

Centros de Integración Juvenil, A.C.



*Competencias prosociales y autocontrol en la
adolescencia*

Guía de operación

Dr. Jesús Kumate Rodríguez
Presidente Honorario Vitalicio

Dr. Roberto Tapia Conyer
Presidente del Patronato Nacional

Sra. Kena Moreno
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta B Vitalicia del Patronato Nacional

Lic. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

Dr. Ricardo Sánchez Huesca
Director General Adjunto Normativo

Dr. José Ángel Prado García
Director General Adjunto de Operación y Patronatos

Lic. Iván Rubén Rétiz Márquez
Director General Adjunto Administrativo

Coordinación General

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero
Director de Prevención

Coordinación Ejecutiva

Lic. Mario Alberto Osorio Santos
Subdirector de Prevención

Coordinación Técnica

Dra. Beatriz León Parra
Jefa del Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Elaboración

Lic. Claudia Mejía Fernández
Lic. Carlos Rosales Abundiz
Departamento de Modelos y Tecnologías Preventivas

Índice

| | |
|---|----|
| Presentación..... | 1 |
| Introducción | 2 |
| Marco referencial | 3 |
| Objetivos | 6 |
| Consideraciones para la operación | 7 |
| Esquema de intervención..... | 8 |
| Estrategias | 9 |
| Sección A: Adolescentes de 12 a 15 años..... | 10 |
| Curso: Toma el control de tus actos..... | 13 |
| Sección B: Padres, madres y otros responsables de crianza familiar | 28 |
| Información: Conductas impulsivas y consumo de drogas en adolescentes | 31 |
| Sección C: Docentes y personal escolar estratégico | 35 |
| Curso: Detección temprana y canalización oportuna del escaso control de impulsos y baja competencia social..... | 38 |
| Referencias bibliográficas..... | 48 |

Presentación

Este manual presenta la metodología denominada *Competencias prosociales y autocontrol en la adolescencia*. Se desarrollará en el contexto escolar, en el marco del programa preventivo “*Para vivir sin adicciones*” de Centros de Integración Juvenil, A. C.

Busca sensibilizar, incrementar la percepción de riesgo y habilitar en competencias prosociales y autocontrol por su relevancia como factores protectores ante el consumo de drogas. Se dirige a tres poblaciones mediante estrategias diferenciadas:

- Adolescentes, hombres y mujeres, de 12 a 15 años de edad, expuestos a condiciones de vulnerabilidad psicosocial*
 - Taller psicoeducativo: “*Toma el control de tus actos*”
- Padres, madres y otros responsables de crianza familiar*
 - Sesión informativa: “*Conductas impulsivas y uso de drogas en adolescentes*”
- Docentes y personal escolar estratégico*
 - Curso de capacitación: “*Detección temprana y canalización oportuna de dificultades asociadas al escaso control de impulsos y baja competencia social*”.

El escaso control de impulsos y la baja competencia social son factores de riesgo que aumentan la probabilidad de consumir drogas en la adolescencia (Díaz, Wagner y Pérez, 2004; Nazar, Tapia; Villa, León, Medina-Mora, 1994; Villatoro, Medina-Mora, Juárez, Rojas; Carreño y Berenzon, 1998; Castro, 2001; Rodríguez y Pérez, 2002; citado Díaz y García 2008).

Por lo anterior, resulta necesario promover el desarrollo de competencias de afrontamiento ante estos riesgos, sobre todo con adolescentes en condiciones de vulnerabilidad y sus familias; así como habilitar a personas estratégicas con herramientas para detectar y manejar oportunamente las dificultades asociadas al escaso control de impulsos y la baja competencia social a fin de canalizar a servicios especializados e impedir que los daños se acumulen.

Introducción

El comportamiento de las personas es un factor que aumenta o reduce el riesgo ante diversas problemáticas psicosociales como la violencia, depresión, delincuencia y consumo de drogas (Hommersen et. al., 2006; Lochman, 2000; Reyno y McGrath, 2006, citado en Morales, S. y Vázquez F., 2011).

El surgimiento de estos problemas constituye un fenómeno complejo en el que se interrelacionan variables genéticas, modelos de conducta, influencia de personas significativas (incluyendo al grupo de pares), condiciones del entorno sociocultural, etc., que van constituyendo la conducta de las personas a lo largo de su desarrollo.

Algunos de los principales factores de riesgo que se correlacionan con el inicio del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, son el escaso control de impulsos y la baja competencia social, caracterizada por la falta de empatía y la dificultad para establecer vínculos y relaciones saludables con otras personas. La ausencia de estas habilidades también constituyen en gran medida el núcleo de la violencia y de otros comportamientos disruptivos que afectan a la sociedad contemporánea (Gallardo-Pujol et al., 2009 citado en Andújar, 2011; Díaz, Wagner y Pérez, 2004; Nazar, Tapia; Villa, León, Medina-Mora, 1994; Villatoro, Medina-Mora, Juárez, Rojas; Carreño y Berenzon, 1998; Castro, 2001; Rodríguez y Pérez, 2002 citado en Díaz y García, 2008).

Problemáticas como el abuso de sustancias psicoactivas y la progresión de conductas impulsivas hacia conductas antisociales, suponen implicaciones de relevancia en múltiples dimensiones de la vida social, tales como la salud, la violencia familiar, el desempeño escolar, la delincuencia, etc., cuya atención requiere la puesta en marcha de estrategias y planes de acción basados en el conocimiento científico actual en la materia, y que apuesten fundamentalmente a la prevención.

El proyecto *Competencias prosociales y autocontrol en la adolescencia*, busca contribuir al desarrollo de espacios armónicos en las aulas y a la reducción y afrontamiento de riesgos psicosociales como la violencia social, la delincuencia y las adicciones.

Marco referencial

La presente metodología preventiva cuenta con un marco teórico que sustenta una intervención a nivel social, cognitivo y conductual:

- *Teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social*

Fue propuesta por Bandura (1977, 1986 citado en Becoña, 2001). Incluye al aprendizaje social, vicario o de modelos que, como elemento práctico, permite explicar y cambiar cierto tipo de conductas. En los años 80, este autor renombra a la teoría como *cognitivo social*; término que abarca los orígenes sociales de gran parte del pensamiento y de la acción humana; en el área cognoscitiva reconoce la contribución causal de los procesos de pensamiento hacia la motivación, afecto y acción humana, partiendo de tres elementos:

- a) Acontecimientos o estímulos externos que afectan la conducta, principalmente a través de los procesos de condicionamiento clásico.
- b) Las consecuencias de la conducta en forma de refuerzos externos que, mediante los procesos de condicionamiento operante o instrumental, influyen en la conducta.
- c) Procesos cognitivos mediacionales, que regulan la influencia del medio, seleccionando los estímulos a los que se prestará atención, la forma en que serán percibidos así como la influencia que éstos ejercerán sobre la conducta futura.

- *Teoría de la conducta problema*

El consumo de drogas y otras conductas problemáticas se explican mediante tres sistemas básicos interrelacionados: la personalidad, el ambiente y la conducta. También son de suma importancia las variables antecedentes que influyen en los distintos sistemas y que incluyen tanto aspectos sociodemográficos (educación de los padres, su ocupación, religión y estructura familiar), como del proceso de socialización (influencia de la ideología de los padres, clima familiar, los iguales y medios de comunicación) (Alonso et al., 2004). Postula que los adolescentes están en mayor riesgo si se encuentran desligados de sus padres, ya que como consecuencia, sienten la necesidad de estar más próximos a sus iguales quedando más predispuestos a su influencia (Jessor y Jessor, 1977 en Becoña, 1999).

Las necesidades que no se satisfacen en la familia o en la escuela pueden tratar de compensarse en otros contextos, principalmente, con los amigos, compañeros o vecinos. En alguno de esos “ámbitos compensatorios” pueden presentarse conductas socialmente desviadas como el consumo de drogas (Jessor y Jessor, 1977 en: Martínez, 2001).

- *Competencias socioemocionales*

La organización denominada Colaboración para el Aprendizaje Académico Social y Emocional (CASEL), señala que el aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) implica a los procesos mediante los cuales niños, jóvenes y adultos adquieren y aplican de manera efectiva, los

conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables.

Estos programas consideran que el mejor aprendizaje surge en el contexto de las relaciones de apoyo, haciendo el proceso más desafiante, interesante y significativo.

Las habilidades sociales y emocionales son fundamentales para formar estudiantes exitosos, ciudadanos responsables y personas trabajadoras, además de ser una herramienta valiosa para prevenir comportamientos de riesgo, por ejemplo: consumo de drogas, violencia, intimidación y deserción escolar. Para lograr el aprendizaje de habilidades socioemocionales, resulta útil promover la participación de los estudiantes, desde los primeros años de educación formal con actividades dentro y fuera del aula, e incluir la participación de madres, padres y comunidad en general en la planificación, ejecución y evaluación de estas estrategias (CASEL, 2013).

La investigación muestra que el aprendizaje socioemocional tiene un impacto positivo sobre el ambiente escolar y promueve beneficios académicos, sociales y emocionales en los estudiantes. Durlak y sus colaboradores (2011) señalan que los estudiantes que reciben instrucción bajo este enfoque demostraron:

- *Mejor rendimiento académico*: Puntajes de logro en promedio 11 puntos porcentuales más altos que los estudiantes que no recibieron instrucción con habilidades socioemocionales.
- *Mejora de actitudes y comportamientos*: Mayor motivación para aprender, más compromiso con la escuela, aumento del tiempo dedicado a las tareas escolares, y un mejor comportamiento en el aula.
- *Menos comportamientos negativos*: Disminución del comportamiento disruptivo en clase, incumplimiento, agresión, actos delictivos.
- *Reducción de angustia emocional*: Menos informes de depresión, ansiedad, estrés y aislamiento social.

Las competencias socioemocionales que se retoman para este proyecto son las siguientes (CASEL, 2013):

- *Autorregulación*: Capacidad para regular las emociones de manera efectiva y en diferentes situaciones. Involucra competencias para manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración. Además se constituye como una base emocional para logro de metas personales y académicas.
- *Postergación de la gratificación*: Habilidad para resistir un impulso, se basa en la capacidad de autocontrol, a fin de que la persona sea capaz de demorar o diferir una recompensa. Es la capacidad para reprimir un movimiento, que traducido al nivel de la función cerebral, busca inhibir las señales límbicas y dirigir las al córtex motor (Goleman, 1996).
- *Empatía*: Se define como un proceso vicario que permite comprender y sentir los pensamientos y emociones de los demás (Davis, 1996; Jolliffe y Farrington, 2004). La adquisición de la empatía es considerada un componente para el adecuado desarrollo de moral (Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987). La falta de empatía puede estar asociada a un

comportamiento agresivo y antisocial, esto debido a que los individuos que comparten o comprenden la reacción emocional negativa de otros –lo cual ocurre como resultado de su propia agresividad o comportamiento antisocial- pueden inhibir o evitar continuar con este comportamiento o actuar de forma agresiva en futuras ocasiones (Feshbach, 1975).

- *Comportamiento prosocial*: Son todos aquellos actos encaminados a beneficiar a otras personas, actuando con simpatía, condolencia, cooperación, ayuda, rescate, confortamiento y generosidad (Vander-Zanden, 1986).

- *Entrenamiento cognitivo conductual*

Las intervenciones de prevención selectiva, implementan técnicas y actividades con objetivos dirigidos a facilitar el desarrollo de habilidades y competencias para proteger del uso de drogas y disminuir la probabilidad de un patrón de consumo severo, por ejemplo, el entrenamiento de habilidades específicas para mejorar la comunicación, estilos de afrontamiento, manejo del estrés, percepción de autoeficacia, solución de problemas, asertividad, etc. Y el conjunto de teorías cognitivo-conductuales provee elementos conceptuales y metodológicos para sustentar con bases científicas y empíricas las estrategias de prevención.

En este sentido, las técnicas cognitivo-conductuales se fundamentan en la aplicación de los principios de los procesos cognitivos sobre el desarrollo, mantenimiento y modificación de la conducta; además explican desde diferentes aproximaciones teóricas los procesos de aprendizaje y modificación de la conducta. Se basan en cuatro paradigmas del aprendizaje: condicionamiento clásico, condicionamiento operante, aprendizaje social y aprendizaje cognitivo. Su adecuado empleo facilita los procesos de aprendizaje y modificación de conducta, a fin de que el grupo adquiera, debilite o refuerce un repertorio de conductas (Becoña, 2002).

Objetivos

Manual

Objetivo general:

Sistematizar los lineamientos técnicos y teórico-metodológicos que guíen la presente intervención preventiva.

Objetivos específicos:

Presentar la estructura temática del proyecto, a través de su organización en secciones, sesiones y contenidos.

Describir ampliamente el desarrollo de las sesiones y procedimiento de las actividades de intervención.

Exponer las consideraciones básicas y optimizar los recursos para la adecuada operación del proyecto.

Proyecto

Objetivo general

Promover el desarrollo de competencias prosociales y autocontrol en estudiantes de secundaria, además de detectar y canalizar tempranamente dificultades asociadas al escaso control de impulsos y a la baja competencia social.

Objetivos específicos

Promover con adolescentes, el desarrollo de competencias prosociales y técnicas de autocontrol

Proporcionar a las madres, padres y otros responsables de crianza, información veraz para establecer vínculos de comunicación efectiva y reforzar comportamientos prosociales

Habilitar a personal escolar estratégico en la detección y canalización temprana de riesgos

Consideraciones para la operación

A) Gestión, tiempo y espacio

- Formalizar, con las autoridades respectivas, acuerdos y compromisos (de preferencia por escrito), respecto a la asignación de tiempos y apoyos logísticos para la puesta en marcha de la intervención.
- Calendarizar la intervención dentro de un ciclo escolar completo, tomando en cuenta las vacaciones, días festivos, exámenes y fin de cursos, para garantizar la concreción de todas las actividades. Se sugiere operar el proyecto al inicio del ciclo.
- Disponer de al menos 60 minutos por sesión, aunque lo ideal son 90 minutos. La persona que dirige la actividad podrá ajustar las actividades, en función de las necesidades y características del grupo y del contexto, siempre y cuando se cumpla el objetivo.
- Espacio físico. Se requiere de un aula iluminada, con adecuada ventilación y suficientes mesas y sillas para los asistentes (en caso de que no se realice la actividad en un contexto escolar, es importante acondicionar el espacio).

B) Aspectos éticos

- Propiciar un clima de apertura y confianza, promoviendo la participación activa y respetuosa de los grupos de trabajo.
- Asegurar aspectos éticos y confidencialidad en el manejo de la información que se comparte durante las sesiones de trabajo.
- Mantener un clima de respeto, tolerancia y libre de censura al interior del grupo.
- Se recomienda que quien dirige la actividad observe a la población, previo a la apertura del taller (adolescentes), con el propósito de identificar conductas problemáticas, evitando la estigmatización.

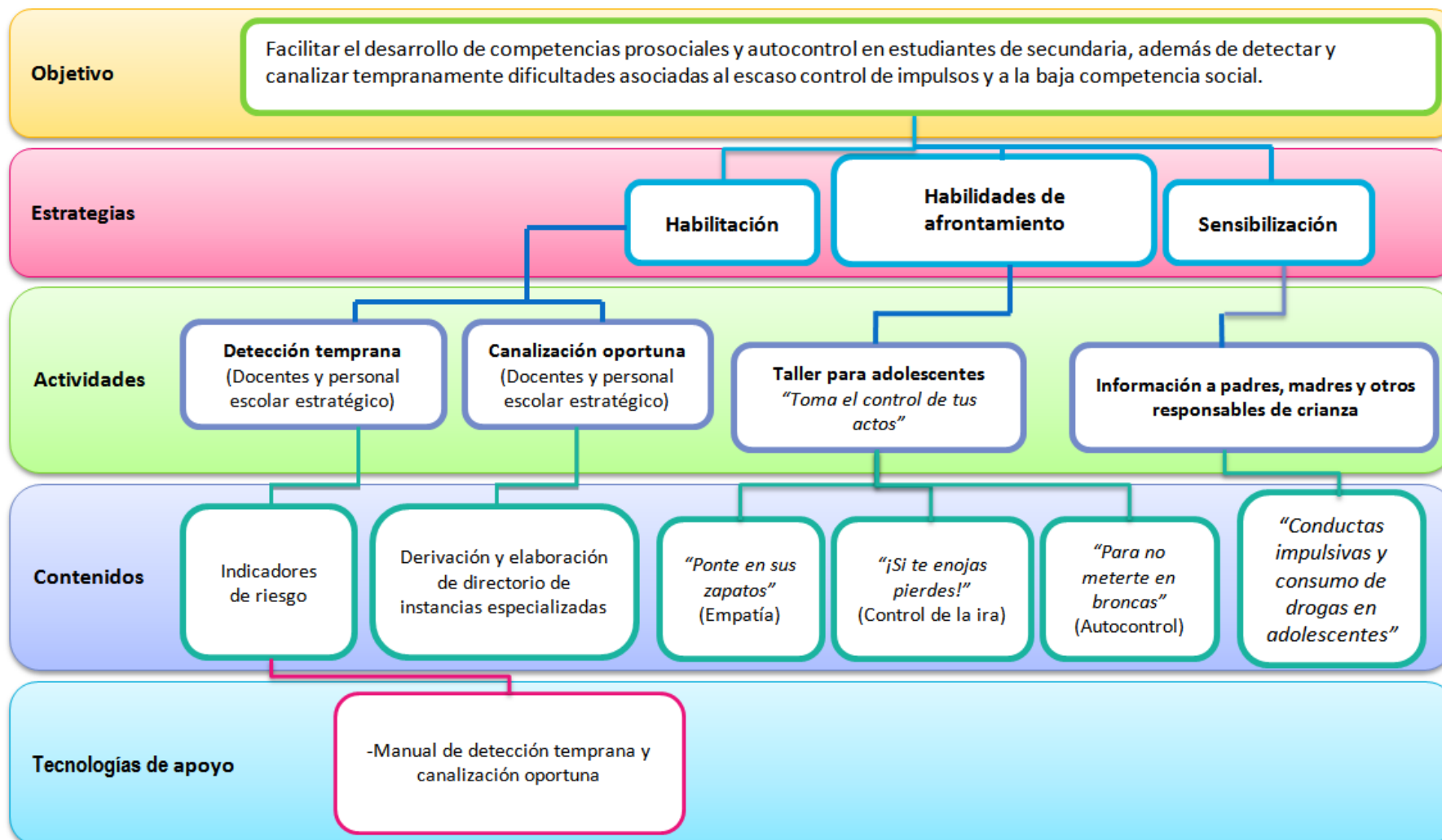
C) Asistencia y participación

- Garantizar la asistencia permanente de los y las participantes, a través de las siguientes acciones: recordar al final de cada sesión la fecha, hora y lugar de la próxima reunión, señalar la importancia de la puntualidad y solicitar apoyo de las y los asistentes para convocar a otras personas.
- Durante el trabajo en el grupo, se recomienda retomar los comentarios y participaciones prosociales y positivas de los y las participantes, reforzando sus ideas y agradeciendo el entusiasmo, con el propósito de retomar modelos de conducta positivos para los y las adolescentes.
- Considerar la perspectiva de género, como eje transversal de la intervención, utilizar un lenguaje incluyente, evitar estereotipos, así como estigmas asociados, visibilizar las diferencias entre hombres y mujeres, promover la equidad.

D) Implementación de conferencias y talleres

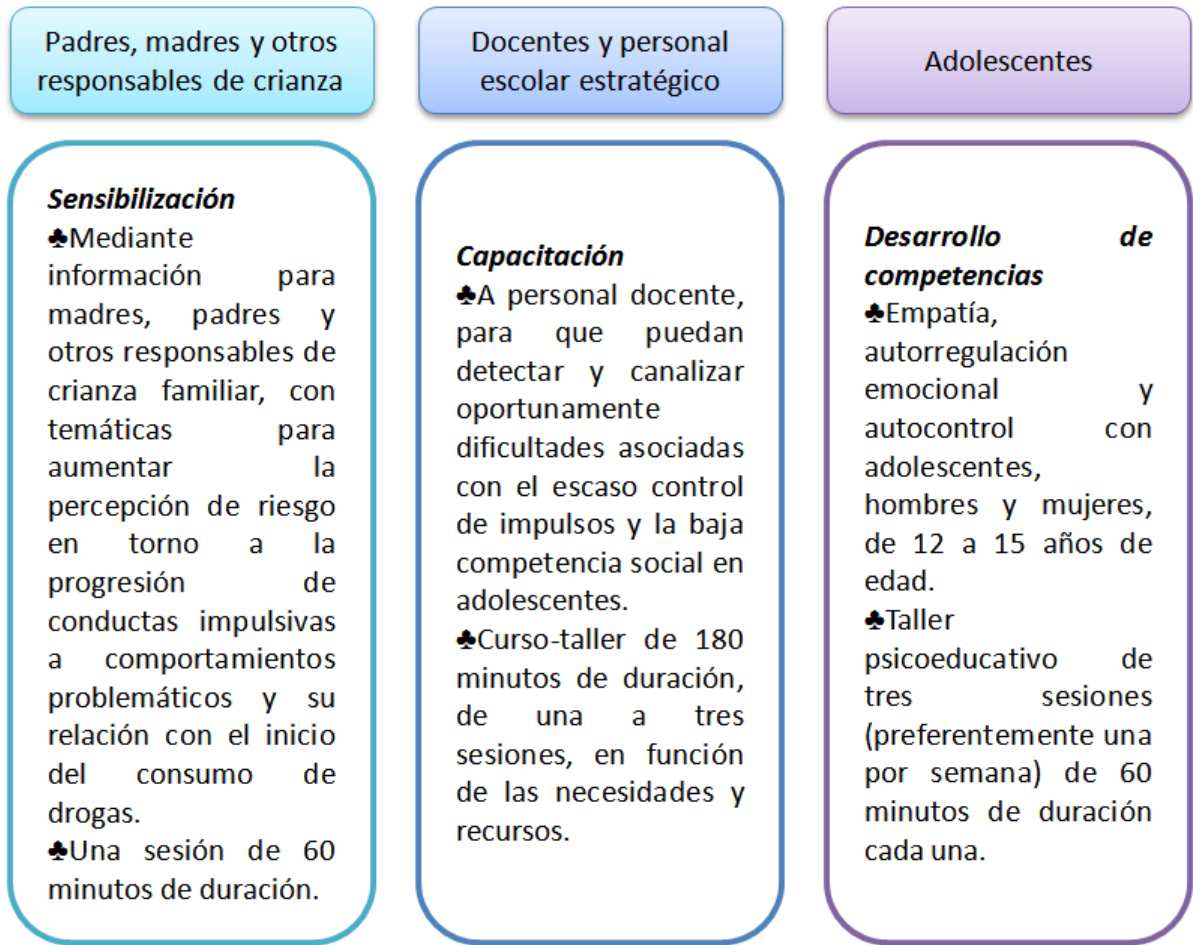
- Se sugiere apoyarse de materiales visuales (presentaciones, rotafolio, imágenes) para presentar los contenidos a los padres, madres y personal docente.
- Las actividades de cada componente permiten aterrizar los contenidos a situaciones cotidianas que enfrentan las personas participantes, se sugiere estimular el intercambio de experiencias y retomarlas para hacer más significativo el aprendizaje.
- En la operación del taller para adolescentes “Toma el control de tus actos”, se recomienda destinar un espacio al final de la sesión para favorecer la expresión de sugerencias o actividades prácticas de los propios participantes, a partir de los contenidos abordados en cada sesión, por ejemplo:
 - Sesión 1 (Empatía): ¿Cómo mejorar mis relaciones interpersonales en el aula, escuela y familia?
 - Sesión 2 (Manejo del enojo): ¿Qué más puedo hacer para no “regarla” cuando estoy enojado?
 - Sesión 3 (Autocontrol): ¿Qué más puedo hacer para evitar tomar decisiones impulsivas?
- En los casos en los que el grupo de trabajo se haya conformado por estudiantes referidos por autoridades escolares o personal docente, se sugiere invitar a algún docente como apoyo para mantener el orden y promover la participación de todo el grupo.
- Promover la conformación de un directorio de instancias especializadas para la canalización de personas en las que se detecten riesgos asociados al consumo de sustancias u otras problemáticas presentes en la población objetivo.

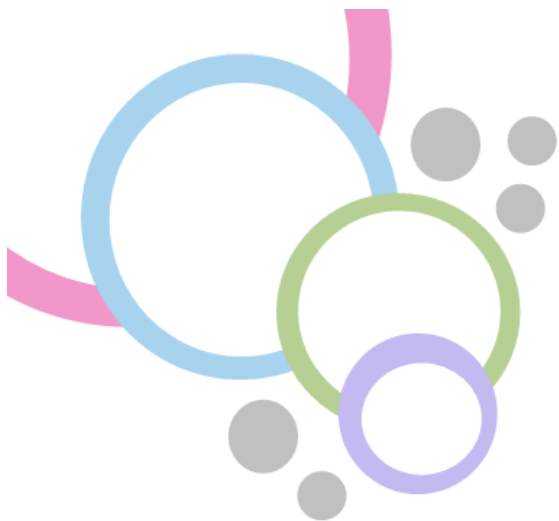
Esquema de intervención



Estrategias

La intervención se desarrolla a partir de los siguientes componentes:





Sección A: Adolescentes de 12 a 15 años



Desarrollo de habilidades de afrontamiento
Objetivo: Promover con adolescentes, el desarrollo de competencias prosociales y técnicas de autocontrol
Población: Adolescentes, hombres y mujeres, de 12 a 15 años. 3 sesiones de 60 a 90 minutos c/u

Identificación de grupos prioritarios

Taller "Toma el control de tus actos"

A partir de la sesión de contacto y/o la de capacitación con personal docente, se definen el o los grupos a intervenir

- Opciones:
- Participación de todo el grupo, para promover la influencia de los pares y apoyar la integración de aquellas personas que presentan señales de alerta.
 - Grupos conformados por referencia de autoridades escolares debido a problemas de conducta.
- La persona que facilita será responsable de operar el taller u orientadores (as) escolares pueden incorporarlo a sus actividades programadas, previa capacitación

Sesión 1: "Ponte en sus zapatos"
Empatía

Sesión 2: "¡Si te enojas pierdes!"
Manejo de la ira

Sesión 3: "Para no meterte en broncas"
Autocontrol

Curso: Toma el control de tus actos

Sesión 1: ¡Ponte en sus zapatos!

Duración: 60 minutos

| Objetivo | Tema | Subtema | Técnicas | Material | Tiempo |
|---------------------------------|-------------|--|---|---|--------|
| Reforzar habilidades de empatía | I. Encuadre | Presentación del contenido y los objetivos del taller y de la sesión | <ul style="list-style-type: none"> Expositiva | <ul style="list-style-type: none"> Pintarrón Plumones | 5' |
| | II. Empatía | Sintiendo con la otra persona | <ul style="list-style-type: none"> Expositiva Plenaria | <ul style="list-style-type: none"> "Carta de Jonathan" | 25' |
| | | Practicemos la empatía | <ul style="list-style-type: none"> Plenaria Discusión grupal "¿A quién tiramos por la borda?" | <ul style="list-style-type: none"> Hojas impresas con el cuadro "¡Ponte en sus zapatos!" | 25' |
| | III. Cierre | Conclusiones | <ul style="list-style-type: none"> Resumen | <ul style="list-style-type: none"> Pintarrón Plumones | 5' |

I. Encuadre

Presentación del contenido y objetivos del taller y de la sesión

Técnicas: Expositiva

1. Dar la bienvenida al grupo, realizando la presentación individual e institucional, e indicar la mecánica de trabajo a seguir.
2. Mencionar de forma breve cuál es el fin del taller y el tema de la sesión. En la medida de lo posible, elaborar un esquema sencillo en el pintarrón.

II. Empatía

Sintiendo con la otra persona

Técnicas: Expositiva, plenaria

1. Adaptar para el grupo el siguiente discurso sugerido:
 "Como acabo de comentarles, en esta sesión vamos a revisar el tema de la empatía. Sin embargo, antes de entrar de lleno, quiero leerles una carta que nos escribió Jonathan, un chico que conocimos en el CIJ hace tiempo, y que quiso compartirla con chavos y chavas como ustedes:

"Hola. Mi nombre es Jonathan y tengo 23 años. Nací en un lugar como cualquier otro, en una familia que la verdad nunca me ha querido. No conocí a mi papá; dicen que cuando nació él estaba en la cárcel, y que allí lo mataron, pero en realidad no me importa porque él nunca significó nada para mí."



Mi mamá siempre me pegaba desde que era muy pequeño. Tomaba mucho, y cuando pienso en ella, la recuerdo ebria y gritándome. Prácticamente me crie solo, en la calle, con otros chavos parecidos a mí. A los 9 años, todos nos tenían miedo en la escuela. Aunque íbamos muy poco, cuando íbamos era para robar, golpear y hacer lo que se nos diera la gana, sin importarnos nada salvo nosotros mismos. Por la calle, recogíamos las colillas de cigarro que la gente tiraba para fumarlas entre todos. Con el dinero que les quitábamos a otros nos empezamos a comprar nuestros propios cigarros, y pronto me expulsaron de la escuela porque no podía fumar dentro, así que faltaba cada vez más. Creo que mi mamá ni se enteró.

Al poco tiempo empecé a fumar marihuana con mis amigos. Sólo tenía 14 años, cuando ya me metía cocaína varias veces a la semana. Me sentía invencible porque la gente nos tenía miedo, y eso me gustaba; me hacía sentir poderoso. Seguíamos robando, sólo que ahora con navajas, tubos y cadenas. Golpeábamos a la gente que asaltábamos por pura diversión.

Una noche en que íbamos todos muy drogados, abrimos un carro y nos metimos en él. Logramos arrancarlo y nos lo llevamos para ir a un antro que estaba de moda.

No sé ni cómo pasó, pero en el camino atropellamos a una chava que iba saliendo de una fiesta de cumpleaños. Ella no tuvo la culpa... fuimos nosotros.

Tratamos de huir como los cobardes que éramos, pero a unos cuantos metros había una patrulla que lo vio todo, y comenzó a perseguirnos hasta que logró detenernos.

Los policías nos arrestaron. Como éramos menores de edad nos enviaron a un tutelar, donde por mucho tiempo la pasé muy mal. Pero lo peor de todo fue cuando trajeron a la mamá de la chava que habíamos arrollado a aquella noche.

No paraba de gritarnos mientras lloraba y nos señalaba. Sus ojos estaban llenos de coraje, pero también de dolor y tristeza. Nunca en mi vida sentí nada tan horrible, y desde entonces he hecho lo posible por no volver a sentirme así jamás.

La verdad es que no pasa un solo día sin que recuerde a esa chica muerta por nuestra culpa; por mi culpa. Es algo con lo que he tenido que vivir, a pesar de las pesadillas y el remordimiento que a veces casi me ahoga. Es como irse pudriendo por dentro.

Aunque demasiado tarde, aprendí que todo lo que hacemos afecta a la gente. No sólo a tu familia o quienes están a tu alrededor. A toda la gente. Es increíble el daño que podemos hacer aunque no nos demos cuenta. A diferencia de mis amigos, que sólo servían para meterse en broncas cada vez más violentas, yo quise aprovechar el tiempo. Mientras estuve en ese tutelar leí un buen y me puse a estudiar. En tres años saqué un certificado de preparatoria y conseguí mi primer trabajo. Ahí conocí a Vanessa, mi novia, que me animó a intentar la Universidad; al segundo intento me aceptaron.

Tuve que dejar todo atrás. No volví a hablar con mis viejos conocidos, porque supe que en realidad nunca fueron mis amigos, y convencí a mi mamá de buscar ayuda con su alcoholismo en un Centro de Integración Juvenil que queda por la casa. Ella también ha cambiado mucho, y me doy cuenta de que sí la quiero, y un buen.

Me enteré hace poco que uno de los chavos con que me juntaba está en la cárcel, y otro se hizo adicto a los inhalables, que le están "comiendo el cerebro" según me contaron. El último creo que acabó en silla de ruedas para toda su vida. Las versiones se contradicen; no sé si perdió la pierna después de tener un accidente en unos arrancones, o si una bala de la policía se la destrozó cuando trataba de asaltar una tienda. De todas maneras qué importa; el caso es que nunca volverá a caminar solo.

Por eso decidí escribi esta carta. Esos tontos que se creían "invencibles" destruyeron sus vidas, y seguramente también afectaron las de muchos más. Ustedes están a tiempo de no equivocarse tanto. Ya perdí varios años de mi vida por no entender todo esto a tiempo. No caigan en los mismos errores que yo.

2. Instar a los y las participantes a que hagan algunas preguntas sobre el caso.
3. Abrir un debate contestando a las siguientes preguntas:
 - *¿Qué emociones creen que experimentaba Jonathan en cada momento de su vida? (cuando era niño, y su mamá lo golpeaba, cuando se la pasaba en la calle otros chicos, cuando fumaba y empezó a consumir otras drogas, cuando comenzó a robar y cometer actos delictivos más graves, y finalmente cuando ingresó al tutelar para menores).*
 - *¿Qué emociones experimentaron ustedes en cada momento de la carta?*
 - *¿Qué podríamos hacer nosotros para que no nos pase algo como a Jonathan?*
 - *Si pudieran hacerlo, ¿qué le dirían a Jonathan?*

4. Explicar brevemente qué es la empatía y cómo nos protege de conductas problemáticas. Apoyarse en la ficha 1:

| Ficha 1: ¿Empatía? | |
|--|---|
| La empatía es la habilidad para reconocer, comprender y responder a los sentimientos y estados de ánimo de las otras personas. | Varios de los comportamientos agresivos tienen su origen en una inadecuada interpretación de los sentimientos y/o conductas de otras personas, dándoles un matiz de sospecha y generando emociones desmedidas como la ira (ejemplo: “Me está mirando de esa manera, porque se burla de mí. Le daré una lección”). |

5. Comentar qué ocurría mientras escuchaban la carta, y de cómo fue posible, a través de las preguntas, identificar las emociones de Jonathan.
6. Aclarar que esa capacidad forma parte de lo que se conoce como *empatía*; como cuando decimos que “nos ponemos en el lugar de otra persona”, pudiendo así llegar a conocer y comprender mejor sus sentimientos, pensamientos y acciones.
7. Explicar que la empatía también implica una capacidad para responder de forma coherente a los sentimientos de los demás. Adaptar el siguiente discurso sugerido:
“Si desarrollamos nuestra empatía, seremos capaces de reconocer, por ejemplo, cuando las personas cercanas (familia, amistades, compañeros o vecinos) se sienten tristes o enfadadas. Y cómo la empatía es una habilidad que sirve para comprender a los demás, la propia capacidad de sentirnos afectados por el estado de ánimo de los demás, nos permitirá ayudarles a que no se sientan mal.”
8. Para acompañar la exposición, reproducir en el pintarrón la ficha 2 (se recomienda llevarla en una hoja de rotafolio previamente trazada):

| Ficha 2: ¿Cómo y para qué ser empáticos? | |
|---|---|
| Formas de identificar las emociones | <ul style="list-style-type: none"> → Debes fijarte en la expresión de la cara y del cuerpo. Así podrás saber si una sonrisa significa que la otra persona está alegre o tensa. → Observa cómo se comportan los demás: cuando alguien llora, se ríe o frunce el ceño, está enviando mensajes muy diferentes. → Procura entender la situación por la que la otra persona está pasando en ese momento de su vida; por ejemplo, es comprensible que esté triste si uno de sus familiares acaba de fallecer. → Entre más practiques observar a los demás, te costará menos identificar sus sentimientos y emociones. |
| La empatía nos ayuda a... | <ul style="list-style-type: none"> → Relacionarnos mejor con los demás. → Que nuestras relaciones con otras personas sean menos superficiales. → Saber cómo comportarnos en distintas situaciones. → Comprender actitudes y formas de comportarse distintas de las nuestras. |

9. Iniciar con el grupo una pequeña discusión acerca de lo revisado hasta este momento, asegurándose de resolver cualquier duda que pudiese surgir.

Practiquemos la empatía

Técnicas: Plenaria, discusión grupal

Materiales: Hojas impresas con la ficha “¡Ponte en sus zapatos!”

1. Proponer a los y las participantes una actividad para practicar su capacidad de ser empáticos: Preguntar al grupo si alguna vez han escuchado la frase: “ponte en sus zapatos”, y si alguien sabe qué significa esta frase.
2. Presentar tres situaciones imaginarias sobre las darán su opinión, poniéndose en el lugar de los protagonistas de cada situación.
3. Entregar a cada participante una hoja impresa con la ficha 3:

| Ficha 3: ¡Ponte en sus zapatos! | |
|---|--|
| <i>1. Ricardo acaba de terminar con su novia, Vanessa. Camina por la calle de manera lenta y distraída, con la cabeza un poco inclinada hacia el suelo y la mirada perdida.</i> | |
| ¿Qué crees que va pensando Ricardo? | ¿Cómo crees que se siente Ricardo? |
| | |
| <i>2. Itzel es una chica que vive sola. Hace pocos meses se mudó a la ciudad, y en el trabajo que logró conseguir le pagan muy poco. Sin embargo, ha estado ahorrando desde hace un año para regalarle una pantalla de televisión a sus papás, como agradecimiento por tratarla como una joven adulta cuando la dejaron irse. El problema es que el día en que juntó sus ahorros y se dirigía a la plaza comercial para comprar la pantalla más moderna, la sorprendió un chico mucho menor que ella, quien le quitó todo su dinero y echó a correr. Itzel no tiene más remedio que caminar de regreso.</i> | |
| ¿Cómo hubiera actuado el ladrón si hubiera conocido la situación de Itzel? ¿Por qué? | ¿Pensaría y sentiría lo mismo el ladrón al conocer la historia de Itzel? ¿Por qué? |
| | |
| <i>3. Leticia y Arturo son los mejores amigos desde la primaria. Se cuentan todo, van juntos a todas partes, y confían completamente uno en el otro. Una noche, estando en un concierto de música electrónica, un chavo que baila a saltos con su pequeño grupo de amigos le da sin querer un codazo a Leticia en la nariz. Aunque sin querer, suelta algunas lágrimas, ella hace como que no se da cuenta, pero Arturo pierde la cabeza y empuja violentamente al chavo que le pegó a su amiga, derribándolo. Al principio sus amigos no se dan cuenta, por lo que Arturo aprovecha para patearlo varias veces. Éste le grita que por favor que se detenga; que el golpe fue un accidente. Leticia también le está gritando que ya no siga, pero Arturo está loco de ira. Entonces, todos los amigos del chavo voltean, y al verlo en el suelo con sangre en la cara, se arrojan sobre Arturo a puñetazos.</i> | |
| En tu opinión, ¿cómo se siente y qué piensa cada uno de los personajes? | ¿Qué crees que hubieras sentido y pensado tú en una situación semejante? |
| | |

4. Solicitar que algunos(as) voluntarios(as) lean al grupo sus contribuciones y entre todos realicen una breve discusión, subrayando que comprender las emociones de los demás nos permite anticiparlas y evitar lastimar a quien no lo merece.
5. Se reflexiona mediante el ejercicio “¿A quién tiramos por la borda?” (Ficha 4).

| Ficha 4: ¿A quién tiramos por la borda? | |
|---|--|
| <i>Instrucciones:</i> Escribir en el pintarrón o rotafolio la siguiente serie de etiquetas, señalando al grupo que se trata de los(as) pasajeros(as) de una pequeña embarcación, que no se conocen entre sí. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Capitán(a) • Anciana(a) • Prostituta(o) • Narcotraficante • Niño(a) • Modelo • Drogadicto(a) • Ladrón(a) | <ul style="list-style-type: none"> • Banquero(a) • Sacerdote • Futbolista • Leproso(a) • Abogado(a) • Paramédico(a) • Psicólogo(a) • Millonario(a) |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Plantear la siguiente situación: <i>El barco donde estos personajes viajaban sufre de pronto un grave desperfecto, quedando a la deriva en medio del océano. Atemorizados, los pasajeros intentan organizarse para sobrevivir mientras los encuentran –si es que alguien los encuentra-, pero al inspeccionar la pequeña bodega se dan cuenta en seguida de que no hay suficientes víveres para todos. ¿Qué vamos a hacer?, se preguntan.</i> 2. Comentar finalmente que después de horas de discutir el problema, la única conclusión a la que llegan es simple, aunque un poco radical: habrá que arrojar a algunos por la borda... | |

6. Solicitar que elijan de la lista de pasajeros; al menos uno para “ser arrojado por la borda”, y por lo menos otro para “quedarse” en el barco.
7. Una vez que hayan elegido, quien coordina, establece una dinámica para que cada quien exponga al grupo a quiénes ha elegido y por qué (este ejercicio admite múltiples variantes, todas interesantes y potencialmente provechosas para desarrollar el tema de la empatía).
8. A lo largo de la actividad, explicar que nuestras conductas tienen consecuencias, no sólo para nosotros(as), sino también para las demás personas.
9. Enfatizar que, para poder convivir en sociedad y mantener buenas relaciones, es importante “detenernos” a reflexionar cómo nos sentiríamos si estuviésemos en la situación de los demás.
10. Al final, y si el tiempo lo permite, se sugiere que la persona facilitadora cuestione a cada asistente sobre su decisión acerca de a quién arrojar por la borda:
“Hace un momento, tú sugeriste lanzar por la borda a X. Quisiera saber ¿qué pasaría si X fueras tú? ¿Cómo convencerías a los demás de que no te arrojen?”
11. Dependiendo de la participación del grupo y del tiempo, es posible construir diferentes reflexiones.

III. Cierre

Técnica: Resumen

1. Solicitar que mencionen en una palabra, lo que más les gustó del tema.
2. Recordar fecha y hora para la siguiente sesión y agradecer la participación.

Sesión 2: ¡Si te enojas pierdes!

Duración: 60 minutos

| Objetivo | Tema | Subtema | Técnicas | Material | Tiempo |
|--|---|--------------------------------|--|--|--------|
| Reforzar habilidades para el adecuado manejo de la ira | I. Encuadre | Resumen de la sesión anterior | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones | 5' |
| | II. ¿Qué son las emociones? | Reconocimiento de emociones | <ul style="list-style-type: none"> • Dramatización "Cuando me siento..." | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas pequeñas con situaciones que evoquen diferentes emociones • Bolsa de plástico oscura | 15' |
| | III. Emociones relacionadas con la agresión | ¿Tienes mal genio? | <ul style="list-style-type: none"> • Ruidos en mi ventana. • Emoción, pensamiento y acción | <ul style="list-style-type: none"> • Ficha técnica para el análisis de emociones | 10' |
| | IV. Control de la ira | Técnicas para controlar la ira | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva, A→B→C, modelamiento conductual | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones • Hojas de rotafolio | 25' |
| | V. Cierre | Conclusiones | <ul style="list-style-type: none"> • Resumen | | 5' |

I. Encuadre

Resumen de la sesión anterior

Técnica: Expositiva

1. Dar la bienvenida a las personas asistentes realizando un breve resumen de la sesión anterior (empatía).
2. Compartir el objetivo de la sesión. Discurso sugerido:
"El día de hoy vamos a identificar algunas emociones, específicamente la ira, debido a que esta es una emoción que si no se maneja adecuadamente, nos pueden causar problemas con otras personas".

II. ¿Qué son las emociones?

Reconocimiento de emociones

Técnica: Caras y gestos

Materiales: Tarjetas pequeñas con diferentes emociones, bolsa de plástico oscura

1. Conformar cuatro equipos.
2. Cada equipo tomará una tarjeta de la bolsa. El equipo deberá actuar la situación frente al grupo.
3. Al final de cada representación, el resto de los y las participantes comentará qué emociones se generan a partir de esa situación y por qué.

4. Escoger cuatro de las siguientes propuestas o inventar algunas similares:
 - Una chava terminó con su novio porque lo descubrió con otra persona.
 - El maestro te descubrió copiando en un examen final.
 - Tu mamá te castigó por llegar tarde a tu casa, pero tú llegaste tarde porque acompañaste a un amigo al médico, porque se sentía mal.
 - Atropellaron al perro de tu mejor amigo(a).
 - Te ganaste una cámara digital en una rifa.
 - Tu papá te regañó enfrente de tus amigos.
 - Tu hermano(a) se puso una chamarra que esperabas estrenar el fin de semana.
 - Apostaste con tus amigos, para ver quién lograba sacar un disco de la tienda sin pagar.
5. Retroalimentar los comentarios haciendo énfasis en las emociones y en su manifestación en el cuerpo y en los pensamientos. Mencionar que las emociones no son positivas ni negativas, son agradables o desagradables y todos los seres los humanos las sentimos y expresamos sin importar edad o género.
6. Destacar que es necesario identificar nuestro repertorio de emociones y aprender a manejarlas positivamente para evitar problemas de salud o en las relaciones con otras personas.

III. Emociones relacionadas con la agresión

¿Tienes mal genio?

Técnica: Ruidos en mi ventana

Materiales: Ficha técnica para el análisis de emociones.

1. Introducir el tema señalando:

Las emociones influyen en nuestra manera de actuar, por ejemplo: sientes mucho enojo y te dan ganas de empezar una pelea. O si estás enamorado, te dan más ganas de levantarte temprano. Vamos explicarlo mejor con una historia:
2. Leer la siguiente historia:

Imagina que es más de media noche y estás solo(a) en tu casa, viendo una película de suspenso. El ambiente es ideal, porque afuera hay tormenta y hace mucho viento. La película trata de un psicópata asesino que mata a sus víctimas, obligándolas a beber ácido con un embudo de metal, después las despedaza, y oculta los cadáveres en los armarios de sus propias casas. En la escena que estás viendo, el asesino acaba de entrar por la ventana de una casa, rompiendo el cristal con el embudo del ácido. En ese momento, se corta la luz y te quedas completamente a oscuras y en silencio un rato. De pronto escuchas un ruido fuerte en la ventana de la otra habitación, y sabes que se han roto los cristales...
3. Solicitar que contesten las siguientes preguntas en una hoja, sin colocar su nombre:
 - *¿Qué pensarías en esta situación?*
 - *¿Qué sentirías?*
 - *¿Qué harías?*
4. Indicar a las personas participantes que depositen esa hoja en una bolsa.

5. Seleccionar al azar algunas de estas hojas y compartir con el grupo las respuestas, enfatizando la relación que existe entre lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos. Retomar las siguientes ideas:
 - Un comportamiento siempre está precedido por pensamientos y emociones.
 - Si se identifican esos pensamientos previos se pueden reestructurar.
 - Es posible aprender a reconocer las emociones y manejarlas para evitar consecuencias negativas.
6. Cerrar el tema, propiciando la reflexión y participación empleando las siguientes preguntas.
 - *¿Qué emociones pueden generar conflictos?*
 - *¿Cómo podemos manejar las emociones para evitar conflictos?*
 - *“En el siguiente tema revisaremos algunos ejercicios para controlar la ira”*

IV. Control de la ira

Técnicas para controlar la ira

Técnicas: Lluvia de ideas y expositiva

1. Iniciar el tema con la pregunta: ¿Qué es la ira?
2. Promover la participación de algunas personas voluntarias mientras escribe en el pintarrón las palabras clave.
3. Retroalimentar las participaciones con la información de la ficha 5:

Ficha 5: ¿Qué es la ira?

La ira es una emoción que se caracteriza por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza.

Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal.

Las reacciones de ira si no se controlan pueden llevarnos a la violencia, pérdida de control, reacciones desproporcionadas, excesivas y agresivas. Las respuestas más comunes de una reacción emocional de ira son:

- *Cognitivas:* Pensamientos negativos, destructivos, agresivos, defensivos y exagerados que generalmente son automáticos (pensamientos calientes), es decir, que no estamos conscientes de ellos. Por ejemplo, “es un tonto”, “lo hizo a propósito”, “me las vas a pagar”, etc.
- *Fisiológicas:* Son manifestaciones del cuerpo, expresadas generalmente por tensión facial y muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido.
- *Conductuales:* Son acciones que se expresan como consecuencia de las respuestas cognitivas y fisiológicas: expresarse con palabras agresivas para intimidar o humillar, causar daño físico a alguien o a algo, golpear, empujar, etc.

Técnica: A→B→C

1. Continuar con la sesión mediante el siguiente discurso:

“Ahora vamos a identificar qué es lo que nos provoca la ira y cómo podemos detenernos antes de comportarnos de manera agresiva”. Para esta tarea debemos identificar los tres componentes de una conducta agresiva producida por la ira, mediante el método A→B→C (se sugiere escribirlo en el pintarrón).

- A. *Antecedentes.* Lo que me provoca la ira.
- B. *Comportamiento de ira.* Lo que pienso, siento y hago mientras experimento la ira.
- C. *Consecuencias.* Las consecuencias que mi comportamiento de ira produce en mí y en los demás.

4. Guiar a las personas del grupo a identificar los elementos A→B→C mediante ejemplos:

- *Me enteré que mi pareja me mintió, me dijo que no saldría esta tarde porque se sentía mal, y la vi en el parque. Sabe que me molesta mucho que me mientan, le hablé para reclamarle y me explicó la situación, pero yo ya le había gritado.*
- *Cuando mis papás llegaron y vieron el tiradero que el perro había hecho en la casa, lo primero que pensaron es que yo tenía la culpa, como a mí me toca sacarlo en la mañana antes de ir a la escuela y después encerrarlo en el patio... Cuando llegué a mi casa ni me preguntaron si yo había dejado suelto al perro, me castigaron por una semana. Era muy injusto, porque yo lo dejé encerrado en el patio como todos los días. Nunca sospecharon de mi hermano “el bueno”. Yo estaba tan enojado que discutí con ellos y al salir le di una patada al perro, el golpe fue tan fuerte que le rompí una pata. De nada sirvió que mi hermano reconociera que él lo dejó entrar a la casa cuando salió a la tienda, porque el daño ya estaba hecho.*
- *Había un extraño que “se me quedó viendo feo”, luego, luego me di cuenta de que me quería echar bronca, me acerqué, le pregunté cuál era su problema, y como no me contestó, lo empujé y me dijo que estaba loco, que era un idiota y que me iba a denunciar por agresión. Cuando la policía fue a buscarme yo no sabía que decir...*

5. Introducir el siguiente tema mediante un discurso sugerido:

“Ahora que vemos cómo nos metemos en problemas por el manejo inadecuado de la ira, vamos a aprender algunas técnicas para detenernos a tiempo y frenar las consecuencias negativas”.

Técnica: modelamiento conductual

1. Empleando la técnica de modelamiento, explicar mediante ejemplos que surjan del grupo, en qué consiste las técnicas de “tiempo fuera”, detención del pensamiento y auto diálogo. Apoyarse en la ficha 6:

Ficha 6: Técnicas para el control de la ira

Tiempo fuera

Consiste en alejarse física y psicológicamente de la situación que produce la ira, para distraerse, evitando más conductas que causen enfado. Para que la técnica funcione es necesario comprometerse a que cuando la ira disminuya, se hablará de lo ocurrido para buscar soluciones positivas. Es importante tener en cuenta que el proceso para llegar a la ira es de forma ascendente, por lo que es necesario ubicar pensamientos y reacciones del cuerpo que nos avisan que el enojo está subiendo de intensidad y retirarse antes de reaccionar en forma violenta.

Detención del pensamiento

Implica “frenarse” a sí mismo diciéndose palabras que ayuden a no pensar en la ira (cálmate, no te enojés, detente, etc.). Paralelamente, se recomienda realizar una actividad que distraiga la atención, por ejemplo, tomar un vaso con agua en 10 tragos, repetir el abecedario de la Z a la A, o contar del uno al 100 de 3 en 3.

Auto instrucciones

Son verbalizaciones internas que nos ayudan a modificar los pensamientos automáticos o “calientes”, consiste en poner a prueba si lo que pensamos es real o es producto de una reacción emocional, por ejemplo: si estás en una fiesta y un chico tropieza contigo y te tira la bebida en la ropa, el pensamiento automático puede ser: “es un torpe, un idiota, está ciego”. El auto diálogo o auto instrucción para controlar la ira sería: “puede que no me haya visto, aquí hay mucha gente, es normal tropezarse”.

2. En plenaria, se comentarán situaciones cotidianas en las que es posible emplear estas técnicas y qué otras se proponen para controlar la ira.
3. Moderar la discusión y retroalimentar los comentarios. Se recomienda retomar situaciones que surjan del grupo en las que no se manejó adecuadamente la ira, para que en conjunto se propongan alternativas.

V. Cierre

Técnica: resumen

1. Solicitar a algunas personas que comenten la información que les fue relevante.
2. Concluir con un breve resumen y acordar con el grupo la fecha y hora de la próxima sesión.

Sesión 3: Para no meterte en broncas

Duración: 60 minutos

| Objetivo | Tema | Subtema | Técnicas | Material | Tiempo |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|---|--|--------|
| Reforzar habilidades de autocontrol | I. Encuadre | Resumen de la sesión anterior | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones | 5' |
| | II. Autocontrol | Controla tu mente | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Lluvia de ideas "¿Qué es el autocontrol y para qué sirve?" • El semáforo | | 10' |
| | | Situaciones de riesgo | <ul style="list-style-type: none"> • Role playing | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con situaciones de riesgo | 25' |
| | | Cambio de hábitos negativos | <ul style="list-style-type: none"> • Cadena de broncas • Autoinstrucciones | <ul style="list-style-type: none"> • Formato "Cadena de broncas" | 15' |
| | III. Cierre | Conclusiones | <ul style="list-style-type: none"> • Resumen | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones | 5' |

I. Encuadre

Resumen de la sesión anterior

Técnica: cronómetro

1. Un voluntario tomará en su celular o reloj el tiempo a otro compañero voluntario o impuesto, para que durante un minuto mencione todo lo que recuerda de la sesión anterior. Se recomienda incluir a tres personas.

II. Autocontrol

Controla tu mente

Técnicas: expositiva y lluvia de ideas

1. Preguntar a los y las participantes:
 - ¿Te has quedado 10 minutos más en la cama por las mañanas, aun cuando sabes que llegarás tarde a la escuela y además, tendrás problemas con tus profesores(as) y papás?
 - ¿Alguien te ha dicho algo que te hace estallar y meterte en problemas?

"Quizá te ha pasado lo mismo que a Ramón, el día de hoy, voy a contarte su historia":

“Ramón es un alumno de secundaria de 14 años, pero hoy no había tenido un buen día. Por la mañana, antes de salir de su casa para ir a la escuela, había discutido con su mamá. Para colmo, se le había olvidado el dinero para su lunch y también una cartulina con un esquema que tenía que entregar. Estaba en la clase de dibujo y tras haberse peleado con el profesor por “no traer su tarea”, le habían llamado la atención por hablar un par de veces en la clase. La compañera de atrás empezó a preguntarle por los ejercicios de matemáticas cuando, de pronto, el profesor se dirigió a él otra vez:

- ¡Ramón, sal de clase!
- ¿Yo?, ¿por qué?, respondió Ramón indignado.
- Te he dicho que salgas de clase, repitió el profesor.
- Pero si yo no he hecho nada, contestó Ramón.
- ¿Qué no hiciste nada? Primero, no traes tu tarea y segundo, es la tercera vez que te llamo la atención en esta hora.

Ramón estalló, tomó su libro y lo tiró con fuerza sobre la mesa, desprendiéndose la pasta y doblándose varias hojas. Al salir le dio una patada a la mochila y dio un portazo al salir. Ramón tuvo que ir a orientación y mantuvo una plática con el psicólogo de la escuela. Sus padres se enteraron del suceso y lo castigaron dos semanas sin salir y sin poder tocar la computadora ni usar videojuegos. Al darle la patada a la mochila, rompió su reproductor de música y además, tuvo que arreglar el libro, que continuamente se deshojaba.

- ¿Qué llevó a Ramón a comportarse como lo hizo?
- ¿De qué otra manera pudo haber actuado para evitar tantos problemas?

Para entender un poco más a Ramón, necesitamos conocer tres palabras de gran importancia:

| Palabra | Definición |
|---------------------|--|
| <i>Impulsividad</i> | “No frenarse para pensar”. Tendencia a responder rápidamente a los estímulos sin detenerse a evaluar la conveniencia o las consecuencias de realizar dicha conducta. |
| <i>Reflexividad</i> | Es lo opuesto a la impulsividad. Es la tendencia a pensar y diferenciar qué tipo de comportamientos se pueden dar en una situación, y qué consecuencias tendrían dichos comportamientos. |
| <i>Autocontrol</i> | Capacidad para manejar los propios sentimientos, y regular la conducta ante las demandas del entorno. |

2. Una vez que se han explicado estos conceptos, a través de una lluvia de ideas se realiza una lista sobre las posibles formas de actuar en la situación de Ramón, para reforzar un comportamiento reflexivo.

Dentro de las posibles respuestas, se recomienda incluir algunas que refuercen el autocontrol; es decir, aquellas alternativas que permiten **ganar tiempo para pensar y decidir mejor**. Por ejemplo:

- ✓ Retirarse de la situación antes de llegar al punto de explosión y aprovechar para reflexionar con calma qué decir o hacer.
- ✓ Contar despacio del 1 al 10 antes de contestar.

- ✓ Darse explicaciones a sí mismo(a) acerca de lo inadecuado de la conducta y del pensamiento, así como de las probables consecuencias negativas que surgirían.
- ✓ Relajarse respirando profundamente 5 veces.
- ✓ Distraerse con alguna otra cosa durante unos cuantos minutos.

3. Destacar las respuestas asertivas, subrayando las consecuencias negativas de las respuestas de tipo agresivo.

Situaciones de riesgo

Técnica: role playing

Materiales: Tarjetas con situaciones de riesgo

Discurso sugerido:

1. *“Ahora vamos a practicar un poco nuestra capacidad reflexiva y autocontrol, porque como ya revisamos, aprender a hacerlo nos evitará muchos problemas”.*
2. *“Vamos a formar 5 equipos. A cada uno, le voy a dar una tabla con tres situaciones que leerán y comentarán, a fin de que puedan completar lo que se solicita”:*

| Situaciones | Descripción |
|---|-------------|
| 1. Estás en el parque con tus amigos, jugando con el balón que le regalaron a tu hermano mayor. Lo tomaste sin permiso, porque sabes que si se lo pides no te lo prestaría, porque cuesta 400 pesos. En una jugada, uno de tus amigos lanza el balón y sale volando hacia la avenida. Ves que está a punto de llegar a la calle y sabes que si lo aplasta un automóvil, seguro será su fin. | |
| Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias | |
| Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias | |
| 2. Te encuentras en una sala de cine y la película está a punto de comenzar. En ese momento una pareja de novios pasa frente a ti, sin querer te tiran la charola con tus palomitas y tu refresco ¿Qué haces? | |
| Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias | |
| Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias | |
| 3. La estás pasado genial en una fiesta. Entonces, unos chavos que has visto en otras ocasiones te ofrecen una pastilla, con la que te dicen que te sentirás mejor y podrás “aguantar muy prendido” toda la noche. | |
| Conducta <i>impulsiva</i> y consecuencias | |
| Conducta <i>reflexiva</i> y consecuencias | |

3. Seleccionar al azar 3 de los 5 equipos para que cada uno lea alguna de las situaciones planteadas. Sus aportaciones se anotarán en el pintarrón para que, a través de una votación, se elija la más popular y que, miembros de los otros 2 equipos, la representen ante el grupo mediante un juego de roles.
4. Resaltar la importancia de detenerse a pensar en las consecuencias de nuestros actos, y cómo nuestros pensamientos influyen en la forma de actuar. Discurso sugerido:

“Es posible detenerse antes de hacer algo de lo que podríamos arrepentirnos después, si entrenamos a nuestro cerebro mediante instrucciones sencillas para no meternos en broncas. En unos momentos revisaremos cómo”:

Cambio de hábitos negativos

Técnica: autoinstrucciones

Materiales: Formato “Desarrollo de autoinstrucciones”

1. Iniciar esta sección formulando al grupo una pregunta:
¿Sabes lo que son las ‘autoinstrucciones’ o ‘autoverbalizaciones’?
2. Retroalimentar con apoyo de la ficha 7.

| Ficha 7: Las autoinstrucciones |
|---|
| <p>Son palabras que nos decimos a nosotros mismos, de forma interna. Lo que pretendemos con estas palabras es modificar nuestro “diálogo interno”; aquello que nos decimos a nosotros mismos pero sin hablar (por ejemplo, cuando estamos haciendo un rompecabezas y vamos manteniendo un diálogo interno sobre cómo ir colocando las piezas).</p> <p>Las auto-verbalizaciones se pueden modificar, y por tanto, se aprenden y se interiorizan. Cada uno de nosotros puede entrenarse para adquirir la habilidad de modificar o contrarrestar los efectos de los pensamientos automáticos que interfieren en el afrontamiento de una determinada situación o que intervienen en la ejecución correcta de una tarea.</p> |

Discurso sugerido:

“¿Recuerdan el ejemplo de la pareja que nos tiraba el refresco en el cine? Es normal que primero surjan pensamientos automáticos como: “es un torpe, está ciego, qué idiota”. Una autoinstrucción para controlar la ira y evitar conflictos incluye pensar: “puede que no me haya visto”, “aquí hay mucha gente”, “es normal tropezarse en el cine porque está oscuro; pudo pasarme a mí.”

3. Repartir un formato para el Desarrollo de autoinstrucciones y solicitar que lo rellenen, ya sea en grupo o de manera individual, elaborando autoinstrucciones ante los pensamientos negativos asociados a distintas situaciones:

| Desarrollo de autoinstrucciones | | |
|---|------------------------|-----------------|
| Situación | Pensamiento automático | Autoinstrucción |
| Cada vez que un amigo me lleva la contraria en el tema del futbol, no lo puedo soportar y termino discutiendo con él a gritos. | | |
| No me gusta que nadie toque mis objetos personales. Si veo que alguien lo hace, soy capaz hasta de agredirlo. | | |
| No tolero perder ningún juego o competencia. Soy capaz de hacer cualquier cosa por ganar. Odio a quien me llega a ganar, sin importar quién sea. | | |
| Voy caminando por la calle y me encuentro a una chica de la escuela que es muy agresiva y suele pelear con todo el mundo. Al pasar junto a mí, me empuja y comienza a insultarme. | | |
| Estoy en clase y la maestra me corrige unos ejercicios de matemáticas. Mis ejercicios están mal hechos, y ella me exhibe delante de mis compañeros. | | |

4. A continuación, explicar que una estrategia relacionada con las auto instrucciones es el auto refuerzo. Discurso sugerido:
“El auto refuerzo implica que uno mismo es quien se otorga una gratificación por la conducta realizada; nosotros mismos somos quienes nos premiamos. Por ejemplo, a la hora de hacer la tarea, un(a) estudiante se levanta de la mesa con mucha frecuencia, y se va a la cocina para comer algo o tomar agua. Como quiere cambiar su forma de trabajar, se ha propuesto que sólo lo hará cada hora, únicamente si ha sido capaz de concentrarse. En este caso, el auto refuerzo sería el hecho de poder levantarse a comer algo que le guste mucho”.
5. Solicitar al grupo que mencionen cosas gratificantes o agradables, que se van apuntando en la pizarra. Es importante que sean accesibles, y que no tengan consecuencias negativas para nadie. Algunos ejemplos pueden ser: jugar al fútbol, navegar media hora en Internet, tomarse un helado, comprar una revista, etc. También se pueden utilizar auto refuerzos verbales: enunciados positivos dirigidos a nosotros mismos por algo que hemos hecho bien. Por ejemplo: “lo estoy haciendo muy bien”, “me costó contenerme, pero lo logré”, “estoy orgulloso(a) de mí mismo(a)”, “soy genial”, etc.

III. Cierre

Conclusiones

Técnica: Resumen

1. Plasmar en un rotafolio las ideas principales que se trabajaron en la sesión y resolver dudas.
2. Agradecer la participación del grupo, proporcionar datos de contacto y despedirse del grupo.



Sección B: Padres, madres y otros responsables de crianza familiar



Información

Objetivo: Proporcionar a las madres, padres y otros responsables de crianza, información veraz para establecer vínculos de comunicación efectiva y reforzar comportamientos prosociales.

Población: Madres, padres y otros responsables de crianza familiar

Duración: Una sesión de 60 a 90 minutos

Invitación a madres y padres

Conferencia *“Conductas impulsivas y consumo de drogas en adolescentes”*

Se recomienda que en la sesión de contacto, se ofrezca la posibilidad de invitar a todos los padres y madres de familia de los grupos a intervenir, a participar en una conferencia, que permita sensibilizarlos en torno a la problemática y promover su involucramiento y trabajo responsable para prevenir riesgos. Otra opción es trabajar con los padres de adolescentes con escasas habilidades de autocontrol, a fin de ofrecer opciones de intervención más acordes a sus necesidades

Contenidos

Progresión de conductas impulsivas a conductas antisociales
Factores de riesgo
Para reducir riesgos

Información: Conductas impulsivas y consumo de drogas en adolescentes

Duración: 60 minutos

| Objetivo | Tema | Subtema | Técnicas | Material | Tiempo |
|---|--|--|---|--|--------|
| Proporcionar información veraz para establecer vínculos de comunicación efectiva y reforzar comportamientos prosociales | I. Encuadre | Presentación del contenido y objetivos del taller y de la sesión Dinámica de presentación | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • “Tú me entiendes, yo te entiendo” | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón y plumones • Madeja de estambre | 5’ |
| | II. Conductas impulsivas y consumo de drogas en adolescentes | ¿Cuál es la relación entre conductas impulsivas y consumo de drogas? | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva | <ul style="list-style-type: none"> • Formato: Identificación de conductas problemáticas y sus consecuencias | 20’ |
| | | Protección para evitar riesgos | <ul style="list-style-type: none"> • Expositiva • Lluvia de ideas | <ul style="list-style-type: none"> • Pintarrón • Plumones | 15’ |
| | III. Cierre | Conclusiones | <ul style="list-style-type: none"> • Resumen | | 5’ |

I. Encuadre

Técnica: Expositiva

1. Dar la bienvenida a las personas asistentes realizando la presentación personal e institucional.

Dinámica de presentación

Técnica: ¡Tú me entiendes, yo te entiendo!

Materiales: Madeja de estambre y espacio amplio

1. Explicar la técnica solicitando al grupo que se coloquen en círculo, para que puedan verse.
2. Entregar la madeja a uno de los participantes pidiendo que diga su nombre y después señale algo que le guste de su hijo/a adolescente y algo que no les guste.
3. Lanzará la madeja (sin soltar el hilo) a otro participante, que repetirá la indicación, y así sucesivamente hasta que todos hayan aportado sus comentarios.
4. Al final, debe haberse formado una red. Quien dirige la sesión, propone una analogía en donde se enfatice que todos los y las asistentes comparten problemáticas comunes relacionadas con sus hijos e hijas y que esas situaciones involucran a otras personas, sin embargo la solución también puede construirse entre todos.
5. Explicar que a lo largo de la conferencia, revisarán aspectos para entender y prevenir comportamientos de riesgo en sus hijos e hijas. por lo que se solicita respeto hacia las participaciones de los demás.

II. Conductas impulsivas y consumo de drogas en adolescentes

¿Cuál es la relación entre conductas impulsivas y consumo de drogas?

Técnica: expositiva

1. Solicitar al grupo que reflexione a partir de las siguientes preguntas:
 - Recuerde cuando su hijo/a era pequeño/a y se enojaba, pegaba o lloraba y piense...
 - ¿Qué hacía usted?
 - ¿Cómo corregía estas conductas?
 - ¿Hablaban con él/ella, le castigaba o le pegaba?
 - ¿Trataba de manera diferente a sus hijas que a sus hijos?

2. Desarrollar el tema mediante el siguiente discurso sugerido:

“Cuando nuestros hijos e hijas son muy pequeños(as) es común que hagan berrinches o se enojen. Estas conductas les sirven para comunicarse y son fáciles de observar. Si cuando eran niños(as) aprendieron que haciendo berrinche o enojándose conseguían lo que querían, lo más probable es que continúen haciéndolo conforme van creciendo.

Si desde que son pequeños, aprenden a relacionarse con otros a través de berrinches, insultos o golpes y estos comportamientos no se manejan adecuadamente, pueden empeorar con la edad hasta llegar a convertirse en conductas más difíciles de manejar como el robo, las peleas o el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas”.

3. Apoyar la intervención con la ficha 1:

| Ficha 1: Conductas impulsivas y consumo de drogas |
|---|
| <p>Al observar los comportamientos de diferentes niños(as), es muy impactante ver que, desde pequeños quieren imponer sus deseos y voluntad frente a los demás, por eso, si no son complacidos, reaccionan con rabietas, gritos, llanto exagerado y en ocasiones hasta con manifestaciones violentas (escupen, lanzan patadas o puños indiscriminadamente). Desde edades muy tempranas, gracias a que se crían en ambientes violentos y estresantes o que no ponen límites y demasiado permisivos, se desarrollan con actitudes constantemente a la defensiva y agresivas. Cada vez, desde más pequeños, contestan con malas palabras, de mala manera a sus padres, hermanos y demás personas que con ellos(as) conviven.</p> <p>Si la impulsividad no es detectada e intervenida a tiempo, traerá consecuencias cada vez mayores en la vida de las personas. En edades tempranas, la impulsividad es predictor del abuso de sustancias, conductas antisociales y criminales. Por lo tanto, personas con altos niveles de impulsividad desde la infancia y que no han contado con la adecuada intervención y mediación, tienden a ser adolescentes desafiantes-negativos (indiscriminadamente irrespetan a las personas, se desarrollan comportamientos violentos, tienden a utilizar drogas, etc.) y, en su etapa adulta, son personas violentas, constantemente involucradas en problemas y, en los casos más extremos, delincuentes (Morales, 2007; citado en Adames y Rojas, 2012).</p> |

4. Comentar con el grupo la relación que existe entre comportamientos impulsivos y el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, bajo el siguiente discurso sugerido:

“Ya hemos revisado que existen expresiones de conducta en los hijos e hijas, que al principio pueden parecer menores o sin importancia, como los enojos o berrinches, sin embargo, si se refuerzan esos comportamientos, el niño o niña aprende que esa es la manera correcta de conseguir lo que desea, el problema es que en la adolescencia ya no sólo hacen berrinches o se enojan sino que caen en conductas más difíciles de manejar como por ejemplo, hablan con insultos

a los adultos, se portan agresivos(as) con sus hermanos(as) o compañeros(as) de la escuela, rompen las reglas de la casa, se salen de clases y pueden iniciar el consumo de drogas.

El consumo de drogas y la conducta impulsiva están estrechamente relacionados. A partir de investigaciones recientes, se sabe que uno de los factores de riesgo asociados al consumo de sustancias es el bajo control de impulsos en la infancia y adolescencia”

5. Explicar con apoyo de la ficha 2, las principales señales para detectar conductas impulsivas.

| Ficha 2: Indicadores de conductas impulsivas | |
|---|--|
| Indicador | Ejemplo |
| Baja tolerancia a la frustración | Se molesta cuando no obtiene lo que desea en forma inmediata |
| Irritabilidad | Se enfada cuando pierde en un juego |
| Impaciencia | No espera su turno |
| Excitabilidad | Pasa con facilidad de un estado emocional a otro: irritable a iracundo |
| Exageración de las emociones | Reacciones “dramáticas” innecesarias |

Protección para evitar riesgos

Técnica: expositiva

1. Explicar de manera breve qué es un factor de riesgo.
2. Apoyándose en la ficha 3, destacar que las conductas impulsivas y el consumo de drogas comparten varios factores de riesgo y que es importante identificarlos para prevenir o atender ambas problemáticas.

| Ficha 3: ¿Qué puede llevar a nuestros hijos e hijas a desarrollar conductas problemáticas en la adolescencia? |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Presencia en la infancia o la adolescencia de rasgos como la impulsividad, agresividad, aislamiento social, introversión, personalidad depresiva, desadaptación social y baja tolerancia a la frustración. • La conducta impulsiva y agresiva de los padres puede conducir a comportamientos problemáticos de los hijos e hijas, a través del factor hereditario y de la imitación. • Ambiente familiar inadecuado: conflictos y violencia familiar, estilos parentales coercitivos o negligentes, depresión y rechazo materno, malos tratos en la infancia, etc. • Falta de participación de los padres en las actividades de los hijos e hijas. • Reglas poco claras y escasa disciplina. • Ambiente escolar negativo: reglas escolares poco claras, arbitrarias e injustas, carencia de recursos estimulantes para la convivencia. • Dificultades escolares importantes, desinterés por la escuela, falta de habilidades para desempeñar actividades escolares y problemas de conducta. • Influencia del grupo de iguales. • Percepción de la violencia como un modo de relacionarse y obtener reconocimiento social o estatus. • Establecimiento de relaciones sociales con personas violentas. La violencia posibilita lazos con los pares violentos al mismo tiempo que los vínculos con los compañeros con conductas antisociales e incluso delictivas, refuerza esta misma violencia. • Impulsividad y falta de empatía • Búsqueda de sensaciones novedosas o de peligro • Entornos violentos, en donde la conducta antisocial es un recurso de adaptación o “supervivencia”. |

3. Preguntar al grupo: ¿Qué podemos hacer para prevenir estos riesgos?



4. Una vez que los padres y madres han comentado sus ideas, reforzar y complementar las participaciones con apoyo de la ficha 4 (se sugiere proporcionarla al grupo):

| Ficha 4: ¿Qué hacer para evitar riesgos? |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuando detecte una conducta impulsiva, reflexione junto con su hija o hijo, las consecuencias de su comportamiento a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué hiciste? ¿Por qué lo hiciste? ○ ¿Estuvo bien? ○ ¿A quién afectaste? ○ ¿Te aportó algo hacerlo? ○ ¿Qué otra cosa podías hacer? • Muestre interés por las actividades preferidas de sus hijos(as), conozca más sobre ellas y busque espacios para platicar al respecto. • Conozca y converse con los amigos de sus hijos(as), ya que esta es una manera de saber más sobre sus gustos, intereses y necesidades. • Promueva que sus hijos e hijas establezcan amistades positivas y oriéntelos a realizar actividades contrarias al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, por ejemplo, que practiquen un deporte o se involucren en actividades artísticas y culturales. • Refuerce lazos afectivos y emocionales con sus hijos(as), hágalos sentir su afecto, aceptación, respeto y apoyo. • Aclare y fomente reglas para la convivencia saludable en el hogar, la escuela, con los amigos, etc. • Mantenga la calma, estos problemas se solucionan mejor con la cabeza fría. • Busque la mayor información posible, asegúrese de que sea veraz y actual. • Escuche atentamente los problemas que percibe su hijo, enfatice su interés por su salud, sus emociones y su bienestar integral. • Trate de dimensionar el problema, esto significa que no exagere la situación, pero tampoco minimice si detecta algún riesgo, emprenda acciones preventivas. • Tenga confianza en su capacidad como familia para resolver problemas. • Busque orientación y ayuda profesional. • Busque alternativas para manejar adecuadamente la conducta de sus hijos e hijas, asista a talleres y escuelas para padres que CIJ u otras instancias de salud ofrecen. • Si usted identifica que el principal riesgo es el entorno social, considere la pertinencia de alejarse de ese contexto (cambiar de escuela, mudarse, modificar rutas, etc.). |

5. Enfatizar que se revisaron los principales riesgos asociados a la conducta impulsiva y al uso de drogas. Se darán algunas alternativas de prevención y atención, aunque se recomienda participar en otras actividades para adquirir habilidades más específicas, por ejemplo para mejorar la comunicación en la familia, establecer reglas y límites, manejar la conducta desobediente, etc.
6. Mencionar las opciones que CIJ ofrece para prevención y atención de estas y otras problemáticas:
- Módulo *Educación eficaz como factor protector ante las adicciones* (proyecto OFP). Taller psicoeducativo de dos sesiones que aborda estilos de crianza positivos y límites en la familia.
 - Círculos de lectura (libros: *Cómo proteger a tus hijos e hijas contra las adicciones*, *Violencia familiar y adicciones*, *Habilidades para la vida*, etc.).
 - Paquete preventivo *Salud mental en la familia*.

III. Cierre

Técnica: resumen

Conclusiones

1. Solicitar opiniones sobre el taller, de manera voluntaria.
2. Fomentar el diálogo, la reflexión y dar retroalimentación.
3. Resolver dudas y proporcionar datos de contacto.



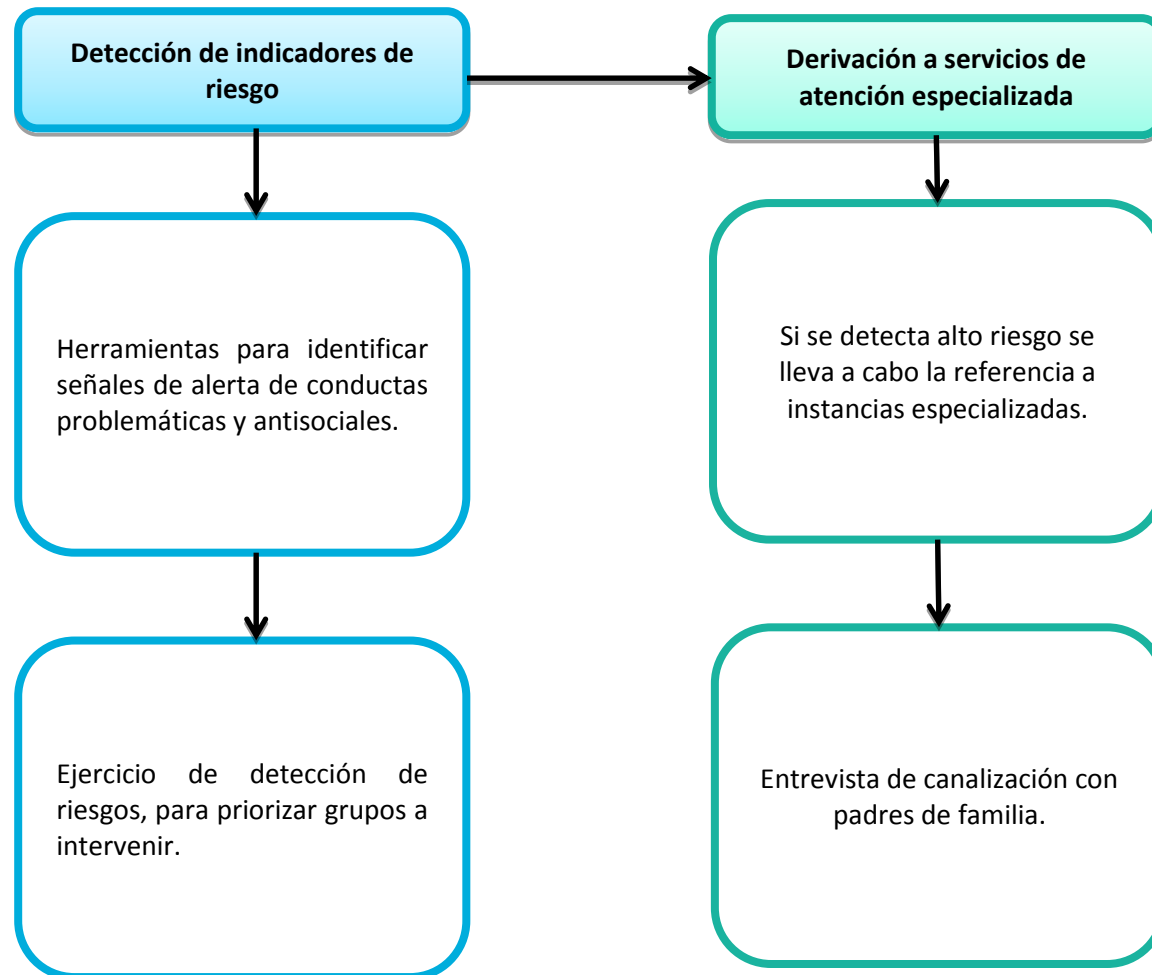
Sección C: Docentes y personal escolar estratégico



Capacitación

Objetivo: Habilitar a personal escolar estratégico en la detección y canalización temprana de riesgos

Población: Docentes y personal escolar estratégico. Duración: 180 minutos.



Curso: Detección temprana y canalización oportuna del escaso control de impulsos y baja competencia social

Población: Personal docente de escuelas secundarias y de nivel medio superior.

Duración: 180 minutos¹

| Objetivo | Tema | Subtema | Técnicas | Material | Tiempo |
|---|--|---|---|--|--------------|
| Habilitar a personal escolar estratégico en la detección y canalización temprana de riesgos | I. Encuadre | Presentación del contenido y los objetivos del taller | Expositiva | — | 10' |
| | II. Factores de riesgo para el consumo de drogas en adolescentes | -Conceptos básicos | Expositiva Trabajo en equipo | Pintarrón y plumones 5 tarjetas impresas con definiciones | 20' |
| | | -Malestar emocional | | | |
| | | -Impulsividad | | | |
| | III. Detección temprana | -Escaso apego escolar | Impulsividad y baja competencia social | Lista de chequeo | 20' |
| | | -Baja competencia social | | | |
| | | -Relaciones familiares problemáticas | | | |
| | IV. Canalización oportuna a servicios especializados de atención | Tamizaje de conductas impulsivas y baja competencia social | Expositiva y discusión por parejas | Viñetas | 25' |
| | | El papel del docente en la prevención de riesgos asociados al consumo | | | |
| | | Elaboración de directorio | | | |
| V. Consideraciones éticas | Entrevista con madres y padres de familia | Expositiva | Pintarrón y plumones Formato de entrevista | 20' | |
| | Confidencialidad y manejo responsable de la información | | | | |
| VI. ¿Qué hacer? | Recomendaciones para promover espacios saludables de aprendizaje | Expositiva Plenaria | Pintarrón y plumones | 20' | |
| | VII. Cierre | | | | Conclusiones |

¹ Los contenidos pueden abordarse de una a tres sesiones, en función de las necesidades y recursos de la población.

I. Encuadre

Presentación del contenido y los objetivos del taller

Técnica: expositiva

1. Dar la bienvenida al grupo realizando la presentación personal e institucional.
2. Solicitar a las personas que se presenten mencionando su nombre e indicando mediante una palabra que comience con la inicial de su nombre, una característica personal que les guste mucho. Comenzar poniendo el ejemplo:
 - Soy Pablo y soy Platicador
 - Soy Elena y soy Elegante
 - Soy Juan y soy Joven...
3. Explicar el objetivo del taller apoyándose con el siguiente discurso:
“Vamos a participar en un taller de tres horas divididas en _____ sesiones². Revisaremos herramientas para identificar riesgos asociados al consumo de drogas, conocer el mecanismo para canalizar a instancias especializadas y algunas recomendaciones para promover espacios saludables en el salón de clases. ¡Comencemos!”

II. Factores de riesgo para el consumo de drogas en adolescentes

Conceptos básicos

Técnicas: expositiva y trabajo en equipos

1. Comenzar el tema mediante preguntas introductorias:
 - ¿Por qué los y las adolescentes consumen drogas?
 - ¿Hay personas más expuestas al uso de drogas que otras?
 - ¿Qué problemas puede desencadenar el uso de alcohol, tabaco y otras drogas?
 - ¿Cómo podemos prevenir el uso de sustancias en la adolescencia?
2. Complementar los comentarios mencionando que el uso de drogas es resultado de factores personales, sociales y del entorno; sin embargo se puede evitar si se detectan a tiempo esos factores y se ofrecen alternativas para afrontarlos positivamente.
3. Comentar al grupo qué es un factor de riesgo y cuáles son los más comunes en la adolescencia. Apoyarse en la ficha 1.
4. Explicar que al conocer dichos factores y detectar señales de riesgo se está previniendo el uso y abuso de drogas.

² La periodicidad de las sesiones dependerá de las necesidades de los participantes; de una a tres sesiones para completar 180 minutos.

Ficha 1: Factores de riesgo más comunes en la adolescencia

La posibilidad de que una persona adolescente consuma drogas estará influenciada por el número y tipo de riesgos al que este expuesta.

Los factores de riesgo son condiciones que les acercan al uso de sustancias. Es importante saber que no todas las personas que están en riesgo llegan al uso de drogas ni progresan a la adicción. (NIDA, 2004). Algunos de los riesgos que se han identificado a partir de la investigación (Instituto Europeo de Estudios en Prevención, 2009) son:

- Tener amistades que consumen, tabaco u otras drogas.
- Dificultad para hacer frente a la presión del grupo, cuando lo invitan a consumir.
- Creer que las drogas no son peligrosas.
- Tener falsas expectativas sobre los efectos de las sustancias (como experimentar seguridad en sí mismo(a), ser más sociable, extrovertido(a) y atrevido(a), mayor diversión, etc.), lo que genera curiosidad y atracción.
- Falta de supervisión de los padres/madres.
- Disponibilidad de drogas en el hogar o en el entorno cercano.
- Poca claridad en las reglas familiares, nula o escasa disciplina.
- Conductas impulsivas o agresivas
- Entornos violentos.

5. Explicar que aunque existen gran número de factores de riesgo, las recientes investigaciones señalan que aquellos que mejor predicen el inicio en el consumo de sustancias son los siguientes (*ver tarjetas*).

6. Formar equipos y repartir las 5 tarjetas que describen los riesgos.

7. Solicitar que las lean en su equipo y construyan una breve historia que los ejemplifique. Proponer un ejemplo describiendo cómo la disponibilidad de alguna droga contribuye a su consumo. Discurso sugerido:

La disponibilidad se refiere a la presencia de la sustancia en el entorno de las personas, puede incluir bajos costos, establecimientos de venta cercanos, accesos a las sustancias por el grupo de amigos, etcétera. Ejemplo:

“Luis es un chavo de 14 años. Va en 2do de secundaria, y no es ni bueno ni malo en la escuela. Luis suele pasar la mayoría de las tardes en el parque de la colonia, en compañía de sus amigos. Cerca del parque, está la tienda de abarrotes de don Fede, a quien Luis y sus amigos han visto venderle cerveza y cigarros a otros chavos de su escuela. Esta tarde, después de clase, Luis y un amigo planean pedirle a don Fede que les venda una caguama a ellos también”.

Tarjeta 1: Malestar emocional

El concepto de “malestar”, “sufrimiento” o “padecimiento” emocional es la sensación subjetiva por parte de una persona de que su bienestar físico o mental se halla ausente o mermado, de modo que no puede desenvolverse con normalidad en la vida diaria” (Salazar y Sempere, 2012).

Tarjeta 2: Impulsividad

La impulsividad se define como una reacción no planificada y rápida frente a estímulos tanto externos como internos, en la que no se tienen en cuenta las consecuencias negativas de esta actuación para el propio individuo o para otras personas (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz y Swann, 2001 citado en Roncero et al, 2009). Puede manifestarse por medio de conductas agresivas y/o violentas.

Tarjeta 3: Escaso apego escolar

El desapego escolar es muy frecuente en nuestra sociedad; se manifiesta por el desinterés de los alumnos por estudiar y por no querer asistir a clases. Obtener bajas calificaciones, reprobar materias, faltar a clases, reportes o quejas de conducta y la deserción, son problemas por sí mismos, sin embargo pueden ser sólo señales de dificultades más graves (CIJ, 2012).

Tarjeta 4: Baja competencia social

Es la dificultad para establecer relaciones interpersonales con los iguales, incluye comportamientos tales como poco autocontrol, escaso manejo de emociones, poca empatía y dificultades para hacer amigos (Arce, Fariña y Vázquez, 2011).

Tarjeta 5: Relaciones familiares problemáticas

Se caracterizan por conflictos y violencia intrafamiliar, el desapego afectivo y el consumo de bebidas alcohólicas y sustancias ilícitas en la familia (Díaz y García-Aurrecochea, 2008)

8. Por equipos y en plenaria, las personas participantes leerán al grupo su tarjeta y presentarán sus ejemplos.
9. Retroalimentar las participaciones.
10. Al concluir la actividad, señalar que en esta capacitación se revisarán dos riesgos en específico, debido a su alta correlación con el consumo de drogas y otras conductas de riesgo como la violencia: la impulsividad y la baja competencia social.

III. Detección temprana

Impulsividad y baja competencia social

Técnica: expositiva

1. Comenzar el tema pidiendo a una persona que lea en voz alta el siguiente caso, mientras el resto del grupo responde individualmente a las preguntas:
 - ¿Cuál es tu impresión sobre Claudia?
 - ¿A qué crees que se deba su comportamiento?
 - ¿Qué riesgos puede estar enfrentado?

Claudia es una chava que se mantiene aislada. Al parecer no tiene ningún amigo, pero la razón no es muy clara, ya que en varias ocasiones sus compañeros(as) de clase han intentado conversar con ella. Sin embargo al poco tiempo se alejan; quizás porque a veces, cuando le hablan, Claudia responde de manera agresiva. Aunque tiene buenas calificaciones, durante las actividades en grupo se irrita con facilidad, grita y reacciona sin pensar en las consecuencias.

2. Mencionar que este caso es ejemplo de una serie de comportamientos impulsivos y de baja competencia social.
3. Exponer con apoyo de la ficha 2 las características principales de cada riesgo.

Ficha 2: Impulsividad y baja competencia social**1. Impulsividad:**

La impulsividad se define como una reacción no planificada y rápida frente a estímulos tanto externos como internos, en la que no se tienen en cuenta las consecuencias negativas de esta actuación para el propio individuo o para otras personas. La manifestación clínica de la impulsividad es variada, y una de las más destacadas es la conducta agresiva y/o violenta, aunque, como se describirá, existen otras formas de impulsividad sin agresividad.

Los trastornos del control de los impulsos se han definido como comportamientos perjudiciales realizados en respuesta a impulsos irresistibles. En el *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales IV-texto revisado* (DSMIV-TR) un trastorno del control de los impulsos se define como la dificultad para resistir un impulso, una motivación o una tentación de llevar a cabo un acto perjudicial para la persona o para los demás. En dicho manual también se establece que, en la mayoría de trastornos del control de los impulsos el sujeto percibe una sensación creciente de tensión o de activación interior antes de cometer el acto, y luego experimenta placer, gratificación o liberación en el momento de realizarlo, y puede existir o no arrepentimiento posterior (Roncero et al 2009).

2. Competencia social

Es el conjunto de habilidades con las que se cuenta para lograr relaciones estables y positivas con el medio social del que se está rodeado. Se ha alcanzado una competencia social satisfactoria cuando se poseen las herramientas necesarias para interactuar con otros, respondiendo a las necesidades del contexto sociocultural específico al que pertenece.

La *competencia social* tiene que ver con la destreza que posee el niño para iniciar y mantener relaciones asertivas con sus iguales, con el nivel de influencia positiva que ejerce sobre los demás, con la facultad que emplea al elegir estrategias efectivas para enfrentar y resolver problemas; también con el nivel de empatía en cuanto a la comprensión de afectos y sentimientos reflejados en el comportamiento de las demás personas, y finalmente con la habilidad para controlar sentimientos de ira, de tal modo que no reaccione en forma agresiva aun cuando sus demandas no sean satisfechas de inmediato debido a que las necesidades del medio se anteponen (Sibaja, 2007).

Las investigaciones señalan una relación entre competencia social y comportamientos prosociales, y entre incompetencia social y comportamientos antisociales y delictivos, sin que esto implique una relación causa efecto (Arce, Fariña y Vázquez, 2011).

4. Resaltar que es posible que se confunda con otras situaciones problemáticas, por lo que su identificación requiere un diagnóstico por parte de especialistas. Sin embargo, es posible detectar algunos indicadores que pueden dar cuenta de estas problemáticas.

Tamizaje de conductas impulsivas y baja competencia social

Técnica: expositiva

1. Retomar los comentarios del ejercicio anterior para introducir el tema de tamizaje, apoyarse en el siguiente discurso:
*“Ahora que hemos revisado dos de los principales factores de riesgo que incrementan la probabilidad de consumir drogas en los y las adolescentes, abordaremos los indicadores para detectarlos oportunamente y canalizarlos a instancias especializadas.
Estos indicadores sólo hacen referencia a probables riesgos, por lo que no se presentan todos en la persona; identificar estos elementos no necesariamente implica un caso algún trastorno por lo que es indispensable un manejo responsable de los resultados.*
2. Solicitar que en parejas revisen la lista de chequeo que se encuentra a continuación e intenten identificar en qué grupos se presentan algunas de las situaciones descritas.

| Impulsividad | Sí | No |
|---|-----------|-----------|
| Actúa sin pensar en las consecuencias | | |
| Molesta a los demás | | |
| Se aprovecha de otras personas | | |
| Amenaza con lastimar o hacer daño a otras personas | | |
| Eleva demasiado la voz | | |
| Daña intencionalmente las cosas de otras personas | | |
| Hace cosas que lo ponen en riesgo o peligro | | |
| Se exalta al hablar | | |
| Abusa de las groserías o malas palabras | | |
| Discute frecuentemente con otras personas | | |
| Es terco(a), obstinado(a) o necio(a) | | |
| Le es difícil permanecer quieto(a) por periodos largos | | |
| Participa en más peleas que la mayoría del grupo | | |
| Molesta o lastima a los animales | | |
| Autorregulación | Sí | No |
| Llora con frecuencia | | |
| Se muestra preocupado(a) | | |
| A menudo parece triste | | |
| Se asusta fácilmente | | |
| Parece nervioso(a) | | |
| Constantemente habla de una sola idea | | |
| Se irrita o enoja con facilidad | | |
| Parece desconcertarse si cree que lo miran fijamente | | |
| Suele estar de mal humor | | |
| Se nota herido(a) por las críticas | | |
| Parece que se frustra con facilidad | | |
| Comportamiento prosocial | Sí | No |
| Muestra dificultad para defender su opinión | | |
| Se muestra con miedo al tratar de defender sus derechos | | |
| Le es difícil hacer amigos en un grupo nuevo | | |
| Parece no estar satisfecho con la forma en que se relaciona con sus amistades | | |
| Parece que las personas de su edad lo han rechazado | | |
| Le es difícil solicitar ayuda | | |
| Otras personas se aprovechan de él o ella | | |
| Parece temeroso(a) al estar con otras personas | | |
| Tiene dificultad para decir "no" a las personas | | |

3. Invitar a las parejas a que mencionen por qué es necesario identificar estas conductas de manera temprana y qué utilidad puede tener la lista de chequeo revisada. Retroalimentar todas las participaciones.

El papel del docente en la prevención de riesgos asociados al consumo.

Técnica: role playing

Materiales: viñetas

1. Resaltar la importancia del personal docente que participa en actividades preventivas. Apoyarse en el siguiente discurso:
“El personal docente es un agente estratégico en la detección de comportamientos asociados a diversas problemáticas de los estudiantes, por ejemplo, la violencia, problemas de conducta o consumo de drogas. Generalmente representan una fuente significativa de conocimiento y un modelo de gran influencia en las decisiones que toman frente a situaciones que los ponen en riesgo. Además, el profesorado es una de las figuras más cercanas a las necesidades, expectativas, intereses y preocupaciones de los alumnos”.
2. Presentar tres viñetas con situaciones de alerta en las que el profesor o profesora resultará esencial para identificar necesidades de atención en la población escolar.
3. Formar tres equipos para que representen la viñeta e identifiquen señales de riesgo.

Viñeta 1:

Laura es una chava de secundaria. Es tímida y se mantiene distante del resto del grupo. Es disciplinada, pero algunas materias se le dificultan un poco más, sin embargo, no se acerca a otras personas para solicitar ayuda con tareas o ejercicios en clase. Cuando trabaja en equipo, parece temerosa y no comparte mucho de lo que piensa. Algunas personas se aprovechan de que es aplicada para pedirle que les pase las tareas y ella acepta aunque se sienta incomoda de que solo le hablen para eso.

Viñeta 2:

Carlos estudia segundo grado de secundaria. A simple vista es un chico común y corriente, pero frecuentemente molesta a sus compañeros con bromas pesadas. Durante las clases interrumpe constantemente, se molesta cuando otras personas lo contradicen y grita con frecuencia.

Viñeta 3:

Raúl es un joven que acaba de entrar a la escuela. Ha tenido varios problemas con sus compañeros, que lo describen como “irritable y explosivo”. Apenas ayer, en una fiesta de bienvenida a la escuela, Raúl inició una pelea con otro muchacho. Después de discutir a gritos, salieron a la calle y comenzaron a golpearse. Raúl alcanzó a pegarle en pleno rostro al otro chico, derribándolo. Y éste, al verse en el suelo y con sangre en la nariz, alzó las manos y se rindió. Raúl no hizo caso y empezó a patearlo repetidamente. Quienes observaban corrieron a sujetarlo, y cuando se dio cuenta de que el muchacho lloraba con la nariz rota, Raúl soltó una carcajada.

4. Complementar las participaciones y resolver las dudas.
“Hasta aquí hemos revisado algunos conceptos relevantes sobre factores de riesgo asociados y los indicadores de una problemática mayor, en la que en caso de sospechas, será necesario hacer una evaluación más completa para canalizar a los y las adolescentes con especialistas”

IV. Canalización oportuna a servicios especializados

Elaboración de directorio

1. Sugerir la integración de un directorio de instancias factibles para recomendar a los padres y madres de familia, se proponen clínicas de salud mental, hospitales psiquiátricos o servicios de atención psicológica de la región.

Entrevista con padres y madres

1. Iniciar el tema basándose en la ficha 3

| Ficha 3: Entrevista con padres, madres y otros responsables de crianza |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • En caso de observar señales de riesgo, es recomendable involucrar a los padres y madres y promover su participación. • Al acercarse a los padres y madres, procure mencionar los cambios que ha notado en el comportamiento de la persona adolescente, descríbalos lo más objetivamente posible, sin juzgar ni calificar. • Muestre su interés por el bienestar de el o la adolescente. • Explique que si se actúa a tiempo, se pueden prevenir problemáticas graves como el consumo de drogas o conflictos con la ley. • Recomiende asistir con algún especialista para que realicen una evaluación integral sobre el comportamiento de los y las adolescentes y le brinden atención profesional, en caso de ser necesario. |

2. Proporcionar la guía de entrevista al personal docente para facilitar su intervención:

Guía de entrevista:

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bienvenida: Promover un clima de apoyo, respeto y confidencialidad. <input type="checkbox"/> Objetivo de la entrevista: Involucrar a los padres en la prevención y/o atención de conductas de riesgo. <input type="checkbox"/> Descripción de la conducta del adolescente, a partir de los indicadores revisados y plasmados en la hoja de referencia. <input type="checkbox"/> Explicar la importancia de abordar el problema, a fin de prevenir consecuencias negativas. <input type="checkbox"/> Ofrecer alternativas de atención, basándose en el directorio de instituciones de salud mental. <input type="checkbox"/> Proporcionar la hoja de referencia, enfatizando la importancia de trabajar en equipo (escuela, familia y especialistas) para resolver la situación. <input type="checkbox"/> En la medida de lo posible, formalizar acuerdos para dar continuidad al trabajo preventivo. |
|--|

V. Consideraciones éticas

Confidencialidad y manejo responsable de la información

Técnicas: expositiva y lluvia de ideas

1. Introducir el tema señalando la importancia de manejar la información de los estudiantes en forma ética y confidencial, y lo que puede suceder en caso de no hacerlo.
2. Promover la participación del grupo mediante las siguientes preguntas:
 - ¿A qué se refiere el manejo responsable de la información?
 - ¿Qué sucede si no se considera el respeto a la privacidad de los y las adolescentes?
 - ¿Qué se puede hacer para asegurar el manejo respetuoso de la información de los estudiantes?
3. Complementar la participación del personal docente apoyándose en la ficha 4.

| Ficha 4: Consideraciones éticas |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Establezca y mantenga una relación respetuosa, de apoyo y libre de juicio con él o la adolescente y su familia. • Mantenga la confidencialidad de la información., el secreto profesional y la autonomía de las personas a la hora de tomar decisiones sobre su salud y su conducta, aun cuando puedan ser contrarias a los objetivos sanitarios. • Considere que en las acciones preventivas, se debe trabajar preferentemente con todo el grupo para no segregar a sus integrantes. • No estigmatizar a los grupos ni a los individuos a partir de los resultados de riesgos o daños vinculados al uso de drogas. Se debe tener especial precaución de no etiquetar a los estudiantes por los problemas que presenten ya sean emocionales o psicológicos; NO existen alumnos(as) problema, sino alumnos(as) con problemas; es necesario procurar su bienestar. |

VI. ¿Qué hacer?

Recomendaciones para promover espacios saludables de aprendizaje

Técnica: expositiva

1. Preguntar a los y las participantes qué han hecho para promover espacios de aprendizaje saludables con sus alumnos(as) y qué resultados han obtenido. Si no lo han hecho, ¿qué podrían hacer a partir de la información revisada en este curso?
2. Retroalimentar las participaciones apoyándose en la ficha 5:

Ficha 5: Recomendaciones para promover espacios de aprendizaje saludables

- Salude a todos sus estudiantes por su nombre cuando lleguen a la escuela o cuando entren al salón de clase.
- Comience o termine la jornada escolar con periodos breves para que los estudiantes reflexionen acerca de lo que acaban de aprender y de lo que les gustaría aprender en el futuro.
- Proponga reglas en el salón de clase que encomienden conductas positivas como la cooperación, el cuidado, la ayuda, la motivación y el apoyo.
- Asegúrese de que las reglas de disciplina y los procedimientos sean claros, firmes, justos y consistentes.
- Muestre interés en sus vidas personales extramuros.
- Pregunte a sus alumnos los tipos de ambientes de aprendizaje en los que han obtenido más logros, así como los menos exitosos en el pasado y utilice esta información para guiar su enseñanza.
- Para el manejo de conductas inadecuadas, el primer paso es mantener la calma y no caer en provocaciones de los y las adolescentes, ya que es una manera de prestar atención a una conducta disruptiva.
- Ignore los comportamientos inadecuados, siempre que no impliquen agresiones o daños a él mismo o a los demás.
- Elogie o refuerce comportamientos adecuados y prosociales, por ejemplo, saludar, ceder el paso, levantar la mano, no interrumpir a otros, trabajar en silencio, etc. utilice frases cortas, contacto físico (palmada en el hombro), sonrisas, miradas de aprobación, etc.
- Así mismo, refuerce comportamientos positivos en sus compañeros de manera que pueda aprender de la experiencia de otros y aspire a obtener las mismas recompensas ante el grupo.
- Promueva la inclusión y colaboración, de los adolescentes con conductas de riesgo. El objetivo es alcanzar metas comunes en donde se refuerce que su participación es necesaria e importante.
- Procure establecer contacto con la familia para informales la situación y buscar alternativas de atención.

VII. Cierre

Conclusiones:

Técnica: lluvia de ideas

1. Escribir en el rotafolio las conclusiones las personas participantes a partir de una lluvia de ideas. De ser posible, elabora un esquema y resolverá dudas.
2. Agradecer la participación, establecer acuerdos de continuidad en las actividades del proyecto y proporcionar datos de contacto.

Referencias bibliográficas

- Adames, C. y Rojas M. (2012). *La impulsividad emocional, el desarrollo socio-afectivo y su impacto en la convivencia escolar en el IAM*. Bogotá.
- Alfaro, L., Sánchez, M., Andrade, P., Pérez, C. y Montes de Oca, A. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista Española de drogodependencias*. 35(1), 67-77. Recuperado de http://www.aesed.com/descargas/revistas/v35n1_5.pdf
- Andújar M. (2011). *Conductas sociales en la adolescencia*. Universidad de Almería. Recuperado de http://repositorio.ual.es/jspui/bitstream/10835/1174/1/Andujar_Martinez_Maria_Belen.pdf
- Araújo, I. (2005). *Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto*. Centro de Atención al Menor Alborada. Recuperado de <http://www.alborada.org/PDF/MANUAL%20DE%20AUTOCONTROL%20PARA%20MENORES%20Y%20ADOLESCENTES%20EN%20CONFLICTO.pdf>
- Arce, R., Fariña, F. y Vázquez, M. (2011). Grado de competencia social y comportamientos antisociales, delictivos y no delictivos en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 43(3), pp. 473-486.
- Arellanez, J. y Pérez, V. (2011). *Factores de riesgo del consumo de drogas en jóvenes estudiantes residentes en una ciudad de alto riesgo, el caso de Ciudad Juárez*. Informe de investigación 11-05. CIJ: Dirección de Investigación y Enseñanza.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Adults' emotional reactions to the distress of others. In N. Eisenberg, & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 163–184). Cambridge: Cambridge University Press.
- Becoña, E. (1999). Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Plan Nacional de Drogas, Madrid. Disponible en <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/bases.pdf>
- Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Plan Nacional de Drogas, Madrid. Disponible en http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Bases_cientificas.pdf
- Centros de Integración Juvenil (2012). *Guía práctica de los principales factores de riesgo asociados al consumo de drogas*. México: CIJ-Dirección de Prevención.
- Cifuentes, J. y Londoño, N. (2011). Perfil cognitivo y psicopatológico asociados a la conducta antisocial. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 58-69. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3699529>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2013). *Effective Social and Emotional Learning Programs. Preschool and Elementary School Edition*. USA: CASEL
- Comas, R., Moreno, J. y Moreno, J. (2011). *Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Cuaderno del Alumno. Asociación Deporte y Vida. Madrid. Recuperado de http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_alumno.pdf
- Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (2005). Prevención selectiva del consumo de drogas para niños/as y adolescentes en vulnerabilidad social. Ministerio del Interior, Santiago de Chile. Recuperado de [http://biblio.uchile.cl/client/sisib/search/detailnonmodal/ent:\\$002f\\$002fSD_ILS\\$002f531\\$](http://biblio.uchile.cl/client/sisib/search/detailnonmodal/ent:$002f$002fSD_ILS$002f531$)

002fSD_ILS:531144/ada;jsessionid=21AD94AAA0E0E0D35D2CE0221E3F668E?qu=Adolescentes+---+Uso+de+drogas+---+Chile.&ic=true

- Davis, M. H. (1980). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. JSAS
- De la Peña, M. (2005). *Conducta antisocial en adolescentes: factores de riesgo y de protección*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de <http://eprints.ucm.es/12024/1/T28264.pdf>
- Díaz, B. y Alcaráz, A. (2010). *Factores psicosociales de riesgo del uso drogas*. Informe de investigación 10-02. CIJ: Dirección de Investigación y Enseñanza.
- Díaz, B. y García-Aurrecochea, R. (2008). Factores psicosociales de riesgo de consumo de drogas ilícitas en una muestra de estudiantes mexicanos de educación media. *Rev Panam Salud Pública*; 24(4):223–32.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A. Taylor, R. y K. Schellinger (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions, *Child Development*, 82, 405-432.
- Elias, M. (2006). Aprendizaje académico y socio-emocional. México: Oficina Internacional de Educación. Recuperado de [http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/Educational Practices/EdPractices_11s.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/Publications/Educational_Practices/EdPractices_11s.pdf)
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*, 5, 25–30.
- Gaeta, M. y Galvanovskis, A. (2011). Propensión a Conductas Antisociales y Delictivas en Adolescentes Mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 47-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133921440006>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Graña, J. y Rodríguez, M. (2011). *Programa central de tratamiento educativo y terapéutico para menores infractores*. Agencia de la Comunidad de Madrid para la Reeducción y Reinserción del Menor Infractor. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DPROGRAMA+CENTRAL+LIBRO.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1271940729063&ssbinary=true>
- Luengo, Ma., Romero, E., Gómez, J., Guerra, A. y Lence, M. (1999). *La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa*. Universidad de Santiago de Compostela. Ministerio de Educación y Cultura. Recuperado de <http://www.usc.es/udipre/es/pdf/informe%20LST97.pdf>
- Medina-Mora, M. E., Borges, G., Lara, C., Benjet, Blanco, J., Fleiz, C., Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental*, 4, 1-16.
- Morales, S. y Vázquez F. (2011). Evaluación de conocimientos sobre habilidades de manejo conductual infantil en profesionales de la salud. *Acta de Investigación Psicológica*, 1(3), 428-440. Recuperado de [http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Publicaciones/AIP/Acta%20Inv.%20Psicol.%201%20\(3\),%20428-440,%202011%20-Morales,%20S,%20et%20al.%20Evaluaci%C3%B3n%20de%20Conocimientos%20sobre%20Habilidades....pdf](http://www.psicologia.unam.mx/contenidoEstatico/archivo/files/Publicaciones/AIP/Acta%20Inv.%20Psicol.%201%20(3),%20428-440,%202011%20-Morales,%20S,%20et%20al.%20Evaluaci%C3%B3n%20de%20Conocimientos%20sobre%20Habilidades....pdf)

- Morales, S., Chaparro, A. y Martínez, M. (s/f). *Guía de padres para el manejo de la conducta del adolescente*. Instituto Mexiquense Contra las Adicciones.
- Muñoz, J., Navas, E. y Graña, J. (2005). Factores psicológicos de riesgo y protección para la conducta antisocial en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 33(6), 366-373. Recuperado de http://www.psiquiatria.com/descarga_pdf.ats?clave=24418
- Oliva, A., Pertegal, M. A., Antolín, L., Reina, M. C., Ríos, M., Hernando, A. y Estéves, R. M. (2010). *El desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven, un estudio en centros docentes andaluces*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Cuaderno del Monitor. Asociación Deporte y Vida. Madrid. Recuperado de http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf
- Reynolds, G. (1968). *Compendio de condicionamiento operante*. Universidad de California, San Diego. Recuperado de http://www.conductitlan.net/libros_y_lecturas_basicas_gratuitos/g_s_reynolds_compendio_de_condicionamiento_operante.pdf
- Roncero, C., Rodríguez-Urrutia, A., Grau-López, L. y Casas, M. (2009) Trastornos del control de impulsos y tratamiento con antiepilépticos. *Actas Españolas Psiquiatría*; 37(4):205-212.
- Ruiz, A. (2009). *La relación entre el intento suicida y la conducta antisocial en una muestra de estudiantes en nivel medio y medio superior de la Ciudad de México* (Tesis de Licenciatura, Universidad nacional Autónoma de México). Recuperado de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/tesis/tesis_alenka.pdf
- Salazar, F. y Sempere, E. (2012). *Malestar emocional: Manual práctico para una respuesta en atención primaria*. España: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Sanabria, A. y Uribe, A. (2010). Factores psicosociales de riesgo asociados a conductas problemáticas en jóvenes infractores y no infractores. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*: Vol. 6, núm. 2, julio-diciembre, pp. 257-274. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67915140005>
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A y Parra, Á. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21 (3), 259-271.
- Segura, M. (2005). El ambiente y la disciplina escolar desde el conductismo y el constructivismo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 5, 1-18. Recuperado de <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44720504001>
- Sibaja Urrutia, Dánae (2007). *La Competencia Social en Relación con el Rechazo de los Pares en Niños de Educación Primaria*. Psicología Iberoamericana.
- Vander-Zanden, J. (1986). *Manual de Psicología Social*. Barcelona: Paidós, 617.
- Villatoro, J., Moreno, M., Oliva, N., Fregoso, D., Bustos, M., Fleiz, C., Mújica, R. Mendoza, M., López, M. y Medina-Mora, M. (2013). *Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en la Ciudad de México. Medición 2012*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones, Administración Federal de los Servicios Educativos para el Distrito Federal. México, Distrito Federal. Recuperado de http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/investigaciones_encuestas%20estudiantes.html