

Programa Compartim, gestió del coneixement del Departament de Justícia

**Banc de tècniques psicològiques per intervenir en el
medi penitenciari**

Comunitat Psicòlegs de centres penitenciaris
Novembre 2008

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia
Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada
Comunitat Psicòlegs de centres penitenciaris

Novembre de 2008



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
www.gencat.cat/justicia

1. Introducció

Quan ens vam plantejar quins eren els temes interessants per tractar en la comunitat de pràctiques dels psicòlegs durant el curs 2008, ens vam adonar que una de les qüestions importants que calia resoldre era precisament revisar i actualitzar allò que estàvem fent per tractar i modificar les variables de la personalitat, de l'aprenentatge social i de les situacions que predisposen als comportaments delictius de les persones que estan en un centre penitenciari.

Quan la Generalitat de Catalunya va assumir la gestió dels centres penitenciaris, l'any 1984, es va dur a terme un esforç tècnic important per aplicar programes de tractament que, des de la perspectiva cognitiva conductual, estiguessin orientats a la comprensió i modificació dels comportaments antisocials, que es modelen a través de pensaments i actituds prosocials (Garrido, 1982; Garcia i Sancha, 1985; Ross, Fabiano i Garrido, 1990; Redondo, 2008). Aquests programes comportaven realment un avenç a nivell científic que contrastava amb els altres models d'intervenció que s'havien efectuat fins aleshores, de caire més moral, dinàmic o, fins i tot, humanista els quals, sense desmerèixer-los, no havien atès tant al que en la investigació empírica de l'etiologia delictiva en aquells moments s'estava duent a terme.

Pel que fa a l'aplicació d'aquests programes, fonamentalment cognitivoconductuals, els psicòlegs ens adonàvem del cúmul d'experiències i coneixements que, seguint els criteris de l'obra en curs (*Work in progress*) i la resolució de problemes (Nardone, Watzlawick, 2000), s'havien anat incorporant en el desenvolupament de les intervencions terapèutiques que es feien, comptant amb les perspectives i solucions i que, de manera efectiva, estaven cobrint els objectius del tractament de les persones internes. Calia aprofitar tot això i tenir-ho en compte.

Malgrat això, calia tenir en consideració la necessitat i oportunitat d'ampliar i desenvolupar els continguts dels programes de tractament amb els quals actualment comptem i que més enllà de les tipologies de comportaments conflictius que normalment aborden (comentava una companya del grup que "hi ha vida més enllà dels delictes violents o de les conductes addictives") haurien de respondre sobretot a les diverses demandes i problemàtiques dels interns a qui atenem o fins i tot, com diu en G. Feixas (a *Comunicació personal*, 2008) "quins són els tipus de problemes de l'intern que fan que el psicòleg li plantegi l'oportunitat d'un tractament".

Atès que es poden sintetitzar les funcions del psicòleg en el medi penitenciari en l'avaluació i el tractament d'individus que mostren unes característiques personals i d'aprenentatge social que han comportat la seva desadaptació, tant en relació amb si mateixos com amb els altres i l'entorn en general, de manera més o menys persistent i greu, un dels objectius de la feina d'aquests professionals és el fet de raonar i dilucidar

aquelles intervencions que afavoreixin i optimitzin el canvi real des de l'antisocialitat a un estil de vida i d'actitud socialment adaptativa.

Això implica, per poder intervenir de manera efectiva, tenir en compte la constel·lació d'elements que interactuen i influeixen en com un individu construeix la seva realitat, com hi respon, com la interrelaciona amb el seu entorn i, a partir d'aquí, en continus processos de retroalimentació i, d'acord amb les seves decisions, va construint la personalitat, com es relaciona amb si mateix, els altres i el món en general (Watzlawick, Nardone; 2000). Així doncs, cal atendre i tractar l'individu, l'entorn en el qual es troba, la relació que es produeix entre aquest i el seu entorn actual, però també la relació futura, que ha de ser el més prosocial possible, amb l'ambient una vegada surti de presó, objectiu final de la rehabilitació, i fins i tot, potser quelcom més innovador en el nostre àmbit, a la relació que s'estableix entre la persona que està interna i aquell qui el tracta, i que és precisament en aquesta relació, on el terapeuta, entre d'altres, ha de vèncer els múltiples mecanismes de defensa de qui està intern, on s'obren les portes del canvi (G. Feixas, a Comunicació personal, 2008)

D'aquesta manera, entenem que el tractament psicològic que apliquem en el medi penitenciari és equiparable de manera general a la psicoteràpia, en el sentit que ambdues intervencions, malgrat que no segueixen unes mateixes pautes, tenen els mateixos continguts i objectius, com són: atenuar els símptomes o vivències problemàtiques que té la persona, modificar pautes distorsionades de conducta i promoure el creixement i desenvolupament positiu de la personalitat (Wolberg, 1977), perquè, en el nostre cas, l'individu tingui més garanties de reinserció en la societat d'on prové.

Com ja hem apuntat, si considerem que és necessari plantejar aquesta relació és perquè el tractament psicològic que establim en els interns implica la relació entre dos individus (el nostre cas hem de tenir en compte les especials característiques de l'ambient on es produeixen). A més, més enllà dels programes específics que utilitzem per treballar problemàtiques com la toxicomania, la violència o les actituds antisocials, és important valorar i trobar una operativitat en aquesta relació que s'estableix entre el tècnic i l'usuari, si més no, per allò que té de prioritària i significativa aquesta relació per propiciar i motivar canvis en el subjecte a qui es vol tractar. Tenir en compte els avenços que s'han produït en la investigació i pràctica de la psicoteràpia (Feixas i Miro, 1993; Niemeyer i Mahoney, 1998; Feixas, 2007) pot ajudar-nos a incorporar tècniques i estratègies efectives que optimitzin el tractament dels interns, però també pot oferir-nos perspectives metodològiques que ens ajudin a comprendre i intervenir millor en el "per què les persones fan el que fan i per què i com canvien".

Val a dir que la nostra voluntat no és altra que la d'estar oberts a totes aquelles investigacions, coneixements i experiències del camp de les ciències i vivències del comportament humà que ens aportin procediments efectius sobre com tractar i provocar

canvis de millora en aquelles persones a qui tractem, a l'hora que no perdem la visió científica, d'anàlisi empírica, que cerca l'evidència que el que estem fent és realment el més vàlid i fiable per aconseguir el que pretenem. Per aquest motiu hem considerat que cal elaborar un altre document de treball que ens informi sobre els indicadors més actuals de canvi terapèutic, i atrevir-nos a proposar una metodologia per mesurar-los aplicada al nostre àmbit d'intervenció.

El *Banc de tècniques psicològiques d'intervenció en el medi penitenciari* neix amb la intenció de ser una eina de treball pràctica per al psicòleg que tracta de modificar comportaments delictius i que també atén altres demandes vivencials de les persones que estan internes. A més, a través de la plataforma e-Catalunya, els professionals poden trobar un lloc per compartir / aprendre les experiències i tècniques efectives per aconseguir aquest propòsit.

2. La intervenció psicològica en el medi penitenciari

Parlar de la intervenció del psicòleg en el medi penitenciari suposa parlar dels problemes amb què es troba el psicòleg en aquest medi i que ha d'avaluar i tractar. Per això, el psicòleg no solament ha d'intervenir en els individus que estan interns, sinó també, entre d'altres qüestions, en les relacions que s'estableixen entre ells i amb el seu entorn, en les creences i la cultura amb les quals s'identifiquen, en el clima social en els mòduls de residència i, fins i tot, en els mateixos equips interdisciplinaris, per orientar i conjugar una terapèutica més vàlida i d'acord amb les necessitats del tractament que s'identifiquen.

Redondo (1998) ens diu que, en síntesi, els problemes de la presó són la violència, la reincidència, la presonització i l'existència de persones que per les seves deficiències greus en la personalitat o conducta (trastorns de la personalitat, psicòtics, deficients intel·lectuals) estan abocades a una contínua desadaptació amb l'entorn, la qual cal tractar de manera especial.

Cal esmentar que el tractament es fa *aquí i ara*, que és el psicòleg qui intervé en la persona que està interna i que aquesta és l'objectiu fonamental de la seva feina. En realitat, el psicòleg només pot intervenir en els factors dinàmics que es poden produir durant el tractament, l'evolució i orientació prosocial dels quals hauria de marcar un futur d'èxit adaptatiu, però no pot intervenir en aquells factors històrics que potser poden explicar-nos, però no definir-nos, com s'ha anat produint la desadaptació d'aquesta persona en relació amb els altres o amb ella mateixa.

El tractament psicològic en el nostre medi busca modificar les solucions provades per l'individu, que habitualment opta per actituds coercitives o transgredeix les normes de la convivència, davant la realitat a la qual s'enfronta i que resulta desadaptativa i sovint també problemàtica per als del seu entorn. Això li crea una perspectiva (consciència?) des

d'on, tenint en compte els altres, és més factible aquesta convivència o desistir dels hàbits d'actituds antisocials. Es procura promoure, doncs, el canvi però des de la responsabilitat i el compromís. Aquestes dues circumstàncies són dos dels reptes fonamentals que cal abordar en el tractament dels interns i, fins i tot, de la psicoteràpia en general.

Cal tenir en compte estudis com el de Kazdin (1992, 1997) que ens indica que la intervenció abans d'hora en els comportaments delictius és la millor manera de prevenir una adaptació adequada i evitar en el temps més comportaments antisocials. Tot i que evidentment nosaltres no podem modificar el passat dels individus que tractem, ni tampoc no ho pretenem, aquestes investigacions ens confirmen que treballar sobre els models parentals (seguiment de la conducta, foment d'actituds prosocials, disciplina ben enfocada, bona resolució de problemes socials) i treballar en la capacitació en habilitats de resolució de problemes cognitius, en la teràpia familiar funcional i la teràpia multisistèmica, suposa seguir plantejaments terapèutics amb pronòstics d'èxit pel que fa a la reducció futura en la conducta delictiva. Pensem que tots aquests plantejaments són els que hauríem de tenir presents en la nostra metodologia i en la construcció dels programes d'intervenció de *l'ara*.

Tot això vindria a impulsar el plantejament, certament difícil d'estructurar, atès que són moltes les variables individuals i de context a controlar, de convertir els mòduls de residència en la presó de la manera més semblant possible al que es denomina *comunitats terapèutiques*, on els continguts de la psicoteràpia constructivista, la metodologia cognitiva i conductual, la teràpia familiar funcional i la teràpia social sistèmica s'integren i faciliten un abordatge més complet dels factors que predisposen als comportament delictius, tot i que cal recordar que hi ha experiències com els *mòduls de respecte* en centres penitenciaris de l'Estat espanyol i els nostres DAE que pensem convindria saber com generalitzar al conjunt de la presó.

MacGuire i Priestley (1995) han identificat sis principis que han de formar part del disseny d'un programa eficaç d'intervenció en la conducta delictiva:

1. Classificació del risc de reincidència en comportaments delictius. Cal fer aquesta classificació de manera que la intensitat de la intervenció s'ajusti al grau del risc. Els interns de més alt risc criminògen necessitaran una major intensitat d'intervenció i els de més baix risc, un esforç més petit.
2. Receptivitat: Fa referència a l'ajust de l'estil de la intervenció del terapeuta amb l'estil dels usuaris. Cal tenir en compte que els usuaris durant els processos d'aprenentatge normalment requereixen més de mètodes actius i participatius que de mètodes didàctics o d'altres més experimentals, imprecisos o mancats d'estructura.
3. Base en la comunitat: Els programes més efectius són aquells que es fan dins la

comunitat o s'hi vinculen tant com sigui possible.

4. Modalitat de tractament: Els programes més eficaços són els multimodals, que intenten influir en diversos tipus de problemes i que orientats a les habilitats socials, extreuen mètodes de les fonts conductistes i cognitivoconductistes.
5. Integritat del programa: Els objectius establerts es relacionen amb els mètodes que s'han de fer servir, els subministren els recursos adequats, hi ha capacitat del personal, hi ha un seguiment sistemàtic i avaluació.
6. Necessitats criminògenes: Cal centrar l'atenció en problemes o trets que contribueixen a la delinqüència en lloc d'altres que s'hi relacionen llunyanament.

En relació amb la identificació de les necessitats criminògenes, Andrews (1989; Andrews i Bonton, 1994) assenyalen dos grups d'objectius de tractament, més o menys efectius / prometedors a l'hora de provocar el canvi i que tenen a veure amb els models de la intervenció que actualment s'utilitzen.

Els que aquests autors consideren *més efectius* o prometedors són:

- Canvi en l'actitud antisocial
- Canvi en els sentiments antisocials
- Reducció en l'associació amb altres subjectes antisocials
- Fomentar l'afecte i la comunicació familiar
- Fomentar el seguiment i la comunicació familiar
- Fomentar la identificació i l'associació amb models no delictius
- Habilitats de resolució de problemes
- Substitució de les habilitats de mentir, robar i agredir per alternatives prosocials.
- Reducció de dependències a substàncies químiques
- Modificació de la intensitat de les recompenses i costos personals i interpersonals per a les activitats delictives i no delictives en el medi familiar, acadèmic, professional, recreatiu i altres escenaris de conducta, de manera que afavoreixin les alternatives no delictives.
- Proporcionar a qui pateix de malalties psiquiàtriques solucions per a la seva vida de baixa pressió, protegides i que disposin de suport.
- Canvis en altres atributs dels interns i les seves circumstàncies que, a través d'avaluacions individualitzades de risc i necessitat, hagin estat relacionats amb la conducta delictiva.
- Aconseguir que els usuaris siguin capaços de reconèixer les situacions de risc i tinguin plans d'acció i resposta adaptativa concrets i assajats.

Els que és consideren *menys efectius* són:

- Augmentar l'autoestima si no es redueix paral·lelament el pensament i el sentiment antisocial i la relació amb altres subjectes de comportaments antisocials amb qui s'identifica.
- Centrar l'atenció en difoses queixes emocionals o personals que no han tingut relació amb la conducta delictiva.
- Augmentar la cohesió dels grups de coetanis antisocials.
- Millorar les condicions de vida del barri de procedència sense modificar les necessitats criminògenes dels individus d'alt risc.
- Mostrar respecte per valors antisocials pel criteri moralista que els valors d'una cultura són tan vàlids com els de les altres.
- Augmentar les ambicions convencionals en àrees com l'escola i el treball i no oferir una ajuda concreta per aconseguir aquestes ambicions.
- Intentar convertir el que delinqueix en "una persona millor" quan les pautes per a això no tenen a veure amb la reincidència.

Així mateix, Redondo (2006), després de fer una revisió de les teories explicatives de la delinqüència, fa un recull de les possibles problemàtiques que poden tenir els interns, que coadjuven i motiven els seus comportaments antisocials, i dels models i tècniques que es fan servir actualment a nivell europeu per abordar-les:

1. Problemes emocionals i teràpies psicològiques no conductuals: el comportament delictiu implica una sèrie de problemes emocionals profunds, i el tractament psicològic s'adreça a aquestes problemàtiques que, si disminueixen, eradiquen el comportament delictiu.
2. Carències educatives i intervenció educativa: una gran majoria de persones que es comporten habitualment de manera delictiva no han seguit processos educatius regulars, fet pel qual tenen mancances educatives i culturals que els fa disfuncionals davant les exigències socioeducatives de la societat en què es troben. Augmentar el nivell educatiu dels interns hauria d'ajudar a millorar els processos d'adaptació.
3. L'aprenentatge del comportament delictiu i la teràpia de conducta: la terapèutica conductual es basa en el condicionament operant. Aquest model cerca les relacions entre el comportament de la persona i els seus contextos situacionals i ambientals. Així les conseqüències d'una conducta poden determinar la probabilitat que es produeixi o no aquesta conducta en el futur i les tècniques que s'utilitzen el que pretenen és, des del cost i benefici de la resposta, reforçar els comportaments més adaptatius.
4. Els programes ambientals de contingències, basats en el condicionament operant i tenint en compte el model de l'aprenentatge social. En aquest cas es tracta de crear ambients que ofereixin models de comportament socialment adaptatius a partir dels quals, segons el grau d'assumpció, l'intern obté més o menys beneficis que

afavoreixen una millora en la seva qualitat de vida i, per tant, el reforç de la conducta adaptativa.

5. Competència social i intervencions cognitivoconductuals: les persones que delinqueixen tenen una sèrie de mancances en habilitats socials i de gestió personal que, quan es tracten, milloren la relació amb els altres i, en general, obtenen més competències per integrar-se psicosocialment de manera favorable.
6. Dissuasió penal i enduriment del règim de vida: es tracta d'un model que el que estableix és un sistema de vida basat en una estricta disciplina i la supervisió constant dels interns, tal com seria un estil de vida militar. L'intern ha d'escollir desenvolupar aquest tipus de tractament que, tot i que és molt més dur, és més reduït en temps de compliment de la condemna. Se suposa que com més dura, insofrible i amarga sigui la pena, menys voluntat de delinquir hi haurà.
7. Profilaxi institucional i comunitats terapèutiques: es fonamenta en la creació d'un ambient que atén les problemàtiques individuals, que se centra en l'ajuda, i que el més important és la terapèutica i profilaxi relacional per tal de facilitar l'equilibri psicològic i evitar comportaments violents o desaptatius envers els altres.
8. Evitar etiquetatges o els programes de derivació: per model de l'etiquetatge s'entén la presonització i el deteriorament psicològic que suposa per a la persona, la qual manté els comportament delictius en el futur. El que es pretén és proposar mesures penals alternatives que evitin l'internament com la llibertat sota paraula, la mediació, els treballs per a la comunitat, la reparació i altres.

El model teòric més utilitzat a les presons catalanes i, també a nivell europeu, és el cognitivoconductual, del qual hi ha diversos estudis de metaanàlisi que ens indiquen l'efectivitat que té per damunt d'altres models (Redondo, 2008). Probablement això és així perquè aquesta metodologia reuneix els elements que essencials perquè un programa de tractament de la delinqüència sigui el més vàlid possible:

1. Se seleccionen com a objectius del tractament aquells factors que se sap que contribueixen a la gènesi de la conducta delictiva;
2. S'utilitzen mètodes de treball actius i participatius en la solució de problemes;
3. La intensitat i la durada del programa s'ajusta al risc futur de delinquir ;
4. S'avalua el programa de manera que realment tracti allò que pretén (Venard, Sugg i Hedderman; 1997).

Segurament el *programa de pensament prosocial* de Ross, Fabiano i Garrido (1990), del qual els tècnics que el fan servir han fet diferents adaptacions i ampliacions, és el que a casa nostra ha generat més aplicacions per intervenir en les diverses actituds i tipologies

delictives. Aquest programa es fonamenta en tècniques cognitivoconductuals de solució de problemes, habilitats socials, control emocional, raonament crític, desenvolupament de valors, habilitats de negociació i pensament creatiu i les desenvolupa.

Potser el *programa per al tractament dels agressors sexuals (SAC)*, de Garrido i Beneyto (1996) és el que, fent una revisió i actualització del que s'estava fent en altres països per tractar la violència sexual (Marshall, Eccles i Barbaree, 1993), més ha influït en els nostres plantejaments i en la nostra forma d'intervenció per tractar la violència sexual o d'altres (DEVI, VIDO) i per tractar, en general, els comportaments delictius. Això és així perquè es considera que tracta totes les àrees que conformen la personalitat i l'expressivitat del comportament de la persona (l'autoconsciència, la motivació criminògena, els estils d'atribució de la realitat a la qual s'enfronten, l'empatia, les habilitats socials i competències en la solució de problemes, etc.), més enllà de l'especificitat del delictes sexual, que s'ha trobat que inciten o mantenen els comportaments i que, si més no, ha de tenir en compte el psicòleg per avaluar i tractar-los.

L'esquema del programa de control de l'agressió sexual de Garrido i Beneyto (1996) a Redondo (2008) és el següent:

- A. Entrenament en la relaxació
- B. Tractament A: Prendre consciència
 - 1. Anàlisi de la història personal
 - 2. Introducció a les distorsions cognitives
 - 3. Consciència emocional
 - 4. Comportaments violents
 - 5. Mecanismes de defensa
- C. Tractament B: Prendre el control
 - 1. Empatia amb la víctima
 - 2. Prevenició de recaigudes
 - 3. Distorsions cognitives
 - 4. Estil de vida positiu
 - 5. Educació sexual
 - 6. Modificació de l'impuls sexual
 - 7. Prevenició de la recaiguda

Aquest programa comprèn les àrees de les persones (consciència, regulació emocional, competències psicosocials, ajust de valors i creences, gestió d'un guió de vida prosocial, tractament de possibles escenaris de conflicte) que cal tractar per abordar els comportaments antisocials i optimitzar els processos de reinserció, els qual hem de tenir en compte en el banc de tècniques d'intervenció que proposem.

3. El maletí del psicòleg

Quan ens vam plantejar el banc de tècniques psicològiques, ens imaginàvem la metàfora del maletí, d'on el tècnic, en el moment de la intervenció i d'acord amb les necessitats del tractament, pogués extreure aquelles eines o estratègies terapèutiques que fossin efectives per tractar aquell problema en concret.

Seguint l'esquema dels programes de tractament que actualment fem servir i que entenem que comprenen les demandes o els problemes dels interns, que observem nosaltres mateixos o que ells ens fan, vam idear el disseny d'aquest maletí.

El maletí del psicòleg comprèn una sèrie de carpetes o subdivisions, segons les àrees que es considera que afavoreixen el comportament delictiu o les competències que cal tenir per evitar comportaments antisocials. Dins d'aquestes carpetes estan ubicades les tècniques psicològiques.

Els compartiments del nostre maletí són:

- 1) Responsabilitat
- 2) Regulació emocional
- 3) Empatia
- 4) Ajust de creences i valors prosocials
- 5) Habilitats socials
- 6) Tècniques en resolució de conflictes
- 7) Prevenició de situacions de risc o dels escenaris de conflicte
- 8) Abordatge de problemàtiques específiques, vinculades a l'etiologia delictiva i també a d'altres àrees conflictives, de la persona que es tracta i que ens demana ajuda o orientació (com alcoholisme, trastorns de l'afectivitat, trastorns dels impulsos, problemes de comunicació, teràpia de parella, educació sexual, etc.).

Per què aquests compartiments i no d'altres? Com ja s'ha dit, s'intentava incloure aquelles àrees de la personalitat, l'aprenentatge social i les situacions concretes que, des de la investigació de la delinqüència, expliquen el comportament, les actituds i la motivació no solament de qui ha delinquit sinó, en general, del conjunt dels individus i que responen de manera sintètica a allò que hem d'avaluar i tractar. Així mateix, calia que es tractés d'un instrument prou operatiu, pràctic i fàcil de fer servir, que no suposés una complexitat afegida a les nostres tasques.

La perspectiva de la intervenció, que comporten les tècniques psicològiques que aportem, vol incloure, a més de la cognitivoconductual, els plantejaments del paradigma constructivista per a l'actualització empírica de la clínica. Això implica les eines psicoterapèutiques que ens aporta i l'especial atenció i operativització que presta a la relació terapeuta-usuari, un dels vincles fonamentals que propicien, personalitzen i donen

sentit als processos de canvi de la persona que es tracta (Miro i Feixas, 1993, i Feixas, 2007) i que, a més, respon a un dels objectius del tractament penitenciari, com és la necessitat d'*individualització* d'aquest.

Pel que fa al procediment de com vam elaborar aquest banc de tècniques d'intervenció, hem de dir que vam recollir les experiències, tècniques o estratègies que els companys i companyes feien servir en els diversos centres penitenciaris per tractar els interns i vam registrar aquelles que el grup de pràctiques va entendre com a més efectives per l'experiència contrastada de qui ens ho aportava. Així mateix, vam recollir algunes de les tècniques que en la investigació i aplicació en psicoteràpia s'estaven utilitzant per treballar alguns aspectes de la conflictivitat dels individus i que propicien comportaments disruptius, tant en relació amb si mateixos com en relació amb d'altres (no necessàriament delictius). Per això vam comptar amb els nostres experts, Guillem Feixas i Nicolau Varlotta, professors i investigadors de la psicoteràpia en la Universitat de Barcelona. També vam recollir informació sobre tècniques que podien servir-nos per als nostres propòsits i que formaven part de la formació especialitzada en intervenció terapèutica, més enllà del tractament de l'antisocialitat i de la perspectiva cognitivoconductual de cadascú de nosaltres.

Un paradigma que hem establert en el desenvolupament d'aquest maletí que us presentem és, d'una banda, "convertir les experiències en tècniques" o en alguna cosa que insereixi la persona que tractem –i nosaltres mateixos- en la responsabilitat de fer front a les demandes vivencials des de la consciència i, d'altra banda, aprofitar els recursos d'actuació, o com deia Aldous Huxley al llibre *Un món feliç*, "L'experiència no és allò que ens passa, l'experiència és allò que fem amb el que ens passa."

Una de les qüestions que no ha estat fàcil de resoldre és l'elaboració d'una fitxa que inclogui de manera concreta, però exhaustiva, el contingut, praxi i sentit de la tècnica que cal dur a terme. En principi la fitxa que proposem consta de les parts següents:

- 1) Títol de la tècnica
- 2) Objectius
- 3) Indicacions
- 4) Procediment
- 5) Indicadors de canvi
- 6) Fonts bibliogràfiques

Atès que són diverses les fonts d'on hem extret les estratègies terapèutiques, tant el que els companys i altres professionals ens han aportat com el que hem trobat en la literatura especialitzada, cal fer una anàlisi més acurada de la sintaxi i semàntica utilitzada en l'exposició de la tècnica per oferir un estil en la redacció unitari, rigorós i d'acord amb el procediment de les nostres intervencions.

Pel que fa a aquesta qüestió, val a dir que un dels temes rellevants quan ens vam plantejar l'elaboració d'un banc de tècniques va ser precisament determinar *quina* i *com* havia de ser la nostra intervenció amb l'intern i *com* pensàvem que podria millorar-se per ajudar-lo en el canvi d'antisocial a prosocial. Plantejar un llibre d'estil de la intervenció del psicòleg en el medi penitenciari és probablement un tema per a un futur document de treball.

El que indica l'interès que ha suscitat aquest maletí de tècniques efectives per a la intervenció en el medi penitenciari és l'aportació que ens han fet terapeutes d'altres àmbits, majoritàriament de la universitat, però també de diversos grups de treball orientats a la intervenció psicosocial, el quals han reforçat el nostre propòsit d'elaborar un instrument que sigui al més operatiu i pràctic possible i sobretot de qualitat.

És clar que tenim en compte la possibilitat de noves aportacions dels nostre companys, atès que el banc de tècniques és un maletí que vol romandre obert, en una evolució constant, que s'ha de completar i ha de millorar amb el temps. A més, ha de ser d'una competència en la praxi de la intervenció psicològica provada, ja que explicita i vol comprendre tant els avenços en el tractament psicològic i psicoteràpia del comportament antisocial, com la feina que tots fem en la nostra intervenció a les persones internes que atenem.

Tant és així que confiem en edicions futures d'aquest maletí perquè la utilitat i impacte resti confirmada i oberta sempre als nous avenços i experiències en la rehabilitació de conductes disruptives que porten les persones a delinquir.

4. Bibliografia

ANDREWS, D.A. "Recidivism is predictable and can be influenced: using risk assessments to reduce recidivism". *Forum on Corrections Research*, 1, 1989, p.11-18.

ANDREWS, D. A. I BONTON, J. *The psychology of the criminal conduct*. Cincinnati, OH: Anderson, 1994.

FEIXAS, G. I MIRÓ, M. T. *Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós, 1993.

FEIXAS, G. *Teràpies psicològiques*. Barcelona: UOC, 2007.

KAZDIN, A.E. "Treatment of conduct disorder: progress and directions in psychotherapy research". *Development and Psychopathology*, 5, 1992, p. 277-310.

KAZDIN, A. E., (1997). "Psychosocial treatments for conduct disorder in children". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 1997, p.161-178.

GARRIDO, V I BENEYTO, M.J. *El control de la agresión sexual. Un programa de tratamiento para delincuentes sexuales en prisión y en la comunidad*. València: Ed. Cristobal Serrano Villalba, 1996.

MARSHALL, W.L., ECCLES, A. I BARBAREE, H.E. (1993). "A three-tiered approach to the rehabilitation of incarcerated sex offenders". *Behavioral sciences and the law*, 11, 1993, p. 441-445.

MCGUIRE, J. I PRIESTLEY, P. *What works: reducing reoffending*. Chichester, Wiley, 1995.

NEIMEYER, R.A. I MAHONEY, M.J. *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona: Paidós, 1998.

REDONDO, S. *Psicología penitenciaria aplicada: Los programas de rehabilitación en Europa. Introducción*. Màster de Psicologia Jurídica i Forense: Universitat de Barcelona, 2006.

REDONDO, S. *Manual para el tratamiento psicológico de los delincuentes*. Madrid: Ed. Piràmide, 2008.

RUTTER, M, GILLER, H. I HAGELL, A. *La conducta antisocial de los jóvenes*. Madrid: Cambridge University Press, 2000.

VENNARD, J., SUGG, D. I HEDDERMAN, C. "The use of cognitive-behavioural approaches with offenders: messages from the research. Changing offenders attitudes and behaviour: What works?" *Estudio de investigación*, 171, Ministeri de l'Interior, Londres: HMSO, 1997.

WATZLAWICK, P. I NARDONE, G. *Terapia Breve Estratégica: pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*. Barcelona: Paidós, 2000.

WOLBERG, L. R. *The technique of psychotherapy* (3a ed.). Nova York: Grune & Stratton, 1997.

Àrees/Mòduls d'intervenció psicològica en els interns

1. Responsabilitat
Inclou la consciència del problema, les distorsions cognitives i els mecanismes de defensa
2. Regulació emocional
Inclou la consciència emocional i gestió de les emocions
3. Empatia
4. Ajustament de valors i creences
Inclou l'aclariment de valors i la crítica a creences disfuncionals
5. Habilitat socials
Inclou les habilitats de comunicació, l'assertivitat
6. Resolució de conflictes
Tècniques que afavoreixen les relacions intra i interpersonals
7. Prevenció de situacions de risc
Treballar els escenaris de conflicte
8. Abordar problemes afegits
Trastorns emocionals, trastorns de la personalitat, trastorns dels impulsos, violència, delictes específics (màfia, tràfic de substàncies, delictes contra la salut pública, estafadors, delictes de coll blanc), toxicomania, etc.

1. Responsabilitat

1. Responsabilitat

1. Títol de la tècnica: **conta-conte**

2. Objectiu:

- Afavorir l'atenció, la consciència del problema, l'autodistanciament, l'exteriorització;
- Aprendre a diferenciar entre persona-problema;
- Afavorir processos de comprensió i anàlisi d'un tema;
- Diferenciar entre fets i opinions;
- Detectar i treballar les distorsions cognitives i els mecanismes de defensa;
- Fomentar la dinàmica de grup, la pluja d'idees i la cooperació.

3. Indicacions: Per treballar-la en grup, un cop a la setmana.

4. Procediment:

- S'explica un conte.
- S'analitza el conte (preguntes sobre el contingut): què vol dir/ quin missatge té aquest conte, què creus que pot tenir a veure el conte amb tu, com acabaries tu el conte, escriu el teu conte.

5. Indicadors de canvi:

- Atenció
- Comprensió
- Objectivitat
- Participació en el grup
- Capacitat de consens/obertura
- Capacitat d'escoltar
- Capacitat cooperar amb els altres.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *El niño que dibujaba gatos* de Lafcadio Hearn (Ediciones del viento, 2004);
- *Déjame que te cuente* de Jorge Bucay (Editorial Herder);
- *El dedo y la luna* d'A. Jodorowsqui (Editorial Obelisco)

1. Títol de la tècnica: **els colors de la vida**

2. Objectius:

- Fomentar la responsabilitat, la consciència, l'automotivació i la creativitat.
- Aclarir valors i metes.
- Fomentar l'autoacceptació i la perseverança.

3. Indicacions:

- Es treballa en grup i de manera individual.
- Pot utilitzar-se en els mòduls d'ajust de valors i creences i resolució de conflictes.
- Es necessiten diverses làmines de dibuix i caps de llapis de colors, tantes com interns hi hagi en el grup.
- Pot seguir-se treballant com a tasca individual a la cel·la.

4. Procediment:

a) S'introdueix la sessió alternant la consciència, en l'aquí i ara, de la respiració i les sensacions del cos, induint un estat de relaxació;

b) Es fa la visualització viatjant a través del temps i de les sensacions:

Ets al ventre de la mare, perceps les vibracions, els colors que t'envolten en aquest estadi, comences a baixar pel tracte uterí, perceps les sensacions i els colors, la primera llum de fora, etc.

Ets un nadó al bressol, perceps els objectes, l'estança, la llum i la seva brillantor, els colors que t'envolten...

Comences a caminar, a tocar-ho tot, a investigar el teu entorn i perceps els colors que t'envolten...

Són els primers dies a la escola, les aules, l'encerat, els altres nens i nenes, el pati, el paisatge al voltant...

Ets ja un nen d'uns set o vuit anys que juga al carrer, al parc, amb els altres nens a pilota o a córrer i perceps també els colors dominants ara... els tons de la teva ciutat o poble...

Amb quinze....

Amb vint anys... els moments, les imatges, els colors...

Fins ara, ahir, avui..

c) Agafa els colors de la capsa de llapis que has visualitzat i posa'ls en el marge esquerra de la làmina de dibuix;

d) Agafa els colors que t'agradaria haver vist, els que tu desitges i posa'ls en el marge dret del teu full de dibuix;

- e) Fes un dibuix -escena o símbol- fent servir tots els colors que representin el teu futur, el que tu vols que sigui el teu futur, el teu esdevenir;
- f) Escribeu una dita, un aforisme, en què vulguis identificar-te i que doni títol al dibuix.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que fan l'exercici normalment informen que prenen consciència de qui són i de qui poden ser, que se senten amb més domini sobre el seu esdevenir i que se senten més responsables d'elles mateixes de les demandes existencials.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Formació en teràpia logoterapèutica* de Blogarka Hadinguer, a <http://www.aclae.org>

1. Títol de la tècnica: **Autodistanciament**

2. Objectius:

Atenció/concentració;

- afavorir els processos de prendre consciència;
- diferenciar un mateix de la resta i del que l'envolta;
- control mental.

3. Indicacions:

- Es treballa en grup i individualment.
- Es pot fer servir també en el mòdul de regulació emocional.
- Es recomana una sessió de 20 minuts, un cop al dia, a la cel·la.

4. Procediment:

S'introdueix la sessió induint un estat de relaxació;

- a) Durant cinc minuts pren consciència de la realitat que t'envolta, de l'habitació on ets, de cadascun dels objectes, de les formes, dels colors;
- b) Ara pots tancar els ulls i durant cinc minuts pren consciència de la respiració, dels moviments del cos en respirar;
- c) Durant cinc minuts pren consciència de les sensacions internes del cos, de la temperatura de les mans, del contacte de la roba amb la pell... també de les sensacions externes que t'arriben, els sorolls, la temperatura...
- d) Durant cinc minuts pren consciència dels teus pensaments, d'allò que passa per la teva ment, de la mateixa manera que ve se'n va, no ho retens, no ho elabores.

5. Indicadors de canvi:

La persona que fa l'exercici normalment informa que se sent més en pau, centrada, més conscient de si mateixa.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Cómo dejar de hacerse pajas mentales y disfrutar de la vida* de G.C. Giacobbe (Editorial Círculo de Lectores, Barcelona, 2005)

Títol de la tècnica: **El color del cristall**

2. Objectius:

- Relativitzar els fets de la vida;
- Veure com el sentit de les coses es pot modificar segons la nostra experiència prèvia.

3. Indicacions:

- Treballar-la en grup.

4. Procediment:

S'explica la història següent i es demana als interns que n'expliquin el contingut i què vol dir.

«Según una vieja leyenda sufí, un campesino prudente, que había dedicado varios meses a la cría y la doma de un magnífico alazán, se encontró una mañana con la desagradable sorpresa de que éste había desaparecido con las ilusiones, anhelos y esperanzas que en él habían depositado. Enterados los vecinos de la pérdida de su amigo, se apresuraron a visitarlo para mostrarle su pesar y lamentarse con él de la mala fortuna que había entrado en su casa. El prudente campesino escuchaba tranquilo las manifestaciones de condolencia de sus amigos y se limitaba a contestarles: "Tal vez sea como decís, o tal vez sea de otra manera..."»

Cuando al cabo de unas semanas el rojo alazán se reintegró a su cuadra, traía consigo una hermosa yegua salvaje cuya abultada panza evidenciaba el fruto de los devaneos que sin duda ambos habían mantenido durante la larga ausencia. Esta vez, los vecinos se lanzaron en tropel a felicitar al campesino prudente, pues lo apreciaban de veras, y todos se hacían lenguas comentando la buena fortuna que por su puerta había entrado con el regreso del corcel. El campesino prudente, como siempre, oía los comentarios y sólo se limitaba a contestar: "Tal vez sea cómo decís, o tal vez sea de otra manera..."»

Algún tiempo más tarde, el hijo de este hombre prudente decidió montar su alazán a pelo, y entusiasmado con la nobleza del animal, lo incitó a saltar el alto vallado del corral con lo que resbaló de su montura y se golpeó duramente contra el suelo rompiéndose así una pierna. Esta vez volvieron los vecinos a expresar sus condolencias al afligido padre y a maldecir la mala fortuna que ahora se había ensañado con el joven. El campesino sabio, imperturbable, escuchaba las manifestaciones de sus amigos y solamente respondía: "Tal vez sea como decís, o tal vez sea de otra manera..."

Cuando aún el joven se encontraba postrado en su lecho aquejado de fuerte dolor y sin apenas poder revolverse entre las sábanas, llegaron a la aldea los emisarios del sultán para reclutar a todos los jóvenes útiles del lugar pues era preciso formar un gran ejército que marcharía contra las tropas del rey del país vecino. Pero al ver el estado en que se hallaba el hijo del campesino prudente, los enviados reales comprendieron que no sería de ninguna utilidad para el combate por lo que decidieron dejarlo tranquilamente en su casa para que se repusiera de su lesión y, sin despedirse de nadie, partieron para la lucha con todos los reclutas nuevos...»

5. Indicadors de canvi:

Que els interns siguin capaços d'entendre com les coses poden variar segons les situacions.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Álvarez, R.J. *Manual práctico de P.N.L. (Programación neurolingüística)*. Desclée de Brouwer.

1. Títol de la tècnica: **Una funció de teatre**

2. Objectius:

- Relativitzar els fets de la vida;
- Veure com el sentit de les coses es pot modificar segons la nostra experiència prèvia.

3. Indicacions:

- Treballar-la en grup

4. Procediment:

S'explica la història i es demana als interns que expliquin el perquè d'aquests fets:

«En un teatro, una mujer se levanta de repente, da una bofetada al hombre que está junto a ella y rápidamente se va por el pasillo hacia la salida. Cada una de las personas que han visto la escena reacciona de forma diferente: una mujer se sobresalta, una

adolescente se enfada, un hombre mayor se deprime, y una asistente social siente una sensación agradable.

¿Por qué una misma situación provoca emociones tan diversas entre la gente que ha visto lo ocurrido?

Podemos encontrar las respuestas examinando los pensamientos de cada observador.

La mujer sobresaltada pensó: "en casa siempre le debe estar molestando y ella no ha podido aguantar más", imaginando los detalles de una paliza grupal y recordando las veces que la han maltratado a ella.

El adolescente enfadado piensa: "él solo quería un beso y ella le ha humillado. Realmente es una perra".

El hombre mayor que reaccionó con tristeza pensó: "ahora la he perdido y nunca más volveré a verla".

La asistente social sintió un placer agradable porque pensó: "se lo ha ganado ¡qué mujer más fuerte! quisiera que algunas mujeres tímidas que conozco hubieran visto esto".»

5. Indicadors de canvi:

Com es donen explicacions diferents sobre un mateix fet.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Garrido Genotes, Vicente y Beneyto Arrojo, María José. *Tratamiento para delincuentes sexuales encarcerados*.

1. Títol de la tècnica: **Mira el que veus, què veus?**

2. Objectius:

- Reestructurar els pensaments erronis.
- Millorar l'atenció i capacitat de percepció.
- Canviar la manera de veure les coses.

3. Indicacions:

- Per treballar-la en grup, com una classe introductòria al mòdul.

4. Procediment:

- Passi de diapositives de figures gestàltiques.
- Se'ls pregunta què veuen.

5. Indicadors de canvi:

- Participació en el grup;
- Capacitació per veure que hi ha diferents maneres de veure la realitat.

6. Fonts bibliogràfiques:

<http://www.online.com.es/711/curiosidades/estereogramas-ojo-magico/>: *El ojo mágico* de Marc Grossman. Ediciones B.

1. Títol de la tècnica: **Elefant encadenat**

2. Objectiu:

- Afavorir la consciència
- Afavorir una reestructuració del pensament cognitiu

3. Indicacions:

- Es treballa en grup.
- Pot treballar-se en el mòdul de responsabilitat.
- Pot treballar-se en els mòduls d'ajustament de valors i creences i en el d'abordatge de problemàtiques específiques: control dels pensaments negativistes i de baixa eficàcia, reforç de l'autoestima treballant la consciència. D'aquesta manera, prenen consciència dels propis recursos per enfrontar-se a les demandes vivencials.

4. Procediment:

- Exercici en grup.
- S'explica un conte (per exemple, *La terra rodona* o *L'elefant encadenat*)

L'elefant encadenat

"Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba la atención el elefante, que, como más tarde supe, era también el animal preferido de otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunal... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas encerrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque, la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces? ¿por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: "Si está amaestrado, ¿Por qué lo encadenan?"

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficiente sabio como para encontrar la respuesta: el elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé el indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente, lo volvía a intentar y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado en el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó a poner a prueba su fuerza...

La tierra es redonda

Imagínate que estamos en la Edad Media. Un hombre ha acudido al puerto para despedir a su familia que se marcha a un lejano país. El barco está junto al muelle, y toda su familia está a bordo.

Les dice adiós con la mano. El hombre está un poco triste ante la inminente partida pero también emocionado y feliz porque su familia se va a empezar una nueva vida, en una

tierra fértil, y en pocos meses se reunirá con ellos. El capitán da la orden de zarpar y el barco se pone en movimiento. El hombre sigue despidiéndose con la mano. Y el barco se aleja más y más de la costa, mar adentro, y se va perdiendo poco a poco en el horizonte.

Y llega un momento en el que ve como el mar se "traga" el barco. Imagina a sus seres querido ahogándose mientras el barco desaparece bajo las aguas. Y comienza a llorar desconsoladamente. Su desesperación llega a ser tal que golpea con los puños el suelo. ¡Lo he perdido todo!.

En realidad el barco y todos sus seres queridos están perfectamente. El hombre está convencido de que se ha hundido porque cree que la Tierra es plana. Ha visto con sus propios ojos cómo el barco desaparecía. En una Tierra plana eso sólo puede significar una cosa: que la nave se ha hundido y todos han muerto.

Pero, ¿cómo terminaría esta historia si nuestro hombre hubiera sabido que la tierra es redonda? Cuando el barco llega al horizonte y desaparece, el continúa sintiéndose bien. La situación es la misma, el mismo barco, las mismas imágenes. Pero él interpreta lo que ve de un modo diferente. Cuando creía que la tierra era plana, interpretaba lo que veía de un modo que le provocaba un estado de completa desesperación. Ahora que sabe que es redonda hace una interpretación totalmente diferente, y con ello se siente bien.

5. Indicadors de canvi:

- Predisposició d'aprendre, escoltar, tolerància, atenció, comprensió, participació i flexibilitat.
- Veure què pensa i sent després d'haver sentit la història.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Déjame que te cuente* de Jorge Bucal (Ed .Herder)
- *Programa para el control del estrés* de H. Robles (Ed. Pirámide)

1.Títol de la tècnica: **Preguntes d'orientació o el bagul dels recursos personals 1**

2. Objectiu:

- Activar la responsabilitat a prendre decisions per solucionar conflictes.
- Prendre consciència dels propis recursos i coneixements per solucionar problemes.
- Accentuar el paper de la persona a l'hora de generar coneixements alternatius útils per a si mateixa i per a d'altres persones en el futur

3. Indicacions:

- Es realitza individualment en les sessions terapèutiques o de seguiment.

- També es pot fer en grup a través de la tècnica de pluja de idees.
- Pot utilitzar-se també en el mòdul de solució de problemes, en el de clarificació/ajust de valors i en el de empatia, ja que fomenta les actituds de fer-se càrrec, de comprensió, ajuda i reparació en els altres.

4. Procediment:

Es plantegen diversos escenaris i preguntes que activin recursos de solució en conflictes personals i de relació:

- Quan revises les teves capacitats per resoldre problemes, de quina d'elles creus que dependràs més en el futur? Creus que es útil mantenir viu el coneixement d'aquestes habilitats? Com es podria fer això?
- Suposa que decideixes conservar l'habilitat per reduir els problemes de la teva vida. Si en algun moment futur de la teva vida necessites seguir el teu propi exemple, quin consell et donaries?
- Entendre els passos que vas seguir per solucionar aquest problema és la meitat de la història, si poguéssim descobrir com ho vas fer perquè et funcionés aquesta perspectiva, entendríem l'altra meitat de la història, quines qualitats personals i de relació van ser essencials per conquerir el que has conquerit?
- Imagina't que jo tingués una entrevista amb una persona o família que té el problema que tenies. A partir del que tu saps, quin consell creus que podria donar-li a aquesta persona o família?
- Suposa que algú descobreix que ets un expert en aquest tipus de problema i que te n'has lliurat. Si aquesta persona et consultés, com l'ajudaries? què li diries?
- La majoria del que els terapeutes saben que és útil per solucionar problemes, ho aprenen de les persones que busquen la seva ajuda i de les persones amb què treballen. Estaries prepara't per ajudar-me a mantenir els coneixements sobre la solució de problemes de manera que fossin disponibles per a altres persones en el futur?

5. Indicadors de canvi:

- La persona informa que se sent més conscient dels propis recursos i valors.
- La persona se sent més eficaç a l'hora de solucionar els problemes i amplia la sensació optimista de resolució personal i interpersonal en el futur.
- La persona sent que té capacitat d'ajuda i d'aportar valors als altres.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Constructivismo en psicoterapia* de Nimeyer i Mahoney (Editorial Paidós);

- *Buscando soluciones* de M.White (Editorial Paidós).

1.Títol de la tècnica: **Preguntes de relat únic/ bagul dels recursos personals 2**

2. Objectiu:

- Fomentar la responsabilitat en un mateix.
- Fomentar la presa de decisions que coadjuven en l'elaboració d'un guió de vida amb sentit personal.
- Fomentar la consciència dels coneixements que es tenen per resoldre problemes, reconèixer les habilitats conquerides per resoldre conflictes, descriure els passos que la persona ha fet per desenvolupar coneixements en la solució de problemes.
- Poder articular i donar nom a aquests coneixements facilita que sobrevisquin i siguin accessibles a la persona, experiències en la seva història personal on pren consciència dels recursos que ha desenvolupat per fer front a les adversitats i que l'ajuda a tenir una visió de futur més positiva.

3. Indicacions:

- Habitualment es fa servir en les sessions de seguiment individualment, però també en el grup, a través de la tècnica de pluja d'idees.
- Pot fer-se també en els mòduls de clarificació i ajustament de valors i en el de solució de problemes.

4. Procediment:

- 1) Es demana a la persona que faci una redacció al més detallada possible de com va solucionar un conflicte;
- 2) Es plantegen diverses preguntes respecte d'aquesta qüestió:

Bé, m'has redactat un resum del que vas fer. Tot i així, és bastant general i estic interessat en alguns detalls.

- Podries fer-me una descripció pas a pas de com vas arribar a aquella solució? Què és el que et va portar a aquest progrés?

Parlem de com et vas preparar per a això:

- Quin és el consell que et vas donar a tu mateix?
- Què vas observar en tu mateix?
- Què et va portar a fer el primer pas?.
- Se'n va adonar del que estaves fent una altra persona i, si ho va fer, quin paper hi

va jugar?

Bé, ara tinc una idea del que vas fer i del que et va facilitar la tasca. Dubto que això es fes sobtadament.

- En què es basa aquesta perspectiva i com la vas desenvolupar?
- Què pots explicar-me de la teva història que m'ajudi a entendre el desenvolupament de les teves habilitats per resoldre problemes?
- En quin moment anterior de la teva vida hauria d'haver estat jo present en la teva vida, en un moment anterior, que m'hagués permès concloure que et podries haver lliurat del problema actual?

5. Indicadors de canvi:

Les persones informen poder fer una història de les avaluacions i solucions del problema senten el següent:

- que connecten amb els seus propis recursos, que són més conscients de si mateixes i de la responsabilitat que això suposa
- que augmenta el sentiment de perdurabilitat dels coneixements i de la experiència
- que són prou competents per afrontar reptes similars en el futur, i d'aquesta manera, ser més positives i sentir-se menys indefenses.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Constructivismo en psicoterapia* de Nimeyer i Mahoney (Editorial Paidós),
- *Buscando soluciones* de M. White (Editorial Paidós).

1. Títol de la tècnica: **mindfulness consciència plena**

2. Objectius:

- Facilitar estats de consciència dirigida i contemplativa, de coneixement acrític d'un mateix i reforçar la sensació de responsabilitat per fer front a les demandes internes i externes d'adaptació.
- Fomentar l'acceptació com estat previ d'assumpció de la realitat des d'on iniciar els processos i intents de canvi resolutiu.
- Fomentar sentiments de competència i eficàcia en la regulació dels estats cognitius i neurovegetatius.

3. Indicacions:

- Es pot fer en seguiment individual i en dinàmica de grup.
- Es pot fer servir també en el mòdul de regulació emocional com a tècnica de direcció del pensament i control mental induint estats de relaxació i pau interior.
- Es recomana fer-ho al matí en llevar-se, entre cinc i quinze minuts.

4. Procediment:

4.1. S'indueix a un estat de relaxació:

- 1) Pren consciència de la teva respiració, del trajecte de l'aire en inspirar i quan viatja pels teus pulmons i de la sensació de lleugeresa que sents després en expulsar-lo;
- 2) Pren consciència dels moviments del teu cos en respirar, de com el ventre s'infla en inspirar i es contrau en expirar, dels múscles que poses en acció en respirar;
- 3) També pots prendre consciència del que t'envolta, del lloc on ets, de les percepcions que reps;
- 4) Pots sentir també les sensacions que arriben del teu cos en aquest moment;
- 5) Prens consciència del que sents i perceps, d'allò en el que està pensant la teva ment i ho acceptes;
- 6) Tan aviat com puguis, torna a la consciència de la teva respiració;
- 7) Respira i aquesta sensació és la que t'acompanya constantment, sentint, percebent, pensant en el que estàs sentint, percebent i pensant ara.

4.2. Una variant de l'exercici és fer-ho amb una pansa:

- 1) Agafa aquesta pansa amb els dits de la mà dreta.
- 2) Observa-la detingudament, la rugositat, el color, mai no havies observat una pansa com ho estàs fent ara.
- 3) Sent el seu tacte, pots pressionar-la una mica i comprovar el volum i densitat.
- 4) Pots agafar-la amb l'altra mà i comprovar les diferències en el tacte, en les sensacions i diversa perspectiva entre una i altra.
- 5) Pots posar-te-la a la boca: sent el seu tacte en els llavis, en la llengua, en les dents, en el paladar.
- 6) Ara pots mossegar-la, notar el gust, com s'escampa per la teva boca.

- 7) Pots empassar-te-la i sentir com viatja pel teu interior fins a l'estómac i com aquesta sensació t'omple de tranquil·litat i benestar.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que duen a terme aquesta tècnica informen:

- que prenen consciència de l'*aquí* i *ara* dels seus estats cognitius i neurovegetatius i els accepten;
- que obtenen una sensació d'autodistanciament del problema o de la combustió de la seva ment i una mena de pau interior que els connecta amb la consciència dels seus recursos, els estats de benestar i optimisme en relació amb el futur.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Tractament dels trastorns límit a través de teràpia conductual dialèctica* de Lineham (Editorial Paidós);
- *Els estudis sobre prevenció de recaigudes en toxicomania* de Marlat i Gordon; *Revista de Psicoteràpia 05/06*, número monogràfic sobre *mindfulness*, coordinat per M. Teresa Miró.

1. Títol de la tècnica: **Una manera d'aprenentatge vicari**

2. Objectius:

- Facilitar la consciència del problema.
- Fomentar la responsabilitat, la motivació i el sentit de competència personal per resoldre el conflicte i la confiança en el tractament.
- Aprendre a través de l'experiència d'altres.

3. Indicacions:

- Es fa en la dinàmica de grup a l'inici del programa d'intervenció.
- Després de veure un vídeo s'obre un debat amb el grup.

4. Procediment:

- 1) Filmació en vídeo d'entrevistes a interns que han dut a terme el programa en cursos anteriors i que l'han acabat amb èxit (poden ser interns que ja es troben en tercer grau o en seguiment de la condicional);

Durant el vídeo l'intern entrevistat explica la experiència que ha tingut en els últims temps a l'exterior després de fer el programa, explica de què li ha servit i quins recursos i estratègies apreses fa servir en el seu dia a dia.

- 2) A través de la filmació, el tècnic pot destacar en el grup actual la interiorització i generalització dels continguts i objectius fixats en el programa específic, on resten

palesos els indicadors i processos de canvi que indiquen la millora general en l'adaptació de la persona en si mateixa i els altres;

3) Un cop es veu la filmació, es treballen en el grup les preguntes següents:

- Quins són els problemes que tens i t'han portat a la presó?
- Quins canvis esperes fer en les teves actituds a través del programa?
- Què és el que esperes obtenir personalment fent aquest programa?

5. Indicadors de canvi:

- Obertura/receptivitat al tractament,
- Motivació per assumir responsablement el canvi prosocial,
- Consciència del problema,
- Inici control de les distorsions cognitives i mecanismes de defensa.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta experiència l'està duent a terme Eduardo Domínguez, psicòleg responsable del grup DEVI de CPQC, dins el mòdul de responsabilitat per treballar la motivació a través del modelatge.

Correu electrònic: efdominguez@gencat.cat

1. Títol de la tècnica: **Teràpia d'acceptació i compromís (ACT)**

2. Objectius:

- L'ACT pretén generar un repertori extens i flexible d'accions encaminades a avançar cap a metes o objectius inscrits en direccions personalment valuoses i no necessàriament per l'absència de certs estats cognitius i emocionals negatius.

Així es manté, per exemple, que la por a la mort, la por a recaure o la culpa no són en si mateixos símptomes incapacitants, sinó que el que acaba limitant la vida és comportar-se de manera fusionada als significats literals d'aquests pensaments.

Es tracta de fer conscient a la persona que hi ha una diferència entre el que pensa i qui és, o que hi ha una dimensió psicològica del jo que comprèn aquests pensaments i des d'on es pot observar algun contingut cognitiu i decidir finalment què és el que és realment important per a ella.

- La clau de l'ACT no són tant les tècniques o els mètodes, sinó l'objectiu de generar flexibilitat d'actuació allà on abans hi havia rigidesa problemàtica, que permet l'aparició de pensaments, emocions, etc. i prendre la direcció de la acceptació -més que la del control- d'aquesta en el marc d'un compromís personal de la persona amb allò que per a ella és valuós.

3. Indicacions:

- Seguiment individual.
- Pot fer-se servir en els mòduls de regulació emocional, clarificació i ajust de valors i en el de resolució de conflictes.
- En el mòdul d'abordatge de problemàtiques afegides, es pot fer servir com a guió de treball terapèutic en els processos de formació i estructuració de la personalitat o maduració del jo.

4. Procediment

4. 1. Argumentació:

Estar fusionat als continguts cognitius és actuar sense la perspectiva que ens permet ser conscients de tots aquests pensaments i, per tant, no arribar a situar-se en la posició que ens permet poder elegir fer-li cas segons convingui a la trajectòria personal de valor. Així, sense aquesta perspectiva, la persona no es distingeix del contingut i procés de pensar i sentir, i actua fusionada al seu pensament, a les valoracions positives o negatives sense més.

En definitiva, l'ACT:

- a) És un tractament centrat en les accions valuoses de la persona;
- b) Té en compte el patiment/malestar com una cosa normal, producte de la condició humana pel fet de ser verbals;
- c) Defineix que s'aprèn a resistir el patiment normal i que aquesta resistència genera el patiment patològic;
- d) Promou l'anàlisi funcional dels comportaments de la persona i, per tant, es basa en l'experiència de la persona com una de les claus del tractament. El missatge és el següent:
 - Què et diu la teva experiència en fer això?
 - Què obtens d'autèntica importància?
 - Què estaries fent cada dia si poguessis dedicar-te a una altra cosa que no fos tractar d'alliberar-te del patiment?
- e) Té per objectiu flexibilitzar la reacció de malestar perquè l'experiència li diu a la persona que resistir als esdeveniments del decurs vivencial limita la vida i que centrar-s'hi és perdre la direcció;
- f) Implica aclarir valors per actuar en la direcció valuosa, acceptant amb plena consciència els esdeveniments vivencials que apareguin i practicar l'acceptació al més aviat possible i tantes vegades com sigui possible;

- g) Implica aprendre a caure i a aixecar-se, és a dir, a decidir i escollir novament, actuar tenint en compte les conseqüències produïdes per la recaiguda.

4.2. Fases del procediment:

- 1) Analitzar el problema.
- 2) Generar les condicions per produir l'experiència de la desesperança creativa. Es tracta d'actuacions dirigides a generar les condicions perquè la persona experimenti el que vol, el que fa per aconseguir-ho i els resultats que obté a curt i llarg termini. Pot ser una experiència amarga, ja que situa la persona en contacte amb la paradoxa d'intentar controlar els esdeveniments vivencials per eliminar-los o evitar-los i, així, poder viure, tot i comprovar que ha estat una estratègia que no ha funcionat i que no pot funcionar si no és que està disposada a pagar un cost elevat a nivell personal.

Des d'aquí es fa notar que l'estratègia de control dels esdeveniments vivencials és el problema i no els esdeveniments vivencials en sí, i que una alternativa és la acceptació d'aquests esdeveniments. La persona aprèn per metàfores, paradoxes i exercicis d'experiències: si no vols certs pensaments i sensacions, els tens i, a més, s'estenen a d'altres facetes personals. Aprèn l'acció d'estar disposada totalment, sense més, a tenir continguts privats difícils o no volguts.

- 3) Aclarir els valors personals. L'aclariment de les direccions de valor suposa la introducció de diverses metàfores i exercicis que ajuden la persona a discernir què vol per a la seva vida, el perquè de les seves eleccions d'acord amb els valors com a guies de vida, diferenciant les trajectòries valuoses, els objectius i les accions en aquestes trajectòries, i les barreres privades que ho dificulten. El procés d'aclariment de valors és central i continu, i cal que sigui exhaustiu. Aquest pretén situar la persona al càrrec (responsabilització) de les accions que escull en cada moment en la direcció que ha determinat (valuosa) i acceptant els esdeveniments vivencials que se'n deriven.
- 4) Ser conscient del distanciament dels esdeveniments vivencials, la qual cosa significa la pràctica d'observar-los *in situ* i tal com s'esdevinguin. Així, la persona aprèn a desliteralitzar els continguts privats i a prendre'n perspectiva, diferenciant l'acte de tenir un pensament, del pensament que es té, i de la persona (ella mateixa) que està prenent consciència de tot això;
- 5) Aprendre a tenir els continguts privats mentre s'observa el que es vol i, en

conseqüència, a escollir respondre aquests continguts privats, no per la seva funció literal, sinó tenint-los plenament mentre s'actua en la direcció valuosa.

És un error tant l'aclariment de valors sense cap pràctica de defusió com fer defusió sense haver aclarit les direccions de valor, ja que dins el seu context té sentit acceptar o donar permís per realitzar la pràctica de defusió.

És important l'aprenentatge a través de múltiples ocasions, practicant una i altra vegada l'acceptació o estar obert a tenir continguts privats en exposar-s'hi obertament des de la perspectiva del jo-context, mentre s'actua en la direcció valuosa.

5. Indicadors de canvi:

- Assumpció de la responsabilitat per emprendre un guió de vida autèntic i amb sentit personal
- Motivació per al canvi
- Autodistanciament
- Diferenciació entre el jo i el problema, consciència, aclariment i ajustament de valors
- Augment dels sentiments de competència i autoeficàcia, regulació emocional des dels continguts i acceptació cognitiva

6. Fonts bibliogràfiques:

- *La terapia de aceptación y compromiso, : fundamentos, características y evidencia de* M. Carmen Luciano y Maria Sonsoles Valdivia en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27 mayo-agosto, 2006, monogràfic de noves teràpies psicològiques

1. Títol de la tècnica : **Breu guia per desmuntar pensaments irracionals**

2. Objectius:

- Discutir i debatre els pensaments irracionals que es detectin.
- Ajudar a reestructurar per elaborar pensaments alternatius.

3. Indicacions:

- Per a tot tipus d'usuari.
- Es pot aplicar tant en grup com individualment.

4. Procediment:

Un cop detectats els pensaments irracionals i creences disfuncionals.

Preguntes que cal fer:

- a. Preguntes per conèixer l'evidència o certesa del pensament

- És cert aquest pensament?
- En què em baso?
- Puc provar-ho?
- Els ha passat a d'altres persones? Quina ha estat la seva reacció?
- Està provat científicament?

b. Preguntes per avaluar la magnitud de les conseqüències en cas que el pensament fos vertader

- Serien terribles les conseqüències? Com serien de terribles? etc.
- Què passaria si...?
- Podria trobar-me bé encara fos així?
- Podria suportar-ho?

c. Preguntes que intenten avaluar els efectes d'aquests tipus de pensament

- Quines conseqüències té per a mi pensar d'aquesta manera ?
- M'ajuda a solucionar els meus problemes?
- Aconsegueixo alguna cosa positiva ?
- Val la pena pensar d'una altra manera?
- Em sento bé pensant així?

5. Indicadors de canvi:

- Quan detecta les creences disfuncionals tant en ells mateixos com en els altres.
- Quan detecta la creença irracional i és capaç de substituir la creença per una altra.
- Creença no disfuncional alternativa.

6. Fonts bibliogràfiques:

2. Regulació emocional

2. Regulació emocional

1. Títol de la tècnica: **Identificar emocions i situacions socials**

2. Objectius:

- Identificar i percebre emocions en situacions socials.
- Millorar habilitats socials.
- Augmentar la consciència emocional.

3. Indicacions:

- Tècnica terapèutica dissenyada per treballar en grup.

4. Procediment:

- Es presenten diferents situacions socials de manera visual: la presentació la pots construir tu mateix o fer servir les presentacions de la font bibliogràfica utilitzades en altres tipus de teràpies.
- En discussió de grup es demana que els interns descriguin les situacions i les emocions que poden entrar en joc.

5. Indicadors de canvi:

- Permet familiaritzar-se amb el vocabulari emocional.
- Major capacitat per atribuir emocions a diferents interaccions socials.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Teràpia integrada en Esquizofrenia* de Roder, Volker-Brenner, Hodel Betina (programa IPT).

1. Títol de la tècnica : **Identificar emocions i expressió facial**

2. Objectius:

- Identificar l'expressió facial de les emocions bàsiques.
- Expressar de manera no verbal les emocions.

3. Indicacions:

- Es pot treballar a nivell de grup i individualment.

4. Procediment:

- S'exposen els indicadors conductuals propis (gestos, postures i expressió facial) de les emocions bàsiques.
- Es reparteix al grup targetes amb un emoció bàsica cadascuna.

- Cada intern ha d'expressar de manera no verbal l'emoció, mentre la resta ha de ser capaç d'identificar aquesta emoció.

5. Indicadors de canvi:

- Es valora la capacitat que té l'intern per discriminar l'emoció d'acord amb l'expressió facial, especialment en relació amb les emocions negatives (ira i por).

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Experiència dels psicòlegs* d'Óscar Gonzalez i Mariona Capell que estan assignats als programes específics del SAC DEVI, VIDO del CP PONENT

1. Títol de la tècnica: **El termòmetre de l'ira**

2. Objectius:

- Prendre consciència dels diferents graus d'experiència interna amb una mateixa emoció: l'ira.
- Aprendre a comunicar l'estat d'ira.
- També es pot fer servir per identificar, expressar o regular alguna emoció de la persona que esta en resultat disruptiva o amb dificultat de control.

3. Procediment:

- Confeccionar un termòmetre amb una graduació numèrica, segons la intensitat de la ira (es pot ajudar d'experiència passades) i establir alhora diferents etiquetes verbals.
- Se li demana a l'intern que indiqui el grau d'ira que té en el termòmetre, d'acord amb diferents situacions i experiències, fins que es familiaritzi amb les etiquetes verbals.

4. Indicacions:

- Tècnica més apropiada per treballar individualment, atès que les etiquetes verbals en funció del grau d'ira –i d'altres emocions– són personals.

5. Indicadors:

- Major capacitat per expressar les emocions.
- L'intern pot informar que té més autocontrol i menys sensació de malestar intern.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*, de Howard Kassinove, Raymond Chip Trafate i Desclée de Brower.

1. Títol de la tècnica : **Carta no enviada**

2. Objectius:

- Prendre consciència de les pròpies emocions i expressió d'emocions negatives.
- Fomentar la canalització de les emocions.
- Explorar l'experiència psicològica íntima.
- Fomentar la capacitat empàtica.

3. Indicacions:

- Es treballa individualment, però es pot fer servir també, adaptada, en dinàmica de grup.
- També es pot fer servir en els mòduls d'empatia i resolució de conflictes.

4. Procediment:

Consta de tres fases:

Fase I:

- Es demana a l'intern que faci un carta no enviada (una carta que escriu, però que finalment no enviarà) adreçada a una persona amb la qual, durant la seva vida, ha compartit una relació important i amb la qual han quedat coses sense dir, inacabades o sense resoldre.
- Ha d'intentar expressar els sentiments de manera autèntica i sense censura, i ser conscient dels sentiments.

Fase II:

- Ha de canviar la perspectiva i imaginar que és la persona que ha rebut la carta.
- Ha d'intentar escriure la carta que aquesta persona li escriuria, pensant en la resposta que més probablement li faria i intentant expressar les diferents emocions.

Fase III:

- Ha d'intentar escriure una altra carta dirigida a ell mateix, aquest cop tenint en compte qualitats més humanes de l'altra persona.
- És la carta que li agradaria rebre.

5. Indicadors de canvi:

- Major consciència emocional
- Comprensió de les reaccions i experiències internes

6. Fonts bibliogràfiques:

- Mahoney, Michael J. *Psicoterapia constructiva. Una guía pràctica*. Barcelona: Editorial Paidós, 2005.

1 Títol de la tècnica : **Llistat d'emocions personals**

2. Objectius:

- Augmentar l'expressivitat emocional.
- Identificar i prendre consciència de les emocions personals i del baix nombre d'emocions que reconeixen.
- Establir una línia base d'emocions que es farà servir com a pretext.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot fer individualment o en grup, en subjectes amb una baixa consciència i expressivitat emocional.

4. Procediment:

- Elaborar individualment una llista d'emocions personals, i fer-ne un primer recompte.
- Posteriorment en discussió en grup, elaborar una llista comuna de totes les emocions del grup.
- En finalitzar el programa, cal repetir l'activitat com a posttest.

5. Indicadors de canvi:

- Es valora si hi ha un augment significatiu del nombre d'emocions entre el pre i posttest.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Manual del terapeuta SAC i DEVI*
- Echeburúa Odriozola, Enrique; Fernández Montalvo, Javier; Amor Andrés, Pedro Javier. *Vivir Sin Violencia. Aprender Un Nuevo Estilo De Vida*. Madrid: Ediciones Pirámide, 2002.

1. Títol de la tècnica: **Llistat d'emocions positives, negatives i neutres**

2. Objectius:

- Classificar les emocions segons siguin positives negatives o neutres.
- Prendre consciència de la naturalesa de les pròpies emocions.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot fer individualment o en grup, en subjectes amb una baixa consciència i expressivitat emocional.

4. Procediment:

- Es demana que l'intern classifiqui les emocions del llistat general en negatives, positives o neutres.

5. Indicadors de canvi:

- Es valora la classificació correcta de les emocions en positives, negatives o neutres, que ens indicarà si hi ha una discriminació correcta entre elles.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Manual del terapeuta SAC i DEVI.*

1. Títol de la tècnica: **Autorregistre emocional**

2. Objectius:

- Autoobservar les emocions pròpies;
- Comprendre la relació entre situació, pensament, emoció i conducta;
- Adquirir una major consciència de la vida emocional.

3. Indicacions:

- Exercici per treballar en grup o individualment.
- En grup es produeix un *feedback*, en el qual el registre d'un intern serveix perquè els altres entenguin el seu propi procés i els potenciï la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

4. Procediment:

- Explicar la relació entre situació, pensament, emoció i conducta.
- Aprendre la tècnica de l'autoregistre.
- Durant el període d'una setmana l'intern ha d'aplicar la tècnica de l'autoregistre segons les situacions diàries i les emocions que aquestes generin.

5. Indicadors de canvi:

- S'ha de valorar l'execució correcta de l'exercici, pel que fa a la capacitat de prendre consciència dels propis pensaments (sobretot dels automàtics) i emocions, així com la relació entre les parts (situació-pensament-emocions-conducta).
- S'ha de valorar com a positiu el major nombre d'emocions possibles per a cada pensament determinat.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Manual del terapeuta SAC i DEVI*
- Echeburúa Odriozola, Enrique; Fernández Montalvo, Javier; Amor Andrés, Pedro Javier. *Vivir Sin Violencia. Aprender Un Nuevo Estilo De Vida.* Madrid: Ediciones Pirámide, 2002.

1. Títol de la tècnica: **Veure la pel·lícula 1**

2. Objectius:

- Identificar emocions alienes;
- Identificar noves emocions.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot fer individualment o en grup.
- Es fa servir en subjectes en els quals es vol potenciar l'expressivitat emocional i la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

4. Procediment:

- Veure la pel·lícula.
- Durant la pel·lícula l'intern ha d'enregistrar totes les emocions que identifica en els diferent models.

5. Indicadors de canvi:

- Es valora el nombre d'emocions identificades, com a signe de major expressivitat emocional.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Experiència dels psicòlegs SAC, DEVI, VIDO del CP Ponent 2007.*

1. Títol de la tècnica: **Veure la pel·lícula 2**

2. Objectius:

- Fomentar la capacitat de veure reflectides les pròpies emocions.
- Identificar les pròpies emocions en els altres.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot individualment o en grup.
- Es fa servir en subjectes en els quals es vol potenciar l'expressivitat emocional i la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

4. Procediment:

- Veure la pel·lícula.
- Es demana a l'intern que descrigui les situacions i les emocions amb les quals s'ha sentit identificat.

5. Indicadors de canvi:

- Es valora el nombre d'emocions identificades, com a signe de major expressivitat emocional.
- S'avalua una major capacitat de parlar dels propis sentiments i de posar-se en el lloc de l'altre a partir de la pròpia experiència.

6. Fons bibliogràfiques:

- *Experiència dels psicòlegs SAC, DEVI, VIDO del CP Ponent 2007.*

1. Títol de la tècnica: **Intensitat de les emocions**

2. Objectius:

- Prendre consciència de la diferència en la intensitat de les emocions segons les diferents situacions.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot fer individualment o en grup.
- Té l'objectiu d'evitar la polarització emocional i de prendre consciència de la gradació de les emocions segons les situacions i segons les persones que les senten.

4. Procediment:

- Es demana a l'intern que elabori tres frases per a cada emoció bàsica, que corresponguin a tres nivells diferents d'intensitat.

5. Indicadors de canvi:

- La correcta execució de la tasca pel que fa a la coherència entre la situació i la intensitat emocional, ens farà valorar que l'intern és conscient de la intensitat d'una mateixa emoció.

6. Fons bibliogràfiques:

- *Manual del terapeuta SAC-DEVI*

1. Títol de la tècnica: **Targetes de sentiments**

2. Objectius:

- Fomentar expressivitat emocional
- Prendre consciència de la intensitat de les emocions.

3. Indicacions:

- Aquest exercici es pot fer individualment o en grup.
- Té l'objectiu d'evitar la polarització emocional i de prendre consciència de la gradació

de les emocions segons les situacions i segons les persones que les senten.

- Els subjectes treballen la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i, poc a poc, es van habituant a parlar dels seus sentiments.
4. Procediment:
- S'elabora una llista de sentiments.
 - Es fan targetes individuals amb diferents nivells d'intensitat.
 - L'intern ha de descriure una situació que correspongui al sentiment i la seva intensitat.
5. Indicadors de canvi:
- S'avalua la major capacitat de parlar dels propis sentiments, així com la correcta execució de l'exercici en tant que guardin coherència amb la intensitat que les precedeix.
6. Fonts bibliogràfiques:
- Adaptació dels psicòlegs SAC, DEVI, VIDO d'un exercici del *Manual del terapeuta del programa SAC i DEVI*.

1. Títol de la tècnica: **Direcció del pensament**

2. Objectiu:

- Atenció
- Concentració
- Control mental
- Regulació neurovegetativa

3. Indicacions:

- Es treballa en grup i individualment.
- Es pot fer servir també en els mòduls de responsabilitat i solució de problemes.
- Està indicat per solucionar els dèficits d'atenció/concentració i per fer front als pensaments obsessius.
- Cal fer quinze minuts cada dia d'exercici, que es poden fer en qualsevol moment del dia.

4. Procediment:

- 1) S'introdueix l'activitat fent una sessió de tres minuts de prendre alternament consciència de la respiració, les sensacions i pensaments del moment, en un estat de relaxació.
- 2) Durant tres minuts:
«Pren consciència del que estàs pensant en aquests moments, les idees, les sensacions, etc. són com núvols al cel, estàs estirat sobre la gespa i veus com passen,

no els retinguis, perquè de la mateixa manera que vénen se'n van, els observes com van passant davant la teva mirada. Prou!»

3) Durant uns quinze segons:

«Dibuixa una circumferència davant del teu nas, a uns pocs mil·límetres de la punta del nas. Veus que aquesta circumferència es va fent gran i més gran, fins que es converteix en un rectangle que ocupa tot el camp de visió interna. El pintes de blau, observes un rectangle blau davant teu. Prou!»

4) Durant tres minuts:

«Ara estàs estirat sobre la sorra de la platja, observes el cel blau, el blau del mar, escoltes el so de les onades, sents l'escalfor agradable del sol en la teva pell, la brisa i l'olor del mar, la teva respiració és pausada, tranquil·la, sents i gaudeixes, amb cadascun dels teus cinc sentits aquest escenari, etc. Comptaré fins a cinc, obriràs els ulls i ets sentiràs molt tranquil, relaxat.»

5. Indicadors de canvi:

La persona que du a terme aquesta experiència indica:

- que sent recupera el domini del seu pensament,
- que pensa amb el que vol pensar, que no el domina el malestar,
- que li és més fàcil concentrar-se.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Nardone, G. *Miedo, pánico, fobias*. Barcelona: Editorial Herder, 1997.

1. Títol de la tècnica: **Tècnica de la mitja hora/ el pitjor malson**

2. Objectiu:

- Atenció/concentració
- Direcció del pensament
- Combatre pensaments obsessius
- Regulació neurovegetativa
- Saturació

3. Indicacions:

- Individual.
- Es treballa dins el mòdul de regulació emocional -control cognitiu-, un cop al dia.
- Pot treballar-se en el mòdul d'abordar problemàtiques específiques (pors, fòbies, obsessions) i amb variants en el de responsabilitat (consciència del problema, carta a la víctima).
- Ha de descartar-se per treballar les ideacions paranoides.

4. Procediment:

Hi ha dos procediments, tot i que el segon és una variant del primer.

4. 1. Primer procediment:

- 1) «Seu en un lloc on puguis estar tranquil. Programes mitja hora en el teu despertador perquè quan passi aquest temps t'avisí».
- 2) «Tancant els ulls, durant tres minuts, pren consciència de la teva respiració, de les sensacions del teu cos i et vas relaxant».
- 3) «Ara imagina't com de pitjor i pitjor pot ser la teva situació, allò que et preocupa, aquest tema/problema que t'asfixia, has de crear un autèntic malson, tot esdevé de la manera que més tems, tot allò que vols evitar, les més terribles i angoixants de les possibilitats per a tu i aquells o allò que t'importa... Segueix així, esforçant-te a pensar que realment tot va i anirà de la pitjor manera.»
- 4) «Sona el despertador quan ha passat mitja hora. Estiguis pensant el que estiguis pensant o fent el que estiguis fent, digues prou!»
- 5) «T'aixeques i surts d'aquesta situació, del lloc on ets.»
- 6) «Vas al lavabo i et rentes la cara, t'arregles una mica.»
- 7) «Surts a fer un volt o reinicies alguna de les teves rutines.»

4.2. Segon procediment:

Una variant del primer procediment es subdividir aquesta mitja hora de malson, amb les prescripcions esmentades, en sessions de 6 minuts, cinc cops al dia.

5: Indicadors de canvi:

- Disminució de la quantitat de pensaments obsessius
- Sensació de recuperar les brides/domini del pensament i el jo
- Major ajust emocional.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Miedos, fobias, obsesiones*,
- Nardone, G. *Psicosoluciones*. Barcelona: Ed. herder, 2004
- *No hay noche que no salga el día*
- *Más allá del miedo* de G. Nardone en editorial Herder.

1. Títol de la tècnica: **La mà protectora**

2. Objectiu:

- Atenció/concentració
- Fomentar processos de consciència
- Reforç de la direcció del pensament
- Reforç del pensament positiu
- Connectar amb fortaleses i recursos interiors
- Fomentar i orientar plans de futur amb sentit prosocial i personal
- Coadjuvar la capacitat de regulació emocional

3. Indicacions:

- Es fa en grup o individualment.
- Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, fomentant l'autoconsciència, d'ajust de valors i creences (fent plans de futur prosocials i ajustats a les pròpies possibilitats).
- Pot fer-se servir en l'abordatge de problemes específics (trastorns de l'afectivitat) i en el mòdul d'empatia (consciència de l'entorn, de les vivències en relació amb d'altres i amb un mateix).
- Es recomana fer-ho un cop al dia, al matí en llevar-se o a la nit, abans d'anar a dormir.

4. Procediment:

1) S'inicia la sessió induint un estat de relaxació, alternant la consciència de la respiració i les sensacions del cos en el moment i amb els ulls tancats.

2) Agafa amb la teva mà dreta el dit petit de la mà esquerra. Ara pots pensar en un paisatge en el qual hagis estat, que t'omple i meravella. Un paisatge que et fa sentir bé i relaxat, que sents que és el teu lloc, on hi podries estar sempre.

3) Ara agafa amb la teva mà dreta el dit anular de la mà esquerra. Aquest és el dit de l'exercici físic. Viu l'estat de relaxació que sents després d'haver fet esport, d'haver estat caminant o d'haver realitzat una feina que suposa esforç físic, com et sents després d'una dutxa, sents aquesta sensació agradable d'alliberament que et recorre tot el cos.

4) Ara agafa amb la teva mà dreta el dit del cor de la mà esquerra. Aquest és el dit de les relacions afectives. Sent aquesta sensació agradable i confortable d'estar junt la persona que t'estimes. Pot ser la mare, la companya, un amic, algú que et fa sentir aquesta escalfor i tendresa dins teu.

5) Ara agafa amb la teva mà dreta el dit índex de la mà esquerra. Aquest és el dit de la feina ben feta. Has dut a terme una feina amb èxit i tothom ho sap i ho celebra. Sents la

satisfacció i el sentiment de competència personal d'un deure complert, de ser eficaç i responsable.

6) Ara agafa amb la teva mà dreta el dit del polze de la mà esquerra. Aquest és el dit dels projectes, de les metes, d'allò en el que busques autorealitzar-te. Sent aquesta vivència que ho estàs fent, ho estàs aconseguint, que estàs en el camí adequat, estàs vivint el procés d'assolir allò que tant has desitjat i que t'omplirà de sentit, estàs en el trajecte de complir amb la missió que en aquesta vida que has vingut a fer.

5. Indicadors de canvi:

La persona que fa aquesta experiència informa que pren consciència de valors i recursos personals, que connecta des de l'afectivitat amb l'existència i el món de emocions que el vincula als altres, que millora el seu estat d'ànim, que observa una major capacitat d'atenció/concentració i direcció del pensament i que sent una major capacitat de autocontrol emocional.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Técnicas cognitivas de control del estrés* de Mc Kay i col. (1988) en editorial Roca
- *Introducción a la hipnosis clínica* de P.J.Hawkins en editorial Promolibro
- *Curso de hipnosis clínica i médica* a la pàgina web de l'Asociación Española de Hipnosis Clínica y Médica.

1. Títol de la tècnica: **Quadern de bitàcola**

2. Objectius:

- Fomentar atenció/concentració
- Reorientar l'atenció cap a aspectes més cognitius/perceptius que no pas emocionals/ estrès en el moment del malestar
- Regular les emocions negatives
- Fomentar els sentiments de competència i autoeficàcia
- Interioritzar des de la experiència la relació entre emoció, atribució i comportament

3. Indicacions:

- Es treballa individualment.
- Pot fer-se servir també en el mòdul de responsabilitat, per prendre consciència del problema.
- Dins el mòdul de control emocional, es treballa a l'apartat de consciència emocional.
- Es recomana utilitzar-lo tantes vegades com la persona se senti malament, abassegada per les emocions disruptives.

4. Procediment

4.1. Primer procediment:

Es pot fer servir cada vegada i tantes vegades com sigui necessari.

En el moment en que et sentis trasbalsat, que tems que estàs començant a perdre el control de les emocions i que la por o l'ansietat et superen, has d'apuntar de la manera més breu possible el que penses i sents en aquell precís instant, en la llibreta que portaràs sempre a sobre i seguint l'esquema:

a) dia

b) hora

c) situació en la qual em trobo

d) què penso o en què estic pensant en aquest moment (per exemple: això es insuportable, és injust que em passi, no ho puc afrontar, m'estic tornant boig, no me'n sortiré, etc.)

e) què sento ara o quines emocions m'afecten (per exemple, ràbia, malestar, por, impotència, etc.)

f) quins símptomes expressa el meu cos en aquest moment (per exemple, mal de panxa, tensió muscular, ofec, mareigs, calfreds, etc.)

g) què faig davant d'aquesta situació? (per exemple, crido, no paro quiet, miro de entretenir-me amb altres coses, etc.)

h) què podria fer davant d'aquesta situació? (per exemple, treballar amb la meva respiració per tranquil·litzar-me, surto a caminar, em dic que això passarà, que en altres situacions ho he superat, etc.)

4.2. Una variant d'aquest exercici es portar un registre o quadern de bitàcola de les emocions/sentiments objectiu que es pretenen treballar en el programa específic (per exemple: ira, gelosia, tristor, *craving*, etc.)

5. Indicadors de canvi: La persona que realitza aquesta tècnica informa que pren més consciència del seu problema, que sent com bloqueja el malestar i està menys envaïda per emocions negatives, que se sent més capaç de regular les seves emocions i dirigir la seva conducta.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Miedo, fobias i obsesiones*
- *Psicosoluciones* de G.Nardone en editorial Herder

1. Títol de la tècnica: **La columna de llum**

2. Objectius:

- Fomentar estats de consciència, atenció i concentració sostingudes.
- Facilitar el control mental, la direcció del pensament i la regulació neurovegetativa.
- Facilitar l'autodistanciament, la diferenciació entre el jo i el conflicte.

3. Indicacions:

- Es fa individualment i en grup.
- Pot fer-se servir també en mòduls de responsabilitat, com a funció o recurs mental previ a tenir consciència del problema
- Pot fer-se servir en el mòdul de resolució de conflictes, ja que facilita la diferenciació entre el jo i l'entorn o el conflicte i, per tant, els processos de recerca d'alternatives al problema.

4. Procediment:

1) Seu amb l'esquena recta, col·loca les mans una davant de l'altra, a certa distància, la que marquen les teves espatlles, amb els braços sostinguts a l'aire formant un angle de 45 graus;

2) Pren consciència de la teva respiració, tranquil·la, profunda i diafragmàtica;

3) Observa l'espai que hi ha entre les teves dues mans, com si estiguessin agafant una columna de llum;

4) Sents una força suau, a la qual no et resisteixes, que atrau progressivament els palmells de les teves mans, un contra l'altre;

5) Segueixes observant l'espai entre les teves mans que es va reduint més i més;

6) Les teves mans estan ara una davant de l'altra, separades per pocs mil·límetres, però no arriben a tocar-se. Continues observant l'espai que hi ha entre elles;

7) Sents l'escalfor que desprenen els palmells de les mans, com un camp de força, càlida i agradable; pots imaginar-te que trepitges una esfera energètica que trepitges, i en sents la forma i el tacte; tanques els ulls i et concentres en aquesta sensació d'escalfor, en aquesta esfera energètica, que desprenen les teves mans;

8) Sents com aquesta calor suau i agradable impregna les teves mans, baixa pels canells i els braços, s'escampa per les espatlles i progressivament per tot el teu cos. És una sensació molt agradable que segueix el ritme de la teva respiració;

9) Concentra't en com sents que s'escampa per tot el teu cos aquesta sensació, en ones irradiades des de les teves mans. Estarem durant uns instants percebent aquesta sensació agradable;

10) Quan compti fins a tres, faràs una gran inspiració a l'hora que poses ben recta l'esquena i treus pit, mantenint les mans juntes, per després, en expulsar l'aire, deixar-les caure al costat;

11) Com et sents ara? Quines són les teves sensacions? Què senties abans i després mentre feies l'exercici?

5. Indicadors de canvi: les persones que realitzen aquesta tècnica informen que només perceben allò que senten mentre fan l'exercici: atentes a les sensacions i percepcions del moment; que arriben a percebre la diferència entre el jo i el que els envolta; que se senten en pau i benestar i que s'adonen de la seva capacitat per crear aquests estats, si s'escau.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Meditación: el camino al yo interior* de Michal Levin en editorial DK

1. Títol de la tècnica: **Joc d'emocions**

2. Objectius:

- Fomentar la cohesió de grup.
- Treballar la definició d'emocions.
- Fomentar la consciència emocional i la seva expressivitat.
- Augmentar el vocabulari emocional.

3. Indicacions: Es treballa en dinàmica grup.

4. Procediment:

- Es reparteixen diferents cartolines on hi ha escrites diferents emocions.

- Un intern defineix l'emoció de la seva cartolina sense anomenar-la.
- La resta del grup ha d'encertar l'emoció que s'intenta definir.

5. Indicadors de canvi:

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica ha estat creada per Mariona Miquel i Óscar González, psicòlegs del CP Ponent.

1. Títol de la tècnica: **Pont al futur d'un jo en plenitud i en pau**

2. Objectius:

- Fomentar un estat de benestar anímic a través de la visualització d'una escena futura carregada de simbologia identitària i de seguretat personal.
- Facilitar processos de regulació i ajust cognitiu-emocional des de l'atenció/pensament dirigit/ consciència.
- Facilitar la motivació en relació amb processos d'integritat/maduració/autorealització del jo.
- Connectar amb recursos personals per fer front a situacions de malestar
- Relativitzar el moment actual i veure's positivament mes enllà del conflicte vivencial del moment, reemplantant actituds resolutives.

3. Indicacions:

- Es pot fer individualment o en grup.
- Pot fer-se servir també en els mòduls de responsabilitat (consciència).
- Pot fer-se servir en solució de problemes (veure's mes enllà del conflicte i adoptar actituds resolutives i amb sentit).
- Pot fer-se servir en el mòdul de prevenció de situacions de risc o recaigudes (com pensament alternatiu/distractor o per combatre pensaments i sentiments negativistes que faciliten la recaiguda o comportaments transgressors).
- Pot fer-se servir en el mòdul per abordar problemàtiques afegides (trastorns de l'afectivitat, control d'impulsos, etc.).
- Es recomana una pràctica de quinze minuts diaris al matí o en finalitzar el dia.

4. Procediment:

4.1. Els passos que cal seguir per dur a terme l'exercici són els següents:

1) Assegut en la cadira, els ulls tancats, l'esquena recta, les cames formant un quatre amb els peus ben col·locats en el terra i les mans recolzades sobre els genolls, sense tensions, prenent consciència de la teva respiració, tranquil·la, profunda, diafragmàtica;

- 2) Prens consciència també del que penses en aquests moments, no retinguis els teus pensaments, no els elaboris, deixa que passin, de la mateixa manera que vénen, se'n van;
- 3) Respirant profundament i tranquil·lament, deixant que els teus pensaments passin com núvols en el cel, portats pel vent, observaràs que en algun lloc de la teva consciència hi ha una porta, mira-la, és de color blanc i t'hi apropes;
- 4) Obres la porta i t'adones que hi ha un paisatge al darrere:és una imatge que t'omple de benestar. En aquest paisatge hi ha arbres i una casa. Camina-hi pausadament i dirigeix-te a l'arbre que hi ha al costat de la casa, mentre observes què més hi ha en aquesta escena. Et sents bé, tranquil, sents que estàs en el teu lloc;
- 5) Assegut a l'ombra de l'arbre, contemples la casa i el que l'envolta, com és la casa? què hi ha al voltant? com és el conjunt del paisatge que contemples des d'aquí?;
- 6) Assegut sota l'arbre, tanques els ulls, et deixes portar per aquesta sensació de plenitud i benestar, la teva respiració és tranquil·la;
- 7) Observa't a tu mateix, assegut sota l'arbre, el teu cos relaxat, l'expressió plàcida de la teva cara que manifesta aquest sentiment de pau interior que sents;
- 8) Quan compti fins a tres, deixaràs que aquesta imatge de relaxament i benestar que estàs contemplant, es fusioni i encaixi amb tu mateix, ara, en aquest lloc i moment i lloc;
- 9) Has incorporat aquesta sensació de benestar a tu mateix i sents una plenitud i pau encara més gran;
- 10) Estarem així durant uns instants. Ara prens consciència de la teva respiració, del teu cos, dels sorolls i d'altres percepcions que t'envolten... i quan compti fins a cinc, obriràs els ulls, et sentiràs bé, completament relaxat i amb un sentiment positiu, esperançat, en relació amb les vivències que t'esperen en el futur.

2. Després de fer l'exercici, es pot demanar als interns que dibuixin l'escena que han vist i es comenta en grup el que han sentit mentre feien el exercici i després en dibuixar-lo.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que fan l'exercici informen que connecten amb els seus recursos personals per fer front a situacions de estrès i malestar, que se senten responsables de la vida i conscients de les actituds a emprendre per obtenir una vida amb sentit, i que senten una pau interior.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Formació en hipnosis clínica i mèdica (curs 2004-2005) dirigit per Isidro Pérez de l'Asociación Española de Hipnosis Clínica i Mèdica. Madrid

1. Títol de la tècnica: **Visualització**

2. Objectius:

- Augmentar la capacitat d'atenció i concentració.
- Reforçar la consciència.
- Controlar la imaginació i la direcció del pensament.
- Fomentar estats de benestar i control de l'ansietat.
- Minimitzar el dolor, el pensament divergent i les emocions negatives.

3. Indicacions:

- Es pot treballar individualment i en grup.
- Cal comentar a les persones que el fan que el grau de eficàcia d'aquesta tècnica es relaciona amb l'actitud personal i el nivell de convenciment: el desig de sentir-se millor no és suficient, cal creure que s'aconseguirà.
- Cal indicar que s'ha de deixar enrere l'esperit crític o de judici i deixar-se portar per les sensacions i continguts de la imaginació que es van induint.
- Atès l'exercici d'autoconsciència, de contacte amb un mateix, que comporta, pot utilitzar-se també en el mòdul de responsabilitat, com a experiència prèvia a comprendre el vincle íntim que hi ha entre cognicions i sentiments i el poder que té la nostra ment per influir en el que sentim o crear la nostra realitat.

4. Procediment:

La tècnica consta de quatre mòduls que van des del treball amb sensacions al treball amb imatges:

1) Interacció entre tensió i relaxació:

- Tanca els ulls, fixa't en la tensió que pots sentir en aquests moments en el teu cos.
- Escull un símbol que representi la tensió o dolor que experimentes en aquests moments.
- Escull un altre símbol que representi el concepte de relaxació.
- Deixa que tots dos símbols interaccionin de manera que al final la tensió s'elimini.

Per exemple, una persona imagina que el seu dolor és com un bloc de gel que la crema i se li clava al ventre. El símbol que escull per a la relaxació és el del sol i tots dos interaccionen de manera que el gel es va diluint progressivament.

2) Aparta la teva tensió:

- Tanca els ulls, imagina un color i una forma per a la teva tensió o dolor.

- Canvia el color i la forma.
- Aparta aquests dos últims elements, aquest color i forma, fins que desapareguin de la teva ment.

3) Colors:

- Tanca els ulls, imagina que el teu cos està ple de llums.

Per exemple, una llum vermella representa el la tensió o el dolor i les llums blaves, la relaxació.

- Imagina't les llums que van canviant del color vermell al blau o bé del blau al vermell i fixa't en alguna sensació física que sents mentre les llums van canviant de color: del blau al vermell, del vermell al blau, etc.
- Ara pots imaginar com totes aquestes llums del teu cos s'han transformat en una llum blava i experimenta, d'aquesta manera, una sensació de relaxament total.

4) Tensió muscular:

- Concentra't en aquella part del cos on sents una tensió muscular més marcada.
- Dóna a la tensió una imatge mental.

Per exemple, un pes que t'oprimeix el ventre o una corda molt forta al voltant dels braços, una cinta aïllant que et segella amb força la boca o una pesa que va pressionant cada cop més les teves espatlles (segons el lloc on sents la tensió o el dolor).

- Intenta veure com és la relaxació d'aquesta imatge.
- Imagina't que estàs lleugerament cobert per una capa de sorra fina... la teva cama... l'estómac... el pit... els braços, o pots imaginar-te com una manta càlida, poc a poc, et va cobrint les espatlles.

5. Indicadors de canvi:

- Augment en la capacitat d'atenció i concentració
- Augment en la capacitat de relaxació, control del pensament divergent i de les sensacions/emocions negatives
- Augment dels sentiments de autoeficàcia per fer front a l'estrès

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Técnicas de autocontrol emocional* de M. Davis, M. Makay i E. Eshelman. Editorial Martínez Roca, Barcelona, 1988.

3. Empatia

3. Empatia

1. Títol de la tècnica: **Pont als sentiments de la víctima**

2. Objectiu:

- Posar-se en el lloc/ser conscient de l'altre des de les emocions més que des de les cognicions
- Responsabilitzar-se de les conseqüències de la nostra conducta en l'altre

3. Indicacions:

- Es pot treballar en grup o individualment.
- Es fa prèviament a la carta a la víctima.
- Es recomana fer-lo a l'inici de cada sessió en què es treballa el mòdul d'empatia.

4. Procediment:

a) S'inicia amb una sessió de tres minuts dirigida a l'atenció de la pròpia respiració, sensacions i pensaments del moment, la qual fomenta un estat de benestar físic;

b) Durant tres minuts, visualitza una habitació amb un sofà on estàs assegut juntament a una persona que t'estimes. L'observes, esteu parlant, agafats de la mà... i sents tot aquest sentiment d'afectuositat i benestar anímic;

c) Durant tres minuts, imagina com algú entra en aquesta habitació de manera violenta i amenaça i crida, insulta, fins i tot, agrideix aquesta persona que tant t'estimes. Estàs immòbil, glaçat, incapacitat, no pots fer res, només mirar el que aquest individu està fent a qui t'estimes;

d) Sortim d'aquest estat de visualització del malson, què has vist? com et sents?

Aquí cada membre del grup ha de verbalitzar els seus sentiments amb cinc adjectius i es treballen conjuntament en el grup.

e) Conclusió: ara podeu sentir com se sentien les vostres víctimes quan patien els vostres actes;

f) Pot indicar-se que els participants del grup relatin en un escrit l'escena i les emocions viscudes durant la visualització en què la persona estimada és agredida.

5. Indicadors de canvi:

- La persona expressa signes no verbals de commoció, tristesa, abatiment.
- La persona mostra una mirada introspectiva, fixada en els seus pensaments o

sentiments.

- La persona mostra més objectivitat, empatia envers la víctima, control dels pensaments distorsionats i mecanismes de defensa.
- Poden iniciar-se processos de reparació.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica fou plantejada per José Manuel Núñez en el VIDO de CP Homes de Barcelona.
- *Manual de tratamiento de la violencia doméstica* d'E. Echeburua. Editorial Pirámide

1. Títol de la tècnica: **Reconstrucció emocional del delicte**

2. Objectiu:

- Connectar emocionalment amb els fets.
- Treballar distorsions cognitives i mecanismes de defensa.
- Establir un pont d'empatia amb la víctima, assumir la responsabilitat i conseqüències de la pròpia conducta.
- Treballar els aspectes cognitiu-emocionals de la confessió, el perdó, la reparació i la projecció d'un estil de vida prosocial i empàtic.

3. Indicacions:

- Es treballa individualment.
- Pot realitzar-se també dins els mòduls de responsabilitat, control emocional i prevenció de situacions de risc.
- S'ha de tenir en compte que no estigui vigent l'ordre d'allunyament a la víctima.
- Habitualment es fa servir en els casos de homicidi.
- Es requereix una acurada preparació prèvia de l'intern, ja que es tracta d'una experiència d'elevada càrrega emocional.

4. Procediment:

1. Primer procediment:

1) Carta a la víctima (preparació a la visita i exposició dels propòsits);

2) En una sortida programada, s'acompanya l'intern al lloc dels fets (no necessàriament a la casa, si és que allà s'ha produït el delicte, sinó al carrer o immediacions on hi ha la casa), seguint l'itinerari i les situacions prèvies a la comissió del delicte, mentre l'intern relata el que va succeir fins al moment en què es va produir el delicte;

3) Lliurament de la carta en el lloc dels fets o immediacions;

4) Es deixa una estona a l'intern sol en el lloc dels fets perquè pugui des de la intimitat expressar el condol a la víctima (confessió, demanar perdó, projecció de la reparació, etc.);

5) En un lloc tranquil, normalment prenent un cafè, es parla amb l'intern de l'experiència viscuda, què ha representat per a ell, què farà amb aquesta vivència, com influirà en el seu procés de canvi, quines estratègies de reparació pensa establir...

6) Carta a la víctima (conclusions de la visita i exposició dels propòsits) que es treballa en entrevistes de seguiment en el centre.

2. Una altra experiència, vinculada amb la relatada, és visitar amb l'intern el cementiri on la víctima ha estat enterrada. Es treballa també amb la carta, prèvia i posterior, i amb aquest espai de intimitat en la qual l'intern expressa el condol a la víctima.

5. Indicadors de canvi:

- La persona expressa signes de llenguatge no-verbal, com commoció, tristesa, abatiment i torbació.
- La persona expressa ressonància afectiva, connexió emocional i congruent amb els fets que relata.
- La carta a la víctima (sobretot la de després de l'experiència) té continguts de caire afectiu, més emocionals i subjectius que cognitius i objectius o de racionalització i convenció social.
- En la carta posterior a l'experiència es mostra empàtica amb els sentiments de la víctima.
- Control dels mecanismes de defensa i distorsions cognitives.
- Poden iniciar-se processos de reparació.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta experiència la va dur a terme Joan Manel López en el programa DEVI del CP Homes de Barcelona.
- *Manual de tratamiento de la violencia doméstica*
- *Superar el trauma* d'E. Echeburua, editorial Pirámide

1. Títol de la tècnica: **El joc del cara a cara**

2. Objectius:

- Explorar i reconèixer les emocions i sentiments lligats a l'expressió no verbal
- Reconèixer el company com un igual

3. Indicacions: Intervenció de grup, durada 1.30h

4. Procediment:

- Es col·loquen les persones en dues fileres una davant de l'altra.
- Cadascú descriu el que té al davant, dient com creu que se sent i ho posa per escrit.
- Amb els ulls tancats descriu també com s'imagina el company del davant i ho posa per escrit.
- - Cadascú es mira en un mirall i es descriu a ell mateix i ho posa per escrit.
- Després comparem les diferents descripcions:
 - com m'han vist i com em veig
 - com em veuen i com s'ajusta la meua percepció a la percepció dels altres.
- Valorar quins són els indicadors (mirada, posició, respiració, moviments) que ens han ajudat a valorar el reconeixement de les emocions.

5. Indicadors de canvi:

- Ajustament de la descripció de com m'han vist a com em veig.
- Quantitat dels detalls observats.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica ha estat creada per Irene Pons, Aure Romero i Carme Segarra, psicòlogues del CP Brians II.

1. Títol de la tècnica: **El regal**

2. Objectius:

- Reconèixer l'altre com a una persona que té desitjos i necessitats.
- Ser capaç d'oferir un reconeixement positiu.

3. Indicacions Intervenció de grup, durada 1.30h

4. Procediment:

- Cada persona escriu el seu nom en un paperet.
- Els paperets amb el nom es poden repartir a l'atzar o el terapeuta decideix quin paperet dona a cadascun.
- Cada persona escriu, d'acord amb el nom del paperet que ha rebut, un desig i/o un pensament positiu dirigit a aquella persona, intentant que tingui relació amb els desitjos i necessitats que la persona ha expressat en altres ocasions.
- El terapeuta recull els paperets i els reparteix perquè cada persona llegeixi en veu alta el que els altres han escrit.
- Després ha de dir com es sent en relació amb el que han escrit d'ella i donar les gràcies amb educació.

5. Indicadors de canvi:

- Ajustament del regal a la realitat de la persona que l'ha rebut.
- La qualitat del missatge.
- Valorar la capacitat d'expressar gratitud.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica ha estat creada per Irene Pons, Aure Romero i Carme Segarra, psicòlogues del CP Brians II

1. Títol de la tècnica: **El diàleg empàtic**

2. Objectius:

- Escoltar les necessitats dels altres
- Reconèixer els sentiments dels altres
- Ser capaç d'oferir suport

3. Indicacions Intervenció de grup, durada 1.30h

4. Procediment:

a) El terapeuta presenta 2 o 3 situacions d'un problema. Per exemple:

1. Una persona explica a un amic que ha d'ingressar a presó perquè ha atropellat un noi quan conduïa begut. Justament l'amic havia tingut hospitalitzat el seu fill perquè un conductor begut l'havia atropellat.
2. Una persona ha robat una caçadora a un veí, i quan la porta es troba el veí.
3. Una persona que s'ha separat de la seva companya, s'assabenta pel seu fill de 7 anys que a casa de la seva excompanya habitualment s'hi queda a dormir un senyor.

Es fan subgrups de treball, cada un d'ells ha d'elaborar un diàleg amb els protagonistes de la situació problema que sigui empàtic (que tingui en compte els sentiments dels protagonistes, que aporti suport emocional i que sigui assertiu).

b) Cada persona planteja un problema, una situació complexa i l'escriu, les llegeixen i cada subgrup n'escull una. Cada subgrup elabora un diàleg empàtic amb els protagonistes de la situació complexa.

5. Indicadors de canvi:

- Ser capaç de reconèixer el mal infringit.
- Reconèixer el malestar causat a l'altre.

- Ser assertiu i comprensiu a la vegada.
- Ser empàtic.
- Capacitat d'entendre, identificar-se i vincular-se amb vivències personals.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica ha estat creada per Irene Pons, Aure Romero i Carme Segarra, psicòlogues del CP Brians I

1. Títol de la tècnica: **Em poso en el lloc de l'altre.**

2. Objectius:

- Ser capaç de viure, imaginar o intuir els sentiments, emocions i pensaments de la víctima.
- Ser capaç de fer un facsímil cognitiu i emocional de l'altre.

3. Indicacions: Intervenció de grup.

4. Procediment:

- S'escull un membre del grup (voluntari o l'escull el terapeuta).
- Es dóna la instrucció al voluntari o a l'intern assignat que representi el personatge del relat que se li ha donat per escrit.
- L'intern ha de posar-se en el lloc del personatge del relat i ha d'afegir en la seva representació tots els aspectes que cregui necessaris per desenvolupar el relat i donar-hi coherència.
- Els companys del grup li fan preguntes per recollir la màxima informació, incidint en els aspectes cognitius i emotius del relat.
- L'intern comença exposant el relat de la manera que ell considera adient, per tal de centrar la història, sempre parlant en primera persona, com si fos la víctima.
- Posteriorment s'inicien les preguntes.
- El relat consistirà en un escrit d'unes 12 línies, en què es descriuen uns fets extrets bé de testimonis de sentència o de víctimes, o elaborats pel professional sempre amb l'objectiu que l'intern es posi en el lloc de la víctima i hagi d'imaginar i representar els elements emocionals que manquen en el relat.
- Aquesta tècnica es pot iniciar amb relats menys compromesos i, poc a poc, introduir relats emocionalment més impactants.
- Posteriorment se'n fa una avaluació, valorant la consistència del relat, com s'ha sentit el que ha fet la representació, si s'ha identificat amb el personatge que ha representat, com s'han sentit els altres en escoltar-lo, la qualitat de la informació recollida, etc.

5. Indicadors de canvi:

- El nivell d'implicació emocional de l'intern i dels membres del grup.

- Concordança del discurs amb les emocions.
- Capacitat de mostrar sentiments, etc.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta tècnica ha estat creada per Irene Pons, Aure Romero i Carme Segarra, psicòlogues del CP Brians II

1. Títol de la tècnica: **Conte de vida**

2. Objectius:

- Connectar amb les emocions pròpies i exterioritzar-les des de l'inconscient.
- Fomentar els processos d'autoconsciència i de coresponsabilitat.
- Facilitar la aliança terapèutica amb l'intern/terapeuta.
- Facilitar la reelaboració de les situacions de conflicte en la història de vida des de la responsabilitat individual i social.

3. Indicacions:

- Es treballa individualment i en grup.
- Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, fomentant la consciència del problema i combatent mecanismes de defensa.
- Pot fer-se servir en el mòdul d'ajustament de valors.
- Es recomana per treballar els processos d'autocrítica de la història antisocial en general i en la aplicació en l'àmbit de violència domèstica i genèrica, però no en delictes sexuals.
- Indicada per establir un guió terapèutic.

4. Procediment:

1) Es demana a l'intern que escrigui una història/ faula.

2) Es donen dues instruccions:

- la primera és que ha de contextualitzar la història en un àmbit natural escollit per ell (muntanya, selva, riu, oceà, etc.)
- la segona és que ha de ser una faula on els personatges són només animals, no poden tenir nom propi i no poden sortir figures humanes

3) Si la intervenció es a nivell individual:

- Es recull el conte i el llegeix el terapeuta a l'intern.
- Se li demana què li suggereix la història escrita per ell i què li suggereix quan es narrada pel terapeuta: acostumen a explicar les seves experiències pròpies i a identificar la figura dels animals amb rols de persones significatives en la seva vida (àmbits social, personal, familiar, laboral, etc.).
- A partir d'aquí es pot inferir una o diverses hipòtesis de treball sobre la història de comportaments de la persona (sentiments, desenvolupament/educació emocional,

habilitats socials i de comunicació, perspectives d'afrontament als problemes, anticipació a situacions de conflicte, violència, impulsivitat, relacions de dependència o de autoritat, etc.) i treballar amb ell aquests aspectes;

4) si la intervenció és en grup es posarà en comú les històries:

- Es demana que agafin cinc adjectius/valors del seu conte.
- Es posen en comú, treballant els elements indicats en la intervenció individual (desenvolupament emocional, sentiments, estils de resposta i comunicació, etc.) per fer, en el grup, una devolució o hipòtesi de treball explicativa dels comportaments humans que es deriven de les interaccions socials.

1. Indicadors de canvi:

- Les persones que fan aquesta tècnica informen que són més conscients des de la reflexió i l'autoconsciència personal de les relacions socials que han establert i de les seves experiències de vida.
- Manifesten que es senten més coresponsables en el procés i elaboració del seu guió de vida des de la implicació intrapersonal, abans era més des de l'atribució externa.

2. Fonts bibliogràfiques:

- Aquesta és una tècnica utilitzada des del model sistèmic, orientada a la intervenció familiar i adaptada per Jordi Morquillas a l'àmbit de la violència social.

Correu electrònic: jmorquillas@teleline.es

4. Ajustament de valors i creences

4. Ajustament de valors i creences

1. Títol de la tècnica: **El tema de la vida**

2. Objectius:

- Clarificar metes i objectius vivencials, ajudar a elaborar un guió de vida orientat als valors amb sentit personal i de convivència: un valor que és bo per a mi i per als altres, que ens fa bé, sinó és així no és un valor, és un interès.
- Augmentar el sentiment de competència personal per fer front a les demandes existencials.

3. Indicacions:

- Es treballa individualment i en dinàmica de grup.
- Pot fer-se servir també en el mòdul de responsabilitat.

4. Procediment:

4.1. Procediment general

1) Explicació: tots tenim certes disposicions/tendències. En aquest exercici veurem quines són aquestes tendències. No es tracta de concentrar-nos en les ferides sinó en les nostres capacitats.

2) Ara evoca un record que t'animi. Per exemple, recorda quan tenies 10 anys, observa la fotografia de com vas vestit, l'aspecte físic, el cabell, etc.

3) Continua recordant aquest abans: els teus llocs preferits, objectes que t'agradaven, el camí per anar a col·legi, etc.

4) Descriu amb exactitud un joc que t'agradava molt, en què hi posaves els cinc sentits, totalment concentrat, etc. Quina era la importància que tenia aquest joc per a tu? Quines capacitats tenies per jugar-hi?

5) Descriu què somiaves despert en aquell moment i què volies fer realitat. Què volies ser de gran? Què era important en aquell moment? Quines capacitats tenies i quines sabies que et faltaven?

6) Fes una revisió i un resum dels punts 4 i 5. Això ho anomenarem disposicions primeres.

7) Respon les qüestions següents:

- a) Quines d'aquestes disposicions vius ara? Sovint, quan moltes no les podem viure ens sentim frustrats, hostils. En canvi, sentim que la nostra vida val la pena quan moltes d'aquestes disposicions es compleixen.
- b) Quines d'aquestes disposicions vols que siguin viscudes?
- c) Què significa això per al teu futur? Quins són els teus reptes? En què t'has d'implicar? Què és el que has d'aprendre una altra vegada?

4.2. Una variant d'aquest exercici és treballar amb cinc fotografies del trajecte vivencial que la persona aporta i on veu reflectides aquestes disposicions primeres. Se li demana quines capacitats/ competències personals veu en aquestes fotografies (per exemple, alegria, confiança, decisió, etc.) i que les apunti en un full. El treball terapèutic a partir d'aquest moment és ajudar-la a reforçar i assolir aquestes competències.

5. Indicadors de canvi:

- Consciència de si mateix.
- Aclariment dels valors personals.
- Mostrar expectatives de canvi d'acord amb les seves possibilitats des del pensament positiu.

Fonts bibliogràfiques:

- *Curs de formació en logoteràpia* (2004) de Blogarka Hadinguer
<http://www.ACLAE.org>

1. Títol de la tècnica: **El retrat robot**

2 Objectiu:

- Aclarir valors personals en relació amb un mateix i els altres.
- Afavorir la consciència del jo.
- Propiciar un guió de vida amb sentit personal però també tenint en compte els altres.

3 Indicacions:

- Es treballa en grup i individualment.
- Es tracta d'una tècnica que s'utilitza en la teràpia de parella, però també serveix per afavorir els processos d'aclariment personal i d'ajustament de valors.

4 Procediment:

- Prèviament, com a introducció, es defineix en pluja de idees amb el grup, què és un valor. Un valor és una cosa bona per a mi i per als altres, ja que si només és bo per a mi, no és un valor, és un interès.
- Saber quins són els meus valors i voler satisfer-los ens motiva, dóna un sentit

a la nostra conducta i ens condueix a l'autorealització com a persones.

Es du a terme l'exercici següent:

Primer:

- 1) Escriu dos valors positius que t'hagi transmès el pare (per exemple, treballador, responsable, etc.);
- 2) Escriu dos valors positius que t'hagi transmès la mare (per exemple, afectuosa, familiar, etc.);
- 3) Escriu dos valors negatius, dels quals siguis crític, que t'hagi transmès el pare (per exemple, autoritari, tancat en si mateix, etc.);
- 4) Escriu dos valors negatius, dels quals siguis crític, que t'hagi transmès la mare (per exemple, excessivament patidora, obsessiva, etc.);
- 5) Escriu un valor que t'hagués agradat trobar en la teva família (per exemple, sentit de l'humor);
- 6) Escriu un valor que consideres que caracteritza la teva família (per exemple, unió, compromís dels uns amb els altres);
- 7) Escriu un valor que creus et manca i que t'agradaria tenir (per exemple, paciència);
- 8) Escriu el que menys pots acceptar en un altre (per exemple, les mentides).

Segon:

- 1) Dels valors negatius del pare, escriu-ne els contraris (per exemple, consensuador, comunicatiu, etc.);
- 2) Dels valors negatius de la mare, escriu-ne els contraris (per exemple, confiada, tolerant, etc);
- 3) Positivitza aquest valor negatiu per a tu inacceptable (per exemple, què té de bo la mentida? Qui menteix sap valer-se per si mateix o sap procurar per a ell mateix?, etc.).

Tercer:

Aquest és el retrat-robot dels valors importants per a tu i que et porten a enamorar-te de l'altre (per exemple, una persona que sigui treballadora, responsable, afectuosa, familiar, consensuadora, comunicativa, confiada, tolerant, que tingui sentit de l'humor, que fomenti la unió i sigui compromesa i que sàpiga valer-se per ella mateixa).

Ens atrau dels altres allò que voldríem per nosaltres mateixos. Per tant, assolir aquests valors també ens fa sentir millor amb nosaltres mateixos.

Quart:

- 1) Què has de fer per assolir aquests valors?
- 2) Quines actituds i accions has de dur a terme per fer-los realitat?

5 Indicadors de canvi:

Les persones quan realitzen aquest exercici normalment informen que han pres més consciència/ reconeixement de qui són i de què és el que volen.

6 Fonts bibliogràfiques:

- *El hombre en búsqueda de sentido* de Victor Frankl en editorial Herder,
 - *Formació en teràpia logoterapèutica* de Blogarka Hadinguer (2004)
- <http://www.ACLAE.org>

1. Títol de la tècnica: **Identificar les fortaleeses personals**

2. Objectius:

Fomentar la responsabilitat, la consciència d'un mateix i el reconeixement de recursos i valors personals.

3. Indicacions:

- Es fa a nivell personal, però pot ser un exercici interessant de treballar en el grup, identificant valors i actituds que faciliten la socialització i optimitzen la funcionalitat i maduració del jo.
- Es pot fer servir en el mòdul de responsabilitat i en el de problemàtiques afegides per treballar l'autoestima i sentiments de autoeficàcia, així com per combatre els pensaments depressius o d'indefensió apresada.
- Podem utilitzar-lo com un guió terapèutic de foment i formació de la personalitat, d'aclariment de valors que donen un sentit al guió de vida.

4. Procediment:

4.1. Argumentació:

Les fortaleeses, com la integritat, el valor, la originalitat i l'afabilitat no són capacitats com una bona oïda o poder córrer molt ràpid, sinó que són trets morals que podem adquirir de manera autèntica a través de la pràctica, la perseverança, la dedicació i l'educació. Impliquen voluntat i responsabilitat personal per assolir-les.

Desenvolupar fortaleeses i virtuts i utilitzar-les en el nostre dia a dia és una qüestió de prendre decisions i d'actuar voluntàriament per desenvolupar-les.

Sembla que fomentar-les té poc a veure amb aprendre o formar-se i està més relacionat amb descobrir, ser creatiu i tenir certes característiques personals que es relacionen amb l'obertura i la resiliència.

Les fortaleeses tenen a veure amb els valors, poden ser models de conducta, bons en si

mateixos en qualsevol circumstància i persona, i els seus efectes sempre són beneficiosos per als altres i per a l'entorn.

4.2. Qüestionari per identificar les 24 fortaleeses personals:

Saviesa i coneixement

1. Curiositat/interès pel món

a) L'afirmació sempre sento curiositat pel món és:

molt pròpia de mi	5
pròpia de mi	4
neutra	3
poc pròpia de mi	2
impròpia de mi	1

b) M'avorreixo amb facilitat és:

molt pròpia de mi	5
pròpia de mi	4
neutra	3
poc pròpia de mi	2
impròpia de mi	1

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la curiositat

2. Amor pel coneixement

a) M'emociono quan aprenc alguna cosa nova

b) Mai no em desvio del meu camí per visitar museus o altres llocs educatius

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a l'amor pel coneixement

3. Judici/pensament crític/mentalitat oberta

a) Quan la situació ho requereix, sóc un pensador elevadament racional

b) Tendeixo a fer judicis precipitats

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa al judici.

4. Ingeni/originalitat/intel·ligència pràctica/perspicàcia

a) M'agrada pensar en noves maneres de fer les coses

b) La majoria dels meus amics són més imaginatius que jo

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la perspicàcia.

5. Intel·ligència social/intel·ligència personal/intel·ligència emocional

a) Independentment de la situació social, sóc capaç d'encaixar

b) No se'm dóna gaire bé advertir què senten les altres persones

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la intel·ligència social

6. Perspectiva

a) Sempre sóc capaç d'analitzar les coses i veure-les en un context més ampli

b) Els altres poques vegades em demanen consell

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a perspectiva.

Valor

7. Valor i valentia

a) Sovint defenso la meva postura davant d'una oposició forta

b) El dolor i el desencís normalment em guanyen

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa al valor

8. Perseverança/diligència

a) Sempre acabo el que començo

b) Sóc distret mentre treballo

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la perseverança

9. Integritat/autèntic/honest

a) Sempre mantinc les meves promeses

b) Els meus amics mai no em diuen que sóc realista

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la integritat

Humanitat i amor

10. Bondat i generositat

- a) El mes passat vaig ajudar voluntàriament un veí
- b) Poques vegades m'emociona tant la bona sort dels altres com la meva

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la bondat

11. Estimar i deixar-se estimar

- a) hi ha persones en la meua vida que es preocupen tant pels meus sentiments i benestar com pels seus
- b) em costa d'acceptar que els altres m'estimin

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la capacitat d'estimar i deixar que t'estimin.

Justícia

12. Civisme/deure/treball en equip/lleialtat

- a) Dono el millor de mi en el treball en grup
- b) Em costa sacrificar els meus interessos pel bé del grup del qual formo part

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa al civisme

13. Imparcialitat/equitatiu

- a) Tracto les persones amb igualtat independentment de qui siguin
- b) Si algú no em cau bé, em costa tractar-lo amb justícia

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la imparcialitat

14. Lideratge

- a) Sempre aconseguixo que les persones compleixin amb el seu deure sense insistir-hi en excés
- b) No se'm dóna massa bé organitzar activitats de grup

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa al lideratge

15. Autocontrol

- a) Controlo les meves emocions
- b) Em costa molt fer dieta

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a l'autocontrol

16. Prudència/discreció/cautela

- a) Evito activitats que siguin físicament perilloses
- b) De vegades m'equivoco a l'hora d'escollir amistats i relacions

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la prudència.

17. Humilitat/modèstia

- a) Canvio de tema quan la gent m'afalaga
- b) Normalment parlo del que he aconseguit

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la humilitat.

Transcendència

18. Gaudi de la bellesa i de l'excel·lència

- a) Aquest mes passat m'he emocionat per l'excel·lència en música, art, teatre, esport, ciència o matemàtiques
- b) No vaig crear res bell l'any passat

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa al gaudi de la bellesa

19. Gràtitud

- a) Sempre dono les gràcies, fins i tot per les coses petites
- b) Poques vegades paro compte a donar les gràcies

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la gratitud.

20. Esperança/optimisme/previsió

- a) Sempre veig el costat bo de les coses

b) Poques vegades tinc un pla ben desenvolupat del que vull fer

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a l'optimisme.

21. Espiritualitat/propòsit/fe/religiositat

a) La meua vida té un propòsit clar

b) No sento que tingui cap vocació

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a l'espiritualitat.

22. Perdó/clemència

a) Sempre penso que el que ha passat, ja ha passat

b) Sempre intento venjar-me

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a la capacitat de perdonar.

23. Sentit de l'humor

b) Barrejo la feina amb la diversió al màxim

c) Poques vegades dic coses divertides

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa sentit de l'humor.

24. Vitalitat/passió/entusiasme

a) M'implico completament en tot el que faig

b) Moltes vegades em sento abatut

Suma el total d'aquestes dues preguntes. És la teva puntuació relativa a entusiasme

El més normal és que hagis obtingut cinc o menys valors de 9 o 10, els quals representen les teves fortalezes. Encerle'ls.

Probablement també has registrat puntuacions baixes, entre 4 i 6, que són les teves febleses.

Centra't en les fortalezes que et caracteritzen i pregunta't si cadascuna d'elles encaixa en aquestes afirmacions:

- una sensació de propietat i autenticitat

- un sentiment d'emoció en posar-la en pràctica
- un aprenentatge ràpid quan es posa en pràctica per primera vegada
- aprendre contínuament noves maneres d'aplicar-la
- una sensació d'ansietat per trobar noves maneres d'utilitzar-la
- la sensació que no et pots aturar quan la practiques
- sensació que et vitalitza en lloc d'esgotar-te
- crear i buscar projectes personals que tenen a veure amb la fortalesa
- sentir alegria, emoció, entusiasme quan l'estàs posat en pràctica

Una fórmula per a dotar de sentit la teva vida és utilitzar les teves fortalezes diàriament en els principals àmbits (a la feina, al temps d'oci, en l'amor, en les relacions amb la teva família i els altres) per assolir gratificacions abundants i arribar a l'autèntica felicitat.

5. Indicadors de canvi

Les persones que fan aquest exercici informen que se senten més conscients dels seus recursos i valors, trobant el sentit d'autenticitat i significació personal, i responsables i capaces d'establir un guió de vida transcendent i personal.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *La autèntica felicitat* de M. Seligman, editorial Vergara

1. Nom de la tècnica: **L'escalador**

2. Objectius:

- Serveix quan l'usuari no té clar quins són els objectius que vol assolir, quan les expectatives de futur no són realistes, quan no se sap per on començar;
- Serveix per fraccionar objectius llargs i complicats.

3. Indicacions:

- Usuaris que comencen a sortir a l'exterior, en règim obert, i que han de plantejar-se la vida en llibertat.
- Qualsevol situació en què hi hagi confusió d'objectius o expectatives massa elevades.
- Usuaris amb resistències al canvi.

4. Procediment:

Preguntes que ajuden:

Com sabrem/notarem que estem fent el correcte per aconseguir...? (Cal respondre molt concretament i demanar els petits canvis en què es notaria. En què notariem que les coses van bé?).

Imagina que has aconseguit el teu objectiu: imagina ara el camí que has fet fins arribar a aconseguir-ho, però el recorregut al revés, des de la situació d'èxit cap enrere. Identifica 10 passos (objectius parcials) que has fet per arribar fins a aquest punt.

5. Indicadors de canvi

- Ser capaç identificar el primer pas
- Concretar objectius realistes

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Tècnica de la teràpia breu estratègica.*

5. Habilitats socials

5. Habilitats socials

1. Títol de la tècnica: **Abocant experiències negatives**

2. Objectius:

- Expressar emocions i sentiments
- Afavorir el procés d'identificació
- Treballar la reparació

3. Indicacions:

- Intervenció de grup, durada 1.30h
- Diverses sessions depenent dels voluntaris

4. Procediment:

Es demana que cada persona escrigui amb detall un fet negatiu o dolorós de la seva vida. Posteriorment es demana que voluntàriament algú l'expressi i l'expliqui a la resta.

Després la resta de companys expressen com s'han sentit ells i si els ha fet pensar en alguna situació emocional similar que hagin viscut. També diran com creuen que s'ha sentit la persona que ho ha relatat i valoraran els indicadors d'expressió no verbal.

Finalment, la persona que ha escrit el relat també descriu com s'ha sentit ella mentre l'explicava.

5. Indicadors de canvi:

- La capacitat d'expressar un fet amb detall afegint-hi connotacions de caire emocional.
- La capacitat d'entendre vivències personals, identificar-s'hi i vincular-s'hi.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Recull d'experiències d'intervenció* realitzat per Carme Segarra amb altres companys psicòlegs del CP Brians II.

1. Títol de la tècnica: **Entrenament en autoinstruccions**

2. Objectius:

- Afavorir la regulació conductual, el control del comportament a través del llenguatge o instruccions.
- Utilitzar el llenguatge com a mitjà per a la planificació i regulació de la conducta davant diverses tasques o problemes.

3. Indicacions:

- Es realitza en grup o individualment.
- Pot utilitzar-se en els mòduls de responsabilitat, enfortint la consciència, regulació emocional i resolució de conflictes.
- S'acostuma a utilitzar com una tècnica de reforç o prèvia a d'altres tècniques de resolució de conflictes intrapersonals o interpersonals.

4. Procediment:

- 1) El terapeuta actua (en aquest cas es tracta d'una conducta social, per exemple, expressar enuig a un company del grup), mentre es parla a si mateix en veu alta i l'intern observa. És el modelatge cognitiu: "mira el que faig i escolta el que dic";
- 2) L'intern executa les mateixes conductes que ha dut a terme el terapeuta mentre aquest l'instrueix en veu alta, és la guia externa: "Ara fas el que jo et vaig dient en veu alta";
- 3) L'intern executa la tasca mentre s'autoinstrueix en veu alta, és l'autogüia manifesta;
- 4) L'intern executa la tasca mentre s'autoinstrueix en veu baixa, és l'autogüia atenuada;
- 5) L'intern executa la tasca mentre s'autoinstrueix de manera encoberta, és l'autoinstrucció encoberta.

4.1 Observacions

Les verbalitzacions que es fan servir durant l'entrenament autoinstruccional fan referència a:

- a. Definició del problema o preguntes sobre la naturalesa o demandes de la tasca (què he de fer? què necessito?). Es respon a aquestes qüestions en la forma d'assaig cognitiu i planificació de possibles conductes que cal fer per portar a terme la tasca (sí, he de...);
- b. Autoinstruccions que el guien a través de la tasca en etiquetar verbalment cada pas conductual. Per exemple, a través de respostes-guia (com ara, el miro i somric) concentrant-se en la tasca (així, tranquil i somrient);
- c. Autoavaluació (això m'està sortint molt bé);
- d. Autocorrecció, afrontar els errors i reaccionar-hi (m'he equivocat, no passa res, ho intentaré fer amb més cura, segur que així serà millor..);

e. Autoreforç (veus? és clar que me'n surto, sóc fantàstic!)

5. Indicadors de canvi

- Reducció del pensament negativista
- Augment de la consciència
- Mediatització cognitiva de la conducta
- Disminueixen les respostes reactives i impulsives

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños i niñas en edad escolar* de Maria Inés Monjas (Editorial Ciencias de la Educación, 2002)

1. Títol de la tècnica: **L'ABC de les habilitats socials**

2. Objectius:

- Avaluació de les habilitats de la persona.
- Arribar a un acord per treballar el desenvolupament d'habilitats socials centrals i específiques amb la finalitat d'ajudar la persona a aconseguir els seus objectius des d'una adequada interrelació amb els altres.

3: Indicacions:

- Es fa servir en dinàmica de grup a través de la tècnica del joc de rol (*rol-play*) plantejant situacions del dia a dia concretes que impliquin la necessitat de negociació.
- Es pot fer servir també en els mòduls d'empatia i resolució de conflictes interpersonals.

4. Procediment

4.1. Els components centrals de moltes de les habilitats socials són els següents:

- Contacte ocular. Si la relació es produeix cara a cara, mirar directament l'altra persona (evitant, però, fer-ho fixament).
- Distància. Si la relació es produeix cara a cara, mantenir-se a una distància apropiada (ni massa lluny ni massa a prop).
- Postura. Si la relació es produeix cara a cara, orientar la totalitat del cos cap la persona amb qui ens estem relacionant per facilitar el contacte.
- Contacte físic. Moltes relacions comercials comencen i acaben amb una encaixada de mans. Hi ha moltes situacions socials formals en les quals es recomana no anar mes enllà d'aquest nivell de contacte. Tot i així, el contacte físic és un

element central de les habilitats socials per evitar la impressió de ser fred o distant. Saber com i quan tocar l'altre pot enfortir o debilitar el vincle interpersonal.

- Gestos. Saber marcar els nostres missatges amb la gesticulació apropiada pot incrementar l'èmfasi, l'obertura i la calidesa. La gesticulació és important quan la relació es produeix cara a cara.
- Escoltar. Un aspecte central de les habilitats socials és fer saber a l'altre que el missatge que ens transmet ha estat captat. Això s'aconsegueix resumint el que l'altra persona ha dit, parafrasejant el que s'ha escoltat o fent una pregunta sobre el que s'ha escoltat. Com a mínim és important respondre amb expressions com "segueix", "t'escolto", "d'acord", "sí", etc.
 - El to, la inflexió i el volum. Respondre d'una manera apropiada suma molt al contingut real dels missatges. Xiuxiuejar i cridar són menys desitjables que els missatges adequadament modulats i amb un volum moderat per evitar la idea que s'amaguen altres actituds o sentiments.
- Recepció. És fàcil dir "ja t'escolto", tot i així un dels elements fonamentals de les habilitats socials consisteix a estar veritablement obert i receptiu al missatge o a les reaccions de l'altra persona.

Cal tenir en compte que tots els elements centrals de les habilitats socials tenen també un component cultural del qual hem de ser conscients.

4.2. A més dels elements centrals, hi ha certes situacions vitals específiques que s'han de tenir també presents per fer-les de manera adequada i assertiva:

- Saludar. Entrar amb bon peu.
- Fer i acceptar compliments. Reforçar les conductes dels altres, evitar ser fred, desagradat i distant, i reduir l'agressivitat en relacions futures.
- Seguir unes instruccions. Mostrar bona predisposició a les indicacions dels altres.
- Fer peticions/demandes sense que semblin exigències.
- Negar-se a satisfer demandes: dir *no* de manera educada però ferma.
- Acceptar les crítiques. Les observacions dels altres promouen el creixement i el canvi.
- Fer crítiques, de manera clara i directa, però valorant també el que és correcte.
- Acceptar un no per resposta, perquè les relacions positives es mantinguin i es puguin produir en el futur altres peticions.
- Mostrar-se en desacord i contradir. Mostrar desacord de manera clara, però sense menyspreu, donar una breu raó de la posició adoptada i escoltar obertament la resposta de l'altra persona.
- Disculpar-se. No es tracta de excusar-se. Demanar perdó per l'equivocació i indicar com es pensa millorar aquesta conducta la propera vegada.

Hi ha moltes altres habilitats socials que fonamenten la comunicació interpersonal i seria bo plantejar situacions específiques que tinguin a veure amb l'àrea problema del

programa d'intervenció que es fa.

Per exemple, als interns se'ls pot ensenyar a demanar ajuda, a abordar desconeguts en una festa o en una reunió de negocis, a iniciar una relació amb una altra persona, a mostrar-se respectuosos amb les opinions o conductes dels altres, a canviar de tema sense ofendre els altres, a introduir-se de manera no ofensiva en les converses de grups petits, a demanar als altres que no facin soroll, a tornar un producte defectuós en una botiga, etc. i, en general, tot tipus de situacions quotidianes que impliquen la relació amb els altres.

5. Indicadors de canvi:

- Observar una millora en les habilitats socials centrals esmentades i ser assertius en l'expressivitat d'opinions, sentiments i demandes que tinguin en compte la realitat i necessitats dels altres.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *El manejo de la agresividad: manual de tratamiento completo para profesionales de* Howard Kassinove i R.C. Tafrate (Editorial Desclee de Brouwer)

1. Títol de la tècnica: **Etapas del procés de comunicació**

2. Objectius:

- Facilitar la comunicació interpersonal.
- Tenir habilitats per a la comunicació, primera condició per tenir habilitats en la resolució de problemes en la relació amb els altres.
- Ser assertiu.
- Saber escoltar.
- Saber expressar sentiments de manera adequada.
- Adonar-se/valorar què va bé en la relació amb l'altre i no fixar-se en què va malament (perspectiva positivista *versus* negativista).
- Aprofundir en actituds més empàtiques, de consciència de la realitat i necessitats de l'altre.
- Buscar solucions ara i aquí, i per al futur, i deixar el passat en el passat.

3. Indicacions:

- S'utilitza tant en terapèutiques individuals com de grup.
- Més que d'una tècnica es tracta de plantejar/tenir en compte les condicions necessàries i les àrees on s'ha de intervenir, per poder establir tècniques en habilitats socials i resolució de conflictes interpersonals.
- Pot fer-se servir en els mòduls de resolució de problemes i d'abordatge de problemes específics (problemes de comunicació i en les relacions interpersonals, teràpia de parella).

4. Procediment:

4.1. Argumentació: en el procés de la comunicació hi ha tres etapes:

- 1) Reconèixer exactament i sensiblement els missatges entrants (habilitats d'escolta i de receptor).
- 2) Tenir competències per desenvolupar idees o alternatives per respondre a la situació, pensant en les conseqüències potencials de les possibles alternatives i escollint-ne una que sigui raonable (habilitats cognitives o de processador).
- 3) Tenir competències per respondre amb el nostre missatge, utilitzant elements verbals i no verbals eficaços (habilitats de l'emissor).

4.2. Hi ha tres elements clau en les habilitats per la comunicació: adonar-se de la reciprocitat, i saber escoltar i expressar sentiments de manera adequada.

5. Indicadors de canvi:

- Augment en competències de comunicació i solució de problemes.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Manual de terapia de pareja* de R.P. Liberman i col. (Editorial Desclee De Brouwer, Bilbao, 1987)

1. Títol de la tècnica: **Adonar-se de la reciprocitat**

2. Objectius:

- Millorar/facilitar la comunicació amb l'altre.
- Desfermar les actituds negativistes, distorsions de les atribucions autoreferencials que porten a comportaments hostils, de defensa, envers les persones amb qui tenim un conflicte, tenint en compte les gratificacions recíproques que també es produeixen.
- Propiciar experiències de complicitat i col·laboració.
- Aprofundir en actituds empàtiques, de prendre consciència de la realitat i necessitats de l'altre.
- Promoure en cadascuna de les parts el fet de prendre consciència del que és el que li agrada a l'altre i afavorir accions que siguin agradables per a totes dues parts.

3. Indicacions:

- S'utilitza en la terapèutica individual, però també es pot fer servir en la dinàmica de grup.

- Es tracta d'una tècnica desenvolupada en les teràpies de parella i sistèmica, tot i que, en general, es vincula al reforç i ensinistrament del pensament prosocial.
- Pot realitzar-se en els mòduls d'empatia, resolució de conflictes i en el d'abordatge de problemes específics (trastorns de l'afectivitat, problemes de comunicació interpersonal, teràpia de parella).

4. Procediment:

Les gratificacions es defineixen com una paraula, una expressió, un favor, un hàbit o una acció d'una persona que agrada a l'altra.

- 1) Es demana a cada part que elabori una llista de gratificacions o de coses agradables que dóna a l'altre i una altra llista de les gratificacions que rep.
- 2) Cal que portin un quadern on han d'anar registrant diàriament aquesta llista de gratificacions donades i rebudes. Les interaccions gratificants han d'especificar-se de manera concreta i observable.
- 3) A la següent sessió, cada part, una davant de l'altra, llegeix en veu alta les gratificacions que ha donat al seu company i les gratificacions que n'ha rebut.
- 4) El terapeuta ha d'ajudar a traduir les apreciacions ambigües o excessivament generals en un llenguatge conductual descriptiu (per exemple, *ell em té afecte per si no em trobo bé, ell s'asseu al meu costat i s'interessa pel que em passa*).
- 5) S'ajuda les dues parts a arribar a un acord sobre l'exactitud, naturalesa i freqüència de les gratificacions expressades. Aquest procés permet començar a construir significats i percepcions compartides i reduir les distorsions i les expectatives irrealistes.
- 6) Les dues parts han d'identificar quines són les gratificacions significatives per a cadascuna d'elles i que potser ja s'estan produint.
- 7) Es força les dues parts a dirigir l'atenció a les interaccions agradables que fan i es diuen l'una a l'altra. Quan sota la supervisió del terapeuta, les parts adopten una visió nova i positiva de les seves interaccions, es pot arribar a progressos significatius en aquesta relació.
- 8) Es demana a cadascuna de les dues parts que enumeri dues o tres gratificacions que siguin particularment significatives per a elles, i es crea una discussió/reflexió sobre els aspectes positius de la relació que afavoreixen i mantenen una atmosfera positiva.

- 9) S'elabora un guió de futures experiències i interaccions que siguin gratificants per a totes dues parts.

5. Indicadors de canvi:

- Més expressió emocional i augment de l'assertivitat.
- La persona es mostra més empàtica, conscient de les necessitats i realitat de l'altre.
- Mostra control d'atribucions i cognicions distorsionades autoreferencials.
- Disminueix la conflictivitat/hostilitat envers els altres.
- En lloc de pensaments rígids i d'estar tancat en si mateixa, es mostra més oberta i confiada en relació amb els altres.
- Augment dels sentiments d'autoeficàcia en les relacions interpersonals.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Manual de terapia de pareja* de R.P. Liberman (Editorial Desclee De Brouwer, Bilbao, 1987)

1. Títol de la tècnica: **La negociació**

2. Objectiu:

- Facilitar la interacció entre dues o més persones amb la finalitat de resoldre una disputa particular entre elles.
- Control de les atribucions d'hostilitat o autodefensa davant la intenció de l'altre i foment de la predisposició per al canvi i receptivitat al tractament o relació terapèutica.

3. Indicacions:

- Es du a terme individualment i en grup a través de les tècniques de la pluja de idees i del joc de rol (*role-play*).
- Pot utilitzar-se en el mòdul de solució dels conflictes.

4. Procediment:

- 1) Es comença sempre per alguna cosa positiva. Això facilita la receptivitat de l'altre i la seva possible i buscada col·laboració. De fet, tots tenim dificultat a encaixar les crítiques, per això començar una negociació criticant l'altre pot desencadenar conductes de defensa i contraatac, i allunyar-nos de l'objectiu d'arribar a una solució pactada.

Per exemple, sé que has estat treballant dur aquesta setmana i m'he adonat del teu

esforç, però no trobo oportú que diguis que has acabat la feina quan no ha estat així.

- 2) Ser específic. L'objecte de la discussió, el problema que volem abordar ha de ser descrit amb claredat, evitant ambigüitats. S'ha de saber de què s'està parlant, establint una comunicació clara i precisa. S'han d'evitar termes provocatius o dicotòmics: "ets un qualsevol", "sempre et comportes...", "mai no em...", que ens allunyen dels objectius de la negociació. També han d'evitar-se les inferències o les interpretacions de la conducta dels altres, i és important parlar només del que es pot observar (per exemple, "si em dius això és que en realitat penses que...").
- 3) Discutir només un problema cada vegada. S'ha de evitar introduir en el debat altres problemes que compliquin el procés de negociació.
- 4) Expressar els sentiments. Una bona comunicació entre dues persones amb la finalitat de tractar un problema i resoldre'l implica compartir sentiments i admetre amb claredat quina és la conducta de l'altre que els motiva.
- 5) Admetre el paper de cadascun en el problema que es discuteix. Acceptar la possible responsabilitat que un té en el conflicte existent.
- 6) Ser breu en la definició del problema que motiva la disputa.
- 7) Evitar excessives referències al passat, a les anècdotes, al fet de preguntar-se reiteradament el perquè, etc.
- 8) Centrar-se a buscar solucions. Definit el problema i en les condicions abans esmentades, s'ha de dedicar tant o més temps a preguntar-se si té solució el conflicte i quines serien les alternatives més adequades/beneficioses per a totes les parts. Un error que és habitual en les negociacions és no plantejar aquest pas.
- 9) Oferir ajut en el procés de canvi de la conducta de l'altre i mostrar disposició a la reciprocitat (per exemple, si t'esforces en això, jo procuraré fer allò). La cooperació i el compromís d'una de les parts està d'acord amb els nivells d'ajut i compromís de l'altra.
- 10) Quan s'han posat sobre la taula una seguit de solucions s'han d'analitzar els avantatges i els desavantatges de la solució proposada.
- 11) Els acords de canvi han de ser molt específics i formulats clarament. És també important constatar quan s'espera que es produeixin aquests canvis i amb quina freqüència. L'ambigüitat comporta el risc de males interpretacions i que els acords no es compleixin.

5. Indicadors de canvi:

- Receptivitat
- Compromís pel canvi
- Evitar conductes de confrontació o resistència, actituds copartícipes i retributives, predisposició i control de l'hostilitat o autodefensa.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Un adolescent en la meua vida* de Diego Macià Anton (Editorial Piràmide, 1994)

6. Resolució de conflictes

6. Resolució de conflictes

1. Títol de la tècnica: **El miracle o el "com si"**

2. Objectiu:

- Fomentar sentiments d'autoeficàcia i competència.
- Afavorir processos de prendre decisions i d'aproximació al jo ideal.
- Afavorir l'autodistanciament del conflicte i la recerca d'alternatives.
- Desbloquejar la indefensió apresada.
- Fomentar l'optimisme après.

3. Indicacions:

- Es treballa en grup i individualment.
- Pot utilitzar-se en els mòduls de responsabilitat i de regulació emocional.
- S'indica fer-la servir un cop al dia.

4. Procediment (s):

4.1.

- 1) En llevar-te, imagina que durant la nit anterior tots els problemes que et bloquejaven s'han difuminat. Visualitza-ho: és com una escombra màgica que esborra tots els teus conflictes i que els fa desaparèixer.
- 2) Ara dempeus, veus el dia, el món, la vida, com si tot anés bé. Tot és justament com ha de ser i va bé.
- 3) Aquesta sensació, vivència, de benestar la vas repetint al llarg del dia i cada vegada que hi penses, veus que tot va bé, que tot és com ha de ser.
- 4) Ara també pots plantejar-te tres objectius per al dia, senzills i fàcils de dur a terme. Escull el més fàcil de fer i et compromets a fer-lo. Quan duguis a terme l'objectiu, l'apuntes en una llibreta. Al final de la setmana podràs comprovar tot el que has fet.

4.2. A l'hora d'anar a dormir, estirat al llit, imagina't al cap d'un temps. Ets qui vols ser, en el que fas, en la teva feina, en el teu dia a dia, en la vida que portes, amb la gent amb qui estàs, etc. Imagina-t'ho de la manera més concreta i vívida. A partir d'ara assumeixes el compromís que et comportaràs i et sentiràs, com si tot això que desitges, ja fos una realitat, et comportes com si ja fossis qui vols ser. De quina manera ho has aconseguit? Quines accions, actituds has pres per aconseguir ser qui vols ser?

5. Indicadors de canvi:

- Millora de l'estat d'ànim
- Aclariment d'objectius
- Consciència dels propis recursos

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Tècniques d'autohipnosi* de G. Nardone (Editorial Herder)
- *Psicosoluciones* de G. Nardone (Editorial Herder)

1. Títol de la tècnica: **Anar parlant**

2. Objectiu:

- Expressar sentiments.
- Controlar la invasió emocional en l'exposició del que sentim o pensem.
- Aprendre estratègies en habilitats socials i comunicació.
- Facilitar la resolució de conflictes interpersonals.
- Saber escoltar i respectar, si escau, els silencis de l'altre.

3. Indicacions:

- Es treballa en grup o individualment.
- Està indicat per facilitar la relació/comunicació amb la parella o amb els altres.

4. Procediment (s):

4.1. Procediment general

Un o dos cop a la setmana et reuneixes amb la persona amb qui tens una relació, pot ser la teva parella o una altra. Establiu el pacte següent:

- a) Mentre tu parles tres minuts, l'altre t'escolta sense interrupcions.
- b) Ara parla ell/a tres minuts i tu l'escoltes sense interrupcions; s'inicia una altra tanda.
- c) Ara tu parles tres minuts i ell/a t'escolta sense interrupcions.
- d) Finalment, ell/a parla tres minuts i tu l'escoltes sense interrupcions.

Es pot parlar de qualsevol tema, un pot respondre o no a l'altre, pot parlar del que consideri més oportú, en els tres minuts que té pot dir la seva. Es pot fins i tot no dir res durant els tres minuts que et toca per tanda. El que és important aquí és aprendre a escoltar l'altre. Finalitzades les dues tandes, no es parla més sobre el tema que estiguen tractant fins a la propera reunió

4.2. Variant d'aquesta tècnica

Consisteix a pactar un lloc amb l'altre, al més neutre possible, on s'apliqui l'anar parlant cada cop que s'iniciï una discussió.

Quan s'iniciï aquesta discussió i observis que t'estàs excitant, tu o l'altre, o tot dos, sigueu on sigueu, heu de tallar el conflicte (més emocional que per una manca de raons). Cal no

dir res i anar al lloc pactat. Allà feu la tècnica del parlar/escoltar seguint les pautes establertes.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que duen a terme aquesta tècnica informen:

- que millora la qualitat de la comunicació amb l'altra persona
- que s'amplien els canals de comunicació i de qui es l'altre
- que augmenta l'expressió de sentiments i la retribució
- que minven els sentiments de suspicàcia/ desconfiança cap a l'altra persona

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Psicosoluciones* de G. Nardone (Editorial Herder)

1. Títol de la tècnica: **Les tres gràcies**

2. Objectiu:

- Reestructuració cognitiva
- Fomentar el pensament positiu
- Control de les atribucions negatives envers l'altre
- Fomentar la retribució positiva

3. Indicacions:

- Es treballa individualment o en parella.

4. Procediment:

Al final de cada dia, has de donar tres cops gràcies a la persona amb qui tinguis aquest problema de relació, per algun acte, actitud o intenció que ha dut a terme cap a tu i pel qual et sentis atès, ajudat, acompanyat o, en definitiva, agraït.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que realitzen aquesta tècnica informen:

- que millora la comunicació amb l'altra persona
- que minven els sentiments de desconfiança i suspicàcia
- que es facilita la convivència

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Psicosoluciones* de G. Nardone (Editorial Herder)

1. Títol de la tècnica: **Modificar les fotografies fixes del problema**

2. Objectius:

- Facilitar actituds d'obertura a les possibilitats de la realitat a la qual ens enfrontem i als nostres propis recursos per solucionar els problemes.
- Generar pensaments alternatius mes enllà de la imatge que ens formem sobre una situació determinada.
- Facilitar el desbloqueig d'atribucions i sentiments que dificulten adoptar perspectives i alternatives diferents per solucionar el problema.

3. Indicacions:

- Es treballa individualment o en parella.
- Pot utilitzar-se també en el mòdul de responsabilitat, promou la modificació de distorsions cognitives sobre l'atribució del problema, en el de regulació emocional, com a tècnica de control mental o de substitució de pensaments disruptius i en el d'empatia, en fomentar la capacitat de reelaborar la imatge que ens formem sobre algú tenint en consideració altres elements de la seva realitat o context.

4. Procediment:

4.1. Argumentació:

Les persones tendim a fer una definició d'allò a què ens enfrontem i cerquem adaptar-nos-hi. En síntesi, tenim tres tipus de relació: la relació amb nosaltres mateixos, la relació amb els altres i la relació amb el món. El valor i significat que li donem a aquestes relacions -o com les vivim- incideix en els nostres sentiments i, per tant, en les nostres respostes davant d'aquestes situacions. Aquesta definició s'esdevé molts cops en una mena de fotografia fixa del contingut d'aquesta relació, que ens permet situar-nos o saber a què referir-nos en les nostres respostes les quals, tot i que volem que siguin adaptatives, normalment tendeixen també a ser autoprotectors i, per tant, no sempre d'acord o empàtiques amb la realitat a la qual ens enfrontem.

4.2. Exercici:

- a) Dibuixa una imatge que representi el problema/conflicte que tinguis amb cadascun de aquests tres nivells de relació: amb tu mateix, amb els altres i amb el món (per exemple, en la relació amb tu mateix, i per representar la soledat que sents, dibuixes una persona trista que està sola a casa seva prenent-se una cervesa; en la relació amb els altres, com a representació de les teves dificultats de relació amb la parella, et dibuixes en mig d'un carrer, enutjat i cridant a la teva dona; i en la relació amb el món, representant les teves dificultats per trobar feina, et dibuixes fastiguejat en la cua interminable d'una ETT).
- b) Ara, per a cadascuna d'aquestes tres representacions problemàtiques, dibuixa cinc imatges alternatives -que poden ser del passat, del present o del futur que desitges- i posa un títol o enunciat al peu de cada imatge (per exemple, a la imatge que has dibuixat de l'home trist que està sol prenent una cervesa, dibuixes cinc

escenes alternatives, reals i que trenquen amb aquesta imatge de soledat i tristor: l'home en un dinar al camp amb la seva família, l'home assegut en una terrassa envoltat dels seus amics, l'home jugant en un parc amb els seus fills, l'home en un viatge amb una amiga seva, l'home jugant un partit de futbol sala amb els companys de la feina i així, amb la resta d'imatges a les quals has atribuït el significat de conflicte).

5. Indicadors de canvi:

Les persones que realitzen l'exercici informen:

- que prenen consciència de les diferents alternatives de vivència que tenen els conflictes als quals s'enfronten;
- que desbloquegen sentiments que impedeixen les possibilitats de resposta;
- que es senten més eficaços i optimistes a l'hora de planificar un futur fonamentat més en l'èxit que no pas en el fracàs.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Formació en logoteràpia* de Blogarka Hadinguer
Associació Catalana de Logoteràpia i Anàlisi Existencial (ACLAE)

1. Títol de la tècnica: **Combatre els problemes enemics**

2. Objectius:

- Fomentar l'obertura, la responsabilitat, la consciència del problema, el control de les distorsions cognitives i els mecanismes de defensa.
- Facilitar l'exteriorització, que la persona es diferenciï del problema i el vegi com extern a ella. El problema és el problema, la persona no és el problema. Això li permet considerar-lo de manera diferent i afavorir un nou marc de referència que generi comportaments i decisions de solució alternatives.

3. Indicacions:

- Normalment es fa servir en les sessions individuals, però també pot usar-se en la dinàmica de grup.
- Aquesta tècnica pot utilitzar-se també en el mòdul de responsabilitat, fomentant la consciència del problema i les actituds proactives més enllà del bloqueig o la queixa, i en el de regulació emocional, a través de la mediatització cognitiva.

4. Procediment:

- 1) Se't demana que posis un nom al problema, que el consideris el teu enemic i que li declaris la guerra.
- 2) Has de escriure una narració, una història sobre aquest problema.
- 3) Has de fer un pla estratègic per combatre el problema:
 - a) Posa-l'hi un nom.

- b) Quin tipus de guerra penses fer? Descriu diferents estratègies.
- c) Atac furtiu! Aborda el problema d'una manera nova i intel·ligent. La sorpresa és un element clau.
- d) Has de combatre amb totes les teves energies! Anomena totes les maneres d'atacar el problema que se t'ocorren.
- e) Guerra de guerrilles! Tot s'hi val!
- f) On es lliurarà aquesta batalla?
- g) Quin és el millor moment per lluitar?
- h) Quins són els teus aliats? En qui pots confiar perquè t'ajudi a resoldre aquest problema? Com t'ajudaran?
- i) Designa una zona lliure de problemes, un temps i un lloc on puguis recuperar-te de les fatigues de la batalla.
- j) Els enemics són traïdors, què penses que pot fer el teu enemic per desmuntar els teus millors plans?
- k) Què inclou el teu tractat de pau? Amb quines coses pots conviure i amb quines no?
- l) Com sabràs que s'ha guanyat la guerra?
- m) Com serà el futur quan s'hagi guanyat guerra?

5. Indicadors de canvi:

Les persones que duen a terme aquest exercici informen:

- que senten com es distancia el conflicte d'elles mateixes, quan abans s'hi sentien atrapades
- que prenen consciència que, a través de les seves decisions i comportaments, estan metafòricament escrivint la història de la seva vida i que, a través d'una simple declaració escrita, el seu comportament i actitud davant el problema canvia.

Indiquen que es senten responsables dels seus problemes i, per tant, del rumb que ha de prendre la seva vida. El canvi d'actitud les ajuda a promoure nous sentiments i conductes més resolutives i a sentir-se més optimistes i segurs d'elles mateixes en relació amb el futur.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *La intel·ligència emocional dels nens* de L.E. Shapiro (Editorial Grupo Z)

1. Títol de la tècnica: **Un futur amb possibilitats**

2. Objectius:

- Orientar la persona cap un futur significatiu i satisfactori.
- Reprendre la responsabilitat d'elaborar un guió de vida amb sentit personal, aprofitant els propis recursos i coneixements.

- Fomentar el pensament positiu i realista que combati els sentiments d'indefensió i impotència.

3. Indicacions:

- Es realitza individualment i en grup a través de la tècnica de pluja de idees i havent treballat el control de creences falses o pensaments distorsionats.
- Pot utilitzar-se també en el mòdul de responsabilitat, en el d'ajustament de valors o creences prosocials i en el d'empatia, fomentant saber posar-se en el lloc de l'altre a l'hora trobar solucions als conflictes interpersonals.
- Aquesta tècnica inclou preguntar a la persona quin seria el primer senyal que li permet veure que es troba en la direcció correcta per assolir el futur que desitja i com se sentiria si els seus problemes desapareguessin gràcies a un miracle o per art de màgia.

4. Procediment:

Crear visions de futur convincents que facilitin que la persona aparqui el passat en el passat i comenci a tenir la sensació que avança cap als objectius desitjats, a través de preguntes que l'obliguin a replantejar-se les seves afirmacions.

1) Procediment 1:

Introduir possibilitats en la informació sobre el passat i el present:

- a) Quan la persona generalitza en parlar del seu problema, introduïm la possibilitat que el problema no sigui tan general. Reflectim la informació que ens dóna sobre el problema incloent-hi qualificacions de temps, d'intensitat o de quantitat (per exemple, quan ens diu "tot em surt malament", li diem "sembla que darrerament les coses no et van gaire bé" o quan assegura "estic totalment deprimit", li diem "aquests últims dies has estat bastant deprimit").
- b) Transformem les afirmacions a les quals la persona atribueix un grau de veracitat en afirmacions subjectives sobre les percepcions que té del problema (quan, per exemple, ens diu "ningú no em dóna suport" li fem notar que "de vegades tens la sensació de que ningú no et dóna suport" o "ella passa totalment de com em trobo" per "algunes coses de les quals ella ha dit o fet, t'han fet la impressió que el teu malestar no li importa").

2) Procediment 2:

Introduir un futur amb possibilitats:

- a) Pressuposar la possibilitat que la persona trobi solucions (per exemple, quan la persona ens diu "no puc deixar de sentir-me malament amb la gent", li diem "així que fins ara no has trobat la manera de sentir-te més còmode amb la gent, com voldries").
- b) Reorientar la persona perquè en lloc de centrar-se en el passat, ho faci en el futur que desitja (per exemple, quan ens diu "qualsevol cosa per petita que sigui

em posa els cabells de punta", li diem "crec que t'adonaràs que has assolit el que has vingut a buscar aquí, quan aconseguis que algunes coses que ara t'afecten tant, deixen de fer-ho.").

5. Indicadors de canvi:

- Relativitzen el seu problema o sensació generalitzada de conflicte, introduint possibilitats de millora realistes.
- Prenen consciència de recursos personals que les fan sentir més competents i menys indefenses davant el futur.
- Comprenen que el seu esdevenir depèn de l'actitud amb què l'enfronten i se senten més responsables.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Desarrollar posibilidades* de Bill O'Hanlon (Editorial Paidós)

1. Títol de la tècnica: **Escultures** (originàriament: Escultures familiars)

NOTA: Aquesta tècnica prové de la teràpia familiar, però amb una mica de creativitat es pot adaptar fàcilment a d'altres situacions. A les presons es pot fer servir, per exemple, com a tècnica familiar per treballar amb maltractadors, per treballar resolució de conflictes entre els interns o elaborar una escena delictiva, prenent consciència dels seus efectes sobre els altres.

2. Objectius:

- Treballar de manera interactiva, vivencial i no verbal una situació conflictiva.
- Resoldre conflictes familiars i interpersonals.
- Facilitar l'empatia (obligar a posar-se, literalment, en el lloc de l'altre).
- Promoure la reflexió sobre els punts de vista de l'altre.
- Construir alternatives de futur.

3. Indicacions:

Es pot fer en grup (originàriament en família).

Idealment, es treballa amb totes les parts implicades en la situació conflictiva, però es poden fitxar actors que facin el paper dels absents (p. ex. de la víctima). Si els actors són membres del grup de tractament, hi ha un efecte col·lateral positiu, ja que també ells treballen indirectament l'experiència de victimització i la resolució del conflictes.

En tot cas, si hi ha un grup, han d'observar molt atentament i en silenci, participant-hi només quan els ho demanin.

4. Procediment:

Es tracta de crear una "escultura vivent" que representi simbòlicament una escena relacional. Per tant, les posicions poden ser una escenificació realista d'una situació, però

també una representació metafòrica (per exemple, una dona que ha de mantenir el marit alcohòlic, es pot representar pujant-li a l'esquena).

- 1) El primer pas és escollir la persona o grup amb qui es començarà a treballar, a qui anomenarem protagonista. Seguidament, el protagonista ha de triar l'escena conflictiva que s'ha treballar (situació prototípica més general o situació conflictiva en particular), i designar la persona o persones amb les quals vol treballar, ja sigui perquè són les portadores del conflicte o perquè sent que són les més indicades per representar els implicats absents.
- 2) A continuació, el protagonista genera l'escultura, és a dir, mou els altres com si fossin ninots fins arribar a col·locar-los en la postura que considera idònia per representar la situació. Finalment, s'hi col·loca ell mateix.
- 3) Després d'uns moments aguantant la postura (de manera estàtica i en silenci), el terapeuta pregunta a cadascun dels participants com se sent, com veu els altres, com creu que se senten, com veu la situació en general. El protagonista parla l'últim. A continuació, el protagonista tria una altra persona del grup i la col·loca al seu lloc. D'aquesta manera se'n pot allunyar i observar l'escultura des de fora.
- 4) Se li pregunta què veu de diferent ara en relació amb quan era dins, com es veu a si mateix i els altres membres.
- 5) A partir d'aquí hi ha dues opcions, segons si s'està treballant amb els protagonistes reals del conflicte o amb un protagonista i actors voluntaris del grup.

5.1. Opció A: Si es treballa amb les persones implicades realment en el conflicte, es repeteixen els passos anteriors però canviant de protagonista fins que tots hagin fet la seva escultura. Al final, si hi ha un grup observant, el terapeuta pregunta al grup què han vist, quines diferències hi havia entre les diverses escultures, etc. El terapeuta també pot fer preguntes o observacions, amb la idea de fomentar un diàleg constructiu sobre la situació i els diferents punt de vista que han aparegut.

Opcionalment, es pot fer que cadascú torni a fer una escultura representant com voldria que fos la situació, o quina seria la situació amb el conflicte resolt.

5.2. Opció B: Si es treballa amb un intern que fa d'ell mateix com a agressor i un altre que fa de víctima, primer pot ser bo fer un breu resum de la situació d'agressió.

Després es repeteixen els mateixos passos que a l'opció A, adaptant-los a la situació: inicialment ell ha de ser el protagonista, i després pot ser bo que faci una nova escultura des del punt de vista de la víctima, com ell creu que va viure la situació. En aquest cas, se

li demanarà la seva visió d'ell mateix, com a agressor i com a víctima.

(Per exemple, "Ara ets la víctima. Fes l'escultura de com creus que va viure la situació. Col·loca primer l'agressor. Ara col·loca't tu en el lloc de la víctima. Què creus que sent l'agressor? Què sents tu?", etc.)

Aquí també se li pot demanar que representi com li agradaria que haguessin passat les coses o què faria si es tornés a trobar en una situació semblant. Anant una mica més enllà de la tècnica, si es creu convenient, es pot aprofitar la situació per deixar, per exemple, que l'agressor demani perdó a la víctima, si és que sent la necessitat de fer-ho.

5. Indicadors de canvi:

- 1) Els participants veuen la situació de manera diferent segons el lloc que ocupen en l'escultura. Per exemple, una agressió sexual pot ser excitant des del lloc d'agressor i terrorífica des del de la víctima.
- 2) Les persones veuen la situació de manera diferent quan fan el mateix paper a l'escultura d'un altre. Per exemple, en un robatori amb intimidació el que fa d'agressor viu la situació de manera diferent fent d'agressor a la seva escultura que fent d'agressor a la de la víctima.
- 3) Els agressors es veuen a si mateixos de manera diferent des de la posició de víctima. Són capaços, quan parlen de l'agressor, de criticar-lo o demanar-li (implorar-li, exigir-li, etc.) que s'aturi.
- 4) Les persones són capaces de posar-se en el lloc de l'altre, encara que sigui temporalment. Un indicador d'això és que l'escultura resulta tan convincent com abans.
- 5) Els agressors poden prendre consciència de com se senten les seves víctimes. Això pot passar tant a través dels comentaris d'un altre fent de víctima, com pel fet de posar-se ells mateixos en el paper de la víctima.
- 6) De vegades la víctima pot perdonar l'agressor (això en principi no tindria gaire aplicació aquí).

6. Fonts bibliogràfiques:

- López Barberá, E. y Población Knappe, P. (1997). *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia*. Barcelona: Paidós;
- Kesselman, H., Pavlovsky, E. y Frydlewsky, L. *Las escenas temidas del coordinador de grupos*. Ed. Fundamentos.

1. Títol de la tècnica: **Diàleg de les dues cadires**

2. Objectius:

- a) Genèric: Facilitar la integració emocional.
- b) Específics:
 - Resoldre conflictes i escissions internes.

- Reconciliar aspectes contradictoris de la persona.
- Desfer el bloqueig emocional.
- Facilitar la presa de decisions.

3. Indicacions:

Es pot fer sempre que hi hagi dos aspectes en oposició en un mateix individu.

Possibles situacions:

- a) La persona no sap quin curs d'acció seguir o es queda bloquejada de manera recurrent davant d'una situació determinada.
- b) La persona entra en raonaments tipus: "hauria de... però no puc", de vegades amb autocensura: "sóc un inútil".
- c) La persona interromp, reprimeix, encobreix o bloqueja una part de si mateixa. Per exemple, pot començar a expressar una emoció, un desig o una necessitat que queda incompleta a causa d'una racionalització ("m'agradaria marxar a ... però no, m'he de quedar a cuidar la meva mare."). De vegades la interrupció pot ser física: rialles, plors, donar-se petits cops a la cara, pessigar-se, tapar-se la boca, parlar "al terra", començar a tremolar, tenir un trencament de veu, no completar les frases, etc.). Normalment, en aquests casos una de les parts no és totalment conscient del discurs perquè l'altra no permet la seva expressió completa.

Es pot treballar individualment o en grup. Com ja sabem, la pressió de grup pot inhibir l'expressió emocional, però també pot facilitar-la.

Es pot fer servir principalment als blocs de regulació emocional i resolució de conflictes, però segurament també als d'ajust de valors i creences, prevenció de situacions de risc i a problemàtiques afegides.

4. Procediment:

I. Quan es detecta una situació similar a les anteriors, s'aparten dues cadires, que han de ser diferents de les que s'estiguin fent servir fins al moment. A continuació, se li demana a la persona que expliqui bé els punts de vista de les dues parts. Si l'escissió és inconscient (cas C), cal fer notar a la persona que s'està interrompent a ella mateixa.

II. Demanar a la persona que representi cadascuna de les parts asseguda en una cadira. És important que en cada cadira la persona sigui la part que representa. Per exemple, a la primera cadira és la part que vol "ser un bon nen" i fer el que la societat li demana, i a la segona és la part que vol "ser ell mateix", independentment de les pautes socials.

Normalment es comença per la part més emergent, és a dir, la que es preveu que sigui més fàcil d'interpretar per l'individu.

En el cas C, se li demana a la persona que sigui el bloqueig, la tremolor, els plors o el que sigui que interromp el discurs, i que imagini què dirien aquests "personatges" si poguessin parlar. Així mateix cal procurar que la persona acabi d'expressar-se sense la interrupció de l'altre, ja que només pot ser l'"altre" quan està asseguda a l'altra cadira.

III. Un cop s'han posat els arguments de tots dos sobre la taula, s'ha d'anar explorant les implicacions de cada part ("què passaria si fessis això", "què sents quan penses a no fer-ho", "com et sents en aquesta cadira... i en aquesta") i generar un autèntic diàleg entre les dues parts. Inicialment, es poden creuar insults, desqualificacions, etc. entre elles. Si el conflicte no evoluciona, el terapeuta pot fer de mediador fins arribar idealment a un acord, una reconciliació, una decisió ferma, etc.

En el cas C, l'objectiu primer és aconseguir que la persona expressi completament la emoció, desig o necessitat que abans quedava interromput o bloquejat. Un cop aconseguit això i identificada la part responsable del bloqueig ("la por al fracàs", "la meva educació cristiana", "la meva mare"), si encara queden dubtes es pot treballar com els casos A i B.

Si es tracta d'un tema no resolt amb un altre significatiu, es pot treballar amb la tècnica de la cadira buida.

5. indicadors de canvi:

- La persona és capaç d'expressar plenament els desitjos, necessitats, pors, etc. de cada part.
- Gràcies a això pot esbrinar quines serien les últimes conseqüències de fer cas a cada part (cosa que no pot fer, si una part està sent contínuament interrompuda per l'altra).
- Això pot desfer el bloqueig i facilitar la presa de decisions.
 - Es produeix un augment de l'autoacceptació i una disminució de l'autocrítica i l'autocensura.
- Es produeix una integració harmoniosa de les dues parts (arriben a un acord de cooperació).
- Això implica una disminució de la polarització cognitiva i/o emocional, és a dir, de la tendència a veure-ho tot en blanc i negre, a pensar que només existeixen dues opcions oposades i extremes.

Per posar un exemple adient a l'àmbit penitenciari: a la primera situació de l'apartat 4.II ("ser un bon nen" versus "ser jo mateix"), l'individu pot adonar-se que pot "ser ell mateix" sense anar "en contra" de la societat i així, satisfer tant la part que vol expressar com el desig lògic d'evitar el conflicte amb la llei.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Greenberg, L. S., Rice, L. N. i Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.

1. Títol de la tècnica: **La cadira buida**

2. Objectius:

Elaborar un tema no resolt amb una persona/figura significativa.

3. Indicacions: Pot ser útil treballar amb aquesta tècnica quan apareguin els següents elements en la persona (Greenberg, Rice i Elliot, 1996):

- a) La presència persistent d'un sentiment no resolt, com ara, dolor o ressentiment.
- b) Aquest sentiment apareix amb relació a un altre de significatiu que ha estat important en el seu desenvolupament, com un pare o (ex)parella.
- c) No hi ha expressió emocional completa d'aquest sentiment per part de la persona afectada. L'expressió pot veure's restringida o interrompuda. Per exemple, la persona diu que sent ràbia, però no la demostra, o quan apareix la ràbia, la talla amb plors, racionalitzacions, justificacions, etc.

Es pot treballar individualment o en grup. Com ja sabem, la pressió de grup pot inhibir l'expressió emocional, però també pot facilitar-la. Si es treballa en grup -i especialment en un mitjà com el penitenciar- on mostrar emocions pot ser vist com un signe de feblesa- s'ha de parar molta atenció al clima de grup. Si no hi ha un clima acollidor i respectuós, és difícil que la persona s'impliqui en el treball emocional i pugui realitzar la tècnica de manera efectiva.

4. Procediment:

- I. Quan es detecta una situació com la descrita en el punt 3, cal obtenir el vistiplau de la persona de treballar en aquest tema i d'aquesta manera (establint un diàleg). No es pot treballar sense una voluntat clara d'implicació de qui fa de pacient.

També s'ha d'obtenir la cooperació del grup pel que fa a crear l'ambient adequat de suport i respecte (aquest punt s'aplica a totes les tècniques emocionals on es treballa amb un individu davant d'un grup).

- II. Es fa seure la persona davant d'una cadira buida i se li demana que hi col·loqui l'altre significatiu, la persona amb qui té un tema no resolt.

- III. Es facilita que s'estableixi un diàleg amb l'altre significatiu fins que s'arribi a una expressió emocional completa del sentiment bloquejat.

El terapeuta ha d'estar atent per encoratjar les emocions autèntiques (primàries) i intentar elaborar les que formin part del bloqueig (reactives o instrumentals). Per exemple, la por o la tristesa poden encobrir i impedir l'expressió de la ràbia. Inversament, el menyspreu i la còlera poden impedir les expressions d'amor i les demandes afectives.

També s'ha d'estar atent a les emocions emergents, i anar preguntant a la persona què sent cada cop que hi ha un canvi aparent. Això té l'objectiu de prendre consciència de les pròpies emocions i de facilitar-ne l'expressió.

Quan l'expressió emocional resulta difícil, el terapeuta pot fer que la persona repeteixi i/o exageri deliberadament certes frases o gestos (per exemple, "em vas deixar sol") fent-los més i més convincents, com si fos un actor de teatre, fins a aconseguir amplificar l'emoció i arribar a l'autèntica expressió.

- IV. De vegades es pot fer que el pacient s'assegui a la cadira buida per representar l'altre. L'objectiu d'aquest moviment pot ser facilitar el sentit de presència de l'altre o bé ajudar a desenvolupar el diàleg. Sovint, el desbloqueig emocional porta a la formulació d'una demanda no satisfeta; en aquests casos pot ser bo que el pacient representi l'altre significatiu per satisfer aquesta demanda (per exemple, reconèixer que l'altre l'importa), o bé per negar-s'hi, fer alguna explicació del perquè no pot o no va poder satisfer-lo, etc.
- V. Alguns cops s'aconsegueix un cert grau de reconciliació amb l'altre significatiu. D'altres, el pacient pot renunciar al fet que l'altre satisfaci les seves demandes. En tot cas, l'experiència pot concloure quan hi ha una sensació de "tancament" del tema no resolt.

5. Indicadors de canvi:

Greenberg i cols. proposen una escala que va de menor a major grau de resolució del tema treballat:

- I. El pacient culpabilitza l'altre significatiu, se'n queixa o expressa dolor/enyorança cap a ell.
- II. El pacient pren contacte amb l'altre i expressa sentiments no resolts, sovint ressentiment i dolor.
- III. La queixa inicial és substituïda per les emocions subjacents (generalment, tristesa o ira) expressades amb un alt grau d'activació emocional.
- IV. El pacient accepta com a vàlides les seves necessitats no satisfetes i les expressa assertivament.
- V. El pacient assoleix una nova visió de l'altre, on el veu de manera més positiva i/o menys omnipotent, com a ésser humà amb els seus propis problemes i limitacions.

VI. El pacient renuncia a les demandes no satisfetes i abandona els sentiments no resolts, bé perdonant l'altre o bé donant una explicació satisfactòria al seu comportament.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Greenberg, L. S., Rice, L. N. i Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.

1. Títol de la tècnica: **Converses per generar possibilitats**

2. Objectius:

- Fomentar la motivació pel canvi, estratègies cognitives dirigides a la solució del problema.
- Connectar amb els propis recursos i capacitats de l'usuari per trobar alternatives als problemes interpersonals i intrapersonals en els quals es troba.
- Ajudar a diferenciar el jo dels problemes.
- Treballar la relació de l'usuari amb el terapeuta des de la col·laboració més que no pas imposar-li idees alienes.

3. Indicacions:

- Es realitza en el seguiment individual, però es pot utilitzar en la dinàmica de grup com una perspectiva prèvia a les tècniques de solució de problemes.
- Pot utilitzar-se en el mòdul de responsabilitat i en el d'abordatge a problemàtiques específiques (malestar anímic, control dels impulsos, etc.).

4. Procediment:

- 1) Converses centrades en la cooperació. Es parteix de la idea que l'usuari és tan expert com el terapeuta. L'usuari és expert en la seva pròpia experiència, incloent-hi el dolor, el patiment i inquietuds. També és expert en els seus records, objectius i respostes. El terapeuta és expert a crear un clima interactiu i de conversa que faciliti el canvi i la obtenció de resultats. Usuari i terapeuta col·laboren en el procés de canvi per decidir el mètode que cal seguir, l'objectiu que cal assolir i el criteri per finalitzar el tractament. El terapeuta segueix amb atenció les respostes de l'usuari durant les sessions per assegurar-se que la teràpia és la adequada per a aquest.
- 2) Converses centrades en la recerca de canvis i diferències. El terapeuta observa i destaca diferències i canvis en l'usuari dels quals no n'ha estat conscient. La teràpia de possibilitats ressalta les excepcions als problemes i als canvis, fins i tot aquells que han pogut empitjorar la situació. El terapeuta destaca canvis en la experiència/accions/actituds de l'usuari. Procura crear una expectativa de canvi a

través del llenguatge i de la comunicació no verbal.

- 3) Converses centrades en la recerca d'aptituds i capacitat. L'usuari té capacitats i aptituds. El terapeuta cerca senyals tenint precaució de no invalidar o minimitzar el patiment de l'usuari o la idea que té dels seus problemes. Aquestes capacitats es poden relacionar directament amb les inquietuds de l'usuari o amb un àmbit diferent de la seva vida. Per exemple, una persona aficionada a l'escalada o al muntanyisme pot trobar-hi alguna cosa que l'ajudi a plantejar-se la seva relació de parella d'una manera nova i millor.
- 4) Converses centrades en les possibilitats. El terapeuta procura que la conversa se centri més en les possibilitats del futur que en els problemes del passat. Clar que es pot parlar del passat, però és preferible posar l'accent en els objectius i les idees que l'usuari pugui tenir per al futur. El que compta per a la teràpia són els objectius que l'usuari s'ha fixat per al seu futur, més enllà de les penes o esdeveniments que hagi viscut i que hagin condicionat el seu malestar actual. També, a més de cercar possibilitats en el futur, el terapeuta i l'usuari cerquen noves possibilitats en el passat i en el present ("mai no és tard per tenir una infantesa feliç"). S'introdueixen noves possibilitats en el present per fer que l'usuari canviï les seves accions, els marcs de referència i d'atenció en la seva situació i inquietuds.
- 5) Converses centrades en la recerca d'objectius i resultats. Aquesta fase de la relació terapèutica se centra en la pregunta: com sabràs que la teràpia ha tingut èxit? Això facilita i dirigeix les accions de l'usuari a l'obtenció d'objectius.
- 6) Converses centrades en la responsabilitat personal. Les persones són responsables dels seus actes. Les malalties mentals, les situacions difícils, les infanteses adverses no eximeixen ningú de la responsabilitat d'allò que fa. Això és diferent a culpar l'usuari, ja que no es parla del seu caràcter o de les seves intencions en cometre els actes.

Val a dir que aquesta perspectiva de les converses que s'originen en una teràpia de les possibilitats és diferent a les converses que apareixen des d'una perspectiva de teràpia més clàssica o centrada en el problema, basada en la recerca de explicacions, l'expressió de emocions, la recerca de comprensió en parlar de les incapacitats o en converses centrades bàsicament en la culpa o l'acusació.

5. Indicadors de canvi: L'usuari es mostra receptiu i compromès amb el tractament.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Desarrollar posibilidades* de Bill O'Hanlon. Editorial Paidós (2001)

1. Títol de la tècnica: **Esforçar-s'hi per no esforçar-s'hi**

2. Objectius:

- Propiciar actituds resolutives en la solució de problemes.
- Desbloquejar solucions provades inefectives.
- Connectar amb els propis recursos per afrontar els conflictes.

3. Indicacions:

- Es tracta més que d'una tècnica d'una actitud d'enfrontament que afavoreix la solució de conflictes i, en general, confiança envers l'autoeficàcia.
- Pot utilitzar-se en el mòdul de intervenció de problemàtiques afegides per fer front als pensaments obsessius i les compulsions de control.

4. Procediment:

1. Argumentació

Per a la majoria de les persones, el que es produeix, com a tendència natural davant d'una dificultat, és una reacció de major esforç en l'intent d'afrontar les coses que ens estan sortint malament. Molts cops això es manifesta en la tendència a insistir obstinadament a aplicar solucions que no funcionen o a posar-se contínuament a prova, cercant sempre noves confirmacions de les pròpies capacitats amb l'efecte d'incrementar la reafirmació i la subsegüent seguretat personal.

En d'altres casos, l'esforç es dirigeix al control de les pròpies emocions i de la impulsivitat. També, en aquest cas, el més freqüent és l'augment de la incapacitat per controlar les reaccions emotives. Val a dir que qui aconsegueix frenar la seva impulsivitat, normalment acaba desencadenant un procés de control obsessiu de les seves reaccions, que el porta a establir una compulsió basada en la incontrolable necessitat de control, fins i tot, en coses irrellevants. Així, el resultat final és que el control aconseguit condueix a una pèrdua del mateix control o bé es converteix en una compulsió.

2. Metàfora de solució: De manera analògica, l'autoengany d'esforçar-se per no esforçar-se, per incrementar la confiança en els propis recursos, està metafòricament descrit en la història del drac que buscava la perla de la virtut suprema per tot arreu, per mar i per terra, en selves i deserts, sense èxit. I la seva serà una recerca infinita fins que no s'emmiralli en l'aigua i s'adoni que la perla de la virtut està incrustada en la seva cresta, exactament damunt dels seus ulls.

5. Indicadors de canvi:

- Autoconfiança
- Autoeficàcia

- Disminució de l'angoixa
- Actitud resolutiva i proactiva

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Psicosoluciones* de G.Nardone. Editorial Herder (2002)

1.Nom de la tècnica: **Reenquadrament**

2.Objectius:

- Aconseguir desbloquejar una situació, un problema, un conflicte que en dificulta la resolució natural.
- Tenint en compte que és la interpretació de la situació el que ens fa sentir bé o malament, es tracta de veure la situació des d'una altra perspectiva, en la qual la situació i el problema és útil o acceptable.

3. Indicacions:

- Casos de bloqueigs
- Interpretacions rígides de situacions

4. Procediment:

- Partir d'una queixa. Per exemple, "no parlo gairebé mai"
- Posar-se en tercera persona i preguntar-nos: Quan pot ser útil aquest comportament? Per exemple, "així pots escoltar i observar molt bé tot el que passa, el que t'ofereix avantatge sobre d'altres que parlen i parlant no s'adonen del que passa"
- Posar-se en tercera persona i preguntar-nos: Quin és el valor positiu de la conducta o pensament? Per exemple, "que parlis poc vol dir que ets reflexiu i que t'agrada pensar bé les coses abans de dir qualsevol bajanada"
- Cal tenir en compte el sistema de creences de l'usuari

5. Indicadors de canvi:

- Desbloqueig
- Capacitat d'interpretar la situació des d'un altre punt de vista

6. Fonts bibliogràfiques:

- *La utilitzava Virginia Satir*, Milton Erickson, Watzlawick, i també a PNL

1. Nom de la tècnica: **Com empitjorar la situació**

2. Objectius:

- Aclarir els objectius que es volen assolir

- Aturar les conductes que mantenen la conducta problemàtica

3. Indicacions:

- Usuaris que tenen dificultats a cercar solucions
- Usuaris que són molt pessimistes o que tenen interpretacions sempre negatives
- Persones amb pors i fòbies o amb bloqueigs.

4. Procediment:

Cal preguntar que, si en lloc de millorar, voluntàriament volgués empitjorar la situació en què està, què hauria de fer (o deixar de fer)? Què haurien de fer els altres?

5. Indicadors de canvi:

- Adonar-se de quines són les conductes que obstaculitzen l'evolució
- Adonar-se de quines són les conductes disfuncionals que s'adopten
- Espontàniament s'acostumen a abandonar algunes d'aquestes conductes que mantenen la problemàtica

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Tècnica de teràpia breu estratègica*

7. Prevenció de situacions de risc

7. Prevenció de situacions de risc / recaigudes

1. Títol de la tècnica: **Distreure el pensament**

2. Objectius:

Desconnectar dels pensaments calents que s'esdevenen en el cicle d'atribucions distorsionades, augment de l'ira i comportaments hostils davant una situació interpersonal que interpretem com a provocadora o que sentim que envaeix greument els nostres drets o interessos.

3. Indicacions:

Es du a terme en el seguiment individual i en dinàmiques de grup, com els jocs de rol o modelatge.

Pot utilitzar-se també com a tècnica de control de l'ira en el mòdul de regulació emocional i en el d'abordatge de problemàtiques específiques (violència de parella, trastorns paranoïdes i de la impulsivitat)

4. Procediment

4.1 Prendre consciència dels senyals mentals i corporals de l'ira.

4.2 Decidir no pensar més en aquests continguts mentals d'enuig.

4.3 Distreure's fent altres activitats:

- a) Concentrar-se en el que està passant al voltant, per exemple com va vestida l'altra persona, els colors de la seva roba, si va maquillada o no, si porta barba o no. També es pot anar més enllà i fixar-se, per exemple, si és al carrer, amb la gent que va amb vestit, els que porten sabates d'esport, els que van amb ulleres de sol, etc.
- b) Practicar alguna activitat mental, per exemple, es pot comptar a poc a poc fins a cinquanta o comptar en veu alta de 0 a 100 des del final cap endavant o de dos en dos. Una altra alternativa és taral·lejar una cançó o resoldre mentalment un trencaclosques.
- c) Fer exercici físic: passejar, fer estiraments, practicar ioga o tai-txi.
- d) Fer respiracions lentes i profundes: aguantar la respiració, sense agafar molt d'aire i comptar fins a deu, expulsar l'aire, dir la paraula *tranquil* i respirar en cicles de sis segons (tres per agafar aire i tres per expulsar-lo)

5. Indicadors de canvi:

- Disminució de l'enuig
- Moviments del cos més pausats i sense signes d'ira,
- Respiració lenta i distensió muscular,

- Parlar més tranquil·lament i escoltar activament l'altre.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Superar el trauma* d'E. Echeburua. Editorial Piramide.

1. Títol de la tècnica: **Afrontar el deler (*craving*)**

2. Objectius:

- Prendre consciència del problema i combatent distorsions cognitives i mecanismes de defensa
- Afrontar situacions de risc de forma activa per superar la immanència de resposta o d'impuls;
- Reemprendre la responsabilitat personal per la solució de conflictes intra i interpersonals i prendre'n consciència, amb augment del reforç dels propis recursos.

3. Indicacions: Es realitza individualment i en grup a través de les tècniques de pluja d'idees i jocs de rol. Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, regulació emocional, resolució de conflictes i en el d'abordatge de problemàtiques afegides (toxicomania, control d'impulsos, violència sexual o contra la parella, etc.).

4. Procediment

4.1 Comprendre/definir el deler: Es tracta d'un concepte que s'utilitza en el tractament de les toxicomanies i consisteix en la sensació d'urgència, d'impuls incontrolable de consumir, fins i tot després d'un cert temps d'abstinència. Podem traslladar aquesta immanència de resposta a d'altres problemàtiques conductuals de difícil control en què es crea una pauta habitual davant de certes situacions personals o ambientals, impossible de controlar (per exemple, pensaments obsessius, demandes afectives, dependència emocional, ludopatia, cleptomania, actuació, violència sexual o de parella, infidelitat, maltractament als fills, etc.).

Cal transmetre a la persona que el deler és un succés normal dins els processos de canvi, que cal acceptar-lo i que és de naturalesa limitada en el temps, és a dir, que un cop arriba a un punt àlgid es va extingint. És útil la metàfora de l'ona: primer puja fins al límit de la seva intensitat i després, baixa i s'extingeix. És a través de la pràctica i la perseverança en afrontar el deler com anem superant aquest parany.

4.2 Descriure el deler: què és el deler per a tu? En quin grau t'afecta? Quant temps va durar l'últim episodi de deler? Quins intents has fet per afrontar-lo?

4.3 Identificar els desencadenants del deler: Fer una llista exhaustiva i detallada dels factors personals i situacionals, dels més significatius als més subtils, que et provoquen deler.

4.4 Evitar els senyals. L'estratègia general consisteix a "reconèixer, evitar i afrontar". Després d'identificar els senyals més problemàtics per a la persona, analitzar fins a quin punt algun es pot evitar (per exemple, donar per finalitzades certes relacions que no ens porten enlloc, no anar a bars o sales de joc, evitar el consum d'alcohol, frenar els pensaments que ens porten a l'enuig, mantenir-se actiu i evitar l'avorriment, etc.).

4.5 Afrontar el deler:

- a) Distreure's fent algun exercici físic o activitat alternativa.
- b) Parlar sobre el deler o allò que t'està passant just en aquests moments amb un amic o terapeuta.
- c) Acceptar el deler connectant i essent conscient de l'experiència de deler (què succeeix quant sents deler en el teu cos o ment i quina intensitat té) i centrar-te en el lloc en què apareix (què estic sentint? on sóc? com és de forta aquesta experiència? fluctua o canvia? a on més em passa? etc.).
- d) Recordar les conseqüències negatives de deixar-se portar pels impulsos. Comparar com se'n senten, de malament, les repercussions negatives que tenen en ells i els altres després de caure en la temptació i com se'n senten, de bé, quan no hi cauen.
- e) Utilitzar autoinstruccions que combaten els pensament automàtics de caire catastrofista ("no puc evitar fer-ho!", "sóc massa feble per evitar-ho!", "si no ho faig, tindrè una crisi!", etc.), fent, per exemple, que el discurs del pensament sigui extremadament lent i analític (representant-se a càmera lenta tot el seguit d'accions i pensaments que ha seguit fins arribar al deler), desafiant el pensament disruptiu ("realment no em moriré per no fer això!", "quantas vegades més he de traïr la meva voluntat?", etc.) o normalitzant el deler (els impulsos igual que vénen, se'n van i no duren sempre!).

5. Indicadors de canvi:

Les persones que segueixen aquesta tècnica informen que se senten més competents i eficaces a l'hora d'afrontar els seus impulsos, fet que augmenta la seva autoestima.

6. Fonts bibliogràfiques;

Un enfoque cognitivo conductual: el tratamiento de la adicción a la cocaína de K.M. Carroll. FAD i CITRAN, 2001.

1. Títol de la tècnica: **Pla d'afrontament general d'emergència**

2. Objectiu: Planejar juntament amb l'intern un pla d'afrontament d'emergència que pugui portar a terme en cas que sorgeixi algun tipus de crisi.

3. Indicacions:

- Es realitza fonamentalment a nivell individual, tot i que pot fer-se en grup a través de la tècnica de pluja d'idees.
- Aquesta és una tècnica i metodologia desenvolupada en el tractament de les toxicomanies i prevenció de recaigudes, però que pot utilitzar-se per prevenir i afrontar diversos escenaris de conflicte atenent a les característiques específiques del cas que s'està tractant.
- Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, regulació emocional i resolució de conflictes.

4. Procediment

4.1 Anticipar les situacions de risc: la vida és impredecible i no totes les situacions de risc es poden anticipar. Les crisis, els factors estressants negatius, i fins i tot esdeveniments positius, poden desembocar finalment en situacions de risc. Es demana a l'intern que pensi en dues o tres situacions estressants que puguin sorgir en els pròxims sis mesos, així com el tipus de reacció que podria tenir. Després es demana que anticipi alguna situació que pogués sorgir i que faria que trontollés el seu compromís de canvi (abstinència, no violència, relació de respecte, evitació de conductes antisocials, com robatori, tràfic de substàncies, etc.), per a cadascuna d'aquestes situacions o escenaris, terapeuta i intern elaboren diversos plans per afrontar-les.

4.2 Portar a terme un pla d'afrontament: quan la persona està estressada, se sent més vulnerable i més disposada a adoptar estratègies d'afrontament antigues i familiars que d'altres més adaptatives, però menys habituals per a ella i que ha estat practicant durant les sessions del programa que ha estat fent. És important desenvolupar una estratègia d'afrontament general que pugui ser utilitzada en el cas que aparegui una crisi important i que ha d'incloure com a mínim el que segueix a continuació.

- a) Una llista de números de telèfon o adreces d'emergència de persones que li poden donar suport i amb qui pot comptar.
- b) Una llista per recordar les conseqüències negatives de reiterar una resposta desadaptativa (consum, violència, manca de respecte, frau, tràfic, robatori, etc.).
- c) Una llista de pensaments positius ("ho superaré", "després se'm passarà", "sé que sóc massa impulsiu, comptaré fins a deu i en sentit invers", "he d'escoltar atentament el que l'altre em diu", etc.) per substituir els pensaments d'alt risc associats al comportament transgressor ("no m'estima", "se'n fot de mi i no ho puc permetre", "no deixaré mai de ser un desgraciat", "és impossible que n'apregui, res no té sentit", etc.).
- d) Una llista d'activitats i distraccions útils.
- e) Una llista de llocs segurs o guaridors on la persona pugui superar la crisi, tranquil·litzar-se, apartada del focus de tensió.

4.3 Exercici pràctic: anticipar alguna crisi i les possibles respostes, així com establir un pla d'acció general.

Fitxa del pla d'afrontament general (adaptat de Jaffee i altres, 1988)

Si em trobo en una situació d'alt risc:

1- Me n'aniré o canviaré la situació

Llocs segurs on puc anar:.....

.....
.....

2- Ajornaré la decisió de comportar-me negativament i de transgredir els compromisos adquirits, fins al cap de quinze minuts. Recordaré que el meu deler desapareix habitualment passats.... minuts i que ho he afrontat amb èxit en el passat.

3- Em distrauré amb alguna cosa que m'agrada fer

Activitats de distracció:.....

.....
.....

4- Trucaré a algun dels números d'emergència:

Nom:.....

Nom:.....

Nom:.....

5- Recordaré els èxits que he aconseguit fins ara en aquest tema:

.....
.....
.....

6- Qüestionaré els pensaments negatius que em porten a la transgressió i els substituiré per pensaments positius i realistes:

.....
.....
.....

5. Indicadors de canvi: Augment de la consciència del problema i del sentiment de competència per fer front als escenaris de risc. Motivació i compromís per canviar.

Control dels pensaments distorsionats i modificació adaptativa dels mecanismes de

defensa d'atribució al problema.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Un enfoque cognitivo-conductual: el tratamiento de la adicción a la cocaína* de Kathleen M. Carrol. CITRAN de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, 2001.

1. Títol de la tècnica: **Autoregistre de les situacions d'alt risc**

2. Objectiu: Que els usuaris siguin conscients avaluin les situacions d'alt risc en les quals es troben i les avaluin diàriament en un autoregistre.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues, delictes violents, delictes sexuals i altres conductes de risc. Com a part dels programes de prevenció de recaigudes. Les respostes obtingudes podrien utilitzar-se durant el programa per elaborar estratègies d'afrontament a cada situació específica.

S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediment: Emplenar un autoregistre amb les característiques de les situacions de risc. Es comença fent una graella amb columnes per dia, hora, situació i persones acompanyants. És millor emplenar-la quan es detecten les situacions de risc, o cada dia al vespre.

5. Indicadors de canvi: Amb les dades obtingudes, cada usuari coneixerà les àrees en les quals té més risc. En la fase d'aprenentatge d'estratègies d'afrontament es pot treballar analitzant cada situació i pensant una estratègia d'afrontament adaptada per a cada situació d'alt risc.

6. Dades bibliogràfiques: *Tècnica clàssica d'autoregistre*.

1. Títol de la tècnica: **Pla d'afrontament de les recaigudes**

2. Objectius: Elaborar estratègies d'afrontament per prevenir les recaigudes en conductes no desitjables.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues, conductes addictives diverses, delictes violents, etc. i conductes disfuncionals i/o de risc.

4. Procediment: L'usuari cal que dugui a terme un pla d'afrontament que inclogui els elements mínims següents i tenir diversos telèfons de suport on pugui trucar i demanar ajut en cas d'emergència:

- Llista de conseqüències negatives relacionades amb la conducta disfuncional i/o de risc
- Llista de pensaments positius que pugui utilitzar per contrarestar els pensaments negatius relacionats amb la conducta disfuncional i/o de risc
- Llista d'activitats de distracció
- Llista de llocs segurs on no hi hagi estímuls que puguin desencadenar en l'usuari la conducta disfuncional i/o de risc i on pugui estar durant la crisi (per exemple, a casa dels seus pares).

5. Indicadors de canvi. Cal revisar-los en cada recaiguda en la conducta no desitjada.

6. Dades bibliogràfiques.

8. Abordar problemes afegits

8. Abordar problemes afegits i específics

1. Títol de la tècnica: **El pont de l'autoestima**

2. Objectius:

- Mesurar i millorar l'estat emocional
- Ajustar la relació amb si mateix, amb els altres i amb el món en general
- Fomentar els sentiments d'autoestima i autoeficàcia,
- Clarificar els valors i el guió de vida
- Fomentar el pensament prosocial
- Combatre els pensaments negatius

3. Indicacions: Es treballa de forma individual i en grup orientat a formació de la personalitat i estructuració/ funcionalitat del jo, en programes de reforç emocional, en tractament de la depressió i daltabaixos emocionals. Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, control emocional i ajust de valors i creences. És important orientar aquest exercici al pensament prosocial.

4. Procediment

A. Introducció del tema

L'any 2004 uns psicòlegs alemanys van publicar en el magazine *Der Spiegel* un anunci de tota una pàgina: "Ens interessa contactar amb persones que se sentin satisfetes amb si mateixes, el seu entorn, amb la vida". Hi van contestar prop de tres mil persones, homes i dones.

Aquests psicòlegs, després, van entrevistar tota aquesta gent i els van fer la següent pregunta: "Per què o per quina raó se sent satisfet/a?". Cadascú va argumentar el per què se sentia satisfet i amb una adequada autoestima. De tota la informació recollida els psicòlegs van extreure que totes aquelles persones coincidien almenys en cinc raons. Se sentien bé perquè:

- 1) se sentien estimades (per si mateixes i els altres)
- 2) se sentien competents (en l'aspecte personal i laboral)
- 3) se sentien orientades (amb objectius i metes en l'àmbit personal)
- 4) se sentien bones persones
- 5) tenien moments de joia, de gaudir plenament de la vida

B. Explicació: Aquestes cinc raons suposen els pilars d'un pont que suporta l'autoestima, que seria el ciment que dóna consistència al "jo". És, de fet, un guió de treball per orientar

en la formació de la personalitat i l'ajust emocional i fer front a les demandes de la vida, dels altres i d'un mateix. Inclou cinc aspectes fonamentals de la personalitat, si més no des d'una perspectiva existencial: afectivitat, competència/autoeficàcia, motivació, ètica, capacitat per captar i gaudir d'allò bo que ens aporta la vida. Fomentar aquests aspectes aprofundeix en el que s'anomena sentit existencial.

C. Pràctica:

a) Es tracta de treballar en grup/ individual com podem donar consistència a cadascun d'aquests pilars, què podem fer per cimentar-los?

b) Quins altres pilars afegiries en aquest pont?

5. Indicadors de canvi:

- Consciència del jo
- Clarificació d'un guió de vida

6. Fonts bibliogràfiques:

- *La autèntica felicitat* de Seligman. Editorial Vergara, 2004.
- *L'autoestima en els nens* de Blogarka Hadinguer. Editorial Martí l'Humà, 2008. *Formació en logoteràpia* a ACLAE.org.

1. Títol de la tècnica: **El quadern del bon rotllo**

2. Objectiu:

- Afrontar estats depressius o daltabaixos emocionals
- Combatre pensaments negatius, registre d'experiències positives
- Deixar una empremta neurofisiològica de positivisme
- Facilitar l'obertura als estats de benestar

3. Indicacions:

Es pot treballar en grup o individualment.

Treballar-ho en pluja d'idees amb el grup facilita una major consciència de les coses bones que ens passen al llarg del dia i permet una major obertura en la percepció de l'individu a l'hora de fer el seu registre.

És una tècnica que es pot utilitzar també en el mòdul de responsabilitat, combatent les distorsions cognitives, i en el de regulació emocional.

4. Procediment

- 1) Cada vegada que et passi o experimentis alguna cosa agradable durant el dia l'has d'apuntar en la llibreta que portes a sobre. Pots rebre notícies d'un bon amic, sentir la llum càlida del matí, gaudir del sabor d'un cafè, de la conversa amb algú, del teu programa de ràdio o TV preferit.

- 2) Cada vegada que et passi alguna d'aquestes experiències l'has d'apuntar en la llibreta, el més important és que l'has d'enregistrar en el moment que passi.
- 3) Quan ho has escrit, tanques el quadern i penses durant tres minuts en el que t'ha passat. Així pots pensar, per exemple, com és d'important aquest amic per a tu, en les experiències viscudes i els moments importants que heu compartit, en què t'ha ajudat i en què l'has ajudat tu, en el valor i la sort de l'amistat... tot el que puguis pensar d'aquesta persona o que t'ho suggereixi, durant tres minuts.
- 4) Has de registrar i repensar almenys cinc experiències reconfortants al llarg del dia.
- 5) Al final del dia, poc abans d'anar a dormir, has de rellegir totes les experiències que has apuntat i, durant 10 minuts, hi penses i aprofundeixes en la seva vivència.

5. Indicadors de canvi: Les persones que desenvolupen aquesta tècnica informen sobre una millora en l'estat d'ànim.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Formació en logoteràpia* de Blogarka Hadinguer a la web aclae.org.

1. Títol de la tècnica: **La galeria**

2. Objectius:

Afrontar estats depressius i daltabaixos o bloquejos emocionals.

Fomentar el pensament i l'obertura a les experiències positives.

Connectar amb els recursos i les fortaleces internes.

3. Indicacions:

Es treballa individualment.

Pot utilitzar-se també en els mòduls de responsabilitat, combatent distorsions cognitives, i en la regulació emocional.

Es recomana fer-ho de nit, en el llit, abans d'adormir-se.

4. Procediment: Estirat al llit visualitzes una galeria, una exposició de pintures i fotografies.

Aquests quadres representen moments carregats d'emocions positives, agradables i reconfortants de la teva vida, des que eres petit fins ara. En braços de la mare, els teus primers passos, envoltat dels teus germans, arreglant la bicicleta amb el pare, jugant a pilota amb els teus amics, la dona que vas estimar tant, el naixement dels teus fills, aquella feina ben feta, el paisatge on vas descobrir el teu lloc, etc. Records als quals t'ha agradat tornar i recuperar-ne les vivències, que et mantenen dempeus i donen sentit a la teva vida. Vas caminant per aquesta galeria, observant i vivint amb tots els teus cinc

sentits cadascun dels quadres, tot allò de bo que hi ha a la teva vida.

5. Indicadors de canvi:

Les persones que fan servir aquesta tècnica informen que senten una millora en el seu estat de ànim, que se senten més esperançades i amb motius d'alegria.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Las prisiones de la comida* de G. Nardone. Editorial Herder;
- *El hombre en búsqueda de sentido* de Victor Frankl. Editorial Herder;
- *Formació en logoteràpia* de Blogarka Hadinguer a la web aclae.org.

1. Títol de la tècnica: **Saturar la resposta**

2. Objectius:

Combatre pensaments obsessius.

Enfortir la capacitat de direcció del pensament i control mental.

Fomentar els sentiments d'autoestima i autoeficàcia.

3. Indicacions:

Habitualment, s'utilitza a nivell individual per ajudar la persona a controlar pensaments o temes en els quals pensa constantment, de valor negatiu o angoixant, i els condueix al malestar i la sensació de manca de control tant a nivell neurovegetatiu com mental.

Pot efectuar-se també en el mòdul de regulació emocional com a tècnica cognitiva d'afrontament a l'estrès. Cal dur a terme la tècnica tantes vegades com el pensament obsessiu es manifesti.

4. Procediment

4.1. Argumentació: Nietzsche diu que la major part dels problemes que tenen els éssers humans no provenen de les respostes que es donen sinó de les preguntes que es fan. Ara bé, és difícil aconseguir que el nostre cervell, que està preparat per això, deixi de fer-se preguntes. És més fàcil deixar de respondre-se-les.

4.2. Mètode:

a) Fes una llista dels temes o idees que et preocupen i que et volten contínuament pel cap. Intenta cercar-hi respostes i cada nova resposta que trobes et porta a una altra pregunta, en un procés que sembla sense fi.

b) Durant qualsevol hora del dia quan detectis que portes més de cinc minuts pensant en un d'aquests temes que tant t'angoixen, pots fer dues coses:

1) No respondre i aconseguir pensar en una altra cosa. Substitueixes aquell

pensament angoixant per un altre que et satisfà o tranquil·litza. No has de fer res més.

2) Respondre. És a dir, penses i penses i no pots parar de pensar en allò que et martiritza. Si és aquesta l'opció que adoptes, escriu de la forma més detallada possible tot el que et vingui a la ment sobre el que et preocupa, omple el full del quadern per davant i per darrere, i millor si és en lletra petita. Després, continues amb les teves ocupacions del dia a dia.

c) Pot passar al cap d'una estona o al llarg del dia que t'adonis que un altre cop estàs pensant durant més de cinc minuts en el mateix o algun d'aquests temes que et preocupen. Has de reiniciar el procés:

1) No respons i substitueixes aquest pensament disruptiu per un altre de positiu o que et tranquil·litza.

2) Respons i escrius en un full del quadern, per davant i per darrere, tant detalladament com sigui possible i amb lletra petita, tot allò que et vingui a la ment sobre aquest tema que t'obsessiona. Després continues amb el teu dia a dia.

d) Si al cap d'una estona tornes a pensar en el que t'obsessiona reinicies el procés 1), 2) i així tantes vegades com calgui.

5. Indicadors de canvi:

La persona que fa aquest exercici informa que arriba un moment en què per evitar escriure més, cosa que el fatiga, aconsegueix substituir els pensaments que l'obsessionen per d'altres.

Reducció de la freqüència de pensaments disruptius i eixamplament dels períodes asimptomàtics. Augmenten els sentiments d'autoeficàcia i de control del pensament.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Más allá del miedo*
- *Psicosoluciones*
- *Miedo, pánico y fobias* de G. Nardone. Editorial Herder.

1. Títol de la tècnica: **Intervenció en crisi**

2. Objectius:

Intervenir en situacions crítiques o límit de la persona, en les quals perd el control de si mateixa i que poden posar en perill la seva pròpia vida o d'altres, com ara, estats d'elevada d'agitació i actuació, amenaces de suïcidi o bloqueig emocional per estrès

posttraumàtic.

3. Indicacions: Es tracta d'una intervenció a nivell individual, encara que consisteix en una guia terapèutica que podem utilitzar en els mòduls de resolució de conflictes i regulació emocional.

4. Procediment

4.1 Argumentació: una crisi és un estat que es dona quan es trenca completament l'equilibri emocional de la persona a causa d'un succés inesperat, i potencialment perillós, o un moment vital difícil. Mentre l'estrès pot donar-se de forma continuada, la crisi és un estat puntual, que no es pot prevenir o ni preveure, cosa que intensifica les reaccions que provoca. Quan s'experimenta una crisi es perd la capacitat d'autocontrol i de dirigir la pròpia vida.

Hi ha sis tipus de crisis emocionals que cal saber diferenciar, atès que ens ajudarà a determinar una intervenció més específica.

4.1.1 Crisi disposicional: conseqüència de la manca d'informació, no saber quin treball escollir, a on acudir a demanar ajuda, amb quins plans de futur comptar.

4.1.2 Moments vitals anticipats: associats al desenvolupament, tenen a veure amb els canvis laborals, el matrimoni, la paternitat, el divorci, l'inici d'una malaltia crònica o terminal.

4.1.3 Estrès traumàtic: resultat de situacions estressants externes impossibles de controlar i que superen emocionalment la persona, com poden ser haver estat víctima d'abús sexual o d'una agressió, la mort sobtada d'un ésser estimat, l'inici d'una malaltia greu o un accident.

4.1.4 Crisis maduratives o del desenvolupament: relacionades amb les etapes del cicle vital. Tenen a veure amb temes com la dependència, els conflictes de valors o d'identitat sexual, la dificultat d'establir relacions íntimes i de compromís, de respondre a l'autoritat o seguir una disciplina.

4.1.5 Crisis psicopatològiques: són crisis emocionals promogudes per psicopatologies preexistents.

4.1.6 Emergències psiquiàtriques: són situacions de crisi en les quals el funcionament general de la persona està greument trastornat i aquesta no pot fer-se càrrec de si mateixa ja que és un perill per a ella i els altres.

Hi ha quatre fases de reacció a les crisis:

Fase 1. La persona experimenta l'inici de la tensió i intenta posar en pràctica mètodes de solució del problema que ha utilitzat fins aleshores per recuperar l'equilibri emocional.

Fase 2. Augmenta la tensió, que provoca disfuncions i errors en el funcionament de la persona, després que les solucions provades per recuperar l'equilibri han fracassat. Tot i així, la persona encara posa en pràctica estratègies d'assaig i error, per intentar-ne trobar la solució.

Fase 3. La tensió encara augmenta més, fet que exigeix la recerca de recursos addicionals com estratègies d'emergència o noves estratègies de solució de problemes. Si en aquest moment la persona té èxit pot redefinir el problema, solucionar-lo o resignar-se a viure amb aquest.

Fase 4. A partir del moment en què la persona no pot solucionar el problema, apareixen els trastorns emocionals i la desorganització general de la personalitat.

4.2. Intervenció en la crisi

Etapa 1. Relació

Pas 1. Inici /entrada

- a. Avaluar les reaccions cognitives, afectives i conductuals que han provocat l'incident o els incidents i l'impacte del seu significat en la identitat de la persona com a víctima
- b. Explorar els sistemes relacionals més significatius (família, treball, amics)
- c. Presentar, a mida que passi el temps, oportunitats perquè la persona expressi /ventili les seves emocions (ira, por, ansietat, tristesa)

Pas 2. Definició del problema manifest /avaluació de la crisi

- a. Avaluar les variables més importants de l'entorn de la persona (on i com pot rebre ajuda social, física, emocional, econòmica)
- b. Determinar la percepció que la víctima té de les seves forces i febleses personals
- c. Determinar els successos precipitants (canvis significatius o pèrdues) que s'han esdevingut en la crisi, en especial en les últimes 24 hores
- d. Determinar el motiu pel qual la persona ha buscat ajuda precisament en aquests moments
- e. Determinar les estratègies d'afrontament i de solució de problemes que la persona ha intentat posar en pràctica per superar la crisi (apropament, evitació, bloqueig)
- f. Avaluar i classificar la crisi, representa la persona un perill per a ella mateixa o per als altres?

Pas 3. Estructura/contracte de la relació d'ajuda

- a. Informar la persona del que pot fer el terapeuta i del que no pot fer per ajudar-la a

recuperar l'autoestima, la confiança en si mateixa i l'eficàcia

Pas 4. Exploració intensiva tant de la situació de crisi com de les reaccions

Pas 5. Establir possibles metes o objectius, així com els límits temporals de la intervenció en crisi

- a. separar el centre d'atenció en el problema
- b. reafirmar els límits temporals de la intervenció
- c. decidir l'ús que es pot fer d'altres recursos o persones
- d. aclarir quina persona es responsabilitzarà de cada aspecte (de la mediació, de la derivació, etc.)

Etapa 2: Estratègies

Pas 1. Acceptar les dues parts, les metes i objectius definits

Pas 2. Planificar estratègies

- a. plantejar-se l'ús de grups d'ajuda i d'altres recursos

Pas 3. Ús d'estratègies

- a. reestructuració cognitiva
- b. derivació
- c. suport
- d. entrenament en assertivitat
- e. contracte conductual
- f. expressió d'emocions
- g. estudi de la naturalesa de la crisi
- h. prendre decisions
- i. desensibilització sistemàtica
- j. exercicis gestàltics

Pas 4. Avaluació de les estratègies

Pas 5. Finalització una vegada s'ha resolt la crisi

- a. formular un pla realista per a un futur immediat
- b. comprovar que la persona ha superat l'etapa d'intensa reacció emocional
- c. confirmar que la persona té una visió ajustada del succés traumàtic i suficient control emocional
- d. assegurar-se que la persona està disposada a buscar i acceptar l'ajuda dels altres en cas de necessitat
- e. confirmar que la persona entén que la crisi actual pot ajudar-la a afrontar successos en el futur

Pas 6. Seguiment

a. D'acord amb el context en el qual s'ha fet la intervenció en la crisi es determina si ha mantingut la resolució.

5. Indicadors de canvi: la persona expressa en general major regulació emocional i competències psicosocials.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Personas en crisis* de Diana Sullivan i Louis Everstine , ed. Pax Mexico, Mèxic D.F (1992).

1. Títol de la tècnica: **Primers auxilis per a la depressió**

2. Objectius: Es tracta d'una tècnica hipnòtica per al tractament de trastorns de l'afectivitat (depressió, ansietat), fomentar el canvi de perspectiva del problema des de la indefensió apresada a l'afrontament del desajust emocional/cognitiu des d'actituds que fomenten l'autoeficàcia. Viure el lligam entre els símptomes fisiològics i les cognicions depressives i intervenir-hi. Augmentar recursos personals d'ajust en la relació amb un mateix, els altres i el món en general. Augmentar les capacitats d'atenció, concentració, imaginació/visualització i direcció del pensament. Propiciar estats de relaxació i benestar.

3. Indicacions: Es treballa en teràpia individual però també es pot desenvolupar en dinàmica de grup. També pot utilitzar-se en els mòduls de responsabilitat (consciència), autocontrol/regulació emocional (estratègies d'afrontament a l'estrès) i resolució de conflictes. És recomanable que aquesta tècnica s'utilitzi a l'inici del quadre depressiu i quan es coneixen factors desencadenants clars. No s'aconsella utilitzar-la en trastorns bipolars o psicòtics.

4. Procediment

Es tracta d'una tècnica hipnòtica desenvolupada per Dan Overdale (1977), la qual consta de quatre fases:

a) Ventilació emocional

S'invita la persona que relati el que li està passant, enumeri els diversos episodis de la seva trajectòria i deixi que vagin sortint les seves emocions. Aquí el terapeuta té una actitud d'acceptació de la persona, sense crítica, tot i que procura clarificar les situacions en la seva narració per fer-li palès la diferència entre els fets i les interpretacions.

b) Instrucció

Es pretén que la persona, en estat de vigília, tingui una comprensió adequada dels

mecanismes de la depressió i la manera en la qual l'intel·lecte humà manté o nodreix les emocions, fent especial èmfasi en els aspectes posturals de la depressió (cap enfonsat, espatlles caigudes, braços flonjos, etc.). Se li diu (suggerió) que l'intel·lecte poc pot fer per ajudar a vèncer la depressió, però que fent canvis en el nostre cos la intel·ligència busca arguments per justificar aquestes sensacions i sentir-se millor. Overdale indica que el més important en aquest procés no és la validesa científica de les afirmacions que es comuniquen a l'usuari, sinó oferir-li un marc conceptual que sigui versemblant o creïble.

c) Alleujament de símptomes

" És fàcil sortir de la depressió. El difícil és decidir que estem preparats per sortir-ne. Si et sents realment malament i un conegut et diu que t'has d'animar, potser reaccionis agressivament, perquè et pot semblar que no entén com de malament et sents. Però ara comprens que l'emoció està en el cos i que l'intel·lecte només la justifica o l'alimenta i que tens la capacitat de canviar les teves emocions. T'agradaria saber què pots fer quan et sentis preparat per vèncer la depressió? (el terapeuta n'espera la contestació). Bé, a això li direm primers auxilis per a la depressió."

"La primera tècnica: si us plau tanca els ulls. Fes una respiració profunda, retens l'aire, treu-lo ... una vegada més... ara. Si ho desitges, imagina que en la part superior del cap hi ha una anella i en aquesta anella una corda que puja fins al cel... A dalt, a una gran altura, hi ha una politja per on passa aquesta corda, que passa per una altra politja, i la corda baixa fins just davant teu. En l'extrem d'aquesta corda, davant teu, hi ha un mecanisme que permet posar o treure diversos pesos de diferents mides. També tens dos ajudants als quals dirigeixes perquè hi posin i en treguin peses i compensar així el pes del teu cap sobre les espatlles i columna vertebral. Si hi posen massa pes i el teu coll queda massa tens fes-los un senyal i canviaran la combinació per ajustar i equilibrar el pes del teu cap. I si encara sents algun pes en el teu cap, espatlles o columna, fes-los-ho saber perquè n'augmentin el contrapès.

Ara quan sents que el teu cap està en equilibri, alleugerit, imagina't que els teus dos ajudants posen una petita bossa de sorra en cada una de les teves espatlles. Les posen de manera que no puguin caure, i damunt de cada bossa, una altra i una més. Ara tens sis bosses, tres a cada espatlla, plenes de sorra blanca, seca, molt fina. I els teus ajudants fan uns petits forats en cada una d'aquestes bosses. Observa't en la teva imaginació i mira com la sorra van escolant-se, escolant-se més i més.... fins que l'únic que tens damunt les espatlles són les bosses buides, que tan aviat com vulguis te les trauran els teus ajudants. Quan hagis acabat obre els ulls."

"Per a la segona tècnica m'agradaria que et posis dempeus darrere la cadira i mantinguis el cap ben alt, d'acord?"

(Amb la persona dempeus) "Estic intentant trobar un punt en el teu cap on em pugui agafar (cercar la prominència mastoïdal, just darrere l'orella), aquí! El que estic fent ara és

descarregar una mica el pes de les teves espatlles i columna perquè puguis experimentar exactament què és el que se sent."

"Sabem que les persones tornem a viure antigues escenes de neurosi, actuem en el present com si estiguéssim en una situació del passat. Però també podem reviure situacions constructives. Havent experimentat una vegada la situació sempre podràs aixecar el teu estat d'ànim pensant que t'agradaria sentir-te com si una persona que volgués ajudar-te estigués portant part de la càrrega. D'aquí a un minut deixaré anar el teu cap... però em quedaré amb una part del pes."

(El terapeuta torna a la seva cadira). "Ara, aquí, hi ha la tercera tècnica contra la depressió."

"Mira si pots identificar en la teva ment algun amic o conegut a qui veus sovint rient o amb un gran somriure a la seva cara. Descobreix com mentre cerques algú que somriu els teus llavis pugen també cap a dalt i encara més, quan més clarament veus aquesta persona en la teva imaginació. Això és un mitjà poderós per influir directament en la teva fisiologia. És probable que alguna vegada hagis vist una fotografia d'un guàrdia del Palau de Buckingham, de peu, molt atent fora de la seva garita, amb la gran gorra alta de pell. I mentre intentes construir aquesta imatge en la teva ment, les teves espatlles van cap enrere i s'alcen. Aquesta postura, les espatlles cap enrere, i un somriure són incompatibles amb la depressió. Quan imaginis tant la postura com l'expressió en la teva cara sentiràs cada vegada més com la teva depressió es dilueix."

"Ara tens aquí una altra tècnica, amb els ulls tancats intenta fer un somriure diàfan. Et serà molt difícil i et sentiràs estrany, perquè un somriure no és compatible fisiològicament amb la depressió que fa que els teus llavis tendeixen a anar cap avall. Intentar somriure quan el teu estat d'ànim sigui baix pot produir moviments musculars involuntaris, atès que la fisiologia cerca que coincideixin l'expressió i l'estat d'ànim."

"Però si continues intentant-ho durant uns trenta segons, la depressió començarà a reduir-se. El més normal és que aquesta tècnica comenci a funcionar de seguida, però pot ser que no notis els canvis fins passats uns minuts."

"Potser et costi de creure, i aquesta és la cinquena tècnica, però hi ha una paraula màgica que diluirà/ extingirà la teva depressió de forma ràpida."

"Però dubtaràs de dir-la quan la sàpigues, si d'alguna manera obtens algun benefici amb la teva depressió. És a dir si la teva depressió és una manera de manipular el teu entorn, perquè tothom s'adoni com et tracten de malament. Aleshores seria un gran error saber-la, perquè si per casualitat pensessis en aquesta paraula, tot el teu muntatge s'aniria en orris. Bé potser això no sigui del tot cert. Jo abans pensava que era així. Però ara

m'adono que quan la gent vol continuar deprimida curiosament eviten dir aquesta paraula."

"Ni tan sols t'ho has de creure perquè això funcioni. Només pensar en la paraula pot iniciar-se en tu un canvi, però dir la paraula pot ser devastador per la teva depressió. No estic del tot segur si estàs preparat per la paraula (el terapeuta espera per comprovar la reacció del pacient)".

"D'acord, però has d'estar convençut de no utilitzar la paraula quan estiguis deprimat. La paraula és *bombolles*. Diques-la! una altra vegada!"

"Així que (revisant totes les induccions) ara tens al teu abast cinc tècniques que pots utilitzar si decideixes que vols vèncer la depressió.

Pots imaginar una corda lligada al teu cap, amb els contrapesos i les bosses de sorra damunt les teves espatlles. Pots tancar els ulls i pensar que t'agradaria sentir que algú darrera teu t'està descarregant el pes de la teva columna i de les espatlles. Pots imaginar-te algú que somriu i a una persona dempeus amb les seves espatlles cap enrere i altes. Pots, amb els ulls tancats, dedicar una part del teu temps a posar un somriure ample i distès en els teus llavis i pots també pensar en la paraula màgica que desmunta tota la teva depressió.

Quina era?"

d) Immunització

En aquesta fase es desenvolupen procediments per immunitzar la persona contra la recaiguda en la depressió. Es fa un seguiment de la conducta i cognicions. A Overdale es recomana l'ús de la suggestió de Barber "res no em molesta, res no em preocupa", que en realitat és una suggestió analgèsica per combatre el dolor però que també es considera útil per al dolor emocional.

5. Indicadors de canvi: La persona que practica aquesta tècnica informa que se sent relaxada, amb una sensació de claredat i optimisme mental, en un estat de benestar, conscient dels seus recursos per tal d'afrontar estats depressius i aconseguir de manera efectiva l'assoliment del que desitja.

6: Fonts bibliogràfiques:

- *Curs de tècniques en hipnosi i aplicacions clíniques*, dirigit per I. Perez Hidalgo, de la Societat Espanyola d'Hipnosi Clínica i Experimental; Madrid 2005/2006.

1. Títol de la tècnica: **Inventari de situacions de risc de consum de drogues**

2.Objectius: Identificar les diferents situacions de risc de consum per poder planificar estratègies per prevenir recaigudes.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues.

Es pot incloure en els programes de prevenció de recaigudes especialment a l'etapa inicial d'introducció al programa. Les respostes obtingudes podrien utilitzar-se durant el programa. S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediment : Cada usuari respon els 50 ítems i s'identifiquen els ítems segons les tipologies de risc:

- emocions desagradables
- malestar físic
- emocions agradables
- comprovar el control
- urgències per consumir
- conflictes amb els altres
- pressions dels altres per consumir
- moments agradables amb els altres

5. Indicadors de canvi: Amb les dades obtingudes, cada usuari coneixerà les àrees en les quals té més risc. En la fase d'aprenentatge d'estratègies d'afrontament es podria focalitzar més en les pròpies situacions de risc.

6. Dades bibliogràfiques: D'Annis 1982 prenent les tipologies de risc que varen establir Marlatt i Gordon, desenvolupa aquest qüestionari per identificar les diferents situacions de risc que té el subjecte.

1. Títol de la tècnica: **Programa de desenvolupament personal**

2. Objectiu: Augmentar la intel·ligència emocional (Goleman, 1995), afavorir l'ajust afectiu i la socialització i potenciar: la motivació intrínseca, l'autoconcepte, l'autoestima, l'autoeficàcia, el control emocional, la comunicació, el coneixement d'un mateix i els altres, la comprensió, l'empatia i la cooperació amb els altres a l'hora de fer una tasca o de relacionar-se.

3. Indicacions: Es fa individualment i en grup. Pot utilitzar-se en el mòdul de responsabilitat, solució de problemes i habilitats socials. Més que d'una tècnica es tracta d'un programa que dirigeix l'actuació del terapeuta en el foment del desenvolupament personal de qui tracta.

4. Procediment: El programa se subdivideix en les següents unitats i que alhora es desglossen en sessions.

1) Com ser feliç

- a) la consciència d'un mateix
- b) cada dia és una aventura
- c) el tresor de la vida a descobrir, saber viure

2) Com desenvolupar la meva autoeficàcia

- a) el concepte que tinc de mi mateix
- b) les persones acaben sent com creuen que són
- c) les persones acaben sent el que els altres pensen d'elles
- d) les persones que no es valoren no són felices
- e) els meus pensaments poden canviar la meva forma de sentir i de comportar-me, és a dir, la meva forma de ser
- f) les persones alegres ho són perquè saben gaudir del que tenen
- g) sovint passen coses contràries al que volem
- h) les persones felices accepten el que no té solució i s'esforcen per les coses que tenen solució
- i) sempre hi ha errors, què puc fer per equivocar-me cada vegada menys
- j) per tenir èxit cal ser conscient de la importància del que faig
- k) per tenir èxit s'ha de pensar abans d'actuar
- l) per tenir èxit cal tenir clars els objectius, buscar els mitjans i valorar-ne les conseqüències
- m) per tenir èxit s'ha d'estar atent

3) Com desenvolupar el meu valor intrínsec

- a) comprendre és important per aprendre
- b) el que aprenc si vull pot servir per a la meva vida
- c) el saber és gaudir i poder
- d) l'esforç diari garanteix satisfaccions en el futur
- e) el que ara em costa pot convertir-se en una activitat de plaer
- f) el que és difícil es pot assolir si m'ho proposo
- g) cal donar-se ànims per aconseguir el que volem
- h) les coses s'aconsegueixen a poc a poc
- i) quan assolim el que volem ens hem de sentir satisfets amb nosaltres mateixos

4) Com controlar la meva ansietat

- a) la por inventa coses terribles
- b) la por la genera la nostra imaginació
- c) la por genera la meva inseguretat
- d) les coses no es veuen bé quan tenim por

- e) hem d'animar-nos quan sentim por
- f) la vida comporta coses desagradables
- g) si estem tristos és perquè pensem en el que no podem tenir, en el que no podem aconseguir
- h) les persones que s'obsessionen amb coses impossibles no són felices
- i) ningú no és perfecte, sempre cometrem errors
- j) els errors poden cometre's amb les persones o en el que fem
- k) quan fracassem podem tenir bones reaccions o reaccions inútils

5) Revisió del que s'ha treballat i guió dels plans de futur: individual i en grup

5. Indicadors de canvi: s'indiquen un augment de competències psicosocials i en especial en els cinc factors de la intel·ligència emocional: autoconsciència, gestió de l'humor, automotivació, control dels impulsos, empatia.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Programa de desarrollo personal* de Herrera Clavero, Ramírez, Roa i Herrera Ramírez. Editorial Piramide: Madrid, 2006.

1. Títol de la tècnica: **Tècnica bàsica per tranquil·litzar**

2. Objectiu: Primers auxilis per tractar una crisi de pànic. Calmar una persona que es presa d'una por extrema, portant-la a un espai mental de serenitat, fent-la concentrar en la imaginació en una tasca rítmica i repetitiva. Asserrenar vol dir portar-la fins a aquest espai de calma i concentració.

3. Indicacions: Intervenció individual. Pot utilitzar-se en el mòdul de regulació emocional a través d'autoinstruccions.

4. Procediment:

a) El primer que s'ha de fer per tranquil·litzar és restablir el ritme: imagina't el so d'un timbal en un monestir de l'Himàlaia, batent com si fos el cor de l'univers. Ara ajusta el ritme de la teva respiració als cops de timbal. Fes una respiració profunda, mantén l'aire fins que soni el següent cop de timbal i després expulsa'l amb força fins que torni a sonar el timbal. Repeteix-ho 10 cops i veuràs com comences a sentir-te més tranquil. Repeteix-te "em posaré bé" seguint el ritme d'un imaginari i lent timbal que arribarà a tranquil·litzar-te.

Has de dir-li a la persona que se sent presa del pànic qualsevol cosa que sigui agradable i repetitiva perquè se centri en això. Has de començar de manera prou ràpida i sonora per

atreure la seva atenció, després continua fent-ho de forma cada vegada més suau i lenta. Vés fins on es trobi i porta-la suaument al lloc on vols que es quedi. Cal treballar la respiració, procurar que expulsi més aire del que inspira i estar atent al seu ritme i cadència.

b) Has de premiar els petits intents, amb paraules d'estímul cada vegada que faci el que li dius, ja que un principi de la conducta humana és que repetim amb més freqüència les conductes que ens premien.

c) Si és possible, involucra la musculatura. És probable que després d'una certa tranquil·litat la persona torni a respirar ansiosament. Has de començar un altre cop els exercicis de respiració, tornes a premiar els petits avenços. Ara, li dius, mentre inspires que tensis els músculs una mica i quan expulsi l'aire es destensi.

d) Desconnecta l'alarma. No es tracta de discutir amb la persona sobre els seus errors d'apreciació del que li està passant, sinó d'enviar-li missatges tranquil·litzadors de manera rítmica. Donar-li confiança, dir-li i repetir-li les coses positives que li succeiran.

e) Crea una representació verbal del que està succeint. Li has de dir que està patint un atac de pànic, crea-li una visió nova, però més realista del que li passa en el seu interior. Es tracta de fer-li pensar en el que li està passant (autodistanciament) més que ho experimenti, "tens un atac de pànic, el teu cos està ple d'adrenalina i et costa pensar de forma correcta, quan facis una respiració profunda calmaràs la teva ment prou per començar a sentir-te millor".

f) Interromp les escalades: controlar la conversa amb la persona per evitar les preguntes trampa que sovint el que persegueixen és certificar les seves pròpies pors. Continua amb les frases repetitives i positives, celebrant els petits èxits de tranquil·litat, i torna a la respiració pausada.

5. Indicadors de canvi. Respiració pausada, rítmica, relaxació muscular, la conversa amb la persona és cada vegada més col·loquial i ja no està llastrada per les pors.

6. Fonts bibliogràfiques:

- *Cómo tratar con personas emocionalmente explosivas* d'Albert Bernstein. Ed. EDAF: Madrid, 2003.

Mòdul de prevenció en situacions de risc

1. Títol de la tècnica: **Balanç decisor**

2. Objectiu: Analitzar els avantatges i desavantatges d'una conducta de risc.

Promoure l'anàlisi de les motivacions del canvi en la conducta de risc. Tenir una visió més precisa, objectiva i equilibrada de la conducta de risc.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues, delictes violents, delictes sexuals i d'altres conductes de risc.

Es pot incloure en els programes de prevenció de recaigudes especialment tant com a estratègia motivacional, com estratègia per aprofundir en l'anàlisi de la conducta font del problema. Les respostes obtingudes podrien utilitzar-se durant el programa. S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediment: Cada usuari dibuixa una matriu amb 4 cel·les i en una columna descriu cada una de les motivacions i conseqüències d'abandonar la conducta de risc; en l'altra columna, es descriuen les motivacions i conseqüències de continuar la conducta de risc. En la primera fila es descriuen els avantatges i a la fila següent, els desavantatges.

Després es puntua cada motiu de 0 a 10, segons la importància que tingui a la seva vida. Exemple per a la conducta de consum:

Avantatges de la conducta de consumir:

- em sento com súperman
- perdo la timidesa i la inseguretat
- em sento el rei de la festa
- seguretat
- més sexe
- fa que em senti bé
- m'integro amb més facilitat
- es redueix l'ansietat social
- em diverteix
- es redueix la culpa, etc.

Avantatges de no consumir:

- estic més sa
- tinc menys paranoies
- milloren les relacions amb la parella
- em sento millor físicament
- estalvio diners
- em sento millor amb mi mateix
- no he de dir mentides, etc.

Desavantatges de consumir

- maltracto el meu cos i la meva ment

- les relacions també ho pateixen
- el treball se'n veu afectat
- deutes
- vida plena de mentides
- cometo delictes
- ressaca, *mono*
- em sento malament amb mi mateix
- impotència
- mandra
- menys respecte als altres

Desavantatges de no consumir

- sóc tímid i em sento incòmode amb els altres i no puc superar-ho
- estaré sol
- hauré de gestionar els impulsos de consum
- estaré més nerviós
- estaré més aïllat
- sento més les coses
- perdo amics
- és desagradable anar a festes sense consumir

5. Indicadors de canvi: Cada usuari coneixerà així els avantatges i desavantatges de la conducta de risc i tindrà de forma més clara elements suficients per fer un balanç i prendre una decisió sobre si continuar o no la conducta de risc.

Si la puntuació de les conseqüències negatives del consum és major que la puntuació de les positives, podem pensar que estem davant d'una persona amb bona motivació per afrontar una situació d'alt risc.

Si les conseqüències positives del manteniment de la conducta de risc són més grans, caldria valorar de nou el moment de canvi en el qual es troba l'usuari i reforçar les conseqüències positives d'abandonar-la.

6. Fonts bibliogràfiques:

- Tècnica cognitiva extreta de *Terapia cognitiva de las drogodependencias*, Aaron T. Beck. Ed. Paidós
- *Manual de prevención de recaídas en el tratamiento de las toxicomanías del País Basc.*

1. Títol de la tècnica: **Targeta d'emergència, què puc fer després de consumir?**

2. Objectius: Aturar el procés de recaiguda. Prendre les mesures adequades per no empitjorar la situació. Marlatt proposa una pauta en les problemàtiques toxicològiques i intervenir-hi ràpidament quan hi ha consum, per evitar recaigudes.

3. Indicacions: Per a usuaris de programes de drogues.

4. Procediment : Elaborar una targeta amb les següents instruccions:

- aturar-se, observar i escoltar; ser conscient del que ha passat. Observar la cadena de fets perquè no es tornin a repetir
- calmar-se: la primera resposta és sentir-se culpable. Però aquest sentiment de culpabilitat no hauria de portar-te a perdre el control. Cal considerar el consum com un error en el camí i com una oportunitat per aprendre.
- renovar el compromís: no s'ha de perdre la motivació i cal posar en marxa exercicis per a renovar el compromís d'abstinència
- analitzar la situació que ha induït al consum. Analitzar on ha estat l'error, quins senyals d'avís no es varen escoltar, quines respostes haurien estat les més eficaces per evitar el consum i quines són les situacions de risc.
- desenvolupar de forma immediata un pla d'actuació
- dur a terme el pla i si no és possible, cercar ajuda.

5. Indicadors de canvi.

6. Dades bibliogràfiques: *Manual de prevención de recaídas en el tratamiento de las toxicomanías del País Basc.*

Mòdul de prevenció de situacions de risc

1. Títol de la tècnica: **Inventari de situacions de risc de consum de drogues**

2. Objectius: Estratègies per prevenir recaigudes. Identificar les diferents situacions de risc de consumir per cercar estratègies d'afrontament.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues.

Es pot incloure en els programes de prevenció de recaigudes especialment a l'etapa inicial d'introducció al programa. Les respostes obtingudes podrien utilitzar-se durant el programa. S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediment: Cada usuari respon els 50 ítems i s'identifiquen els ítems segons les tipologies de risc:

- emocions desagradables
- malestar físic
- emocions agradables
- comprovar el control
- urgències per consumir
- conflictes amb els altres
- pressions dels altres per consumir
- moments agradables amb els altres

S'expliquen els resultats obtinguts dins del context del programa de prevenció de recaigudes.

5. Indicadors de canvi: Amb les dades obtingudes, cada usuari coneixerà les àrees en les quals té més risc. En la fase d'aprenentatge d'estratègies d'afrontament es podria focalitzar més en les pròpies situacions de risc.

6. Dades bibliogràfiques: D'Annis, prenent les tipologies de risc que varen establir Marlatt i Gordon, prepara aquest qüestionari per identificar les diferents situacions de risc que té el subjecte.

1. Títol de la tècnica: **Qüestionari de creences sobre el *craving* CBQ**

2. Objectius: Identificar les creences subjacents a l'impuls de consumir.

Autoinforme desenvolupat per Fred Wright, que detecta les creences que tenen els consumidors de drogues sobre el control del *craving*.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues.

Es pot incloure en els programes de prevenció de recaigudes de consum de drogues. Les respostes obtingudes podrien utilitzar-se durant el programa per reestructurar les creences i elaborar creences d'autocontrol.

S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediment: Cada usuari respon els 20 ítems. Cada ítem s'avalua de l'1 a 7.

5. Indicadors de canvi: Amb les dades obtingudes, cada usuari coneixerà les àrees en les quals té més risc. En la fase d'aprenentatge d'estratègies d'afrontament es podria focalitzar més en les pròpies situacions de risc.

6. Dades bibliogràfiques: D'Annis, prenent les tipologies de risc que varen establir Marlatt i Gordon, prepara aquest qüestionari per identificar les diferents situacions de risc que té el subjecte.

1. Títol de la tècnica: **Escala de creences sobre l'abús de substàncies**

2. Objectius: Identificar les creences sobre la utilització de substàncies.

Aquest autoinforme, versió desenvolupada per Fred D. Wright, descriu les creences més habituals sobre el consum de drogues. Sovint aquestes creences actuen com a disparadors d'estímuls (tant interns com externs) d'alt risc de consum. Aquesta tècnica cognitiva permetrà revisar les creences subjacents a les situacions d'alt risc de consum.

3. Indicacions: Adreçat a usuaris de programes de drogues.

Es pot incloure en els programes de prevenció de recaigudes especialment en l'etapa inicial d'introducció.

Cal reestructurar les respostes obtingudes i substituir-les per creences racionals utilitzant tècniques de discussió de creences irracionals. S'aplica individualment, però es pot administrar individualment en grup.

4. Procediments: Autoinforme compost de 20 ítems. Cada usuari respon els 20 ítems avaluant el grau d'acord amb la creença que exposa a cada ítem, en una gradació que va de l'1 al 7. L'1 indica que la persona està totalment en desacord, una puntuació de 7 vol dir que està totalment d'acord.

5. Indicadors de canvi: Amb les dades obtingudes, cada usuari coneixerà les àrees en les quals té més risc. En la fase d'aprenentatge d'estratègies d'afrontament es podria focalitzar més en les pròpies situacions de risc.

6. Dades bibliogràfiques: D'Annis, prenent les tipologies de risc que varen establir Marlatt i Gordon, prepara aquest qüestionari per identificar les diferents situacions de risc que té el subjecte.