

PROGRAMA BEGIRUNE

**INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA CON
VICTIMARIOS DE DELITOS DE ODIO
RACISTA Y XENÓFOBO**



PROGRAMA BEGIRUNE
INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA CON VICTIMARIOS
DE DELITOS DE ODIO RACISTA Y XENÓFOBO

Autor/as:

Jose Antonio Echauri Tijeras ¹

María A. Martínez Sarasa ¹

Juana M. Azcárate Seminario ¹

¹ Psicólogo/as de PSIMAE Instituto de Psicología Jurídica y Forense



PLAN DE LUCHA
CONTRA EL RACISMO
Y LA XENOFOBIA

ARRAZAKERIAREN
ETA XENOFOTIAREN
AURKAKO PLANA



ÍNDICE

PARTE A (ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS)

1. INTRODUCCIÓN	01
1.1. Conceptos	
1.2. Las víctimas	
1.3. El contexto delictivo	
1.4. Perfil de las personas condenadas por delitos de odio a prisión y a penas y medidas alternativas a prisión	
1.5. Programas de intervención	
2. MODELOS TEÓRICOS	14
2.1. Modelo de tratamiento R-N-R (Riesgo – Necesidad – Responsividad)	
2.2. Modelo de las Buenas Vidas	
3. ENFOQUE PSICOTERAPÉUTICO	16
3.1. Enfoque cognitivo-conductual	
3.2. Enfoque experiencial	
3.3. Enfoque basado en el respeto a los Derechos Humanos	
3.4. Enfoque de género	
3.5. Enfoque ecológico	
3.6. Enfoque basado en la Justicia Restaurativa	

PARTE B (INTERVENCIÓN PSICOTERAPEÚTICA)

1.- FASE DE EVALUACIÓN Y MOTIVACIÓN	19
1.1.- Motivación al cambio	
1.1.1.- La Alianza terapéutica	
1.1.2.- Modelo Transteórico de Cambio	
1.1.3.- El “Good Lives Model”	
1.1.4.- La Entrevista Motivacional	
1.2.- Valoración del riesgo	
1.3.- Instrumentos de evaluación: Entrevista y cuestionarios	
1.4.- Procedimiento	

2.- FASE DE TRATAMIENTO	25
MÓDULO 1. ¿QUIÉN SOY YO? LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL.	
- Sesión 1: Aproximación a mi identidad y autoconcepto.	
- Sesión 2: Mi identidad social.	
MÓDULO 2. ¿QUÉ PIENSO? EL PENSAMIENTO COMO FUENTE DE BIENESTAR.	
- Sesión 3: La percepción de mi realidad.	
- Sesión 4: Los estereotipos y otras representaciones mentales.	
- Sesión 5: El prejuicio y la discriminación.	
MÓDULO 3. ¿QUÉ SIENTO? LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.	
- Sesión 6: Conociendo y aceptando mis emociones.	
- Sesión 7: Conociendo y aceptando las emociones de los demás.	
MÓDULO 4. ODIO ¿LABERINTO EMOCIONAL?	
- Sesión 8: ¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza.	
- Sesión 9: La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos hacia la diversidad.	
MÓDULO 5. COMBATIENDO EL ODIO: PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA.	
- Sesión 10: Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira.	
- Sesión 11: Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.	
MÓDULO 6. IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA COMO ANTÍDOTO DEL ODIO.	
- Sesión 12: Empatía hacia la víctima.	
MÓDULO 7. VALORES PROSOCIALES Y DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES.	
- Sesión 13: Derechos humanos.	
- Sesión 14: Pedir perdón, perdonar.	
MÓDULO 8. MIRANDO HACIA EL FUTURO INTEGRANDO DIVERSOS HORIZONTES.	
- Sesión 15: Nuevos horizontes.	
3.- FASE DE SEGUIMIENTO	46
- Sesión 1: Valoración del cambio (1 mes)	
- Sesión 2: Resarcir el daño (3 mes)	
- Sesión 3: Cierre de la intervención (6 mes)	
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	
Anexo 1. Fase de Evaluación	59
Anexo 2. Fase de Intervención	75

PROGRAMA BEGIRUNE
INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA CON VICTIMARIOS
DE DELITOS DE ODIO RACISTA Y XENÓFOBO

PARTE A (ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS)

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el reproche de la sociedad y las instituciones públicas hacia los delitos de odio se viene manifestando en distintas actuaciones y leyes específicas para combatir este fenómeno. Esto se ha traducido en un aumento del número de denuncias y, consecuentemente, de condenas por esta tipología delictiva. En el ámbito de la administración penitenciaria, por ejemplo, ha habido una preocupación constante por ofrecer y adaptar los programas de intervención a las características y los factores de riesgo específicos de las personas penadas. En este sentido, se elaboró el “Programa Diversidad: Por la igualdad de trato y no discriminación y frente a los delitos de odio”.

Partiremos de este programa como modelo de intervención ya que presenta un encuadre ecológico, experiencial y que tiene en cuenta los principios de la terapia cognitivo-conductual. Incorpora además la perspectiva de género y, lógicamente, tiene un enfoque basado en el respeto a los derechos humanos. Por último, como novedad, integra los principios de la Justicia Restaurativa con un énfasis especial en la fase de seguimiento.

Por lo tanto, la elaboración del programa de intervención que presentamos a continuación es un compendio de varios manuales, guías y documentos de trabajo recogidos en tornos al delito de odio específico de racismo y xenofobia.

El Programa ***Begirune*** se plantea como un proceso terapéutico y reeducativo, que orienta a cada participante hacia la construcción de una ciudadanía integradora. Por tanto, el reconocimiento, el respeto y la reivindicación de los Derechos Humanos Universales constituyen el eje vertebrador de la convivencia y un referente moral y ético fundamental para el desarrollo en una sociedad democrática.

Este programa tiene como finalidad realizar una intervención integradora sobre aquellas variables criminógenas que se encuentran en la base de los delitos de odio y discriminación racista y xenófobo.

Dicho programa constituye una propuesta de intervención psicológica flexible, donde se atiende tanto a las particularidades del contexto tratamental como a las necesidades terapéuticas de personas condenadas a medidas penales alternativas y aquellas sometidas a medidas privativas de libertad, e incluso a personas que lo puedan solicitar

de manera voluntaria sin que curse un proceso judicial previo. En este sentido, la propuesta terapéutica se realizará de forma individualizada, mediante una fase inicial de evaluación y motivación personalizada, con el objetivo de establecer el perfil criminológico, factores de riesgo y de protección y, finalmente determinar el Itinerario Terapéutico Personalizado, más adecuado al perfil de cada usuario.

Cuenta con una fase de Evaluación y Motivación individual. Además, permite elaborar un perfil de riesgo a partir de las entrevistas iniciales con el objetivo de diseñar una estrategia de intervención. Esto posibilita el poder elaborar itinerarios específicos e individualizados, y por tanto, dar respuesta a la variabilidad de motivaciones delictivas de odio que podemos encontrar.

1.1. Conceptos

Es necesario, en primer lugar, definir los conceptos que nos atañen.

Respecto a los conceptos:

Xenofobia: según la RAE “fobia a lo extranjero o a los extranjeros”, “Odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros” El término xenofobia proviene del concepto griego compuesto por xénos (“extranjero”) y phóbos (“miedo”). La xenofobia por tanto hace referencia al odio, celos, hostilidad y rechazo hacia las personas extranjeras.

Racismo: Sistema de dominación y de inferiorización de un grupo sobre otro basado en la racialización de las diferencias, en el que se articulan las dimensiones institucional, social y cultural. Se expresa a través de un conjunto de ideas, discursos y prácticas de invisibilización, estigmatización, discriminación, exclusión, explotación, agresión y despojo.

¿Qué dice la ONU sobre el racismo? “La discriminación entre los seres humanos por motivos de raza, color u origen étnico es un atentado contra la dignidad humana y debe condenarse como una negación de los principios de la Carta de las Naciones Unidas, una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales proclamados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

¿Qué tienen en común el racismo y la xenofobia? La xenofobia comparte con el racismo la idea de desigualdad, pero se fundamenta en el odio hacia lo que otras culturas o estilos de vida representan, odio que proviene del temor que inspiran y que tiene su origen en el desconocimiento de los que se perciben como diferentes (Borja Cevallos, 1997).

En segundo lugar, debemos entender que los delitos de racismo y xenofobia son una parte de los delitos de odio, y por ello introduciremos de forma general este tipo de delitos.

Desde el año 1990, la Organización para la Seguridad y Coordinación en Europa (OSCE) ha venido insistiendo acerca del grave problema que suponen las situaciones de discriminación y los delitos de odio, demandado el compromiso de los gobiernos y de los Estados en la lucha contra esta forma de vulneración de los Derechos Humanos (Movimiento contra la Intolerancia, 2014). En consonancia con dicha recomendación, a lo largo de estos últimos años se ha llevado a cabo en nuestro país una serie de adaptaciones y reformas con el fin de adecuar la normativa interna a los principios consolidados a nivel internacional en esta materia (Ministerio del Interior, 2015). Una de las adaptaciones más importantes ha sido la aprobación de la Ley Orgánica 1/2015, por la que se modifica el Código Penal y se amplía el catálogo de las circunstancias agravantes recogidas en el artículo 22.4 del Código Penal (comisión del delito por motivos relacionados con la ideología, religión o creencias, su pertenencia a una etnia o raza, su origen nacional, su sexo, orientación sexual, situación familiar, enfermedad, razones de género y discapacidad). A su vez, se ha llevado a cabo una ampliación del artículo 510 CP, aglutinando el grueso de las conductas susceptibles de sanción penal por conductas relacionadas con el odio y/o discriminación en nuestro territorio.

Las consecuencias derivadas de los delitos de odio que tienen su germen en motivaciones racistas, xenófobas, homófobas, religiosas u otras formas de intolerancia y discriminación requieren del esfuerzo de un abordaje conjunto de las diferentes administraciones ante este ataque hacia los derechos humanos (Memoria de la Fiscalía General del Estado, 2017). En los últimos años, el discurso de odio ha cobrado una especial relevancia en internet y las redes sociales como un nuevo medio de vehicular estas tipologías delictivas.

El delito de odio se define como “cualquier tipo de delito o acto antisocial dirigido a intimidar y dañar a la víctima, que ha sido motivado (total o parcialmente) por un prejuicio, basado en una generalización sobre su pertenencia a un grupo -real o percibida-, y que generalmente se produce el temor de que la víctima interferirá en el bienestar grupal del delincuente, las normas culturales y /o su seguridad socioeconómica” (Walters, 2011). De este modo, diversos estudios encuentran evidencias de que la única motivación aparente del delito de odio fue la agresión contra un miembro del grupo seleccionado; en comparación con otras motivaciones delictivas. Según informes policiales, en aproximadamente las tres cuartas partes de los incidentes de odio no hubo provocación, habitualmente la víctima era desconocida y generalmente se observaba una ausencia de ganancias materiales (Dunbar, Quiñones y Crèvecoeur, 2005; Sullaway, 2004; Walters y Brown, 2016).

En este contexto, la Comisión Europea contra el Racismo y la Intolerancia (ECRI) del Consejo de Europa entiende el discurso del odio como “el fomento, promoción o instigación, en cualquiera de sus formas, del odio, la humillación o el menosprecio de una persona o grupo de personas, así como el acoso, descrédito, difusión de estereotipos negativos, estigmatización o amenaza con respecto a dicha persona o

grupo de personas y la justificación de esas manifestaciones por razones de raza, color, ascendencia, origen nacional o étnico, edad, discapacidad, lengua, religión o creencias, sexo, género, identidad de género, orientación sexual y otras características o condición personales” (Recomendación General nº 15 sobre Líneas de Actuación para combatir el discurso de odio y Memorándum explicativo).

1.2. Las víctimas

No podemos hablar de los delitos de odio sin hacer una mención a las víctimas que los sufren. Una singularidad de estos delitos de odio se fundamenta en que se produce no solo un daño físico y emocional a la víctima, sino que además presentan una serie de características distintivas (Sáez et al., 2013):

- Seleccionan a la víctima por razón de su identidad. Es una forma de discriminación e intolerancia que vulnera los Derechos Humanos. Estos delitos o crímenes de odio son los que más deshumanizan, porque quienes los cometen consideran que sus víctimas carecen de valor humano (les niegan dignidad) a causa de su color de piel, origen étnico, lengua, religión, orientación sexual, discapacidad u otra condición social.
- Tienen un impacto psicológico mayor que delitos similares en los que en su causa no está presente el prejuicio, ya que afectan a la dignidad, libertad o igualdad de las personas.
- Los delitos de odio atemorizan a las víctimas, a sus grupos y comunidades, afecta a todo el grupo social al que pertenece la víctima, diseminando incertidumbre, miedo y horror, provocando el enfrentamiento comunitario.

Las consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales en las víctimas de los delitos de odio varían en función de la gravedad del delito, de la personalidad de la víctima y del tiempo transcurrido: a corto, a medio o a largo plazo (Achutegui, 2017). De este modo, la víctima de un delito de odio puede sentirse confusa, incrédula e indefensa ante ataques hacia características propias como la etnia, nacionalidad, color de piel, orientación sexual, género, creencia religiosa, edad, discapacidad física o mental (Sáez et al., 2013).

Concretamente, según la Asociación Americana de Psicología las personas supervivientes a un delito de odio están en mayor riesgo de desarrollar altos niveles de ansiedad, ira, miedo intenso, soledad, sentimientos de vulnerabilidad y depresión e incluso desarrollar síndrome de estrés postraumático (APA, 2011). Existe evidencia de que el impacto psicológico en la víctima difiere entre agresiones motivadas por el odio y otras agresiones. Las víctimas de delitos de odio violentos pueden estar más severamente traumatizadas en comparación con otras víctimas de delitos violentos no basados en el odio (Sullaway, 2004; Herek, Gillis y Cogan, 2002; Herek, Gillis y Cogan, 1999).

1.3. El contexto delictivo

Si atendemos al contexto delictivo, el Movimiento Contra la Intolerancia (2017) señala entre los distintos delitos de odio el siguiente:

Racismo/xenofobia: Cualquier incidente que es percibido como racista o xenófobo por la víctima, o cualquier otra persona, incluido el Agente de Policía o cualquier otro testigo; aunque la víctima no esté de acuerdo, así como los actos de odio, violencia, discriminación, fobia y rechazo contra las personas extranjeras o personas de distintos grupos, debido a su origen racial, étnico, nacional o cultural.

Los conceptos de Intolerancia y Discriminación están íntimamente ligados a los delitos de odio.

Intolerancia se define como toda actitud, comportamiento o forma de expresión que viola o denigra la dignidad y derechos de la persona en base a cualquier característica de identidad o condición del “otro”. Implica el rechazo a las diferencias entre personas y culturas implicando un etnocentrismo rígido, una identidad excluyente y compulsiva (Movimiento contra la Intolerancia, 2014)

Discriminación es toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que se basen en determinados motivos, como la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra condición social, y que tengan por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas. (Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, 1989). Por tanto, la discriminación hace referencia a un trato menos favorable a una persona sobre la base de alguna consideración como el origen racial, étnico, género, etc. y puede adoptar diferentes formas.

Por otra parte, no se debe subestimar el papel de internet en la difusión y consolidación del apoyo a las ideologías basadas en el odio (Perry y Scrivens, 2016). En los últimos años acudimos a un incremento significativo del apoyo a los partidos políticos antiinmigrantes en Europa y Estados Unidos, y aunque la mayoría de estas organizaciones no defienden explícitamente la violencia física contra inmigrantes y personas refugiadas, muchos han adoptado un estilo de lenguaje que es cada vez más hostil hacia ellos. El debate público que ciertas organizaciones generan con respecto al valor humano de ciertos colectivos sociales (incluidos inmigrantes y refugiados, pero también gitanos, romaníes y nómadas, etc.), estimula el clima social de prejuicios, lo que puede ofrecer mayor justificación a aquellos inclinados a llevar a cabo los actos de odio y hostilidad cotidianos de bajo nivel (Walters y Brown, 2016).

No podemos olvidar que hay múltiples ofensas basadas en el odio que ocurren de manera virtual que, al menos para el discurso de odio, sugerimos que pueden alcanzar una gran magnitud si son registradas y sancionadas.

En la actualidad se conoce muy poco sobre las características de las personas que cometen este tipo de abusos en el mundo virtual. Si bien es cierto que, algunas investigaciones han comenzado a analizar el uso de Internet por parte de miembros de grupos de odio para comunicarse entre sí (Bartlett y Krasodonski-Jones, 2015; Perry y Scrivens, 2016)

Esto ha llevado a Awan y Zempi (2015) a concluir que los ciberdelitos de odio y aquellos que ocurren fuera de las redes sociales no deben examinarse aisladamente. El aumento de ciberdelitos sugiere que aquellas personas que tienden a juzgar tienen más probabilidades de agredir de manera virtual. El anonimato que ofrece Internet, la facilidad de uso y su capacidad para difundir masivamente la información pueden facilitar la comisión de ciberdelitos de odio, en personas que normalmente controlan su comportamiento en el mundo real. La proliferación resultante de incidentes de odio cometidos en Internet y en diferentes redes sociales, combinado con el anonimato que ofrece este medio, implica uno de los mayores desafíos contemporáneos para la prevención, regulación y vigilancia de los ciberdelitos (Bakalis, 2016).

1.4. Perfil de las personas condenadas por delitos de odio a prisión y a penas y medidas alternativas a prisión

Centrándonos en el Informe sobre la evolución de los delitos de odio en España (Secretaría de Estado de Seguridad, 2019), durante el año 2018 los hechos conocidos de delitos de odio ascendieron a un total de 1.598, aumentando un 12,6% respecto al año anterior (1.419 en 2017). A continuación, se puede ver que la mayoría de estos hechos se cometieron por ideología (37,3%) o por racismo o xenofobia (33,2%), seguida de la discriminación por orientación sexual e identidad de género (16,2%) (Secretaría de Estado de Seguridad, 2019). En menor medida el delito de odio se cometió por discriminación por sexo o género (4,4%), por las creencias religiosas (4,3%), a personas con discapacidad (1,6%), discriminación generacional (1%), aporofobia (0,9%), antisemitismo (0,6%) o por razón de enfermedad (0,5%).

Figura 1. Distribución de los hechos según motivación de odio o discriminación



Fuente: Extraído del informe de la Secretaria de Estado de Seguridad (2019).

A su vez, los datos aportados en la Memoria de la Fiscalía (Fiscalía General del Estado, 2018), durante el año 2017 se registraron un total de 103 sentencias. Tal y como se observa a continuación, la mayoría de los delitos de odio condenados (29%) son por la circunstancia genérica agravante de motivos de discriminación del artículo 22.4 del CP y por provocación de odio, violencia o discriminación (25%) del artículo 510.1 del CP (Fiscalía General del Estado, 2018). Seguidos en orden de frecuencia se encuentran los delitos contra la integridad moral (Art. 173.1 del CP) y la difusión de información injuriosa (Art. 510.2 del CP). De forma mucho más minoritaria se cometen otros delitos como la denegación de prestaciones (Art. 511-512 del CP) o delitos contra los sentimientos religiosos (Art. 522-525 del CP).

Figura 2. Sentencias de delitos de odio registradas por la Fiscalía General del Estado 2018

Amenazas a grupos determinados Art. 170.1	
Tortura por discriminación Art.174	
Discriminación empleo Art. 314	
Provocación odio/violencia/discriminación Art. 510.1	29
Difusión información injuriosa Art. 510.2	18
Denegación prestaciones Art. 511-512	2
Asociación ilícita para discriminación Art. 515	
Contra sentimientos religiosos Art. 522-525	1
Justificación genocidio Art. 607.2	
Contra integridad moral Art. 173.1	21
Delitos con agravante Art. 22.4	30
Otros	2
TOTAL	103

Fuente: Extraído de la memoria de la Fiscalía General del Estado (2018).

Según un estudio del Observatorio Español del Racismo y la Xenofobia (OBERAXE), sobre una muestra de 102 sentencias de entre 2014 y 2017, se desprende que el 33% de los delitos de odio se cometieron por racismo o xenofobia, un 20% por ideología extremista, un 15% por orientación sexual o identidad de género, otro 15% de discriminación por sexo o género, un 10% por creencias religiosas, un 4% por aporofobia y, finalmente, el 3% restante la discriminación se producía sobre personas con discapacidad (Giménez-Salinas et al., 2019).

Hasta la fecha se han llevado a cabo pocos estudios que analicen las características sociodemográficas, psicológicas y criminológicas de las personas que cometen delitos de odio. Los estudios que se han llevado a cabo en otros países describen a delincuentes de odio como mayoritariamente (Jolliffe y Farrington, 2019):

- Hombres
- Raza blanca
- Jóvenes (menores de 30 años)
- Desempleados
- Cometan la agresión en grupo

Además, cuando se analiza específicamente una muestra, en Reino Unido, de personas condenadas por delitos de odio en prisión y se compara con otros tipos de delictivos, se observa que en la delincuencia de odio presentan las siguientes características (Jolliffe y Farrington, 2019):

- Edad media: 33,6 años (DE 11,7)
- 93% nacionales
- 86% raza blanca
- 98% con historial delictivo previo
- Edad media en primera detención policial: 18,2 años (DE 7,8)

En España la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias ha diseñado una investigación para analizar tanto las tipologías como las características de las personas condenadas a prisión y medidas alternativas por delitos de odio, y ha encargado la explotación de los datos a la Fundación para la Investigación Aplicada en Delincuencia y Seguridad. (Informe del estudio sobre delitos de odio, 2021).

Entre sus resultados se encuentran:

El perfil sociodemográfico:

- La mayoría de personas del grupo de delitos de odio se concentran en los tramos inferiores de edad, con un 36,4% de menores de 25 años y un 30,3% de entre 25 y 30 años. Estos porcentajes son claramente superiores a los encontrados en la población penitenciaria, con tan solo un 7,9% de menores de 25 años y un 12,8% entre 25 y 30 años (Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, 2021).

- En cuanto al estado civil de las personas condenadas por delitos de odio, la mayoría del grupo estaban solteras en el momento de cometer el delito, en un 81,8% de los casos, y en menor medida divorciadas, en un 9,1%. Tan solo el 6,1% estaban casadas o eran pareja de hecho, en un 3% de los casos. No hubo casos de viudedad.
- Un 69,7% del grupo de delitos de odio aún convivía con la familia de origen antes de la comisión del delito y un 12,1% eran independientes. Solamente un 9,1% vivían con la pareja y los hijos o hijas y, finalmente, un 9,1% lo hacían con diferentes familiares.
- El nivel educativo máximo que ha alcanzado la mayoría del grupo de delitos de odio es el de graduado escolar, en un 48,5% de los casos. Sin embargo, un 27,3% ni siquiera llega a obtener dicho graduado, siendo un porcentaje pequeño quienes cursan bachillerato o formación profesional (9,1%) o estudios superiores (15,2%).
- Con relación a la situación laboral, la mayoría de la muestra no trabajaban (21%), ya fuera que se encontraran en desempleo con subsidio (6%) o sin subsidio (15%) un año antes de la comisión del delito. Solo el 24% de las personas condenadas por delitos de odio estaban empleadas y un 9% eran autónomas antes del delito. Un 24% de los casos manifestaron encontrarse en otra situación laboral en ese momento (como cobrando una pensión, algún tipo de ayuda asistencial, etc.).
- El nivel económico de la persona en el último año está fuertemente relacionado con la situación laboral. Así, en el grupo de delitos de odio no contaban con ingresos económicos (30%) o estos eran insuficientes (27%) en el momento de cometer el delito, dependiendo sólo una persona de ayuda asistencial (ver tabla 10). Sin embargo, el 24% disponía de una situación económica suficiente, siendo pocos casos en la que esta era media (9%) o incluso alta (6%).

El perfil criminológico e historial delictivo:

- El 65,6% admitieron haber tenido problemas de abuso o dependencia de drogas en los 5 años previos al hecho delictivo, y un 53,1% manifestaron que consumieron más de una sustancia. La edad de inicio del consumo se sitúa en media a los 15 años
- Más de un tercio del grupo de delitos de odio fueron víctimas de maltrato físico o psicológico, siendo el padre u otros familiares o personas conocidas quienes normalmente cometían dicho maltrato. Por el contrario, ninguna persona reconoce haber sido víctima de abuso sexual infantil y sólo dos de cada diez recuerdan haber presenciado episodios de violencia en su familia durante su infancia o adolescencia.
- En cuanto a los antecedentes en la familia de origen que pudieran haber influido de forma negativa en el desarrollo natural del/la menor, las personas condenadas por delitos de odio no presentan mayoritariamente dichos factores

de riesgo familiar. Sin embargo, en el 37,5% de los casos sus progenitores se separaron antes de que cumpliera los 18 años. El 18,7% de la muestra sufrieron el abandono del padre y el 16,1% el de la madre. La muerte del padre antes de que cumpliera 18 años se produjo tan solo en 3 casos (9,4%) y en ningún caso la que falleció fue la madre.

- En relación con otros factores de riesgo relacionados con el uso de la violencia en la familia de origen o el consumo de alcohol o sustancias, tampoco se observa una presencia elevada de dichos factores. En este sentido, el padre cuenta con un historial de violencia en un 28,1% y delictivo en un 15,6% de los casos. También el padre presenta un historial de consumo de alcohol en un 15,6% de la muestra o de otras sustancias en un 16,1%. Por su parte, solo en un caso se dan dichas variables en la madre. Sin embargo, en cuanto al resto de familiares (hermano/a, tío/a, abuelo/a, etc.), solo un 9,4% también disponían de un historial delictivo y el 16,1% consumían drogas.
- El historial de ideología de prejuicio, es decir, historial de creencias y actitudes negativas sobre el colectivo que ha sido objeto del delito cometido se encuentra presente en la mitad de la muestra y, a diferencia del resto de variables anteriormente mencionadas, este factor de riesgo se encuentra principalmente en el resto de familiares (35,5%) aunque también en el padre (9,7%) y en menor medida en la madre (3,2%).
- En el momento de cometer el hecho delictivo, el 54,5% pertenecía o se relacionaba con un grupo organizado con una clara ideología que favorecía el odio (por ejemplo, neonazis, extrema izquierda, ultras de fútbol, etc.), participando la mayoría (30,3%) directamente en actividades del grupo o incluso asumiendo el liderazgo (21,2%). Solo una minoría (3%) tuvo contacto virtual o por redes sociales con dichos grupos de ideología de odio. Además, una de cada tres personas condenadas por delitos de odio vestía o exhibía simbología relacionada con el mismo, como tatuajes (3%), vestuario (6%) o una estética (24%) vinculada a estos grupos con ideología favorable al odio.

Historial violento y delictivo:

- Respecto al historial violento de las personas condenadas por delitos de odio, cabe destacar que el 25% empleó la violencia hacia algún miembro de la familia o la pareja o expareja, desde los 18 años hasta el momento de los hechos delictivos. Cuando se produjo algún episodio violento hacia algún miembro de la familia se empleó mayoritariamente la violencia física (18,8%) y, en menor medida, la violencia psicológica (6,3%). Por el contrario, la proporción se invierte en los casos de violencia ejercida hacia la pareja o expareja que fue, principalmente, psicológica (18,8%) y solo física en el 6,3% de los casos.
- La violencia ejercida fuera de la familia fue mucho más amplia, el 84,4%, siendo violencia física el 68,8% y psicológica el 15,6%. Debemos aquí destacar que se

encuentran en esta categoría aquellas personas que pertenecen a un grupo y que ejercen violencia contra personas desconocidas por motivación ideológica (53,1%). Finalmente, tan solo un 15,6% reconoce no haber empleado alguna vez la violencia hacia personas ajenas a su círculo íntimo.

- En cuanto al historial delictivo previo, un 35,5% del grupo de delitos de odio tuvieron problemas con la justicia antes de los 18 años. Además, más de la mitad de las personas (56,2%) fueron detenidas en la edad adulta por otro delito previo al incidente de odio. De hecho, la mitad de ellas (50%) fueron condenadas por otros delitos, sin incluir el delito de odio. Finalmente, el 28,1% habían ingresado en prisión antes de la comisión del hecho delictivo.

Perfil psicológico:

- En relación con el perfil psicológico de las personas condenadas por delitos de odio, apenas se encuentran diferencias significativas con otras tipologías delictivas. Las personas de la muestra son más propensas a asumir riesgos (menos miedos específicos), más agresivas de forma reactiva y tienen un mayor prejuicio sutil.
- A partir del análisis de correlaciones, se desprende que este prejuicio sutil iría más aparejado a un perfil de mayor gravedad asociándose con variables como la agresividad reactiva, el consumo de drogas, un mayor nivel de riesgo, psicopatía, un estilo de pensamiento orientado hacia lo externo, y distorsiones cognitivas como culpar al resto y asumir lo peor. Sin embargo, habría una segunda constelación de correlaciones que tendrían más que ver con el prejuicio manifiesto que se asociaría con la homofobia, las actitudes negativas hacia las personas con discapacidad, la motivación extrínseca para liderar y la dominancia social.

1.5. Programas de intervención

La intervención realizada con personas que han cometido delitos de odio y discriminación debe atender a principios de responsabilidad social y eficacia del tratamiento, ofreciendo una clara estrategia psicoeducativa y/o terapéutica basada en la evidencia, susceptible de una evaluación continua que permita abordar las necesidades criminógenas y reducir los factores de riesgo para la sociedad.

Algunos estudios sobre la evaluación de efectividad de programas de rehabilitación de delincuentes señalan que las intervenciones bien estructuradas, que utilizan métodos cognitivo-conductuales y que son impartidos por profesionales con cualificación y compromiso tienen buenas posibilidades de éxito para reducir el riesgo de reincidencia (Raynor, Ugwuđike y Vanstone, 2014). Por su parte, Redondo (2017) recopila una serie

de características comunes de los programas de rehabilitación que resultan efectivos para la intervención con delincuentes:

1. Diseño y aplicación de los principios de Riesgo- Necesidad- Responsividad
2. Objetivos terapéuticos múltiples (entrenamiento de habilidades y hábitos prosociales, reestructuración del pensamiento, entrenamiento del autocontrol emocional).
3. Se cuenta con una fundamentación teórica y empírica sólida.
4. Programas estructurados, claros y directivos, con apoyo institucional firme.
5. Intervenciones intensas, con aplicación integra de todas las fases previstas en su diseño.
6. Evaluación previa de los niveles de riesgo de cada participante, que permita ajustar adecuadamente la intensidad de la intervención.
7. Presencia de guías o manuales estandarizados para su aplicación sistemática y apropiada.
8. Los equipos terapéuticos cuentan con las habilidades personales, la formación y el entrenamiento adecuados.
9. Diseño y desarrollo de estrategias específicas para promover la generalización del programa en la vida social y el entrenamiento en la prevención de recaídas.

Tras la identificación y análisis de los diferentes programas específicos de rehabilitación de delincuentes de odio en el panorama internacional, Iganski (2011) y su equipo realizan una serie de recomendaciones para garantizar la efectividad en el diseño y ejecución de estas intervenciones:

- Necesidad de desarrollar políticas nacionales de intervención con infractores de delitos motivados por prejuicios. Esto supone una señal del compromiso social y político en la lucha contra los delitos de odio, de la seriedad del desarrollo legislativo y la coherencia en la construcción de medios y recursos prácticos para prevenirlos. Se recomienda establecer grupos de trabajo interdepartamentales para desarrollar intervenciones basadas en la evidencia de su efectividad.
- Potenciar el desarrollo de investigación que mejore los escasos conocimientos específicos sobre delincuentes de odio. En este sentido, se propone una mayor investigación sobre las motivaciones de los delitos de odio homofóbos y contra personas con discapacidad. Del mismo modo, es necesario evaluar sistemáticamente el potencial de reintegración y reeducación efectiva de los programas ejecutados hasta la actualidad.
- Adaptación de los programas inicialmente dirigidos a delincuentes racistas para intervenir con quienes cometen otras tipologías de delitos de odio. Se recomienda investigar el desarrollo de buenas prácticas para responder a los delitos de odio y discriminación, mediante la adaptación de los programas existentes o mediante el desarrollo de distintas intervenciones dirigidas a los

diferentes delincuentes de odio (Ej.: homofóbos y contra personas con discapacidad).

- Compromiso estable de financiación. Esto garantiza la durabilidad y estabilidad de los programas, para que no dependan a corto plazo de fondos imprevisibles. Se destaca la experiencia en Estados Unidos, donde a pesar de ser pioneros en el desarrollo legislativo contra este tipo de delitos, existe actualmente una escasa presencia de programas.
- Aplicación de un modelo conceptual y/o terapéutico consolidado. Para garantizar la continuidad y evaluación de los programas de rehabilitación de delincuentes de odio es relevante el diseño de programas estructurados donde las intervenciones no dependan de la motivación y capacitación individual de personas concretas. Esto se demuestra por la experiencia en los Estados Unidos, donde parece que varios programas han quedado en suspenso después de que determinadas personas particulares se hayan desvinculado. Resulta fundamental establecer y difundir el conocimiento, construyendo una práctica basada en la evidencia, que se pueda compartir con nuevos equipos de terapeutas
- Diseño de programas de intervención específico de rehabilitación de delincuentes de odio:
 - Posibilidad de aplicación en formato individual o grupal.
 - Orientaciones psicoeducativas y terapéuticas basadas en ejemplos existentes de buenas prácticas, estrategias terapéuticas con mayor evidencia de efectividad.
 - La intervención debe ser flexible para adaptarse a las condiciones y demandas existentes en su contexto particular.
 - La intervención debe adaptarse para su aplicación en la comunidad y en condición de privación de libertad.
 - Los programas deben recibir una amplia difusión entre la comunidad profesional, para permitir su cualificación y la trasmisión de buenas prácticas de intervención.
- Intervención especializada dirigida a delincuentes de odio y discriminación: recomienda adaptar y desarrollar programas específicos ya que se presentan problemáticas particulares, además de desarrollar estrategias específicas para la rehabilitación de delincuentes con diferentes motivaciones de odio.
- Impulsar políticamente la evaluación sistemática de los programas existentes además de exigir el diseño de evaluaciones para el desarrollo de cualquier programa futuro.
- Realizar seguimiento posterior a la finalización de los programas. Este elemento es crucial para la evaluación, y debe integrarse tanto en los programas existentes y futuros.

- Analizar las ventajas y desventajas de los programas basados en principios terapéuticos y aquellos basados en un modelo educativo. Los resultados de la evaluación han de utilizarse en el diseño de futuros programas.

2. MODELOS TEÓRICOS

El programa está diseñado en base al conocimiento empírico en la realidad de los delitos de odio. Las bases teóricas del presente manual se apoyan en el Modelo de Intervención Riesgo – Necesidad – Responsividad de Andrews y Bonta (1992- 2006) y de las ideas de la psicología positiva plasmadas en el Modelo de Tratamiento de las Buenas Vidas o “Good Live Model” de Ward y Brown (2004).

2.1. Modelo de tratamiento R-N-R (Riesgo – Necesidad – Responsividad)

Este modelo establece tres principios básicos del tratamiento con victimarios:

- a) Principio de Riesgo: Ha de dedicarse mayor intensidad de intervención a aquellos delincuentes de mayor riesgo de reincidencia.
Entre las necesidades criminogénicas o factores de riesgo directamente relacionados con las actividades delictivas se destacan los llamados "cuatro grandes" (Andrews y Bonta; 2006):
 - 1) las cogniciones antisociales (prejuicios y estereotipos)
 - 2) las redes y vínculos pro-delictivos (el grupo proporciona una causa por la que luchar y ofrecen un sentido al futuro)
 - 3) la historia individual de comportamiento antisocial
 - 4) los rasgos y factores de personalidad antisocial (autoritarismo e intolerancia)
- b) Principio de Necesidad: Adaptación del tratamiento a las necesidades criminógenas, esto es, a aquellos factores dinámicos que guardan relación empírica directa con la conducta delictiva.
Se ha diseñado una Fase de Evaluación y Motivación, que se llevará a cabo de manera individual antes de la fase de intervención. Posteriormente, se han diseñado un amplio abanico de dinámicas y ejercicios terapéuticos para abordar cada módulo de intervención.
- c) Principio de Responsividad: Factores que pueden dificultar que las personas respondan o reaccionen adecuadamente al tratamiento. Dichos factores pueden ser
 - internos (bajo nivel intelectual o falta de motivación del penado, etc.)
 - externos (baja calidad de la relación terapéutica, etc.)

Este modelo asume un proceso predecible y más o menos lineal por el que cada persona tiene un determinado nivel de riesgo para cometer un delito de odio y/o discriminación. El modelo pone especial énfasis en aquellos factores de riesgo

(situaciones, pensamientos, emociones, estímulos) que constituyen un antecedente de un posible fallo y de una recaída (reincidencia) y se entrena a las personas participantes en técnicas adecuadas para su afrontamiento o evitación.

De este modo, la finalidad del presente programa de tratamiento es realizar un entrenamiento en todas estas competencias, que son imprescindibles para el desarrollo de un comportamiento socialmente adaptado y prosocial:

1. Desarrollo de nuevas habilidades. Entre otras técnicas empleadas en el programa para el desarrollo de nuevas conductas se destaca el reforzamiento positivo y el moldeamiento. A su vez, otra de las grandes estrategias de desarrollo de comportamientos prosociales es el modelado de dichos comportamientos, lo que facilita la imitación y adquisición de la conducta.
2. Desarrollo del pensamiento. Se destaca la relevancia de intervenir sobre el pensamiento y la cognición. Para tal finalidad, se favorecerá la reflexión, la anticipación y planificación de respuestas adecuadas ante los problemas, la flexibilización del sistema de creencias. También se destaca la importancia del entrenamiento del pensamiento empático y del perspectivismo social (desarrollo moral y de valores), mediante el entrenamiento en la confrontación de su sistema de creencias con el de los demás y propiciando la reevaluación de sus propias valoraciones.
3. Regulación emocional. El tratamiento está orientado a potenciar la inteligencia emocional: reconocimiento de emociones propias y ajenas, mejora de la expresión emocional y aprendizaje de estrategias adecuadas para su gestión.
4. Prevención de recaídas. Uno de los grandes objetivos actuales es promover la generalización de los logros terapéuticos a los contextos habituales y facilitar el mantenimiento de dichas mejoras a lo largo del tiempo.

2.2. Modelo de las Buenas Vidas

El modelo de las Buenas Vidas incorpora elementos de la psicología positiva y humanista. Este enfoque tiene como finalidad que cada persona aprenda a identificar objetivos vitales prosociales y a mejorar sus fortalezas personales. Se propone que las metas terapéuticas no se dirijan exclusivamente a evitar la reincidencia, sino que debe potenciarse además el desarrollo de otros objetivos personales positivos que les alejen de la conducta delictiva. Se plantea que el delito ha sido una forma inapropiada de conseguir objetivos vitales comunes a todas las personas (intimidad, sentido de excelencia, sentido de pertenencia a una comunidad, paz interior). El tratamiento, por lo tanto, ha de incluir también estrategias para conseguir aquello que se desea de forma no delictiva (Ward y Brown, 2003).

El modelo de las buenas vidas viene desarrollado en todas las fases. Durante la fase de evaluación y motivación, antes de iniciar la intervención y de manera transversal a lo largo de la misma, cada participante analizará sus metas vitales, generando un compromiso terapéutico consensuado con aquellos objetivos prosociales que supongan una trayectoria alternativa a la conducta delictiva. Identificar objetivos vitales reales que puedan alcanzar y que motiven el cambio conductual es fundamental para conseguir una mayor implicación y adherencia al programa.

Para la construcción de los módulos terapéuticos que componen la Fase de Intervención también se han utilizado elementos de este modelo. Las unidades terapéuticas tienen como finalidad modificar factores de riesgo asociados a la comisión de delitos de odio pero, también, promover sus factores de protección, desarrollando conductas alternativas que susciten una mayor satisfacción vital en el plano personal y social.

3. ENFOQUE PSICOTERAPÉUTICO

La consecución de un cambio actitudinal y de valores requiere, necesariamente, abordar tres dimensiones: creencias, afectos y conductas.

3.1. Enfoque cognitivo-conductual

La intervención cognitivo-conductual ha demostrado mayor evidencia de eficacia en los programas psicoterapéuticos con delincuentes, considerando diferentes medidas evaluativas que incluyen la reducción de la reincidencia delictiva. Por lo tanto este modelo será el marco terapéutico de referencia en el presente programa. El objetivo de la intervención es la eliminación de conductas delictivas motivadas por el odio racista y/o xenófobo y el aprendizaje de conductas alternativas más adaptativas y prosociales. Para ello, se aplican técnicas de modificación de conducta, técnicas de reestructuración cognitiva y técnicas de autocontrol emocional, basadas en los principios de la terapia cognitivo-conductual.

3.2. Enfoque experiencial

Los programas educativos tradicionales basados en la mera exposición, información y/o persuasión sólo permiten el control de los prejuicios manifiestos, pero no logran modificar percepciones y creencias sutiles arraigadas en identidad personal y social. Para ello se plantea la aplicación de un enfoque experiencial centrado en el estudio de la identidad de los individuos mediante un análisis narrativo de su biografía y experiencias vitales relevantes. En este sentido, la autobiografía permite observar cómo la persona construye su historia vital y sus relaciones (Berntsen y Rubin, 2006), y con

ello permite acceder a la significación de los constructos nucleares de la identidad y el sentido de sí mismo. Por otro lado, los relatos de vida constituyen técnicas adecuadas para analizar elementos asociados a la identidad personal (Duero y Arce, 2007), en tanto en éstas aparecen las diversas dimensiones del conflicto de la identidad, exponiendo las personas en el relato la imagen de sí y del mundo.

3.3. Enfoque basado en el respeto a los Derechos Humanos

Es vital que cada participante logre transitar de la cultura de la violencia a una cultura de la paz y respeto a los derechos humanos universales (De la Corte, Blanco y Sabucedo, 2004). Para la consecución de dicha transición es fundamental una educación ética y moral basada en la asunción de los Derechos Humanos (Albert, Ortega y García, 2017). Este enfoque supone integrar de manera vivencial la comprensión y asimilación de estos derechos fundamentales en la aplicación de los contenidos del programa.

3.4. Enfoque de género

La perspectiva de género enmarca la intervención, dado que el contexto social donde tiene lugar el delito de odio es un entorno de desarrollo humano donde las relaciones interpersonales pueden verse marcadas directa o indirectamente por esta dimensión psicológica y cultural del ser humano.

Además, atendiendo a los datos estadísticos sobre delitos de odio registrados tanto a nivel nacional como internacional, se puede afirmar que la gran mayoría de los delincuentes de odio son hombres. La preponderancia de hombres entre los delincuentes indica que, al menos, la relevancia de las construcciones de identidad de género y masculinidad para la violencia (Tomsen, 2001) necesita ser explorada y abordada por los programas de rehabilitación en relación con la victimización de todos los grupos destinatarios (Iganski, et. al, 2011).

3.5. Enfoque ecológico

La violencia es un fenómeno sumamente complejo que hunde sus raíces en la interacción de muchos factores biológicos, sociales, culturales, económicos y políticos (OMS, 2002). El análisis sobre los delitos de odio racista y xenófobo exige la necesidad de incluir una perspectiva contextual en su comprensión, adoptando una óptica multicausal donde están presentes, en mayor o menor medida, diferentes factores de riesgo, de vulnerabilidad y de protección, así como diferentes contextos que interactúan entre sí. Por lo tanto, se adopta la perspectiva del Modelo Ecológico, el cual nos permite

analizar los factores que influyen en el comportamiento (o que aumentan el riesgo de cometer o padecer actos violentos) clasificándolos en cuatro niveles:

1. *Factores biológicos y de la historia personal* que influyen en el comportamiento de las personas y aumentan sus probabilidades de convertirse en perpetradores/as de actos violentos. En el caso de las personas condenadas por delitos de odio, nos centraremos en las características demográficas (edad, educación, ingresos), las características psicológicas, las toxicomanías y los antecedentes de comportamientos agresivos o de haber sufrido maltrato.
2. *Las relaciones más cercanas*, como las mantenidas con la familia, amistades, parejas, etc. y se investiga cómo aumentan estas el riesgo de sufrir o perpetrar actos violentos.
3. *Los contextos comunitarios* en los que se desarrollan las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y el vecindario, y se intenta identificar las características de estos ámbitos que aumentan el riesgo de actos violentos.
4. *Estructura de la sociedad* que contribuyen a crear un clima en el que se alienta o se inhibe la violencia y las normas sociales y culturales.

3.6. Enfoque basado en la Justicia Restaurativa

Siguiendo las recomendaciones de las Naciones Unidas (2006) en relación a los programas de justicia restaurativa, resulta imprescindible tomar esta perspectiva como una metodología para solucionar problemas, involucrando a la víctima, al ofensor, a las redes sociales, a las instituciones judiciales y a la comunidad. Para ello, deben buscarse diferentes herramientas y procesos restaurativos adaptados a cada caso y a cada circunstancia y, aunque no sea el encuentro ideal víctima - infractor y/o comunidad, si será restaurativa en mayor o menor medida y si cumplirá con las expectativas de la víctima (-de sentirse escuchada, digna de respeto y consideración-) y del infractor (-de concienciarse de que sus delitos causan daños a otros seres humanos), generando así empatía compartida y un paso importante para la rehabilitación.

PARTE B (INTERVENCIÓN TERAPEÚTICA)

1.- FASE DE EVALUACIÓN

1.1.- Motivación al cambio

Como elemento inicial para potenciar la eficacia de la intervención será construir la necesidad de un cambio terapéutico, primordial antes de cualquier cambio cognitivo o comportamental.

Inicialmente, en este tipo de intervenciones las condiciones motivacionales no siempre son genuinas, es decir, nos encontramos habitualmente con unas motivaciones más extrínsecas que intrínsecas. Por lo tanto, será uno de los objetivos iniciales desarrollar una motivación genuina con la finalidad de reducir las resistencias y el rechazo de la intervención. En este sentido, en la presente etapa del programa se tendrán en cuenta una serie de aproximaciones positivas a la intervención, atendiendo a principios, habilidades psicoterapéuticas y técnicas motivacionales que favorezcan la adecuada disposición a la participación y la adherencia al tratamiento (Redondo, 2017; Whitehead, Ward y Collie, 2007).

No obstante, es necesario señalar que el desarrollo motivacional se irá desarrollando de manera transversal durante todo el proceso de la intervención y en fusión de la fase de motivación en la que se encuentre el paciente según el Modelo Transteórico de Cambio de Prochaska y DiClemente, 1992.

Para la consecución de la una adecuada adherencia y motivación de la persona participante se emplearán estrategias de Alianza Terapéutica (Elvis y Green, 2008), técnicas motivacionales apoyadas en el Modelo Transteórico de Cambio (Prochaska y DiClemente, 1992), del enfoque de trabajo basado en el Good Lives Model (GLM, Ward y Gannon, 2006; Ward y Stewart, 2003) y, finalmente, las bases de la Entrevista Motivacional propuestas por Miller y Rollnick (2002 y 2015).

1.1.1.- La Alianza terapéutica

La alianza o relación terapéutica es definida como “los sentimientos y actitudes que cada uno de los participantes (terapeuta y cliente) tiene hacia el otro y la manera en que éstos son expresados” (Gelso y Carter; 1985)

1.1.2.- Modelo Transteórico de Cambio

Este modelo constituye una herramienta muy útil para evaluar la motivación individual para el cambio de conducta, dado que entiende el proceso como un fenómeno continuo y fluctuante, permitiendo adaptar la intervención terapéutica al momento motivacional de cada participante (Martínez et ál., 2015).



Fases Modelo Transteórico de Cambio (Prochaska y DiClemente, 1992). Elaboración propia

1. Precontemplación: no considera tener un problema ni que tenga nada que cambiar. Concretamente, en estos casos personas que han agredido no muestran interés por cambiar su comportamiento violento, porque lo consideran justo, lo niegan o le quitan gravedad.
2. Contemplación: empiezan a considerar que tienen un problema, aunque su concienciación inicial no implica que tengan disposición a cambiar. Está en una especie de ambivalencia en la que no tienen claro los pros y los contras de seguir con su estilo de vida actual frente a cambiarlo por otro estilo de vida más adaptativo.
3. Preparación: reconoce que realmente tiene un problema que debe resolver cambiando su forma de comportarse, desarrollando una nueva forma de pensar y sentir sobre sí mismo y el mundo en el que vive que sea más adaptativa y alternativa a la delincuencia.
4. Acción: se realizan los pasos necesarios hacia el cambio que ha decidido alcanzar. La acción implica cambios visibles de conducta y requiere compromiso y energía.
5. Mantenimiento: se concentra toda la motivación en mantener el nuevo estilo de vida a pesar de las tentaciones para abandonarlo y volver a la forma habitual de comportarse.
6. Recaída: regreso a la conducta anterior al cambio, a cualquiera de las fases anteriores. Es algo esperado y casi necesario, ya que no se trata de un fracaso sino de una experiencia de la que se aprende a analizar qué situaciones estresantes, falta de habilidades de afrontamiento, sentimientos o pensamientos facilitan la aparición de la conducta anterior al cambio.

Aplicar tareas que no se ajustan a la realidad del paciente producirá con toda seguridad una resistencia terapéutica en el paciente que causará posiblemente el abandono de la terapia.

1.1.3.- El “Good Lives Model”

La premisa sobre la que se fundamenta este enfoque es la existencia de una serie de necesidades humanas esenciales o bienes primarios que centran los intereses y motivaciones de cualquier persona, incluidas las motivaciones delictivas (Ward y Steward, 2003).

Este modelo se iniciará con un proceso de autorreflexión, donde cada persona identifique aquellos valores o bienes que le proporcionan una vida satisfactoria, y que no supongan el empleo de medios o estrategias intolerantes y/o delictivos. A su vez, cada terapeuta ha de identificar los factores asociados al riesgo de reincidencia y los déficits psicosociales que impiden la satisfacción de necesidades fundamentales, a través de las entrevistas y los resultados de los diferentes instrumentos de evaluación

1.1.4.- La Entrevista Motivacional

La entrevista motivacional proporciona un método estratégico para plantear preguntas o afirmaciones de tal forma que la persona entrevistada llegue a expresarse de una forma positiva (Walters, Clark, Gingerich y Melzer, 2007). Se establecen cinco principios que pueden favorecer la motivación terapéutica de las personas participantes (basados en el Modelo Transteórico del Cambio y el Good Lives Model):

1. Expresar empatía.
2. Orientar la percepción de sus inconsistencias vitales (señalando la discrepancia entre su comportamiento delictivo y sus valores y objetivos a largo plazo).
3. Evitar la polémica y la discusión (incrementa la resistencia al cambio).
4. Abordar específicamente sus resistencias al cambio comportamental.
5. Reafirmar su percepción de autoeficacia.

a) La actitud terapéutica en la Entrevista Motivacional se basará en cuatro elementos claves: La colaboración, aceptación compasión y evocación (Programa Diversidad, 2019)

- Colaboración: Se refiere al trabajo conjunto entre la persona entrevistada y su terapeuta. La postura del terapeuta evitará la directividad y el rol de experto. Se actuará como guía, creando un ambiente propicio para el cambio.
- Aceptación: Se refiere al reconocimiento del potencial que cada ser humano lleva consigo. Se debe mostrar respeto y preocupación para cada participante se desarrolle tal y cómo es.
- Compasión: Se refiere al interés por promover su bienestar y dar prioridad a sus necesidades. El/la terapeuta no busca su interés o beneficio personal, sino el beneficio de la persona entrevistada.

- Evocación: Se parte de la premisa de que la persona tiene en su interior los recursos necesarios y la motivación para cambiar, sólo hay que activarlos.

b) Habilidades comunicativas: la entrevista motivacional requiere el uso de una serie de habilidades comunicativas por parte del terapeuta (Programa Diversidad, 2019)

- Formular preguntas abiertas para ayudar a reflexionar y elaborar sus respuestas. Se busca que piense sus respuestas, ofrezca información detallada de sus problemas y confíe en su posibilidad de cambio.
- Afirmar o uso de afirmaciones. Consiste en identificar y reconocer lo positivo de la persona entrevistada. Esto ayudará a potenciar la alianza terapéutica y a reducir las actitudes defensivas.
- Reflejar. Se repetirá lo que está escuchando o viendo en la persona entrevistada, sus pensamientos y sentimientos, de forma que se sienta escuchada y entendida. No se trata de repetir sin más, sino que se trata de llegar a conjeturas sobre lo que la persona entrevistada está diciendo.
- Resumir. Es una forma de repetir lo que ya ha dicho la persona entrevistada. En este caso, los resúmenes nos facilitan el recuerdo de los puntos más importantes y el plan de acción o las razones para actuar. Estos resúmenes son recomendables a lo largo de la entrevista cuando: la persona entrevistada deja de hablar, para pasar de una etapa de la entrevista a otra o al final de la entrevista, para recordarle la persona participante lo que ha dicho.

c) Fases de la entrevista motivacional. Miller y Rollnick (2015) proponen cuatro fases de la entrevista motivacional:

1. Vincular: momento en el que se crea un nexo de ayuda o un vínculo terapéutico de calidad basado en la confianza y respeto mutuo (alianza terapéutica). Escuchar de forma reflexiva y repetir o anticipar (reflejar) lo que la persona participante dice ayuda a crear este nexo de confianza.
2. Enfocar: proceso continuo que intenta establecer metas u objetivos de cambio de forma consensuada, permitiendo mantener una dirección concreta de la entrevista.
3. Evocar: Una vez aclarados los objetivos de cambio, se hacen explícitas las razones para cambiar. Evocar consiste en ayudar a la persona a expresar sus motivaciones para el cambio. En esta fase, se aprovechará la ambivalencia (esto es, las razones para cambiar y las razones para no hacerlo) de la persona entrevistada e intentará resolverla en la dirección del cambio positivo.
4. Planificar: Acompañar a la persona participante mientras elabora un plan de cambio. En esta etapa se negocian los objetivos y los planes de cambio; se intercambia información y se especifican los pasos a seguir.

1.2.- Valoración del riesgo

Si bien es cierto que, el factor básico subyacente que se encuentra en todos los grupos de delincuentes de odio es la intolerancia (Levin y McDevitt, 1993), las investigaciones parecen revelar que las motivaciones delictivas, sus características psicológicas y los factores ambientales – contextuales de estos individuos pueden variar en gran medida (Dunbar, Quinones y Crevecoeur, 2005; Mcdevitt, Levin y Bennett, 2002; Sullaway, 2004 y Walters, 2011). Esta variabilidad será tomada en cuenta para determinar los itinerarios personalizados de intervención (selección de objetivos terapéuticos y aplicación de contenidos psicoeducativos específicos) (Programa Diversidad, 2019)

McDevitt, Levin y Bennett (2002) diferenciaron 4 tipos de perfiles en función de su motivación delictiva:

Buscadores de emociones	Motivación por emoción: deseo de emociones, excitación y poder. Se distinguen dos características en la “motivación por emoción”: la dinámica grupal entre iguales y la búsqueda de emociones . Así, estos delincuentes muestran interés por fanfarronear y conseguir aceptación por parte de sus amistades, buscando diversión para minimizar el aburrimiento . Sus víctimas-objetivo son elegidas porque el delincuente percibe que es de alguna manera diferente . (Franklin, 2000) Representan el 66% casos analizados en una muestra estadounidense.
Defensivos	Motivación defensiva ante potenciales amenazas basadas en prejuicios. Se trata de delitos justificados en su necesidad de proteger a “su comunidad” de aquellos que consideran forasteros o intrusos. Perciben a los extraños como una amenaza para su forma de vida, su comunidad y sus privilegios. Buscan la protección de sus recursos, se sienten amenazados. Se ven a sí mismos como defensores de su territorio. Representan el 25% de los casos.
Vengativos	Motivaciones vengativas en respuesta a daños percibidos. Son delitos derivados de represalias o venganzas , donde se actúa en respuesta a un daño personal o comunitario, ya sea real o percibido. A veces, el rumor de un incidente contra un miembro del grupo puede provocar respuestas violentas como venganza, a pesar de que más tarde se confirme que la información original no era cierta. Los ataques basados en la venganza suelen tener mayor potencial para estimular y retroalimentar las ofensas de odio adicionales. En definitiva, se interpreta la obligación de vengar una degradación o ataque su grupo de pertenencia. Representan el 8% de los casos.
Misioneros o fanáticos	Motivación delictiva basada en el fanatismo y el desarrollo de una misión. Se trata de delincuentes que creen firmemente que son responsables de una misión , se perciben como cruzados que esperan librar al mundo de grupos que consideran malvados o inferiores. Han adquirido un fuerte compromiso con el fanatismo, convirtiéndolo en el foco principal de su vida. Están comprometidos con una ideología supremacista y pueden unirse a un colectivo de odio organizado o pueden operar en solitario. Representan tan sólo el 1% de los casos.

Programa Diversidad, 2019

El pronóstico de rehabilitación de las diferentes tipologías no es uniforme. De este modo, podemos prever un mayor beneficio terapéutico en el perfil delictivo de Buscadores de Emociones, seguidos de los Vengativos, teniendo peor pronóstico los Defensivos y, por supuesto los delincuentes por Misión.

Además de las categorías anteriormente señaladas, debemos hacer especial mención a los delincuentes de odio psicopáticos, independientemente de su motivación. Diferentes estudios (Rice, 1997; Sullaway, 2004) parecen indicar que esta tipología de delincuentes no se beneficia de programas o intervenciones que potencien el desarrollo de la empatía. Contrariamente a lo que sucede con los delincuentes de odio no psicopáticos, en los delincuentes psicópatas este tipo de intervenciones puede aumentar su peligrosidad.

1.3.- Instrumentos de evaluación: Entrevista y cuestionarios

El modelo de entrevista para la recogida de datos sociodemográficos y criminológicos se encuentra en el Anexo 1. Quienes cometen delitos de odio, a menudo presentan un riesgo de violencia basado tanto en factores estáticos como dinámicos (Dunbar, Quinones y Crevecoeur, 2005; Walters, 2011), por lo que será necesario explorar, no sólo la conducta delictiva actual, sino también sus antecedentes familiares, personales, sociales, antecedentes de violencia en otros ámbitos vitales, posibles victimizaciones previas, antecedentes penales y/o policiales, etc. A su vez, es necesario analizar el delito cometido, el tipo de agresores implicados, el colectivo de discriminación, el escenario donde se produce el delito, las emociones asociadas al mismo, el tipo de violencia ejercida, etc. Todo ello nos proporcionará una información imprescindible para determinar el perfil criminológico y sus necesidades terapéuticas específicas (Programa Diversidad, 2019).

A través de los resultados de la evaluación pre-intervención, conjuntamente con los datos recabados en las entrevistas, se podrá diseñar un itinerario psicoterapéutico personalizado, adecuado al perfil y a las necesidades detectadas de cada participante. Se recomienda la realización de una valoración post-intervención utilizando los mismos instrumentos en la fase de seguimiento, con la finalidad de valorar los cambios producidos en diversas variables psicológicas incluidas en el programa y establecer resultados terapéuticos.

Cuestionarios de carácter general:

1. MCMI-IV. Inventario Clínico Multiaxial de Millon
2. SRP 4. Escala de Psicopatía (Self-Report psychopathy Scale)
3. TECA. Test de Empatía Cognitiva y Afectiva
4. SCL-90-R. Test de los 90 Síntomas
5. STAXI-2. Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo

Cuestionarios específicos:

6. Escalas de prejuicio sutil y manifiesto (prejuicios hacia la población inmigrante)
7. Escala Triangular del Odio – ETO.
8. Test de Actitud Prejuiciosa (TAP).
9. Escala de orientación a la dominancia social.

Cuestionario de valoración del riesgo de reincidencia:

10. HCR-20- Guía para la Valoración del Riesgo de comportamientos violentos

1.4.- Procedimiento

- Fase de Evaluación: 4 sesiones (semanales)
 - Sesión 1: Pre-sesión, recibimiento y recogida inicial de información
 - Sesión 2: Entrevista emocional – Análisis de la etapa de cambio e inicio del perfilado
 - Sesión 3: Perfilado II - Recogida de información y determinación del perfil de riesgo
 - Sesión 4: Motivación al cambio y establecimiento de metas
- Fase de Tratamiento: 15 sesiones (quincenales)
- Fase de Seguimiento: 3 sesiones (1, 3, 6 meses)
- Valoración terapéutica final

Se realizará un control técnico al final de la fase de seguimiento en el que se volverán a realizar los mismos instrumentos de la evaluación inicial para el control de la evolución psicométrica. El objetivo de dicho control de seguimiento es constatar el mantenimiento de los resultados terapéuticos. Para finalizar, se realiza por parte del terapeuta una valoración de todo el proceso terapéutico del sujeto.

2.- FASE DE TRATAMIENTO

Antes de iniciar la fase de intervención hay que aclarar con la persona que acuda al programa su contenido, estructura y metodología. Hay que explicarle las normas de funcionamiento y establecer un contrato terapéutico. Para comenzar esta fase es preciso conseguir un clima de intervención adecuado (alianza terapéutica). Hay que motivar la necesidad del cambio de actitudes/conductas hacia unas más prosociales. Se facilitará la autorreflexión, la asunción de responsabilidad y la prevención de comportamientos violentos relacionados con los delitos de odio (Racismo y xenofobia).

Esta fase de intervención se distribuye en siete módulos con un total de quince sesiones individuales de una hora de duración. Cada módulo cuenta con unos objetivos terapéuticos específicos. A continuación, se procederá a realizar una breve descripción

del contenido estructural del programa identificando los objetivos generales de cada módulo y posteriormente se detallará cada sesión (objetivos y ejercicios).

2.1. INTERVENCIÓN

MÓDULO 1. ¿QUIÉN SOY YO? LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL.

Los **objetivos terapéuticos generales** a conseguir en el módulo son:

11. Promoción de la auto-reflexión sobre la propia biografía e identificación de los momentos significativos.
12. Reflexión sobre la propia identidad personal y social mediante el análisis del autoconcepto y la autoestima.
13. Conocimiento de la influencia de la historia de apego en el desarrollo afectivo actual.
14. Favorecer cambios de los aspectos de la identidad contrarios a los valores prosociales.
15. Establecer unas metas vitales positivas que aumenten una autoimagen y autovaloración positiva.

El módulo 1 se realizará en **dos sesiones**:

- SESIÓN 1: Aproximación a mi identidad y autoconcepto.
- SESIÓN 2: Mi identidad social.

MÓDULO 2. ¿QUÉ PIENSO? EL PENSAMIENTO COMO FUENTE DE BIENESTAR.

Los objetivos terapéuticos generales son:

- Explicación de la influencia de las creencias personales y los esquemas mentales en la manera de sentir y actuar.
- Detección de las distorsiones cognitivas y creencias irracionales.
- Identificación de los mecanismos de defensa. Reflexión sobre su uso.
- Tipificación y reconstrucción de ideas y creencias estereotipadas.
- Entrenamiento en estrategias cognitivas funcionales basadas en el respeto con lo “diferente”.

El módulo 2 se realizará en **tres sesiones**:

- Sesión 3: La percepción de mi realidad.
- Sesión 4: Los estereotipos y otras representaciones mentales.
- Sesión 5: El prejuicio y la discriminación.

MÓDULO 3. ¿QUÉ SIENTO? LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Objetivos generales a conseguir:

- Desarrollo de competencias emocionales como medio para afrontar los conflictos y como prevención de resolución violenta de los mismos.
- Mejora de la competencia psicosocial mediante la inteligencia emocional.
- Fomentar la conciencia emocional a través del entrenamiento de habilidades de identificación y autoconciencia emocional.
- Aprender a experimentar conscientemente las emociones dirigiendo la atención a los estados afectivos para así conseguir mayor autoconocimiento y autocontrol.
- Adiestramiento de habilidades/técnicas que permitan la identificación de estados emocionales de otras personas con el fin de mejorar las relaciones interpersonales.
- Incremento de competencias de gestión emocional mediante el entrenamiento de técnicas de autocontrol.
- Regulación emocional asociada a las emociones negativas.

El módulo 3 se realizará en **dos sesiones**:

- Sesión 6: Conociendo y aceptando mis emociones.
- Sesión 7: Conociendo y aceptando las emociones de los demás.

MÓDULO 4. ODIO ¿LABERINTO EMOCIONAL?

Objetivos generales obtener:

- Potenciar la inteligencia emocional en la gestión y prevención del sentimiento de odio mediante la adquisición de herramientas que permitan la identificación, comprensión y regulación emocional.
- Comprensión de la estructura y proceso de desarrollo de sentimiento de odio.
- Identificación de los esquemas personales y prejuicios que sustentan los sentimientos de odio con el objetivo de flexibilizarlos.
- Análisis de los diferentes tipos y manifestaciones del odio e identificar sus experiencias emocionales asociadas y sus dañinas consecuencias.
- Aprender a relacionar/comprender/regular las emociones precursoras o mantenedoras del odio.
- Comprensión de las influencias grupales en la toma de decisiones y la autoestima.
- Descripción de los mecanismos de inoculación y diseminación del odio.
- Desarrollo del pensamiento crítico y la flexibilidad sobre sus prejuicios contra colectivos.

- Asunción de su responsabilidad en la difusión y propaganda de los discursos de odio.
- Identificación de conexiones con colectivos considerados “diferentes” del propio.
- Concienciación del deber social para promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos.
- Reconocimiento de la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.

El módulo 4 se realizará en **dos sesiones**:

- Sesión 8: ¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza.
- Sesión 9: La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos hacia la diversidad.

MÓDULO 5. COMBATIENDO EL ODIOS: PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA VIOLENTA.

Objetivos generales a alcanzar:

- Conceptualización de la violencia. Manifestaciones, desencadenantes, consecuencias y sus relaciones peligrosas con el poder (plano individual y colectivo).
- Identificación de la violencia en la sociedad. Relaciones sociales, la familia y su biografía personal y sus consecuencias.
- Facilitar el acercamiento a la realidad desde una visión prosocial, incorporando una perspectiva empática hacia las víctimas.
- Identificación y reestructuración de distorsiones cognitivas e ideas irracionales facilitadoras de violencia.
- Entrenamiento en técnicas de autocontrol de la ira, asertividad y resolución pacífica de conflictos interpersonales.
- Ofrecer un mensaje positivo de cambio proyectado hacia el futuro.
- Identificar y combatir mecanismos disfuncionales de presión grupal y violencia en redes.
- Detección de factores de riesgo como el consumo/abuso/dependencia de sustancias estupefacientes en la gestión emocional de los conflictos interpersonales.

El módulo 5 se realizará en **dos sesiones**:

- SESIÓN 10: Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira.
- SESIÓN 11: Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.

MÓDULO 6. IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA COMO ANTÍDOTO DEL ODIO.

Objetivos generales a conseguir en este módulo:

- Comprender el significado práctico de la empatía.
- Apreciar las ventajas personales y sociales de actuar empáticamente.
- Ejercitar la toma de perspectiva.
- Ser conscientes de las consecuencias del delito de racismo y xenofobia para las víctimas directas.
- Comprender la vivencia personal de las víctimas.
- Conectar emocionalmente con la víctima del delito de racismo y xenofobia.

El módulo 6 se realizará en **una sesión**:

- SESIÓN 12: Empatía hacia la víctima

MÓDULO 7. VALORES PROSOCIALES Y DERECHOS HUMANOS UNIVERSALES.

Objetivos generales a lograr:

- Reflexión sobre la función de los valores sociales y personales.
- Identificar los comportamientos que desvelan la existencia de un determinado valor.
- Comprensión de que las normas sociales tienen el objetivo de garantizar el respeto de unos valores fundamentales.
- Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor fundamental.
- Promover la mentalidad abierta con actitud positiva.

El módulo 7 se realizará en **dos sesiones**:

- SESIÓN 13: Derechos humanos.
- SESIÓN 14: Pedir perdón, perdonar.

MÓDULO 8. MIRANDO HACIA EL FUTURO INTEGRANDO DIVERSOS HORIZONTES.

Objetivos generales a lograr:

- Identificar los contextos de alto riesgo de reincidencia.
- Conocer los factores encubiertos que llevan a situaciones críticas.
- Entrenar estrategias de afrontamiento para evitar la reincidencia.
- Motivarles a la asunción de un estilo de vida positivo y equilibrado (aumentar la capacidad de afrontamiento y la sensación de autoeficacia).
- Promoción de espacios de encuentro restaurativo hacia el colectivo victimizado, estableciendo conexiones relacionales armoniosas en la comunidad.

El módulo 8 se realizará en **una sesión**:

- SESIÓN 15: Nuevos horizontes.

A continuación, como se ha señalado anteriormente se detallarán los objetivos, los contenidos y las dinámicas de las **15 sesiones incluidas dentro del PROGRAMA DIVERSIDAD, Intervención Psicoterapéutica para la Igualdad de Trato y No Discriminación de los Delitos de Odio (Racismo y Xenofobia)**. Cada sesión tiene una duración total de 1h y se hace con una frecuencia quincenal (una sesión cada quince días). Al comienzo de cada una de ellas, el/la terapeuta dedicará entre 10-15 minutos a explicar brevemente la descripción de los conceptos a desarrollar. Posteriormente se realizarán ejercicios para poder interiorizar los conceptos. Cada sesión se cerrará recordando las ideas claves y en caso que sea necesario, el/la terapeuta mandará realizar ejercicios inter-sesiones. Además, se dará una breve explicación sobre los contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 1: ¿Quién soy yo? Aproximándonos a la Identidad y al Autoconcepto.

OBJETIVOS

- Reflexión sobre los momentos más importantes de la biografía del sujeto.
- Establecer vínculos entre las experiencias pasadas y las actuales.
- Introducción del constructo de identidad y autoconcepto de forma vivencial.

EJERCICIOS

- Heridas y cicatrices.
- Línea de vida.
- Mis huellas dactilares.
- ¿Qué es la identidad?
- Dinámica entre sesiones: Conociendo mi autoconcepto.
- Dinámica optativa: Reconstruyendo mi identidad.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Autobiografía
- Identidad
- Autoconcepto y Autoestima

SESIÓN 2: Mi identidad social ¿Cómo soy yo en relación con los demás?

OBJETIVOS

- Análisis de la identidad social.
- Estudiar la influencia de “los otros significativos” en la formación de la identidad en la etapa de la adolescencia y edad adulta.
- Profundizar la idea de género.
- Exploración de las fuentes de “presión social o grupal”.

EJERCICIOS

- “No tiene que ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad”.
- ¿Con quién me relaciono?
- Analizando mi identidad social.
- ¿Qué he dejado de hacer por ser “un hombre o una mujer de verdad”?
- Dinámica entre sesiones: Cuando la presión por encajar nos daña.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Nuestra identidad social.
- Retomando la Identidad del género.
- Cuando la presión por encajar nos afecta.

SESIÓN 3: ¿Cómo percibimos la realidad?

OBJETIVOS

- Explicar los sesgos en la percepción de la realidad.
- Introducir el modelo A-B-C de Ellis.
- Diferenciar entre el pensamiento irracional e irracional.
- Identificar las ideas irracionales y los pensamientos automáticos.

EJERCICIOS

- Realidad Parcial.
- Los malos vecinos.
- La fábula de la zorra y las uvas.
- Cambiando la manera de pensar.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- La relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.
- Pensamiento racional e irracional.

SESIÓN 4: Los estereotipos y otras representaciones mentales.

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de estereotipo y su función en la representación que hacemos de la realidad.
- Analizar las relaciones entre estereotipos y pensamientos.
- Reflexión entre estereotipos y conducta.

EJERCICIOS

- Las creencias nos limitan.
- ¿Estereotipos?
- La historia de las gafas de sol.
- Comprendiendo los estereotipos.
- Dinámica optativa: Si no lo veo no lo creo...

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Esquemas personales y representaciones sociales.
- Los estereotipos como esquemas cognitivos de representación social.
- La influencia de los estereotipos en la vida diaria.

SESIÓN 5: Prejuicio y discriminación.

OBJETIVOS

- Conocer los principales grupos sociales que sufren discriminación (odio y xenofobia) y formas en la que se expresa.
- Empatizar con los distintos grupos vulnerables.
- Tomar conciencia de cómo empleamos el lenguaje para justificar los prejuicios.

EJERCICIOS

- Invertir la situación.
- Tipos de discriminación.
- “Si fuera...”
- Justificaciones.
- Dinámicas optativas: El iceberg y cuento para pensar.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Prejuicio.
- Discriminación/es.
- Justificaciones.
- Tolerancia.

SESIÓN 6: Conociendo y aceptando mis emociones.

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Potenciar la observación y aceptación emocional.
- Reflexionar sobre la expresión de emociones.

EJERCICIOS

- El triple sistema de respuesta.
- Chequeo atento.
- Video: Mindfulness. Haz un espacio en tu mente.
- La historia de Elisha.
- Actividad entre sesiones: DROP.
- Dinámicas optativas: Frío, frío...caliente, caliente y El dolor de Ben.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Emoción, pensamiento y conducta.
- Conociéndome...
- Expresión emocional.

SESIÓN 7: Conociendo y aceptando las emociones de los demás.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar las emociones ajenas.
- Conocer cómo las emociones ajenas pueden influir en lo que hago, siento y pienso si no incremento mi autocontrol emocional.
- Potenciar las habilidades relacionadas con el manejo de nuestras emociones frente a las emociones ajenas.

EJERCICIOS

- Video: Mira más allá de la frontera.
- La escucha atenta.
- Video: Contagio emocional.
- ¿Cómo influyen las emociones de los demás?
- Dinámicas optativas: El tren de emociones y ¿Qué relación existe entre estas personas?

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Percepción emocional interpersonal.
- ¿Oír es lo mismo que Escuchar?
- Las emociones en nuestra relación con los demás.

SESIÓN 8: ¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza.

OBJETIVOS

- Analizar el miedo como una emoción básica para la supervivencia.
- Identificar el miedo desadaptativo.
- Relacionar el miedo desadaptativo y el odio: el papel de los prejuicios.
- Entrenar el análisis racional de las percepciones de amenaza.

EJERCICIOS

- Reflexionando sobre nuestra experiencia del miedo.
- El miedo: documental.
- Me he sentido amenazado/a por...
- ¿Qué viene el coco...
- ¿Temor o libertad?
- Querido *chivo expiatorio*.
- Dinámicas opcionales: Contenidos audiovisuales.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- ¿A qué tenemos miedo?
- La clave de la supervivencia el importante papel del miedo. Cuando el miedo deja de ser adaptativo...
- Qué viene el coco...Volcando nuestro miedo hacia los demás.
- Valorando racionalmente la amenaza.

SESIÓN 9: La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos a la diversidad.

OBJETIVOS

- Identificar conexiones con otras personas o colectivos considerados como *diferentes* de sí mismo.
- Concienciar sobre el deber social de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos.
- Reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.

EJERCICIOS

- Trabajando la diferencia.
- Mi paisaje es Patrimonio Mundial.
- Dinámica entre sesiones: Compartiendo diversidades.
- Dinámica optativa: Playing for change y Diario reflexivo.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- La igualdad y la diferencia.
- Exclusión, segregación, integración e inclusión.
- Diversidad cultural, la vacuna contra la intolerancia.
- Reflexiones.

SESIÓN 10: Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira.

OBJETIVOS

- Aprender estrategias de autocontrol ante emociones como la ira u hostilidad.

EJERCICIOS

- Asumiendo mi responsabilidad.
- Valorando afinidades.
- La historia del martillo.
- Stop.
- Mi tarjeta roja.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Controlando la ira.
- Mi responsabilidad: aprendiendo a aceptar la realidad.
- Técnicas:
 1. Atención selectiva
 2. Reflexión cognitiva-debate racional
 3. Respiración-relajación
 4. Distracción cognitiva
 5. Detección de pensamiento
 6. Auto-instrucciones y auto-refuerzo
 7. Tiempo fuera

SESIÓN 11: Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.

OBJETIVOS

- Conocer los elementos básicos implicados en la comunicación.
- Aprender los fundamentos básicos de la asertividad, su entrenamiento como estrategia alternativa a la violencia y como factor protector ante la presión grupal.
- Dominar técnicas de resolución pacífica de conflictos.

EJERCICIOS

- Cuestión de perspectiva.
- Analizando mis situaciones.
- El campesino, el hijo y la burra.
- ¿Qué es un conflicto?
- Identificando conflictos.
- Dinámicas optativas: Cortometraje “Yo tb tq”.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- La comunicación.
- Fallos en la comunicación y dificultades.
- La asertividad.
- El conflicto. Tipos y cómo afrontarlos.
- Soluciones. La actitud gana-ganas.

SESIÓN 12: Empatía hacia la víctima/as.

OBJETIVOS

- Comprender el impacto de los hechos sobre los afectados por la intolerancia (racismo y xenofobia).
- Promover la adopción de perspectivas y orientación empática.
- Detectar factores que estén bloqueando o inhibiendo la respuesta empática.

EJERCICIOS

- Historias de intolerancia.
- Lo que más me gusta de los demás/ Lo que más me gusta de mí.
- Dinámica entre sesiones: “Un nuevo final”.
- Dinámica optativa: Imagina.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Mi historial de intolerancia. Testimonios.
- Disminuyendo la tensión. ¿Qué puedo hacer?
- Un nuevo final. La reflexión.

SESIÓN 13: Derechos Humanos.

OBJETIVOS

- Reconocer y aceptar que existen valores universales básicos que marcan un límite de respeto que no se puede vulnerar.
- Comprender y conocer la fundamentación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

EJERCICIOS

- Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Confiando en la Sociedad.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- ¿Qué son los derechos humanos? Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH).
- Los derechos clave (valores):
 1. La dignidad humana
 2. La Igualdad
- Contraste entre mis valores y lo de la DHDH.

SESIÓN 14: Pedir perdón, perdonar.

OBJETIVOS

- Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor.
- Reconocer el daño causado y explorar la capacidad de pedir perdón y perdonar.
- Aceptar que uno mismo ha sido o puede ser objeto de perdón.

EJERCICIOS

- Terapia del perdón.
- Odio y perdón: Testimonios.
- “Frases motivadoras y noticias buenas”.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- El proceso del perdón. En qué consiste perdonar.
- Perdonarse a sí mismo.
- Identificación con testimonios de víctimas y victimarios que han pasado por un proceso real del perdón.

SESIÓN 15: Nuevos horizontes.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de tener un nuevo estilo de vida positivo.
- Mantenimiento de los logros alcanzados.
- Evitar la reaparición de conductas violentas por razón de odio (racismo y xenofobia).

EJERCICIOS

- Estilo de vida.
- ¿En qué perdemos el tiempo?
- Los enemigos del tiempo.
- Mi compromiso con el cambio.

Exposición psicoeducativa

Conceptos a trabajar:

- Estilo de vida positivo.
- Tiempo libre productivo.
- Mi compromiso con el cambio.

3.- FASE DE SEGUIMIENTO

En esta fase, la intervención terapéutica ya está finalizada y, por tanto, los contenidos psicoeducativos establecidos se presuponen aplicados. No obstante, es imprescindible la realización de una nueva valoración de los resultados alcanzados en el proceso terapéutico. Del mismo modo, resulta clave consolidar la adquisición de estrategias que permitan abordar el daño causado, con la intención de repararlo de acuerdo a los principios de la Justicia Restaurativa.

Esta fase consta de tres sesiones de carácter individual a 1, 3 y 6 meses:

1. Valoración del Cambio y análisis de la eficacia del programa (1 mes)
 - Revisión y valoración de las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados. Se trata de analizar el grado de cumplimiento de las metas vitales de cambio establecidas en la fase inicial de Evaluación y Motivación, y durante el proceso de intervención. Se trata de un momento clave para dar encaje a los conocimientos afianzados, evaluar los logros adquiridos y para evidenciar los aspectos susceptibles de mejora.
 - Evaluación post-intervención: especial relevancia de la valoración final del riesgo. En este punto, hay que reiterar la aplicación de algunos de los instrumentos de evaluación. Es especialmente relevante insistir de nuevo en el HCR-20.
 - Valoración de la eficacia del programa: La realización de la evaluación post-tratamiento, no sólo resulta de interés para el análisis del riesgo de reincidencia de cada caso particular, sino además es necesaria para garantizar la evaluación de la eficacia del propio programa.
2. Aplicación de estrategias de justicia restaurativa (3 mes)
 - La Terapia del Perdón como puente al proceso de justicia restaurativa: Busca mostrar arrepentimiento y solicitar el perdón. Implica necesariamente un dolor sincero por la conducta realizada, es decir, requiere reconocimiento del daño realizado, arrepentimiento, compasión con la víctima y solicitud de indulgencia, así como algún tipo de reparación (Echeburúa, 2013). La capacidad de perdonarse a sí mismo, perdonar antiguos agravios (reales o imputados). Solicitar el perdón de las víctimas del delito cometido constituye un pilar previo fundamental para resarcir el daño causado.
 - Valorar la posibilidad de un proceso de reparación del daño: La reparación tiene efectos resocializadores ya que obliga al autor a enfrentarse con las consecuencias del hecho y a asumir legítimos intereses de las víctimas (Domingo, 2008). Por todo ello, en esta fase se posibilitan la búsqueda de estrategias o procesos restaurativos adaptados a cada caso particular, en función de su grado de concienciación. De este modo, una de las posibilidades es establecer un proceso de mediación entre ofensor – víctima (siempre a través de víctimas directas o indirectas) dirigido por expertos en Justicia Restaurativa, cuando haya finalizado la fase de seguimiento.

3. Cierre de la intervención (6 mes).

En esta última sesión se hará un resumen global de la intervención en el programa y se la dará un feedback al usuario/a sobre su trayectoria con refuerzo final en la despedida.

Los objetivos generales a conseguir en el seguimiento son:

- Revisar y valorar las metas de cambio y objetivos terapéuticos alcanzados.
- Motivar la consolidación de los cambios pro-sociales alcanzados.
- Aclarar dudas o temores propios de la fase final del programa.
- Realizar la Evaluación post-intervención y Valoración final del riesgo.
- Profundizar en el proceso de justicia Terapéutica y Restaurativa iniciado en el programa.

BIBLIOGRAFÍA

- Achutegui, P. (2017). Victimización de los delitos de odio. Aproximación a sus consecuencias y a las respuestas institucional y social. *Revista de Victimología*, 5, 33-62. Disponible en <http://www.huygens.es/journals/index.php/revista-de-victimologia/article/view/82/32>
- Albert, M.J., Ortega, I. y García, M (2017). Educación en derechos Humanos. *Revista Interuniversitaria*, 30: 189-204. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204014.pdf>
- Allport, G. W., Malfé, R. E. y Verón, E. (1968). *La naturaleza del prejuicio* (Vol. 5). Eudeba.
- Allport, G.W. (1971) *La naturaleza del prejuicio*. Eudema. Ed Univ. de Buenos Aires.
- Allport, G.W. (1954). *The nature of prejudice*. Massachusetts, Addison-Wesley Publishing Company.
- Andersen, H.C (1837, 2012). *Cuentos completos*. Editorial Medí
- Andrews, D. A., y Bonta, J. (2006). *The psychology of criminal conduct* (4th ed.). Newark, NJ: LexisNexis/Matthew Bender.
- Asociación Colega Jaén. (s.f) Talleres sobre Diversidad Colega Jaén. Recuperado el 6 de junio de 2018 de https://nanopdf.com/download/taller-ponte-las-gafas-de-15-a-18-aos_pdf
- Asociación Colega Jaén. (s.f) Talleres sobre Diversidad Colega Jaén. Recuperado el 6 de junio de 2018 de https://nanopdf.com/download/taller-ponte-las-gafas-de-15-a-18-aos_pdf
- Awan, I. and Zempi, I. (2015) We fear for our lives: Offline and online experiences of anti-Muslim hostility. Disponible en: <http://tellmamauk.org/wpcontent/uploads/resources>
- Bakalis, C. (2016) 'Regulating hate crime in the digital age', En Schweppe, J. y Walters, M. A. (eds.) *The globalization of hate: Internationalizing hate crime?* Ballano, E., Suárez, A., Pérez, S., y Herrera, M. J. (2015). *PROBECO: Programa de intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales*. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaría General Técnica.
- Bartlett, J. and Krasodonski-Jones, A. (2015) Counter-speech examining content that challenges extremism online, Demos. Disponible en: <http://www.demos.co.uk/wp-content/uploads/2015/10/Counter-speech.pdf>
- Beck, AT (2003) *Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona, Paidós.

- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 219–231. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.009>
- Borja Cevallos, R. (1997). Xenofobia. En R. Borja Cevallos, *Enciclopedia de la Política*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bucay, J. (2012). *Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: RBA Libros.
- Cabo, A. y García, A. (2016). El discurso del odio en las redes sociales: estado de la cuestión. Recuperado el 23 de abril de 2018 de http://ajuntament.barcelona.cat/bcnvsodi/wp-content/uploads/2015/03/Informe_discurso-del-odio_ES.pdf
- Casullo M.M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de psicología de la PUCP*. Vol. XXI (1), 40-63.
- Comité de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (1989). Observación General nº 18, No Discriminación, adoptada durante el 37 periodo, 10 de noviembre de 1989, párrafo 7.
- Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas (2007). Principios de Yogyakarta sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género. Disponible en: <http://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=yydocid=48244e9f2>
- Consejo de Europa (2002) COMPASS: Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes. Disponible en Fuente: <https://www.coe.int/es/web/compass/introducing-human-rights-education#What%20are%20human>
- Consejo de Europa (s.f) COMPASS: Manual de Educación en los Derechos Humanos con jóvenes. Disponible en <https://www.coe.int/es/web/compass/discrimination-and-intolerance>
- De la Corte, L., Blanco, A. y Sabucedo J.M. (2004). *Psicología y Derechos Humanos*. Barcelona: Ed. Icaria.
- Derogatis, L. (1994). SCL-90-R. Symptom Checklist-90-R. Administration, Scoring and Procedures Manual. Minneapolis: National Computer System. <https://www.pearsonclinical.es/scl-90-r-test-de-los-90-sintomas>
- Domingo, V. (2008). Justicia Restaurativa y mediación penal. *Revista de derecho penal*. LEX NOVA, 23.

- Duero, D. G., y Arce, G. (2007). Relato autobiográfico e identidad personal: un modelo de análisis narrativo. AIBR. Revista de Antropología Iberoamericana, 2(2), 232-275.
- Dunbar, E., Quinones, J. y Crevecoeur, D. A. (2005) 'Assessment of hate crime perpetrators: The role of bias intent in examining violence risk', Journal of Forensic Psychology Practice, vol. 5, no. 1, pp. 1-19. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Edward_Dunbar/publication/238596192_Assessment_of_Hate_Crime_Offenders_The_Role_of_Bias_Intent_in_Examining_Violence_Risk/links/00b49531f4198bf968000000/Assessment-of-Hate-Crime-Offenders-The-Role-of-Bias-Intent-in-Examining-Violence-Risk.pdf
- Echeburúa, E. (2013). El valor psicológico del perdón en las víctimas y los ofensores. Eguzkilore 27, 65-72.
- Echeburúa, E., Amor, P. y Fernández – Montalvo, J.F. (2007). Vivir sin violencia. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E., del Corral, P. y Amor, P. (2004). Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. Psicopatología Clínica, Legal y Forense, 4, 227-244.
- Ellis, A. (2000). Manual de Terapia Racional Emotiva-Vol. 1. Bilbao: Desclée De Brouwer-Biblioteca de Psicología.
- Elvis, R. y Green, J. (2008). The conceptualization and measurement of therapeutic Alliance: An empirical review. Clinical Psychology Review, 28, 1167-1187.
- Enright, R. (2001). Forgiveness Is a Choice. Washington, D.C. APA Books (www.internationalforgiveness.com)
- Franklin, K. (2000). Antisocial behaviors by young adults: prevalence, patterns, and motivations in a noncriminal population. Journal of Interpersonal Violence, 15(4), 339-362. Ver también www.karenfranklin.com/academic/pubs/
- Fundación Secretariado Gitano (2006) Decálogo "Cambiar los estereotipos". Recuperado el 6 de junio de 2018 de www.gitanos.org/conocelos/web/piezas/docs/decalogo-edit.pdf
- Fundación Secretariado Gitano (2006). Conócelos antes de juzgarlos: estereotipos y prejuicios hacia la comunidad gitana. Madrid. FSG. Disponible en: https://www.gitanos.org/centro_documentacion/publicaciones/fichas/27019.html
- Gelso, C. J. y Carter, J. A. (1985). The Relationship in counseling and psychotherapy: Components, consequences and theoretical antecedents. The Counseling Psychologist, 13, 155-244.

- Hare, R. D. (2003). Manual for the Hare Psychopathy Checklist-Revised (2nd ed). Toronto:Multi-Health Systems.
- Herek, G., Cogan, J., y Gillis, R. (2002). Victim experiences in hate crimes based on sexual orientation. *Journal of Social Issues*, 58, 319–340. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1540-4560.00263/full>
- Herek, G., Gillis, R., y Cogan, J. (1999). Psychological sequelae of hate crime victimization among lesbian, gay, and bisexual adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 945–951. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.67.6.945>
- Iganski P., Ainsworth, K., Geraghty, L., Lagou, S. y Nafysa, P. (2014). En Chakraborti, N. y Garland, J. (Eds.) *Responding to Hate Crime: The Case for Connecting Policy and Research*. Bristol. Policypress. Pp. 231-242.
- Iganski, P. (2001). Hate Crimes Hurt More. *American Behavioral Scientist*, 45(4), 626-638. Iganski, P. (2008) *Hate crime and the city*. Bristol: The Policy Press.
- Iganski, P., y Lagou, S. (2015). Hate crimes hurt some more than others: Implications for the just sentencing of offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 30,1696-1718. Disponible en http://eprints.lancs.ac.uk/69528/1/Hate_crimes_hurt_some_more_than_others_accepted_manuscript_version_2_.pdf
- Iganski, P., Smith, D., Dixon, L., Keilinger, V., Mason, G., McDevitt, J., Stelman, A., Bargen, J.,Lagou, S. and Pfeffer, R. (2011) *Rehabilitation of Hate Crime Offenders*. Glasgow, UK: Disponible en: <http://www.hatecrimescotland.org/wp/wp-content/uploads/2014/08/Rehabilitation-of-Hate-Crime-Offenders-Report-EHRC-Scotland-2011.pdf>
- Jolliffe, D. and Farrington, D.P. (2019). Personality and other individual influences on offending. In Farrington, D.P., Kazemian, L. and Piquero, A.R. (2019). *The Oxford Handbook of Developmental and Life-Course Criminology*. Oxford University Press, 355-377.
- Kelly, J. (1994). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Editorial DDB.
- Levin. J y McDevitt, J. (1993). *Hate Crimes: The Rising Tide of Bigotry and Bloodshed*. New York: Plenum Press.
- López Pérez, B., Fernández Pinto, I., & Abad García, F. J. (2008). *TECA: Test de Empatía Cognitiva y Afectiva : manual*. Madrid: TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/TECA--TEST-DE-EMPATIA-COGNITIVA-Y-AFECTIVA.aspx>

- Martínez, A., Civit, N., Iturbe, N., Muro, A., y Nguyen, T. (2015). La motivación al cambio de los agresores de pareja que realizan un programa formativo: Diseño de un Plan de Intervención Motivacional. Barcelona: Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada. Generalitat de Catalunya.
- McCauley, C. y Moskaleiko, S. (2008). Mechanisms of Political Radicalization; Pathways Toward Terrorism. *Terrorism and Political Violence*, 20, 415-433.
- McDevitt, J., Levin, J., y Bennet, S. (2002). Hate crime offenders: An expanded typology. *Journal of Social Studies*, 58(2), 303–317. Disponible en <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1540-4560.00262/full>
- Memoria de la Fiscalía General del Estado (2017). https://www.fiscal.es/memorias/memoria2017/FISCALIA_SITE/recursos/pdf/ME MFIS17.pdf
- Memoria de la Fiscalía General del Estado (2018). <https://www.fiscal.es/documents/20142/133838/MEMORIA+-+2018.pdf/b1b10006-1758-734a-e3e5-2844bd9e5858?t=1536823985957>
- Méndez, R. C., Suárez, A., Negro, L., Rodrigo, M. J., Lobo, M., Pérez, S., Álvarez, G. (2016). Programa ENCUESTRO: Programa de intervención frente a la violencia familiar en medidas alternativas. Manual para el profesional. Madrid: Ministerio del Interior.
- Miguel-Tobal, J., Casado, M., Can-Vindel, A. y Spielberger, C. (2001). Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2. Madrid, España: TEA Ediciones https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAXI-2_extracto-web.pdf
- Miller, W. R., y Rollnick, S. (2015). La entrevista motivacional: Ayudar a las personas a cambiar (3a Edición). Barcelona: Paidós.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2006). Trastornos de la personalidad en la vida moderna / MCMI-IV. Barcelona: Masson. <https://www.pearsonclinical.es/mcmi-iv-inventario-clinico-multiaxial-de-millon?gclid=CjwKCAiAuaKfBhBtEiwAht6H7ypFLBrZYCIkPTadGUAbF29ZUzxPOtsicgmWtRsbls7RKjQQjOAFGxoCbzAQAvD BwE>
- Ministerio de Empleo y Seguridad Social (2016). La persecución penal de los delitos de odio – Guía Práctica. Madrid: Subdirección General de Información Administrativa y Publicaciones. Disponible en <http://www.empleo.gob.es/oberaxe/ficheros/documentos/PersecucionPenalDelitosOdio.pdf>
- Ministerio del Interior (2015). Informe sobre incidentes relacionados con los delitos de odio en España. Madrid: Secretaría de estado de Seguridad- Gabinete de

Coordinación y Estudios. Disponible en <http://www.interior.gob.es/documents/10180/5791067/ESTUDIO+INCIDENTES+DELITOS+DE+ODIO+2016.pdf/c5ef4121-ae02-4368-ac1b-ce5cc7e731c2>

Movimiento Contra la Intolerancia (2014). Contra la discriminación y el delito de odio. Solidaridad con las víctimas de racismo, xenofobia e intolerancia. Madrid: Oficina de Solidaridad con las víctimas del delito de odio y discriminación. Disponible en <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:a2fd34b5-4d24.../mat--did--n-4--inmigracion.pdf>

Movimiento Contra la Intolerancia (2017). Monotorización del discurso y de los delitos de odio. Informe Raxen: Racismo, Xenofobia, Antisemitismo, Islamofobia, Neofascismo y otras manifestaciones de Intolerancia a través de los hechos, 62, abril-junio 2017. Disponible en <http://www.informeraxen.es/wp-content/uploads/2017/09/Informe-RAX.-n%C2%BA62.-Monitorizaci%C3%B3n.-Informe-Ministerio-del-Interior.pdf>

Movimiento Contra la Intolerancia (s.f). Guía para la solidaridad con las víctimas del odio y la intolerancia. Disponible en: <http://www.movimientocontralaintolerancia.com/download/didacticos/numero4.pdf>

OMS – Organización Mundial de la Salud (1996) Resolución WHA49.25 Prevención de la violencia: una prioridad de salud pública. Disponible en: http://www.who.int/violence_injury_prevention/resources/publications/en/WH4925_s pa.pdf

OMS – Organización Mundial de la Salud (2002). Informe mundial sobre violencia y salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf.

OSCE (2005). La lucha contra los delitos de odio en Europa. Movimiento contra la intolerancia Materiales Didácticos 5. P.12

OSCE- Movimiento contra la intolerancia (2005). La lucha contra los delitos de odio en la Región OSCE. Varsovia – Polonia: Oficina para las Instituciones Democráticas y los Derechos Humanos.

Paulhus D.L., Neuman C.S. y Hare R.D., (2020). Escala-de-psicopatía-4ª-Edición-(SRP-4). [https://www.giuntipsy.cr/escala%20de%20psicopat%C3%ADa%204%C2%AA%20edici%C3%B3n%20\(srp-4\).html](https://www.giuntipsy.cr/escala%20de%20psicopat%C3%ADa%204%C2%AA%20edici%C3%B3n%20(srp-4).html)

Pérez, J.A., Falomir, J.M., Báguena, M.J. y Mugny, G. (1993). El racismo: actitudes manifiestas y latentes. Papeles del Psicólogo,56. Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=589>

- Perotti, J. (1996). *Migrations et société pluriculturelle en Europe*. París: Ciemi/L'harmattan.
- Perry, B. (2001). *In the name of hate: Understanding hate crimes*. New York: Routledge.
- Perry, B. and Scrivens, R. (2016) 'White Pride Worldwide: Constructing global identities online', Ein Schweppe, J. and Walters, M. A. (eds.) *The globalization of hate: Internationalizing hate crime?* Oxford: Oxford University Press.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. (2004) *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. New York: APA, Oxford University Press.
- Pettigrew, T. y Tropp, L. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 90(5), 751–783 Disponible en www.iaccp.org/sites/default/files/pettigrew_tropp_2006_contact_theory_0.pdf
- Pettigrew, T., y Meertens, R. (1995). Subtle and blatant prejudice in western europe. *European Journal of Social Psychology*, 1(25), 57-75.
- Plous, S. (2003). La psicología del prejuicio, el estereotipo y la discriminación: Un resumen. En Plous, S. (Ed.), *Comprendiendo el prejuicio y la discriminación* (pp. 3-48). Nueva York: McGraw-Hill. Disponible en: <http://www.understandingprejudice.org/apa/spanish/>
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. En M. Hersen, R. M. Eisler y P. M. Miller (Eds.), *Progress in behavior modification*. Nueva York, NY: Plenum.
- Raynor, P., Ugwu-dike, P. and Vanstone, M. (2014) 'The Impact of Skills in Probation Work: A reconviction study', *Criminology & Criminal Justice*. 14,2, 235-249.
- Redondo, S. (2017) *Evaluación y tratamiento de delincuentes, Jóvenes y Adultos*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Rice, M. E. (1997). Violent offender research and implications for the criminal justice system. *American Psychologist*, 52, 414–423.
- Rojas, A., Navas, M., Pérez, P.J., Cuadrado, M^a y Lozano, O. (2012). Test de Actitud Prejuiciosa (TAP): estudios de fiabilidad y evidencias de validez basadas en la estructura interna de autóctonos e inmigrantes. *Anales de Psicología*, 28(3), 922-928.
- Rueda, J., y Navas, M. (1996). Hacia una evaluación de las nuevas formas de prejuicio racias: las actitudes sutiles del racismo. *Revista de Psicología Social*, 2(11), 131-149.
- Sáez, J., Martín, D., Cano, J.F., Andrés, M, Serrano, M., Pardo, M., Ibarra, E., Bustos, A., Gutierrez, C. y García, P (2013). *Guía para la Gestión Policial de la Diversidad*.

Disponible en: <http://cepaim.org/wp-content/uploads/2014/11/gestión-policial-de-la-diversidad.pdf>

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2021). Perfil de las personas condenadas por delitos de odio a prisión y a penas y medidas alternativas a la prisión. Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica. https://www.fiadys.org/wp-content/uploads/2021/01/2021_INFORME-DEL-ESTUDIO-SOBRE-DELITOS-DE-ODIO.pdf

Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (2018). PROGRAMA DIVERSIDAD Intervención psicoterapéutica para la igualdad de trato y no discriminación y frente a los delitos de odio. Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica. https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/instituciones-penitenciarias/Programa_Diversidad_DP20_12619107X_web_vf.pdf

Sidanius, J., y Pratto, F. (1999). Social dominance: An intergroup theory of social hierarchy and oppression. New York: Cambridge University Press.

Siever, L.J. (2008). Neurobiología de la agresividad y la violencia. American Journal of Psychiatry, 165, 429-442. Disponible en <http://www.cdi.org.py/lecturas/34693463.pdf>

Silvan-Ferrero, M.P y Bustillos, A. (2007). Adaptación de la escala de Orientación a la Dominancia Social al castellano: validación de la Dominancia Grupal y la Oposición a la Igualdad como factores subyacentes. Revista de Psicología Social, 22 (1), 3-15

Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland, CA: Harbinger.

Sternberg (2008.), The psychology of hate. Washington, DC, US: Ed American Psychological Association.

Sternberg R. y Sternberg K. (2008.), The psychology of hate. Washington, DC, US: Ed American Psychological Association.

Sternberg, R. y Sternberg K. (2010) La Naturaleza del Odio. Barcelona, Ed. Paidós.

Sullaway, M (2004) Psychological Perspectives on Hate Crime Laws. Psychology, Public Policy, and Law, 10(3), 250-292 Disponible en <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.597.2190yrep=rep1ytype=pdf>

Tomsen, S. (2001) 'Hate crimes and masculinity: New crimes, new responses and some familiar patterns', Paper to the 4th Outlook Symposium on Crime in Australia at the Australian Institute of Criminology, Canberra. Disponible en:

http://www.aic.gov.au/crime_community/crimeprevention/resources/~media/conferen ces/outlook4/tomsen.ashx

- UNESCO (2001). Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural. París, 2 de noviembre de 2001. Disponible en: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13179yURL_DO=DO_TOPICyURL_SECTION=201.html
- Walters, M. A. (2011). A general theories of hate crime? Strain, doing difference and self control. *Critical Criminology* 19 (4) 313-330 Editor Springer Netherlands Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10612-010-9128-2>
- Walters, M. A. (2013). Why the Rochdale Gang should have been sentenced as hate crime offenders. *Criminal Law Review*, 2, 131–44.
- Walters, M. A. (2014). Restorative approaches to working with hate crime offenders. En Chakraborti, N. y Garland, J. (Eds.) *Responding to Hate Crime: The Case for Connecting Policy and Research*. Bristol. Polycypress. Pp. 243-267.
- Walters, M. A. y Brown, R. (2016). Causes and motivations of hate crime. Equality and Human Rights Commission - Research report 102. Disponible en www.equalityhumanrights.com
- Walters, S. T., Clark, M. D., Gingerich, R. y Meltzer, M. L. (2007). *Motivating offenders to change: A guide for probation and parole*. Washington, DC: US Department of Justice, National Institute of Corrections.
- Ward, T. (2010). The good lives model of offender rehabilitation: Basic assumptions, aetiological commitments, and practice implications. En F. McNeill, P. Raynor y C. Trotter (Eds.), *Offender supervision: New directions in theory, research and practice* (pp. 41-64). Oxon, England: Willian Publishing.
- Ward, T. (2011). Human rights and dignity in offender rehabilitation. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 11, 103-123.
- Ward, T. y Brown, M. (2004). The Good Lives Model and conceptual issues in offender rehabilitation. *Psychology, Crime y Law*, 10(3), 243-257.
- Ward, T. y Gannon, T (2006). Rehabilitation, etiology, and self-regulation: The comprehensive good lives model of treatment for sexual offenders. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 77- 94.
- Ward, T. y Stewart, C. A. (2003). The treatment of sex offenders: Risk management and good lives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34, 353–360.
- Webster, Hilterman, E., y Andrés Pueyo, A. (2005). *HCR-20: guía para la valoración del riesgo de comportamientos violentos*. Publicaciones y Ediciones de la Universidad de Barcelona.

Whitehead, P. R., Ward, T. y Collie, R. M. (2007). Time for a change: Applying the good lives model of rehabilitation to a high-risk violent offender. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51, 578–598.

Worthington, E.L. (ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. Nueva York: Routledge.
Disponible en: (www.evworthington-forgiveness.com)

ANEXO 1 – FASE DE EVALUACIÓN

A) ENTREVISTA

1. Información sociodemográfica

Fecha de nacimiento:/...../.....		Edad	Sexo: 1. Hombre / 2. Mujer/ 3. No binario
País de nacimiento:		Nacionalidad:	
Proceso migratorio	SI/No Año de migración/retorno: Nº años en España: Recorrido del proceso migratorio/retorno:	Dificultades del proceso migratorio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Legalización de trabajo y residencia 2. Idioma 3. Residencia 4. Académicas Profesionales/laborales 5. Relaciones familiares 6. Relaciones sociales 7. Adaptación a la cultura 8. Ejercicio de costumbres y religión, ... 9. Otros estresores
Descendencia	SI/NO	Nº de Hijos/as	
Unidad de Convivencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Solo 2. Familia origen 3. Pareja 4. Pareja e hijos/as 5. Familia monoparental 6. Otros familiares 7. Otras personas 8. Otros 	Situación Civil actual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soltero 2. Pareja de hecho 3. Casado 4. Separado 5. Divorciado 6. Viudo
Formación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sin estudios 2. Alfabetización 3. Graduado escolar 4. BUP/FP 5. Superiores 	Situación económica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alta (2000€ -3000€ mes) 2. Media(1200€ -2000€ mes) 3. Suficiente(750€ -12000€ mes) 4. Insuficiente(- de 750€ mes) 5. Ayuda asistencial 6. Sin ingresos
Situación laboral (último año)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empleado 2. Autónomo 3. Desempleado con subsidio 4. Desempleado sin subsidio 5. Sin trabajo remunerado 6. Jubilado 7. Otros 	Vida laboral	
		- Nº de empleos: en los últimos 10 años.....empleos - Duración máxima empleo meses - Estabilidad Laboral global Sí No	
Zona de residencia	Urbana: Rural:.... Indicar el nombre de la zona de residencia:	Índice de criminalidad de la zona de residencia	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevado: 2. Medio : 3. Bajo: 	
Estado general de salud	Problemas médicos en el momento de los hechos: ...SI/...NO ESPECIFICAR TIPO DE PROBLEMA: DIVERSIDAD FUNCIONAL: ...SI/....NO ESPECIFICAR TIPO: PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD:		

2. Antecedentes familiares y sociales

Número de Hermanos/as:							
Posición que ocupa:							
Separación de los padres (antes de los 18 años)	Sí	No		Abandono de los padres (antes de los 18 años)	Padre	Sí	No
					Madre	Sí	No
Muerte progenitores (antes de los 18 años)	Padre	Sí	No	Historia de conducta violenta	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Historial delictivo en la familia de origen	Padre	Sí	No	Alcoholismo en la familia	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Historial de ideología sociofamiliar de prejuicio:	Padre	Sí	No	Ideología sociofamiliar de prejuicio fundamentada en:	<ul style="list-style-type: none"> • Sucesos traumáticos propios • Narraciones de injusticias o humillaciones sufridas • Rivalidad ante alcancede objetivos (empleo, vivienda, poder, etc.) • Placer derivado del daño (como imperativomoral) 		
	Madre	Sí	No				
	Hermanos	Sí	No				
	Otros familiares	Sí	No				
	Otras amistades íntimas	Sí	No				
Drogadicción en la familia	Padre	Sí	No	Victimizaciones en la familia de origen.	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Reseñar brevemente (si procede) el tipo de victimización:							

3. Antecedentes personales

3.1. Victimizaciones en la infancia/adolescencia

	Agresor				Agresor		
Víctima de maltrato físico durante infancia/adolescencia	Padre	Sí	No	Víctima de abuso sexual durante infancia y/o adolescencia	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No
Víctima de maltrato psicológico durante infancia y/o adolescencia	Padre	Sí	No	Testigo de violencia familiar	Padre	Sí	No
	Madre	Sí	No		Madre	Sí	No
	Otros	Sí	No		Otros	Sí	No

3.2. Victimizaciones en la edad adulta

Víctima de maltrato físico, psicológico y sexual durante la edad adulta	Si	No	En caso afirmativo, la agresión/daño es producida por parte de:			
			Familiares		Si	No
En caso afirmativo indicar el tipo de victimización: Física/Psicológica/Sexual	Conocidos		Si	No		
	Extraños		Si	No		

3.3. Abuso/Dependencia de sustancias en el momento de los hechos

Abuso o dependencia de drogas reciente (últimos 5 años anteriores a los hechos)	Si	No	Edad de inicio del consumo	Edad:
Consumo o ha consumido más de una sustancia	Si	No	Droga de preferencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alcohol 2. Cannabis 3. Cocaína 4. Heroína 5. Pastillas 6. Otros

3.4. Contextos relacionales

Contexto relacional (grupo de iguales) durante la infancia/adolescencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normalizado 2. Pre delincencial 3. Delincencial 		
Contexto relacional en el momento de los hechos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Normalizado 2. Pre delincencial 3. Delincencial 		
Existencia en el penado de simbología relacionada con el odio	NO	SI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tatuajes 2. Vestuario 3. Estética
Pertenencia o contacto con grupos organizados	NO	SI	<p>ESPECIFICAR GRUPO: TIPO DE RELACIÓN CON EL GRUPO ORGANIZADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sin contacto directo (autodidacta en ideología del grupo) - Contacto virtual (redes) - Participación directa en actividades - Liderazgo de grupos

4. Estresores vitales

Presencia de estresores vitales previos a la comisión del delito		
¿Estrés previo al delito? SI/NO	Grado de estrés	Grado de estrés (1-100)
Estresores vitales		

5. Empleo de violencia

5.1. En el ámbito familiar (Violencia Doméstica y de Género)

Problemas de pareja en el momento de los hechos		
<ul style="list-style-type: none"> - Sin pareja en el momento de los hechos: - No problemas de pareja en el momento de los hechos: - Problemas de pareja (discusiones frecuentes, abandono del hogar, etc.): - Ruptura reciente de pareja (en el año anterior a los hechos): 		
Familiares/Pareja o Expareja		
¿Has utilizado alguna vez violencia psicológica (insultos, amenazas, etc.) o violencia física hacia algún miembro de tu familia exceptuando a tú pareja? Ej.: Padre, Madre, Hermanos, Hijos, cuñados. N° de episodios desde los 18 hasta el momento de los hechos N° de episodios en el último año anterior a los hechos Tipo de violencia preferentemente empleada	Sí	No
	Física	Psicol.
¿Has utilizado alguna vez la violencia psicológica/física hacia tú pareja/expareja? N° de episodios desde los 18 hasta el momento de los hechos N° de episodios en el último año anterior a los hechos	Sí	No
Tipo de violencia preferentemente empleada	Física	Psicol.

5.2. Violencia extra familiar (Violencia generalizada)

Conocidos o desconocidos no familiares		
¿Has utilizado alguna vez violencia psicológica (insultos, amenazas, etc.)/física hacia personas que no fueran de tu familia? N° de episodios desde los 18 hasta hace un año N° de episodios en el último año Tipo de violencia preferentemente empleada Indicar si el episodio fue realizado en solitario o en grupo	Sí	No
	Física	Psicol.
	Solitario	Grupo

6. Historial Criminológico

6.1. Historial delictivo		
¿Existencia de historial delictivo/problemas con la justicia antes de los 18 años) Indicar el tipo/s de delitos:	Sí	No
¿Te han detenido alguna vez por otros delitos en la edad adulta? (exceptuando el delito actual)Nº de detenciones excluyendo por la que ha sido condenado..... ¿Alguna detención por delitos relacionados con odio/discriminación? (Indicar nº): Especificar otras causas (peleas, conducción, etc.).....	Sí	No
¿Has sido condenado por algún delito en el pasado, exceptuando condena actual?Nº de condenas..... ¿Alguna condena por delitos de odio/discriminación? (Indicar nº): Especificar otros delitos (amenazas, delito de seguridad vial, etc.).....	Sí	No
¿Has ingresado alguna vez en prisión, exceptuando el delito actual? ¿Por delitos de odio/discriminación? Especificar otros delitos:	Sí	No

6.2. Delito actual	
Fecha delito: / /	Autor/es: único o varios
En el caso de penas privativas de libertad del penado Condena:(años)/.....(meses)/.....(días)	
Rellenar sólo si es un caso de Penas y Medidas Alternativas - Suspensión de condena: ...SI/NO Periodo de la suspensión: - Trabajos en Beneficio de la Comunidad: ...SI/...NO Nº de jornadas: - Localización permanente: ...SI/NO... Nº de días..... MULTA: ...SI/...NO CUANTIA:	
Delito/os recogidos en la sentencia:	Condena/as de cada delito:
Delito principal actual: Art.....	Delito principal actual: (años)/ ... (meses)/(días)
Delitos añadidos al delito principal: Art..... Art..... Art.....	Delitos añadidos al delito principal: ...(años)/ ... (meses)/(días) ...(años)/ ... (meses)/ (días) ...(años)/ ... (meses)/ (días)
Si se trata de un delito relacionado con el “discurso del odio” indicar el medio de difusión empleado: Internet/intranet u otras redes: Telefonía/comunicaciones: Medios de comunicación social: Redes sociales: Otros:	
Tipo de daño/violencia ejercida ... Física Psicológica Daños contra el patrimonio Otros	
Tipología (sobre qué colectivo de víctimas va dirigida la acción delictiva):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Racismo/xenofobia 2. Orientación o identidad sexual: 3. Creencias o prácticas religiosas: 4. Antisemitismo: 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Discapacidad: 6. Aporofobia: 7. Ideología: 8. Discriminación por razón de sexo/género: 9. Otros:

Victima	Edad	Sexo 1. Hombre; 2. Mujer; 3. No binario	Nacionalidad	Tipo de relación 1. Domestica 2. Conocidos 3. Desconocidos ... 3A: Sin contacto previo 3B: Reconocimiento sin contacto ... 3C: Contacto inferior a 24 horas previo al delito 4. Vulnerable (agresor con posición de poder o superioridad)	
Víctima 1					
Víctima 2					
Víctima 3					
Víctima 4					
Nº de víctimas implicadas: Forma de acceso a la/s víctimas Y Búsqueda activa <input type="checkbox"/> Oportunidad <input type="checkbox"/> Abuso de posición de poder <input type="checkbox"/> Otras					
Uso de armas en el delito actual		No	SI Tipo de arma: Arma blanca: Arma de fuego: Otras:		
Consumo de drogas antes del delito (4 horas antes)				Sí	No
Tipo de droga consumida (alcohol, cocaína, pastillas, etc.):					
Contexto en el que tiene lugar el delito <ul style="list-style-type: none"> - Viviendas: - Vía pública urbana y otras vías de comunicación: - Establecimientos de hostelería, ocio y otros: - Espacios abiertos: - Campo de futbol/instalaciones deportivas: - Centro religioso: - Otras instalaciones y recintos: 					
Cobertura de las necesidades básicas del autor del delito en el momento de los hechos: SI/NO					
Especificar carencias detectadas:					
Motivaciones de la comisión del delito		<ul style="list-style-type: none"> - Alivio del aburrimiento/búsqueda sensaciones - Autoestima amenazada - Creencias sobre la maldad del “enemigo” (víctima). - Venganza por injusticias y humillaciones. - Rivalidad en el alcance de objetivos - Imperativo moral de daño 			
Emociones asociadas al delito:		Antes de los hechos	Durante	Tras la comisión	
		<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Ira - Miedo - Hostilidad - Vergüenza - Otras: 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Ira - Miedo - Hostilidad - Vergüenza - Otras: 	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Ira - Miedo - Hostilidad - Vergüenza - Otras: 	
Situación socio-familiar y laboral en el momento de los hechos. Describir		Pareja	Empleo/economía	Apoyo social/familiar	

7. Salud Mental

Trastornos mentales en el pasado	Sí	No	Especificar
Trastornos mentales actuales	Sí	No	Especificar
Tratamiento psicológico/psiquiátrico	Sí	No	Motivo:
Hospitalizaciones por salud mental	Sí	No	Motivo:
Medicación psiquiátrica	Sí	No	Tipo de medicación:
Intentos e ideas de suicidio	Sí	No	Antes de la edad adulta: Un año antes de la comisión del delito:

B) VALORACIÓN DE LAS ETAPAS DE CAMBIO

	1ª ENTREVISTA	2ª ENTREVISTA	3ª ENTREVISTA
PRECONTEMPLACIÓN La persona no tiene necesidad de cambiar. Niega haber utilizado la violencia o la agresión, o bien fue la víctima/s quién provocó y desató una respuesta de defensa.			
CONTEMPLACIÓN Se considera la posibilidad de tener algún problema para controlar su comportamiento. Sus prejuicios tuvieron algo que ver, pero no valora la posibilidad de cambiar. Suelen aparecer sentimientos ambivalentes sobre el cambio.			
PREPARACIÓN Se dan los primeros pasos para cambiar. Ha comenzado a interesarse sobre los contenidos de este programa y estar de acuerdo en que puede beneficiarse en el futuro.			
ACCIÓN La persona ya está tomando medidas para cambiar.			
MANTENIMIENTO Se habla de los cambios conseguidos y de cómo mantenerlos.			
RECAÍDA Se considera que se ha vuelto hacia atrás. La persona puede sentirse mal, desmoralizada. Quizás justifique su recaída y se vuelva a una etapa anterior.			

Recursos que dispone la persona participante para el cambio (formación, apoyo social prosocial, estabilidad laboral, familiar, etc.)

C) INSTRUMENTOS

1. **Inventario Clínico Multiaxial de Millon (MCMI-IV).** cuestionario clínico autoaplicado de evaluación de la personalidad y de distintos síndromes clínicos. Está compuesto por 195 ítems de respuesta dicotómica (verdadero/falso) clasificados en 25 escalas clínicas, cinco de validez y 45 facetas de Grossman, que proporcionan información sobre 12 patrones clínicos de la personalidad (esquizoide, evitativo, melancólico, dependiente, histriónico, tempestuoso, narcisista, antisocial, sádico, compulsivo, negativista y masoquista), 3 escalas de patología grave de la personalidad (esquizotípico, límite y paranoide), 7 síndromes clínicos de gravedad moderada (ansiedad generalizada, síntomas somáticos, espectro bipolar, depresión persistente, consumo de alcohol, consumo de drogas y estrés postraumático) y 3 síndromes clínicos de gravedad severa (espectro esquizofrénico, depresión mayor y trastorno delirante).
2. **SRP 4. Escala de Psicopatía (Self-Report psychopathy Scale).** Autoinforme diseñado para evaluar la psicopatía en una amplia variedad de contextos, en sujetos mayores de 18 años. Está basada en la exitosa PCL-R y resulta especialmente útil en contextos de investigación. Además, contiene un formulario abreviado de 28 ítems para su uso en entornos donde la administración de la evaluación completa puede no ser factible o posible. Permite evaluar la presencia de rasgos de personalidad y tendencias psicopáticas para su uso en entornos clínicos, forenses o de investigación. La administración de la prueba (individualmente o en grupos) permite definir un perfil de personalidad multidimensional consistente con el estándar internacional PCL (Test de Hare).
3. **TECA. Test de Empatía Cognitiva y Afectiva.** un instrumento de evaluación de la empatía formado por 33 elementos que presenta adecuadas garantías psicométricas. Proporciona información tanto de los componentes cognitivos de la empatía (Adopción de perspectivas y Comprensión emocional) como de los afectivos (Estrés empático y Alegría empática). Además, ofrece una puntuación total de la empatía. Permite predecir si una persona va a mostrar empatía en una situación emocional completa.
4. **Cuestionario de 90 síntomas (SCL-90-R).** Instrumento de cuantificación sintomática que permite evaluar una amplia gama de síntomas psicológicos y psicopatológicos, tanto en población clínica, como en población normal. Valora la presencia de 90 síntomas y determina su intensidad en una escala que va desde la ausencia total hasta la máxima intensidad. Cuenta con 3 niveles de información diferenciados: 3 índices globales, 9 dimensiones sintomáticas primarias de salud mental y 1 nivel de síntomas discretos.

5. **Cuestionario de Ira Estado/Rasgo (STAXI-2).** El STAXI-2 consta de 10 ítems relacionados con la ira-estado (intensidad de la emoción de la ira en una situación concreta) y de otros 10 ítems referidos a la ira-rasgo (disposición individual para sentir ira habitualmente). Asimismo, cuenta con una tercera subescala de 24 ítems relacionada con la forma de la expresión de la ira (ira interna, ira externa, expresión de la ira y control de la ira). Esta subescala también presenta un índice global de la ira del sujeto (Índice de Expresión de la Ira).

6. **Escalas de prejuicio sutil y manifiesto (prejuicios hacia la población inmigrante).**

PREJUICIO SUTIL Y MANIFIESTO
(Pettigrew y Meertens, 1995; adaptada al español por Rueda y Navas, 1996)

A continuación se presenta una serie de cuestiones relacionada con la inmigración, respondan en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo al contenido de la frase.

(1-En total desacuerdo, 2- En desacuerdo, 3 - Indiferente, 4- De acuerdo, 5- En total acuerdo)	1	2	3	4	5
1. En España existen grupos que salen adelante por sus propios esfuerzos. Los inmigrantes deberían hacer lo mismo sin que se les tenga que dar un trato especial.					
2. La mayoría de los políticos españoles se preocupan demasiado por los inmigrantes y no lo suficiente por los demás ciudadanos españoles.					
3. El hecho de que los inmigrantes no salgan adelante es porque enseñan a sus hijos valores y destrezas que no son las adecuadas en esta sociedad.					
4. No me importaría si un inmigrante, adecuadamente preparado, fuera mi profesor o jefe.					
5. El inconveniente de que los inmigrantes se introduzcan en determinados lugares (departamentos, hospitales, etc.) es que no saben respetar las normas de convivencia establecidas.					
6. Los inmigrantes se diferencian mucho de los españoles en los hábitos de higiene y en la necesidad de limpieza.					
7. No me importaría tener relaciones sexuales con una persona inmigrante.					
8. Pienso que los inmigrantes y españoles no pueden estar realmente tranquilos unos con otros, incluso aunque sean amigos.					
9. La mayoría de los inmigrantes que recibe algún tipo de ayuda social o económica no lo necesitan, y podrían vivir sin ella si quisieran.					
10. Los inmigrantes ocupan trabajos, viviendas y puestos escolares que no saben utilizar y que deberían ser ocupados por otras personas.					
11. Por lo que conozco, las personas inmigrantes son muy diferentes de los ciudadanos españoles en los valores que enseñan a sus hijos.					
12. Pienso que los inmigrantes son muy diferentes a los españoles en sus ideas y valores sexuales o en su práctica sexual.					
13. No me importaría que un inmigrante, con una situación económica parecida a la mía, se casara con alguien de mi entorno familiar.					
14. Lo cierto es que si los inmigrantes pusieran un poco de empeño podrían estar, al menos, tan cómodamente como los ciudadanos españoles.					
15. No puede uno confiar en los inmigrantes pues ellos no conocen la honestidad.					
16. Por lo que he podido ver, los inmigrantes son muy diferentes de los ciudadanos españoles en su forma de hablar y de comunicarse con la gente.					
17. Los inmigrantes proceden de culturas menos capaces y esto explica por qué viven en una situación peor que los españoles.					
18. He sentido admiración alguna vez por inmigrantes.					
19. He sentido compasión por la situación en la que se encuentran los inmigrantes.					
20. Si uno de tus familiares más cercanos (hijos/as o hermanos/as) tuviese descendencia con una persona inmigrante, me daría igual que su hijo tuviera los rasgos físicos de la persona inmigrante.					

Explicación del instrumento

Escala de prejuicio sutil y manifiesto

Autores: Pettigrew y Meertens (1995), adaptado al contexto español por Rueda y Navas (1996)

Descripción y corrección del cuestionario: En esta escala, los participantes puntúan de 1 a 5, siendo 1 “en total desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “Indiferente”, 4 “De acuerdo”, 5 “En total acuerdo”.

Al ser una escala consideramos que **a mayor puntuación mayor es el prejuicio**. La escala cuenta de 20 ítems, 10 para prejuicio sutil y 10 para el manifiesto. En nuestro caso, los ítems 7, 4, 13, 15 y 20 puntúan de forma inversa. Existen dos subcategorías para el prejuicio manifiesto y tres para el sutil:

PREJUICIO MANIFIESTO (tradicional, más directo, agresivo y evidente):

- PERCEPCIÓN DE AMENAZA Y RECHAZO ABIERTO DEL INMIGRANTE (EXOGRUPO): **ITEMS 2, 8, 9, 10, 15 Y 17**
- OPOSICIÓN AL CONTACTO INTIMO: **ITEMS 4,7,13 Y 20**

PREJUICIO SUTIL (frio, distante e indirecto):

- DEFENSA DE LOS VALORES TRADICIONALES (argumentos de acusación al inmigrante – exogrupo – de no respetar ni adaptarse a los valores de la sociedad que lo acoge): **ITEMS 1, 3, 5 Y 14**
- EXAGERACIÓN DE LAS DIFERENCIAS CULTURALES (argumentos de diferencias en valores, creencias, hábitos de higiene o sexuales, lengua y religión son utilizados para justificar la inferioridad y subordinación del exogrupo en la jerarquía social): **ITEMS 6, 11, 12 Y 16**
- LA MENOR MANIFESTACIÓN DE EMOCIONES O SENTIMIENTOS POSITIVOS HACIA EL EXOGRUPO (no se manifiestan emociones negativas hacia el inmigrante pero sí se observa que las emociones positivas son escasas): **ITEMS 18 Y 19.**

A partir de las puntuaciones en ambas escalas (manifiesto y sutil), sumando las puntuaciones, podemos clasificar a los individuos en cuatro grupos (a partir de la puntuación de corte de 35 – la amplitud de las puntuaciones oscila desde 10 a 60). Para llevar a cabo esta clasificación elegimos el percentil 75 o tercer cuartil, y obtenemos que, para el prejuicio sutil la puntuación de corte es 30 y para el manifiesto de 27. Atendiendo a esta tipología obtenemos que:

- Los fanáticos, puntúan alto en ambas escalas, es decir, sutil ≥ 30 y manifiesto ≥ 27 ;
- Los sutiles, puntúan bajo en manifiesto y alto en sutil, es decir, sutil ≥ 30 y manifiesto ≤ 27 ;
- Los igualitarios, puntúan bajo en las dos escalas, es decir, sutil < 30 y manifiesto < 27 ;
- Los no válidos, bajo en sutil y alto en manifiesto, es decir sutil < 30 y manifiesto ≥ 27 .

7. Escala Triangular del Odio – ETO.

ESCALA TRIANGULAR DEL ODIO – ETO

(Sternberg y Sternberg, 2010)

Lea atentamente cada una de las afirmaciones sobre la persona o grupo de referencia y califica sinceramente tu grado de acuerdo o desacuerdo

1. Completamente desacuerdo	2. Muy Desacuerdo	3. Desacuerdo	4. Neutral	5. De acuerdo	6. Muy de acuerdo	7. Completamente de acuerdo
-----------------------------------	-------------------------	------------------	---------------	------------------	----------------------	-----------------------------------

NEGACIÓN DE LA INTIMIDAD							
1. Pienso que _____ es realmente desagradable.	1	2	3	4	5	6	7
2. Nunca me asociaría a sabiendas con _____.	1	2	3	4	5	6	7
3. Siento que no se puede confiar en _____, en absoluto.	1	2	3	4	5	6	7
4. No tengo ninguna simpatía por _____.	1	2	3	4	5	6	7
5. No siento ninguna compasión hacia _____.	1	2	3	4	5	6	7
6. _____ me repugna.	1	2	3	4	5	6	7
7. No tengo ninguna empatía hacia _____.	1	2	3	4	5	6	7
8. No creo que pudiese comunicarme de forma significativa con _____.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que _____ es muy distinto, en un sentido negativo, a la gente como yo.	1	2	3	4	5	6	7
10. _____ me resulta despreciable.	1	2	3	4	5	6	7
PASIÓN							
11. A veces no puedo quitarme de la cabeza la amenaza que supone _____.	1	2	3	4	5	6	7
12. Me siento personalmente amenazado por _____.	1	2	3	4	5	6	7
13. _____ supone un peligro claro para mí y para otros como yo.	1	2	3	4	5	6	7
14. _____ me da verdadero miedo.	1	2	3	4	5	6	7
15. A veces puedo sentir como mi corazón comienza a latir más deprisa con la ira que siento cuando empiezo a pensar en _____.	1	2	3	4	5	6	7
16. Pensar en _____ me hace sentir inseguro.	1	2	3	4	5	6	7
17. Pensar en _____ me produce temor.	1	2	3	4	5	6	7
18. Siento una intensa ira cuando pienso en _____.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cada vez que pienso en _____ me pongo muy furioso.	1	2	3	4	5	6	7
COMPROMISO							
20. Tenemos que enseñarles a nuestros hijos el peligro que suponen las personas como _____.	1	2	3	4	5	6	7
21. La gente tienen que comprometerse en la lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
22. La gente tiene que adoptar un papel activo y hablar en contra de gente como _____.	1	2	3	4	5	6	7
23. Estoy comprometido en la lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
24. Nunca debemos flaquear en nuestra lucha contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
25. No me puedo imaginar que _____ vaya a cambiar nunca su conducta dañina.	1	2	3	4	5	6	7
26. Me uniría a un movimiento cuyo fin fuese luchar contra _____.	1	2	3	4	5	6	7
27. La lucha contra _____ es importante a pesar de los posibles costes.	1	2	3	4	5	6	7

28. Tenemos que protegernos contra _____ por todos los medios.	1	2	3	4	5	6	7
29. El público debería estar informado en profundidad sobre el peligro que supone _____.	1	2	3	4	5	6	7

Explicación del cuestionario

Escala Triangular del Odio- ETO (Sternberg, 2008; Sternberg y Sternberg, 2010).

Descripción: Escala que evalúa los tres componentes de la Doble Teoría Triangular del Odio (Sternberg y Sternberg, 2008). Estos componentes son 1) Negación de la intimidad 2) Pasión y 3) Compromiso.

La presente escala se ha utilizado para medir el sentimiento de odio y explorar su estructura subyacente en el ámbito de investigación, pero no ha sido validada como instrumento de valoración clínica, no existiendo en la actualidad criterios de corrección ni validación del instrumento. No obstante, dada la relevancia del marco teórico planteado por el autor, se ha considerado oportuno la aplicación de la escala con la finalidad de analizar cualitativamente la presencia de los distintos componentes del odio en cada participante.

La escala consta de 29 elementos que miden la negación de la intimidad/disgusto (DIS), Pasión/Ira (ANG) y Devaluación (DEV). Los participantes responden en la medida en que están de acuerdo o en desacuerdo con cada declaración en una escala Likert de 7 puntos de 1 (Completamente desacuerdo) a 7 (Completamente de acuerdo).

8. Test de Actitud Prejuiciosa (TAP).

9. TEST DE ACTITUD PREJUICIOSA

10. (Rojas et al., 2012)

Teniendo en cuenta que el **exogrupo** hace referencia a aquellas personas que **no pertenecen a su grupo de pertenencia**, valore las siguientes cuestiones empleando la siguiente escala de respuesta:

1: Muy malos	2: Malos	3: Ni malos ni buenos	4: Buenos	5: Muy buenos.
--------------	----------	-----------------------	-----------	----------------

Piense en las personas (del exogrupo) y dígame, ¿Cómo cree Vd. que son?

1. Su sistema político y de gobierno (forma en que se eligen los gobiernos, forma en que funcionan, participación política, leyes, etc.).	1	2	3	4	5
2. Su sistema de bienestar social (educación, sanidad y servicios sociales).	1	2	3	4	5
3. Sus formas de trabajar (ritmo de trabajo, horario, condiciones laborales -p.e., desempleo, eventualidad, etc.).	1	2	3	4	5
4. Sus hábitos de consumo y economía doméstica (productos que compran, tipo de comida que consumen, economía familiar -p.e., dinero que gastan y ahorran, forma de administrar lo que tienen, etc.).	1	2	3	4	5
5. Sus relaciones sociales (forma de relacionarse, lugares habituales de relación social, uso del tiempo libre y formas de divertirse, etc.).	1	2	3	4	5
6. Sus relaciones familiares (forma de relacionarse con la pareja, hijos-as, las personas mayores de la familia, reparto de roles o funciones, etc.).	1	2	3	4	5
7. Sus creencias y prácticas religiosas (creencias, prácticas y cumplimiento personal de obligaciones o prohibiciones religiosas).	1	2	3	4	5
8. Sus valores (respeto a las personas mayores, forma de educar a los hijos-as, igualdad entre hombres y mujeres, papel de la religión en la vida, etc.).	1	2	3	4	5

En general, ¿en qué grado ha sentido Vd. las siguientes emociones hacia las personas (del exogrupo)?

Utilice la siguiente escala para responder: 1: Nada; 2: Poco; 3: Algo; 4: Bastante; 5: Mucho.

9. Admiración;	1	2	3	4	5
10. Desconfianza	1	2	3	4	5
11. Simpatía	1	2	3	4	5
12. Incomodidad	1	2	3	4	5
13. Inseguridad	1	2	3	4	5
14. Respeto	1	2	3	4	5
15. Indiferencia.	1	2	3	4	5

Si pudiera elegir, ¿hasta dónde estaría usted dispuesto/a a llegar en su relación con personas (del exogrupo)? (se pueden señalar varias):

a. A formar una familia con una persona (del exogrupo) o tener una pareja (del exogrupo).	
b. A que mis hijos o hijas eligieran como pareja a una persona (del exogrupo).	
c. A tener amigos-as (del exogrupo).	
d. A tener vecinos-as o compañeros-as de trabajo (del exogrupo).	
e. Prefiero no tener relación con personas (del exogrupo).	

Explicación del instrumento

Test de actitud prejuiciosa (TAP)

Autores: Rojas, Navas, Pérez, Cuadrado y Lozano (2012).

Descripción: Medida de prejuicio, que permite aprehender dicha actitud en el grupo minoritario de inmigrantes y en el mayoritario de autóctonos, partiendo de una posición integradora que concibe el prejuicio como una actitud social, cuya evaluación requiere recoger la percepción que se tiene del exogrupo, las emociones que suscita y la intención de comportarse ante él. En el TAP la variable prejuicio se ha operacionalizado a partir de la combinación de tres variables: opinión sobre el exogrupo o estereotipo (componente cognitivo del prejuicio), emociones (componente afectivo) y distancia social preferida con el exogrupo (componente conativo o de intención conductual).

Corrección: La medida de prejuicio se obtiene sumando cada dimensión ponderada por el número de ítems de cada componente.

- **Componente cognitivo (opinión sobre el exogrupo – ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8):** Los participantes tienen que indicar su opinión sobre cada uno de los ámbitos del exogrupo mencionados, utilizando una escala de respuesta que oscilaba desde 1 (muy malo) hasta 5 (muy bueno). Las puntuaciones en este componente se invierten para que las puntuaciones altas en esta medida indiquen un mayor prejuicio hacia el exogrupo (y a la inversa, puntuaciones bajas indiquen menos prejuicio).
- **Componente emocional (componente afectivo del prejuicio – ítems 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15):** 3 ítems de emociones positivas (admiración, simpatía y respeto) y 4 ítems de emociones negativas sutiles (desconfianza, incomodidad, inseguridad e indiferencia). Los participantes deben indicar “el grado en el que habían sentido cada una de esas emociones hacia las personas del exogrupo”, utilizando para ello una escala de frecuencia que oscila desde 1 (nada) hasta 5 (mucho). Las puntuaciones en emociones positivas se han invertido para que las puntuaciones altas indiquen un mayor grado de emociones negativas hacia el exogrupo y, por tanto, mayor prejuicio exogrupal y viceversa.
- **Componente conativo o de intención conductual (distancia social- ítem 16):** se mide con una adaptación de una escala clásica de distancia social (p.e., Bogardus, 1927): un solo ítem en el que se pide a los participantes que indiquen “hasta dónde estarían dispuestos a llegar en su relación con miembros del exogrupo”. Sus cinco alternativas de respuesta oscilan desde la preferencia por mantener una relación muy estrecha con personas del exogrupo (“A formar una familia con una persona del exogrupo”, valorada con 1 punto), hasta la preferencia por “no tener relación con personas del exogrupo” (valorada con 5 puntos), pasando por opciones intermedias. Los participantes pueden señalar varias opciones, empleándose para los análisis la opción más inclusiva (la que indicaba una preferencia por mantener una relación más íntima con personas del exogrupo).

9. Escala de orientación a la dominancia social.

ESCALA DE ORIENTACIÓN DE DOMINANCIA SOCIAL (Silvan-Ferrero y Bustillos, 2007)

Lea con atención las frases que aparecen a continuación y responda marcando con una X la opción que considere más adecuada a tu forma de pensar:

1. Totalmente en desacuerdo
2. Bastante en desacuerdo
3. En desacuerdo
4. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
5. De acuerdo
6. Bastante de acuerdo
7. Totalmente de acuerdo

1. El valor que tienen algunos grupos de personas es mayor que el de otros	1	2	3	4	5	6	7
2. Deberíamos hacer todo lo posible para igualar las condiciones para los diferentes grupos.	1	2	3	4	5	6	7
3. A veces es necesario utilizar la fuerza contra otros grupos para conseguir lo que tu grupo quiere.	1	2	3	4	5	6	7
4. Si ciertos grupos de personas se mantuvieran en su posición, tendríamos menos problemas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tendríamos menos problemas si tratáramos a los diferentes grupos de manera más igualitaria.	1	2	3	4	5	6	7
6. Para salir adelante en la vida, algunas veces es necesario pasar por encima de otros grupos de personas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ningún grupo de personas debería dominar en la sociedad.	1	2	3	4	5	6	7
8. La igualdad entre grupos de personas debería ser nuestro ideal.	1	2	3	4	5	6	7
9. Todos los grupos de personas deberían tener igualdad de oportunidades en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
10. Se debe aumentar la igualdad social.	1	2	3	4	5	6	7
11. Los grupos superiores de personas deberían dominar a los grupos inferiores.	1	2	3	4	5	6	7
12. Probablemente es bueno que ciertos grupos estén en una posición superior y otros en una posición inferior.	1	2	3	4	5	6	7
13. Debemos luchar por conseguir unos ingresos más igualitarios para todos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Algunas veces algunos grupos de personas se deben quedar en su posición.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sería deseable que todos los grupos fueran iguales.	1	2	3	4	5	6	7
16. Los grupos inferiores deberían mantenerse en su posición	1	2	3	4	5	6	7

Explicación del cuestionario

Escala de Orientación a la Dominancia Social – SDO-

Autores: Pratto et al., 1994; adaptada al español por Silvan-Ferrero y Bustillos (2007)

Descripción y corrección del cuestionario: La influencia de los mitos legitimados en la justificación del sistema de igualdad-desigualdad variará de unos individuos a otros, independientemente de su grupo social. De esta forma, se propone la **Orientación a la Dominancia Social (SDO)** como la predisposición individual hacia las relaciones intergrupales jerárquicas y no igualitarias (Sidanius y Pratto, 1999). En resumen, para la teoría de la Dominancia Social las estructuras de desigualdad social tienden a reforzarse a través de un mecanismo psicológico (SDO), en aquellos individuos favorables hacia este tipo de estructuras. De esta forma, el interés de estas personas radica en promover la desigualdad y la

dominancia grupal.

Esta escala– SDO- está compuesta por 16 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos, que oscilan desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). La puntuación total se obtiene mediante la suma de la puntuación en cada uno de los enunciados, **una vez invertidos los ítems 2, 5, 7, 8, 9, 10, 13 y 15**, indicando **puntuaciones más altas una mayor Orientación a la Dominancia Social**. La fiabilidad original de esta escala con muestras americanas fue de $\alpha = .91$

La escala posee dos factores: Orientación a la dominancia grupal (ítems 1, 3, 4, 6, 11, 12, 14 y 16) y Oposición a la igualdad (ítems 2, 5, 7, 8, 9, 10, 13 y 15).

10. HCR-20 - Guía para la valoración del riesgo de comportamientos violentos. Este instrumento evalúa el riesgo de violencia física y fue desarrollado para ser aplicado en el ámbito psiquiátrico civil, forense y penitenciario. Funciona como una guía con la cual se alcanzan juicios probabilísticos sobre el riesgo de ocurrencia de violencia en el futuro. Permite realizar una evaluación personalizada orientada al manejo preventivo mediante la consideración de 20 factores de riesgo seleccionados por su asociación con la violencia en la bibliografía científica y profesional, y también mediante la consulta a profesionales de la salud mental forense (Douglas, Yeomans y Boer, 2005). El/la terapeuta deberá establecer el nivel (bajo, moderado o alto) de riesgo de violencia en cada caso basándose en la evaluación estructurada de los factores de riesgo, la importancia que estima que poseen para el caso en cuestión y el grado de intervención que considere adecuado para prevenir la violencia. Para la administración de esta escala se utilizan diversas fuentes de datos que puedan garantizar una información fiable (expedientes, historias clínicas y entrevistas).

ANEXO 2 – FASE DE INTERVENCIÓN

SESIÓN 1: ¿Quién soy yo? Aproximándonos a la Identidad y al Autoconcepto.

OBJETIVOS

- Reflexión sobre los momentos más importantes de la biografía del sujeto.
- Establecer vínculos entre las experiencias pasadas y las actuales.
- Introducción del constructo de identidad y autoconcepto de forma vivencial.

EJERCICIOS

- Línea de vida.
- Heridas y cicatrices.
- La margarita.
- Dinámica entre sesiones: Conociendo mi autoconcepto.
- Dinámica optativa: Reconponiendo mi identidad.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Explicar los objetivos del módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

1.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

(Adaptación de Ballano, et al., 2015, Programa PROBECO).

GLOSARIO:

- **Autobiografía**
- **Identidad**
- **Autoconcepto y Autoestima**

La importancia de este módulo es el **incremento del autoconocimiento**.

Autobiografía. El/la participante expondrá momentos de su historia de vida. Se analizarán los más significativos (positivos, negativos y traumáticos) en tiempo pasado, presente y futuro. Puede complementarse con la información proporcionada durante la fase de evaluación. La persona debe poder explorar su vida y recapacitar del porqué ha llegado al momento actual y así tener una percepción más ajustada sobre su realidad. Esta autobiografía será la base sobre la que se trabajará a lo largo de todo el programa.

Identidad, se podría definir como las características que definen a una persona. Su función es dar un sentido al ser y al existir. Algunas características son comunes en varios individuos pero nunca resulta la misma combinación, por lo que la mezcla de factores es singular y diferencia a cada persona del resto. La identidad puede cambiar a lo largo de nuestra vida en función de las experiencias, intereses, necesidades y expectativas. Permite reconocerse a uno/a mismo/a.

Además de una identidad personal, existe una identidad social o sentido de pertenencia a un determinado grupo social por el que se siente identificado y asume, sus rasgos y valores. Ambas identidades ayudan al ser humano a definir el concepto que tiene de sí mismo/a, a concretar la manera de relacionarse con los demás y a conocer el lugar que ocupa en la sociedad.

Autoconcepto. Término muy relacionado con la identidad y definido como se percibe la persona a sí misma y con la imagen que muestra a los demás mientras interactúa. Respondería a las preguntas ¿Quién soy yo?, ¿Cómo me comporto en X situación?

Autoestima. Concepto relacionado con la identidad y que hace referencia a cómo se autovalora cada persona (positiva o negativamente) en función de varios factores (físicos, académicos, laborales, emocionales, etc.) Respondería a las preguntas ¿Me gusta?, ¿Me valoro como soy?

1.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

1.2.1. Ejercicio de “Línea de vida” (autobiografía). En una hoja se dibuja una línea recta horizontal que representa la vida de la persona. En ella se mostrará su trayectoria vital, marcando los hechos más representativos de forma cronológica hasta llegar al momento presente. El/la terapeuta ayudará a recordar momentos pasados, a revivir las emociones e ideas asociadas.

Se le preguntará por el estado actual y se le pedirá que se proyecte al futuro. Se puede establecer un diálogo entre etapas presentes, pasadas y futuras.

1.2.2. Ejercicio de “Heridas y cicatrices” (experiencias traumáticas). La persona en el momento presente debe enumerar experiencias que le han marcado psicológicamente a lo largo de su existencia. Asociará y analizará a sus vivencias las consecuencias a corto y a largo plazo.

1.2.3. El ejercicio de la “Margarita”. La persona describirá diferentes componentes de su identidad (etnia, nacionalidad, familia, talento, amistades, ideas políticas, familia, género, sexo y religión).

1.2.4. Ejercicios sobre el autoconcepto. “Conociendo cualidades y defectos” para ello la persona debe describir sus cualidades y defectos en relación a 10 áreas (apariciencia física, capacidad intelectual, personalidad, salud, relación con los demás, conducta afectiva, rendimiento laboral, estatus socioeconómico, cómo creo que me ven los otros y logros alcanzados), eligiendo las 5 más relevantes. Este ejercicio está basado en el Inventario de Autoconcepto de Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo, 2007.

Posteriormente reflexionará sobre sus aspectos negativos y pensará detenidamente, si puede mejorar escribiendo las formas de hacerlo. Sobre aquellos aspectos negativos

que no puede cambiar, intentará ser justo/a y aceptarlos. Para finalizar hará una redacción sobre sí mismo/a, escribiendo su reflexión.

1.2.5. Ejercicio “Recomponiendo mi identidad”. La persona realizará un collage que describirá quien es. Se le proporcionará revistas, tijeras y pegamento para que recorte, elija, clasifique las imágenes elegidas en una cartulina.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 2: Mi identidad social ¿Cómo soy yo en relación con los demás?

OBJETIVOS

- Análisis de la identidad social.
- Estudiar la influencia de “los otros significativos” en la formación de la identidad en la etapa de la adolescencia y edad adulta.
- Profundizar la idea de género.
- Exploración de las fuentes de “presión social o grupal”.

EJERCICIOS

- “No tiene que ser verdad lo que todo el mundo piensa que es verdad”.
- ¿Con quién me relaciono?
- Analizando mi identidad social.
- Mi cárcel de género.
- ¿Qué he dejado de hacer por ser “un hombre o una mujer de verdad”?
- Dinámica entre sesiones: Cuando la presión por encajar nos daña.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

2.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA.

GLOSARIO:

- **Identidad social.**
- **Identidad del género.**
- **Cuando la presión por encajar nos afecta.**

La Identidad social se construye en relación a los grupos sociales con los que nos relacionamos (familia, colegio, religión, etnia, nación, clase social, etc.). Definimos nuestro autoconcepto y autoestima en función de nuestros grupos de pertenencia. De la misma manera, nuestro autoconcepto también se ve influenciado por otros elementos que componen nuestra identidad cultural (prensa que se lee, programas de tv, redes sociales, etc.). Nos socializamos en base a lo que aprendemos en nuestro entorno más cercano. Tenemos tendencia a relacionarnos con personas similares en identidad social y cultural y asumimos como norma, todo lo compartido con dichos grupos. Sin embargo, necesitamos ser flexibles a la hora de aceptar aquello que consideramos diferente, aprendiendo de otras culturas, con otros valores y con formas de relación distinta.

Identidad de género. Desde el momento del nacimiento se inicia el proceso de asignación de género “masculino al niño” y femenino a la niña”. El sexo es algo biológico, se encuentra determinado por los órganos sexuales, hormonas, genética, etc., mientras que el *género* se refiere aquellas características que la sociedad establece por el hecho de ser hombres o mujeres. Cada persona desde la infancia aprende y se comporta siguiendo una serie de patrones sociales que definen las actitudes, capacidades y comportamientos masculinos y femeninos, destacando sus diferencias. Por lo tanto el género es un constructo social, que define unos estereotipos y prejuicios sociales que condicionan la identidad de género. Se premia aquellas personas que lo cumplen y se castiga a quienes no encajan con el modelo normativo.

Las evidencias científicas indican que hay más similitudes que diferencias entre los comportamientos de grupos de hombres y mujeres.

La *identidad de género* es una vivencia interna e individual, puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer, con la vivencia personal del cuerpo, con la vestimenta y modo de hablar u otras expresiones de género. A su vez, la *orientación sexual* se define como la capacidad de cada persona de sentir atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas del mismo género o diferente, así como la de mantener relaciones íntimas y sexuales.

Una construcción sana de identidad, permite a los individuos no apegarse a las elaboraciones sociales rígidas de rol que dictan rigurosamente la norma a seguir. La *flexibilidad del estereotipo*, permite al ser humano adecuarse a situaciones de equilibrio con su construcción social y su sentimiento particular, además de humanizarlo/a.

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derecho. Todos los derechos humanos son universales, complementarios, indivisibles e interdependientes. La orientación sexual y la identidad de género, son esenciales para la dignidad y la humanidad de toda persona y no deben ser motivo de discriminación o abuso”. Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas (2007).

Cuando la presión por encajar nos afecta. En algunas ocasiones, las personas necesitamos “encajar” en determinados grupos sociales por diversos motivos. Nos comportamos de manera inadecuada e irrespetuosa tanto con nosotros/as mismos/as como con los/las demás, al compararnos y no alcanzar los ideales personales o sociales propuestos. Entonces nuestra autoestima resulta dañada. Otras veces, rechazamos o agredimos a las personas que consideramos diferentes con respecto a nuestros esquemas, porque de algún modo representan una amenaza.

2.2. DINÁMICAS Y MATERIALES.

2.2.1. Ejercicio de “No tiene que ser verdad lo que todo el mundo piensa que lo es”. Basado en el cuento del traje del nuevo emperador (Hans C. Andersen, 1837), se explora

las fuentes de presión del grupo y las creencias compartidas con el objetivo de fomentar el pensamiento crítico.

Posteriormente realizar una reflexión final.

2.2.2. ¿Con quién me relaciono? Se solicita la reflexión sobre todos los grupos de personas con las que interaccione, sea de manera voluntaria o forzada. Debe definirse las características de cada grupo y exponer lo que ha aprendido de cada uno, qué es lo que busca al relacionarse con ellos y cómo le hacen sentir. Objetivo poder valorar las fuentes grupales de influencia en su identidad.

2.2.3. Analizando mi identidad social. La persona debe definir aspectos de su identidad social. Cada afirmación que realice debe responder a las siguientes preguntas: ¿Por qué afirmas que eres XXX?, ¿Hay gente de tu entorno que no sea XXX? y ¿Te relacionas con gente que no sea XXX? ¿Por qué?

2.2.4. Mi cárcel de género. Se explorará a lo largo de su biografía cómo se ha socializado atendiendo a su género (cómo ha aprendido a comportarse según su rol, quiénes le han enseñado a hacerlo, qué pasaba cuando no se comportaba de forma normativa, conocer sobre lo que piensa sobre las personas que no se comportan según lo establecido socialmente y ponerse en sus zapatos).

2.2.5. ¿Qué he dejado de hacer por ser “un hombre o una mujer de verdad”? Analizar las presiones sociales y culturales asociadas al género. Además de valorar las pérdidas asociadas a la rigidez de los roles de género (No he podido hacer, no he podido decir y no he podido sentir).

2.2.6. Cuando la presión por encajar daña. Conocer la autoestima amenazada o dañada, debido a la comparación con los ideales sociales imperantes y valorar las proyecciones hacia objetivos diferentes al endogrupo.

Debe señalar cuáles son sus ideales de vida tanto personales como sociales y después, compararlos con su vida real y preguntarse cómo se siente.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 3: ¿Cómo percibimos la realidad?

OBJETIVOS

- Explicar los sesgos en la percepción de la realidad.
- Introducir el modelo A-B-C de Ellis.
- Diferenciar entre el pensamiento irracional e irracional.
- Identificar las ideas irracionales y los pensamientos automáticos.

EJERCICIOS

- Realidad Parcial.
- Los malos vecinos.
- La fábula de la zorra y las uvas.
- Cambiando la manera de pensar.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

3.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

(Adaptación de Suarez et al., 2015)

GLOSARIO:

- **La relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.**
- **Pensamiento racional e irracional.**

Relación entre pensar, sentir y actuar. Lo que diferencia a los seres humanos de los animales, es su capacidad para pensar y razonar, además de sentir y actuar. Como se ha comprobado con anterioridad, en ocasiones, las cosas no son lo que parecen. Frecuentemente pensamos que nuestra verdad es la única posible, dando lugar a innumerables conflictos, pero esto no es cierto. Lo que percibimos y entendemos como *realidad*, sólo es una parte de esta.

Pensamiento racional e irracional. Cada persona en función de las experiencias vividas y su historia previa, interpretará la realidad de una forma u otra. Los pensamientos condicionan la visión del mundo y condicionan el sentir. La manera de pensar justifica el comportamiento. Según como se interprete o analice una situación, aparecerán unas emociones concretas que determinaran cómo nos sentimos y cómo responderemos ante esas diferentes situaciones.

En ocasiones nuestro pensamiento tiene fallos y carece de lógica al confundir los hechos reales objetivos, con las opiniones de los mismos. Ello puede generar *conflictos personales o con otras personas*. Es importante potenciar en el día a día, pensamientos acordes con uno/una mismo/a y con las personas que te rodean. Conforme la vida va transcurriendo se va construyendo la manera de pensar y la escala de valores, en función de las experiencias y los aprendizajes acumulados. Estos valores están estrechamente relacionados con la interpretación de la realidad personal. Se debe aprender a *diferenciar entre los pensamientos basados en la evidencia clara y verificable (racionales) de aquellos basados en los juicios, deseos o creencias (irracionales)*.

El *pensamiento racional* permite lograr un mayor equilibrio, bienestar y armonía personal. Muchas veces para poder resolver una situación, hay que saber cambiar la manera de interpretarla. Los pensamientos racionales son el fundamento de conductas/actitudes funcionales y sanas.

Las personas que utilizan frecuentemente el *pensamiento irracional*, tienden a funcionar y relacionarse desde el absolutismo y la exigencia tanto para ellos/as como con el resto de personas y con el mundo que les rodea, generando un alto grado de frustración y malestar. Pensar de esta manera, conlleva expectativas poco realistas, tendentes al catastrofismo atenuando la capacidad de afrontamiento o manejo y fomentando la racionalización, dejando a un lado los verdaderos problemas, derechos y preferencias. Estos errores de pensamiento son disfuncionales ignoran lo positivo, exageran lo negativo o lo generalizan. Fomentan el aislamiento, la depresión, el abuso de sustancias y el uso de la violencia.

La única forma de acercarnos a la certeza es contrastando nuestras creencias con los hechos más objetivos. Nuestra forma de pensar sobre la realidad constituye nuestra manera de ser y se desarrolla a lo largo de nuestra vida, así que de igual modo que se aprendió, también se puede desaprender y cambiarla.

3.2. DINÁMICAS Y MATERIALES.

3.2.1. Introducción de manera indirecta de elementos para la reflexión en relación con el pensamiento prejuicioso y discriminatorio (temas de actualidad y/o relacionados directamente con la vida de la persona participante).

3.2.2. Ayudar a diferenciar entre la realidad percibida y sus interpretaciones mediante imágenes, videos, historias y cuentos específicos.

3.2.3. Utilizando el anterior material para cuestionar la rigidez en la interpretación de las situaciones: verdad absoluta, verdad parcial y verdad relativa. Posteriormente reflexión sobre las interpretaciones que se hacen de la realidad y ser conscientes de juicios erróneos.

3.2.4. Aprender a generar pensamientos alternativos relacionados con ideas irracionales propias y/o ajenas basados en distintas situaciones.

3.2.5. Siguiendo con el anterior ejercicio se puede solicitar que los/las participantes concreten situaciones que les sucedan hasta la siguiente sesión. Concretando el pensamiento irracional asociado a ella e incluyendo un pensamiento racional alternativo.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 4: Los estereotipos y otras representaciones mentales.

OBJETIVOS

- Conocer el concepto de estereotipo y su función en la representación que hacemos de la realidad.
- Analizar las relaciones entre estereotipos y pensamientos.
- Reflexión entre estereotipos y conducta.

EJERCICIOS

- Las creencias nos limitan.
- ¿Estereotipos?
- La historia de las gafas de sol.
- Comprendiendo los estereotipos.
- Dinámica optativa: Si no lo veo no lo creo...

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.
- Evaluará el estado psicológico de los/las participantes ante posibles estados emocionales desajustados derivados de la asunción de

4.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **Esquemas personales y representaciones sociales.**
- **Los estereotipos como esquemas cognitivos de representación social.**
- **La influencia de los estereotipos en la vida diaria.**

Esquemas personales y representaciones sociales. Como bien se ha comentado en anteriores sesiones todas las personas disponemos de una manera particular de entender la realidad y conducirnos por la vida. Estos criterios, son nuestros esquemas personales que vamos construyendo desde nuestra infancia. Recibimos ideas, normas y conceptos sobre lo que está bien o mal de fuentes externas que fijan estas informaciones en nuestro cerebro y corazón.

En la infancia/adolescencia no se dispone de la madurez ni de las herramientas necesarias para filtrar y priorizar aquellas ideas que sintonizan más con nuestros valores o forma de ser. Solemos interiorizar y normalizar como certeza todo lo que transmite nuestro entorno próximo, la sociedad en la que vivimos y la educación que recibimos. De esta manera, compartimos y entendemos las experiencias y el conocimiento de forma similar (*representaciones sociales*). Algunos de estos esquemas, pueden ser erróneos al estar incompletos o anticuados, no generan bienestar ni equilibrio personal y tampoco, se adecuan a una realidad cambiante que exige cierta flexibilidad cognitiva. No cabe duda que en estos casos, deberían ser modificados. Además, en vida cotidiana nos solemos encontrar ante situaciones que nos incomodan porque son diferentes a nuestras ideas/sistemas de valores e inmediatamente, intentamos eliminar la contradicción, distorsionando la realidad con el fin de adaptarla a nuestros principios.

La forma que las personas tienen para representar de manera esquemática y ordenada nuestra realidad, es mediante los ***estereotipos sociales***. Definidos como las imágenes mentales simplificadas de alguna categoría (persona o institución), que es compartida

en sus características esenciales por un importante número de personas o las creencias compartidas por los miembros de un determinado grupo, hacia otros colectivos/entidades diferentes.

Estos estereotipos o esquemas mentales guían la interpretación de la realidad y crean una memoria selectiva. Establecen similitudes con el grupo de pertenencia y se crean diferencias con otros grupos. Asocian algunas características específicas, que pueden ser comunes, a ciertos grupos. Crean una ideología única con el grupo de pertenencia. Establecen relaciones de causa –efecto de fenómenos simultáneos, que no tienen por qué estar relacionados. Exageran atributos negativos de los otros grupos, prescindiendo de lo positivo. Suelen estar acompañados de prejuicios sociales irracionales, que se atribuyen a las minorías. Se activan de forma automática.

4.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

4.2.1. Identificar el propio sistema de creencias que ha ido incorporando a lo largo de su vida haciendo un listado.

Se ayuda a reflexionar sobre aquellas que ha ido adquiriendo sin pensar (limitantes, equivocadas o inservibles) que han guiado su funcionamiento.

4.2.2. Elegir viñetas y videos que invitan a emprender la construcción de esquemas de representación social y estereotipos.

Además de reflexionar cómo ciertos ambientes condicionan la forma de pensar y relacionarse.

4.2.3. Mediante la historia de las gafas de sol (adaptación de Asociación Colega Jaén (s.f.) Talleres sobre diversidad Colega Jaén), se propone el intercambio cultural para ampliar y cambiar nuestras gafas de representación social.

4.2.4. Analizar diferentes estereotipos propios de nuestra cultura a través del rol playing.

4.2.5. Demostrar eligiendo películas, noticias y documentales, la forma de evaluar y juzgar la realidad y pensar acerca de las limitaciones y consecuencias de los mismos.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 5: Prejuicio y discriminación.

OBJETIVOS

- Conocer los principales grupos sociales que sufren discriminación (odio y xenofobia) y formas en la que se expresa.
- Empatizar con los distintos grupos vulnerables.
- Tomar conciencia de cómo empleamos el lenguaje para justificar los prejuicios.

EJERCICIOS

- Invertir la situación.
- Tipos de discriminación.
- “Si fuera...”
- Justificaciones.
- Dinámicas optativas: El iceberg y cuento para pensar.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

5.1 EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

(Contenidos de la Fundación Secretariado Gitano (2006) Decálogo “cambiar los estereotipos” y del Consejo de Europa (S.f.), Programa Educativo COMPASS)

GLOSARIO:

- **Prejuicio.**
- **Discriminación/es.**
- **Tolerancia.**

Los prejuicios se relacionan estrechamente con los estereotipos. Se definen como las valoraciones, generalmente negativas que hacemos sobre otra u otras personas sin que realmente los conozcamos. Lo hacemos a partir de nuestras creencias hacia el grupo al que pertenecen, pensando que todos son iguales. Una diferencia entre estos dos conceptos es que el *estereotipo* puede desaparecer teniendo suficiente información sobre la persona o situación particular. Por el contrario, los *prejuicios* son más resistentes, al escoger únicamente la información que confirma nuestras creencias y dejando a un lado aquello que no encaja. Se prefiere negar los hechos o justificarse antes que cuestionar el *prejuicio*. Esto es debido, a que los *prejuicios* están íntimamente relacionados con lo que sentimos hacia alguien, mientras que los *estereotipos* se asocian más con las creencias o pensamientos.

La expresión del prejuicio es la intolerancia, la discriminación y el trato injusto. Pasar a la acción (conducta), es algo que podemos controlar conociéndonos a nosotros/as mismos/as. De lo que se trata es de respetar y tolerar a los/las demás. Se dan situaciones en lo que resulta complicado al sentir irritación (frustración, agotamiento, presión o tener la necesidad de demostrar algo) sin darnos cuenta, pensamos, asentimos o actuamos inadecuadamente.

Frecuentemente sentimientos de malestar vital pueden llevar a buscar en los demás, el origen de nuestra situación o problemas. Proyectamos hacia fuera comportamientos hostiles y/o violentos contra otras personas o grupos diferentes al nuestro. En

ocasiones, un acto de violencia puede servir como un medio de auto-validación o como justificación, para desahogar la sensación de debilidad o impotencia.

La discriminación (Consejo de Europa (s.f)), tiene lugar cuando ciertas personas reciben un trato menos favorable que el dispensado al resto encontrándose en una situación comparable. Ello ocurre porque forman parte, o se considera, que pertenecen a otro determinado grupo o categoría de personas (edad, raza, creencias, religión, sexo o género, idioma, cultura, etc.). Normalmente, se ejerce discriminación de las mayorías sobre minorías. El marco de los derechos humanos, protege a todas las personas y colectivos de la opresión. La discriminación puede realizarse en base a una determinada cualidad o a múltiples facetas de una persona o grupo.

Habitualmente la expresión abierta de los prejuicios, ha pasado a ser más sutil o implícita. Se expresan de diversas formas y en diferentes contextos. El anonimato y las redes sociales, así como las nuevas formas de comunicación parecen, haber liberado de nuevo la directa expresión de los prejuicios sociales y amplificando sus consecuencias. Numerosos estudios indican que el contacto intergrupar reduce los prejuicios (Allport, Pettigrew, Trupp, 2006). Que el desarrollo de la empatía y la inversión de papeles, cambia la orientación de creencias (Plous, 2003). Que es necesario hacer consciente el prejuicio, y crear un conflicto interno (Pérez, 1993) y que ninguna persona, se encuentra libre de albergar prejuicios pero sí consigue la concienciación y motivación suficiente, puede lograr reducirlos (Plous, 2003).

La intolerancia (Consejo de Europa (s.f.)), es la falta de respeto a las prácticas o creencias distintas de las de uno/a misma/o. Implica el rechazo a los/las que consideramos diferentes y puede manifestarse, a través de discursos de odio, causar lesiones o incluso acabar con la vida de alguien.

La desigualdad es un problema social, histórico y cultural que aparece cuando las personas tienen un acceso desigual a los recursos, a los servicios y a las posiciones que valora una sociedad. Está fuertemente ligada a las clases sociales, género, etnia, religión, etc. El lugar en el que una persona nace y todas sus circunstancias, condicionan las oportunidades que tiene en su vida y sus posibilidades de alcanzar los objetivos que se propone.

Hay estudios que indican que existen *varios niveles de expresión del prejuicio y la intolerancia* (Allport, adaptación de Sternberg, 2010):

- *Antilocución* (las personas con prejuicios tienden a hablar de ellos con conocidos que los comparten, reforzándolos),
- *Evitación* (se evita contactar con la persona o grupo sobre las que se tienen prejuicios sin infligir daño directo),
- *Discriminación* (adopción de medidas directas contra la persona o grupo detestado, incluyendo la privación de derechos),
- *Ataque físico* (infligir una agresión directa a persona o grupo devaluado) y *Exterminio* (masacres o genocidios con el fin de acabar con los miembros del grupo al que se detesta).

La tolerancia se asienta sobre la premisa de que todas las personas, aunque tengan diferencias, son sujetos de derechos inalienables y de reconocimiento de dignidad y respeto. *La intolerancia ante la diversidad* amenaza el bienestar social. Las *sociedades democráticas* se constituyen sobre unos valores que actúan como pilares básicos indispensables como son la libertad, la justicia, la paz, el respeto o la solidaridad.

5.2. DINÁMICAS Y MATERIALES.

5.2.1. Reflexión sobre cuestiones relacionadas con los prejuicios y la discriminación social mediante material gráfico o audiovisual.

5.2.2. Generar empatía cuestionando los prejuicios contra otros grupos.

5.2.3. Reflexionar sobre las distintas formas en las que se expresa el rechazo y la discriminación ejercitando la empatía con el ejercicio “Si fuera...” en el que a cada participante se le pide que añada una situación de trato injusto, añadiendo también una consecuencia positiva de esa condición personal o social.

5.2.4. Identificar las justificaciones que encubren actitudes prejuiciosas con frases habituales del tipo “No tengo nada en contra...” pensando en su verdadero significado.

5.2.5. Mediante la metáfora del iceberg se tratará de aumentar la conciencia sobre distintas formas de discriminación, intolerancia y trato injusto que afectan al colectivo objeto de delito de la persona participante.

El/la participante buscará información al respecto y se documentará y en la siguiente sesión, realizará una exposición.

5.2.6. Reflexionar sobre el diferente valor que asignamos a las personas atendiendo a la información que poseemos de ellas mediante el documento “El verdadero valor del anillo” (Jorge Bucay, 2012).

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 6: Conociendo y aceptando mis emociones.

OBJETIVOS

- Comprender la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
- Potenciar la observación y aceptación emocional.
- Reflexionar sobre la expresión de emociones.

EJERCICIOS

- El triple sistema de respuesta.
- Chequeo atento.
- Video: Mindfulness. Haz un espacio en tu mente.
- La historia de Elisha.
- Actividad entre sesiones: DROP.
- Dinámicas optativas: Frío, frío...caliente, caliente y El dolor de Ben.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.

6.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **Emoción, pensamiento y conducta.**
- **Conociéndome...**
- **Expresión emocional.**

Es necesario *aprender a identificar y diferenciar emociones*. Todas son necesarias y tienen mucho peso en cómo somos, en cómo nos relacionamos con los demás y el mundo exterior, en lo que hacemos y en lo que pensamos. **Las emociones** no vienen solas, siempre hay algo que las provoca. Los *pensamientos* pueden ser antecedentes de las emociones y las emociones pueden generar ideas condicionando en ambos casos *lo que hacemos*.

Existen *barreras* que nos impiden conocer nuestras emociones. Una de las principales causas que nos impide tomar conciencia de las emociones, es que las invalidamos, las negamos y las reprimimos:

- De esta manera, generamos *tensión en nuestro cuerpo y mente*.
- Otra causa, es *confundir los pensamientos con las emociones* al interpretar el cómo nos sentimos en determinada situación, escondiendo la emoción que hay tras esa idea.
- Otra dificultad, es *creer que las emociones son imperceptibles* y que solo, se descubren a través de la experimentación de la auto-observación.
- Finalmente, otro impedimento es la *escasez de vocabulario emocional* que disponemos en nuestra cultura.

Muchas personas, han crecido en contextos donde no se animaba a hablar y experimentar emociones dando prioridad a lo racional. *La inteligencia emocional*, ha

estado escasamente valorada en comparación con la *inteligencia racional* (cociente intelectual). Sin embargo hay estudios que indican que la inteligencia emocional predice mejor los niveles de bienestar y felicidad que la inteligencia racional.

No es lo mismo reprimir una emoción que decidir de manera consciente que no es el momento de expresarla. *Reprimir* es negar su existencia, sin embargo *decidir no expresarla* es ser consciente de que la emoción se encuentra presente pero tras valorar que no es el momento adecuado, se considera oportuno no pronunciarse (calidad de la inteligencia emocional).

La expresión emocional tiene dos componentes:

- *la conducta verbal* (comunicar cómo nos sentimos por palabras) y
- *la conducta no verbal* (expresar sentimientos a través de miradas, gestos, postura corporal, tono de voz, etc.).

Ambos elementos se complementan y es preciso que ambos sean congruentes. Hay que darse cuenta sobre si la forma en la que estamos expresando nuestras emociones es la adecuada.

6.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

6.2.1. Se exponen diferentes situaciones en las que cada participante escribirá que emoción/es le suscita y qué ideas y respuestas se asocian según su punto de vista.

6.2.2. Se realiza un ejercicio de introspección de 3 minutos que le permitirá reconocer su estado físico, mental y emocional actual.

Tras finalizarlo se anotarán los pensamientos, sentimientos y sensaciones percibidas durante la práctica.

6.2.3. Se entrega el documento “La historia de Elisa” (Stahl y Goldstein, 2010) para su lectura y reflexión con el objetivo de mejorar la conciencia emocional y el concepto de aceptación emocional, respondiendo a una serie de preguntas.

6.2.4. Se realiza el juego de “Frío, frío...caliente, caliente”. La persona participante debe buscar dos objetos que previamente han sido escondidos y que debe encontrar en un tiempo determinado.

Antes de comenzar se le dice que es muy difícil encontrarlos porque están muy bien escondidos y que seguramente va a tardar mucho. Durante la búsqueda del primer objeto se le lanzan mensajes negativos y contradictorios en relación a cómo lo está haciendo y con el segundo objeto, lo contrario (mensajes de ánimo, positivos y optimistas).

Al final del ejercicio se les pregunta cómo se han sentido en cada situación, se compara los tiempos de búsqueda y se reflexiona sobre la influencia de las emociones al realizar una tarea.

6.2.5. Ejercicio de “El dolor de Ben” (Adaptación Stahl y Goldstein, 2010). Objetivo conocer cómo pueden influir las demás personas en la forma de relacionarnos con nuestras emociones.

6.2.6. Ejercicio DROP (Detente, Respira, Observa y Prosigue) de Stahl y Goldstein, 2010. Objetivo mejorar la capacidad para prestar atención a nuestras emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Se le pide que practique la técnica y que en la próxima sesión lo comente registrando cuando la ha utilizado, cómo se ha sentido, qué ha pensado y qué ha hecho tras usarla.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 7: Conociendo y aceptando las emociones de los demás.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar las emociones ajenas.
- Conocer cómo las emociones ajenas pueden influir en lo que hago, siento y pienso si no incremento mi autocontrol emocional.
- Potenciar las habilidades relacionadas con el manejo de nuestras emociones frente a las emociones ajenas.

EJERCICIOS

- Video: Mira más allá de la frontera.
- La escucha atenta.
- Video: Contagio emocional.
- ¿Cómo influyen las emociones de los demás?
- Dinámicas optativas: El tren de emociones y ¿Qué relación existe entre estas personas?

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.
- Revisar “tareas”

7.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **Percepción emocional interpersonal.**
- **¿Oír es lo mismo que Escuchar?**
- **Las emociones en nuestra relación con los demás.**

En esta sesión nos vamos a centrar en las **emociones de las personas que nos rodean**. Se va a analizar qué emociones está sintiendo “el otro” y así, mejorar la interacción (habilidad de la *inteligencia emocional*). Lo primero que hay que hacer, es observar prestando atención a *su comunicación verbal y no verbal*, teniendo relevancia sus expresiones faciales.

Otro elemento importante es *escucharle, prestar atención a lo que nos está transmitiendo y cómo lo está haciendo* mientras emite todo aquello que quiera comunicarnos. *Escuchar* es un proceso mental activo consciente, diferente a oír (registrar sonidos de forma pasiva).

Cuando se interactúa de una forma atenta, la otra persona se siente escuchada. La *sintonía* que se crea, puede incluso disminuir las emociones negativas al sentir la conexión reduciendo la sensación de amenaza, miedo e inseguridad. Además, podemos darnos cuenta de que la otra persona no es tan diferente a nosotros/as (preocupaciones, ilusiones y necesidades que podemos compartir). Al conocer las emociones de los/las demás, podemos mejorar las interacciones y conseguir que sean más cercanas, tolerantes y satisfactorias. Nos resultará así mucho más fácil ser empáticos/as.

En ocasiones, las personas podemos mostrarnos exigentes, dominantes, insensibles y amenazantes por lo que nuestras interacciones, se convierten en fuente de estrés y condicionan nuestro pensamiento y comportamiento.

Las *emociones de los/las otras personas nos influyen* en las emociones que experimentamos, nos pueden llegar a contagiar emocionalmente y acabar sintiendo lo mismo. Las *emociones ajenas* pueden determinar el cómo nos sentimos, cómo pensamos y cómo actuamos.

7.2. DINÁMICAS Y MATERIALES.

7.2.1. Utilizar material gráfico y audiovisual para identificar distintas emociones ajenas y posteriormente, debe indicarse su emoción al verlas o escucharlas.

7.2.2. Indicar que la próxima vez que mantenga una conversación con alguien agradable intente hacerlo de forma atenta y escribir posteriormente, cómo se ha sentido y si ha observado algún cambio en la persona que hablaba.

7.2.3. Visualizar el video “El contagio de las emociones” (RTVE, 2013) y escena de la película “El club de los poetas muertos” (Weir, 1989).

Prestar atención a las señales de expresión de cada emoción y preguntarle por sus emociones durante el visionado.

Además de reflexionar sobre el fenómeno de contagio emocional observado.

7.2.4. Contestar a preguntas sobre la influencia de su familia, amigos y conocidos en su pensamiento/sentimiento y conducta en diferentes áreas.

7.2.5. Entregar un documento de trabajo y observarlo durante unos minutos. Dar la siguiente consigna “indica qué emociones sienten los protagonistas de la viñeta”.

7.2.6. Entregar un documento de trabajo y observarlo durante unos minutos. Dar la siguiente consigna “indica qué tipo de relación existe entre las personas que aparecen en las diferentes fotos”, dando unas claves de comunicación no verbal para tener en cuenta.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 8: ¿Siento odio o siento miedo? Valorando racionalmente la amenaza.

OBJETIVOS

- Analizar el miedo como una emoción básica para la supervivencia.
- Identificar el miedo desadaptativo.
- Relacionar el miedo desadaptativo y el odio: el papel de los prejuicios.
- Entrenar el análisis racional de las percepciones de amenaza.

EJERCICIOS

- Reflexionando sobre nuestra experiencia del miedo.
- El miedo: documental.
- Me he sentido amenazado/a por...
- ¿Qué viene el coco...
- ¿Temor o libertad?
- Querido *chivo expiatorio*.
- Dinámicas opcionales: Contenidos audiovisuales.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.

8.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **¿A qué tenemos miedo?**
- **La clave de la supervivencia el importante papel del miedo. Cuando el miedo deja de ser adaptativo...**
- **Qué viene el coco...Volcando nuestro miedo hacia los demás.**
- **Valorando racionalmente la amenaza.**

Poco a poco se va conociendo cómo ***el odio se relaciona con diferentes emociones y sentimientos***, descubriendo su complejidad y al mismo, tiempo su predictibilidad. El odio se nutre de tus prejuicios, tus creencias en torno a los demás y sobre ti mismo/a. Se alimenta de tu vergüenza, de tus imposiciones pero también, de tus inseguridades. Un antídoto eficaz para la vergüenza desadaptativa, es la *compasión*. Otro método eficaz para combatirlo, es *analizar el por qué* nos comportamos de un modo dañino hacia los demás.

El miedo es una emoción básica y universal, que tiene una función adaptativa (ayuda a afrontar situaciones y amoldarse al ambiente con el fin de preservar la vida). Se activa ante la percepción de daño o peligro, confiriendo una sensación de tensión nerviosa que nos permite enfrentarnos al objeto temido. Nos avisa y pone en marcha una *estrategia de supervivencia* (un programa innato de autodefensa). Se activa el:

- *Sistema Somático/Fisiológico* (el sistema nervioso simpático, bombea adrenalina para dar un plus de energía),
- *Sistema Cognitivo* (alteración, preocupación, dificultades, rumiación, etc.) y
- *Sistema Conductual* (huida, atacar o bloqueo) de nuestro organismo.

Cuando alguien tiene la percepción de miedo, sus reacciones inmediatas y naturales se orientan a la autoconservación: la huida de lo que le amenaza, la búsqueda de protección y la lucha contra lo que le asusta. No sólo sentimos miedo ante un daño físico inminente, también podemos percibirlo ante situaciones en las que nuestra integridad psicológica peligra o se siente amenazada.

En ocasiones ese *miedo puede resultar desproporcionado y desadaptativo*, dirigiéndose a objetos, situaciones o personas que no son una amenaza real. De hecho, podemos sentirnos víctimas de daños presentes o pasados y combatir potenciales riesgos, tan solo por interpretar que estamos en peligro.

El miedo *es fruto del aprendizaje*, desde la infancia se nos enseña a evitar ciertos riesgos y situaciones. *El miedo condicionado* se define como la asociación de la emoción de miedo a estímulos inocuos con estímulos aversivos o dañinos. Los estímulos que aparentemente son inofensivos, funcionan como un aviso de daño y de amenaza, desencadenando las respuestas fisiológicas, emocionales y cognitivas del miedo.

Hay que valorar racionalmente la amenaza *tomando conciencia* de tus emociones negativas hacia determinadas personas o colectivos (análisis de lo irracional, evidencias objetivas).

Recuerda que la ignorancia es la peor consejera. Intenta aprender sobre aquello a lo que temes (la curiosidad es el antídoto del miedo). Prueba a valorar qué es lo que realmente temes de los demás, posiblemente tenga relación con los prejuicios presentes en tu entorno más próximo. Cuando sientes que tu autoestima/intereses/proyectos están amenazados, no busques un chivo expiatorio a quien culpar del fracaso (no proyectes tus miedos y frustraciones hacia otros seres humanos). Considera *el perdón* como un eficaz antídoto contra el odio. Tus miedos *alimentan la discriminación* hacia otros colectivos diferentes y eso, no ayuda a que la sociedad evolucione (tenemos más aspectos comunes que diferencias y pertenecemos a un mismo grupo, somos seres humanos).

Hay que distinguir *diferentes tipos de miedo en función de la intensidad de la emoción*:

- *Aprensión*. Sensación de alerta de cierta intensidad relacionada con alguna experiencia anterior,
- *Temor*. Se valora la situación como peligrosa y la persona, se comporta con descontrol al huir/evitar, atacar para defenderse o paralizarse,
- *Terror*. El estímulo es vivenciado como extremadamente peligroso. Las reacciones conductuales son totalmente descontroladas.

8.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

8.2.1. Se solicitará una reflexión sobre situaciones vitales donde se ha experimentado miedo, valorando el contexto donde aparece, identificando a las personas implicadas, verbalizando la interpretación de la situación, exponiendo la vivencia interna/externa de la emoción y las estrategias de afrontamiento de la situación.

Se analizará si la persona participante presenta dificultades en la identificación de la emoción.

8.2.2. Material gráfico y audiovisual psicoeducativo relacionado con la emoción “miedo”.

Coloquio sobre qué es el miedo, a qué tenemos miedo y cómo lo afrontamos.

8.2.3. Valorar la emoción de miedo en situaciones sociales (“me he sentido amenazado/a por...”).

8.2.4. Explorar la percepción de amenaza en la edad adulta. Identificar la relación entre percepción de amenaza y el delito cometido, mediante situaciones vivenciales y ajenas.

8.2.5. Identificar los miedos condicionados de los/las participantes y comprender cómo funciona (“Que viene el coco...”).

8.2.6. Tomar conciencia sobre el desgaste emocional que supone estar constantemente a la defensiva o alerta ante potenciales amenazas (personas y/o colectivos).

Responder a ciertas preguntas.

8.2.7. Reconocer los miedos o frustraciones proyectadas hacia otras personas (“Querido chivo expiatorio”).

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 9: La vacuna frente a la intolerancia: acercándonos a la diversidad.

OBJETIVOS

- Identificar conexiones con otras personas o colectivos considerados como *diferentes* de sí mismo.
- Concienciar sobre el deber social de promover y apoyar la inclusión social plena de los grupos desfavorecidos.
- Reconocer la diversidad cultural como fuente de riqueza, creatividad, innovación y desarrollo social.

EJERCICIOS

- Trabajando la diferencia.
- Mi paisaje es Patrimonio Mundial.
- Dinámica entre sesiones: Compartiendo diversidades.
- Dinámica optativa: Playing for change y Diario reflexivo.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

9.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **La igualdad y la diferencia.**
- **Exclusión, segregación, integración e inclusión.**
- **Diversidad cultural, la vacuna contra la intolerancia.**
- **Reflexiones.**

Cuanto más amplio sea nuestro conocimiento más reduciremos nuestro temor a lo diferente, dejando de sentirnos amenazados/as por lo que consideramos ajeno de nuestro grupo de pertenencia. La ***diversidad*** enriquece nuestro mundo, valorándola en positivo.

Las personas podemos ser categorizadas como pertenecientes a diferentes grupos en una especie de ellos/as y nosotros/as y al mismo tiempo, cada uno de nosotros/as pertenecer a más de un grupo. Con cada uno de esos colectivos, tendremos cosas en común junto a diferencias individuales que nos hace únicas/os. Se debe buscar más lo que nos une que lo que nos separa.

Algunos grupos generalmente *minorías*, se encuentran especialmente desfavorecidos, puede llegar a parecer que no existen y por ello, estas personas se sienten *excluidas* de la sociedad. A menudo por algunas de sus peculiaridades, se les asigna la etiqueta de *diferente o inferior*, que es lo mismo que decir que representan una cierta o total anormalidad. El reconocimiento y la defensa de sus derechos es una labor social que a todas/os nos afecta.

Históricamente las mujeres estuvieron excluidas en determinados ámbitos de la participación social (derecho a voto, trabajo fuera del hogar sin autorización del esposo, práctica de determinados empleos, etc.). Personas excluidas por cualquier motivo

normativo social, pasaban a ser tutelados/as, creándose instituciones especializadas para “atender sus necesidades” que los *segregaban* del conjunto de la sociedad.

Según el *modelo Rehabilitador o Integrador*, la diferencia no se percibe como una desviación, sino como una deficiencia. Se ofrecen medios para ayudar a que las personas que lo necesiten, puedan adaptarse como uno/a más. No todos pueden alcanzarlo con la misma facilidad, por lo que se crean departamentos específicos que compensan o se adaptan, a las circunstancias de estas personas.

A diferencia del modelo anterior, la *inclusión* elimina toda separación espacial o temporal y es la sociedad, la que debe adaptarse a la persona y no al contrario. Debe ofrecerle las mismas oportunidades para vivir y desarrollarse en igualdad. Todas las diferencias son reconocidas como legítimas. Se prioriza la convivencia sobre la coexistencia.

Otras formas de discriminación se relacionan más con la *procedencia cultural*. La UNESCO define a la *cultura* como “conjunto de los rasgos distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, las maneras de vivir juntos, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias (Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural, 2 de noviembre de 2001). Según esta definición cuando se habla de *cultura nos referimos también a la identidad y el sentido de pertenencia*. Es un medio de socialización y formación de la parte colectiva de nuestra identidad. Por tanto toda *cultura está en relación “con los otros”*. El *patrimonio cultural* de los pueblos que habitan por todo el mundo, debe honrarse y conservarse no devastarse.

En ocasiones solemos *clasificar a las personas o a determinados grupos sociales en cultos o incultos, según creamos que sea la amplitud de sus conocimientos o su nivel educativo*. También esto se utiliza para devaluar y *generar estereotipos negativos* sobre determinados grupos y países.

La *diversidad* permite el enriquecimiento al crear las condiciones necesarias para que se dé un diálogo entre diferentes culturas. Es uno de los *pilares del desarrollo sostenible*. Se relaciona con la democracia y con la promoción de la cultura de la paz.

El intercambio cultural puede convertirse en una fuente de tensiones o por el contrario, constituir una fuente de creatividad, innovación o crecimiento.

9.2. DINÁMICAS Y MATERIALS

9.2.1. Descubrir lo común con los demás y lo que nos distingue sin asociarlo a estereotipos o prejuicios.

9.2.2. Interiorizar la idea de que perseguir la igualdad no es sinónimo de buscar la uniformidad ni negar la diversidad.

9.2.3. Realizar preguntas acerca de características de personas que resulten conocidas en distinto grado. Se pone de manifiesto que cuando menos cercanos se está de una persona, más le ponemos etiquetas y rasgos superficiales.

Posteriormente se le pedirá que anote a una serie de personas con características opuestas a él/ella. Enumerará similitudes y diferencias con los otros/otras. Se indagará si ha resultado más complicado encontrar similitudes o diferencias.

Se comparan ambas partes del ejercicio. Se insistirá en cada persona es diferente a otra en algunos aspectos, pero similar en otros y que, para convivir es preciso establecer el diálogo para fortalecer los puntos de unión y la negociación de lo distinto desde el respeto.

9.2.4. Mediante material audiovisual y gráfico, se promoverá el conocimiento de otros pueblos en sus diversas facetas.

También se indagará sobre sus orígenes, destacando si existen influencias de otras culturas.

9.2.5. Materiales breves para leer, procedentes de distintos ámbitos culturales, con espíritu crítico, que fomente el sentimiento de estar todos/as en el mismo barco.

9.2.6. Mostar videos musicales de interculturalidad y comentarlos.

9.2.7. Empezar a cumplimentar un “Diario reflexivo” que puede irse haciendo durante todo el programa. En él se indicarán incidentes relacionados con personas del colectivo que se rechaza (pasados y/o presentes) o que haya visto en algún medio de comunicación o en redes sociales.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 10: Alejándonos de la violencia: estrategias de gestión de la ira.

OBJETIVOS

- Aprender estrategias de autocontrol ante emociones como la ira u hostilidad.

EJERCICIOS

- Asumiendo mi responsabilidad.
- Valorando afinidades.
- La historia del martillo.
- Stop.
- Mi tarjeta roja.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

10.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

(Adaptación de Méndez et al (2016). Programa Encuentro)

GLOSARIO:

- **Controlando la ira.**
- **Mi responsabilidad: aprendiendo a aceptar la realidad.**
- **Técnicas:**
 1. **Atención selectiva,**
 2. **Reflexión cognitiva-debate racional,**
 3. **Respiración-relajación,**
 4. **Distracción cognitiva,**
 5. **Detección de pensamiento,**
 6. **Auto-instrucciones y auto-refuerzo y**
 7. **Tiempo fuera.**

En esta sesión seguiremos profundizando en el aprendizaje de algunas **técnicas para controlar y gestionar la ira**. Concretamente para poder combatir la violencia es necesario generar alternativas a esos comportamientos dañinos y plantearse una serie de cuestiones ante situaciones límites o críticas.

Hasta este momento se ha analizado las *consecuencias de la violencia ejercida en tu vida*. Ahora es el momento de asumir la responsabilidad sobre tales comportamientos. Es fundamental asumir que la realidad no es siempre como uno/a se imagina. En ocasiones, entre los ideales y la realidad no existe correspondencia, se debe aceptar las emociones que producen estas realidades, evitando los mecanismos de defensa.

Para eliminar los comportamientos violentos de la forma de *resolver los conflictos*, es preciso implicarse en una *transformación de valores, donde la discriminación, el rechazo y la violencia contra aquellas personas diferentes a uno/a misma sean una práctica del pasado*. Es fundamental que seas consciente de que la ira se puede controlar, nadie está obligado a comportarse de forma violenta "*siempre existe una alternativa*". Aunque parezca que eres una persona explosiva porque te enfadas rápidamente, la ira es un proceso en el que la intensidad va subiendo progresivamente, *hay que aprender a identificar sus señales y las fases del enfado*. Debe evitarse que nuestra ira cause daño en nosotros/as o en las demás personas.

En la vida cotidiana existen innumerables situaciones que pueden generar, irritación, molestias o fastidios y ello no impide seguir con tus ocupaciones y relaciones con normalidad. En estos contextos no hay riesgo de descontrol inmediato o de generar daños o consecuencias negativas, se puede mantener la calma y la tranquilidad. *Las técnicas a utilizar para evitar que la irritación se incremente* consistirían en *pensar y reflexionar* de manera ajustada sobre aquellas cuestiones que causan malestar (*atención selectiva, debate racional y relajación/respiración*).

Cuando *existe un problema o conflicto con una persona o colectivo y ese enfado se mantiene en el tiempo*, inconscientemente la memoria funciona de forma selectiva, recordando e incrementando únicamente lo negativo al tener cualquier contacto con ese grupo (o persona), aunque no haya sucedido nada (*atención selectiva*). Entonces en estas situaciones, se debe apelar a tener un *diálogo interno* en el que se cuestionan los pensamientos e interpretaciones ante esa realidad (búsqueda de argumentos a favor y en contra, identificación de distorsiones cognitivas e ideas irracionales, generar alternativas más adaptativas). También se debe *intentar empatizar con la otra parte*.

Asimismo, *es útil relajar el cuerpo con el objetivo de equilibrar la mente*. Desde el ámbito emocional se entiende la relajación como un estado con características físicas, subjetivas y conductuales contrarias a estados emocionales intensos (ira, ansiedad, miedo, frustración, etc.). *Las emociones son el resultado de una sincronía entre el estado de activación fisiológica y un proceso mental* donde se percibe y se atribuye esa activación, a situaciones vitales concretas. *La relajación*, en definitiva, sería la *respuesta*

antagónica del organismo en situaciones de estrés, ansiedad, ira, etc. Puede ser aprendida para convertirse en un *recurso personal*, que ayuda a contrarrestar los efectos negativos en el cuerpo y en la respuesta agresiva ante determinadas situaciones. Resulta beneficioso cumplimentarla con la *respiración pausada y profunda*.

Hay que *saber dejar de prestar atención a aquello que te ha hecho enfadar o sentirte amenazado, ocupando tu mente en otra tarea* (imagen agradable, situación feliz, tarea exigente, crucigrama, ejercicio físico, concentrarte en contar objetos verdes de alrededor, relajación profunda, etc.). Si se consigue bloquear *distrayendo cognitivamente* la sintomatología derivada a la ira acabará desapareciendo (pensamientos y emociones negativas). Cada persona debe buscar y encontrar su propia herramienta. Se deben practicar frecuentemente.

El sentir cierta tensión, nos indica que hay que tomar ciertas precauciones. Hay que tomar conciencia de las alteraciones a *nivel fisiológico*, es conveniente entonces aplicar alguna técnica con la finalidad de reducir la activación del arousal. Si no se reduce, es probable llegar a enfadarse mucho o incluso llegar a causar algún tipo de daño. Hay que *lograr el autocontrol* utilizando la *relajación/respiración, reflexión, distracción, parada de pensamiento, tiempo fuera y resolución de conflictos*.

Se debe intentar frenar la presencia de pensamientos facilitadores de tensión (ira) poniendo en su lugar, palabras que enfríen el ánimo (*detección de pensamiento*). Estos pensamientos negativos suelen ser recurrentes e invasivos. Se puede utilizar palabras sencillas pero a la vez contundentes (basta, alto, no,..), mientras se da un golpe en la mesa o se da una palmada.

Cuando ya se percibe un *estado de ira/enfado algo elevado* hay que recurrir al diálogo interno para darse *autoinstrucciones*, que ayuden a detener la escalada de la ira y el fomento del autocontrol. Nuestros pensamientos y lo que nos decimos a nosotras/os mismas/os, influyen en nuestro estado de ánimo y por lo tanto, en nuestra conducta. Hay que conseguir modificar las autoinstrucciones negativas por otras positivas con palabras habituales, claras, precisas, detalladas y concretas “no merece la pena enfadarse por esto, puedo hacerlo sin ser violento/a, etc.”). Una vez controlada la ira y

haber evitado un comportamiento violento, hay que *felicitar* por el éxito, además de sentirse orgullosa/o y satisfecho/a consigo misma/o (autorefuerzo).

Siempre se debe *prestar atención* a las primeras señales de la escalada de la ira en situaciones donde estén presentes tus *disparadores habituales*. En estos contextos resulta complicado disminuir la activación fisiológica, existiendo una alta probabilidad de emisión de comportamientos violentos. Lo mejor en estos casos, es alejarse físicamente y psicológicamente de tal situación (*tiempo fuera*). Es una medida de prevención no punitiva. Requiere no regresar hasta no estar seguro/a de que existe autocontrol. Se puede decir a la otra persona de manera positiva que ante el riesgo de perder el control, es mejor irse con el objetivo de tranquilizarse y posteriormente, ya se intentará solventar el conflicto/problema encontrando soluciones alternativas adecuadas. Durante el tiempo que la persona se encuentra en el tiempo fuera, es aconsejable que realice técnicas de control emocional (deporte, buscar apoyo de personas de confianza adecuada, relajación, respiración, etc.).

Si la *tensión se dispara*, por haber ignorado las primeras señales o por incapacidad de autocontrol, se debe saber que existe un riesgo grave de violencia con consecuencias graves para ti o los demás. En estos momentos, la capacidad de pensar racionalmente se encuentra limitada, por lo tanto, se ha de abandonar la situación. Nunca hay que tomar decisiones en caliente. No hay que consumir alcohol u otras drogas con la excusa de calmarse. Pide ayuda si te sientes incapaz de manejar la situación a personas que te ayuden a desahogarte y a reducir la intensidad de tus emociones.

También es importante que no solo tú aprendas a reconocer tus señales, además debes *atender a la información que los demás te dan sobre tu nivel de ira*. Debes pensar en *situaciones en las que has sido capaz de controlar tus emociones negativas y has gestionado tu ira de forma satisfactoria*.

10.2 DINÁMICAS Y MATERIALES

10.2.1. “Asumiendo mi responsabilidad”. Poner ejemplos sobre la violencia ejercida, sus consecuencias y la modificación de comportamientos futuros.

10.2.2. Valorado afinidades planteando relatos anónimos sobre historias personales de colectivos vulnerables.

Entrenar la técnica de atención selectiva para afrontar las primeras fases de la ira. Identificar afinidades con los colectivos de víctima del delito cometido. Ejercitar la empatía con las víctimas, iniciando el proceso de humanización.

10.2.3. Poner ejemplos de situaciones cotidianas donde los pensamientos distorsionados generan emociones negativas y comportamientos desajustados en las relaciones cotidianas. Practicar el debate racional a través del humor.

10.2.4. Practicar la técnica de parada de pensamiento recordando situaciones vividas por el/la participante.

10.2.5. Identificar auto-instrucciones y auto-refuerzos personales útiles para la gestión adecuada de los estados emocionales de ira, en situaciones amenazantes/desbordantes que conducen al enfado o irritación.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 11: Comunicándonos adecuadamente y resolviendo pacíficamente conflictos.

OBJETIVOS

- Conocer los elementos básicos implicados en la comunicación.
- Aprender los fundamentos básicos de la asertividad, su entrenamiento como estrategia alternativa a la violencia y como factor protector ante la presión grupal.
- Dominar técnicas de resolución pacífica de conflictos.

EJERCICIOS

- Cuestión de perspectiva.
- Analizando mis situaciones.
- El campesino, el hijo y la burra.
- ¿Qué es un conflicto?
- Identificando conflictos.
- Dinámicas optativas: Cortometraje "Yo tb tq".

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

11.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

(Adaptación de Ballano, et al., 2015. Programa PROBECO).

GLOSARIO:

- **La comunicación.**
- **Fallos en la comunicación y dificultades.**
- **La asertividad.**
- **El conflicto. Tipos y cómo afrontarlos.**
- **Soluciones. La actitud gano-ganas.**

La sesión está dedicada a las **competencias o habilidades sociales**, que son las pautas que ponemos de manifiesto cuando nos relacionamos con los demás, expresando nuestros sentimientos, actitudes, opiniones y derechos. *Las personas somos sociales por naturaleza, necesitamos relacionarnos con otros seres humanos. No es posible la estabilidad psicológica sin una cierta competencia social* (capacidad mínima para interactuar adecuadamente con los demás sin usar la violencia).

Es importante trabajar con el *repertorio de habilidades adecuadas que posee el/la participante*. Estas habilidades son obviadas cuando interactúan con otros grupos, pero se emplean satisfactoriamente con su grupo de referencia. La puesta en práctica de dichas habilidades constituye un *factor de protección*.

Con personas que tienen un *perfil de buscador de emociones*, hay que indicarles la *importancia de ser asertivo* (aprender a decir que no ante determinadas peticiones), con el fin de prevenir la presión de su grupo de referencia cuando ello les exija hacia la comisión de comportamientos relacionados con delitos de odio.

La comunicación tiene lugar entre *dos o más personas*, uno de los participantes expresa algo (*emisor del mensaje*) mediante signos verbales o no verbales. Tiene la intención de

influir de algún modo en los pensamientos, las emociones o el comportamiento de quien recibe el mensaje (*receptor o receptores*). Los *elementos de la comunicación* serían:

- el *emisor*,
- el *receptor*,
- el *mensaje* (lo que se dice) y
- el *canal* (medio por el que se transmite el mensaje).

Hay que tener en cuenta en que, en ocasiones, pensamos que la comunicación es un hecho automático y que siempre es bien comprendido por el receptor. Sin embargo existen muchos *factores de interferencia* que dificultan la adecuada recepción de lo transmitido, creando malentendidos. La comunicación no es siempre sencilla. Estos factores son:

- el *emisor* debe pensar en los pasos a seguir desde que piensa que quiere decir algo hasta que lo hace (lo que se piensa, lo que se quiere decir, lo que realmente se dice y
- los sentimientos y actitudes hacia el tema y receptor),
- *el canal* (debe ser adecuado al mensaje y receptor),
- *el mensaje* (emplear un tipo de lenguaje adecuado) y
- fijarse en el *receptor* (lo que escucha, lo que comprende, lo que retiene y sus sentimientos y actitudes hacia el tema y emisor).

Hay que tener en cuenta los estados emocionales, las expectativas, las creencias y los valores del emisor y la claridad del mensaje. Se pueden dar los denominados *fallos en la comunicación*:

- *fallos del emisor* (no conseguir comunicar lo que desea, dejar pasar el tiempo con la esperanza de que el conflicto se solucionara y comunicar de forma negativa),

- *fallos en el mensaje* (la emisión es contradictoria, imprecisa o muy compleja) y
- los *fallos del receptor* (no escuchar ni atender, interpretar de manera negativa, no entender).

En lo referente a las dificultades relacionadas con la *limitación de la recepción*, hay que señalar que todas/os *filtramos o simplificamos la realidad* en función de nuestras creencias, valores y experiencias previas. Ignoramos la información que creemos menos relevantes para procesar mejor la que consideramos significativa. De esta manera se contribuye a la representación que cada persona tiene de la realidad y que puede diferir de su representación en relación a otras personas. Es relevante comprender que cada uno/a percibimos la realidad a nuestra manera (visión personal) y sentimos y actuamos en consonancia. *La principal fuente de problemas en la comunicación es la creencia de que los demás conciben la realidad como nosotras/os. La clave para restablecer una buena comunicación es la flexibilidad* o capacidad para modificar nuestra manera de explicarnos, hasta encontrar la forma de hacernos entender.

A veces nuestros mensajes son malinterpretados y se tiende a pensar que el problema de comunicación, reside en el que lo recibe (receptor), sin embargo el *problema se encuentra en el emisor que no ha sabido expresar el mensaje correctamente.*

Para que se produzca *comunicación*, el receptor tiene que descodificar el mensaje. Tiene que percibir los códigos verbales y no verbales presentes e interpretarlos adecuadamente. Muchas veces el que nos escucha no nos presta suficiente atención, no tiene la capacidad para hacerlo o lo distorsiona (percibe cosas no emitidas). Algunas *distorsiones*, pueden producirse por factores ambientales (luz, ruido, etc.) y otras, son consecuencia del estado emocional en el que se encuentra el receptor (involuntariamente interpreta el mensaje de manera congruente con su estado de ánimo). Para *superar estas dificultades se puede utilizar técnicas de escucha activa, control emocional, utilizar gestos/palabras adecuadas, defensa correcta de los propios intereses, tener en cuenta los argumentos e intereses de la otra parte y encontrar soluciones con compromisos razonables para todos los implicados/as.*

La asertividad (capacidad de una persona para transmitir a otra sus opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin incomodarse, Kelly, 1994). Es una buena herramienta que nos capacita para poder comunicarnos cabalmente. A través de ella conseguimos respetarnos y respetar a los otros/as, ser honestos/as, apropiados/as, autocontrolados/as, saber decir no (límites sanos), saber escuchar, ser positivos/os, obtener un mayor conocimiento personal y utilizar el lenguaje no verbal correctamente. Podría definirse como el *estilo de comunicación más adecuado y es la alternativa al comportamiento agresivo*.

Las personas que no saben ser asertivas tienden a mostrarse *inhibidas/pasivas* (dejar que los demás nos apabullen con su autoridad sin mostrar nuestro desagrado) o *agresivas* (imponiendo lo nuestro sin dar importancia a lo de los demás).

Si nuestra manera de *interactuar fundamental es el estilo pasivo*, es probable que nos frustremos al no ejercitar nuestros derechos. Al sentir que nos hemos traicionado sentiremos rabia e ira y acabaremos explotando incontroladamente con consecuencias negativas hacia nosotras/os mismas/os y hacia los demás. Adoptaremos un *estilo pasivo agresivo* (salirte siempre con amenazas, sin considerar a otras personas, mostrarse dominante y autoritario/a, despreciar, guardar rencores, etc.).

Todos ser humano tiene derecho a ser él mismo/a y a expresar sus ideas y sentimientos. Esto significa tener derecho a: considerar las propias necesidades, cambiar de opinión, decir no sin sentirse culpable, ser tratado con dignidad, cometer errores, solicitar y dar cuando se decida, establecer sus prioridades y decisiones, tener éxito, sentirse bien, tener privacidad, exigir la calidad pactada, no usar sus derechos, etc.

En muchas ocasiones, nos dejamos llevar única y exclusivamente por lo que nos indican otras personas. Nos sentimos *presionados/as a comportarnos de una manera determinada por temor a no ser excluidos/as o recibir críticas*. Algunas personas de nuestro entorno emplean diferentes métodos (insistiéndonos una y otra vez, aportando razones, intentando hacernos sentir culpables por negarnos, criticarnos ante vuestra indecisión o censura) para conseguir que hagamos cosas que nos parecen injustas, delictivas e inapropiadas. Si cedemos a sus demandas o manipulaciones porque somos poco asertivos/os para decirles que no y mantener nuestra postura, lo más

probable es que nos enfademos con nosotros/as mismos/as y con la otra persona. Probablemente, acabaremos dañando a otras personas con comportamientos/actitudes con el único fin de que no nos excluyan del grupo de pertenencia.

Es necesario aprender a *manejarse en* estas situaciones. Las razones que llevan a una persona a actuar y sentirse mal cuando hace algo que no quiere, provienen principalmente de sus *creencias irracionales* (las exigencias hacia uno mismo/a del tipo “no debo rechazar sus peticiones por el vínculo que tengo”, el *catastrofismo* con ideas del tipo “si rechazo lo que me pide, se enfadará y me quedará sola/o” y la *racionalización* “no me cuesta tanto, si no se va a enterar nadie”).

Sin embargo, las *ventajas* de *decir no* en determinados momentos son:

- Mejorar la autoestima y la seguridad en uno/a mismo/a,
- Ser asertivos defendiendo nuestros derechos y sentimientos,
- Ayuda a no enfadarnos por haber cedido en contra de nuestros deseos,
- Aprendo a aceptar la negativa de los demandas antes mis peticiones,
- No me implico en situaciones que me generan malestar y disgusto,
- Me defiendo de las personas que pretenden manipularme, etc.

Las *pautas para decir no*:

- Creer que tenemos el derecho a hacerlo ante peticiones poco razonables e indeseadas,
- Prepararnos con anterioridad proveyendo reacciones y consecuencias de la otra persona,
- Detectar previamente las ideas irracionales que te impiden actuar con asertividad y

- Mantener un lenguaje no verbal sereno durante toda la intervención complementando todas las verbalizaciones de forma clara, contundente a la vez que amable.

Si el otro/a insiste demasiado, se repetirá una y otra vez (*disco rayado*) aquello que no se desea hacer diciéndole “no lo deseo hacer (decir), te agradecería que no me lo volvieras a repetir”.

El primer paso para *solucionar conflictos interpersonales* es definirlos para poder identificarlos. Se entiende como conflicto como la situación de desacuerdo entre dos o más personas y en la que cada una de las partes, tiene intereses o posiciones opuestas. Estos conflictos son frecuentes y normales, incluso con quienes compartimos intereses comunes o con quién más queremos. Lo que no podemos hacer es traspasar ciertos límites, hay que saber manejarlos (gestionarlos) de forma constructiva. Si se manejan mal pueden llegar a producir sentimientos negativos (ansiedad, impotencia, confusión, soledad, enfado, resentimiento, etc.) y provocar respuestas contraproducentes (agresividad en todas sus manifestaciones, inhibición, aislamiento, pérdida o deterioro de relaciones importantes, reducción de oportunidades e incluso problemas de salud por estrés).

Existen muchos *tipos de conflictos*. A continuación, se van a enumerar con el objetivo de que su identificación sea más clara y se puedan gestionar adecuadamente:

- Conflictos con intereses excluyentes o competitivos para una de las partes. La solución requeriría que de alguna manera exista cesión o contrapartida para la parte desfavorable, llegando a acuerdos beneficiosos para todos/as,
- Conflictos entre personas con posiciones enfrentadas, pero con intereses compatibles. La solución se centraría en indagar más allá de la posición inicial, descubrir los verdaderos intereses, ver que son compatibles y obtener la alternativa más satisfactoria para ambas partes,

- Conflictos de roles o expectativas discrepantes acerca del comportamiento de las partes implicadas. La solución mediante el pensamiento reflexivo y flexible con objeto de favorecer el cambio, y
- Conflictos debidos a las actitudes irracionales de una o ambas partes. La solución más eficaz es darse cuenta de la distorsión y modificarla.

Las personas podemos afrontar las situaciones conflictivas de muchas maneras y obtener resultados distintos. Se pueden abordar desde un estilo inhibido, agresivo a asertivo.

La actitud agresiva es la de quien los percibe como una *batalla* que hay que ganar y el otro/a perder (enemigos/as). Para él/ella ceder, significa perder, debilidad y traición a sí mismo/a. Su autoestima acaba dañada. El conflicto es vivido como una molestia que tiene lugar porque las demás personas no ven lo correcto de su posición y no se someten, a sus deseos o exigencias. Este enfoque a corto plazo permite conseguir lo que uno/a desea, pero a la larga las personas implicadas, se sentirán molestas y tenderán a alejarse o mostrarse hostiles.

La actitud inhibida, es una postura de quien no se atreve a hacer frente a los problemas porque teme las consecuencias negativas, que pueden derivarse o porque cree que las cosas no pueden mejorar. Son personas que tienden a *ignorar los conflictos* con la falsa esperanza de que desaparezcan por sí solos. *Ceden* demasiado para evitar cualquier confrontación, sin defender adecuadamente sus intereses. Un ejemplo de ideas irracionales que sustentan estas actitudes (“siempre necesito la aprobación de los demás, conseguir mis objetivos personales no es tan importante, no me gusta la tensión, si hablamos del tema la situación empeorará y siempre es mejor ceder para evitar males mayores”). A la larga adoptar esta posición, convierte la relación en algo tóxico y desigual.

También los conflictos pueden resolverse desde una *actitud asertiva*. Expresando los desacuerdos dialogando, reconociendo aspectos comunes y poniéndose de acuerdo para resolver el problema. Es necesario escuchar activamente, reformular los intereses, aceptar los aspectos positivos del otro punto de vista (no centrarse en las diferencias y aspectos negativos) y comprometerse con el cumplimiento de lo pactado. Cuando un

conflicto no nos incumbe o no podemos hacer nada para solventarlo, lo más adecuado es evitarlo. Si la solución parece imposible el objetivo será intentar disminuir su intensidad (reducir interacciones, ceder en lo irrelevante, controlar la expresión de las discrepancias y la expresión de emociones negativas que puedan ser malinterpretadas).

Hay que *buscar soluciones satisfactorias en la que todas las personas implicadas salgan ganando al menos parcialmente y con la que puedan sentirse bien y mantener su autoestima a salvo* (estilo de pensamiento *ganamos todos/as*). Ello requiere *buena voluntad, compromiso y creatividad*.

Muchas interacciones humanas son cooperativas, por tanto la mentalidad de *ganar-perder* es inadecuada (estilo agresivo e inhibido).

11.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

11.2.1. Disponer de material audiovisual y gráfico con el fin de evaluar los errores de comunicación propios y ajenos.

11.2.2 Favorecer la comprensión de cómo la percepción particular de una determinada situación puede diferir de la percepción de otros a través de imágenes (“Cuestión de perspectiva”)

11.2.3. Analizar las consecuencias personales del empleo de un estilo pasivo, agresivo y asertivo.

11.2.4. Reflexión mediante el documento “El campesino, el hijo y la burra” (anónimo) con el objetivo de reflexionar sobre lo que es justo o adecuado independientemente de la presión de los demás.

11.2.5. Análisis de las creencias presentes en los/las participantes en relación a los conflictos.

Valorar las emociones asociados a ellos y proporcionar una guía para abordar los contenidos asociados a la solución pacífica de conflictos.

11.2.6. Aprender a diferenciar los diferentes tipos de conflictos.

Tomar conciencia sobre los conflictos que suele afrontar en su día a día cada participante (cómo los afronta, sus intentos de solución y describir una forma de alternativa asertiva).

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 12: Empatía hacia la víctima/as.

OBJETIVOS

- Comprender el impacto de los hechos sobre los afectados por la intolerancia (racismo y xenofobia).
- Promover la adopción de perspectivas y orientación empática.
- Detectar factores que estén bloqueando o inhibiendo la respuesta empática.

EJERCICIOS

- Historias de intolerancia.
- Lo que más me gusta de los demás/ Lo que más me gusta de mí.
- Dinámica entre sesiones: “Un nuevo final”.
- Dinámica optativa: Imagina.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

12.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **Mi historial de intolerancia. Testimonios.**
- **Disminuyendo la tensión. ¿Qué puedo hacer?**
- **Un nuevo final. La reflexión.**

En esta sesión se dedicará a *analizar y comprender las consecuencias de los delitos de Odio y Xenofobia para la víctima directa y para el resto de afectados de ellos.*

Se entiende por **víctima** “a las personas que individual o colectivamente hayan sufrido daño, inclusive lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo sustancial de sus derechos fundamentales, como consecuencia de acciones u omisiones que violen la legislación penal vigente en los Estados miembros, incluida la que proscribe el abuso de poder. En la *expresión víctima se incluye además, en su caso, a los familiares o personas a su cargo que tengan relación inmediata con la víctima directa y a las personas que hayan sufrido daños al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir su victimización*”. Asamblea General de la ONU. Resolución 40/34, 29 de noviembre de 1985.

Una víctima directa de delito puede sufrir las siguientes consecuencias: daños físicos, cambios del estado de ánimo y en la forma de pensar, alteraciones conductuales, consecuencias en sus relaciones sociales, consecuencias económicas, etc.

Echeburúa y col (2004) diferencian dentro del *daño psicológico entre lesiones psíquicas y secuelas emocionales*. Las *lesiones* se refieren a una alteración aguda consecuencia de un determinado hecho (amenaza, lesiones, pérdidas violentas, etc.) y que en algunos casos, pueden remitir con el tiempo. Las *secuelas* por su parte se definen a la estabilización en el tiempo del daño psíquico, provocando algún tipo de discapacidad o alteración permanente. Las secuelas más frecuentes se relacionan con la aparición de

rasgos de personalidad inadaptativos como la dependencia emocional, la suspicacia u hostilidad, deterioro de las relaciones o falta de rendimiento.

El daño psíquico de las víctimas de delito podemos concretarlo en:

- Sentimientos negativos (humillación, vergüenza, culpa e ira),
- Ansiedad, preocupación constante por el trauma con tendencia a revivir el suceso,
- Depresión, pérdida progresiva de confianza personal como consecuencia de la indefensión y desesperanza experimentada,
- Disminución de la autoestima, alteraciones en el ritmo y contenido del sueño,
- Pérdida de interés y concentración en actividades previamente gratificantes,
- Cambios en su sistema de valores (más desconfiadas y vivencia del mundo como injusto/peligroso),
- Aparición de conductas agresivas, abuso de alcohol y/o drogas,
- Modificación de las relaciones (dependencia emocional y aislamiento socio-familiar),
- Temor constante (vulnerabilidad),
- Sensación de pérdida de control sobre su vida, disfunción sexual y
- Cambios drásticos en el estilo de vida (miedo a acudir a lugares de costumbre con necesidad de regresar al domicilio de forma apremiante).

Otro concepto sería la *victimización secundaria*, entendida como el daño ocasionado por el rechazo o la ausencia del apoyo esperado por parte de la Comunidad e Instituciones. También puede ocurrir a través de la familia, amigos y compañeros, los medios de comunicación, profesionales sanitarios y judiciales, etc.

Es probable que *aparezcan sentimientos como la culpa y la reactivación de mecanismos de defensa en el victimario al ser consciente de las consecuencias de sus acciones.*

El/la terapeuta pondrá énfasis en *apoyar la asunción sana de responsabilidad, promover una actitud positiva basada en la posibilidad de cambio, normalizar los sentimientos negativos de las víctimas hacia el victimario y desvincular todo acto de intolerancia y prejuicio de factores estables de la persona participante situándolos en aspectos de comportamiento modificables (elogio del esfuerzo vs crítica a la persona).*

12.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

12.2.1. Conocer de primera mano el impacto de los delitos mediante testimonios reales de quienes los han padecido. Identificar los tipos de consecuencias y promover la orientación empática y la toma de perspectiva. Se utilizarán recursos audiovisuales y gráficos.

Reconocer lo que más le cuesta aceptar de las personas o colectivos diferentes al suyo.

El/la terapeuta mostrara las conductas discriminatorias y consecuencias omitidas.

Se harán preguntas que ayuden a la reflexión.

12.2.2. Ejercicio “Lo que más me gusta de la gente/ Lo que más me gusta de mi” con el fin de rebajar la tensión producida por el contenido de la sesión y de fomentar una actitud positiva hacia los demás y hacia sí misma/o.

12.2.3. Se pide que recuerde una situación concreta en la que haya hecho algo que le hace sentir orgullo y felicidad.

12.2.4. Ejercicio de un nuevo final para describir su propia historia. Debe tomar conciencia de la relación entre su historia personal y la comisión del delito, además de buscar alternativas al comportamiento delictivo

12.2.5. Se presenta una tabla en la que se describen diferentes situaciones conflictivas y se solicita, que imagine sus reacciones personales más probables, así como las consecuencias a corto y largo plazo.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 13: Derechos Humanos.

OBJETIVOS

- Reconocer y aceptar que existen valores universales básicos que marcan un límite de respeto que no se puede vulnerar.
- Comprender y conocer la fundamentación de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

EJERCICIOS

- Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Confiando en la Sociedad.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

13.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **¿Qué son los derechos humanos? Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH).**
- **Los derechos clave (valores):**
 1. **La dignidad humana**
 2. **La igualdad**
- **Contraste entre mis valores y lo de la DHDH.**

En las sesiones anteriores se ha explorado sobre los valores personales y cómo éstos se relacionan con la identidad individual, con las preferencias, así como con los criterios acerca de lo que es bueno y deseable. Asimismo, se ha trabajado en el análisis de posibles valores universales, inherentes a la condición humana, destinados a regular la convivencia pacífica y a respetar la dignidad de todas las personas. En esta sesión se proseguirá con esta finalidad y por eso se analizará detenidamente la Declaración de los Derechos Humanos (DHDH).

Comenzaremos por la **definición de los derechos humanos**. Por encima de cualquier ideología y afiliación con un determinado grupo, por encima de las preferencias personales, por encima de los posibles agravios, se encuentra el **respeto de los Derechos Humanos**. Son como una armadura (Consejo de Europa, 2002):

- Te protegen;
- Son como las normas, porque en ellas se explica cómo puedes comportarte y
- Son igual que los jueces, porque se puede recurrir a ellos.

- Son abstractos, como las emociones y como ellas pertenecen a todos los seres humanos independientemente de lo que pase.
- Reflejan las necesidades humanas básicas,
- Establecen las normas básicas sin las cuales las personas no pueden vivir con dignidad.
- Tratan de la igualdad, el respeto, la dignidad, la libertad y la justicia. Incluyen la no discriminación, el derecho a la vida, a la libertad de expresión, el derecho al matrimonio y a la familia y el derecho a la educación.
- Son de todas las personas por igual, universales y para siempre.
- NO se pueden eliminar, todos son igualmente importantes y son complementarios

A lo largo de la historia todas las sociedades han desarrollado sistemas para asegurar la cohesión social codificando los derechos y responsabilidades de los ciudadanos. En 1948, la comunidad internacionales reunió para llegar a un acuerdo sobre un *código de derechos que sean vinculantes para todos los estados (declaración Universal de los Derechos Humanos, DUDH)*. La razón de la existencia de la **Declaración Universal** es garantizar el respeto de los derechos humanos en cualquier situación y ante cualquier persona.

Con frecuencia algunas personas consideran valores morales que, siendo socialmente importantes, no son inherentemente morales en tanto que no se relacionan directamente con el bienestar general.

El *objetivo de la educación en los Derechos Humanos* consiste en crear un mundo en donde todas las personas los respeten y los derechos, sean respetados. Donde las personas comprendan sus derechos y responsabilidades, donde se reconozcan las violaciones de los Derechos Humanos y se tomen medidas para proteger los derechos

de los demás. Es una cultura en la que son una parte integrante de la vida de las personas como el idioma, las costumbres, las artes y los vínculos a su entorno.

Dos de los valores nucleares de la idea de los derechos humanos son la *dignidad y la igualdad*. Todos los seres humanos son iguales y por tanto no se pueden discriminar. Muchos otros valores pueden derivarse de los dos anteriores, ayudan a definir con mayor precisión cómo en la práctica de las personas y sociedades deben coexistir (*libertad, respeto a los demás, no discriminación, tolerancia, justicia y responsabilidad*).

La libertad (voluntad humana), es una parte importante de la dignidad, el vernos forzados a hacer algo contra nuestra voluntad degrada el espíritu humano. La falta de respeto a alguien desprecia su individualidad y dignidad esencial (fomento del *respeto*).

La igualdad en la dignidad humana significa que no debemos juzgar los derechos y oportunidades de las personas en base a sus características (*no discriminación*).

La intolerancia indica una falta de respeto a la diferencia y la igualdad no significa uniformidad (fomento de la *tolerancia*). Todas las personas son iguales en su humanidad, merecen un trato justo (*justicia*) y el respeto a los derechos ajenos, conlleva responsabilidad sobre los propios actos y esforzarse en cumplir todos ellos (*responsabilidad*).

Los Derechos humanos pueden *clasificarse* de acuerdo a su contenido en: *derechos civiles, derechos sociales, derechos patrimoniales, derechos culturales y derechos políticos*.

Los derechos civiles son aquellos que corresponden a la persona como individuo independientemente de su rol social (derecho a la vida, a la libertad personal, libertad de culto y reunión, a asociarse con fines útiles, a la dignidad, al honor, etc.).

Los *derechos sociales*, son los que corresponden a las personas por su rol en un determinado contexto social por hallarse desprotegidas frente a una situación desigual con respecto a otros/as que podrían abusar de tal circunstancia.

Los *derechos patrimoniales*, son aquellos que tienen un contenido económico (contratar, comerciar, propiedades, etc.).

Los *derechos culturales*, son los que tienen un contenido que hace a la capacitación del ser humano con vistas a su perfeccionamiento y son compatibles con el derecho social (enseñar y aprender)

Los *derechos políticos*, son los que corresponden al ciudadano para participar como miembro activo del poder político en un gobierno democrático, por sí o a través de sus representantes (sufragio, afiliación, elección para un cargo, etc.).

13.2. DINÁMICA Y MATERIALES

13.2.1. Se entrega una copia del resumen de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, se analiza y posteriormente se compara los contenidos en DUDH con los derechos asimilados.

13.2.2. Se propondrá que busque en un periódico buenas noticias y malas noticias y se comentan en la sesión.

Se les solicitan que traigan más ejemplos en la siguiente sesión

13.2.3. Tras conocer qué son y consisten los DUDH harán el ejercicio “MI castillo, mis normas”, en la que tiene que determinarse cuáles serían los valores básicos, los derechos y obligaciones de un país ideal.

13.2.4. Se les propone que traiga para la siguiente sesión una recopilación de frases célebres, refranes y textos que reflejen valores o principios que le resulten motivadores.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 14: Pedir perdón, perdonar.

OBJETIVOS

- Fomentar el reconocimiento del perdón como un valor.
- Reconocer el daño causado y explorar la capacidad de pedir perdón y perdonar.
- Aceptar que uno mismo ha sido o puede ser objeto de perdón.

EJERCICIOS

- Terapia del perdón.
- Odio y perdón: Testimonios.
- “Frasas motivadoras y noticias buenas”.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.

14.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **El proceso del perdón. En qué consiste perdonar.**
- **Perdonarse a sí mismo.**
- **Identificación con testimonios de víctimas y victimarios que han pasado por un proceso real del perdón.**

Perdonar desde el punto de vista psicológico implica una voluntad subjetiva de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia hacia quien nos ha injuriado o lastimado y poder así desarrollar sentimientos de compasión y generosidad. (Casullo, 2005). A su vez la capacidad de perdonar se encuentra relacionada con la clemencia.

En ocasiones nos sentimos agraviados y nos resulta difícil perdonar. Es posible que en el pasado hayamos sufrido daños que alimentan nuestro sentimiento de odio hacia determinadas personas o colectivos.

La capacidad de perdonar precisa de una transformación interna positiva (cambios prosociales) de la persona dañada. Perdonar no es sinónimo de olvidar pero tampoco es aceptar la conducta o actitud de la otra parte de manera incondicional. Significa *de librarse del dolor* (disminuir la intensidad) y no significa reconciliarse (para ello sería necesario que existieran unos vínculos previos y que se valore que la relación merezca la pena).

Tipos de perdón. El perdón intelectual hace referencia con la toma de decisiones mientras que en el perdón emocional, es un proceso más complejo en el que intervienen aspectos como la compasión o el final de los deseos de venganza.

El proceso del perdón modelo REACH (Worthington, 2005), que consta de cinco pasos:

- **Recuerdo del daño tan objetivamente como sea posible (R),**

- Empatía con el causante del daño (E),
- Altruismo al tener presente que alguna vez también se ha causado daño (A),
- Compromiso de hacer explícito el perdón (C) y
- Mantenimiento sin olvidar el daño recordando que se ha optado por la vía del perdón (H).

Otro autor, Enright (2001), plantea una *terapia del perdón* en la que se distinguen 4 fases. Inicialmente se hace una descripción del problema para continuar con la

- Fase 1/Destapando tu ira en la que existe un reconocimiento de que se ha sido objeto de daño,
- Fase 2/Decidiendo perdonar en donde se reconoce que el perdón puede tener consecuencias beneficiosas,
- Fase 3/Trabajando sobre el perdón, se enfoque hacia quién ofendió y
- Fase 4/Descubrimiento y Liberación Emocional en la que se profundiza el sentido del proceso de perdón.

A continuación, se enseñan de forma estructurada los *pasos a seguir para conseguir liberarnos y poder pedir perdón*:

- *¿Qué se necesita para pedir perdón?* Reconocer el daño causado, arrepentirse, sentir empatía y respeto hacia la víctima, demandarlo de forma sincera sin exigencias, dejara a un lado la vergüenza, alejarnos de la rigidez, evitar el fanatismo y la desconfianza siendo más tolerantes, apartar la soberbia y el miedo a parecer débil, rechazar el pensamiento de que la víctima está exagerando, etc.
- *¿Qué ayuda a perdonar?* Adoptar una actitud de generosidad, querer hacerlo, liberarse del rencor y deseo de venganza, sentir respeto y empatía hacia el ofensor comprendiendo que es persona, recordar que uno/a mismo/a ha sido o puede ser objeto de perdón, etc. y

- ¿Cuáles pueden ser los beneficios de pedir perdón y perdonar? Desengancharse del pasado, reducción de los sentimientos de culpa, disminución de la angustia, mengua del malestar físico, mayor autoestima y aumento de satisfacción de la vida.

Perdonarse a uno/a mismo/a significa, descargar de la conciencia el remordimiento (dejar de odiarse, tener piedad sobre los propios defectos, relajarse, etc.). Entender que haber fallado o fracasado no te hace mala persona y que tus errores, no te definen quien eres. Ayuda a recuperar la paz con una/o misma/o (liberándote de carga).

14.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

14.2.1. Se buscan buenas noticias y se seleccionan frases/dibujos o viñetas con un mensaje en el que el/la participante se siente identificado. Se trataría de conocer sus motivaciones y necesidades (autorrevelaciones).

14.2.2. El/la terapeuta presenta un listado de frases seleccionadas relacionadas con el perdón ayudando a reflexionar a través de preguntas específicas.

14.2.3. Visionar contenidos audiovisuales relacionados con los procesos del perdón satisfactorios. A través de preguntas incluidas en cada fase del proceso se orientará hacia la liberación emocional que implica perdón.

14.2.4. Visionado de una selección de testimonios reales de víctimas y victimarios relacionados con delitos de los/las participantes. El objetivo sería comprender el proceso del perdón (cambio vital).

Aprender a realizar una carta dirigida a su propia víctima.

14.2.5. Recoger en un listado frases motivadoras hacia una/o misma/o, hacia los demás y hacia la vida.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.

SESIÓN 15: Nuevos horizontes.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de tener un nuevo estilo de vida positivo.
- Mantenimiento de los logros alcanzados.
- Evitar la reaparición de conductas violentas por razón de odio (racismo y xenofobia).

EJERCICIOS

- Estilo de vida.
- ¿En qué perdemos el tiempo?
- Los enemigos del tiempo.
- Mi compromiso con el cambio.

Bienvenida e Introducción

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos anteriores y verbalizar sobre cualquier otro aspecto ocurrido de relevancia terapéutica.
- Resolver dudas.
- Repaso de los sucesos relevantes para el programa.
- Recogida y análisis de ejercicios inter-sesiones si los hubiera
- Explicar los objetivos de módulo.
- Breve descripción de los contenidos y metodología de la sesión.

15.1. EXPOSICIÓN PSICOEDUCATIVA

GLOSARIO:

- **Estilo de vida positivo.**
- **Tiempo libre productivo.**
- **Mi compromiso con el cambio.**

*Una vez identificados los factores de riesgo y haber aprendido una serie de técnicas/instrumentos que nos permiten habilidades en la gestión y afrontamiento de delitos de Odio y Xenofobia hay que pensar en **modificar ciertos hábitos** para conseguir llevar un **estilo de vida positivo** que puede facilitar la adecuación de pensamientos, sentimientos y conductas. Además de **prevenir una recaída**.*

Existen muchas definiciones de *estilo de vida* pero una manera sencilla es que se trata del modo de vivir que tiene cada persona. Sería el conjunto de comportamientos que habitualmente tiene una persona en su vida diaria algunos son saludables y en otros casos son nocivos para la salud. Los estilos de vida reflejan actitudes, valores y la visión del mundo de cada persona.

El **estilo de vida positivo**, incluye aspectos como la alimentación, la salud y otros elementos que contribuyen a que nuestra vida además de saludable sea rica, creativa y satisfactoria.

A lo largo del día existen una serie de obligaciones y responsabilidades que deben cumplirse. Nos mantienen ocupadas/os gran parte de nuestro tiempo. También disponemos de tiempo libre que hay que aprenderá administrar y utilizar correctamente para no caer en viejos y malos hábitos. Se debe usar el tiempo libre en algo productivo o entretenido.

El *cambio real* implica responsabilizarse y alcanzar un compromiso que requiere que se tome decisiones de cambio estables en el tiempo.

15.2. DINÁMICAS Y MATERIALES

15.2.1. Listado de lluvia de ideas sobre estilo de vida positivo (actividades de ocio).

Posteriormente tomará conciencia sobre el tiempo sobre a qué dedica la persona participante su tiempo libre. Se indicará la importancia de la moderación y un término medio para conseguir un estilo de vida equilibrado y saludable (según cada caso).

Cada persona identificará sus propios enemigos de su tiempo libre y tratará de buscar la manera de combatirlos.

15.2.2. Ejemplificar factores de riesgo asociados al perfil de cada participante (buscadores de emociones, difusión de creencias, incitadores de delitos, etc.).

15.2.3. Hacer la pregunta ¿Estás dispuesto/a a comprometerte con el cambio?

Deberá escribir sus compromisos de cambio en tiempo presente y futuro.

Cierre y despedida

El/la terapeuta dedicará 10-15 minutos a los siguientes aspectos:

- Recordar los contenidos claves aprendidos en la sesión.
- Breve explicación sobre contenidos que se abordarán en la siguiente sesión.