas tuvo que dejar atrás al cambiar de residencia, qué cosas consiguió en la nueva residencia, etcétera.</p> <p>3. Se pide a los adolescentes que piensen ahora en cambios (de escuela, de barrio, de residencia, país u otros) que han vivido ellos mismos.</p> <p>4. Se reparte la hoja de trabajo anexa a esta actividad (para incorporar al Cuaderno personal de terapia) y se pide que cada uno la complete pensando en el cambio más importante experimentado en la vida.</p> <p>5. El terapeuta, o un adolescente del propio grupo, va anotando en la pizarra las emociones, pensamientos, etcétera, de los distintos adolescentes en relación al cambio que experimentaron.</p> <p>6. Se debate en el grupo cómo afectan los cambios a las personas, qué pérdidas les suponen y qué nuevas oportunidades pueden darles.</p> <p>7. El terapeuta elabora, a partir de los relatos de los propios adolescentes, las diferentes formas que han aparecido de afrontar un cambio, y cuáles de éstas pueden ser más positivas y adaptativas para el individuo (<i>identificando cuáles de ellas probablemente no lo son</i>). (<i>Todas las actividades del 1 al 7 se trabajan también de manera individual</i>)</p>	<p>cambio de residencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otros posibles relatos elegidos por el terapeuta acerca de la vivencia de nuevas situaciones a las que alguien tiene que hacer frente. • Relatos autobiográficos de los participantes sobre cambios y transiciones vitales. • Hoja de trabajo 	
<p>Proyección de video</p> <p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p> <p>El terapeuta resume la sesión, tomando en cuenta las intervenciones realizadas por los jóvenes, haciendo énfasis en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo afectan los cambios a la vida de las personas • Qué estrategias podemos utilizar para afrontar positivamente dichos cambios (y cuáles pueden ser dañinas y desadaptativas). 	<p>Video</p> <p>—</p>	<p>4 min</p> <p>30 min</p>



SESIÓN 5

¿Cómo me gustaría y quiero ser?

Objetivo: Desarrollar el autoconcepto a partir de fomentar en los adolescentes objetivos vitales y planes de futuro atractivos para ellos a la vez que realistas.		MATERIALES	TIEMPO
<p>ACTIVIDAD</p> <p>1. Se pide a cada adolescente que complete de forma anónima el Cuestionario de autoconcepto futuro, acerca de cómo le gustaría ser dentro de cinco años. <i>(el cuestionario debe ser entregado antes de la sesión, o si se logra hacer cuadernillo indicar la página que debe trabajar previamente)</i></p> <p>2. El terapeuta recoge los cuestionarios y lee de forma aleatoria los diferentes autoconceptos futuros planteados. Se debate en grupo sobre cómo podría conseguir cada persona llegar a ser de esa forma y las dificultades con las que se podría encontrar. <i>(El terapeuta tiene en su poder los cuestionarios de otros usuarios a quienes en otro momento se les aplicó el cuestionario de autoconcepto. El terapeuta lee los resultados de otros usuarios y dialoga con el usuario respecto a cómo podría conseguir cada persona llegar a ser de esa forma y las dificultades con las que se podría encontrar.)</i></p> <p>3. Se pide a los participantes que completen la hoja de trabajo sobre Planes de futuro.</p> <p>4. Se recogen las hojas de trabajo y se debate en grupo la viabilidad de los objetivos planteados. Se pide a los participantes que aporten ideas o estrategias para conseguir dichos objetivos vitales. <i>(el terapeuta puede compartir la hoja de trabajo de Planes de futuro de otros adolescentes si es que ya realizó la sesión antes o crear algunas hojas si es que es la primera vez que ejecuta la sesión. El resto de la actividad se acomoda individualmente)</i></p> <p>5. El terapeuta resume las aportaciones de cada uno de los adolescentes resaltando aquellos objetivos propuestos que resultan realistas y viables, y aquellas estrategias que parecen apropiadas para alcanzar dichos objetivos.</p>	<p>DESARROLLO</p>	<p>Cuestionario de autoconcepto futuro (Ficha de trabajo de la sesión).</p> <p>Hoja de trabajo: Planes de futuro (Ficha de trabajo de la sesión).</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>
<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta sintetiza la sesión, tomando en cuenta las intervenciones que realicen los propios adolescentes, haciendo énfasis en la necesidad de tener objetivos vitales importantes acerca de cómo queremos ser y qué queremos lograr (en relación con la familia, la pareja, nuestra</p>	<p>-</p>	<p>30 min</p>

 DIRECCIÓN EJECUTIVA



 M. VASQUEZ C.

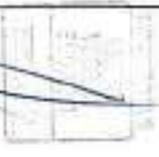
 G. HAYWARD C.

	educación, el trabajo, otros hobbies...), que quien nuestra conducta a medio y largo plazo. (<i>sintetiza la reunión tomando en cuenta todo lo dicho por el adolescente</i>)	
--	---	--

MÓDULO II: CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD

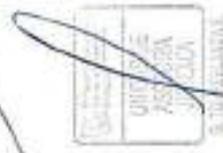
SESIÓN 1
¿Qué sabemos sobre la sexualidad humana?

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
	<p>Objetivo: Repasar los conceptos básicos sobre sexualidad humana (anatomía, cambios físicos y psicológicos durante la sexualidad, la reproducción, etcétera), muchos de los cuales hayan aprendido probablemente los jóvenes durante su educación. Informarles sobre aquellos conceptos o temáticas que desconozcan, y resolver las dudas que se les planteen en estas materias. El terapeuta deberá tener en cuenta la edad de los jóvenes para adaptar la actividad a su nivel de desarrollo y conocimientos generales.</p>		
Proyección de video	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se reproducirá un video en relación al tema expuesto que contenga información que permita resolver el Cuestionario sobre sexualidad humana (Ficha de trabajo de la sesión). El cuadernillo también debe contener información escrita y gráfica que permita resolver el cuadernillo. 2. Repartir el Cuestionario sobre sexualidad humana (Ficha de trabajo de la sesión). 3. Informar que la actividad no pretende volver a repetir lo que ya puedan saber, sino que se van a repasar algunos conceptos y se van a resolver las dudas que puedan tener. <p>Se sugiere que Todos estos pasos deben hacerse antes de la sesión propiamente dicha</p>	Video	4 min
¿Qué sabemos sobre la sexualidad humana?	Después de responder al cuestionario, se ponen en común las respuestas y se comentan los conceptos sobre los que hayan surgido más dudas. (el terapeuta inicia la sesión pidiendo que el adolescente le transmita las respuestas, las escucha y comenta respecto a aquellas en las que haya dudas)	<p>Cuaderno personal de terapia. Cuestionario sobre sexualidad humana (Ficha de trabajo de la sesión). Contenidos teóricos extraídos de diferentes recursos didácticos (Ficha de trabajo de la sesión).</p>	1 hora



<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta reflexiona con el grupo acerca de la amplia información disponible en la actualidad sobre la sexualidad y destaca los elementos más relevantes. Se retoman algunas de las dudas que aún se pudieran tener para, a continuación, evidenciar que, a pesar de toda la información disponible, es normal que haya aspectos que se desconozcan. No obstante, se incide sobre la importancia de preguntar o buscar información sobre este tema para mejorar el propio conocimiento al respecto, practicar una sexualidad responsable y satisfactoria y evitar riesgos en futuras relaciones sexuales.</p>	<p>30 min</p>
-------------------------------------	---	---------------



SESIÓN 2
Sexo saludable

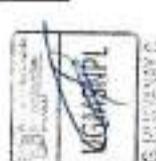
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Objetivo: Proporcionar información y facilitar la reflexión acerca de relaciones sexuales sanas y saludables.</p>	<p>1. Se distribuye a los adolescentes en pequeños grupos de trabajo. 2. Cada grupo debe trabajar durante unos treinta minutos en torno a qué es una relación sexual saludable. Para ello el terapeuta entregará la hoja de la Ficha de trabajo de la sesión, donde el grupo reflejará sus reflexiones y comentarios al respecto. 3. Cada grupo expone al conjunto sus puntos de vista, criterios y argumentos. 4. Se debaten las diferentes opiniones y propuestas. 5. El terapeuta anota en la pizarra los "mitos" sobre las relaciones sexuales que puedan surgir en los comentarios de los grupos. 6. Se pide a los menores que sugieran otros ejemplos de mitos o creencias erróneas sobre las relaciones sexuales que puedan haber oído comentar a otras personas. Se abre un debate en el grupo en el que el terapeuta, con el apoyo de la ficha de trabajo de la sesión, podrá aportar más información. <i>(todo lo que se trabaje desde el numeral 1 al 6 deberá hacerse junto al terapeuta pues es intervención individual)</i></p>	<p>Cuaderno personal de terapia. Hoja de trabajo sobre relaciones sexuales saludables (Ficha de trabajo de la sesión) Mitos sobre las relaciones sexuales (Ficha de trabajo de la sesión).</p>	<p>1 hora</p>
<p>Sexo saludable</p>			
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>

<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta refuerza los conocimientos y opiniones positivas expresadas y hace hincapié en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los elementos más importantes que definen una relación sexual saludable. • Aclara informaciones erróneas. • Destaca las dimensiones afectivas, de cuidado y de respeto hacia el otro. • Utiliza las estrategias educativas recomendadas para crear ante todo un clima de confianza y confidencialidad entre los menores. 	<p>30 min</p>
-------------------------------------	---	---------------



SESIÓN 3
Embarazo y reproducción humana

Objetivo: Consolidar conocimientos sobre la reproducción y promover la reflexión sobre el embarazo y su planificación.		
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES
<p>Embarazo y reproducción humana</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se reparte el relato de la ficha de trabajo de la sesión. 2. Se les pide que lean el relato individualmente y que intenten ponerse en el lugar de los dos protagonistas. 3. Una vez finalizada la lectura, deben escribir, también de manera individual, lo que ellos harían si fueran María y, a continuación, si estuvieran en el lugar de Juan. 4. Se ponen en común las diferentes emociones y pensamientos que podrían experimentar, y las decisiones que, según ellos, podrían adoptar los personajes. 5. Se debate cuál de las alternativas planteadas podría ser la más adecuada y se reflexiona sobre las posibles dudas o mitos que puedan surgir. <i>(es importante que el terapeuta tenga a la mano los escritos de otros jóvenes con quienes ya se haya hecho la actividad, sino el terapeuta deberá dar lectura a alternativas creadas especialmente para el fin de la sesión)</i> 6. Si las características del grupo lo permiten, se puede sugerir que los jóvenes comenten, de forma voluntaria, las dudas y dificultades que ellos mismos tuvieron su primera vez y cómo lograron superarlas. <i>(se sugiere que no se realice esta tarea individualmente, por las barreras propias de la comunicación remota)</i> 	<p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Relato sobre un embarazo en la adolescencia (Ficha de trabajo de la sesión)</p> <p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>	<p>Video</p> <p>4 min</p>



Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta retoma algunos conceptos sobre los cuales aún se puedan tener dudas, y realiza la necesidad de contar con la máxima información para tomar la decisión de mantener relaciones sexuales. Asimismo, se subraya la importancia de utilizar un método anticonceptivo eficaz, así como las consecuencias que para ellos y para otras personas puede tener un embarazo en la adolescencia.</p> <p>Se debe respetar la posibilidad de que algún menor mencione la alternativa de la interrupción voluntaria del embarazo. El terapeuta debe tener información sobre ella y explicar las posibilidades que existen a este respecto.</p>	30 min
------------------------------	---	--------


 DIRECCION
 EFECTIVA

SESIÓN 4
Prácticas seguras

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Objetivo: - Informar a los jóvenes sobre los diferentes métodos anticonceptivos existentes, sobre sus ventajas e inconvenientes. - Informar sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más comunes y cómo prevenirías.	Se reproducirá un video sobre los métodos anticonceptivos	Video	Lo que se requiera
Prácticas seguras	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se reparte el Listado de métodos anticonceptivos de la ficha de trabajo de la sesión. (Se le indica la página del cuadernillo que debe trabajar. Hay chicos que no tienen acceso a internet por ello el cuadernillo debe tener también información relacionada a los métodos anticonceptivos en caso el adolescente no pueda acceder al video) 2. Los menores deberán rellenar, individualmente, la hoja de métodos escribiendo las ventajas e inconvenientes que en su opinión presentan cada uno de ellos. 3. Se pone en común el trabajo individual, reflejando las aportaciones de cada uno en la pizarra. A continuación, se corrigen los errores que pueda haber sobre las ventajas e inconvenientes sugeridos por los jóvenes para los diferentes métodos anticonceptivos. 4. Para introducir el concepto de Infección de Transmisión Sexual (ITS), el terapeuta aprovechará el trabajo de la ficha anterior y hará reflexionar al grupo sobre si se ha tenido en cuenta tanto en ventajas como en inconvenientes. 	Cuaderno personal de terapia. Listado de métodos anticonceptivos (Ficha de trabajo de la sesión)	1 hora


 DIRECCION EFECTIVA


 U. VALDEZ, C.

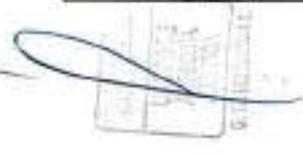

 UGMA/INPL
 G. HUMARAY C.

Desenlace y reflexión grupal	<p>5. El terapeuta dará recomendaciones para la prevención de ITS.</p> <p>6. Debate de grupo sobre cuál es el mejor método según sus necesidades e intereses. <i>(el debate debe ser entre el terapeuta y el adolescente)</i></p>	Información sobre los distintos métodos	
<p>El terapeuta facilitará la reflexión sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La utilización de los métodos para prevenir embarazos no planificados. • Establecer con la pareja el método más adecuado. • Riesgos de una infección y, en su caso, cómo acceder al tratamiento adecuado. 			30 min

SESIÓN 5

Dilemas sobre las relaciones sexuales

<p>Objetivo: Reflexionar sobre las diferentes situaciones en las que podrían encontrarse al tener relaciones sexuales y de pareja. Para ello se han seleccionado situaciones sobre la responsabilidad en las relaciones sexuales, la infidelidad de pareja y la existencia de posibles disfunciones sexuales. A criterio de los terapeutas podría trabajarse también sobre otros dilemas que puedan darse en vinculación con las relaciones sexuales.</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>Dilemas sobre relaciones sexuales</p>	<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se reparte la ficha de trabajo de la sesión con los tres relatos para reflexionar. 2. Se pide que escriban, poniéndose en el lugar de los protagonistas, qué es lo que harían ellos si se encontraran en esa situación. 3. Se debate en grupo cuáles han sido las soluciones aportadas para cada relato. <i>(el terapeuta puede compartir las soluciones plateadas por otros chicos que también participan del programa individualmente)</i> 4. En caso de que se desconozcan las Disfunciones sexuales vinculadas al tercer relato, se explican rápidamente las más frecuentes tanto en hombres como en mujeres. <i>(se sugiere que se cambie el tercer relato, porque el tema de las disfunciones sexuales requiere enseñanza en una sesión aparte)</i> 	<p>MATERIALES</p> <p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Relatos para reflexionar (Ficha de trabajo de la sesión)</p>	<p>TIEMPO</p> <p>1 hora</p>
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video	4 min



<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta destaca los siguientes aspectos que se pretenden trabajar en cada uno de los relatos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La responsabilidad en las relaciones sexuales y las consecuencias que pueden derivarse de mantener contactos sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo. • Resaltar la confianza que debe mantenerse con la pareja y las consecuencias que puede tener la infidelidad, sobre todo si se ha desarrollado sin prevención frente a las Infecciones de Transmisión Sexual. • Abordar el tema de las distunciones sexuales y la satisfacción sexual de la pareja, y cómo el diálogo es fundamental en este ámbito. 	<p>30 min</p>
-------------------------------------	--	---------------

SESIÓN 6

Situaciones para comunicarse, negociar y pactar con la pareja

<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la pareja, ya sea estable o no, en las diversas situaciones que pueden darse a la hora de mantener relaciones sexuales, dando a conocer a las jóvenes posibilidades de negociación con la pareja, tanto para la utilización de métodos anticonceptivos como para el manejo de habilidades necesarias en situaciones que pueden generar conflictos e intereses distintos en la pareja. - Dotar de estrategias y habilidades para el diálogo y la comunicación, potenciando la autoestima, el autoconocimiento y la propia aceptación. - Modificar conductas de inseguridad, agresividad y faltas de respeto que los jóvenes puedan presentar hacia la pareja. 	<p>MATERIALES</p> <p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Situaciones para interpretar de forma individual o en pareja (Ficha</p> <p>TIEMPO</p> <p>1 hora</p>
<p>ACTIVIDAD</p> <p>Situaciones para comunicarse, negociar y pactar con la pareja</p>	<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar en cartulina las diferentes situaciones que se presentarán en la ficha de trabajo de la sesión. 2. Si el trabajo es individual, el menor escribirá en el cuaderno de terapia aquellas alternativas que cree más adecuadas para que la situación sea lo más positiva posible. Para ello es necesario que el menor interprete la situación como si fuera un diálogo en pareja. 3. Si el trabajo se realiza por parejas de jóvenes participantes en el programa, se les pedirá que preparen la situación, busquen las diferentes alternativas que se les ocurran y que las representen en un <i>rol-playing</i>. Para esto es importante explicar que uno de los dos representa el papel de no estar de acuerdo con la situación y el otro de plantearla como posibilidad para mejorar la comunicación en la pareja. Hay que resaltar la conveniencia de efectuar un esfuerzo por comunicarse, entender las necesidades del otro, y respetar sus valores y creencias

	4. Es importante que en esta dinámica se representen los papeles de forma improvisada y natural. Esto permitirá al terapeuta conocer los comportamientos de los jóvenes y observar los diferentes puntos de vista.	de trabajo de la sesión).
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto (<i>se propone un ejercicio de rol playing que pueda ser observado por los adolescentes</i>)	Video
Desenlace y reflexión grupal	Los participantes expresarán cómo se han sentido en cada situación, qué dificultades han tenido, qué recursos han utilizado, etc. Se destacarán aquellos conocimientos, actitudes, valores y comportamientos positivos que los menores muestren, y se les pedirá que realicen un listado de ellos.	4 min 30 min

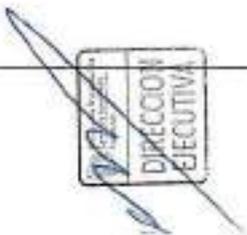
MÓDULO III: AUMENTA TUS HABILIDADES PARA LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES

SESIÓN 1

¿Qué valoramos en uno mismo/en el otro como pareja?

<p>Objetivo: Identificar las características que presentan algunos chicos en cuanto miembros de una pareja, atendiendo especialmente a aquellos aspectos que debieran mejorarse, tales como los relacionados con las actitudes sexistas, el uso del poder en la pareja, los celos, las conductas sexuales de riesgo, la violencia psicológica, etcétera. Asimismo, se pretende reflexionar acerca de si la mejora en todas las anteriores características, que es deseable en ellos mismos, lo es igualmente en la pareja.</p>		
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES
<p>¿Qué valoramos en uno mismo/en el otro como pareja?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se reparte entre los integrantes del grupo el material <i>Autoinforme sobre características de uno mismo como miembro de una pareja/características del otro miembro de la pareja</i> (Ficha de trabajo de la sesión). (Se le entrega al adolescente el <i>Autoinforme sobre las características de uno mismo como miembro de una pareja/características del otro miembro de la pareja</i>) 2. Se les pide que durante 10 minutos piensen en las características que consideran que ellos tienen como pareja/novio. Es importante que reflexionen acerca de cómo creen que son y se comportan en el rol de pareja/novio. Si no tienen pareja actualmente, se les sugiere que piensen acerca de cómo fueron con la pareja que tuvieron con anterioridad y, si nunca han tenido pareja, cómo serían hipotéticamente con una pareja si la tuvieran. 	<p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Autoinforme sobre características de uno mismo como miembro de una pareja/características del otro miembro de la sesión).</p> <p>1 hora</p>

	<p>3. Se les indica que escriban 10 características suyas en el listado de la ficha de trabajo de la sesión y que valoren cada una de estas características en sí mismo, marcándola con una cruz en la casilla correspondiente, como punto fuerte (o aspecto positivo) o como punto débil (o aspecto negativo).</p> <p>4. La segunda parte de la tarea consiste en indicar en la columna "Pareja" si cada característica señalada como propia es un punto fuerte (positivo) o un punto débil (negativo) en su pareja actual, o debería serlo en una hipotética pareja que pudieran tener.</p> <p>5. Finalmente, se reproduce la ficha de trabajo de la sesión en la pizarra y se van anotando, para el conjunto del grupo, todas las características que han apuntado los chicos y las valoraciones que han hecho de ellas. <i>(Se muestran las características y valoraciones de otros adolescentes que han sido atendidos anteriormente).</i></p> <p>6. Se debaten en el grupo las características aportadas y sus valoraciones, así como si éstas reciben la misma consideración cuando se refieren a su pareja/novia. <i>(Se debate con el terapeuta la puntuación propia y la de los demás adolescentes).</i></p>		
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta resalta que de igual forma que hay aspectos de uno mismo que pueden beneficiar a una relación de pareja, hay otros elementos negativos susceptibles de dificultarla. Se reflexiona sobre algunas características personales que son especialmente dañinas como la falta de comunicación, los celos, las actitudes sexistas, y otras que pueda haber indicado el grupo. Se destaca también que de la misma manera que algunos aspectos son negativos en la pareja/novio, también lo son en uno mismo como pareja/novio.	-	30 min


 DIRECCION EJECUTIVA


 DIRECCION EJECUTIVA

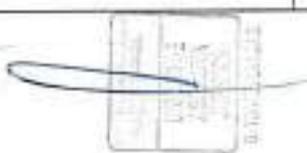
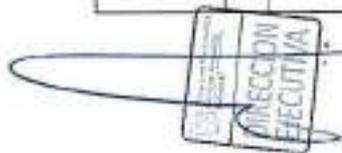

 DIRECCION EJECUTIVA


 UGMSINPL
 G. HUAYANAY C.

SESIÓN 2

Mitos sobre el amor y las relaciones de pareja

Objetivo:		DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre los diferentes mitos y estereotipos vinculados al amor y las relaciones de pareja. - Desmentir creencias erróneas sobre las relaciones afectivas y sexuales y pensar y debatir acerca de los celos en la pareja. 				
ACTIVIDAD				
Mitos sobre el amor y las relaciones de pareja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repartir la ficha de trabajo de la sesión titulado Creencias y mitos sobre el amor y las relaciones de pareja. <i>(se debe proporcionar la ficha de trabajo de la sesión al adolescente. Es ideal que sea a través de cuadernillo)</i> 2. Cada persona debe contestar de forma individual si, desde su punto de vista, son verdaderas o falsas las afirmaciones de la pizarra y, después de 15 minutos de trabajo individual, se ponen en común las respuestas. <i>(Se presenta al terapeuta las repuestas. El adolescente explicará las razones que lo llevaron a marcar verdadero o falso y se corrigen las que se marcaron equivocadamente).</i> 3. Con la ayuda del Material para el terapeuta (Ficha de trabajo de la sesión), se debaten y discuten algunos de los mitos o creencias erróneas que puedan resultar más confusos. 	<p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Creencias y mitos sobre el amor y las relaciones de pareja (Ficha de trabajo de la sesión).</p> <p>Material para el terapeuta.</p>	1 hora	
Proyección de video			Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta destacará que en nuestra sociedad existen diferentes mitos o creencias erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja. Hay que subrayar que muchas de estas creencias pueden interferir en la relación de pareja y dificultarla. Sobre todo, se debe reflexionar sobre el papel negativo que pueden jugar los celos y el control por parte de la pareja en la generación de conflictos y problemas de relación.			30 min



SESIÓN 3

Escuchar es sentir

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Escuchar es sentir</p>	<p>1. Se distribuye el grupo por parejas de chicos, que intervendrán sucesivamente mientras que los restantes miembros del grupo observan. <i>(no se puede realizar)</i></p> <p>2. A uno de los miembros de cada pareja se le entrega una tarjeta con el nombre de una emoción, tarjeta que el adolescente lee y después oculta para que ni el otro chico ni los restantes miembros del grupo puedan ver de qué emoción se trata. <i>(en el cuadernillo debe haber un gráfico con recuadros con los nombres de distintas emociones. Se le debe pedir al adolescente que elija una de las que está graficada, pero sin que se lo diga al terapeuta)</i></p> <p>3. El adolescente debe explicar minuciosamente un episodio de su vida afectiva en el cual experimentó esa emoción, sin llegar a nombrar dicha emoción de manera expresa (emociones de pareja, íntimas, sexuales...).</p> <p>4. Se pide al compañero que "imagine" de qué emoción puede tratarse y que argumente cómo ha llegado a esa conclusión. <i>(El terapeuta "imagina" de qué emoción puede tratarse y que argumente cómo ha llegado a esa conclusión. Luego el terapeuta deberá elaborar casos pequeños basados en experiencias de adolescentes para que el adolescente del nombre de una emoción.)</i></p> <p>5. Antes de decir la solución, el terapeuta pide a los restantes miembros del grupo que den su propia opinión acerca de cuál sería la emoción expresada por el adolescente y por qué consideran que es esa y no otra. <i>(Antes de dar las respuestas, el terapeuta debate junto al adolescente por qué se considera una emoción y no otra)</i></p> <p>6. La acción se repite con el resto del grupo. <i>(la acción se repite según la cantidad de casos que el terapeuta traiga a la sesión)</i></p>	<p>Tarjetas en cada una de las cuales figurará la denominación de una emoción, positiva o negativa.</p> <p>Cuaderno personal de terapia.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p> <p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto o también pueden reflejar historias para que el adolescente identifique la emoción y el ejercicio sea más dinámico</p> <p>El terapeuta hace balance de la sesión y de las respuestas de los diferentes equipos y miembros del grupo, destacando: <i>(El terapeuta hace balance de la sesión y de las respuestas del adolescente a través de todas las historias planteadas)</i></p>	<p>Video</p> <p>-</p>	<p>4 min</p> <p>30 min</p>

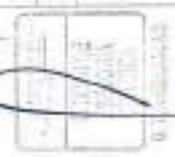
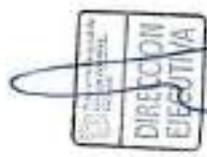
	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de la escucha activa. • La necesidad de implicarnos emocionalmente en aquello que nos explican. Las historias van más allá del mensaje, suelen estar vinculadas a alguna emoción. • Resaltar la conducta de escucha como un componente básico en las habilidades sociales. • La necesidad de sentirse comprendido. 	
--	--	--

SESIÓN 4

Consejos prácticos sobre cómo ligar

OBJETIVO:	MATERIALES	TIEMPO
<p>Objetivo: Dotar a los chicos de las habilidades sociales necesarias para pedir una relación sexual o afectiva consentida. Se les entrenará mediante role-playing en aquellas habilidades imprescindibles para poder entablar una conversación con otra persona, ser capaz de transmitir a esa persona que se sienten atraídos por ella y, finalmente, las habilidades de comunicación necesarias para pedir una cita o relación con esa persona.</p>	<p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Sala de terapia con la amplitud suficiente para escenificar el role playing.</p> <p>Algunos elementos de decoración que permitan simular un ambiente de encuentro</p>	<p>1 hora</p>
<p>ACTIVIDAD</p>	<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se prepara el lugar, que representará el espacio de encuentro entre jóvenes. Cuantos más elementos de decoración se introduzcan, más fácil será para los chicos contextualizar el lugar y ponerse en el papel que deben representar (El terapeuta elabora los casos que el adolescente deberá recrear en su casa, detallando las situaciones que debe representar, las que se describen líneas abajo y sus respectivos diálogos. El tendrá que practicar el role-playing en casa y enviar una grabación al terapeuta con el resultado final). 2. Se divide el grupo en dos: los que van a representar el papel de chico/chica que pide una relación y los que van a recibir dicha petición. 3. Se trabaja de forma progresiva en las siguientes tres habilidades: <ol style="list-style-type: none"> a. Entablar una conversación con una persona que te guste. b. Decirle a la otra persona que te sientes atraído por ella. c. Pedir a la otra persona una cita o una relación afectiva y/o sexual. 4. El terapeuta designa una pareja y pide a ambos adolescentes que se pongan en situación. Para ello explica que se encuentran en un lugar de diversión o recreo (discoteca, parque, viaje, etcétera) y que uno de ellos se siente atraído por el otro y, por tanto, decide iniciar una conversación. Las dos personas, imbuidas de su papel, deben representar la escena, enmarcándola en un contexto concreto como los señalados. 	

Consejos prácticos sobre cómo ligar



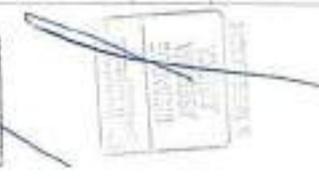
	<p>5. Una vez finalizada la representación, se pide a los restantes miembros del grupo que aporten nuevas ideas y estrategias para mejorar o realizar de otro modo la misma escena. Estas ideas estrategias se anotan en la pizarra. (Finalmente, se mostrarán las grabaciones de otros adolescentes, protegiendo la identidad de cada uno de ellos, y se comentará con el adolescente su comportamiento en los videos, analizando su conducta y corrigiendo lo que sea necesario.)</p> <p>6. De forma semejante, se repite la escena con diferentes parejas para las otras dos habilidades (manifestar a la otra persona que te sientes atraído por ella, y pedirle una cita o relación).</p> <p>7. Para concluir, una última pareja representa la escena completa, a partir de las ideas y estrategias que se han considerado mejores para cada escenario y habilidad.</p> <p>8. También se pueden representar las anteriores habilidades y la escena completa, pero variando la situación a partir de que la chica o chico que recibe la petición de relación, rechace dicha propuesta. En este caso el entrenamiento incidiría en cómo gestionar adecuadamente dicho rechazo.</p> <p>9. El ejercicio podría mejorarse sustancialmente mediante situaciones de <i>role-playing</i> en que participaran chicas (voluntarias, educadoras, etcétera).</p>	<p>entre gente joven, debiendo evitarse asimilar el lugar de encuentro exclusivamente a un bar o discoteca.</p>
Proyección de video	Pueden presentarse ejercicios de role playing ejecutados por los terapeutas.	Video
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta hace hincapié en la dificultad natural que tiene para la mayoría de las personas iniciar una relación afectiva o sexual. Pone énfasis en la conveniencia de practicar las habilidades necesarias para esta modalidad especial de interacción. También subraya la importancia de contar con las estrategias necesarias para afrontar un posible rechazo por parte del otro, y para gestionar adecuadamente las emociones o pensamientos negativos que se pueden experimentar.	-
		4 min 30 min

SESIÓN 5

Consentir y no consentir

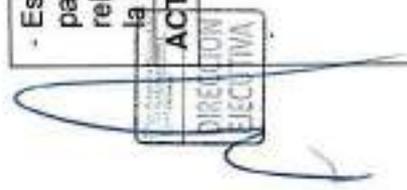
Objetivo:

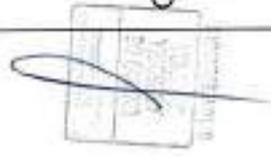
- Educar a los adolescentes sobre el significado y la necesidad de dar el propio consentimiento para tener una relación íntima con otra persona o mantener una relación sexual con ella. También educarles acerca de en qué formas y grados puede mostrarse dicho consentimiento y, contrariamente, cómo podría expresarse el no consentimiento.



<p>- Esta actividad podría facilitarse extremando la situación para que a los jóvenes se les haga más evidente la necesidad de dar consentimiento para una relación sexual. Para ello puede plantearse a los adolescentes una tesitura imaginaria en la que un joven recibe una propuesta de relación íntima de parte de una persona que en absoluto resulta de su agrado. La idea es que la situación planteada evidencie con claridad la necesidad de dar explícitamente consentimiento para las relaciones sexuales.</p>	<p>DESARROLLO</p>	<p>MATERIALES</p>	<p>TIEMPO</p> <p>1hora</p>
<p>ACTIVIDAD</p> <p>Consentir y no consentir</p>	<p>1. El deseo de relaciones íntimas y sus grados: pedir a los adolescentes que den ejemplos de posibles formas y grados de relación íntima con otra persona (salir juntos, cogerse la mano, darse un beso, acariciarse, estar solos en una habitación, verse desnudos, masturbarse reciprocamente, o tener una relación sexual). Listar en la pizarra dichas formas de relación íntima y, mediante la participación del grupo, ordenarlas por grado de intimidad, de menos a más. <i>(El adolescente elaborará la lista de formas y grados de relación íntima y con la ayuda del terapeuta, las ordenarán por grado de intimidad, de menos a más. El terapeuta tendrá que guiar el trabajo del adolescente e ir aclarando sus ideas).</i></p> <p>2. Los modos de mostrar consentimiento: pedir a los adolescentes ejemplos de posibles maneras en que puede expresarse el propio consentimiento para una relación íntima (por ejemplo, decir verbalmente que sí, sonreír a la propuesta de la otra persona, iniciar o continuar la conducta propuesta, sugerir posibilidades para llevarla a cabo, dar otras opciones o alternativas, etcétera).</p> <p>3. Los modos de expresar que no se acepta una relación: pedir a los adolescentes ejemplos de posibles formas en que alguien puede mostrar que no acepta participar en una relación íntima (decir verbalmente no, poner cara de disgusto o enfado, apartarse de la otra persona, etcétera). Listar en la pizarra dichas formas de expresión del consentimiento y del no consentimiento, ordenándolas de menos explícitas a más explícitas. <i>(Posteriormente, el adolescente elaborará otra lista de formas en que alguien puede mostrar que no acepta participar en una relación íntima. El terapeuta tendrá que guiar el trabajo del adolescente para ordenar las formas de no consentimiento de las menos explícitas a más explícitas e ir aclarando sus ideas).</i></p> <p>4. Solicitar las opiniones del grupo para valorar qué modos de consentimiento (en cuanto a su forma y explicitud) serían apropiados para según qué grados de intimidad. <i>(Se mostrarán otras listas hechas por otros adolescentes del programa y se debatirán su veracidad).</i></p> <p>5. Analizar la siguiente cuestión: ¿hasta qué punto es razonable y legítimo interpretar que el consentimiento recibido para una acción íntima concreta puede implicar darlo para un grado superior de intimidad?</p>	<p>Cuaderno personal de terapia.</p>	


 DIRECCION EJECUTIVA


 T. VASQUEZ G.


 T. VASQUEZ G.

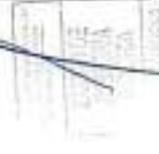

 G. HERNANDEZ C.

6. El ejercicio podría mejorarse sustancialmente mediante situaciones de role-playing en que participaran chicas reales (voluntarias, educadoras, etcétera). <i>(se puede reemplazar con un video donde se den muestras de modos de consentimiento y modos de no aceptación)</i>	Video	4 min
Proyección de video	Video	30 min
Desenlace y reflexión grupal	<p>Se debería poner de relieve la importancia de tener indicios fidedignos de consentimiento para las diversas pretensiones de intimidad con otra persona.</p> <p>Enseñar a los adolescentes a pensar en los comportamientos humanos (por ejemplo, una relación sexual), no como meros actos repentinos, sino como una secuencia de acciones concatenadas que se desarrollan a lo largo de un período de tiempo más o menos prolongado y comportan diversas expresiones y conductas de las personas implicadas. Cada pequeña acción de uno es interpretada por el otro de cierta forma, y responde a ella facilitando que el comportamiento pueda continuar hacia siguientes acciones o que deba interrumpirse. Lo anterior significa que alguien puede consentir ciertas acciones íntimas o consentirlas en ciertos momentos, pero no otras o no consentirlas en otros momentos. Cada etapa en cada momento específico debe ser expresamente aceptada, e incluso una vez admitida e iniciada podría desearse interrumpirla.</p>	

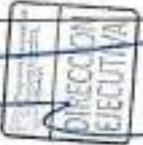
SESIÓN 6

Colaborar en una agresión sexual realizada por otro

Objetivo: Enseñar a los adolescentes que pueden existir distintos grados de colaboración o participación en un abuso o agresión sexual, desde la autoría plena hasta la observación del hecho. Es decir, que una agresión sexual se puede realizar y también se puede promover, facilitar o permitir a través de conductas como masturbarse durante la misma, grabar lo que sucede, presenciar el acto, etcétera.		TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES
Colaborar en una agresión sexual	1. Visionado de una de las películas propuestas. También podría utilizarse cualquier otra película o documental que trate el tema de la violencia sexual (u otras formas de agresión) y de los diferentes grados de participación en estos hechos. Si por las características del grupo no	Película: Acusados (1988) EEUU Reparto: Jodie Foster y Kelly McGillis Género: Drama Duración: 105 minutos
		1 hora



<p>realizada por otro</p>	<p>se considera apropiado este tipo de materiales, se puede realizar la actividad con la lectura de un caso ficticio o real de violencia sexual que implique a varios autores y diferentes grados de participación de éstos en la agresión. <i>(se debe elegir la opción de un caso ficticio pues no todos los adolescentes pueden acceder a videos de película. Quienes sí tengan esa posibilidad, entonces se usará)</i></p> <p>2. Una vez escogido y visionado el material, se hacen al grupo las siguientes preguntas para la reflexión: <i>(Se hace al adolescente las siguientes preguntas):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Quién es el autor del hecho? ¿Puede haber más de un autor? ¿A las personas que están observando lo que sucede, cómo las calificarías? ¿Se puede ser autor de un hecho como éste sin participar directamente en él? ¿En qué sentido se puede ser autor? ¿Hay algún posible atenuante de la responsabilidad de estos autores en los hechos sucedidos (embriaguez de la víctima, disminución psíquica de la víctima, presión del grupo, etcétera)? <p>3. El terapeuta va anotando en la pizarra las conclusiones que se van consensuando acerca de los diferentes grados de participación y su correspondiente nivel de responsabilidad/autoría en los hechos. <i>(El terapeuta realiza las conclusiones a partir de las ideas que aporta el adolescente).</i></p>	<p>Sinopsis: ¿Cuáles son los límites de la justicia? ¿Hasta dónde llega la responsabilidad de la sociedad entera frente al crimen? Jodie Foster consiguió el Oscar a la Mejor Actriz por su espléndida interpretación de Sarah Tobias, la joven camarera que sufre una triple violación a manos de unos desalmados y ante la pasividad de todos los que hubieran podido evitarla. Una víctima que es convertida en acusada, en provocadora, en causante directa de la violencia. Una violencia que es sólo el principio de su odisea. Una odisea que la llevará a enfrentarse a todo un sistema judicial con la única ayuda de su abogada para conseguir que la justicia condene a los criminales y a los que permitieron pasivamente que pudiesen cometer su crimen.</p> <p>Película: Nuestros chicos (1999) EEUU</p> <p>Director: Guy Ferland</p> <p>Género: Thriller</p> <p>Duración: 86 minutos</p> <p>Sinopsis: La detective Heather Brooks regresa a su pequeño pueblo después de estar años trabajando en la investigación de un caso en el que un grupo de jóvenes del equipo de béisbol, admirados por toda la comunidad, parece ser el responsable de la violación de una joven retrasada, Leslie Faber. La joven posee la mente de una niña, pero el cuerpo de una adolescente. Nadie cree en la historia de Leslie hasta que ésta comienza a pintar unos dibujos en los que muestra lo que realmente ocurrió.</p>	<p>4 min</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>






Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta realiza un resumen final de todas las reflexiones realizadas durante el debate en torno al grado de participación que se puede tener en una agresión sexual y, consecuentemente, la responsabilidad en la misma. Por otro lado, también se realiza la idea de que la vulnerabilidad y características de la víctima no disminuyen la responsabilidad o autoría de los hechos.	30 min
------------------------------	--	--------

MÓDULO IV: APRENDE A NO DISTORSIONAR Y JUSTIFICAR EL ABUSO

SESIÓN 1

Afrontar constructivamente la culpa y la vergüenza

Objetivo: Enseñar a los adolescentes distintas maneras, más saludables para su propio futuro, de afrontar la vergüenza y culpa naturales que se derivan de las conductas realizadas y de sus consecuencias. Entre ellas estarían reconocer abiertamente lo sucedido, hacerse conscientes de los daños causados a las víctimas primarias y secundarias (es decir, tanto a quienes sufren directamente una agresión como a sus padres, novio/pareja, hijos...), pedir disculpas, expresar pesadumbre y arrepentimiento por lo hecho, etcétera.		
ACTIVIDAD Consentir y no consentir	DESARROLLO 1. Se pide a cada adolescente del grupo que exponga una situación o vivencia en la que haya pasado gran vergüenza. (<i>Se pide al adolescente que narre una situación o vivencia en la que se haya sentido muy avergonzado</i>) ¿Qué pensó en aquel momento que era lo peor que podía pasar? ¿Qué sucedió realmente? ¿Cómo se sintió? ¿Pudo superarlo? ¿Qué hizo para superarlo? 2. A continuación, explicar alguna situación en la que hiciera algo malo y en que alguien importante para él se enterara y estuviera enfadado o en desacuerdo con lo sucedido. ¿Qué pasó? ¿Cómo se sintió y qué dijo la otra persona? ¿Cómo se sintió él mismo? 3. ¿Hizo algo para disminuir la vergüenza o culpa por lo hecho? ¿Qué hizo en concreto? 4. Pedirles que digan si la vivencia de vergüenza aludida les ayudó o no a cambiar posteriormente alguna conducta. 5. ¿Qué tendría que haber sucedido para que esta experiencia les hubiera ayudado a cambiar su comportamiento posterior?	
	MATERIALES	TIEMPO
	Cuaderno personal de terapia.	1 hora



Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta resume la sesión y concluye realizando cómo las cosas negativas que nos han sucedido o hemos experimentado en la vida, como la vergüenza y la culpa, pueden ser utilizadas como un motor de cambio positivo, permitiéndonos mejorar nuestra conducta y en conjunto nuestra vida.	.	30 min

SESIÓN 2

Negar no permite avanzar

Objetivo:	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar el inicio del reconocimiento del abuso o de la agresión realizados. Para ello se ayudará a los adolescentes a identificar posibles razones que dificultan el reconocimiento (por ejemplo, vergüenza y culpabilidad, reacciones agresivas de los familiares, miedo a la justicia, etcétera). - Razonar a los adolescentes cómo la negación constituye una etapa normal y frecuente de los primeros estadios del tratamiento, pero que si se mantiene estaría entorpeciendo las posibilidades de cambio terapéutico: para poder cambiar es necesario primero reconocer que se tiene un problema que resolver. 	MATERIALES	TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO	Cuaderno personal de terapia.	1 hora
Negar no permite avanzar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los adolescentes que reflexionen y expresen sus opiniones sobre qué es la sinceridad, si se puede o debe ser sincero siempre o sólo en determinadas ocasiones, cuánto cuesta ser sincero, cómo se sienten cuando son sinceros con ellos mismos y con los demás. (<i>Pedirle al adolescente que reflexione y exprese...</i>) 2. Sugerirles que mencionen situaciones y episodios en que han engañado a otros o han dicho verdades a medias, e irlos anotando en la pizarra. 3. Repasar dichos episodios, y pedirles que digan si lo que sucedió en cada caso llegó o no a saberse después. Si no se supo, ¿qué creen que podría haber pasado si se hubiera conocido? 4. Visto desde ahora, ¿habrían hecho lo mismo que hicieron en aquella situación o preferirían haber sido más sinceros? 		

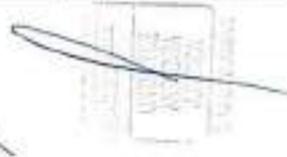


Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta debe enfatizar la importancia que desempeña la sinceridad en un estilo de vida saludable. La ansiedad que genera guardar secretos y no ser sinceros con los demás ni con nosotros mismos. La importancia que tiene la sinceridad en el cambio terapéutico. Animarlos a reconocer en qué grado la mentira es una estrategia que utilizan en sus vidas con frecuencia, y si creen que a veces podría generar problemas más graves que aquello que pretenden evitar.	-	30 min

SESIÓN 3

Las excusas de agresión y el abuso (incluido el sexual)

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a identificar los tipos de excusas y justificaciones más frecuentes que ellos utilizan para afrontar sus propios conflictos internos (por ejemplo, negación, racionalización, minimización, etcétera).			
ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Las excusas de agresión y el abuso (incluido el sexual)	<p>1. Definir qué es una excusa o justificación. Poner ejemplos del empleo de excusas en relación con comportamientos neutros desde el punto de vista de la legalidad penal (por ejemplo, volver tarde a casa, evitar quedar con un amigo, faltar al trabajo, etcétera).</p> <p>2. El terapeuta hace un listado en la pizarra de los principales mecanismos de justificación de la agresión y el abuso (negación, minimización, etcétera). <i>(El terapeuta entrega una pequeña ficha educativa sobre los principales mecanismos de justificación de la agresión y el abuso (negación, minimización, etcétera)).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo: "yo no lo hice": Negación Coartada Culpabilización de otro • Tipo: "no fue para tanto": Minimización Justificación Menosprecio de la víctima • Tipo: "sí, pero...": 	Cuaderno personal de terapia.	1 hora



	<p>Si, pero no tuve más remedio Si, pero no queria hacerlo Si, pero no era realmente yo</p> <p>3. Pedir a los adolescentes que mencionen ejemplos de posibles situaciones en las que han utilizado la agresión con otras personas o han abusado física, psicológica o sexualmente de ellas. Recoger dichos ejemplos en la pizarra. <i>(Se le pide al adolescente que mencione ejemplos de situaciones en las que utilizó la agresión con otras personas o abusó física, psicológica o sexualmente de alguien).</i></p> <p>4. Pedirles que digan cómo justificaron el haber hecho lo que hicieron, recordando situaciones concretas. Listarlas en la pizarra. <i>(el terapeuta las va anotando y se le pide al adolescente que también lo haga en su cuadernillo)</i></p> <p>5. Someter a cuestionamiento empírico (al modo socrático) cada justificación que se vaya mencionando: ¿Qué pruebas hay a favor de la veracidad de dicha justificación? ¿Hay excepciones? ¿Qué pruebas hay en contra?</p> <p>6. Solicitar sus sugerencias para conectar sus propias justificaciones con los mecanismos de defensa típicos (listados según el punto 2).</p> <p>7. Pedirles otros ejemplos de cada mecanismo justificador.</p>		
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	Al finalizar esta sesión los adolescentes deben saber cuáles son los principales mecanismos de defensa o excusas que las personas suelen utilizar para justificar sus comportamientos. También deberían ser capaces de identificar los suyos propios. Además, han de poder reconocer la conducta de abuso y responsabilizarse de ella sin necesidad de usar mecanismos de defensa para justificarla.	-	30 min

SESIÓN 4
El pensamiento deformado

Objetivos:		DESARROLLO	
ACTIVIDAD		MATERIALES	TIEMPO
<p>- Desarrollar y expandir el pensamiento de los jóvenes para hacerlo más realista y capaz de tomar en consideración elementos pro-sociales.</p> <p>- Ayudar a los adolescentes a "caer en la cuenta" de sus construcciones erróneas de algunas realidades de interacción social, así como a "darse cuenta" de la interdependencia entre sus estructuras de pensamiento distorsionado, sus emociones descontroladas y sus comportamientos delictivos.</p>			
El pensamiento deformado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se exponen cuáles son los pensamientos distorsionados que presentan las personas con más frecuencia. 2. El terapeuta pone ejemplos, mediante imágenes de cómics u otros elementos audiovisuales, de distintas distorsiones cognitivas, y pide a los adolescentes que las clasifiquen en las diferentes categorías propuestas. 3. Se les pide que pongan ejemplos propios sobre los diversos pensamientos distorsionados que hayan podido presentar según las categorías anteriormente establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno personal de terapia. 	1 hora
Proyección de video	Se sugiere grupo de audios o videos muy cortos de pensamientos distorsionados (apoyarse de la ficha de pensamientos distorsionados)	Video	xx min
Desenlace y reflexión grupal	Énfasis final, a partir de los diversos ejemplos comentados, acerca de cómo nuestras conductas no aparecen en el vacío, sino que siempre es posible encontrar conexiones entre nuestros comportamientos y determinados pensamientos, emociones y situaciones.	-	30 min

SESIÓN 5
Auto-registro de distorsiones cognitivas y emociones asociadas a conductas problemáticas

Objetivo:
<p>- Entrenar en la auto-observación y el auto-registro de pensamientos/emociones relacionados con las conductas problemáticas, y de las situaciones que favorecen la aparición de dichos pensamientos/ emociones.</p> <p>- Tomando en cuenta sus auto-registros, entrenar a los adolescentes en la identificación de pensamientos que puedan ser distorsiones cognitivas, constatando su relación con determinadas situaciones que las favorecen.</p>

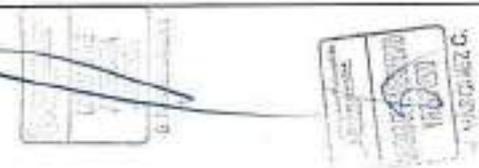
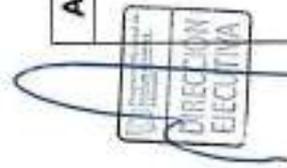

 DIRECCION
 EJECUTIVA


 UNITE
 PERSONA
 AUTÓNOMA
 DE INVESTIGACIONES Y
 DESARROLLO


 VASQUEZ C.


 HIGUINHA C.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Auto-registro de distorsiones cognitivas y emociones asociadas a conductas problemáticas</p>	<p>1. El terapeuta introduce los conceptos de situaciones, pensamientos, emociones y conductas, y sus recíprocas relaciones en la vida diaria de las personas. Retoma el concepto de distorsiones cognitivas y lo ejemplifica de forma variada.</p> <p>2. Se entrega a cada uno un auto-registro vacío para que anote cuáles son sus propios pensamientos/emociones más frecuentes, ante qué situaciones se producen, y a qué conductas suelen dar lugar.</p> <p>3. A continuación, se pide a los restantes miembros del grupo que den su opinión sobre lo comentado por cada adolescente en relación con su propio registro de pensamientos, emociones y conductas se van corrigiendo los errores y reforzando las opiniones y sugerencias adecuadas. <i>(el adolescente da lectura a su registro y el terapeuta da lectura de otros registros de adolescentes y se van corrigiendo los errores y reforzando las opiniones y sugerencias adecuadas entre el terapeuta y adolescente)</i></p> <p>4. Se pide opinión, a cada adolescente y al resto del grupo, sobre qué pensamientos podrían resultar más realistas que las distorsiones identificadas, y se instruye a los participantes en el desarrollo de esta estrategia de reestructuración cognitiva (es decir, de sustitución de pensamientos ilógicos o irrealistas por otros más razonables).</p> <p>5. Al final de la sesión se entrega un nuevo auto-registro vacío a los adolescentes para que durante los días que siguen (antes de la siguiente sesión) anoten, en relación con diversas situaciones de la vida real, sus pensamientos, emociones y conductas.</p> <p>6. Durante la primera parte de la siguiente sesión, se revisan los auto-registros y se les anima a ir identificando las propias distorsiones cognitivas, las situaciones en que se producen, y las conductas a las que se asocian. <i>(se sugiere que esta actividad se convierta en una sesión completa, pues requiere de mucho trabajo en reestructuración cognitiva importante para la intervención con los adolescentes)</i></p>	<p>Cuaderno personal de terapia.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p> <p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>Video que exponga un pensamiento distorsionado y como se le podría reestructurar cognitivamente</p> <p>Énfasis final, a partir de los diversos ejemplos comentados, acerca de cómo las conductas problemáticas no aparecen sin más, sino que suelen guardar relación con situaciones, pensamientos y emociones antecedentes, o con las consecuencias que las siguen.</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p> <p>30 min</p>



SESIÓN 6

Distorsiones de género: chicas, chicos, personas

Objetivo: Educar en igualdad de género, especialmente en relación con la sexualidad.		MATERIALES	TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO		
Distorsiones de género: chicas, chicos, personas	<p>1. Pedir al grupo sus opiniones sobre las características sexuales principales que comparten las personas, tanto mujeres como hombres, en los cuatro ámbitos siguientes: características físicas (¿cómo son en su estructura, fuerza, aspecto, etcétera?), de conducta (¿cómo se comportan en la sexualidad?), de pensamiento (¿qué piensan acerca de las relaciones sexuales?) y emocionales (¿qué desean, ¿qué sienten y cómo lo manifiestan?). Listar los aspectos mencionados en cuatro columnas en la pizarra (<i>Los cuatro aspectos deben estar escritos en el cuadernillo para que el adolescente lo visualice y trabaje mejor</i>).</p> <p>2. Tomar cada característica y someterla a prueba de realidad a partir de su cuestionamiento socrático o mediante la presentación de diferentes imágenes y situaciones reales o simbólicas sobre hombres y mujeres concretos (a partir de situaciones y experiencias personales, cómics, películas, imágenes de internet, etcétera). Para cada elemento sugerido plantearse las siguientes cuestiones: ¿Es este aspecto universal y aplicable al conjunto de las personas? ¿Es más propio de los hombres que de las mujeres? ¿Es más propio de las mujeres que de los hombres? (<i>apoyarse del video sugerido</i>)</p> <p>3. A partir de los debates anteriores valorar cada característica inicialmente aplicada a los hombres en tres posibles niveles: exclusiva de los hombres, prioritaria de los hombres, o compartida también con las mujeres. (<i>los tres niveles deben estar escritos en el cuadernillo para ayudar al ordenamiento de características, las mismas que deben ser redactadas por los adolescentes también</i>)</p>	Cuaderno personal de terapia.	1 hora
Proyección de video	El video debe mostrar ejemplos de características físicas, de conducta, pensamiento y emocionales "atípicas" del género masculino y femenino, para que este material apoye la actividad 2.	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	Como resultado de lo anterior debería ponerse de relieve cómo la mayoría de características sexuales, tanto físicas como de conducta, de pensamiento y emocionales, son comunes a todos los seres humanos, tanto mujeres como hombres; sólo algunas son aplicables en exclusiva a las mujeres o a los hombres, sin que ello menoscabe en absoluto su igualdad como seres humanos, sino que más bien realzaría su recíproca complementariedad.	-	30 min



MÓDULO V: AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA EVITAR CONFLICTOS

SESIÓN 1

Las consecuencias negativas de la ira

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Objetivo: Reflexionar sobre los resultados nocivos que las manifestaciones de ira pueden tener para otras personas y para ellos mismos, promoviendo la asunción de consecuencias.</p> <p>Las consecuencias negativas de la ira</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los adolescentes que pongan ejemplos de situaciones y conductas de enfado e ira de una persona con otra. 2. Pedirles que pongan ejemplos de consecuencias negativas que suelen producir, y experimentar, quienes se alteran y enfadan gravemente (por ejemplo, daños personales, miedo en otras personas, culpabilización personal, problemas con la justicia, privación de libertad, pérdidas económicas, sanciones en el centro...). 3. Efectuar un listado amplio en la pizarra de situaciones de ira y de sus posibles consecuencias. <i>(Además de las situaciones mencionadas por el adolescente, se puede incluir experiencias descritas por otros adolescentes que también se encuentren en el programa. Dicho listado debe estar escrito en el cuadernillo para se facilite la visualización y el trabajo con el adolescente).</i> 4. Uno a uno, se pide a cada adolescente que identifique si él ha experimentado alguna de dichas consecuencias como resultado del enfado de otras personas. <i>(el adolescente deberá identificar si ha experimentado cada una de las experiencias planteadas)</i> 5. En un segundo momento, se pide también a cada joven que recuerde y diga si él ha sido causante, en un momento de enfado e ira descontrolados, de consecuencias negativas para otras personas. 6. A partir de todos los anteriores ejercicios, se va generando en la pizarra un listado amplio en el que se recojan las consecuencias negativas que se derivan de la utilización de la ira para otras personas y para uno mismo. <i>(Se reúnen las consecuencias negativas descritas por el adolescente, además de las mencionadas por los demás adolescentes del programa). (el terapeuta redacta todo y luego se le pasa la información al adolescente para que éste también lo registre en su cuadernillo)</i> 	<p>Cuaderno personal de terapia.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>

This section contains several administrative stamps and signatures. On the left, there is a stamp from 'DIRECCIÓN EJECUTIVA' with a signature over it. In the center, there is a small rectangular stamp with illegible text. On the right, there is a larger stamp from 'DIRECCIÓN EJECUTIVA' with a signature and the name 'G. HUAYANA' below it.

Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta pone de relieve, a partir de todo lo comentado y de otras casuísticas conocidas por él, las consecuencias perniciosas, a veces muy graves y persistentes, que las manifestaciones de la ira pueden producir a diversas personas: parejas, hijos, padres, amigos, etcétera.</p> <p>Se realza la idea de que las personas que utilizan el enfado y la agresión como estrategias habituales en sus relaciones, pueden ser temidas, pero no son apreciadas y queridas por los otros. Por el contrario, las personas que mantienen con los demás relaciones relajadas y armoniosas son personas respetadas y que inspiran confianza y estima.</p>	30 min
------------------------------	--	--------

SESIÓN 2
Análisis y control de la ira: la frustración sexual

Objetivo:

- Entrenar en auto-observación y auto-registro de situaciones que propician incrementos de emociones de ira, y una posible agresión. Aprender a controlar la rabia y a buscar alternativas de actuación frente a esta emoción.
- Realzar la idea de que la ira y el enfado (y quizá un abuso o una agresión) pueden también tener su origen en una frustración afectiva y sexual, como resultado de ser rechazado por alguien.

ACTIVIDAD

Análisis y control de la ira: la frustración sexual

DESARROLLO

1. Se describe a los adolescentes la emoción de la ira y los procesos mediante los que se precipita.
2. En la pizarra se establecen las columnas básicas del análisis funcional de la conducta (Ficha de trabajo de la sesión). *(debe estar plasmado en el cuadernillo)*
3. Se pide la participación de los adolescentes para poner ejemplos de sus propias experiencias de ira y enfado (valorándolas por su intensidad entre 0 y 10), las situaciones más frecuentes en las que se producen, y las consecuencias gratificantes de las que a veces son seguidas. Se debe dedicar a ello una media hora para que los adolescentes se familiaricen con la idea de que toda conducta (incluida la ira) es favorecida por ciertas situaciones y es seguida de ciertas gratificaciones.
4. El terapeuta enfatiza que una situación que puede ser causa de gran ira y enfado es la frustración afectiva o sexual. Es decir, del hecho de que alguien que te atrae, te rechace o menosprecie.
5. Se debaten en grupo (*con el terapeuta*) las diferentes emociones de ira que los adolescentes han planteado y las diversas formas que puede haber de comportarse cuando estas emociones

MATERIALES

- Cuaderno personal de terapia.
- Hoja de trabajo (Ficha de trabajo de la sesión).
- Escenas de películas.
- Relatos o textos cortos.

TIEMPO

1 hora



	<p>se experimentan. (el terapeuta debe aportar con las respuestas de las fichas de otros adolescentes o fichas "creadas" para la situación por el terapeuta)</p> <p>6. Se entrega a cada uno un auto-registro vacío para que durante los días siguientes (antes de la siguiente sesión) describan los episodios de ira experimentados por ellos, los antecedentes que los precedieron y las gratificaciones que los siguieron. (se sugiere que la actividad 6 y 7 sea parte de otra sesión independiente)</p> <p>7. Durante la primera parte de la siguiente sesión, se revisan y ponen en común los auto registros efectuados, reforzando lo hecho por cada uno y corrigiendo los errores de auto-registro.</p> <p>8. Se puede ampliar esta actividad con el visionado de alguna película, o la lectura de algún texto, donde se refleje una situación en que el protagonista haya experimentado rabia y se haya comportado de forma agresiva. A continuación, se podría debatir en el grupo el uso de la agresión para expresar la rabia, y qué alternativas a la violencia podrían existir.</p>		
Proyección de video	Se reproducirá un video en relación al tema expuesto, que apoye la actividad 8	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	Énfasis final, a partir de los diversos ejemplos comentados, acerca de cómo las manifestaciones de enfado y de ira no aparecen en el vacío, sino que siempre guardan conexión con circunstancias antecedentes y con ciertas consecuencias gratificantes que les siguen. Realce de la necesidad de estar precavidos y preparados ante la posibilidad de una frustración afectiva o sexual, que podría llevar a una agresión. Por ello es muy importante aprender a controlar la expresión de la rabia.	-	30 min

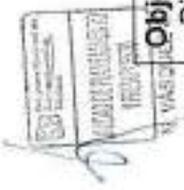
SESIÓN 3
Mejora tu asertividad

Objetivo:

- Diferenciar los tres estilos básicos de comunicación en las interacciones sociales problemáticas: agresivo (insultando o violentando a otras personas para defender el propio interés o derecho), inhibido (se puede reemplazar el término por pasivo que es más usado aquí en Perú) (abandonando cualquier defensa o reivindicación del propio derecho), y asertivo (expresando franca y abiertamente qué queremos y consideramos justo, pero de forma no agresiva).
- Entrenar a los adolescentes en habilidades de asertividad alternativas a las expresiones de ira y agresión a otros.

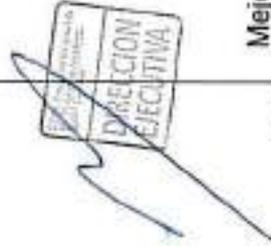

DIRECCIÓN EJECUTIVA




MIGUEL ANGEL VASQUEZ

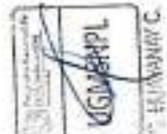
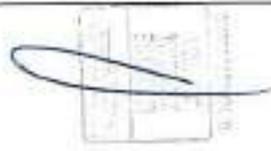

MIGUEL ANGL
G. HURTADO C.

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Mejora el asertividad</p>	<p>1. El terapeuta efectúa una explicación sobre los tres estilos básicos de comunicación a que se ha aludido, ejemplificándolos. Se escriben en la pizarra mediante tres columnas, señalando debajo de cada estilo algunas de sus características principales. (esta información debe estar plasmada previamente en el cuadernillo del adolescente)</p> <p>2. Se pide a los adolescentes que sugieran pros y contras del uso de cada uno de los diferentes estilos comunicativos.</p> <p>3. Se pide a dos participantes que representen una escena de ira y agresión (por ejemplo, una discusión de pareja o entre amigos, una disputa con los padres, etcétera). <i>(Se proyecta al adolescente una escena de algún video que represente una discusión con la pareja o padres)</i></p> <p>4. Durante el desarrollo de la escena, se solicita a los jóvenes que recuerden y definan en qué consiste el asertividad, pidiéndoles que pongan ejemplos al respecto y describan qué conductas asertivas podrían utilizarse para afrontar la ira suscitada en la escena representada, y tales conductas se van anotando en la pizarra. <i>(Al finalizar la visualización de la proyección, el adolescente deberá poner ejemplos de las conductas asertivas que pondría en marcha para dar solución al conflicto)</i></p> <p>5. A continuación, se efectúa un nuevo role-playing de la anterior escena (con los mismos adolescentes o con otros nuevos) de acuerdo con la propuesta de conductas asertivas que se ha realizado <i>(el video debe mostrar la forma asertiva de solucionar el problema anterior.)</i></p> <p>6. Se debaten <i>(con el terapeuta)</i> en el grupo los pros y contras de las diversas conductas asertivas, es decir, en qué grado resultan adecuadas para la resolución de éste o de otros conflictos.</p>	<p>• Cuaderno personal de terapia.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Se reproducirá un video en relación al tema expuesto para apoyar la actividad 3 y 5</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>
<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta recapitula la sesión pidiendo a los adolescentes que en sus propias palabras den una definición aproximada de lo que es el asertividad. Pone de relieve la conveniencia de la comunicación asertiva por encima de las otras dos opciones, agresiva e inhibida.</p> <p>El terapeuta refuerza las respuestas adecuadas de los adolescentes y realiza la utilidad de las expresiones asertivas para el logro de los propios deseos y objetivos a la vez que para el control de la ira.</p>	<p>-</p>	<p>30 min</p>



SESIÓN 4
Respira hondo y contrólalo

OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Objetivo: Enseñar y entrenar a los adolescentes en la observación e identificación de las manifestaciones físicas de su cuerpo que tienen lugar cuando experimentan sentimientos de enfado e ira. - Entrenarles para que puedan contrarrestar el malestar personal que generan determinadas situaciones mediante un mayor control de sus emociones.</p>	<p>Esta actividad se dividirá en 2 partes: A) Conocimiento sobre las manifestaciones físicas de la ira: 1. Pedir a los adolescentes ejemplos de manifestaciones físicas de la ira (por ejemplo, sudoración, alteración del habla, trastorno de la capacidad de reflexión, taquicardia, tensión muscular, etcétera). 2. Escribir en la pizarra un listado amplio de tales manifestaciones (<i>este listado debe estar plasmado en el cuadernillo</i>) 3. Pedir a cada uno que diga cuáles son las manifestaciones físicas más habituales en él mismo 4. Realizar los mismos pasos anteriores en relación con las manifestaciones corporales que "transmiten a los otros" tu estado de ira (por ejemplo, mirada fija al otro, aumento del tono de voz, postura rígida, ciertas expresiones faciales, movimientos de manos o puños, etcétera). B) Entrenamiento en relajación: (<i>Anteriormente a la sesión, se le comunica al joven el trabajo que se va a realizar, de modo que tenga preparado un espacio adecuado, sin interferencias, para llevar a cabo la actividad. Por llamada telefónica, se le dan instrucciones al adolescente sobre cómo realizar la relajación</i>) 1. Se pide a los adolescentes que se estiren en el suelo boca arriba, con la columna vertebral recta. 2. A continuación, se les indica que flexionen las rodillas y separen los pies hasta encontrar una postura cómoda. 3. El terapeuta explica con voz pausada las instrucciones que deben seguir: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Busca tensiones en tu cuerpo. Observa cómo sientes tu cuerpo y si notas alguna tensión en él.</i> • <i>Coloca la mano izquierda sobre el vientre y la derecha sobre el pecho. Inspira</i> </p>	<p>Cuaderno personal de terapia. Música de relajación. Alfombra o colchoneta. Sala amplia o gimnasio. Los participantes deberán vestir con ropa cómoda, que no les oprima.</p>	<p>1 hora</p>

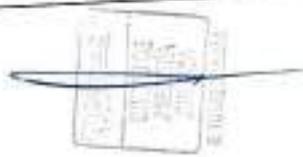


	<ul style="list-style-type: none"> • lentamente por la nariz y llena el vientre de aire. Observa la mano izquierda como sube, mientras que la derecha debe subir muy poco. • Espira el aire por la boca de forma suave y lenta. Haz respiraciones largas, lentas y profundas que hagan subir y bajar el vientre. Concéntrate en la sensación de respirar y nada más. Continúa el ejercicio durante cinco o diez minutos, y examina, al final de cada respiración profunda, si tienes alguna tensión en el cuerpo. Abandónate y permite que todas las tensiones se difundan. <p>4. Se repite este ejercicio dos o tres sesiones (o más si es necesario) para que el adolescente adquiera práctica y lo pueda hacer luego solo.</p> <p>5. El terapeuta, mediante "imaginación guiada", propondrá a los adolescentes situaciones altamente aversivas. Para facilitar la vivencia de estas situaciones se indicará a los participantes que cierren los ojos e imaginen que se hallan realmente en dicha situación.</p> <p>6. Se pedirá a los adolescentes que observen cómo se siente y lo digan en voz alta. A continuación, se les indicará que realicen el precedente ejercicio de respiración profunda y relajación. Finalmente, se les pregunta cómo se sienten ahora.</p> <p>7. Se debate (con el adolescente) las emociones sentidas, y la posibilidad y utilidad de controlar los sentimientos y temores mediante el control de las reacciones fisiológicas de su propio cuerpo.</p>	Video	4 min
Proyección de video	<p>Se le presentará al adolescente videos sobre los pasos a realizar en la relajación. Esto favorecerá la ejecución de la tarea vía llamada telefónica.</p> <p>El terapeuta realiza las consecuencias negativas que puede tener la ira para uno mismo y para otras personas, así como los posibles modos de contrarrestar las posibles manifestaciones de la ira, por ejemplo, mediante relajación.</p> <p>Finalmente, sintetiza la sesión, tomando en cuenta las intervenciones que realicen los propios adolescentes, haciendo énfasis en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La conexión de las emociones con reacciones fisiológicas del propio cuerpo. • El control de dichas reacciones conlleva el control, al menos en parte, de las emociones negativas que están asociadas a ellas. 		30 min
Desenlace y reflexión grupal			



SESIÓN 5
"Tiempo fuera", o abandonar temporalmente una situación, como estrategia de afrontamiento de la ira

Objetivo: Entrenar en la utilización de la técnica de "tiempo fuera" como otra estrategia de control de la ira. Esta técnica consiste esencialmente en aprender a detectar en uno mismo que, en determinada situación, se están comenzando a precipitar las señales de la ira, y que lo más conveniente para interrumpir una escalada o intensificación agresiva, es abandonar temporalmente dicha situación.		MATERIALES	TIEMPO
DESARROLLO			
ACTIVIDAD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a dos adolescentes que representen una escena de ira y agresión (por ejemplo, en una situación de pareja, una discusión entre amigos, una disputa con los padres), etcétera. <i>(Presentar videos que escenifiquen situaciones de conflictos y el uso de tiempo fuera)</i> 2. El terapeuta explica en qué consiste la técnica de "tiempo fuera" y pide a los adolescentes su colaboración para poner distintos ejemplos de situaciones en las que podría utilizarse. 3. Dichas situaciones y ejemplos se van anotando en la pizarra. <i>(el terapeuta los anota en su cuadernillo)</i> 4. Efectuar un role-playing introduciendo el uso de la técnica de "tiempo fuera" en distintas situaciones que han sido previamente ejemplificadas <i>(Se le solicita al adolescente registrar durante la semana aquellas situaciones en las que sintió ira y pedirle que ponga en práctica el tiempo fuera, anotando las consecuencias positivas o negativas que trajo.). (esta es una tarea que debe ser supervisada y ejecutada antes de terminar este módulo)</i> 5. Debatir (con el adolescente) los pros y contras del uso de la técnica de "tiempo fuera", es decir, en qué grado es adecuada para la resolución de éste o de otros conflictos interpersonales. <i>(esta actividad se debe volver a hacer luego de la actividad 4)</i> 	Cuaderno de personal de terapia.	1 hora
Proyección de video	Videos que apoyen el desarrollo de la actividad 1	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta refuerza las respuestas adecuadas de los adolescentes y pone de relieve la utilidad de la técnica de "tiempo fuera" para la prevención de posibles situaciones de ira y agresión.	-	30 min

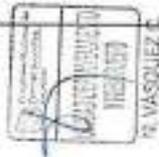
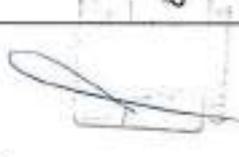


MÓDULO VI: SENTIR SOLIDARIDAD Y EMPATÍA CON LAS VÍCTIMAS

SESIÓN 1

¿Qué piensas tú sobre lo que podría estar pensando, deseando o podría hacer otra persona?

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Objetivo: A partir de la teoría de la mente, referida aquí al desarrollo de la capacidad personal de anticipar razonablemente las intenciones y posibles conductas de otras personas (primer orden de prevision de conducta), el objetivo de esta actividad es entrenar a los adolescentes en imaginar con el mayor realismo y veracidad posibles, a la vista de las imágenes y comentarios presentados, qué pueden estar pensando, deseando o probablemente harán otras personas.</p> <p>ACTIVIDAD</p> <p>¿Qué piensas tú sobre lo que podría estar pensando, deseando o podría hacer otra persona?</p>	<p>1. Se presenta (al adolescente) la imagen de un rostro (por ejemplo, de una chica).</p> <p>2. Se presenta también un comentario o expresión verbal de dicha persona (aunque sea por escrito). Este comentario debería estar preferiblemente relacionado con situaciones sobre los primeros contactos de los jóvenes con chicas, las relaciones de pareja, o las primeras experiencias sexuales.</p> <p><i>Ejemplo 1: En una fiesta, en casa de unos amigos, te encuentras con esta chica, que es una conocida del grupo de amigos, y te comenta que acaba de (terminar con su enamorado).</i></p> <p><i>Ejemplo 2: En la (puerta) de tu casa te cruzas con una vecina de tu misma edad. Se te acerca, cargada con bolsas de la compra, y te pregunta si le puedes ayudar a subirías hasta su casa.</i></p> <p>Se puede solicitar (al adolescente) que propongan otras situaciones análogas para este ejercicio. (el rostro y el comentario debe estar impreso en el cuadernillo del adolescente)</p> <p>3. Se pide a los adolescentes que piensen durante 5 minutos sobre la situación presentada, imaginen qué es lo que dicha persona podría estar pensando (podría pensar varias cosas) y lo anote en su cuaderno de terapia.</p> <p>4. Se efectúa una puesta en común del grupo, para lo cual el terapeuta pide a cada adolescente que exprese lo que en su opinión estaría pensando la persona presentada. (actividad que debe hacer el adolescente solo con el terapeuta)</p> <p>5. El terapeuta, o un adolescente del propio grupo, va anotando en la pizarra las propuestas de los distintos adolescentes. (el terapeuta debe ir tomando nota de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos o diapositivas de rostros (chicas, chicos, personas adultas, etcétera). • Escenas de películas. • Lectura de textos breves de novelas. • Relatos del propio terapeuta. 	<p>1 hora</p>



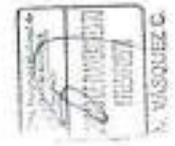
<p>Proyección de video</p> <p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>lo expresado por el adolescente. El terapeuta puede incorporar propuestas de otros adolescentes que llevan el programa o propuestas ficicias que enriquezcan el trabajo) Sobre la marcha, cuando se exprese cada propuesta, deberá consensuarse con el grupo (entre el adolescente y el terapeuta) si es una propuesta nueva, todavía no mencionada, o en realidad se trata de una formulación diferente de algo ya mencionado. De este modo, las propuestas se reducirán a un número limitado para poderlas contrastar entre sí.</p> <p>6. Cada propuesta recogida es sometida a debate del grupo para asignarle por mayoría (y con síntesis final del terapeuta) uno de los siguientes 3 calificativos: improbable, probable, muy probable.</p> <p>7. La misma dinámica se realizará para los supuestos siguientes: lo que puede estar deseando esa persona (la chica de la fotografía) y lo que hará esa persona. De esta forma se reflexionará sobre los posibles pensamientos, deseos y conducta del otro desde el punto de vista de uno mismo.</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>
	<p>Video que aporte al tema</p> <p>El terapeuta sintetiza la sesión, tomando en cuenta las intervenciones que realicen los diversos adolescentes, haciendo énfasis en los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La dificultad y subjetividad inherentes al hecho de decidir qué pueden estar pensando, deseando o harán otras personas. b) Pese a dicha dificultad, la necesidad que tenemos de efectuar tales atribuciones cotidianamente. c) La importancia de hacer atribuciones verosímiles. d) Cómo esta habilidad es una base muy importante para que las relaciones humanas sean adecuadas, y el comportamiento de las diversas personas pueda ser lógico y coherente para los otros. De ese modo se mejora la convivencia entre los seres humanos. 	-	<p>30 min</p>



SESIÓN 2

¿Qué piensas tú sobre lo que piensa Toni que piensa, deseo o hará Sonia?

Objetivo: Esta actividad continúa la anterior a partir de la teoría de la mente (segundo orden de predicción de conducta). El objetivo ahora es entrenar a los adolescentes en imaginar con el mayor realismo y veracidad posibles, a la vista de imágenes y comentarios presentados, qué pueden estar pensando otras personas sobre lo que piensan terceras personas y sobre lo que desean o lo que harán esas terceras personas.	ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>¿Qué piensas tú sobre lo que piensa Toni que piensa, deseo o hará Sonia?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se presenta (al adolescente) la imagen de un rostro (por ejemplo, de una chica) que dice algo (aunque, a efectos del ejercicio, se recoja por escrito). 2. A continuación, se presenta (al adolescente) la imagen de una segunda persona que efectúa algún comentario sobre la anterior. Sería conveniente que este comentario estuviese relacionado con una situación vinculada a los primeros contactos con chicas, las relaciones de pareja, o las primeras experiencias sexuales. 3. Se pide a los adolescentes que piensen durante 5 minutos sobre las situaciones presentadas, imaginen qué es lo que la segunda persona podría estar pensando sobre lo que piensa la primera, y lo anote en su cuaderno de terapia. 4. Se efectúa una puesta en común del grupo, para lo cual el terapeuta pide a cada adolescente que exprese lo que en su opinión estaría pensando la segunda persona presentada. <i>(se le preguntará al adolescente qué piensa él)</i> 5. El terapeuta, o un adolescente del propio grupo, va anotando en la pizarra las propuestas de los distintos adolescentes. Sobre la marcha, cuando se exprese cada propuesta deberá consensuarse con (el adolescente) si es una propuesta nueva, todavía no mencionada, o en realidad se trata de una formulación diferente de algo ya mencionado. Así puede reducirse el número de propuestas, haciendo más viable su comparación. (el terapeuta aporta con las propuestas de otros adolescentes que participen en este programa o con propuestas creadas para dicho fin) 6. Cada propuesta recogida es sometida a debate (entre el adolescente y el terapeuta) para asignarle por mayoría (y con síntesis final del terapeuta) uno de los siguientes 3 calificativos: improbable, probable, muy probable. 7. Este mismo procedimiento se seguirá para los supuestos siguientes: lo que piensa la segunda persona de lo que desea la primera, y lo que piensa esa segunda persona de lo que hará la primera. 	<p>Fotos o diapositivas de rostros (chicas, chicos, personas adultas, etcétera).</p> <p>Escenas de películas.</p> <p>Lectura de textos breves de novelas.</p> <p>Relatos del propio terapeuta.</p>	<p>1 hora</p>	

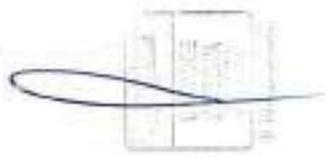


Proyección de video		Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta sintetiza lo expuesto haciendo énfasis en los siguientes aspectos:</p> <p>a) La mayor dificultad y subjetividad inherentes al hecho de decidir qué pueden estar pensando unas personas sobre lo que piensan, desean o harán otras.</p> <p>b) Pese a dicha dificultad, la necesidad de efectuar tales atribuciones cotidianamente, ya que tales situaciones son muy frecuentes en la vida social.</p> <p>c) La importancia de hacer atribuciones verosímiles, para evitar malos entendidos y problemas.</p> <p>d) Cómo esta habilidad interpretativa constituye una de las bases importantes de las relaciones humanas.</p>	-	30 min

SESIÓN 3

Haber sido víctima de una agresión: carta al agresor

Objetivo: Favorecer la expresión de emociones, como la ira, la rabia, la impotencia, la vergüenza o la tristeza, contra aquéllos que hayan podido agredir al propio adolescente, para a continuación animarlos a generar respuestas alternativas de afrontamiento de dichas emociones.		MATERIALES	TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO		
Haber sido víctima de una agresión: carta al agresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a cada adolescente que recuerde una ocasión en que haya podido ser víctima de una agresión (por ejemplo, por parte de algún agresor que quería robarle, por parte de los compañeros del colegio, de los conocidos del barrio, de los hermanos, de los padres, etcétera). 2. Una vez establecido el recuerdo se pide a cada adolescente que escriba una carta a quien fuera su agresor en la infancia o adolescencia, en la que exprese libremente sus sentimientos de enfado y cólera contra el mismo, mostrándole las razones de dicha ira. También pueden estar involucrados sentimientos de impotencia, vergüenza o tristeza. 3. Aquellos adolescentes que lo deseen pueden leer en voz alta la carta escrita (Si el adolescente desea, puede leer la carta en voz alta al terapeuta). Esta actividad es voluntaria y hay que llevarla a cabo con cuidado ya que puede haber agresores de la 	Cuaderno personal de terapia.	1 hora



	<p>propia familia del chico, y esto puede dificultar el reconocimiento de la agresión ante el grupo (terapeuta). Ante la sospecha de que el adolescente esté describiendo en su cuaderno haber sufrido abuso infantil, puede ser preferible retomar con él el trabajo de la carta al agresor en sesiones individuales.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Repaso y comentario, frase a frase, de la carta, pidiendo al adolescente que exprese sus razones, así como los sentimientos que se asocian a cada manifestación. 5. Dar al adolescente la oportunidad de que exprese también sentimientos de revancha y venganza hacia el agresor: ¿qué cosas malas le desearía? 6. A medida que el adolescente vaya razonando sus explicaciones y justificaciones para la ira, irle cuestionando acerca de la veracidad o distorsión de sus argumentos. 7. Resumir, con el adolescente, qué justificaciones de su ira resultan veraces y apropiadas (por ejemplo, los sentimientos de ira contra el agresor) y cuáles pueden ser exageradas y distorsionadas (por ejemplo, el deseo de vengarse contra su hija). 8. Invitar al adolescente a generar respuestas alternativas de afrontamiento de su ira: ¿En relación con aquello que pasó, ¿qué es lo que a ti más te conviene para ahora y para tu futuro? ¿Pensar en ello a menudo? ¿Ovidario? ¿No ovidario, pero encajarlo en tu vida como algo que sucedió pero que no tiene por qué condicionar tu futuro? Etcétera. 	
Proyección de video		Video
Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta pone de relieve los sentimientos más importantes expresados por cada adolescente en relación con el hecho que ha descrito, y le pide que él mismo sintetice su estado de ánimo actual al respecto de lo que en su día le sucedió.</p>	4 min 30 min

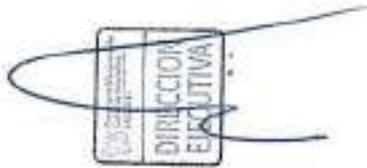
SESIÓN 4

Interpretar el papel de ser víctima, agresor y testigo

Objetivo: Favorecer que cada adolescente experimente cómo puede sentirse alguien que es víctima de fuertes emociones de ira y sometimiento (incluido el sexual) por parte de otra persona.



ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>Interpretar el papel de ser víctima, agresor y testigo</p>	<p>1. El equipo terapéutico debería escribir breves guiones de situaciones típicas de agresión (por ejemplo, abuso sexual, violación, robo con intimidación, hurto, etcétera), en las que podrían participar dos o tres personajes: víctima, agresor y testigo altruista que ayuda a la víctima. Una posibilidad para idear los guiones es basarse en casos reales o en cartas de víctimas, reales o ficticias. (En la ficha de trabajo de la sesión) se incluye, a modo de ejemplo, la carta de una víctima de abuso sexual a partir de la cual se puede elaborar un guion y, finalmente, leer la carta en voz alta al finalizar la actividad.)</p> <p>2. La representación por parte de los adolescentes de los anteriores papeles puede tener un importante contenido educativo, por las siguientes razones:</p> <ol style="list-style-type: none"> “Ser víctima” les ayudará a experimentar las emociones derivadas de la agresión para las víctimas reales, lo que puede contribuir a mejorar su empatía. “Ser testigo altruista” entrena en conductas de ayuda a otras personas desvalidas, haciendo que dirijan su atención y preocupación hacia el sufrimiento y las necesidades de las víctimas. Interpretar el rol de agresor en un marco terapéutico puede ayudar a los adolescentes a mejorar su capacidad de control de las secuencias de agresión. <p>3. A partir de un guion concreto, mediante <i>role-playing</i>, se entrena a adolescentes del grupo para que representen sucesivamente los diferentes papeles. (Al adolescente se le entrega el guion con los diálogos para que su participación sea verbal. En algún momento, los papeles de víctima, agresor o testigo pueden invertirse con el entrevistador.)</p> <p>4. Los adolescentes representan completa y seguida la secuencia de agresión.</p> <p>5. Se pide a los restantes adolescentes del grupo, observadores, que anoten en su cuaderno terapéutico los sentimientos principales de cada uno de los personajes, para luego comentarlos con el grupo. (Posteriormente se le pide al adolescente que comente sus sentimientos al representar los distintos personajes del guion y que infiera cómo se sentía el terapeuta al interpretar al otro personaje).</p> <p>6. Finalizada la representación, se analiza por el grupo cada uno de los personajes e interpretaciones, de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> Primero se pide a los observadores que uno a uno diga cuáles eran los sentimientos principales de dicho personaje, y se van anotando en la pizarra. 	<ul style="list-style-type: none"> Carta de una víctima de abuso sexual (Ficha de trabajo de la sesión). 	1 hora


 DIRECCIÓN EJECUTIVA


 DIRECCIÓN EJECUTIVA


 DIRECCIÓN EJECUTIVA


 UGMAHPT
 G. HERNÁNDEZ C.

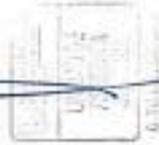
	<p>b. A continuación, se pide al propio personaje que exprese cuáles fueron sus auténticos sentimientos durante la escena.</p> <p>c. Se comentan y debaten las similitudes y discrepancias entre las apreciaciones de los observadores y las vivencias relatadas por el propio personaje.</p> <p>7. Para finalizar, se pide a cada personaje (al adolescente) que diga si en lugar de lo que hizo, de acuerdo con el guion, podría haber hecho una cosa distinta y mejor para evitar o disminuir la situación de conflicto.</p>		
Proyección de video		Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	El terapeuta pondrá de relieve cómo muchas agresiones acontecen en un marco de interacciones humanas que pueden ser interpretadas por sus actores de diferentes formas, lo que puede incluir fuertes distorsiones cognitivas del agresor acerca de las conductas, los pensamientos y los sentimientos de la víctima.	-	30 min

SESIÓN 5

Consecuencias para la víctima y su entorno, y para el agresor y su entorno

<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con esta actividad se pretende aglutinar los contenidos de los diferentes módulos en los que hasta aquí se ha trabajado, representándolos en una situación judicial figurada, potenciando y generalizando los aprendizajes conseguidos. - También que los menores adquieran algún conocimiento acerca de los contenidos de la ley penal, que delimitan lo que es o no es un delito contra la libertad sexual, ayudando a que adquieran conciencia de qué conductas constituyen un delito sexual. - Otro objetivo es representar y desmontar algunos de los mitos y resistencias que minimizan y justifican su comportamiento de abuso o agresión, así como aumentar su nivel de conciencia sobre las consecuencias que la agresión ha tenido para la víctima y su entorno. 	
<p>ACTIVIDAD</p> <p>Consecuencias para la víctima y su entorno, y para el agresor y su entorno</p>	<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se distribuye al grupo por parejas o grupos pequeños. 2. Cada pareja o grupo adoptará un rol dentro del acto de juicio figurado: acusados, abogados defensores, víctimas, fiscales y jueces.
	<p>MATERIALES</p> <p>Relato en que se incluya la descripción de un caso figurado, incluyendo pruebas, declaraciones previas, contenido de la denuncia, etcétera. Los ejemplos pueden ser</p>
	<p>TIEMPO</p> <p>1 hora</p>





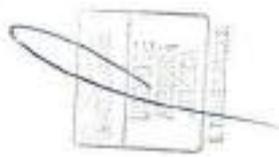
	<p>3. Se presentará y describirá el caso orientando a los menores sobre los contenidos esenciales que deberían tener sus respectivas representaciones, aunque dejándoles margen suficiente para que ellos puedan incorporar sus propias aportaciones. (Se presenta al adolescente material audiovisual de una audiencia o un guion escrito sobre una, donde él y el terapeuta puedan interactuar.)</p> <p>4. Se desarrollará el acto de audiencia, o juicio oral, proponiendo pruebas y exponiendo cada parte sus conclusiones sobre lo sucedido.</p> <p>5. Se dictará sentencia motivada (es decir, expresando los argumentos fundamentales en los que se basa), imponiendo a los acusados la medida que se considere más ajustada a los hechos imputados.</p>	<p>muy variados, aunque la prioridad deberían ser casos de abuso o agresión sexual.</p> <p>Pizarra para apuntar las reflexiones más relevantes.</p> <p>Cuaderno personal de terapia donde los menores preparen un borrador sobre el contenido de lo que van a representar y expresar en el acto de juicio simulado.</p>
Proyección de video	<p>En base a todo lo debatido en el juicio simulado, se extraerán las conclusiones oportunas y se plasmarán en la pizarra, haciendo énfasis en las principales áreas en que se ha trabajado: mecanismos de defensa y justificaciones de la conducta infractora, consecuencias del hecho para la víctima y su entorno, consecuencias judiciales para el imputado, y consecuencias derivadas para el entorno del infractor.</p>	Video
Desenlace y reflexión grupal		4 min
		30 min

MÓDULO VII: PREPÁRATE PARA PREVENIR QUE LOS ABUSOS PUEDAN REPETIRSE

SESIÓN 1

No existen las casualidades

ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
<p>No existen las casualidades</p>	<p>1. El terapeuta explica detalladamente, ayudándose de la pizarra, el modelo cognitivo-conductual del proceso de recaída (Ficha de trabajo de la sesión).</p> <p>2. Se pide a cada uno de los adolescentes que realice un listado de obstáculos personales y sociales que tuvieron que superar para cometer el abuso (selección de una víctima propicia, buscar el aislamiento o anonimato necesarios para realizar el abuso, utilización de diversos mecanismos de negación y ocultación del hecho, etcétera).</p> <p>3. Se pondrán en común las aportaciones de cada joven listándolas en la pizarra. <i>(Además de lo propuesto por el adolescente, el terapeuta incluirá y explicará otras respuestas de otros adolescentes dentro del programa para A.S.)</i></p> <p>4. Se analizará la siguiente cuestión: a la vista de los obstáculos superados para llevar a cabo el abuso. ¿puede afirmarse que la situación de abuso haya sido consecuencia de una casualidad, de un impulso, o más bien es el fruto de un plan más o menos elaborado?</p>	<p>Cuaderno personal de terapia. Pizarra.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>		<p>Video</p>	<p>4 min</p>
<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta, a modo de conclusión, vuelve sobre el esquema del modelo cognitivo conductual del proceso de recaída y destaca la necesidad de que cada adolescente conozca detalladamente qué le llevó a realizar el abuso. Esa es la pieza clave del proceso de prevención de la recaída. En la medida que un adolescente conoce cuáles fueron los pasos que dio para la comisión del abuso podrá poner el remedio necesario para no volver a efectuar todas aquellas conductas que nuevamente harían más probable el abuso.</p>		<p>30 min</p>



SESIÓN 2
Los factores de riesgo

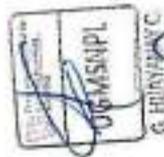
<p>Objetivo: Explorar los factores de riesgo que están vinculados a la conducta de abuso. Que cada adolescente conozca cuáles son sus propios factores de riesgo.</p>		
<p>ACTIVIDAD</p> <p>Los factores de riesgo</p>	<p align="center">DESARROLLO</p> <p>1. El terapeuta retoma el modelo cognitivo-conductual del proceso de recaída visto con anterioridad (Ficha de trabajo de la sesión). En esta ocasión se detendrá en la explicación acerca de los factores de riesgo. Un factor de riesgo es cada uno de los elementos que facilitan las condiciones para que se produzca una conducta de abuso. Por ejemplo: salir con ciertos amigos, consumir gran cantidad de alcohol, ir a determinados lugares...</p> <p>2. El terapeuta explica la diferencia entre factores de riesgo ambientales (externos) y factores de riesgo personales (internos). Los factores de riesgo ambientales son las situaciones externas a los propios adolescentes pero que también les afectan, tales como las conductas de los demás, los conflictos a los que deben hacer frente (como, por ejemplo: que les abandone la novia o pareja, la separación de sus padres, problemas en la escuela, etcétera). Los factores de riesgo personales hacen referencia a los propios pensamientos, emociones y conductas que influyen en el comportamiento de abuso. Algunos ejemplos de riesgos personales pueden ser el experimentar sentimientos de frustración, tener pensamientos o creencias equivocados sobre otras personas o ciertas situaciones, consumo abusivo de sustancias, etcétera.</p> <p>3. A continuación, se pide a cada uno de los adolescentes que identifique al menos 5 factores de riesgo que pudieron influir en la realización de su conducta de abuso. Una vez identificados los factores de riesgo propios, los adolescentes deberán discriminar si se trata de factores de riesgo personales o ambientales.</p> <p>4. Se pide a cada participante que, de forma individual, efectúe en su cuaderno personal de terapia una jerarquización de los factores de riesgo en función de la frecuencia o fuerza con que aparezcan en su vida.</p> <p>5. Se realiza una puesta en común y se anotan en la pizarra los factores de riesgo del grupo, como síntesis de los manifestados por los diversos adolescentes. Entre todo el grupo se establece una jerarquía consensuada de los riesgos. Se invita a los adolescentes a contrastar las similitudes y diferencias de su propia jerarquía de</p>	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno personal de terapia. • Pizarra. <p>TIEMPO</p> <p align="center">1 hora</p>

Proyección de video	riesgos con la del conjunto del grupo. (Se realiza una puesta en común del adolescente junto a factores de riesgo identificado por otros adolescentes del programa y se establece una jerarquía de riesgos).	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta vuelve sobre el esquema del proceso de recaída y destaca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La necesidad de reconocer los factores de riesgo presentes en el ciclo de abuso de cada uno de los adolescentes. Anticipar esos factores es lo que les va a permitir evitarlos o controlarlos para que la situación de abuso no se vuelva a producir. • La importancia de algunos factores de riesgo específicos de esta problemática, como los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - El consumo abusivo de alcohol u otras drogas. - El consumo de pornografía que incluya situaciones de sumisión y vejación de las mujeres y conductas agresivas de los varones. - Frecuentar amistades antisociales que probablemente los colocarán en situaciones de riesgo para repetir el abuso o la agresión. - Llevar una vida con mucho tiempo de ocio desestructurado, es decir, sin ninguna finalidad preestablecida (deportiva, cultura, etcétera). - Fantasías y pensamientos anticipatorios del abuso: pensar en la posibilidad de llevar a cabo un abuso y excitarse con ello, hace más probable realizarlo. 		30 min

SESIÓN 3
Superar los factores de riesgo

Objetivo: Proporcionar a los adolescentes estrategias para neutralizar los diferentes factores de riesgo presentes en su conducta de abuso. En concreto, enseñarles a dar respuestas de enfrentamiento adaptadas. Estas suelen consistir en conductas alternativas o antagónicas a las situaciones y factores de riesgo: evitar comprar o disponer de pornografía antisocial, salir con amigos prosociales, pasar tiempo en actividades de ocio estructurado y finalista, no quedarse a solas con menores u otras posibles víctimas de abuso o agresión, etcétera.





G. HERNANDEZ



ACTIVIDAD	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Superar los factores de riesgo	<p>1. El terapeuta, ayudándose del esquema explicativo del proceso de prevención de la recaída, explica en qué consisten las respuestas de enfrentamiento adaptadas. Una respuesta de enfrentamiento adaptada les permite alejarse de las situaciones de riesgo, y hace más probable poder evitar la recaída; mientras que una respuesta de enfrentamiento desadaptada (antagónica con las mencionadas anteriormente) les estaría acercando o conduciendo directamente a la recaída.</p> <p>2. Se pide a cada adolescente que, para cada factor de riesgo que anotó en su cuaderno personal de terapia, elabore 2 posibles estrategias de afrontamiento adaptadas.</p> <p>3. Se pondrán en común las aportaciones de cada uno de los adolescentes, anotándolas en la pizarra. <i>(También se socializarán las aportaciones de otros adolescentes miembros del programa y se analizarán con ayuda del terapeuta).</i></p> <p>4. En grupo se analizará si las estrategias de afrontamiento propuestas realmente pueden considerarse eficaces para los factores de riesgo que se pretenden neutralizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno personal de terapia. • Pizarra. 	1 hora
Proyección de video		Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	<p>El terapeuta destaca la necesidad de que cada adolescente sea capaz de elaborar respuestas de enfrentamiento adaptadas para los diferentes factores de riesgo presentes en su ciclo de abuso. Esto les proporcionará mayor eficacia para evitar y controlar los factores de riesgo.</p> <p>A nivel individual el terapeuta puede explorar, con cada adolescente, las secuencias de su propio proceso de abuso, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fantasías desviadas y creencias favorables a la conducta de abuso. • Cuáles fueron los pasos que dio para llevar a cabo el abuso (selección de la víctima, • preparación, aislar a la víctima, etcétera). • Cuáles fueron sus pensamientos y sentimientos durante cada uno de estos pasos. • Qué mecanismos utilizó para esconder el abuso o no responsabilizarse de él. 	-	30 min

SESIÓN 4

Los beneficios de nuestra conducta no son lo que parecen

Objetivo: Introducir la distinción entre beneficios a corto y largo plazo. También entre aquellas acciones que se realizan para conseguir cosas positivas (refuerzo positivo) y las que se llevan a cabo para evitar cosas negativas o daños (refuerzo negativo).	MATERIALES	TIEMPO
<p>ACTIVIDAD</p> <p>Los beneficios de nuestra conducta no son lo que parecen</p>	<p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar a los adolescentes ejemplos (y pedirles que ellos pongan otros) de situaciones en que las personas toman determinadas opciones y hacen ciertas cosas: ir a la escuela/no ir, consumir una droga/rechazarla, aprender un oficio/despreocuparse de ello, obligar a un menor a masturbarse, forzar una relación sexual... Para ello pueden utilizarse películas seleccionadas, textos literarios, cómics, etcétera. 2. Intentar que los adolescentes hallen ejemplos propios o cercanos a ellos, y describan y especifiquen las situaciones con detalle. Anotarlos en la pizarra. 3. Pedir a los jóvenes que digan qué consecuencias inmediatas pudieron derivarse de cada conducta consignada, valorándolas como positivas o negativas para ellos, y como positivas o negativas para otras personas afectadas. Anotarlas en una primera columna. 4. Pedirles que digan qué consecuencias a medio y largo plazo pudieron derivarse de cada conducta consignada, valorándolas como positivas o negativas para ellos, y como positivas o negativas para otras personas afectadas. Anotarlas en una segunda columna. 	<p>1 hora</p>
Proyección de video	Video	4 min
Desenlace y reflexión grupal	-	30 min



SESIÓN 5

Todos necesitamos un buen amigo que nos ayude de verdad (siempre hay alguien en quien confiar)

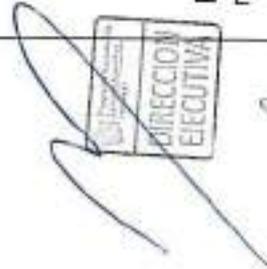
Objetivo: Identificar personas cercanas en las que los adolescentes del grupo puedan confiar y con cuya ayuda podrían contar para la evitación de nuevos episodios de abuso.		MATERIALES	TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO		
<p>Todos necesitamos un buen amigo que nos ayude de verdad (siempre hay alguien en quien confiar)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pide a los adolescentes que realicen un listado con los nombres de todas aquellas personas que consideren que son sus amigos de verdad. 2. A continuación, se les pide que consideren la posibilidad de explicar su problema a alguna de las personas del listado. 3. Los adolescentes deberán indicar cuáles son las cualidades que hacen que esa persona sea adecuada para ayudarles con su problema. 4. Practicar mediante <i>role-playing</i> cómo explicar su problema a esta persona de referencia y cómo le pedirían su participación e implicación en el proceso de solución de su problema. <i>(Se le solicita al adolescente que escriba una carta de agradecimiento a la persona de referencia, explicándole su problema y pidiéndole ayuda para resolver este problema)</i> 	<p>Cuaderno personal de terapia.</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Video relacionado a habilidades de comunicación</p>	<p>Video</p>	<p>4 min</p>
<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>El terapeuta razonará la necesidad de contar al menos con una persona de referencia a la que poder recurrir en cualquier momento, especialmente en los más difíciles. Es muy importante saber escoger bien a dicha persona, ya que ha de tratarse de alguien que pueda ayudarles a evitar una posible recaída, y cuyos sólidos valores puedan ayudar al individuo a mantener un estilo de vida prosocial.</p>	<p>-</p>	<p>30 min</p>

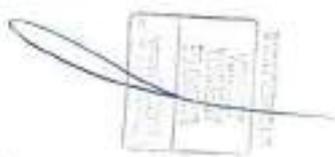
SESIÓN 6

El efecto mariposa

Objetivo: Analizar y reflexionar sobre la necesidad de pensar siempre en las posibles consecuencias de nuestros actos.		MATERIALES	TIEMPO
ACTIVIDAD	DESARROLLO		

<p>1. Visionado de la película en grupo.</p> <p>2. Entre todos los adolescentes, a partir del visionado de la película, se analizará el hecho de que en la vida estamos inmersos en un continuo proceso de elección. A diario tomamos múltiples decisiones, unas más importantes y otras menos. Cuando elegimos seleccionamos una opción y, por tanto, rechazamos otras posibles. Todas las decisiones comportan distintas consecuencias. De ese modo cada decisión importante que se adopta inicia un camino que lleva a determinadas nuevas alternativas y a ciertos resultados.</p> <p>3. Se pide a los adolescentes que anoten en su cuaderno de terapia algún episodio cercano de su vida en el que tuvieron la opción de actuar de otra manera a como lo hicieron. Valorar si la opción elegida fue la más apropiada o si, por el contrario, creen que desaprovecharon alguna oportunidad.</p> <p>4. En grupo, los adolescentes deberán exponer sus experiencias personales y proponer diferentes resoluciones de esos episodios si hubieran elegido una alternativa diferente. <i>(El adolescente deberá exponer al terapeuta sus experiencias personales y proponer nuevas soluciones a esos episodios).</i></p>	<p>Cuaderno personal de terapia.</p> <p>Película: El efecto mariposa</p> <p>Director: Eric Bress y J. Mackye Gruber</p> <p>País: Estados Unidos</p> <p>Año: 2004</p> <p>Duración: 113 minutos.</p> <p>Sinopsis: Evan Treborn sufre pérdidas cortas en su noción del tiempo desde que era pequeño. Con una infancia marcada por acontecimientos desagradables que quedaron apuntados en un diario por recomendación de un psiquiatra, en su etapa universitaria Evan recupera esos recuerdos y descubre que ha roto la vida de la gente que más quería. Enamorado de su amiga Kayleigh, Evan decide viajar a su pasado en su mente de adulto para arreglar sus errores y mejorar el presente de todos. Pero el efecto mariposa tiene sus consecuencias en su presente, generalmente desafortunadas.</p>	<p>El efecto mariposa</p>	<p>1 hora</p>
<p>Proyección de video</p>	<p>Video</p>	<p>Desenlace y reflexión grupal</p>	<p>4 min</p>
<p>El terapeuta expone la necesidad de pensar siempre en todas las posibles consecuencias de nuestros actos, aunque algunas de ellas puedan resultar remotas. Realiza la conveniencia de reflexionar sobre los errores que se han cometido y así aprender a partir de ellos.</p>	<p>-</p>	<p>30 min</p>	<p>30 min</p>


 DIRECCION EJECUTIVA


 DIRECCION EJECUTIVA


 DIRECCION EJECUTIVA
 N. VASQUEZ G.


 UGMSNPL
 N. VASQUEZ G.



FICHAS DE TRABAJO



MÓDULO I

AFIANZADO TU AUTOESTIMA PUEDES MEJORARTE A TI MISMO

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
1.1.	¿Cómo soy? ¿Cómo me ven los demás?	Fomentar un autoconcepto más ajustado en los jóvenes participantes en este programa a través de una mejora de la imagen de sí mismos y de la opinión que tienen los demás de ellos.
1.2.	Lo que me gusta de mí	Incrementar la autoestima resaltando los aspectos más positivos de cada adolescente (tanto físicos como en el modo de ser).
1.3.	Quiero cambiar	Favorecer la reflexión sobre las ventajas e inconvenientes de llevar a cabo determinadas conductas o mantener ciertos hábitos. Así como las ventajas personales que pueden derivarse de cambiar determinadas conductas y hábitos. Por ejemplo, reducir los conflictos con otras personas, mejorar el aseo personal y el aspecto físico, la limpieza y orden de la habitación, mejorar la relación con la familia, con los compañeros, etcétera.
1.4.	Adaptarse a las nuevas situaciones	Reflexionar y debatir acerca de los cambios que pueden haber sufrido en su vida los diferentes miembros del grupo. Poner de relieve las estrategias de afrontamiento que pueden utilizarse ante los cambios que ocurren en la vida y cuáles pueden resultar más útiles para afrontar de forma adaptativa estas situaciones.
1.5.	¿Cómo me gustaría y quiero ser?	Desarrollar el autoconcepto a partir de fomentar en los adolescentes objetivos vitales y planes de futuro atractivos para ellos a la vez que realistas.



SESIÓN 1

¿CÓMO SOY? ¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

ACTIVIDADES

Questionario de autoconcepto

Puntúa de 0 a 10, en función de tu forma de ser (o la forma de ser de un familiar), cada una de las características que se presentan a continuación. Si es necesario añade nuevas características en las filas en blanco que representen tu manera de ser (o la de tu familiar) y vuelve a puntuarte (o a puntuarle) de 0 a 10.

Yo soy (o él es) ...

1. Deportista	
2. Buen estudiante	
3. Buen amigo	
4. Caigo bien a la gente	
5. Tengo muchos amigos	
6. Los profesores me aprecian	
7. Mis padres confían en mí	
8.	
9.	
10.	

Lee y comenta con un familiar que tengas cercano como podrías mejorar esas características en tu propia definición de Autoconcepto, y así con cada una de las restantes.

Ahora mira y escucha atentamente el video relacionado al tema.

Piensa, reflexiona y comparte con tu facilitador(a):

- Cómo afecta el autoconcepto que tenemos de nosotros mismos a nuestra manera de pensar y actuar.
- La incidencia que tiene la percepción de los demás sobre nosotros.
- Cómo mejorando el autoconcepto desarrollamos la autoestima.

Te has dado cuenta lo importante que es ser conscientes de la forma en que nos ven los demás y de cómo nos percibimos a nosotros mismos.

SESIÓN 2
LO QUE ME GUSTA DE MÍ

ACTIVIDADES

1. Escribe una lista de aspectos de ti mismo que más valoras (pueden ser físicos, psicológicos o conductuales), por ejemplo, soy responsable.....
2. Ahora lee e identifica que características de las señaladas pueden ser importantes para que un chico o una chica resulten atractivos afectiva y sexualmente.
3. Mira y escucha atentamente el video relacionado al tema.:

Piensa, reflexiona y comparte con tu tutor:

- La necesidad de ser autocríticos, aunque de modo constructivo, para ayudar a la propia superación y mejora personal.
- Lo importante que es también que cada uno de nosotros destaque los aspectos positivos de los demás y se los recuerde de vez en cuando. Las personas también necesitamos que otros realcen nuestras características más positivas.
- La necesidad que todos tenemos de sentirnos bien con nosotros mismos.

SESIÓN 3
QUIERO CAMBIAR

Actividad: Escribe un comportamiento o hábito que quieres mantener o mejorar y otro que deseas abandonar o eliminar:

1.
2.

Ahora en relación a cada uno de ellos, anota los pros y los contras de llevarlos a cabo:

PROS +	CONTRA -

Mira y escucha atentamente el siguiente video:

(Este video tiene que aplicar el role paying)



VIDEO 1.3.

Piensa, reflexiona y comparte con tu tutor lo aprendido en esta sesión.



SESIÓN 4

ADAPTARSE A LAS NUEVAS SITUACIONES

Actividad:

1. Lee atentamente:

Relato sobre un cambio de residencia.

Tenía yo 16 años y estaba en cuarto año de secundaria, y lo peor que me podía suceder, me sucedió. Mis padres decidieron que la familia se mudaba de Lima a Piura. Tenía dos semanas para arreglar todos mis "asuntos" y mudarme de casa con mis padres antes de que empezara el colegio. Tenía que dejar un pequeño trabajo que era el primero que había conseguido a medio tiempo, a mi enamorado y a mi mejor amiga, y tratar de empezar una nueva vida. Despreciaba a mis padres por arruinar mi vida con este cambio de residencia.

A todo el mundo le dije que no quería vivir en Piura y que regresaría a Lima a la primera oportunidad. Cuando llegué a Piura, me aseguré de que todos supieran que tenía un enamorado y una mejor amiga esperándome en Lima. Estaba determinada a guardar distancia de todos; de cualquier modo, me iría pronto.

Llegó el primer día de clase y me sentí muy triste. Sólo podía pensar en mis amigos de Lima y en lo mucho que deseaba estar con ellos. Durante una temporada sentí que mi vida no tenía sentido. Sin embargo, con el tiempo las cosas mejoraron un poco.

Fue durante mi clase de matemáticas del segundo bimestre cuando lo vi por primera vez. Era alto, (arreglado) y realmente bien guapo. Nunca había visto yo unos ojos tan lindos como los suyos. Estaba sentado a sólo tres lugares de mí en la primera fila de la clase. Como consideraba que no tenía nada que perder, decidí hablarle.

"Hola, mi nombre es Sheila, ¿y el tuyo?", pregunté con acento limeño. El chico que estaba a su lado pensó que me dirigía a él.

"Mike".

"Ah, hola, Mike", le respondí para no parecer malcriada.

"¿Cómo te llamas?", pregunté de nuevo, dirigiendo mi atención al chico que me gustaba. Miró hacia atrás; no creía que yo le estuviera preguntando a él su nombre. "Jairo", respondió en voz baja.

"Hola, "Jairo", sonreí. Y me puse a trabajar.

Jairo y yo nos hicimos amigos. Nos gustaba hablar en clase. Él era deportista y yo estaba en la banda de música del colegio; en secundaria, la presión de los compañeros hacía que no se mezclaran los que practicaban deporte con los que se dedicaban a talleres artísticos. Nuestros caminos se cruzaban de cuando en cuando en actividades escolares; pero en general, nuestra amistad se limitó a las cuatro paredes de la clase de matemáticas.

Jairo se graduó ese año y por algún tiempo se separaron nuestros caminos. Después, un día fue a verme a la tienda del centro comercial donde trabajaba. Me gustó mucho verlo. Se le hizo costumbre de visitarme en mis descansos y empezamos a hablar de nuevo. La presión de sus amigos deportistas había disminuido y nos hicimos muy buenos amigos. Mi

relación con mi enamorado de Lima ya no era tan importante. Sentía que mi relación con Jairo crecía, que tomaba el lugar de mi relación de Lima.

Había pasado un año desde que salí de Lima y Piura empezaba a parecer mi hogar. Jairo fue mi pareja de baile de promoción; fuimos tres parejas juntas, nosotros y dos de sus amigos deportistas con sus parejas. La noche de la fiesta de promoción cambió nuestra relación para siempre, sus amigos me aceptaron y eso hizo que Jairo se sintiera mejor. Finalmente, nuestra relación podía quedar al descubierto.

Jairo fue una persona muy importante para mí durante esa época de mi vida tan difícil. Con el tiempo, de nuestra relación surgió un amor muy fuerte. Ahora comprendo que mis padres no mudaron a la familia a Piura para hacerme daño, aunque en aquellos momentos eso sentí. Ahora creo firmemente que todo sucede por alguna razón. Porque si no me hubiera mudado a Piura, jamás habría conocido a Jairo.

Piensa y comenta con tu tutor:

1. ¿Cómo se sintió la protagonista?, ¿Qué cosas tuvo que dejar atrás al cambiar de residencia?, ¿qué cosas consiguió en la nueva residencia?
2. Piensa ahora en cambios (de colegio, de barrio, de provincia, u otros) que hayas vivido.
3. En la siguiente hoja de trabajo (Ficha de trabajo de la sesión), completa pensando en el cambio más importante experimentado en tu vida.

Cambio experimentado en la vida

Reacciones que tuve (pensamientos, emociones y comportamientos)

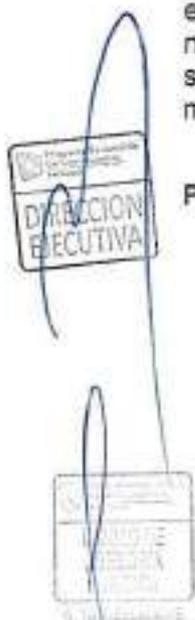
Qué hice para afrontar el cambio

Quién fue el responsable del cambio

Qué cosas dejé atrás

Qué cosas nuevas obtuve

Cuál es mi situación actual en relación con aquella experiencia de cambio (emociones y pensamientos)



Mira el video relacionado al tema.

Piensa, reflexiona y comparte con tu tutor lo aprendido en esta sesión.

SESIÓN 5

¿CÓMO ME GUSTARÍA Y QUIERO SER?

Actividad:

1. Completa el *Cuestionario de autoconcepto futuro*, acerca de cómo le gustaría ser dentro de cinco años

Cuestionario de autoconcepto futuro

Puntúa de 0 a 10 cada una de las características que se presentan a continuación, según cómo te gustaría ser dentro de cinco años. Puedes añadir, en las filas en blanco, nuevas características sobre cómo te gustaría ser y puntuarlas también de 0 a 10.

Pasados cinco años yo querría ser...

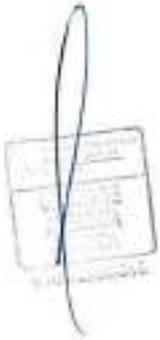
1. Deportista	
2. Buen estudiante	
3. Buen amigo	
4. Caigo bien a la gente	
5. Tengo muchos amigos	
6. Los profesores me aprecian	
7. Mis padres confían en mí	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

2. Ahora dialoga con tu facilitador(a) respecto a cómo podría conseguir cada persona llegar a ser de esa forma y las dificultades con las que se podría encontrar.
3. Escribe a continuación cuáles son tus planes para el futuro.



Mis estudios...
Mi trabajo...
Mi pareja...
Mi familia...
Mis amigos...

Comparte con tu tutor tus planes para el futuro resaltando aquellos objetivos propuestos que resultan realistas y viables, y aquellas estrategias que parecen apropiadas para alcanzar dichos objetivos.



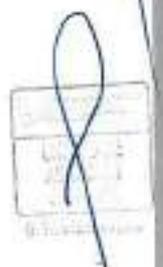
4. Mira con atención el video relacionado al tema.



**MÓDULO II
CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD**

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
2.1.	¿Qué sabemos sobre la sexualidad humana?	Repasar los conceptos básicos sobre sexualidad humana (anatomía, cambios físicos y psicológicos durante la sexualidad, la reproducción, etcétera), muchos de los cuales hayan aprendido probablemente los jóvenes durante su educación. Informarles sobre aquellos conceptos o temáticas que desconozcan, y resolver las dudas que se les planteen en estas materias. El terapeuta deberá tener en cuenta la edad de los jóvenes para adaptar la actividad a su nivel de desarrollo y conocimientos generales.
2.2.	Sexo saludable	Proporcionar información y facilitar la reflexión acerca de relaciones sexuales sanas y saludables.
2.3.	Embarazo y reproducción humana	Consolidar conocimientos sobre la reproducción y promover la reflexión sobre el embarazo y su planificación.
2.4.	Prácticas seguras	Informar a los jóvenes sobre los diferentes métodos anticonceptivos existentes, sobre sus ventajas e inconvenientes. / Informar sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más comunes y cómo prevenirlas.
2.5.	Dilemas sobre las relaciones sexuales	Reflexionar sobre las diferentes situaciones en las que podrían encontrarse al tener relaciones sexuales y de pareja. Para ello se han seleccionado situaciones sobre la responsabilidad en las relaciones sexuales, la infidelidad de pareja y la existencia de posibles disfunciones sexuales. A criterio de los terapeutas podría trabajarse también sobre otros dilemas que puedan darse en vinculación con las relaciones sexuales.
2.6.	Situaciones para comunicarse, negociar y pactar con la pareja	Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en la pareja, ya sea estable o no, en las diversas situaciones que pueden darse a la hora de mantener relaciones sexuales, dando a conocer a los jóvenes posibilidades de negociación con la pareja, tanto para la utilización de métodos anticonceptivos como para el manejo de habilidades necesarias en situaciones que pueden generar conflictos e intereses distintos en la pareja. / Dotar de estrategias y habilidades para el diálogo y la comunicación, potenciando la autoestima, el autoconocimiento y la propia aceptación. / Modificar conductas de inseguridad, agresividad y faltas de respeto que los jóvenes puedan presentar hacia la pareja.


DIRECCIÓN EJECUTIVA




N. VÁSQUEZ C.


LIGHSNPL
G. HUATANAY C.

CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD

SEXUACIÓN: Proceso que se inicia con la gestación de un ser humano y termina con su muerte. Desde el momento de la concepción, se determina si seremos hombre o mujer.

Tanto los hombres como las mujeres somos seres únicos e irrepetibles.

SEXUALIDAD: Se trata de las experiencias y vivencias particulares, de cómo se sienten siendo hombres o mujeres, de su forma de vivir y de entender.

1. Voz Gruesa
2. Presencia de barba y bigote
3. Testículos
4. Pene
5. Mayor fuerza

1. Voz Delgada
2. Caderas anchas
3. Vagina
4. Ovario
5. Glándulas mamarias

ERÓTICO: se trata de la forma en que cada uno desea expresarse como hombre o mujer, donde influyen factores externos e internos.

Existen diferentes formas de expresarse, todas son válidas siempre y cuando se hagan desde el respeto a otras personas.

HECHO SEXUAL HUMANO (HSH):



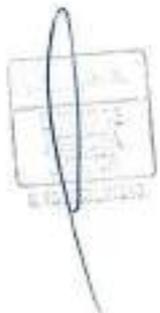
SESIÓN 1

QUÉ SABEMOS SOBRE LA SEXUALIDAD HUMANA



MUJERES

Cambios
anatómicos, físicos
y psicológicos, la
reproducción, etc.



VARONES

Cambios
anatómicos, físicos
y psicológicos, la
reproducción, etc.



LO QUE APRENDIMOS HOY

Responde el siguiente cuestionario:

1. ¿Qué significa aparato genital?

.....

2. ¿Cuáles son las partes del aparato genital masculino?

.....

3. ¿Cuáles son las partes del aparato genital femenino?

.....

4. ¿Qué es la Pubertad?

.....

5. ¿Cómo cambian los chicos durante la pubertad?

.....

6. ¿Cómo cambian las chicas durante la pubertad?

.....

7. ¿Qué es el esperma? ¿Quién lo contiene?

.....

8. ¿Qué es la menstruación?

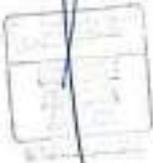
.....

9. ¿Qué es el Hecho Sexual Humano? (HSH)

.....

10. ¿Qué es la respuesta Sexual Humana? (RSH)

.....



SESIÓN 2

SEXO SALUDABLE

Sexualidad saludable

Tener conocimiento y poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestra vida. Incluye entrar en interacciones y relaciones sexuales desde una perspectiva de consentimiento, de una manera respetuosa e informada.

Mitos sobre las relaciones sexuales

Sexualidad

1. Sexualidad es igual a coito. Si no realizas la penetración, no has tenido una relación sexual completa.
No, Sexualidad implica todo nuestro cuerpo sexuado. Puede haber sexualidad muy placentera sin coito.
2. La sexualidad comienza cuando se empiezan a tener relaciones con penetración.
No, La sexualidad empieza con la vida y finaliza con ella. La penetración es sólo una manifestación de todas las posibilidades que brinda el cuerpo sexuado.

Relaciones sexuales

3. La relación sexual siempre debe ser natural y espontánea. Planificar una relación sexual implica que ésta no se disfruta igual.
No, La sexualidad es una conducta que debe estar bajo nuestro control y planearla y anticipar su ocurrencia es el prerrequisito para una sexualidad responsable. Lo que no quiere decir que tengamos que anticipar el momento "exacto" de llevarla a cabo.
4. El hombre siempre sabe sobre sexualidad y sobre cómo llevar a cabo las relaciones sexuales.
No es cierto. Las investigaciones muestran que suelen ser las mujeres quienes están más informadas sobre la sexualidad, aunque a menudo se atribuye a los hombres el saber más sobre el sexo.

Placer y deseo

5. Que una chica no sienta nada significa que es frígida.
No, porque el que no "sienta" puede implicar que todavía no ha descubierto las capacidades de su propio cuerpo, o bien ello puede ser debido a que no le excita suficientemente la forma actual de sus relaciones sexuales.
6. Cuanto mayor sea el tamaño del pene, mayor placer se obtiene y mayor placer se proporciona a la pareja.
El tamaño no importa si tenemos en cuenta dos cuestiones. La primera, que el principal órgano que desencadena el orgasmo en la mujer es el clítoris y la segunda, que la parte más sensible de la vagina es el tercio externo, por tanto, la más cercana al orificio vaginal.

7. Es una desviación o patología tener durante la relación sexual fantasías sexuales con otra persona.

No. De hecho, las fantasías sexuales son un buen predictor de salud sexual. El problema se presenta cuando el adolescente tiene que pensar necesariamente en otra persona para poder obtener satisfacción sexual con su pareja.

8. Cuando un hombre pierde su erección es que no encuentra a su pareja sexualmente atractiva.

No. Muchos factores pueden afectar a la erección, por ejemplo, enfermedades como la diabetes, tener fiebre, estar agotado física o intelectualmente...

9. Un hombre siempre se excita cuando se encuentra en una situación sexual. No. Depende también de cómo la interprete, de que se sienta cómodo, etcétera.

En definitiva, en las relaciones sexuales la mente y las emociones juegan un papel muy importante y pueden controlar el cuerpo.

Comportamientos sociales

10. No se puede tener relaciones sexuales con niños y no se puede forzar a otra persona a mantener una relación sexual.

Aparte de esas pautas fundamentales, las diferentes culturas tienen creencias diferentes sobre lo que es adecuado o no en el ámbito sexual.

11. El coito debe evitarse durante el embarazo.

No, a no ser que exista prescripción médica que así lo aconseje. Lo beneficioso es que la pareja esté satisfecha con su vida sexual.

12. El hombre debe aguantar hasta que la mujer haya tenido su orgasmo.

No necesariamente, pero es verdad que dentro de la actividad sexual hay que buscar la satisfacción de las personas implicadas.

13. Por naturaleza, los hombres tienen mucho más deseo que las mujeres.

No sabemos lo que deseamos "por naturaleza", lo que sí sabemos es que el deseo del hombre socialmente se ha permitido, legitimado y reforzado más, mientras que tradicionalmente el deseo sexual de las mujeres se ha reprimido.

14. Una mujer debe tener el orgasmo durante la penetración.

No necesariamente. Como hemos dicho, para la mayoría de las mujeres el órgano desencadenante del orgasmo es el clitoris, cuya estimulación no requiere necesariamente penetración.

Respuesta sexual humana

15. Cuando el hombre eyacula termina la relación sexual.

No necesariamente, ya que la relación sexual puede continuar mediante otras formas de estimulación sexual de la pareja.

16. Si un hombre eyacula antes de la penetración (o inmediatamente después) es que tiene eyaculación precoz.

No. Puede significar que estaba tan excitado que no ha necesitado la estimulación de la penetración. El problema puede surgir cuando el hombre siente que no tiene ningún control sobre su eyaculación.

17. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez. No necesariamente. Cada persona siente y disfruta su orgasmo.

El problema es que creamos que se necesita llegar juntos para disfrutar y ser normales.

18. Hay dos tipos de orgasmo en la mujer, vaginal y clitoridiano.

Hay mucha controversia sobre esto. Lo que si es cierto es que es el clitoris es el órgano equivalente al pene y desencadena el orgasmo.

19. El orgasmo es obligatorio en la relación sexual. Sin orgasmos no hay sexualidad.

No es cierto, ya que la sexualidad nos gratifica desde varias dimensiones (intimidad, sensualidad, caricias placenteras, transmisión de afecto...), no solamente a través del placer representado por el orgasmo.

20. La mujer tarda más en alcanzar el orgasmo que el hombre.

No necesariamente todas las mujeres, al compararlas con el conjunto de los hombres, pero en muchos casos eso es lo que se observa, aunque no tiene por qué ser un problema.

21. Si un hombre no logra tener varios orgasmos en una relación sexual es que tiene un problema.

No. Todo lo contrario. En la mayoría de los casos, los hombres tienen sólo un orgasmo en la relación sexual, a no ser que se repita la erección y se reanude la actividad sexual, aunque sea después de un breve espacio de recuperación (período refractario). Por el contrario, que una mujer tenga varios orgasmos durante una relación sexual es más frecuente.

PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

En el siguiente cuadro completar, aquellas características que destacarías sobre las relaciones sexuales saludables.

Una relación sexual debe iniciarse cuando...	Una relación sexual debe finalizar cuando...
La chica:	El chico:
Es	Es
Tiene	Tiene
Está	Está
Una relación sexual es buena cuando	Una relación sexual no es buena cuando

SESIÓN 3

EMBARAZO Y REPRODUCCIÓN HUMANA

Reproducción humana: La reproducción humana es un proceso de tipo sexual, que permite la creación de nuevos seres humanos, porque intervienen los dos sexos, el femenino y el masculino.

Embarazo en adolescencia: El embarazo precoz es aquel embarazo que se produce en niñas y adolescentes. Los bebés de madres adolescentes, por lo general, presentan bajo peso al nacer y suelen ser prematuros.

Planificación del embarazo: Consiste en una serie de medidas preventivas que ambos miembros de la pareja deben adoptar unos tres meses antes de comenzar la búsqueda.

Lee el siguiente relato y ponte en el lugar de los dos protagonistas



RELATO SOBRE UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

María y Juan llevan algo menos de seis meses saliendo juntos. Se conocen del barrio y parece que se hayan conocido de toda la vida. Aunque aún son jóvenes, ambos tienen 16 años, creen que para ser una pareja de verdad deben dar el siguiente paso en su relación. Tanto María como Juan están muy nerviosos con la decisión de mantener relaciones sexuales. María siente que aún no está preparada, pero no se lo ha dicho a Juan por miedo a que él piense que no lo quiere suficiente. Juan, por su parte, siente temor de no saber llevar la iniciativa en la relación y que su falta de experiencia le juegue una mala pasada. A pesar de esto, ambos jóvenes piensan que con la información que les han dado en la escuela y todas las películas que han visto no tiene que ser tan complicado.

Por fin llega el día en el que han decidido dar el gran paso y Juan debe ir a comprar preservativos. Le parece que los venden en la farmacia, pero, cuando se encuentra delante de la farmacéutica se muere de vergüenza y es incapaz de pedirlos. Como no lo quiere reconocer ante María, cuando se encuentra con ella le dice que al ser la primera vez y ser tan especial no quiere que nada los moleste y que prefiere hacerlo sin protección. María no está muy convencida. Ella preferiría utilizar un método anticonceptivo más fiable, pero en su primera vez no quiere discutir con Juan, bastante nerviosa está ya.

Ha pasado una semana y María está muy preocupada por si está embarazada. Siente que no deberían haber sido tan imprudentes. Una amiga suya le pregunta que qué le pasa y María le acaba explicando sus preocupaciones. Juntas van a la farmacia a comprar una prueba de embarazo. María se hace la prueba y constata sobresaltada que el resultado es afirmativo. La amiga de María intenta tranquilizarla diciéndole que este tipo de métodos no son al cien por cien seguros y que lo mejor es que vayan a un Centro de Salud para que le repitan la prueba. Al día siguiente, María, acompañada de su amiga, se dirige al Servicio de planificación familiar donde, después de explicar lo que le ha pasado y tras un análisis de orina, le confirman que efectivamente está embarazada.

Del relato leído, responde las siguientes preguntas:

1. Intenta ponerte en el lugar de los dos protagonistas, escribe tus sentimientos:

2. Qué harías si fueras María y, a continuación, si estuvieran en el lugar de Juan:

3. Si fueras María y, a continuación Juan; que decisiones tomarías:

4. De forma voluntaria, comenta si alguna vez atravesaste por una situación similar o real y cómo lograste superarlas.

SESIÓN 4

PRÁCTICAS SEGURAS

Métodos anticonceptivos: Es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

Infecciones de transmisión sexual (ITS): Las ITS son enfermedades infecciosas, que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral.

Prevención de ITS: La única manera 100% garantizada de evitar una ITS es evitar toda clase de contacto sexual, ya sea sexo vaginal, anal u oral, y contacto genital de piel con piel con otra persona. El sexo seguro significa usar condones o barreras bucales.

Completar en la hoja de métodos, escribiendo las ventajas e inconvenientes que en su opinión presentan cada uno de ellos

MÉTODO ANTICONCEPTIVO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
PRESERVATIVO MASCULINO (de barrera)		
PRESERVATIVO FEMENINO (de barrera)		
DIAFRAGMA CON ESPERMICIDA (de barrera)		
PILDORA ANTICONCEPTIVA (hormonal)		
PARCHE ANTICONCEPTIVO (hormonal)		
ANILLO VAGINAL (hormonal)		
INYECTABLES IMPLANTES SUBCUTÁNEOS (hormonal)		
D.I.U. (DISPOSITIVO INTRAUTERINO) (hormonal)		

PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Responde VERDADERO o FALSO:

- 1) El preservativo es el único método anticonceptivo que protege tanto de los embarazos no planificados como de las infecciones. ()
- 2) El preservativo es el método anticonceptivo más fácil de usar ()
- 3) La píldora anticonceptiva es uno de los métodos más efectivos para la prevención de los embarazos. ()
- 4) La píldora anticonceptiva hay que tomarla todos los días, si se olvida una toma ya no será efectiva durante ese ciclo. ()
- 5) La píldora anticonceptiva evita las ITS. ()

DE LO APRENDIDO, RESPONDE:

Cuál es el mejor método según tus necesidades e intereses:

Escribe un comentario:

SESIÓN 5

DILEMAS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES

Relaciones sexuales: Una relación sexual es el conjunto de comportamientos que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar o recibir placer sexual.

Responsabilidad de las relaciones sexuales: Al tener relaciones sexuales las personas comprometen su cuerpo, sus sentimientos, salud y planes de vida; esto significa un acto de responsabilidad. Es algo maravilloso si se sabe qué hacer para tenerlas con amor, con placer, sin miedos y con responsabilidad.

Infidelidad de pareja: Ser infiel, es simplemente, romper la confianza de la pareja cuando se mantienen secretos alejados de la intimidad conyugal.

Disfunción sexual: Se llama disfunción a la etapa del acto sexual (que incluye deseo, excitación, orgasmo y resolución) que evita al individuo o pareja el disfrute de la actividad sexual.

Analizamos las siguientes situaciones

Primer relato

Por fin ha llegado diciembre y se han acabado las clases. Mario va a celebrar que ha finalizado los exámenes yendo a una discoteca con sus amigos. En la discoteca, ha estado fijándose toda la noche en una chica y, finalmente, decide acercarse para hablar con ella. Después de muchas risas y miradas, la chica le comenta que esta noche no están sus padres en casa, y que si quiere podrían ir allí. Una vez en casa de la chica, Mario se da cuenta que no lleva preservativos y se lo dice a ella. Ella responde que tampoco tiene.

¿Qué harías tú si fueras Mario? Ponte también en el lugar de la chica, ¿qué harías?

Segundo relato

Juan y Eva llevan saliendo más de un año. Ya hace algunos meses que mantienen relaciones sexuales. Parece que su relación personal es estable y satisfactoria. Una noche Juan se va de cena con unos amigos para celebrar el cumpleaños de uno de ellos. Después de la cena, deciden irse a tomar unos tragos. Juan, que no acostumbra a tomar, lleva ya más de 3 copas, ya está mareado, cuando se le acerca una chica. La chica empieza a hablar con él y, después de un rato de estar juntos, acaban besándose. Juan pasa la noche en casa de la chica y, a la mañana siguiente, se da cuenta que ha mantenido relaciones sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo.

¿Qué harías tú si fueras Juan? ¿Se lo dirías a Eva? ¿Cuáles son las posibles consecuencias de la relación sexual mantenida?

Tercer relato

Karen y Miguel, son enamorados que ya llevan 3 años juntos. Se les conoce como una relación estable y ambos dan muestras de afecto y respeto y fidelidad. Ella nunca ha tenido otra pareja con quien haya tenido relaciones sexuales, aunque Miguel si tuvo algunas experiencias anteriores. Ambos mantienen relaciones sexuales desde el inicio de su relación. Nunca han usado preservativo y Karen es quien ha debido cuidarse con pastillas anticonceptivas.

Un día Karen empezó a sentir mucho dolor a causa de descensos vaginales intensos. Acudió junto a Miguel al centro de salud y el ginecólogo que la revisó le mandó a hacer unos exámenes luego de los cuales se determinó que Karen tenía candidiasis, una enfermedad de transmisión sexual.

¿Qué crees que sucedió? ¿Crees que Karen le fue infiel a Miguel? ¿Lo que le pasa a Karen tiene cura?

SESIÓN 6

SITUACIONES PARA COMUNICARSE, NEGOCIAR Y PACTAR CON LA PAREJA

Importancia de la comunicación en pareja: Es la clave para el bienestar de una relación, ya que hace que cada uno conozca lo significativo para el otro. No se da por hecho nada, sino que cualquier tema, por excesivo o difícil que parezca de comunicar, se comparte con el otro.

Tener en cuenta para la negociación en pareja: Cuando aparece un punto de conflicto lo primero que tenemos que tener en cuenta es que para negociar en pareja es imprescindible.

En la pareja es importante que ningún miembro presione al otro.

Los dos deben tener claro como son las relaciones y encuentros satisfactorios.

Pactar y negociar va a favorecer que existan encuentros más satisfactorios.

El cuidado mutuo es un gesto de cariño.

Se debe respetar las experiencias previas que puedan haber tenido antes de la relación y se dialogue sobre lo que apetece o no decir.

La agresividad, las amenazas y las sospechas en la pareja no crean una buena comunicación, generando miedo.

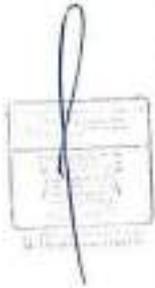
Pongo en práctica lo aprendido

Elige una situación de las planteadas anteriormente, busquen diferentes alternativas que se les ocurran. para esto es importante explicar los dos papeles:

SITUACIÓN ELEGIDA:

1) Uno representa el papel de no estar de acuerdo con la situación

2) El otro de plantearla como posibilidad para mejorar la comunicación en la pareja



G. HUAYNAY C.

**MODULO III
AUMENTA TUS HABILIDADES PARA LAS RELACIONES AFECTIVAS Y
SEXUALES**

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
3.1.	¿Qué valoramos en uno mismo/en el otro como pareja?	Identificar las características que presentan algunos chicos en cuanto miembros de una pareja, atendiendo especialmente a aquellos aspectos que debieran mejorarse, tales como los relacionados con las actitudes sexistas, el uso del poder en la pareja, los celos, las conductas sexuales de riesgo, la violencia psicológica, etcétera. Asimismo, se pretende reflexionar acerca de si la mejora en todas las anteriores características, que es deseable en ellos mismos, lo es igualmente en la pareja.
3.2.	Mitos sobre el amor y las relaciones de pareja	Reflexionar sobre los diferentes mitos y estereotipos vinculados al amor y las relaciones de pareja. / Desmentir creencias erróneas sobre las relaciones afectivas y sexuales y pensar y debatir acerca de los celos en la pareja.
3.3.	Escuchar es sentir	Incrementar la escucha activa de una persona con la que se tiene una relación afectiva o íntima, y resaltar la importancia de la escucha en la identificación de las emociones, tanto propias como de los demás.
3.4.	Consejos prácticos sobre cómo "ligar"	Dotar a los chicos de las habilidades sociales necesarias para pedir una relación sexual o afectiva consentida. Se les entrenará mediante role-playing en aquellas habilidades imprescindibles para poder entablar una conversación con otra persona, ser capaz de transmitir a esa persona que se sienten atraídos por ella y, finalmente, las habilidades de comunicación necesarias para pedir una cita o relación con esa persona.
3.5.	Consentir y no consentir	Educar a los adolescentes sobre el significado y la necesidad de dar el propio consentimiento para tener una relación íntima con otra persona o mantener una relación sexual con ella. También educarles acerca de en qué formas y grados puede mostrarse dicho consentimiento y, contrariamente, cómo podría expresarse el no consentimiento. / Esta actividad podría facilitarse extremando la situación para que a los jóvenes se les haga más evidente la necesidad de dar consentimiento para una relación sexual. Para ello puede plantearse a los adolescentes una tesitura imaginaria en la que un joven recibe una propuesta de relación íntima de parte de una persona que en absoluto resulta de su agrado. La idea es que la situación planteada evidencie con claridad la necesidad de dar explícitamente consentimiento para las relaciones sexuales.

DIRECCION EJECUTIVA

Programa Nacional de Promoción Sexual

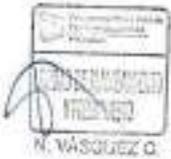
N. VASQUEZ Q.

UBA/SNPL
G. HUAYANAY C.

3.6.

Colaborar en una agresión sexual realizada por otro

Enseñar a los adolescentes que pueden existir distintos grados de colaboración o participación en un abuso o agresión sexual, desde la autoría plena hasta la observación del hecho. Es decir, que una agresión sexual se puede realizar y también se puede promover, facilitar o permitir a través de conductas como masturbarse durante la misma, grabar lo que sucede, presenciar el acto, etcétera.



SESIÓN N° 1

¿QUÉ VALORAMOS EN UNO MISMO/EN EL OTRO COMO PAREJA?

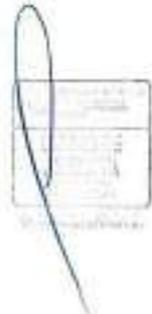
Autoinforme sobre características de uno mismo como miembro de una pareja / características del otro miembro de la pareja

CARACTERÍSTICAS PROPIAS	PUNTO FUERTE	PUNTO DEBIL	PAREJA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			



 UGTE/APL

 S. HILAYANAY C.





 M. VÁSQUEZ

SESIÓN N° 2

MITOS SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA

Actividad 1

Para iniciar complete el cuadro marcando con una 'X' si cree que la pregunta es Verdadera o Falsa.

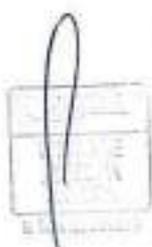
CREENCIAS Y MITOS	VERDADERO	FALSO
1. Todas las personas tenemos nuestra "media naranja".		
2. El amor verdadero sólo se siente una vez en la vida y por una sola persona.		
3. Cuando dos personas se aman deben culminar su amor con el matrimonio o la convivencia, formando una familia. (deben casarse y formar una familia).		



 DIRECCION EJECUTIVA



4. Si dos personas se aman, ningún obstáculo (problema) impedirá que estén juntos. Con amor se supera todo.		
5. Si dos personas se aman, su pasión persistirá (durará toda la vida) durante toda la vida.		
6. Cuando tenemos una pareja estable, todos nuestros deseos, fantasías y pasiones las tenemos que satisfacer con ella.		
7. Nuestros sentimientos amorosos son individuales y únicos y no están influenciados por factores sociales, biológicos y/o culturales.		
8. El amor y el enamoramiento son lo mismo. Cuando una persona deja de estar apasionadamente enamorada de su pareja es que ya no la ama.		
9. Las parejas siempre están constituidas por un hombre y una mujer. En todas las culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.		
10. Cuando amas a una persona profundamente siempre debes sentir algo de celos. Los celos son un signo indispensable del amor verdadero.		
11. Si amas profundamente a alguien, es normal que quieras saber en cada momento lo que hace y dónde está esa persona.		
12. Cuando dos personas están realmente enamoradas, saben todo lo que la otra persona piensa, siente y hace en todo momento.		
13. Dos personas que son una verdadera pareja hacen todo junto. El resto de amigos y amigas no deberían interferir en su relación.		
14. Las mejores parejas jamás discuten. Siempre están de acuerdo en todo.		
15. Si realmente quiero a mi pareja, siempre voy a estar dispuesto a mantener relaciones sexuales cuando el otro lo pida. Si en ese momento no me apetece (provoca), es que no lo quiero bastante.		



Las preguntas efectuadas son algunos de los mitos más comunes en las parejas. Un mito es una creencia compartida por una cultura o sociedad, la cual los acepta como verdaderos. En nuestra sociedad existen diferentes mitos o creencias erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja. Hay que subrayar que muchas de estas creencias pueden interferir en la relación de pareja y dificultarla.

Algunos de los mitos más frecuentes son:

Mito de la media naranja: Es la creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.

Mito de la exclusividad: Creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).

Mito del matrimonio o convivencia: Creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la única base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).

Mito de la omnipotencia: Creencia de que "el amor lo puede todo" y, por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja.

Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna): Creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días de convivencia.

Mito de la fidelidad: Creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona.

Mito del libre albedrío: Creer que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos por factores sociobiológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia.

Mito de la equivalencia: Creencia de que "amor" y "enamoramiento" son equivalentes, y, por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.

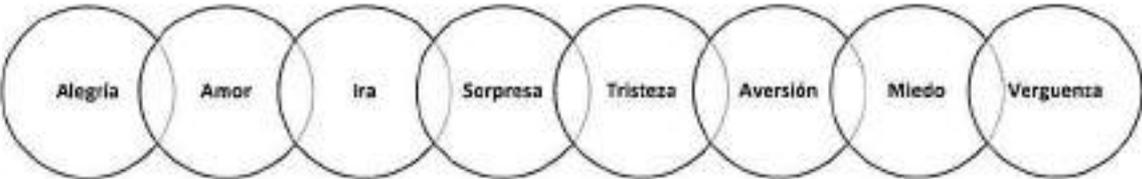
Mito de los celos: Creencia de que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable del "verdadero amor".

Mito del emparejamiento: Creencia de que la pareja es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.



SESIÓN N° 3
ESCUCHAR ES SENTIR

1. Escoge una emoción y encierra en un círculo:



2. Ahora escribe una situación de tu vida afectiva en el cual experimentaste esa emoción, sin llegar a nombrar dicha emoción de manera expresa (emociones de pareja, íntimas, sexuales...):

3. En caso se realice en grupo, sigue la siguiente indicación:

A continuación, escribe la emoción de qué puede tratarse y argumente cómo ha llegado a esa conclusión:

En caso lo realice de forma individual, siga las indicaciones del profesional del SOA.

Anotaciones:



SESIÓN N° 4

CONSEJOS PRACTICOS SOBRE COMO LIGAR

Esta sesión requiere ser desarrollada de forma presencial.

SESIÓN N° 5

CONSENTIR Y NO CONSENTIR

1. El deseo de relaciones íntimas y sus grados



Elaborar una lista de formas de relación íntima con otra persona (salir juntos, cogerse la mano, darse un beso, acariciarse, estar solos en una habitación, verse desnudos, masturbarse reciprocamente, o tener una relación sexual) y ordenarlas por grado de intimidad, de menos a más.

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .

2. Los modos de mostrar consentimiento



Escribe ejemplos de posibles maneras en que puede expresarse el propio consentimiento para una relación íntima (por ejemplo, decir verbalmente que sí, sonreír a la propuesta de la otra persona, iniciar o continuar la conducta propuesta, sugerir posibilidades para llevarla a cabo, dar otras opciones o alternativas, etcétera).

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .

3. Los modos de expresar que NO se acepta en una relación



Escribe ejemplos de posibles formas en que alguien puede mostrar que no acepta participar en una relación íntima (decir verbalmente no, poner cara de disgusto o enfado, apartarse de la otra persona, etcétera).

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .



Listar formas de expresión del consentimiento y del no consentimiento, ordenándolas de menos explícitas a más explícitas.

Consentimiento	No consentimiento
⇒ .	⇒ .
⇒ .	⇒ .
⇒ .	⇒ .

4. Hacer una lista de modos de consentimiento (en cuanto a su forma y explicitud) que serían apropiados según los grados de intimidad.

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .

5. Analizar la siguiente cuestión: ¿Hasta qué punto es razonable y legitimo interpretar que el consentimiento recibido para una acción íntima concreta puede implicar darlo para un grado superior de intimidad?

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .

Reflexión

Es importante tener indicios fidedignos de consentimiento para las diversas pretensiones de intimidad con otra persona.

Los comportamientos humanos (por ejemplo, una relación sexual), no son meros actos repentinos, sino son una secuencia de acciones concatenadas que se desarrollan a lo largo de un período de tiempo más o menos prolongado y comportan diversas expresiones y conductas de las personas implicadas. Cada pequeña acción de uno es interpretada por el otro de cierta forma, y responde a ella facilitando que el comportamiento pueda continuar hacia siguientes acciones o que deba interrumpirse. Lo anterior significa que alguien puede consentir ciertas acciones íntimas o consentirlas en ciertos momentos, pero no otras o no consentirlas en otros momentos. Cada etapa en cada momento específico debe ser expresamente aceptada, e incluso una vez admitida e iniciada podría desearse interrumpirla.

SESIÓN N° 6

COLABORAR EN UNA AGRESIÓN SEXUAL REALIZADA POR OTRO

Observamos y/o escuchamos para socializar los fragmentos de los siguientes videos:

VIDEO "Historia de un crimen"

VIDEO "Situación de riesgo"

Preguntas de reflexión

1. ¿Quién es el autor del hecho?

2. ¿Puede haber más de un autor?

3. A las personas que están observando lo que sucede, ¿cómo las calificarías?

4. ¿Se puede ser autor de un hecho como éste sin participar directamente en él?
¿En qué sentido se puede ser autor?

5. ¿Hay algún posible atenuante de la responsabilidad de estos autores en los hechos sucedidos (embriaguez de la víctima, disminución psíquica de la víctima, presión del grupo, etcétera)?

Resumen final:

- ✓ Debemos observar las actitudes negativas de las personas con quienes nos relacionamos para evitar en el futuro involucrarnos en situaciones que nos perjudican.
- ✓ Ante un hecho que estemos observando debemos denunciar y no ser cómplices.
- ✓ Existen diferentes grados de participación y nivel de responsabilidad de autoría en los hechos.
- ✓ La vulnerabilidad y características de la víctima no disminuye la responsabilidad o autoría de los hechos.
- ✓ No debemos aprovecharnos de las circunstancias. Como jóvenes sabemos que existen acciones positivas y negativas.

Demuestro lo aprendido:

Marca verdadero o falso según los enunciados.



S. HUAYNAY C.

1. El adolescente que no participa directamente en el acto, pero calla es inocente.

VERDADERO - FALSO

2. El adolescente es culpable por aprovecharse de las circunstancias en que se encontraba la víctima.

VERDADERO - FALSO

3. El consumo del alcohol y las drogas nos lleva a cometer actos negativos.

VERDADERO - FALSO

4. Es inocente la persona que comete un delito de violación solo porque estuvo consumiendo drogas o alcohol.

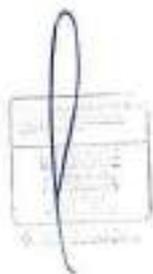
VERDADERO - FALSO

Aléjate de las acciones negativas, eres una persona inteligente y valiosa



MÓDULO IV
APRENDE A NO DISTORSIONAR Y JUSTIFICAR EL ABUSO

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
4.1.	Afrontar constructivamente la culpa y la vergüenza	Enseñar a los adolescentes distintas maneras, más saludables para su propio futuro, de afrontar la vergüenza y culpa naturales que se derivan de las conductas realizadas y de sus consecuencias. Entre ellas estarían reconocer abiertamente lo sucedido, hacerse conscientes de los daños causados a las víctimas primarias y secundarias (es decir, tanto a quienes sufren directamente una agresión como a sus padres, novio/pareja, hijos...), pedir disculpas, expresar pesadumbre y arrepentimiento por lo hecho, etcétera.
4.2.	Negar no permite avanzar	Facilitar el inicio del reconocimiento del abuso o de la agresión realizados. Para ello se ayudará a los adolescentes a identificar posibles razones que dificultan el reconocimiento (por ejemplo, vergüenza y culpabilidad, reacciones agresivas de los familiares, miedo a la justicia, etcétera). / Razonar a los adolescentes cómo la negación constituye una etapa normal y frecuente de los primeros estadios del tratamiento, pero que si se mantiene estaría entorpeciendo las posibilidades de cambio terapéutico: para poder cambiar es necesario primero reconocer que se tiene un problema que resolver.
4.3.	Las excusas de agresión y el abuso (incluido el sexual)	Ayudar a los adolescentes a identificar los tipos de excusas y justificaciones más frecuentes que ellos utilizan para afrontar sus propios conflictos internos (por ejemplo, negación, racionalización, minimización, etcétera).
4.4.	El pensamiento deformado	Desarrollar y expandir el pensamiento de los jóvenes para hacerlo más realista y capaz de tomar en consideración elementos pro-sociales. / Ayudar a los adolescentes a "caer en la cuenta" de sus construcciones erróneas de algunas realidades de interacción social, así como a "darse cuenta" de la interdependencia entre sus estructuras de pensamiento distorsionado, sus emociones descontroladas y sus comportamientos delictivos.
4.5.	Auto-registro de distorsiones cognitivas y emociones asociadas a conductas problemáticas	Entrenar en la auto observación y el auto registro de pensamientos/emociones relacionados con las conductas problemáticas, y de las situaciones que favorecen la aparición de dichos pensamientos/emociones. / Tomando en cuenta sus auto registros, entrenar a los adolescentes en la identificación de pensamientos que puedan ser distorsiones cognitivas, constatando su relación con determinadas situaciones que las favorecen.
4.6.	Distorsiones de género: chicas, chicos, personas	Educar en igualdad de género, especialmente en relación con la sexualidad.



SESIÓN 1

AFRONTAR CONSTRUCTIVAMENTE LA CULPA Y LA VERGÜENZA

ACTIVIDADES

1. Contesta con sinceridad

⇒ Escribe una situación o vivencia en la que hayas pasado una gran vergüenza.

⇒ ¿Qué pensaste en aquel momento que era lo peor que podía pasar?

⇒ ¿Qué sucedió realmente? ¿Cómo me sentí?

⇒ ¿Pude superarlo? ¿Qué hice para superarlo?

2. Ahora, leeremos minuciosamente el testimonio de un joven como tú y responderemos con sinceridad las preguntas.

"Hola. Soy Marco y Daniela es mi linda enamorada, nos conocimos hace seis meses en la academia pre universitaria. Es la mejor chica que he conocido y la quiero mucho. Hace una semana, Daniela se enteró por un grupo de chicas de la academia, que estuve internado en el Centro Juvenil de mi ciudad por 4 años, por haber tenido relaciones sexuales con una menor de trece años. Desde allí, se alejó de mí, ya no quiere que la busque, me bloqueo de WhatsApp, Facebook e Instagram, y no quiere escuchar mis razones de porque no le comente la verdad y no fui sincero con ella. Yo sí quise decirle varias veces mi pasado, pero temía que me rechazará y terminará conmigo, que no me entienda que estoy arrepentido... En fin... ahora, paso lo que tanto temía, que Daniela termine conmigo"

⇒ ¿Cómo se siente Marco? ¿Por qué?

⇒ ¿Cómo se sentirá Daniela? ¿Por qué?

⇒ ¿Cómo te sientes tú? ¿Con cuál de los dos jóvenes te identificas? ¿Por qué?

⇒ ¿Piensas que Marco está arrepentido? ¿Por qué? ¿cómo lo demuestra?

⇒ ¿Por qué Marco sintió vergüenza o culpa por lo hecho?

⇒ Pregúntate y responde: Cuándo leí esta historia, ¿Sentí vergüenza aludida?
¿Este testimonio me ayuda a mí en algo para cambiar, para evitar que me pueda pasar algo similar a lo ocurrido a Marco?

3. Responde ahora, desde tu perspectiva. Si pudieras cambiar el final de esta historia de Marco y Daniela, contesta:

⇒ ¿Qué tendría que haber sucedido para que esta experiencia les hubiera ayudado a cambiar su comportamiento de Marco y Daniela?

⇒ Si tú fueras Marco, ¿Qué harías para cambiar el final de esta historia?

⇒ Y si fueras Daniela ¿Qué harías para cambiar el final de esta historia?

4. Observar atentamente y analizar el siguiente video:

VIDEO.: La culpa

○ Duración: 1min ,30 seg

5. Para concluir nuestro tema de vergüenza y culpa. Contesta con sinceridad

⇒ ¿Has experimentado sentir vergüenza y/o culpa por cosas negativas que te han sucedido? Si- No ¿Por qué?

⇒ ¿Piensas que la vergüenza /culpa pueden ser utilizadas como motor de cambio positivo, permitiendo mejorar nuestras conductas y el conjunto de nuestra vida? Si-No ¿Por qué?

SESIÓN 2

NEGAR NO PERMITE AVANZAR

ACTIVIDADES

1. Contesta con sinceridad

⇒ ¿Qué es la sinceridad?

⇒ ¿Se puede o debe ser sincero siempre o sólo en determinadas ocasiones?

⇒ ¿Cuánto cuenta ser sincero?

⇒ ¿Cómo te sientes cuando eres sincero contigo mismo?

⇒ ¿Cómo te sientes cuando eres sincero con los demás?

2. Ahora mencionaras situaciones y episodios en que has engañado a otros o has dicho verdades a medias. Anótalos con sinceridad.

Por ejemplo: *Mentirles a mis padres en decir que aprobé todos los cursos del ciclo del Instituto.*

⇒ .
⇒ .
⇒ .

3. Vamos a repasar cada uno de las situaciones y episodios anteriormente escritos y responder si lo que sucedió en cada caso llegó o no a saberse después. Si no se supo, ¿qué crees que podría haber pasado si se hubiera conocido?

Por ejemplo: *Mis padres si se llegaron a enterar que desaprobé dos cursos en el ciclo en el Instituto, porque la asistenta social los llamó para informarles y que teníamos una cita familiar en su oficina. Mis padres se enojaron mucho, pero yo les pedí perdón y prometí no mentirles y estudiar el ciclo de verano para aprobar los cursos.*

⇒ .
⇒ .
⇒ .

4. En la actualidad, ahora, con todo lo que has vivido y aprendido:

¿Habrías hecho lo mismo que hiciste en aquella situación o preferirías haber sido más sincero?

5. Ahora, observar y analizar el siguiente video:

VIDEO: Reconociendo mi error

6. Ahora analizaremos lo siguiente:

- Debes darte cuenta de la importancia que desempeña la sinceridad en un estilo de vida saludable. Si eres sincero, desarrollas tranquilidad con tu conciencia y ello es saludable y sobre todo básico para generar un cambio en tu vida.
- La ansiedad que genera guardar secretos y no ser sinceros con los demás, ni con nosotros mismos, puede desencadenar en un cuadro insano para nuestra salud mental y traerá consecuencias posteriores

- Es importante la sinceridad para el cambio terapéutico. Cambiar es sanar
- Reconocer que la mentira es una estrategia negativa que utilizamos en sus vidas con frecuencia y a veces podría generar problemas más graves que aquello que pretenden evitar. Las mentiras no nos dejan afrontar la realidad y disfraza las situaciones con realidades falsas, pero tarde o temprano, debemos enfrentar las situaciones y hacemos responsables de nuestros actos.

SESIÓN 3

LAS EXCUSAS DE AGRESIÓN Y EL ABUSO (INCLUIDO EL SEXUAL)

ACTIVIDADES

1. Responder con sinceridad

⇒ ¿Qué es una excusa o justificación?

⇒ Vamos a colocar excusas en relación a comportamientos neutros.

Por ejemplo:

Situación: Volver tarde a casa

Excusas: No había movilidad, me demoré en la academia, me distraje conversando con un amigo, etc.

Situación: Faltar al trabajo

Excusas: _____

Situación: No haber realizado mi parte del trabajo grupal del curso de Biología

Excusas: _____

Situación: Haber llegado ebrio a casa

Excusas: _____

Situación: Pelear con un chico del barrio

Excusas: _____

Situación: Llegar tarde a clases porque me quede viendo películas hasta la madrugada

Excusas: _____

2. Vamos a analizar los principales mecanismos de justificación de la agresión y el abuso

- **Negación:** Es el mejor mecanismo de defensa para mantener una conducta negativa, ¿si no existe un problema, porque enfrentarlo o tratarlo? No es necesario, no pasa nada, todo está bien.

- **Minimización:** Al minimizar el problema de una conducta, se le roba su real magnitud, implicando que es algo sin importancia, frases como: "Solo ocurre

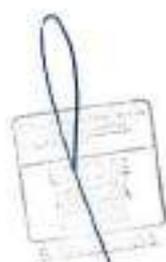
de vez en cuando", "Casi nunca la maltrato, solo ocurrió ahora", son indicativos de minimización.

- **Proyección:** El adolescente afirma que el problema es otro. Que se debe a circunstancias que ocurren y que están fuera de su control. El mundo está mal, todo está mal. Él no tiene que cambiar, el mundo y las personas a su alrededor tienen que cambiar.
- **Inversión:** A las personas que desean ayudarlo y apoyarlo las ve como enemigas. Lo único que desean es molestarlo y entrometerse en su vida. Por el contrario, las personas que están en sus situaciones de riesgo con él, los aprecia como amigos. "Quien lo corrige es malo, no lo entiende; Quien acepta sus conductas erróneas, son sus amigos, sus aliados"
- **Racionalización:** Encontrar argumentos "racionales" para explicar sus conductas agresivas o de riesgo, que están en lo correcto y su agresión está perfectamente justificada. Estos argumentos de racionales no tienen nada. Y es una de las maneras de auto engañarse más efectiva.
- **Distorsión:** Cuando se busca la comunicación con el adolescente interpreta las palabras o actos de una manera completamente inadecuada, es como si escuchara otro mensaje. A propósito, hace un gran intento por confundir a su interlocutor para seguir con sus conductas de agresión.
- **Pensamiento mágico:** Fantasea, sueña despierto, que de alguna manera sus problemas de conducta, que conllevó a consecuencias severas como perder su libertad, van a desaparecer de un momento a otro, sin ningún esfuerzo o acción que demuestre que se hace responsable por rehabilitarse y su cambio real de conducta
- **La manipulación:** algunos adolescentes son expertos en manipular a las personas. Normalmente a los miembros de su familia. Cada vez que necesitan algo (casi siempre dinero o ayuda con alguna responsabilidad que no cumplieron). Para poder seguir ejerciendo su "dominio de poder", manipulan los sentimientos y emociones de las personas con el propósito de lograr sus objetivos.
- **La indiferencia:** poco a poco se van tornando más indiferentes ante las consecuencias que su conducta agresiva reiterativa les trae. Esta indiferencia se nota en todas las áreas importantes de su vida, laboral, social, relación de pareja, relaciones familiares.
- **La intolerancia:** apenas escuchan una opinión diferente a la suya, o se ven obligados a realizar tareas que no quieren hacer, estallan con una agresividad impresionante. No soportan que nada se interponga en sus planes, no ceden ni son conciliadores, explotan.

3. Ahora, vamos a tener una pequeña ficha educativa donde vas a analizar una frase y analizar con los mecanismos de justificación, la idea es analizar el mecanismo y sus conductas consecuentes o derivadas.

- **Tipo: "yo no lo hice":**

Negación / Coartada / Culpabilización de otro



- Tipo: "no fue para tanto":

Minimización / Justificación / Menosprecio de la víctima

- Tipo: "sí, pero...":

Sí, pero no tuve más remedio / Sí, pero no quería hacerlo / Sí, pero no era realmente yo

4. Ahora, vamos a mencionar ejemplos de posibles situaciones en las que has utilizado la agresión con otras personas o has abusado física, psicológica o sexualmente de ellas.

Por ejemplo: Cuando una chica del colegio me gusta, debo de besarla y tocarla, aunque no sea mi enamorada, porque como me gusta, debo de gustarle también a ella.

- ⇒ .
- ⇒ .
- ⇒ .

5. Ahora dime como justificas el haber hecho lo que hiciste, recordando situaciones concretas.

Por ejemplo:

Excusa: "... Besar a una chica a la fuerza no es agresión, es solo un beso... no es para tanto, como denunciarme, solo porque la bese, esa chica está loca."

Mecanismo de defensa: Minimización, Racionalización,

1.

Excusa: _____

Mecanismo de defensa: _____

2.

Excusa: _____

Mecanismo de defensa: _____

3.

Excusa: _____

Mecanismo de defensa: _____

4.

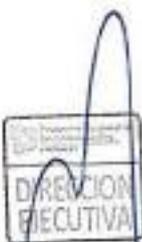
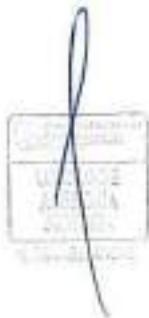
Excusa: _____

Mecanismo de defensa: _____

6. Vamos a pensar si cada justificación que se vaya mencionando:

⇒ ¿Qué pruebas hay a favor de la veracidad de dicha justificación?

⇒ ¿Hay excepciones?



⇒ ¿Qué pruebas hay en contra?

7. Ahora pido tus sugerencias para conectar tus propias justificaciones con los mecanismos de defensa típicos. Es decir, poner ejemplos de cada tipo de mecanismo de defensa:

Mecanismo de defensa: Negación

Ejemplo: _____

Mecanismo de defensa: Minimización

Ejemplo: _____

Mecanismo de defensa: Racionalización

Ejemplo: _____

Mecanismo de defensa: Distorsión

Ejemplo: _____

8. Ahora tú colocarás otros ejemplos de cada mecanismo justificador que tu elijas.

Mecanismo de defensa: _____

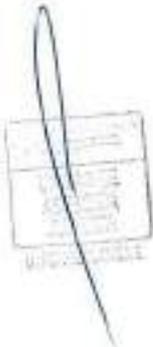
Ejemplo: _____

9. Ver con atención y analizar el siguiente video:

VIDEO.: Justificando la agresión

10. Al finalizar esta sesión debes ser capaz de:

- ✓ Saber cuáles son los principales mecanismos de defensa o excusas que las personas suelen utilizar para justificar sus comportamientos.
- ✓ Deberías ser capaces de identificar los suyos propios.
- ✓ Podrás reconocer la conducta de abuso y responsabilizarse de ella sin necesidad de usar mecanismos de defensa para justificarla.



ACTIVIDADES

1. Analizaremos cuáles son los pensamientos distorsionados que presentan las personas con más frecuencia. Lee con atención la siguiente ficha:

Pensamientos automáticos: son aquellas cogniciones evaluadoras, veloces y breves, que se van produciendo en nosotros y que valoran aspectos de la realidad de cada momento y situación.

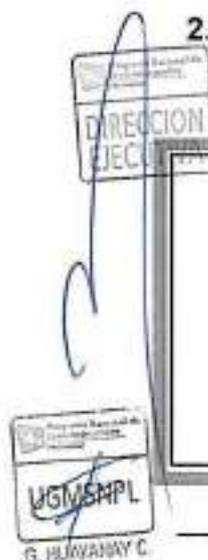
Las distorsiones cognitivas son una modalidad de pensamientos automáticos caracterizados por efectuar una interpretación tergiversada e irracional de determinadas realidades.

Distorsiones cognitivas más típicas:

- a) Pensamiento del tipo "todo o nada"
- b) Pensamiento catastrófico
- c) Descalificación completa de una persona (o de un contexto o una situación: la escuela, un trabajo...), dejando de lado sus aspectos más positivos.
- d) Etiquetado negativo de otras personas, prescindiendo de lo que tienen de bueno
- e) Razonamiento emocional ("sentir" intuitivamente que algo es cierto a pesar de las evidencias en contrario)
- f) Magnificación o minimización de alguna cosa
- g) Filtrado mental o abstracción selectiva (prestar atención sólo a aquellos elementos negativos y parciales de alguna realidad)
- h) Lectura de la mente de otra persona, como "prueba" de lo que sucede ("sé exactamente lo que está pensando", "adivino sus pensamientos")
- i) Sobre generalización (llegar a una conclusión negativa a partir de información muy parcial)
- j) Personalización (atribuir a otros mala fe o mala intención, sin considerar otras opciones)
- k) Afirmaciones imperativas y rígidas del tipo "debo" y "tengo que", que impelen la conducta "inevitablemente" hacia la generación de problemas
- l) Visión en forma de túnel, percibiendo sólo aquella parte de la realidad que hace más problemática una situación



2. Vamos a poner ejemplos, mediante imágenes de cómics u otros elementos audiovisuales, de distintas distorsiones cognitivas, a lado, colocarás que tipo de distorsión cognitiva es el ejemplo:





3. Ahora colocarás ejemplos propios sobre los diversos pensamientos distorsionados que hayas podido presentar según las categorías anteriormente establecidas.

Distorsión cognitiva: _____
Ejemplo: _____

4. Ver con atención y analizar el siguiente video:

VIDEO.: Distorsiones Cognitivas

5. Énfasis final, a partir de los diversos ejemplos comentados, acerca de cómo nuestras conductas no aparecen en el vacío, sino que siempre es posible encontrar conexiones entre nuestros comportamientos y determinados pensamientos, emociones y situaciones.



SESIÓN 5

AUTO-REGISTRO DE DISTORSIONES COGNITIVAS Y EMOCIONES ASOCIADAS A CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS

ACTIVIDADES

1. Analizaremos los siguientes conceptos:

- ❖ **Situaciones:** se refieren a aquellas circunstancias relacionadas con un cambio en la salud, en las etapas del desarrollo o en las condiciones de vida de la persona, que requieren que ésta ajuste sus hábitos cotidianos y la idea que tiene de sí misma en el contexto social en el que se encuentra.
- ❖ **Pensamientos:** Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.
- ❖ **Emociones:** el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros. La palabra emoción deriva del latín *emotio*, que significa "movimiento", "impulso".
- ❖ **Conductas:** Cualquier acto o acción realizado por un organismo, generalmente de manera intencional y voluntaria.
- ❖ Recuerda que **distorsiones cognitivas:** son una modalidad de pensamientos automáticos caracterizados por efectuar una interpretación tergiversada e irracional de determinadas realidades.

2. Vamos a llenar un auto-registro vacío para que anotes:

¿Cuáles son tus propios pensamientos/ emociones más frecuentes?	¿Ante que situaciones se producen?	¿A qué conductas suelen dar lugar?
<u>Ejemplo:</u> Todas las chicas son malas, engañan y te usan para sus fines	Cuando una chica se me acerca, solo quiere usarme	Siempre termino mal mis relaciones. Duran muy poco y son muy conflictivas.
1.		
2.		
3.		

3. Analizaremos cada uno de nuestros pensamientos escritos, sobre qué pensamientos podrían resultar más realistas que las distorsiones identificadas, y se vamos a construir una reestructuración cognitiva (es decir, de sustitución de pensamientos lógicos o irrealistas por otros más razonables). Vamos a cambiar nuestra manera distorsionada de pensar a un pensamiento más real y solucionable.

¿Cuáles son tus propios pensamientos/ emociones más frecuentes?	¿Qué distorsión cognitiva encuentras?	¿Cómo puedo cambiar esa manera de pensar?
<u>Ejemplo:</u> Todas las chicas son malas, engañan y te usan para sus fines	Generalización: todas son malas	Hay chicas buenas como mi hermana Karla y mi amiga Fanny.
1.		
2.		
3.		

4. Para finalizar, vamos a entregar un nuevo auto-registro vacío para que durante los días que siguientes anotes, en relación con diversas situaciones de la vida real, sus pensamientos, emociones y conductas.

¿Cuáles son tus propios pensamientos/ emociones más frecuentes?	¿Ante que situaciones se producen?	¿A qué conductas suelen dar lugar?
<u>Ejemplo:</u> Hay chicas buenas y chicas malas. Pienso que puedo encontrar más chicas buenas	Yo debo ser responsable de elegir mis parejas. Porque también soy responsable que la relación funcione o no	Mientras yo sea más consciente que una relación me daña y lastima, me alejaré de ella.
1.		
2.		
3.		

Durante la primera parte de la siguiente sesión, se revisan los auto-registros y se les anima a ir identificando las propias distorsiones cognitivas, las situaciones en que se producen, y las conductas a las que se asocian.

5. Analizar el pensamiento distorsionado en el siguiente video:

VIDEO: Charlie y Charlotte - Pensamientos distorsionados

6. Desenlace y Reflexión

- ✓ Las conductas problemáticas no aparecen por sí solas, sino que suelen guardar relación con situaciones, pensamientos y emociones distorsionadas y muchas veces son las consecuencias que las siguen.
- ✓ Recuerda pensar antes de actuar.

SESIÓN N°6

DISTORSIONES DE GÉNERO: CHICAS, CHICOS, PERSONAS

ACTIVIDADES

- Con sinceridad, escribirás tus opiniones sobre las características sexuales principales que comparten las personas, tanto mujeres como hombres, en los cuatro ámbitos siguientes:

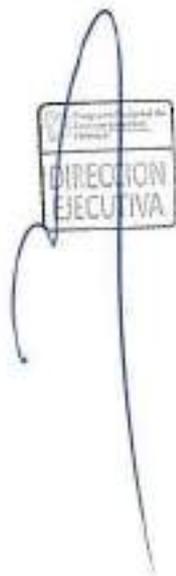
AMBITOS	VARONES	MUJERES
1. Características Físicas (¿cómo son en su estructura, fuerza, aspecto, etc.?)		
4. Conducta (¿cómo se comportan en la sexualidad?)		
5. Pensamiento (¿qué piensan acerca de las relaciones sexuales?)		
6. Emocionales (¿qué desean, ¿qué sienten y cómo lo manifiestan?)		

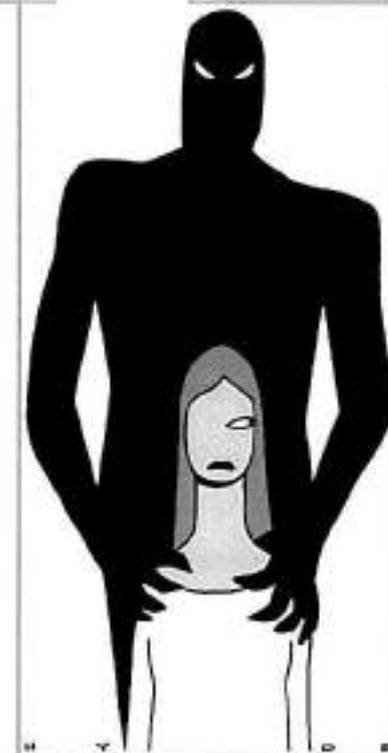


- Vamos a analizar estos comics o dibujos de situaciones reales sobre hombres y mujeres concretos

Para cada elemento sugerido puedes plantearte las siguientes cuestiones:

- ⇒ ¿Es este aspecto universal y aplicable al conjunto de las personas?
- ⇒ ¿Es más propio de los hombres que de las mujeres?
- ⇒ ¿Es más propio de las mujeres que de los hombres?





3. Observemos el siguiente video y analicemos su mensaje

VIDEO.: Violencia y Acoso

4. A partir de los debates anteriores valorar cada característica inicialmente aplicada a los hombres en tres posibles niveles. Colocaremos actividades:

Exclusiva de los hombres	Prioritaria de los hombres	Compartida también con las mujeres



5. Analizaremos este video de características físicas, conductas, pensamientos y emociones atípicas de género masculino y femenino.

6. Reflexionemos:

- ✓ Te has dado cuenta que la mayoría de características sexuales, tanto físicas como de conducta, de pensamiento y emocionales, son comunes a todos los seres humanos, tantas mujeres como hombres; sólo algunas son aplicables en exclusiva a las mujeres o a los hombres, sin que ello menoscabe en absoluto su igualdad como seres humanos, sino que más bien realzaría su recíproca complementariedad.



MÓDULO V
AUTOCONTROL EMOCIONAL PARA EVITAR CONFLICTOS

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
5.1.	Las consecuencias negativas de la ira	Reflexionar sobre los resultados nocivos que las manifestaciones de ira pueden tener para otras personas y para ellos mismos, promoviendo la asunción de consecuencias.
5.2.	Análisis y control de la ira: la frustración sexual	Entrenar en auto-observación y auto-registro de situaciones que propician incrementos de emociones de ira, y una posible agresión. Aprender a controlar la rabia y a buscar alternativas de actuación frente a esta emoción. / Realizar la idea de que la ira y el enfado (y quizá un abuso o una agresión) pueden también tener su origen en una frustración afectiva y sexual, como resultado de ser rechazado por alguien.
5.3.	Mejora tu asertividad	Diferenciar los tres estilos básicos de comunicación en las interacciones sociales problemáticas: agresivo (insultando o violentando a otras personas para defender el propio interés o derecho), inhibido (se puede reemplazar el término por pasivo que es más usado aquí en Perú) (abandonando cualquier defensa o reivindicación del propio derecho), y asertivo (expresando franca y abiertamente qué queremos y consideramos justo, pero de forma no agresiva). / Entrenar a los adolescentes en habilidades de asertividad alternativas a las expresiones de ira y agresión a otros.
5.4.	Respira hondo y contrólate	Enseñar y entrenar a los adolescentes en la observación e identificación de las manifestaciones físicas de su cuerpo que tienen lugar cuando experimentan sentimientos de enfado e ira. / Entrenarles para que puedan contrarrestar el malestar personal que generan determinadas situaciones mediante un mayor control de sus emociones.
5.5.	"Tiempo fuera", o abandonar temporalmente una situación, como estrategia de afrontamiento de la ira	Entrenar en la utilización de la técnica de "tiempo fuera" como otra estrategia de control de la ira. Esta técnica consiste esencialmente en aprender a detectar en uno mismo que, en determinada situación, se están comenzando a precipitar las señales de la ira, y que lo más conveniente para interrumpir una escalada o intensificación agresiva, es abandonar temporalmente dicha situación.

U.G.M.B.D.P.L.
S. TILIPYANAY C.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL TAMBORA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
N. VÁSQUEZ C.

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL TAMBORA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
N. VÁSQUEZ C.

DIRECCIÓN EJECUTIVA

SESIÓN 1

LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA IRA

¡Esto es importante!

La ira es una emoción caracterizada por una sensación de enfado y que puede manifestarse en forma de pérdida de control.

Las consecuencias de la ira pueden motivarse bajo una reacción emocional y pueden manifestarse de tres formas:

1.- Cognitivas. - Son los pensamientos negativos o pensamientos defensivos exagerados. Ejemplo: Ganas de golpear a alguien.

2.- Fisiológicas. - Es el proceso de la tensión facial y muscular, dolor de cabeza. Ejemplo: Puños cerrados, labios y dientes apretados.

3.- Conductuales. - Es el momento de las palabras agresivas para intimidar o humillar a alguien. Ejemplo: Lárgate de aquí, no sirves para nada.

Situación N° 1

Pedro es un chico de 16 años de edad que vive en el distrito de La Victoria, desde muy niño fue muy engreído por sus padres y sus hermanos mayores, todo lo que pedía siempre le daban, y si por ahí algunos de sus primos le decía no, él insistía mucho y al final lograba su objetivo. Era poco amable y nada solidario con sus amigos cuando tenía que colaborar con algo, no le gustaba ayudar en nada, solo pedía las cosas. A los 14 años su padre tuvo un problema con la justicia y es llevado a un Penal. Su madre, que discutía muy constantemente con su esposo, al poco tiempo se hace de otro compromiso y se va a vivir con su nueva pareja, dejando a Pedro al cuidado de sus abuelos paternos, que pocas fuerzas tenían en el día a día. Pedro al notar que no tenía control en casa, empezó a robar celulares y para su propósito empezaba a golpear a sus víctimas, que casi siempre eran niños y niñas menores de 14 años y personas de la tercera edad. Él, los amenazaba verbalmente, le ponía el rostro con el ademán de muy furioso y finalmente los golpeaba si es que se oponían al robo.

A.- ¿Qué consecuencias podrá ocasionar la acción de Pedro? Enumere tres respuestas.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

B.- De la misma situación, ¿Qué consecuencias podrá ocasionar el hecho de no controlar los golpes y las amenazas a las víctimas? Enumere tres respuestas posibles.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Situación N° 2

Javier, un estudiante de 17 años, vino a la ciudad de Lima a los 9 años de edad con su familia proveniente de la ciudad de Ayacucho. Se instaló en el distrito de Villa María del Triunfo en la Asociación Cerrito Feliz, su etapa escolar fue muy dura ya que todos sus compañeros de clase se burlaban de él por su forma de hablar y por su rasgo físico que tenía en su rostro, sus párpados eran muy caídos y con eso se ganó el apodo del Pirata ayacuchano o el tuerto de la sierra. En cada año de estudio se peleó muchas veces, fue

cambiado de colegio como tres veces en la secundaria y repitió un grado de estudio. No le gustaba interactuar con nadie, no le daba la confianza a nadie, se volvió muy huraño y poco comunicativo. Tuvo una denuncia por parte de un vecino, dado que golpeó con mucha furia a un adolescente de su propia edad.

A.- ¿Qué consecuencias podrá ocasionar la acción de Javier? Enumere tres respuestas.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

B.- De la misma situación, ¿Qué consecuencias podrá ocasionar el hecho de no controlar el bullying que recibió y los golpes que le propinó al adolescente que lo insultó? Enumere tres respuestas posibles.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

¡APLICAMOS LO APRENDIDO!

Escriban algunas situaciones donde hayas sentido o generado ira en algún momento de tu vida. Escriba la situación y las posibles consecuencias que generó esa acción.

Situación N° 1

A.- ¿Qué consecuencias podrá ocasionar la acción de redactada? Enumere dos respuestas.

- 1.- _____
- 2.- _____

Situación N° 2

A.- ¿Qué consecuencias podrá ocasionar la acción de redactada? Enumere dos respuestas.

- 1.- _____
- 2.- _____

Situación N° 3

A.- ¿Qué consecuencias podrá ocasionar la acción de redactada? Enumere dos respuestas.

1.- _____

2.- _____

¡Un consejo de Patal

Una persona que utiliza el enfado y la agresión como estrategia habitual en sus relaciones interpersonales, pueden ser temidas e intocables, pero no apreciadas y queridas por los otros. Por el contrario, las personas que mantienen con los demás relaciones relajadas y armoniosas son personas respetadas que inspiran confianza y estima.

SESIÓN 2

ANÁLISIS Y CONTROL DE LA IRA: LA FRUSTRACIÓN SEXUAL

Los rechazos amorosos pueden ser una de las experiencias que producen más angustia y malestar en uno mismo si es que no se sabe gestionar bien y pueden ocasionar un descontrol de nuestra conducta.

Por un lado, la autoestima de la persona que lo experimenta puede verse afectada si interpreta este episodio como una señal de que vale poco como ser humano y que el resto de las personas no quieren relacionarse con él. Por otro lado, el rechazo puede ser, una forma de que se vean truncados una serie de planes de vida en pareja y de ilusiones acerca de cómo puede evolucionar la relación con la otra persona, lo cual produce una decepción y en consecuencia puede detonar conductas agresivas con su pareja.

¡Aplicamos lo aprendido!

Situación 1

Siendo fin de semana, sábado para ser exacto, invito a mi pareja a ir al cine; luego de estar dos horas y media viendo la película de estreno, vamos a la pizzería a degustar unos platos a la carta, en eso cuando terminamos de comer le digo a mi enamorada para ir a un hotel, ella me dice que no que prefiere ir a bailar, yo le digo que no, que prefiero ir al hotel con ella, pero nuevamente me recalca y me dice que no, que no quiere ir ahí y si que le voy a insistir se irá a su casa. Escriba dos reacciones y consecuencias que generó esa situación

A.- REACCIÓN:

B.- CONSECUENCIA

Situación 2

Julissa es una chica de 16 años de edad, de ojos redondos y cabello rizado y de esbelta figura, ella ha llegado al colegio este año procedente de la ciudad de Trujillo, una vez expuso en la clase de Comunicación que el año pasado había concursado en Miss Primavera Escolar y que había ganado la corona, todos si le creímos lo que dijo porque era bien guapa e inteligente, lo cierto es que últimamente he decidido estar con ella, he estado haciendo méritos para estar con ella, he empezado a ser muy amable con ella, le pongo el pasaje de regreso y en recreo le invito lo que me pide, no creo que me diga

no, total feo no soy. Sí, creo que congeniamos mucho... pasaron tres días y al declararme me dijo no y que ni le insistiera.

A.- REACCIÓN:

B.- CONSECUENCIA

¡Seguimos aprendiendo!

Escriba el pensamiento que te genera cada situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO
1.- Mi enamorada desde la semana pasada ya no me llama antes que duerma.	
2.- Últimamente mi novia está usando ropa muy ajustada y el cabello se está pintando muy seguido.	
3.- Mi novio ya no me recoge del Instituto, ahora me dice que tenga cuidado cuando regreso a casa.	
4.- Mi novia no me ha llamado ni saludado por mi cumpleaños, dice que como estoy estudiando no me quiere interrumpir con mis clases.	
5.- Mi enamorada últimamente me está preguntando por mi primo que le presenté la otra vez en una fiesta. Dice que le pareció interesante lo que estudia.	

¡AHORA REALIZO LO APRENDIDO!

Describe a continuación diversas emociones de ira y enfado que hayas experimentado. Escribe en las columnas de la izquierda las situaciones que se produjeron y los pensamientos que te venían a la cabeza mientras sentías esa rabia. Finalmente, anota en la última columna que hiciste en esa situación.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN DE IRA Y CONDUCTA REALIZADA	CONSECUENCIA GRATIFICANTE QUE EXPERIMENTASTE

Confianza no es dar contraseñas, mostrar chats o controlar a tu pareja, confianza es acostarse en paz y saber que tu pareja está en la calle o hablando con cualquier persona, sabiendo que te va a dar siempre tu lugar. De eso se trata una relación, de respetar las decisiones de los demás. ¡PIENSA!

SESIÓN 3

MEJORA TU ASERTIVIDAD

¡Esto es importante!

En una relación interpersonal comunicativa se pueden encontrar tres estilos de interacción social, estos son:

- 1.- Estilo Agresivo (donde se insulta y se violenta a otras personas para defender su propio interés o derecho).
- 2.- Estilo Pasivo (donde el receptor del mensaje abandona su defensa para evitar cualquier tipo de conflicto, perdiendo sus Derechos y seguir renunciando a sus ideas).
- 3.- Estilo Asertivo (donde se expresa de forma franca y abiertamente qué queremos hacer y qué se considera justo para una buena interrelación con los demás).



¡Seguimos aprendiendo!

A continuación, vamos a presentar tres situaciones de conflictos en la comunicación y ustedes escribirán los tipos de estilos de conducta que generará cada acción.

SITUACIÓN /DISCUSIÓN DE PAREJA	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
El esposo de Karina llega a su casa después de un día muy agotador en el trabajo, al ingresar a su dormitorio encuentra a su esposa casi lista para salir. El esposo le dice a dónde vas y ella le responde que se verá con sus amigas. Él mueve su cabeza y le vuelve a decir, tú no me has dicho nada de tu salida y empieza la discusión.	1.- RESPUESTA PASIVO
	2.- RESPUESTA AGRESIVO
	3.- RESPUESTA ASERTIVO

SITUACIÓN /DISCUSIÓN ENTRE AMIGOS	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
Luis le ha prestado S/. 300.00 SOLES a su amigo Víctor por quince días, llegó el día del pago y Víctor ni siquiera ha llamado y encima de eso, está apagado su	1.- RESPUESTA PASIVO
	2.- RESPUESTA AGRESIVO

<p>celular. Luis está molesto porque hace dos días le recordó a su amigo sobre el pago, en esa comunicación que tuvieron, él le dijo: Relájate, no te voy a fallar. ¿Qué crees que sucedió?</p>	
	3.- RESPUESTA ASERTIVO

SITUACIÓN /DISCUSIÓN CON LOS PADRES	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
<p>Ariana va a cumplir 18 años de edad y pocas veces sus padres le han dado permiso para que se vaya bailar hasta cierta hora, ellos están separados ya hace 2 años, sin embargo, el control de ella lo tiene su madre, a raíz de esa situación su padre siempre está pendiente de ella y eso le fastidia a Ariana porque cree que su padre es muy estricto. Un día su papá fue a visitarla a las 10 de la noche a su casa y no la encontró, su expareja le dijo que Ariana ha salido a una fiesta y que vendrá a las 2:00 de la mañana, él no conforme se fue a buscarla a todas las discotecas y no la encontró y al ver que ya eran las 3:30 de la madrugada, decidió esperar que regrese. Ariana por fin llegó ... eran las 6:00 de la mañana. ¿Qué crees que sucedió en ese momento?</p>	1.- RESPUESTA PASIVO
	2.- RESPUESTA AGRESIVO
	3.- RESPUESTA ASERTIVO

¡Ahora realizo lo aprendido!

Escribe una situación donde hayas tenido una discusión que puede ser de índole familiar, amical, de pareja o en el barrio. Y transforma esa situación agresiva en ASERTIVA.



 M. VENEZUELA G.



 M. VENEZUELA G.

SITUACIÓN /DISCUSIÓN FAMILIAR	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
	1.- RESPUESTA AGRESIVO
	2.- RESPUESTA ASERTIVO
SITUACIÓN /DISCUSIÓN ENTRE AMIGOS	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
	1.- RESPUESTA AGRESIVO
	2.- RESPUESTA ASERTIVO
SITUACIÓN /DISCUSIÓN ENTRE ENAMORADOS	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
	1.- RESPUESTA AGRESIVO
	2.- RESPUESTA ASERTIVO
SITUACIÓN /DISCUSIÓN EN EL BARRIO	ESTILO DE CONDUCTA / RESPUESTA
	1.- RESPUESTA AGRESIVO
	3.- RESPUESTA ASERTIVO


 M. VÁSQUEZ C.


 M. VÁSQUEZ C.


 G. HUANANAY C.


 DIRECCION EJECUTIVA

Todas las personas debemos tener y mantener una conducta asertiva que implica la expresión directa de nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades, donde se respeta los derechos de los demás. Es la forma como quisiéramos que nos traten en cualquier situación de nuestra vida.

¡PIENSA!

SESIÓN 4

RESPIRA HONDO Y CONTRÓLATE

Cuando estamos manifestando situaciones de enfado o de ira nuestro cuerpo empieza a expresar cambios como sudoración, alteración del habla, trastorno de la capacidad de reflexión, taquicardia, tensión muscular, parpadeo de la vista, etc. Estos síntomas pueden generar círculos de violencia contra la persona que está a tu frente.

A.- Conocimiento sobre las manifestaciones físicas de la ira:

¡Detallamos el tema!

SUDORACIÓN – TARTAMUDEO – DOLOR DE CABEZA – LABIOS SECOS –
TENSION MUSCULAR – TAQUICARDIA

Escribe una situación donde hayas sentido estos síntomas que están en el recuadro.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____

De la misma manera, escribir manifestaciones corporales que transmiten a los otros tu estado de ira, como:

MIRADA FIJA AL OTRO - AUMENTO DEL TONO DE VOZ - POSTURA RÍGIDA -
MOVIMIENTOS DE MANOS O DE PUÑOS

Escribe de acuerdo la imagen una situación donde hayas transmitido a otra persona estas manifestaciones corporales:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

B.- Entrenamiento en relajación

...

Debemos reconocer que la consecuencia de la ira es muy perjudicial para uno mismo y para otras personas y que una forma para contrarrestarlo es mediante la relajación, por ello es importante la conexión de la mente con el cuerpo.

¡PIENSA!



SESIÓN 5

TIEMPO FUERA O ABANDONAR TEMPORALMENTE UNA SITUACIÓN, COMO ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO DE LA IRA

¡Esto es importante!

Algunas veces las parejas no quieren apartarse durante una discusión. Esto puede ser porque al menos uno de ellos siente que necesita resolver el problema en ese mismo momento. Sin embargo, continuar discutiendo un asunto cuando los ánimos están caldeados no ayuda. Cuando las personas están enojadas, es menos probable que resuelvan el problema de forma constructiva.

Los beneficios del Tiempo Fuera

El tiempo fuera hace que las personas se calmen. A medida que las emociones de esa persona vuelven a un estado más relajado, se hace más fácil ver el problema desde diferentes ángulos y puede ser más fácil comunicarse.

Estructura del Tiempo fuera

Para que el "tiempo fuera" sea efectivo, necesitan tener un plan. Dejar la discusión no es lo mismo que resolver el problema. Es importante desarrollar un plan para poder llegar a una solución.

Pueden dejar de hablar o separarse por 30 minutos aproximadamente para permitir que cada uno se calme. Las personas que tienen dificultades para calmarse podrían desarrollar una estrategia para lograrlo, como salir a caminar, escuchar música o realizar alguna otra actividad agradable.

Después de pasados esos 30 minutos cada uno puede escribir sus sentimientos en una carta, evitando los insultos o los ataques a la otra persona. Se deben resaltar los sentimientos y lo que desea que suceda. La pareja luego puede intercambiar las cartas y acordar discutir sobre lo escrito en un lapso de 24 horas.

¡Desarrollamos lo aprendido!

Situación 1

Jonathan acaba de cumplir 18 años de edad y hace un día se convirtió en un padre de familia, entonces decidió con su pareja en alquilar un cuarto y vivir juntos. El primer mes la pasaron bien, cero discusiones, sin embargo, los siguientes meses ya no era igual, a cada instante discutían por tal o cual cosa. Un día Jonathan regresó del trabajo y encontró la casa totalmente desordenada y encima su menor hijo seguía con la misma ropa y con restos de leche en la chaquetita y en la cuna. Le increpó a su pareja de tal forma que ella se puso a llorar y los gritos empezaron a desfilarse por parte de los dos.

De la siguiente situación qué estrategia deberán tomar para superar la discusión.

- 1.- _____
- 2.- _____

Situación 2

Ramiro es el hermano mayor de Pablo y Fiorella. Fiorella acaba de cumplir 16 años y ha decidido tener un enamorado sin que nadie sepa en su casa a pesar de la prohibición de su madre. Ramiro siente la responsabilidad del cuidado de sus hermanos menores porque su padre hace 5 años murió en un accidente de tránsito. Un día Ramiro de pura casualidad fue a visitar a un amigo de la infancia al otro lado del barrio donde encontró a su hermana en una banca besándose con su enamorado. Ramiro, sintió tantos celos que fue de frente donde estaba su hermana y golpeó al jovencito quien atinó a solo correrse, al instante su ira fue tanto que golpeó también a su hermana. Fiorella no se quedó tranquila y empezó a defenderse también como podía. Esta discusión iba a llegar al extremo de muchas golpizas, pero vino su amigo de Ramiro y los separó.

De la siguiente situación qué estrategia debieron tomar Ramiro y Fiorella para evitar las golpizas

- 1.- _____
- 2.- _____

¡Aplico lo aprendido!

Escribe una situación donde hayas sentido tanta cólera e ira, luego escribe cómo crees que podrías superarlo, qué estrategia utilizarías.

SITUACIÓN DE CÓLERA E IRA	QUÉ ESTRATEGIA UTILIZÓ PARA EVITAR O CONTROLAR LA IRA
SITUACIÓN DE CÓLERA E IRA	QUÉ ESTRATEGIA UTILIZÓ PARA EVITAR O CONTROLAR LA IRA
SITUACIÓN DE CÓLERA E IRA	QUÉ ESTRATEGIA UTILIZÓ PARA EVITAR O CONTROLAR LA IRA

La estrategia del Tiempo Fuera puede evitar una tragedia futura en una discusión de pareja, de amigos o familiares. Cuando sientas que te pones tenso, acalorado y síntomas de enojo es preferible salir de esa atmósfera, no es recomendable seguir en la discusión.

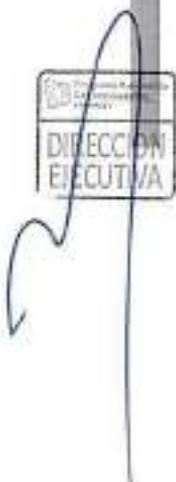
**MÓDULO VI
SENTIR SOLIDARIDAD Y EMPATÍA CON LAS VÍCTIMAS**

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
6.1.	¿Qué piensas tú sobre lo que podría estar pensando, deseando o podría hacer otra persona?	A partir de la teoría de la mente, referida aquí al desarrollo de la capacidad personal de anticipar razonablemente las intenciones y posibles conductas de otras personas (primer orden de previsión de conducta), el objetivo de esta actividad es entrenar a los adolescentes en imaginar con el mayor realismo y veracidad posibles, a la vista de las imágenes y comentarios presentados, qué pueden estar pensando, deseando o probablemente harán otras personas.
6.2.	¿Qué piensas tú sobre lo que piensa Toni que piensa, deseo o hará Sonia?	Esta actividad continúa la anterior a partir de la teoría de la mente (segundo orden de predicción de conducta). El objetivo ahora es entrenar a los adolescentes en imaginar con el mayor realismo y veracidad posibles, a la vista de imágenes y comentarios presentados, qué pueden estar pensando otras personas sobre lo que piensan terceras personas y sobre lo que desean o lo que harán esas terceras personas.
6.3.	Haber sido víctima de una agresión: carta al agresor	Favorecer la expresión de emociones, como la ira, la rabia, la impotencia, la vergüenza o la tristeza, contra aquéllos que hayan podido agredir al propio adolescente, para a continuación animarles a generar respuestas alternativas de afrontamiento de dichas emociones.
6.4.	Interpretar el papel de ser víctima, agresor y testigo	Favorecer que cada adolescente experimente cómo puede sentirse alguien que es víctima de fuertes emociones de ira y sometimiento (incluido el sexual) por parte de otra persona.
6.5.	Consecuencias para la víctima y su entorno, y para el agresor y su entorno	Con esta actividad se pretende aglutinar los contenidos de los diferentes módulos en los que hasta aquí se ha trabajado, representándolos en una situación judicial figurada, potenciando y generalizando los aprendizajes conseguidos. / También que los menores adquieran algún conocimiento acerca de los contenidos de la ley penal, que delimitan lo que es o no es un delito contra la libertad sexual, ayudando a que adquieran conciencia de qué conductas constituyen un delito sexual. / Otro objetivo es representar y desmontar algunos de los mitos y resistencias que minimizan y justifican su comportamiento de abuso o agresión, así como aumentar su nivel de conciencia sobre las consecuencias que la agresión ha tenido para la víctima y su entorno.









SESIÓN 1

¿QUÉ PIENSAS TÚ SOBRE LO QUE PODRÍA ESTAR PENSANDO, DESEANDO O PODRÍA HACER OTRA PERSONA?

Observa y lee con atención:

Ejemplo 1: En una fiesta, en casa de unos amigos, te encuentras con esta chica, que es una conocida de tu grupo de amigos y te comenta que acaba de terminar con su enamorado.

Piensa y reflexiona

¿Qué podría estar pensando la joven?

- _____

¿Qué podría estar deseando la joven?

- _____

¿Qué crees que vaya hacer la joven?

- _____

Ejemplo 2: En la puerta de tu casa te cruzas con una vecina de tu misma edad. Se te acerca, cargada con bolsas de la compra, y te pregunta si le puedes ayudar.

Piensa y reflexiona

¿Qué podría estar pensando la joven?

- _____

¿Qué podría estar deseando la joven?

- _____

¿Qué crees que vaya hacer la joven?

- _____

¿Qué más podemos pensar?

Instrucciones: Anota todas las propuestas y calificalas como: improbable, probable, muy probable.

Ejemplo 1

- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()

- _____ ()
- _____ ()

Ejemplo 2

- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()

¿Y qué harías TÚ?

Reflexiona sobre como tú actuarías frente a alguna de las situaciones expuestas anteriormente (pensamientos, deseos y conductas).

Ejemplo 1

Ejemplo 2

Observa con atención:

Video relacionado al tema

SESIÓN 2

¿QUÉ PIENSAS TÚ SOBRE LO QUE PIENSA TONI QUE PIENSA, DESEA O HARÁ SONIA?

Observa y lee con atención:

Imagina estas situaciones.

¿Qué crees que podrían estar pensando? ¿Cómo contestarían?

Situación 1

- Ella: ¡Hola! Hoy te ves muy apuesto.
- Él: Gracias, tú también te ves muy bien.
- Ella: ¡Gracias! ¿Qué harás hoy?
- Él: _____
- Ella: _____
- Él: _____

Situación 2

- Él: Hola amor, hoy mis padres no estarán en casa. Me preguntaba si te gustaría ir.
- Ella: _____
- Él: _____



¿Qué más podemos pensar?

Instrucciones: Anota todas las propuestas y calificalas como: improbable, probable, muy probable.

Situación 1

- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()

Situación 2

- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()
- _____ ()

Observa con atención:

Video relacionado al tema.

SESIÓN 3

HABER SIDO VÍCTIMA DE UNA AGRESIÓN: CARTA AL AGRESOR

Esta sesión requiere ser desarrollada de forma presencial.

SESIÓN 4

INTERPRETAR EL PAPEL DE SER VÍCTIMA, AGRESOR Y TESTIGO

Esta sesión requiere ser desarrollada de forma presencial.

SESIÓN 5

CONSECUENCIAS PARA LA VÍCTIMA Y SU ENTORNO, Y PARA EL AGRESOR Y SU ENTORNO

¡Vamos a actuar! - Caso de un Juicio

Video relacionado al tema.

Imagina que estamos en la audiencia de un juicio. Tú cumplirás el papel del abogado de la víctima y narrarás los hechos desde ese punto de vista. También debes pensar cómo vas a defender a la víctima de este caso. Además, vas a sugerirle al juez la medida socioeducativa que crees que merece el responsable de la infracción y también el monto de reparación civil.

Prepara el discurso que utilizarás

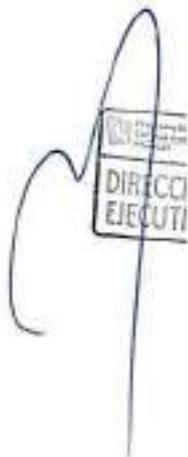
¿Qué sucedió?

¿Cómo se ha visto afectada la víctima?

¿Cuál crees que debería ser la medida socioeducativa que se le imponga al adolescente infractor? ¿Una medida socioeducativa de internación o una medida socioeducativa en libertad? ¿Cuánto tiempo?

¿Cuál es el monto de la reparación civil que pedirás que se le imponga al adolescente infractor?

Ahora ya estás listo. ¡Empecemos a actuar!



MÓDULO VII
PREPÁRATE PARA PREVENIR QUE LOS ABUSOS PUEDAN REPETIRSE

SESIÓN	NOMBRE	OBJETIVO
7.1.	No existen las casualidades	Sensibilizar a los adolescentes sobre su implicación en el abuso, y que adquieran conciencia de que el abuso no ha sido un hecho aislado, sino que es la consecuencia de haber tomado una serie de decisiones determinadas.
7.2.	Los factores de riesgo	Explorar los factores de riesgo que están vinculados a la conducta de abuso. Que cada adolescente conozca cuáles son sus propios factores de riesgo.
7.3.	Superar los factores de riesgo	Proporcionar a los adolescentes estrategias para neutralizar los diferentes factores de riesgo presentes en su conducta de abuso. En concreto, enseñarles a dar respuestas de enfrentamiento adaptadas. Éstas suelen consistir en conductas alternativas o antagónicas a las situaciones y factores de riesgo: evitar comprar o disponer de pornografía antisocial, salir con amigos prosociales, pasar tiempo en actividades de ocio estructurado y finalista, no quedarse a solas con menores u otras posibles víctimas de abuso o agresión, etcétera.
7.4.	Los beneficios de nuestra conducta no son lo que parecen	Introducir la distinción entre beneficios a corto y largo plazo. También entre aquellas acciones que se realizan para conseguir cosas positivas (refuerzo positivo) y las que se llevan a cabo para evitar cosas negativas o daños (refuerzo negativo).
7.5.	Todos necesitamos un buen amigo que nos ayude de verdad (siempre hay alguien en quien confiar)	Identificar personas cercanas en las que los adolescentes del grupo puedan confiar y con cuya ayuda podrían contar para la evitación de nuevos episodios de abuso.
7.6.	El efecto mariposa	Analizar y reflexionar sobre la necesidad de pensar siempre en las posibles consecuencias de nuestros actos.

[Handwritten signature]

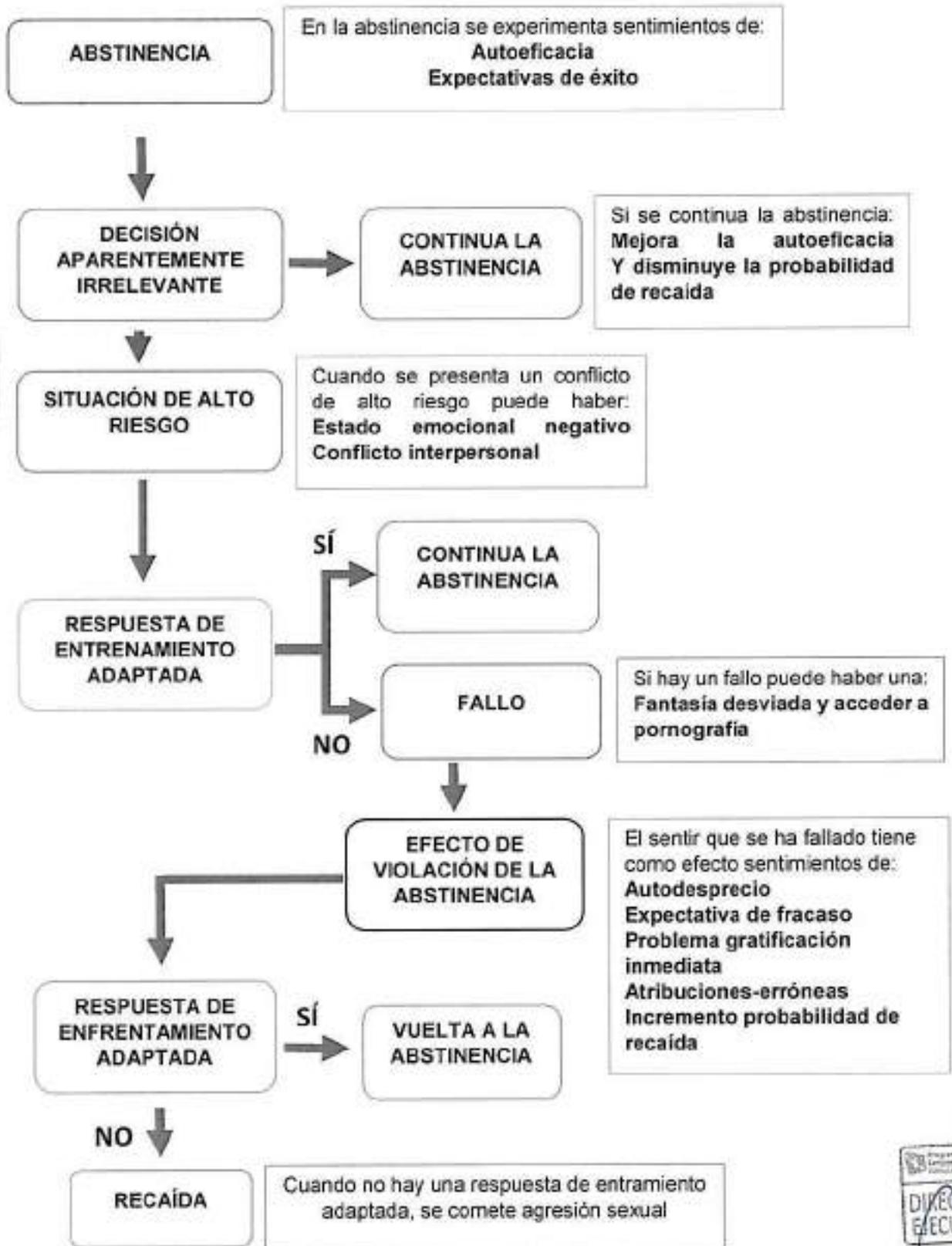
[Stamp: N. VÁSQUEZ C.]

[Stamp: UGMSNPL G. HUAYANAY C.]

[Stamp: DIRECCION EJECUTIVA]

SESIÓN 1

NO EXISTEN LAS CASUALIDADES



UGMSNPL
N. VÁSQUEZ G.

UGMSNPL
N. VÁSQUEZ G.

UGMSNPL
G. JURJANAY G.

DIRECCIÓN EJECUTIVA

ACTIVIDADES

1. Revisa nuevamente el modelo cognitivo-conductual del proceso de recaída.
2. Realizar un listado de obstáculos personales y sociales que se tienen que superar para cometer un abuso.

Ejemplo: Selección de una víctima propicia, buscar el aislamiento o anonimato necesarios para realizar un abuso, utilización de diversos mecanismos de negación y ocultación del hecho, etc.

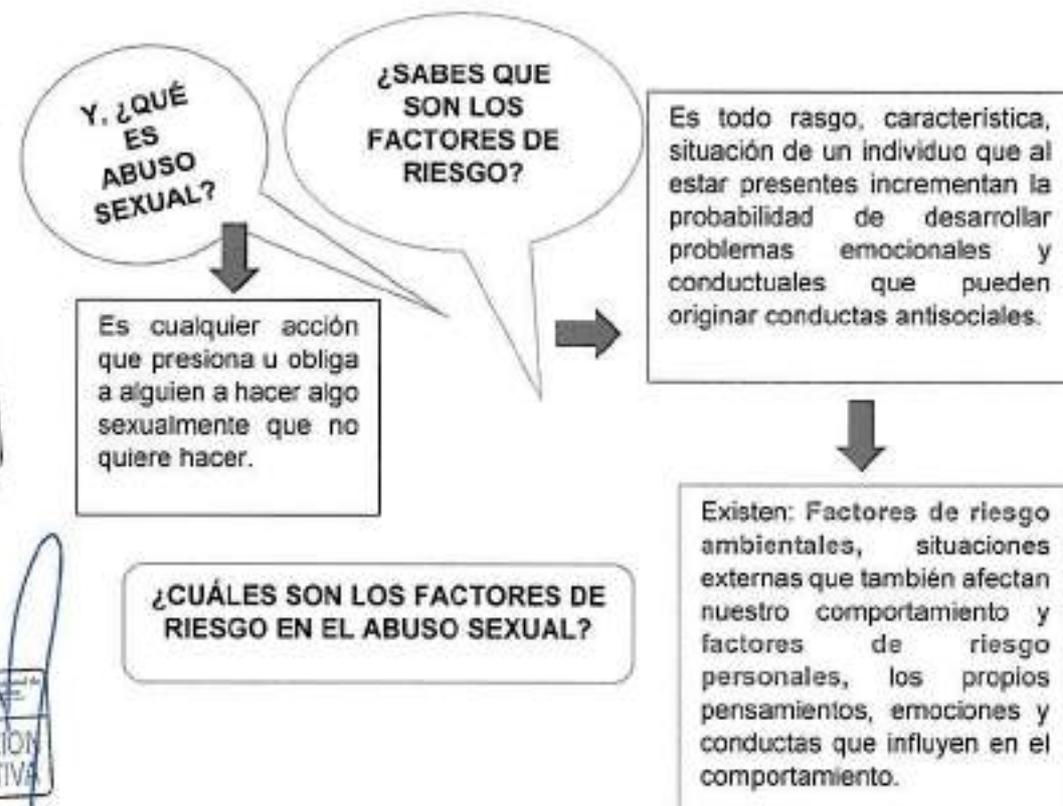
3. Analizar a la vista de los obstáculos que se tienen que superar para llevar a cabo un abuso, ¿Se puede afirmar que la situación de abuso sea consecuencia de una casualidad, de un impulso, o más bien es el fruto de un plan más o menos elaborado?

Reflexión

Según el esquema del modelo cognitivo conductual del proceso de recaída, se destaca la necesidad de que conocer detalladamente qué lleva a realizar un abuso. Esa es la pieza clave del proceso de prevención de la recaída. En la medida que un adolescente conoce cuáles fueron los pasos que se dan para la comisión del abuso podrá poner el remedio necesario para no volver a efectuar todas aquellas conductas que nuevamente harían más probable el abuso.

SESIÓN 2

LOS FACTORES DE RIESGO





- Consumo abusivo de alcohol y drogas
- Baja autoestima y falta de empatía
- Carencia de autocontrol
- Abuso de confianza
- Haber sido víctima de abuso sexual
- Desconocimiento sobre la sexualidad y derechos sexuales
- Consumo de pornografía que incluya situaciones de sumisión de las mujeres y conductas agresivas de los varones.
- Frecuentar amistades antisociales que probablemente los colocan en situaciones de riesgo para repetir el abuso o la agresión.
- Conductas impulsivas, irritabilidad, agresividad y odio hacia otros
- Creencia que esos comportamientos son aceptables y no causan daño
- Llevar una vida con mucho tiempo de ocio sin ninguna finalidad preestablecida (deportiva, cultural, entre otros).
- Diferencia en la edad: el agresor es significativamente mayor que la víctima
- Fantasear con el abuso: pensar en la posibilidad de abusar de alguien y excitarse con ello, hace más probable realizarlo.

¿CONOCES TUS FACTORES DE RIESGO?



ACTIVIDADES

1. Identifica al menos 5 factores de riesgo que pueden influir en la realización de una conducta tuya de abuso. Una vez identificados los factores de riesgo propios, discrimina si se trata de factores de riesgo personales o ambientales.
2. Ahora en un cuaderno personal de terapia, realiza una jerarquización de los factores de riesgo en función de la frecuencia o fuerza con que aparezcan en su vida, los más altos primero y los más bajos al último.



Reflexión

Es importante reconocer los factores de riesgo presentes en el ciclo de abuso. Anticipar estos factores es lo que les va a permitir evitarlos o controlarlos para que la situación de abuso no se vuelva a producir.



SESIÓN 3

SUPERAR LOS FACTORES DE RIESGO

¿YA IDENTIFICASTE TUS FACTORES DE RIESGO? ¿Y AHORA QUÉ HACEMOS CON ELLAS?

RESPUESTA DE ENFRENTAMIENTO ADAPTADA

Ante cualquier rasgo o situación que pueda incrementar un acto de abuso sexual, se debe responder con **estrategias que ayuden a evitarlas, modificarlas y eliminarlas.**

- ✓ Control del consumo excesivo de alcohol y drogas
- ✓ Estrategias de relajación para el control de ira, estrés y ansiedad
- ✓ Ponerse en el lugar de la víctima y ser conscientes del daño que se puede causar
- ✓ Aumentar la capacidad de comprender el punto de vista y sentimiento de otros
- ✓ Evitar quedarse a solas con menores de edad o personas vulnerables
- ✓ Evitar el uso de pornografía
- ✓ Reconocimiento y expresión asertiva de emociones

ACTIVIDADES

1. Por cada factor de riesgo que anotó en su cuaderno personal de terapia, elabore 2 posibles estrategias de afrontamiento adaptadas.
 - o Una respuesta de enfrentamiento adaptada permite alejarse de las situaciones de riesgo, y hace más probable poder evitar la recaída
2. Analizar si las estrategias de afrontamiento propuestas realmente pueden considerarse eficaces para los factores de riesgo que se pretenden neutralizar.
 - o Una respuesta de enfrentamiento desadaptada estaría acercando o conduciendo directamente a la recaída.

Reflexión

Es necesario ser capaz de elaborar respuestas de enfrentamiento adaptadas para los diferentes factores de riesgo presentes en un ciclo de abuso. Esto te proporcionará mayor eficacia para evitar y controlar los factores de riesgo. Exploremos las secuencias, considerando:

- Fantasías desviadas y creencias favorables a la conducta de abuso.
- Cuáles fueron los pasos que se dieron para llevar a cabo un abuso (selección de la víctima, preparación, aislar a la víctima, etcétera).
- ¿Cuáles son los pensamientos y sentimientos durante cada uno de esos pasos?
- ¿Qué mecanismos se utilizan para esconder el abuso o no responsabilizarse de él?

SESIÓN 4

LOS BENEFICIOS DE NUESTRA CONDUCTA NO SON LO QUE PARECE

¿SABÍAS QUE CUANDO MODIFICAMOS NUESTRAS CONDUCTAS NEGATIVAS OBTENEMOS GRANDES BENEFICIOS A CORTO Y LARGO PLAZO, NO SÓLO A NIVEL PERSONAL SINO TAMBIÉN A NIVEL SOCIAL?

¿QUÉ ES UN BENEFICIO?

Mejora que experimenta una persona gracias a algo que se hace.

¿QUÉ ES UN BENEFICIO A CORTO PLAZO?

Resultados positivos y favorables se podrán evidenciar en un tiempo corto, de 1 a 12 meses

¿QUÉ ES UN BENEFICIO A LARGO PLAZO?

Resultados positivos y favorables se podrán ver dentro de 2 a más años.

¿QUÉ HACER PARA MANTENER MIS NUEVAS CONDUCTAS APRENDIDAS?

CONDUCTA NUEVA APRENDIDA
Ejemplo:
Control de ira

REFORZAMIENTO POSITIVO

Objetos o situación que favorece la repetición de buenas conductas a partir de algún tipo de gratificación que genera satisfacción.

Tu psicólogo te felicita por no haber tenido ningún acto de abuso en 2 meses

REFORZAMIENTO NEGATIVO

Objetos o situaciones que al evitar o eliminar, hace que la conducta buena, se mantenga y aumente.

Cada vez que estás enojado, te alejas de la persona que estimula ese sentimiento.

DIRECCION EJECUTIVA

ACTIVIDADES

A continuación, unos ejemplos de personas que toman determinadas opciones y hacen ciertas cosas:

- Ir a la escuela/no ir.
- Consumir una droga/rechazarla.
- Aprender un oficio/despreocuparse de ello.
- Obligar a un menor a masturbarle/ no hacerlo.
- Forzar una relación sexual/no forzarla

1. Halla ejemplos propios o cercanos, y describan y especifiquen las situaciones con detalle, anótalas en el cuaderno de terapia.
2. ¿La consecuencia de cada conducta que imaginaste fue positiva o negativa para ti? ¿Y la consecuencia para la víctima fue positiva o negativa? Anota en una primera columna
3. ¿Las consecuencias que causaron esas conductas a medio y largo plazo fueron positivas o negativas? ¿Y para la víctima las consecuencias a medio y largo plazo serán positivas o negativas? Anota en una segunda columna

Reflexión

Analiza siempre sobre las posibles ventajas y satisfacciones personales que produce el hecho de ser coherente y responsable con tus conductas (por ejemplo, mejora del auto respeto y la autoestima, reducción del miedo a que se sepa la verdad, reducción de la ansiedad y tensión, disminución de los sentimientos de culpabilidad, menor probabilidad de problemas con otras personas y con la justicia, etcétera).



SESIÓN 5

TODOS NECESITAMOS UN BUEN AMIGO QUE NOS AYUDE DE VERDAD (SIEMPRE HAY ALGUIEN EN QUIEN CONFIAR)

En nuestro medio social siempre hay alguien a quien podemos recurrir cuando sintamos que podemos recaer en una conducta de abuso

Aprendamos a identificar a qué personas podemos acudir para que nos ayuden a evitar las recaídas en abusos. Algunos amigos tienen una idea equivocada de la función de la amistad

POSIBLES CANDIDATOS EN QUIEN PODEMOS CONFIAR

OTRO MIEMBRO DE TU FAMILIA

TUS PADRES

TU TUTOR O APODERADO

UN PSICÓLOGO (A)

UN (A) ASISTENTE SOCIAL

EL PARROCO DE LA IGLESIA O PASTOR

UN AMIGO QUE QUIERA LO MEJOR PARA TI

RECUERDA QUE SIEMPRE HAY ALGUIEN EN QUIEN CONFIAR

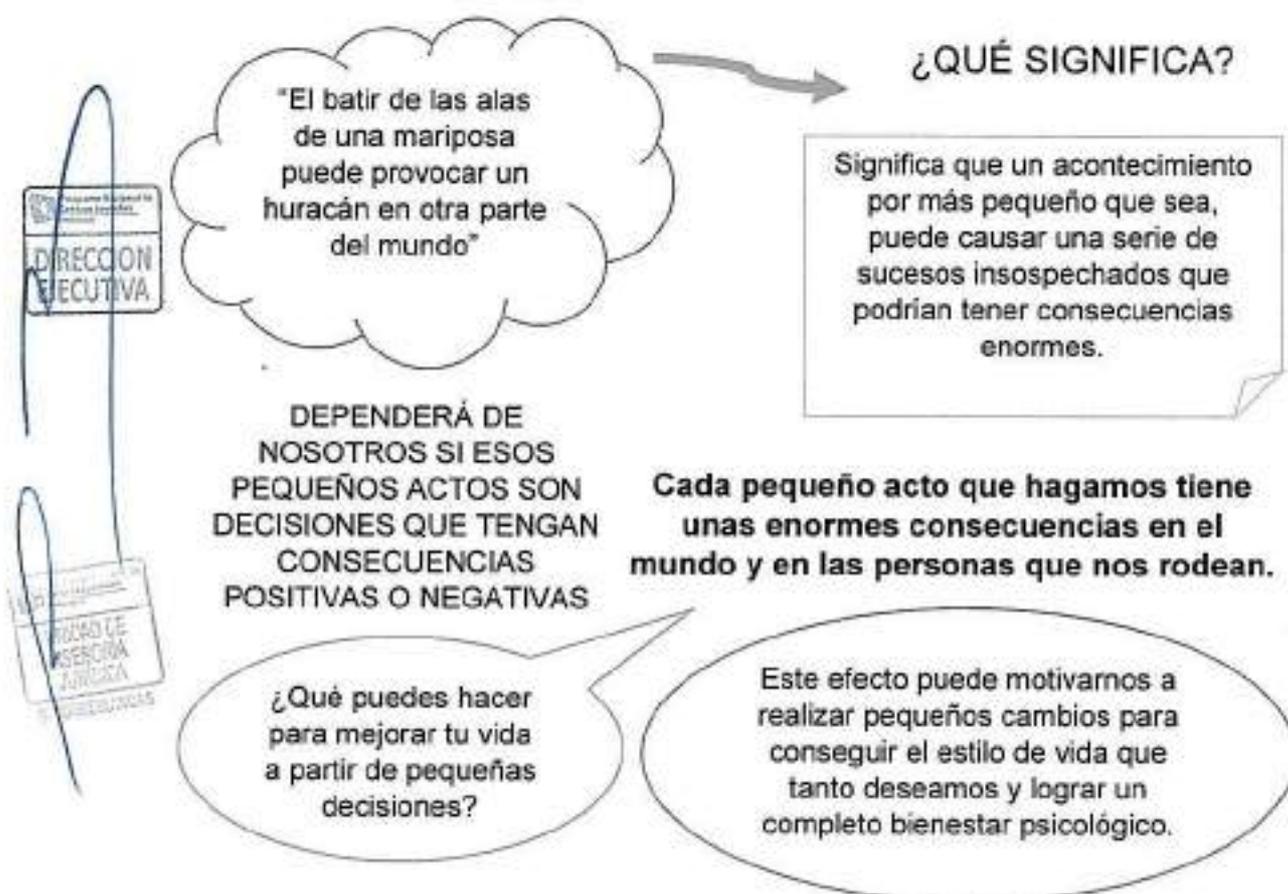
ACTIVIDADES

1. Realiza un listado con todas aquellas personas que consideras tus amigos de verdad.
2. Ahora, considera la posibilidad de explicar tu problema a alguna persona del listado.
3. ¿Cuáles son las cualidades que hacen que esa persona sea adecuada para ayudarles con su problema?
4. Practica como si lo tuvieras frente a ti, o usando un espejo cómo le explicarías tu problema a esta persona y cómo le pedirías ayuda en la participación para el proceso de solución de tu problema (puede ser con mensajes o cartas)

Reflexión:

Es necesario contar al menos con una persona de referencia a la que poder recurrir en cualquier momento, especialmente en los momentos más difíciles. Es muy importante saber escoger bien a dicha persona, ya que ha de tratarse de alguien que pueda ayudarles a evitar una posible recaída, y cuyos sólidos valores puedan ayudarle a mantener un estilo de vida prosocial.

SESIÓN 6
EL EFECTO MARIPOSA



ACTIVIDADES

1. Mira la película: EL EFECTO MARIPOSA.
2. Ahora, analizar el hecho de que en la vida estamos obligados continuamente a tomar elecciones.
3. Anota en tu cuaderno de terapia algún episodio de tu vida en el que tuviste la opción de actuar de otra manera. ¿La opción que elegiste fue la apropiada o crees que desaprovechaste alguna oportunidad?
4. Reflexiona y propón diferentes soluciones de esos episodios si hubieras elegido una alternativa diferente

A diario tomamos muchas decisiones, unas más importantes que otras. Cuando elegimos una opción, estamos rechazamos otras posibles. Todas tienen distintas consecuencias. De ese modo cada decisión importante que se eligió, inicia un camino que lleva a otras nuevas alternativas y a ciertos resultados.

Reflexión

Es necesario pensar siempre en todas las posibles consecuencias de nuestros actos, aunque algunas de ellas puedan resultar remotas, reflexionar sobre los errores que se han cometido y así aprender a partir de ellos.