

TRABAJO FIN DE GRADO



Impulsos son Risas

Educación & Humor, la mejor opción



Autor: Ramón Rodríguez Alcalde
Tutora: Esther Mena Rodríguez

Facultad de Ciencias de la Educación
Grado en Educación Social
Curso 2014/2015

Resumen

“Impulsos son Risas” es un proyecto de intervención dirigido a menores infractores que se encuentran en un Centro de Internamiento por haber cometido un delito. En un centro de este tipo la mayoría de los menores se mueven por impulsos, y en muchos de los casos, por la agresividad. Debido a esto se propone trabajar con ellos para proporcionarles las estrategias necesarias para el manejo de sus impulsos agresivos, empleando la difusión del humor como herramienta de afrontamiento personal de situaciones adversas, como en este caso, de privación de libertad. El proyecto se divide en tres partes o etapas: preparación, cambio y prevención de recaídas. Para ello se llevarán a cabo distintas actividades, juegos, relajaciones, etc. con el fin de lograr dichos objetivos de una forma divertida, amena y lúdica.

Palabras clave: Menores infractores, impulsos, agresividad, humor.

Abstract

"Impulses are Laughs" it is an intervention project aimed at young offenders who are in an internment center for committing a crime. In a center of this type the majority of the youngsters move following impulses, and in many cases, aggressiveness. Due to this, the proposal here is to work with them to provide them with the necessary strategies to manage their aggressive impulses, using the diffusion of humor as a tool to face personally adverse situations, as in this case, the deprivation of freedom. The project is divided in three parts or stages: preparation, change and prevention of relapses. In order to do this, different activities, games, songs, relaxation exercises etc., will be carried out, so as to achieve the above mentioned aims in an entertaining, pleasant and playful way.

Key words: Young offenders, impulses, aggressiveness, humor.



Índice

1. Introducción	4
2. Fundamentación teórica	6
3. Contextualización	9
4. Análisis de necesidades o demandas	11
5. Objetivos.....	13
6. Metodología.....	14
7. Desarrollo	16
8. Temporalización	29
9. Evaluación	31
10. Conclusión	32
11. Reflexión del grado.....	34
12. Bibliografía.....	36
13. Anexos.....	39



1. Introducción

No hay nada más serio que el humor. Aunque la idea mayoritaria asocie el humor con el lado más trivial y menos serio de la vida. Existen numerosas controversias en cuanto a este tema. La idea más extendida es que cualquier iniciativa para llevar el humor a la práctica, como por ejemplo al campo de la educación no formal, genera un temor a perder credibilidad, parecer poco formales, da la impresión de inmadurez, impidiendo que las iniciativas ni siquiera se inicien. Rompo una lanza a favor del humor, ya que considero que educación y humor, son la mejor opción. Tener aliado el sentido del humor como base de nuestra metodología nos beneficia de todas las ventajas que conlleva, motivación, bienestar físico, favorece la cohesión grupal, potencia las relaciones interpersonales, reduce la tensión y la ansiedad, desarrolla la imaginación como resolución de conflictos, refuerza los aprendizajes significativos, etc. Siempre y cuando no sea un humor forzado y artificial, sino un fenómeno que se da de forma espontánea y tiene determinantes cognitivos y emocionales tanto inconscientes como conscientes los cuales no son nada fácil de manejar. Se puede dar pie a su creación y tenerlo en cuenta en nuestra planificación, nunca bloqueándolo por miedo a. Hablando desde una perspectiva pedagógica, utilizar un humor positivo y compartido que nos ayude a crecer, a relacionarnos y a madurar como personas.

La risa reduce el estrés y nos ayuda a superar problemas personales y tensiones interpersonales. Eduardo Jáuregui (2007) considera la risa un auténtico paraguas ante las adversidades. Y no olvidemos que la risa es una emoción innata y universal de la especie humana. Como también lo es el impulso o instinto de la agresión. Se entiende como agresión la reacción de emergencia en respuesta a estímulos ambientales con el objetivo de dañar a estos, ya sean personas o cosas. No confundamos agresión con agresividad. La agresividad es un fenómeno adquirido en el contexto social que se produce por un desencadenante. A veces nos vemos superados por situaciones e incluso personas, que amenazan nuestro bienestar, haciendo de desencadenantes de nuestra agresividad. La risa es uno de los mecanismos psicológicos más eficaces para encajar los golpes de la vida. ¿Y si utilizamos el sentido del humor, la hilaridad, la risa, para controlar el impulso de la agresividad? Buda decía que aferrarse a la agresividad es como agarrar un carbón candente con la intención de arrojárselo a otra persona; el único

que se quema eres tú mismo. Utilicemos el humor como agua que apague el carbón de la agresividad, o al menos, como el hielo que alivia las quemaduras, al fin y al cabo se derrite. Esto es lo que “Impulsos son Risas” pretende lograr, mediante una metodología basada en el humor y la diversión se les acercará un programa adaptado de manejo de la agresividad a menores infractores en un Centro de Internamiento para que adquieran las estrategias necesarias para prevenir y/o resolver conflictos potenciando así su desarrollo personal.

2. Fundamentación teórica

A lo largo de la historia, el humor se ha entendido como entretenimiento o mera diversión, transmitido de diversas formas, desde una imagen sátira de un animal en una cueva prehistórica hasta la inagotable fuente del humor popular oral. Las diversas representaciones del humor son solo sus realizaciones prácticas, pero en realidad la labor y la necesidad del humor son fenómenos tan ancestrales y humanos como el instinto o el miedo.

“El hombre sufre tan terriblemente en el mundo que se ha visto obligado a inventar la risa.” Nietzsche.

El trasfondo del sentido del humor es la sobrevivencia. Sobrevivir significa vivir con escasos medios o en condiciones adversas. Las personas que sobreviven en muchas ocasiones necesitan desdramatizar sus vidas, por lo tanto, desde el comienzo de los tiempos, ha existido la necesidad de apelar humor como defensa de ese sentimiento que se crea por vivir en un mundo imperfecto, violento y duro. Según Freud (1928), el humor es uno de los diferentes tipos de mecanismos que nos permiten afrontar situaciones difíciles sin sentirnos superados por emociones desagradables manteniendo una visión realista de la situación. Linda Henman informó en 2001 de un estudio basado en entrevistas con más de sesenta soldados que habían sido prisioneros de guerra en Vietnam. Estos soldados estuvieron siete años privados de libertad, sufrieron torturas y palizas, aislamiento, etc. y a pesar de ello mostraron un nivel de adaptación notable. Al preguntarles sobre sus métodos de afrontamiento, la mayoría de participantes hicieron hincapié en la importancia del humor para mantener su resiliencia. Todos los seres humanos podemos recurrir a él en cualquier momento pero muchos no lo hacen por la falsa creencia de que tener sentido del humor depende de la personalidad. El sentido del humor es un rasgo común en todas las personas, pero si es cierto, que algunas tienen mayor facilidad o son más propensas a utilizarlo.

Constantemente oímos sentido del humor, pero no se tiene clara su definición. Es un fenómeno abstracto y complejo, difícil de describir con palabras. Cada persona como ser único y singular tiene un sentido del humor diferente pero lo que produce en nosotros es común para todos. Garanto (1983) afirmaba que:



El humor es la capacidad de integrar toda nuestra vida y dotarla de una coherencia entre las acciones, sentimientos y pensamientos; conduce a la paciencia, tranquilidad y tolerancia, observa la realidad objetiva; se toma el mundo en su justa medida; es flexible; ridiculiza los extremos opuestos; apuesta por la solidaridad; aprende de los errores propios y ajenos; y enseña a ser un buen perdedor.

Por tanto, definiendo la idea de Idígoras (2002), el humor positivo aplicado al campo de la educación no formal, desempeña una serie de funciones de un incalculable valor pedagógico. En este programa quiero centrarme sobre todo en una de esas funciones. Utilizar la válvula de escape del humor y la risa ante situaciones imprevistas o conflictivas, canalizar la energía y transformarla en sanas carcajadas.

La risa aparece como la distancia más corta entre dos individuos. Es decir, en ocasiones un punto de vista opuesto al nuestro nos hace sentirnos extremadamente alejados de otra persona, y es aquí donde el humor actúa como una forma de acercamiento que nos ayuda a comprender, y aceptar contradicciones e incongruencias que se producen en las relaciones interpersonales. En ese mismo sentido, Mulkay (1988) señala que el humor nos permite negociar transacciones interpersonales, en lugar de evitar, nos puede ofrecer un marco conceptual compartido que abrace las contradicciones.

Es por ello que la risa tiene un carácter eminentemente social (Jáuregui, 2007). Rara vez nos reímos cuando estamos solos, a no ser que veamos una película, recordemos algo gracioso, leamos algún libro, etc. Cuando nos encontramos en un contexto social con un grupo de personas nos es mucho más fácil. Napier y Gershenfeld (1975) nos hablan de que el humor configura el alma del grupo, potencia la confianza mutua, genera actitudes de tolerancia y respeto, busca el disfrute compartido al igual que la integración de todos sus miembros, facilita la buena comunicación y evita conductas hostiles y rivalidades entre ellos.

Las conductas hostiles son movidas por impulsos. Es aquí donde nace el programa “Impulsos son risas” con la intención de utilizar educación y humor como método de control de la impulsividad. Dickman (1990) distingue entre dos tipos de impulsividad: funcional y disfuncional. La impulsividad funcional beneficia al individuo, se relaciona



con el deseo de aventura, a la actividad general y la rapidez en el procesamiento de información y respuesta. A diferencia de la impulsividad disfuncional que no se asocia a respuestas rápidas pero sí descuidadas, apenas reflexivas y que tienen consecuencias negativas para el individuo. Siguiendo a Szerman (2002) este tipo de impulsividad puede manifestarse como un tipo específico de agresión, cuando se perciben los estímulos medioambientales como amenazas y se responde de forma agresiva. Por ejemplo, cuando sentimos miedo o ira, centramos nuestra atención en las amenazas del entorno, movilizamos nuestras energías y esto hace que nos motivemos para tomar medidas contra tales amenazas (Levenson, 1994). Es por ello que las personas cuando bromean o se ríen entre sí de una situación potencialmente amenazadora, son capaces de cambiar las percepciones y, por ende, las emociones negativas o estresantes de la situación, así pues, evitamos la agresión.

La agresión es considerada como una forma aprendida de conducta social. Además del carácter innato, Serrano (2006) afirma que las personas cometen ataques contra los demás porque han adquirido respuestas por medio de su experiencia anterior. La imitación desempeña un papel fundamental en la génesis y el mantenimiento de las conductas agresivas. En la mayoría de los casos los niños y adolescentes que exhiben demasiados comportamientos agresivos tienen familiares con un historial de conductas agresivas y delictivas, y han observado en sus casas, altas tasas de estas conductas. Para estos niños y adolescentes existe una normalidad en cuanto a estas conductas, y en ocasiones, nunca han tenido la oportunidad de conocer otras alternativas. Por lo tanto, para ellos la agresividad es algo cotidiano.

Es así como nace este programa con la intención de dejar atrás esta cotidianidad en cuanto a la agresividad, utilizar el humor y la risa como herramientas para construir una nueva perspectiva que acerque más a la asertividad para fomentar la igualdad en las relaciones humanas, capacitándonos para actuar a favor de nuestros propios intereses, defendernos a nosotros mismos sin necesidad de sentir una ansiedad inapropiada, sentirnos cómodos al expresar sentimientos sinceros, hacer valer nuestros derechos personales sin negar los derechos de los demás y sobre todo, intentar evitar que los impulsos nos dominen y caigamos en el error de la agresión, por ello transformemos los impulsos en risas.



3. Contextualización

El proyecto de intervención “Impulsos son Risas” está destinado principalmente a adolescentes con edades comprendidas entre 14 y 18, e incluso 21 años, a quienes se impute la comisión de un hecho tipificado como delito o falta en las leyes penales. Situación que se contempla en Ley Orgánica 5/2000, de 12 de Enero, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores. En esta Ley, se contemplan las medidas que un juez puede imponer a un menor, como el internamiento en régimen cerrado o semiabierto en un centro, entre otras. En Torremolinos se encuentra el Centro de Internamiento de Menores Infractores (CIMI) La Biznaga, perteneciente al San Francisco de Asís. Lugar donde se impartiría dicho proyecto. Donde adolescentes de género masculino están cumpliendo algún tipo de medida privativa de libertad.

Todos los menores a los que se les aplique la presente Ley gozarán de todos los derechos reconocidos en la Constitución y en el ordenamiento jurídico, particularmente en la Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica de Menor, así, como la Convención sobre los Derechos del Niño de 20 de Noviembre de 1989.

El marco legal el cual se basa el reglamento interno del CIMI La Biznaga es el siguiente:

- L.O. 5/2000 de 12 de enero modificada por la L.O. 8/2006 de 4 de diciembre, reguladora de la responsabilidad penal del menor.
- R.D. 1774/2004, de 30 de julio por el que se aprueba el Reglamento de la L.O. 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores.

Según la Guía de Centros y Servicios de Justicia Juvenil, elaborada por la Consejería de Justicia e Interior este mismo año, en el Centro de Internamiento de Menores Infractores San Francisco de Asís se cuentan con hasta 15 plazas habilitadas para ejecutar este tipo de medidas.

Algunos de los deberes de los menores internados recogidos en el artículo 57, de Ley Orgánica 5/2000, de 12 de Enero, son:

1. “Colaborar en la consecución de una actividad ordenada en el interior del Centro y mantener una actitud de respeto y consideración hacia todos, dentro y fuera de

este, en especial hacia las autoridades, los trabajadores y los demás menores internados.

2. Participar en las actividades formativas, educativas y laborales establecidas en función de su situación personal a fin de preparar su vida en libertad”.

Al igual que deberes, también tienen derechos y uno de los derechos que se reconocen en el artículo 12 de Ley 1/1998, de 20 de abril, es que:

- “Todos los menores tienen derecho a que el juego forme parte de su actividad cotidiana como elemento esencial para su desarrollo evolutivo y proceso de socialización.”

Derecho en el cual se basa este proyecto de intervención ya que el hecho de estar cumpliendo una medida de privatización de libertad no anula sus derechos. Pretendiendo utilizar el juego, el humor, la risa, etc. con el fin de lograr los objetivos marcados más adelante de una forma motivadora, creativa y lúdica para manejar la agresividad.



4. Análisis de necesidades o demandas

Al realizar uno de mis practicums en el CIMI La Biznaga, tuve la oportunidad de detectar necesidades directamente utilizando una rigurosa observación. Decir también que cuando te metes de lleno en tu trabajo, te implicas y logras construir vínculos con los chavales del centro te facilita la detección de estas.

No se puede concretar el perfil del menor que entra en un centro de estas características ya que cada persona es única e irrepetible como individuo singular en el mundo. Pero sí es cierto que muchos reúnen ciertos “factores de riesgo”, como familias desestructuradas, drogodependencias, experiencias con malos tratos, familiares en centros penitenciarios, barrio o entorno desfavorable, y miles de situaciones dramáticas a sus espaldas. Y es que, si la persona que tenemos delante tiene los zapatos hasta arriba de barro tal vez sea porque ha tenido que cruzar un río de fango. Para entender dónde va hay que saber de dónde viene.

Todo esto desemboca en una de las mayores necesidades a paliar, la ausencia de control de impulsos agresivos. Este es el principal generador de conflictos en el CIMI.

Los chavales en su mayoría presentan una pobre capacidad de empatía, así como un escaso autocontrol y apenas habilidades para solucionar problemas. Por lo cual la conducta agresiva se desencadena constantemente. Perciben las situaciones ambientales amenazadoras y adoptan una postura defensiva. La respuesta al suceso viene determinada por la forma en la que se percibe la situación, las reacciones que se anticipan de los demás y las autoafirmaciones que se realizan en respuesta a los sucesos vividos. Son propensos a reaccionar impulsivamente y sin reflexionar frente a los desencadenantes aversivos e indeseados, pasando por alto la consideración de las consecuencias inmediatas y a largo plazo de sus actos. Necesitan conocer otra manera de percibir y procesar estas situaciones para prevenir y evitar conflictos de los que solo ellos salen perjudicados. A este hecho añadimos que muchos de estos chicos no conocen las formas de respuesta adecuadas a las diversas situaciones sociales en las cuales se hallan. Además, rara vez tienen en cuenta la gama completa de opciones y alternativas que tienen a su alcance cuando se encuentran con una situación desagradable. Casas y Tomás (2007) señalan:

Subyacentes a la conducta problemática se dan procesos cognitivos, afectivos y conductuales, los cuales son, en la mayoría de los casos en que se da esta conducta, deficientes. En nuestra experiencia hemos observado cómo los chicos con problemas conductuales difieren del resto, tanto en las respuestas en su comportamiento como en la habilidad para captar la perspectiva del otro, en los procesos de pensamientos y en la capacidad para controlar los sentimientos que las situaciones les suscitan. (p. 182)

Al entrar en un CIMI los chavales crean como una realidad subjetiva a la suya. Viven como en un mundo paralelo en el cual solo les preocupa la obtención de puntos para ir subiendo de fases y conseguir privilegios y permisos, aunque no siempre esto sea su mayor preocupación. Los números de puntos necesarios para cada fase dependerán de cada medida. Si dejan aflorar su agresividad e infringen alguna norma de convivencia tendrán como consecuencia retirada de puntos. Se podría decir que esto los condiciona poco cuando la impulsividad entra en escena. Es por ello la necesidad de crear emociones positivas, mantener la cohesión y la moral del grupo para que no existan rivalidades; preservar un sentido de dominio de las situaciones, esperanza y autorrespeto, con el fin de llegar a una buena convivencia.

La gran mayoría de estos chavales no saben lo que es convivir, suelen confundirlo con sobrevivir. Mi experiencia en el centro me hizo ver que el humor tiene un papel dentro de él, sobre todo entre los chavales. No utilizan el humor positivo que pretende potenciar este proyecto de intervención, sino todo lo contrario. Utilizan el humor para ofender, manipular, realzar el rol o el estatus, para hacer el vacío, etc. Se puede bromear con todo, pero no de cualquier manera.

La agresividad aprendida como conducta social, la necesidad de llevar a la práctica la ley “sobrevive el más fuerte”, la escasez de habilidades convenientemente desarrolladas referidas al control de impulsos y la agresividad, el mal uso del humor, etc. hacen necesaria la elaboración de este proyecto de intervención.



5. Objetivos

Los objetivos marcados en este proyecto de intervención son:

Objetivos generales

- Proporcionar las estrategias necesarias para el manejo de impulsos agresivos
- Contribuir a la difusión del humor como herramienta de afrontamiento personal de situaciones de privación de libertad

Objetivos específicos

- Mejorar la capacidad de relacionarse y la comunicación asertiva entre los iguales
- Disminuir situaciones de ansiedad y estrés generados por conflictos
- Prevenir y/o disminuir conductas disruptivas ante desencadenantes de la agresividad
- Mejorar el clima y la cohesión grupal
- Potenciar el afrontamiento optimista de problemas



6. Metodología

“Impulsos son Risas” pretende utilizar una metodología abierta a las innovaciones pedagógicas, activa y creativa que esté en constante revisión, se experimente y se investigue.

Las bases de esta metodología son el disfrute, la confianza, el contacto, la creatividad, la colaboración, el reconocimiento, la imaginación y el diálogo. Una metodología planificada para que sea participativa, democrática, flexible, libre de coerción y abierta a la creatividad de los participantes para así lograr en ellos una agradable sensación de bienestar, entusiasmo, alegría y confianza. Conseguir que los participantes se dejen llevar y enriquecernos de las improvisaciones inesperadas. Violeta Núñez dice:

Partimos del supuesto de que se trata en todo caso, de una ignorancia mutua: el sujeto no necesariamente lo sabe ni el agente lo debe suponer. Se trata de dejar una suerte de “terraincógnita” que nos invita a la aventura del trabajo educativo: un espacio abierto a la sorpresa, al acontecimiento. Así introducimos, además, la noción de que la educación se sitúa más allá de la necesidad (Sáez, 2003, p.357).

Hacer a los chavales los principales protagonistas, dotarlos de herramientas con las que puedan construir la realidad de su vida en común y compartida más optimista a través de talleres, sin dejar de supervisar la integración y la cohesión de todos y cada uno de los participantes. Potenciar la motivación y el interés a través del humor para generar una buena implicación y conducta social positiva por parte de los participantes de cara al proyecto

Uno de los deberes a realizar por los chavales del CIMI La Biznaga es “cumplir con los compromisos acordados tanto orales como escritos”. Es por ello que utilizaré un contrato escrito donde se comprometan a la realización y participación en todas las sesiones del proyecto y respetar las normas.

Este proyecto de intervención se llevará a cabo en la medida de lo posible encadenado con un hilo conductor entre sesiones para lograr una cierta continuidad y una excelente modulación de este.



Las sesiones están planificadas para un máximo de 15 participantes. Todas las actividades se desarrollarán de una forma amena y lúdica, donde la risa tiene un papel fundamental, como también lo es estar en sintonía con el objetivo de divertirnos con cada una de las actividades. Es necesario que el educador tenga la actitud de la risa plenamente incorporada, para poder transmitirla y contagiarla de forma sencilla y natural.

“A través del juego, podemos experimentar diversas formas de aprender que nos permiten comprender que lo fundamentalmente serio es enemigo claro del deseo de aprender” (Castellví, 2010, p.11). Y es que el juego es una de las mejores herramientas que tenemos los humanos para conocernos, comunicarnos y desarrollarnos, ofreciendo la posibilidad de recrear nuestra vida, aprendiendo nuevas formas de hacer y de actuar y reactivando nuestra actitud optimista. Por lo tanto el juego tiene un papel fundamental en este proyecto.



7. Desarrollo

El proyecto de intervención se divide en tres partes:

1. **Preparación:** Se trabajarán conceptos como la agresividad, el humor, desarrollaremos un vocabulario común...
2. **Cambio:** Se ofrecerán las estrategias necesarias para el control de impulsos desencadenantes de la agresividad, detección de desencadenantes, cómo solucionar problemas de una forma constructiva...
3. **Prevención de recaídas:** Se trabajarán habilidades sociales para interiorizar y llegar a un aprendizaje más significativo en cuanto a lo expuesto anteriormente.

Preparación:

Sesión 1

Presentación

Presentación del educador, del proyecto de intervención y evaluación inicial (Anexo, Figura 6).

Firmas del contrato escrito donde se comprometen a la realización y participación en todas las sesiones del proyecto (Anexo, Figura 1).

Actividad 1: Yo tengo una rata (Adaptado de Castellví, 2010)

Descripción: Para explicar el juego todo el grupo se sentará en círculo. El juego consiste en repetir una frase sin que se nos vean los dientes al decirla. El educador dice la frase a la persona de su derecha para que todos puedan ver cómo hay que proceder. “- Yo tengo una rata que es muy vacilona y más blanca que la nata”. La persona a la que se lo decimos tiene que contestar: “-¿Cómo dices que es tu rata?”. Nuevamente la persona tiene que repetir el mensaje: “-Yo tengo una rata que es muy vacilona y más blanca que la nata”. A lo que la segunda persona contesta: “- Pues ponle alpargatas”. Cada participante tiene que oír primero el mensaje y luego transmitirlo. Las personas que se les vean los dientes cuando hablen tendrán que entregar una prenda que luego podrán recuperar si realizan una prueba divertida. Para añadir dificultad al juego se puede ir

alargando la frase. Es conveniente por parte del educador que cuando haya explosiones de risa estas se contagien y se amplifiquen.

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido
- Motivar e implicar a los adolescentes para las próximas sesiones
- Reducir el estrés

Material: No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 2: ¿Qué es la agresividad?

Descripción: Mediante una lluvia de ideas por parte de los chavales se construirá los conceptos de agresividad y agresión. Dejando libertad plena a la hora de expresar sus ideas. El educador debe exponer ideas graciosas para que el grupo perciba el humor y de paso a su difusión. Por ejemplo: “-Agresividad es mi madre despertándose un lunes para ir al instituto”. El educador tiene que hacer siempre de guía e ir marcando los límites de la utilización de un humor positivo. Luego se leerán las ideas surgidas, suscitando el debate para que se planteen cuestiones, dudas y observaciones. Se realizará también una lista de ventajas y desventajas que conlleva el ser una persona agresiva. Para finalizar el educador expone unas conclusiones.

Objetivos:

- Elaborar una definición de la agresividad y la agresión
- Reflexionar sobre sus consecuencias
- Favorecer la distensión del grupo

Material: No se necesita ningún tipo de material para realizar esta actividad.

Duración: La duración es de 30-45 minutos aproximadamente.



Sesión 2

Actividad 1: Que ruede el aro (Adaptado de Castellví, 2010)

Descripción: Todos los participantes se sientan en círculo y el educador les entrega un globo, una hoja de papel de periódico y una cinta de color de papel. Les pide que hagan un sombrero con el papel, hinchen el globo y le aten la cinta como si fuera un collar. Una vez todo preparado, cada participante se pondrá el sombrero y se colgará el globo al cuello con la cinta. Se explicará que el sombrero representa las preocupaciones que siempre llevamos en nuestra cabeza y que nos impiden hacer o disfrutar de lo que nos gusta o estar de buen humor. El globo simbolizará las cargas y obligaciones que tenemos que soportar en nuestra vida diaria. Los miembros del grupo se levantarán y se colocarán en círculo cogidos de la mano. Es entonces cuando el educador pone música de fondo alegre e introduce un aro en el círculo y pide a los participantes que lo hagan circular a través del grupo. Uno por uno, cada uno de los chavales irá pasando a través del aro sin soltar las manos del compañero, hasta que todos los participantes hayan pasado por el aro. Para mayor dificultad se les pedirá que vayan pasando por el aro de dos en dos y luego de tres en tres. Es de esperar que tanto los sombreros como los globos se vayan cayendo a medida que el juego se vaya desarrollando. Con lo que se puede hacer la reflexión de que, cuando hacemos cosas divertidas, casi siempre logramos deshacernos de las preocupaciones y de las cosas que nos presionan.

Objetivos:

- Desarrollar espontaneidad
- Colaboración y cohesión grupal
- Crear un ambiente distendido
- Reflexionar sobre la importancia del humor

Materiales: Periódicos, globos, cintas de colores, un aro y algún aparato electrónico reproductor de música.

Duración: La duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente.



Actividad 2: *El termómetro de la agresividad*

Descripción: Llevaremos a cabo la elaboración de un termómetro de la agresividad. Ya que los participantes en su gran mayoría no saben clasificar adecuadamente la intensidad de sus emociones. Nos ayudará a dar nombre a lo que sienten en cada momento y comunicar de forma apropiada el enfado, la agresividad y la ira. Se repartirán los termómetros (Anexo, Figura 3) para que cada uno personalice el suyo tomando de ejemplo el *Termómetro de la Agresividad* de Kassinove y Tafrate (Anexo, Figura 2) en el que se refleja cómo nos sentimos en cada momento de forma gradual en un episodio agresivo. Lo personalizaremos desde la perspectiva del humor, incluyendo incluso frases graciosas que decimos cuando nos sentimos así. Una vez finalizado el termómetro, podemos servirnos de ejemplos que susciten reacciones leves, moderadas o intensas en la vida de los participantes sin dejar de lado el humor, por ejemplo: ¿Cómo os sentisteis cuando os dio un apretón y cuando acabasteis la faena os disteis cuenta que no había papel? O ¿Cómo os sentís cuando un educador tarda en traeros vuestra ropa interior y en 15 minutos tenéis visita? Cerraremos la actividad reflexionando sobre los episodios agresivos de cada uno.

Objetivos:

- Dar nombre a las emociones, educación emocional
- Crear un vocabulario común
- Potenciar la creatividad
- Analizar episodios de agresividad para mejorar

Material: Para esta actividad necesitaremos los termómetros impresos y bolígrafos, rotuladores, lápices, etc.

Duración: La duración es de 20 minutos aproximadamente.



¹Actividad 3: *El pirulí de la Habana* (Adaptado de Castellví, 2010)

Descripción: los participantes estarán sentados en círculo. Uno de ellos se colocará de pie en el centro e irá formulando preguntas a las personas del círculo al azar. Las personas a las que se pregunte tendrán que responder siempre “El pirulí de la Habana”. La persona a la que se le pregunte tiene prohibido reírse, debe responder lo más serio posible. En el caso que se ría, se equivoque o dude tendrá que sustituir a la persona del centro. Se pueden formular preguntas graciosas y con un toque de picardía sin sobre pasar los límites como: ¿Lo primero que haces al ver a tu novia/o es darle...? ¿En qué piensas ahora? ¿Cuándo vas al médico le explicas como tienes...? Si la persona del centro tarda mucho en formular las preguntas el resto de participantes pueden abalanzarse sobre él y hacerle cosquillas. Cada cierto tiempo el educador puede cambiar la respuesta como por ejemplo: “El conejo de Rosario”. Finalizar la actividad con la reflexión de que ante determinadas situaciones de la vida siempre respondemos de la misma manera sin ser conscientes de la infinidad de respuestas alternativas que existen.

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido
- Reflexionar sobre el afrontamiento de situaciones
- Potenciar la creatividad
- Fomentar las risas y el buen humor

Materiales: No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

¹ Antes de finalizar la segunda sesión se les entregará a cada uno de los participantes un Registro de los episodios de la agresividad (Anexo, Figura 4) que deberán completar durante toda la semana para debatir y reflexionar sobre ello en la siguiente sesión. Esto les ayudará a prestar atención a los desencadenantes de su agresividad, las experiencias cognitivas, conductuales y fisiológicas asociadas, las reacciones de los demás y las consecuencias. Ello permitirá desarrollar la conciencia acerca de la cadena automática de acontecimientos que forma parte de la agresividad, además de esclarecer las reacciones interpersonales y las consecuencias negativas potenciales.



Duración: La duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Cambio:

Sesión 3

Actividad 1: Cambio de mirada (Adaptado de Castellví, 2010)

Descripción: El juego consiste en representar en clave de humor una serie de acontecimientos que están escritos en unas fichas de tipo A, con el estilo que nos indican unas fichas B. Es por ello que cada jugador debe coger al azar una ficha A y una B. Por ejemplo:

Fichas A	Fichas B
La pérdida de una lentilla	Modo cómico
La larga espera de un autobús que cuando al fin llega está todo lleno	Modo agresivo
El diálogo con un turista al que no entiendes en nada	Modo entusiasta
Cuando una chica se te declara por Whatsapp	Modo trágico
La derrota de tu equipo favorito	Modo escandaloso
Los cinco últimos minutos en el instituto antes de vacaciones	Modo miedoso

Al finalizar las distintas representaciones, se realiza la puesta en común reflexionando que a veces las situaciones que hacen de desencadenantes de nuestra agresividad no son las responsables, sino nosotros mismos por el modo en el que las afrontamos.

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido
- Desinhibición



- Favorecer la comunicación
- Fomentar la creatividad

Materiales: Fichas con las distintas situaciones y estilos de narración suficientes para todas las personas.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 2: Registros sobre la mesa y acción

Descripción: Se pondrán en común los Registros de los episodios de la agresividad de cada uno con el fin de reflexionar entre todos, compartir diferentes puntos de vista en cuanto a una situación, detectar los desencadenantes y exponer diferentes soluciones al respecto. Luego se les pedirá que en pequeños grupos o por parejas hagan un role-playing basándose en las situaciones de sus propios registros pero no para representarlas tal cual, sino esta vez desde una perspectiva humorística. También se pueden simular situaciones interpersonales muy comunes que generen agresividad. El role-playing permite practicar respuestas alternativas y comprender los motivos de los demás. El educador hará algún ejemplo que sirva como guía.²

Objetivos:

- Fomentar la empatía
- Detectar desencadenantes de la agresividad
- Incitar la búsqueda de posibles soluciones
- Potenciar el afrontamiento optimista de problemas
- Desdramatizar situaciones

² Para finalizar se explica que también nos puede servir como forma de control de impulsos la evitación y la huida. Hay que saber que ciertas situaciones se deben de evitar por el hecho que son desencadenantes claros de nuestra agresividad y en muchas ocasiones huir de ellas porque lo único que nos puede traer son problemas. Pero claro, no siempre se puede huir.



Materiales: Formulario de Autorrevisión de la Agresividad de cada uno de los participantes

Duración: La duración es de 45 a 60 minutos aproximadamente.

Sesión 4

En la cuarta sesión todas las actividades serán juegos basados en la risoterapia. Todos tendrán los siguientes ³objetivos:

- Crear un ambiente distendido
- Fomentar las risas y el buen humor
- Favorecer la cohesión y comunicación grupal
- Desinhibición
- Reducir el estrés

Actividad 1: Enfrentamiento de risas (Juegos de risoterapia)

Descripción: Se divide al grupo en dos filas, frente por frente con una separación de al menos seis metros. Empiezan los de una fila a desplazarse riéndose según les haya indicado el educador hacia los de la fila contraria que permanecerán serios. Luego volverán a su sitio y se hará al contrario. Repetir cuantas veces lo requiera la situación siempre y cuando se escuchen carcajadas. Algunos ejemplos de risas que el educador les irá dictando son: Reír como un mono, reír muy formales, reír muy tímidos, reír a cámara lenta, reír como extraterrestres, reír con tembleque, etc.

³ La finalidad de esta sesión es reflexionar sobre la importancia del humor y de divertirnos, volver a sentirnos niños sin preocupaciones liberarnos de cargas absurdas, y es que no hay una edad marcada para ser feliz, hay que disfrutar del camino con la gente que nos rodea. Como cuando éramos pequeños que hacíamos amigos en 5 minutos. La confianza se concebía de manera distinta. No teníamos esas cargas que tenemos ahora. Vemos problemas y no soluciones. Y las soluciones están ahí, solo hay que saber verlas.

Material: No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 2: ¿Qué me dices? (Juegos de risoterapia)

Descripción: Los chavales se pondrán en círculo y se les entregará un clip. La persona que lo tenga tendrá que decirle al grupo lo que puede hacer con él. Luego tendrá que pasárselo a la persona de su derecha. Todo esto con la lengua siempre entre los labios.

Material: Un clip.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 3: Ja + Ja es Jaja (Juegos de risoterapia)

Descripción: Los participantes se sentarán en círculo. A uno de ellos se le pedirá que empiece el juego diciendo en voz alta: -“¡Ja!”. La persona de su derecha tendrá que decir: -“¡Jaja!”. Y la siguiente: -“¡Jajaja!”. Y así sucesivamente. Se irán cambiando por je, ji, jo, ju.

Material: No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 4: Los huevos en su sitio (Juegos de risoterapia)

Descripción: Por parejas deberán llevar un globo sujeto con sus espaldas hasta donde se encuentre el “nido” de la gallina. Se irá complicando el juego a medida que se va desarrollando y se van incorporando dificultades como personas haciendo cosquillas, haciendo muecas, etc.

Material: Globos y una cesta o bolsa de basura grande.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 5: Hablemos balleno (Juegos de risoterapia)

Descripción: Los participantes se pondrán en círculo y uno empezará a hablar “balleno” con la boca muy abierta, alargando las vocales, a cámara lenta y exagerando mucho.



Empezaremos diciendo: -“Me llamo.... Y me gusta...” y podemos acabar incluso contando chistes.

Material: No se necesita ningún tipo de material para realizar este juego.

Duración: La duración es de 10 minutos aproximadamente.

Actividad 6: *¿Cómo lo ve un niño?* (Juegos de risoterapia)

Descripción: Se reparten periódicos para que cada uno lea una noticia y nos la cuente al grupo como si fuese un niño pequeño de 4 años, con la voz y con los gestos.

Material: Periódicos.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Actividad 7: *Cómprame lo imposible*(Juegos de risoterapia)

Descripción: Se divide el grupo en parejas, y a cada una se le da un papel donde aparezca un objeto “imposible” de vender, por ejemplo: peines para calvos, congelador para esquimales, baberos para jirafas, etc. Cada pareja tendrá que hacer una pequeña exposición con razones por las que ese producto es el mejor.

Material: Papeles con nombres de objetos.

Duración: La duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Sesión 5

La “sesión 5” se llevará a cabo durante una semana por lo que se divide en 5 sesiones para trabajar de forma más individualizada.

Actividad 1: *Solución de problemas*

Descripción: Se presenta el modelo de *Hoja de trabajo para la solución de problemas* (Anexo, Figura 5) en la que los participantes tendrán que rellenar en base a sus propias vivencias en cuanto a episodios de agresividad. Esta actividad se llevará a cabo de forma individualizada. En primer lugar se identifica conjuntamente con el chaval una



situación interpersonal actual que le resulte especialmente dura o difícil. Si aparecen más situaciones, estas pueden trabajarse después de haber encontrado una solución para el primer problema. Cuando quede recogida la situación/problema se pasará al siguiente paso. Registramos por escrito cada una de las alternativas que el paciente expone. Esto no lo hacemos para recordarlas, sino antes bien para ejemplificarle un estilo ordenado de pensamiento, conducta y solución de problemas. Se buscarán soluciones reales y eficaces sin coartar sus posibles soluciones. Cuando todo quede registrado, reflexionar sobre que las alternativas siempre han estado y están en su cabeza, solo falta llevarlas a la práctica.

Objetivos:

- Prevenir y/o disminuir conductas disruptivas ante desencadenantes de la agresividad
- Disminuir situaciones de ansiedad y estrés generados por conflictos
- Potenciar el afrontamiento optimista de problemas

Material: Hoja de Trabajo para la Solución de problemas

Duración: La duración es de 20 a 30 minutos de sesiones individuales con cada uno de ellos aproximadamente.

Prevención de recaídas:

Sesión 6

Actividad 1: *El color de la situación* (Adaptado de Castellví, 2010)

Descripción: El educador pide a los chavales que se distribuyan por la sala como quieran y cierren los ojos. Luego se pondrá una música relajante. El educador comenzará a explicar el ejercicio: -“Ahora os iré tocando en la frente con este pincel mojado de pintura, podéis escoger el color que queráis, imaginad su textura, la temperatura, el olor, etc.” El educador irá haciendo esto por todos los participantes. Cuando todos los participantes hayan sido tocados se cambiará de música, una que



sugiera murmullo de agua o algo parecido. Se les pedirá que imaginen que la gota de pintura que tienen en la frente poco a poco se va esparciendo por su pelo, les cae por las cejas, por la nariz, etc. Les baja por el cuello, los hombros, la espalda, lentamente, hasta llegar a los pies. Se puede ir describiendo sensaciones, temperaturas, texturas, etc. para dar mayor sensibilidad. Luego se les pedirá que imaginen alguna situación muy alegre para ellos, o pueden utilizar un recuerdo, lo importante es que se sientan bien: -“¿De qué color pintaríais esa situación?, No lo digáis, solo imaginad que la pintáis de ese color... ahora pensad en otra situación o recuerdo en el que estéis alterados y la agresividad se apodere de vosotros, ¿de qué color pintaríais esa situación? Reflexión final para hacerles conscientes de que “ellos tienen la brocha en sus manos, solo tienen que elegir el color adecuado”.

Objetivos:

- Prevenir y/o disminuir impulsividad y agresividad
- Disminuir situaciones de ansiedad y estrés generados por conflictos
- Potenciar el afrontamiento optimista de problemas
- Fomentar la relajación

Material: Aparato electrónico reproductor de música y un pincel.

Duración: La duración es de 20 a 30 minutos de sesiones individuales con cada uno de ellos aproximadamente.

Actividad 2: Somos eco

Descripción: Realizaremos un mural en un papel continuo de 2m x 2m con la siguiente frase: “La vida es como el eco. Si no te gusta lo que escuchas o ves... Cambia lo que dices o haces. Si no te gusta lo que recibes... cambia lo que entregas.” Se realizará en grupo dando paso a la imaginación, con colores, formas, dibujos, etc. Luego se colocará en algún lugar visible del centro. Se planteará un reto. Cada uno tiene que leer la frase de la forma más graciosa que se le ocurra. Bailando, cantando sevillanas, hablando balleno como en otras sesiones, etc. Para finalizar reflexionar sobre la frase. Concienciarles de la importancia que tiene que se repitan esa frase diariamente para mantener una actitud positiva ante las situaciones.



Objetivos:

- Favorecer la cohesión y la comunicación grupal
- Fomentar la imaginación, creatividad y el buen humor
- Potenciar el afrontamiento optimista de problemas
- Prevenir y/o disminuir impulsividad y agresividad
- Disminuir situaciones de ansiedad y estrés generados por conflictos

Material: Papel continuo, pinturas, rotuladores, lápices de colores, ceras.

Duración: La duración es de 20 a 30 minutos aproximadamente.

⁴Actividad 3: *Comparte tu risa*

Descripción: La actividad consiste en merendar todos juntos, con música de fondo, con el objetivo de cerrar el proyecto de intervención compartiendo vivencias, recordando anécdotas graciosas de las sesiones, contando chistes, compartir expectativas de futuro, etc. Actividad abierta a sugerencias e improvisaciones de los chavales. Evaluar entre todos el proyecto. Pasar un rato ameno y lúdico para finalizar con un buen sabor de boca

Objetivos:

- Crear un ambiente distendido
- Favorecer la comunicación y la cohesión grupal
- Fomentar las risas y el buen humor

Material: Aparato electrónico reproductor de música y merienda (bocadillos, chucherías, patatas, refrescos, etc.)

Duración: La duración es de 30 minutos aproximadamente.

⁴ Antes de realizar la actividad 3 se les pasará la evaluación final (Anexo, Figura 6)



8. Temporalización

La temporalización de “Impulsos son Risas” es de seis semanas. Cada miércoles de cada semana se llevará a cabo una sesión de dos horas aproximadamente. Exceptuando la quinta semana en la que se realizarán cinco sesiones de dos horas de lunes a viernes trabajando en cada sesión con tres chavales de una forma individualizada. Las sesiones se realizaran en el CIMI La Biznaga ocupando las dos horas de talleres que se realizan por las tardes para que no les afecte en su rutina. Este proyecto se compone de tres partes que se impartirán en sesiones de la siguiente forma:

- **Preparación:** Se llevará a cabo en las sesiones 1 y 2.
- **Cambio:** Se llevará a cabo en las sesiones 3, 4 y 5. Esta última un tanto especial ya que se divide en 5 sesiones durante la misma semana.
- **Prevención de recaídas:** Se llevará a cabo en la sesión 6.



7.1 Cronograma

Número de la actividad que se va a llevar a cabo en cada sesión

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Sesión 1 1 y 2	Evaluación Inicial Cuestionario AQ					
Sesión 2 1,2 y 3		Evaluación de seguimiento				
Sesión 3 1 y 2			Evaluación de seguimiento			
Sesión 4 1 a 7				Evaluación de seguimiento		
Sesión 5 1					Evaluación de seguimiento	
Sesión 6 1, 2 y 3						Evaluación Final Cuestionario AQ

9. Evaluación

La evaluación de este proyecto comenzará con una evaluación inicial. Se llevará a cabo en la primera sesión del proyecto en la que se realizará un informe cualitativo general del grupo para facilitar la comprensión del contexto. También se les pasará el Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992) (Anexo, Figura 6) con el fin de medir el nivel de agresividad de los menores. Dicho cuestionario servirá de guía para saber quiénes son más propensos a utilizar la agresividad y por lo tanto hacer más hincapié en ellos.

Durante el desarrollo del proyecto se llevará a cabo una evaluación de seguimiento a través de:

- Diario de campo. En él se irán anotando día a día todo el desarrollo de las sesiones, incluidas todas las incidencias que puedan llegar a ocurrir durante el desarrollo de las actividades con el fin de mejorar.
- Observación participante. Sirve para complementar el diario de campo. A través de ella se puede ver si se van logrando objetivos o no.
- Intercambios orales. Como método de recogida de información necesaria para el buen desarrollo del proyecto.

Para finalizar se llevará a cabo una evaluación final que se realizara de dos formas. En la última sesión del proyecto se realizará una asamblea/merienda con el grupo para conocer sus impresiones, el grado de satisfacción, si les ha servido o no el proyecto, etc. Para realizar así posibles propuestas de mejora. La evaluación final se complementará antes de realizar la asamblea/merienda. Se les volverá a pasar el Cuestionario de Agresión realizado por los chavales al principio del proyecto para comparar resultados y sacar conclusiones de la eficacia del proyecto.



10. Conclusión

La agresividad en adolescentes es hoy en día algo que va en aumento. El cerebro es un órgano bastante complejo y durante la adolescencia está en una etapa muy sensible a la influencia social, al entorno, a la baja autoestima, a la ansiedad, a la frustración, etc. Los adolescentes pasan por un duro camino en el que se ven envueltos en muchos cambios que les crean malestar, haciendo esto que sean más propensos a conductas agresivas. Si a esto le sumamos la privatización de libertad, las conductas agresivas pueden convertirse en conductas violentas, algo común en los centros de menores infractores. Es por ello que considero imprescindible proporcionar alternativas y herramientas para la reducción de estas conductas mediante la educación social, que la mayor parte de la sociedad la olvidan o ni saben que existe, pero forma parte del día a día de muchos de nosotros.

La mala utilización del humor en este tipo de contexto despertó en mí la necesidad de elaborar un proyecto de estas características en el que el humor fuera el principal protagonista y así poder difundir un humor positivo, ya que, una sonrisa es la distancia más corta entre dos personas, y como personas, todos sonreímos en el mismo idioma. ¿Por qué no sacarle partido? Aporto mi pequeño grano de arena apostando por el humor desde un análisis serio y reflexivo, el cual poca bibliografía lo trata.

Este proyecto de intervención tal vez sea planteado por algunos como una utopía, para otros como un simple juego que no llevará a ningún lado, pero para mí, que lo he soñado, creado y elaborado, lo considero creatividad y diversión en estado puro ¿Qué mejor manera de conseguir cosas buenas? Como bien dijo Nietzsche:

“Vosotros hombres superiores, esto es lo peor de vosotros: ninguno habéis aprendido a bailar como hay que bailar - ¡a bailar por encima de vosotros mismos! ¡Qué importa que os hayáis malogrado! ¡Cuántas cosas son posibles aún! ¡Aprended, pues, a reiros de vosotros sin preocuparos de vosotros! Levantad vuestros corazones, vosotros buenos bailarines, ¡arriba!, ¡más arriba! ¡Y no me olvidéis tampoco el buen reír! Esta corona del que ríe, esta corona de rosas: ¡a vosotros, hermanos míos, os arrojo esta corona! Yo he santificado el reír; vosotros hombres superiores, aprended - ¡a reír!”



10.1 Conclusión

The aggressiveness in teenagers is nowadays something that goes in increase. The brain is a complex enough organ and during adolescence it is in a stage very sensitive to social influence, to the environment, to the low self-esteem, to anxiety, to frustration, etc. Teenagers have a hard time when they experience the many changes they go through that make them feel discomfort, causing them to be more inclined to aggressive conducts. If we add to this the deprivation of freedom, the aggressive conducts can turn into violent conducts, something common in young offenders centers. It is because of this that I consider indispensable to provide alternatives and tools for the reduction of these conducts by means of social education, which is largely forgotten by most of society or even generally unknown, although it represents a part of the daily lives of many of us.

The bad utilization of the humor in this type of context woke up in me the need to elaborate a project of these characteristics, in which humor was the main protagonist and so positive humor was spread all around, because a smile is the shortest distance between two people, and as people, we all smile in the same language. Why not make the most of this? I do my bit betting on humor from a serious and reflexive analysis, while there exists very little bibliography on it.

This intervention project may be seen by some as an Utopia, for others as a simple game that will not lead anywhere, but for me, this that I have dreamed, created and elaborated, it's sheer creativity and amusement. What better way to obtain good things? As Nietzsche (2000) so brilliantly explained:

Ye higher men, the worst thing in you is that ye have none of you learned to dance as ye ought to dance—to dance beyond yourselves! What doth it matter that ye have failed! How many things are still possible! So learn to laugh beyond yourselves! Lift up your hearts, ye good dancers, high! higher! And do not forget the good laughter! This crown of the laughter, this rose-garland crown: to you, my brethren, do I cast this crown! Laughing have I consecrated; ye higher men, learn, I pray you—to laugh!



10. Reflexión del grado

Si tuviera que definir en una palabra estos cuatro años de grado sería CAMBIO. Y es que, en un segundo toda tu vida puede cambiar. Y no solo tu vida, cambias tú. Cuatro años equivalen a 126.230.400 segundos, por lo tanto, ¿por cuantos cambios he pasado en este periodo de tiempo? La mayoría de personas temen los cambios... ¿por qué? Tal vez sea por comodidad a la rutina o porque se aferran tanto al "para siempre" que se les olvida que son solo dos palabra, y nadie vive tanto tiempo, con lo bonito que es el "ahora". Yo mismo cuando comencé este viaje en la educación social me aterraban los cambios. Aquel chaval de 18 años con sus miles de vivencias a sus espaldas sentía mucho miedo al pisar el suelo de la Facultad de Ciencias de la Educación porque sabía que su vida iba a cambiar. Después de cuatro años sigo teniendo miedo, y es que, como seres humanos tenemos emociones básicas, pero ya no es un temor paralizante, es un miedo natural que si no existiera no sabríamos lo que es la valentía.

Una tarde de invierno, sentado en el aula 0.10 de la Facultad, escuchando a Francisco Torres Moya, me paré a pensar, tan simple como eso. Descubrí una maravilla que creía que ya hacía, pero estaba equivocado. Esa tarde cuando volvía en el coche a Rincón no dejaba de pensar. Empezaba a tener claro que cada momento es una oportunidad para cambiar nuestras vidas y si queremos hacerlo tenemos que dejar de hacer siempre lo mismo ¿no? Entendí que si quería cambiar mi circunstancia tenía que empezar cambiando yo mismo. ¿Quién soy yo? Ese día hubiera dicho: -"pues yo", o, -"Ramón". Hoy, si me lo preguntaran mientras estoy escribiendo esto diría soy como el amor, difícil de describir con palabras.

Y ya no es solo eso, he cambiado mi forma de ser, mi filosofía de vida, mi forma de actuar, mi forma de relacionarme con los demás... y todo esto por mirar de otra manera. Las personas tendemos a mirar la realidad basándonos en lo que ya somos, por ejemplo, si somos pesimistas, solo veremos lo malo de las personas, si somos optimistas todo lo contrario. Como miramos lo que somos esto no nos permite ver la verdad absoluta. El grado me ha servido para encontrarme ante muchas situaciones distintas para así poder conocer mis carencias, mis posibilidades, mis habilidades y mis limitaciones, aprendiendo a ver la singularidad de cada persona y no proyectarme en los demás.



En cuanto a los practicums no tengo palabras, trabajar en los Asperones, en el CIMI la Biznaga y en el IES Carlinda ha supuesto para mí un proyectil de aprendizajes directos al corazón. He sentido “vértigo” por la distancia que había entre teoría y práctica, al principio tuve miedo, pero ahora me declaro adicto.

También quiero dar las gracias a profesores, compañeros de clase, compañeros de trabajo, amigos... pero sobre todo gracias a todos los que dijeron que los sueños no se harían realidad y fueron quienes me hicieron abrir aún más los ojos para seguir soñando despierto.

Han sido cuatro años intensos, llenos de emociones, personas, experiencias y aprendizajes que han llegado a acariciarme el alma. Un alma que en esta etapa se ha forjado unas alas fuertes y con ansias de volar entre las nubes de la educación social a las que antes no llegaba. Es ahora cuando no solo aprecio la belleza de las nubes blancas que dispersan toda la luz, ya que, las nubes grises o incluso negras esconden una infinita belleza, y es que estas nubes son las que en su interior transportan más agua, necesaria para la vida en la tierra. Solo que no se les da la importancia que se merecen y por lo general, estas nubes no saben o se han olvidado el valor que tienen y necesitan a alguien que se lo recuerde. Quiero ser ese alguien.

Me pondría a hablar de educación, de mis principios de acción, de valores educativos, de pedagogía, etc. pero considero que todos esos conocimientos ya han quedado plasmados en otras páginas de Word, y sobre todo, interiorizados en mí. Podría poner autores, teorías, modelos de enseñanzas... pero no significaría que haya habido en mí un aprendizaje real. Y como dijo bien dijo Diógenes, el movimiento se demuestra andando y estos cuatro años han sido mis primeros pasos, me queda mucho por andar.

La vida constantemente cierra ciclos y abre oportunidades para seguir aprendiendo. Académicamente puede que solo sea un renglón más en el curriculum, personalmente es un punto de inflexión en mi forma de estar en el mundo, sentir los procesos sociales y emocionarme cada día con la vida y lo que me rodea. Ahora mismo me siento como un niño al que su padre le ha dado un euro para sacar una bola en una máquina de los bares. La moneda ya la tengo, solo me falta introducirla en la ranura, coger la manecilla y girar, girar y volver a girar. Estoy seguro de que tendré una bola ¿lo que esconde su interior? No lo sé, pero si tengo claro que voy a disfrutar al máximo de ello.



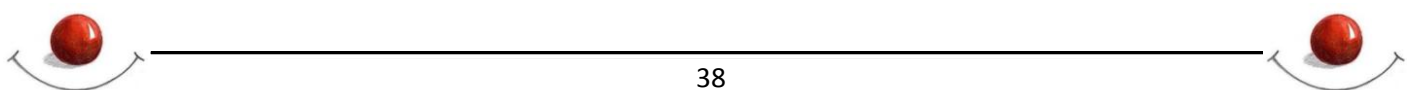
11. Bibliografía

- Casas, M. & Tomás, J. (eds.) (2007). *Impulsividad vs agresividad. Rehabilitación social.Tratamiento. Casos clínicos*. Barcelona: Laertes.
- Castellví, E. (2010). *Taller práctico de risoterapia. Juegos y más juegos para provocar la risa*. Barcelona: Alba.
- Consejería de Justicia e Interior (2015). *Guía de centros y servicios de justicia juvenil en Andalucía*. España. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/GU%C3%8DA%20DE%20RECURSOS%202015-1.pdf> Consultado el 07/08/2015
- Cuestionario de Agresión (AQ) Buss y Perry, (1992). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/291/29117112.pdf> Consultado el 28/08/2015
- Dickman, S. (1990).Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*.58 (1), 95-102.
- Fernández, J. D. & García.J. (2010). *El valor pedagógico del humor en la educación social*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal Of Psychoanalysis*, 9, 1-6.
- Garanto, J. (1983). *Psicología del humor*. Barcelona: Herder.
- Henman, L. D. (2001). Humor as coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14(1), 83-94.
- Idígoras, A. (2002). *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Serendipity, Desclée De Brouwer.

- Jauregui, E. (2007). *El sentido del humor. Manual de instrucciones*. Madrid: Integral.
- Kassinove, H. & Tafrate, R. (2002). *El manejo de la agresividad, Manual de tratamiento completo para profesionales*. Atascadero, CA: Serendipity, Descleé De Brouwer.
- Levenson, R. W, (1994). Human emotions: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (eds.) *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. *Boletín Oficial del Estado*. España. Disponible en: <http://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2000-641> Consultado el 07/08/2015
- Martín, R. (2008). *La psicología del humor*. Madrid: Orión.
- Mulkay, M. (1988). *On humor: Its nature and its place in modern society*. New York: Basil Blackwell.
- Napier, R. W & Gershenfeld, M. K. (1975). *Grupos: teoría y experiencia*. México: Trillas.
- Nietzsche, F. (2000): *Así habló Zaratustra*. Madrid, Nuevas Estructuras
- Sáez J. (2003) Pedagogía Social. *Revista Universitaria nº 10*. Segunda época. pp 349-380.
- Serrano, P. I. (2006). *Agresividad infantil*. Salamanca: Pirámide.



Szerman, N. (2002). Nosología clínica de los trastornos por impulsividad. *Psiquiatrbiol*,
9 (supl 2): 1-9.



12. Anexos

○ Figura 1.Contrato de compromiso

Contrato de compromiso

Yo _____ me comprometo a:

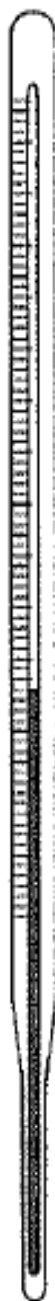
- ✓ Participar en todas las sesiones
- ✓ Respetar a mis compañeros
- ✓ Realizar todos los talleres
- ✓ No utilizar la violencia
- ✓ Utilizar un humor saludable y positivo
- ✓ Expresar siempre mis opiniones
- ✓ Estar dispuesto a reírme y divertirme



Firmado:



- **Figura 2. Modelo para realizar termómetro de la agresividad**



- 100° Preso de ira-Loco-Maníaco-Psicótico-Violento-Demente
- 90° Frenético-Virulento-Desquiciado-Trastornado-Beligerante
- 80° Encolerizado-Enfurecido / Furioso-Rabioso-Histérico
- 70° Enrabetado-Soliviantado-Exasperado-A explotar-A reventar
- 60° Irritado-Sulfurado-Alterado-Enojado-Indignado-Descompuesto
- 50° Cabreado-Agresivo-Agitado-De mala leche-Fastidiado Perturbado
- 40° Provocado-Impelido-Gruñón-Arisco-Dolorido-Molesto
- 30° Enfadado-Incomodado-Impacientado-Inquieto-Aturdido-Incómodo
- 20° Estimulado-Motivado-Conmovido-Tocado-Desafiado
- 10° Incitado-Animado-Alerta-Despierto-Activado
- 0° Dormido-Muerto-Borracho-Comatoso



○ **Figura 3. Termómetro de la agresividad**



○ **Figura 4. Formulario de Autorrevisión de la Agresividad**

Formulario de Autorrevisión de la Agresividad

Describa un momento reciente en el que se puso agresivo.
Responda a cada una de las preguntas en el espacio asignado para ello.

Desencadenante: ¿Qué fue lo que inició el episodio de agresividad?

Su experiencia interna: ¿Qué impresiones le produjo su agresividad? Describa lo que pensó, lo que sintió a nivel corporal y lo que quiso hacer.

Pensé _____

A nivel corporal sentí _____

Quise _____

Su expresión externa: ¿Cómo manifestó su agresividad? ¿Qué signos de su agresividad pudieron ver los demás?

Reacciones de los demás: ¿Cuál fue la reacción de los demás ante su agresividad? ¿Qué dijeron o hicieron? ¿Qué cree que estaban sintiendo por dentro? ¿Qué cree que se estaban diciendo a sí mismos acerca de usted?

Observé _____

Pienso que, por dentro, la(s) otra(s) persona(s) _____

Los demás estaban diciéndose a sí mismos _____

Resultado: Una vez pasado el episodio de agresividad, ¿qué fue lo que sucedió? ¿Cómo es actualmente su relación con la(s) otra(s) persona(s)? ¿En qué medida demostró ser beneficiosa la agresividad? ¿En qué medida demostró ser perjudicial la agresividad?



- **Figura 5.** Hoja de Trabajo para la solución de problemas

Hoja de Trabajo para la Solución de Problemas

1. Descripción del problema. Utilice el formato "cuando-entonces" e incluya acciones, pensamientos y verbalizaciones en ambas partes.

Cuando _____

Entonces _____

2. A continuación, haga una lista de un mínimo de cinco respuestas alternativas y de los resultados previsibles a corto y largo plazo de cada una de las alternativas.

<i>Respuestas alternativas</i>	<i>Reacción a corto plazo</i>	<i>Reacción a largo plazo</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

○ **Figura 6. Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry**

CUESTIONARIO DE AGRESIÓN (AQ) DE BUSS Y PERRY

A continuación encontrará una serie de preguntas relacionadas con la agresividad; se le pide que encierre en un círculo una de las cinco opciones que aparecen en el extremo derecho de cada pregunta. Sus respuestas serán totalmente ANÓNIMAS. Por favor seleccione la opción que mejor explique su forma de comportarse. Se le pide sinceridad a la hora de responder, y los números que van del 1 al 5 en la escala significan lo siguiente:

- 1 ■ Completamente falso para mí.
- 2 ■ Bastante falso para mí.
- 3 ■ Ni verdadero ni falso para mí.
- 4 ■ Bastante verdadero para mí.
- 5 ■ Completamente verdadero para mí.

1	De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
2	Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos.	1	2	3	4	5
3*	Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida.	1	2	3	4	5
4	A veces soy bastante envidioso.	1	2	3	4	5
5	Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona.	1	2	3	4	5
6	A menudo no estoy de acuerdo con la gente.	1	2	3	4	5
7	Cuando estoy frustrado, muestro el enfado que tengo.	1	2	3	4	5
8	En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente.	1	2	3	4	5
9	Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también.	1	2	3	4	5
10	Cuando la gente me molesta, discuto con ella.	1	2	3	4	5
11	Algunas veces me siento tan enfadado como si estuviera a punto de estallar.	1	2	3	4	5
12	Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades.	1	2	3	4	5
13	Me suelo implicar en peleas algo más que lo normal.	1	2	3	4	5
14	Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ella.	1	2	3	4	5
15	Soy una persona apacible.	1	2	3	4	5
16	Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas.	1	2	3	4	5
17	Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago.	1	2	3	4	5
18	Mis amigos dicen que discuto mucho.	1	2	3	4	5
19	Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva.	1	2	3	4	5
20	Sé que mis amigos me critican a mis espaldas.	1	2	3	4	5
21	Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos.	1	2	3	4	5
22	Algunas veces pierdo los estribos sin razón.	1	2	3	4	5
23	Desconfío de desconocidos demasiado amigables.	1	2	3	4	5
24*	No encuentro ninguna buena razón para pegarle a una persona.	1	2	3	4	5
25	Tengo dificultades para controlar mi genio.	1	2	3	4	5
26	Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas.	1	2	3	4	5
27	He amenazado a gente que conozco.	1	2	3	4	5
28	Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrá.	1	2	3	4	5
29	He llegado a estar tan furioso/a que rompo cosas.	1	2	3	4	5