



Pensar en un Cambio

Programa Integrado de Cambio Cognitivo



Pensar en un Cambio

Programa Integrado de Cambio Cognitivo- Conductivo

Jack Bush, Ph.D. & Barry Glick, Ph. D. & Juliana Taymans, Ph.D.

*This program was prepared under
authorization 97-R000 from the National
Institute of Corrections, U.S. Department of
Justice.*

*Points of view or opinions stated in this
document are those of the authors and do not necessarily
represent the official position or
policies of the U.S. Department of Justice.*

Copyright © 1997, Bush & Glick & Taymans

*The National Institute of Corrections reserves
the right to reproduce, publish, translate, or
otherwise use, and to authorize others to
publish and use all or any part of the copyrighted
material contained in this publication.*

Spanish translation by

*Suzanne M. Pinto Bernhard, Ph.D.
Regan M. Bernhard
Sylvia del Castillo*

**NATIONAL INSTITUTE OF CORRECTIONS
ACADEMY DIVISION**

PENSAR EN UN CAMBIO

CONTENIDOS

-
- Lección 1: Introducción y Resumen**
Lección 2: Escuchar Activamente
Lección 3: Haciendo Preguntas
Lección 4: Dar la Realimentación
Lección 5: Nuestro Pensar Controla Nuestra Conducta
Lección 6: Prestando Atención a Nuestros Pensar
Lección 7: Reconociendo el Pensar que Conduce a los Problemas
Lección 8: Encontrando Pensamientos Nuevos
Lección 9: El Uso de los Registros del Pensar
Lección 10: Conociendo Sus Sentimientos
Lección 11: La Comprensión de los Sentimientos de Otros
Lección 12: Respondiendo a los Sentimientos de Otros
Lección 13: Preparación para una Conversación Tensa
Lección 14: Responder al Coraje
Lección 15: Enfrentar una Acusación
Lección 16: Introducción a la Resolución de Problemas
Lección 17: Paso 1 — Para y Piensa
Lección 18: Paso 2 — La Descripción del Problema
**Lección 19: Paso 3 — Obteniendo la Información para Fijar una
Meta**
Lección 20: Paso 4 — Elecciones y Consecuencias
**Lección 21: Paso 5 — Escoja, Planee, Haga
Paso 6 — Evalúe**
Lección 22: Auto Evaluación: Que Más Necesito

Prologo

Introducción y Notas a los Instructores

ANTECEDENTES DEL PROYECTO:

Los programas de conducta cognitiva han evolucionado en los últimos treinta años por el impacto de una variedad de teóricos y profesionales. Mucho del trabajo en intervenciones cognitivas comenzaron con los esfuerzos de Aron Beck (1970s), Ross y Fabiano (1980s), Albert Ellis (1970s), y Bush (1990s). Casi al mismo tiempo y paralela al desarrollo de los métodos de la Restructuración Cognitiva, varios científicos sociales exploraban también la instrucción de habilidades cognitivas, como una forma de intervenciones psicológico-social-emocional. Personas como Bandura (1970s), Meichenbaum (1980s), Goldstein and Glick (1980s), y Taymans (1990s) desarrollaron estrategias y planes para enseñar habilidades a individuos con déficit de habilidad. Estos pioneros establecieron la base y las inferencias para muchos de los programas y planes para enseñar los métodos de conducta cognitiva desarrollados actualmente e inclusive aplicaron esos métodos usados por sistemas criminales y juveniles de justicia.

El Instituto Nacional de Correcciones ha ofrecido un seminario que enseña, *Método Cognitivo para Cambiar la Conducta del Ofensor*, en los últimos seis años en su Academia en Longmont, Colorado, y más recientemente como programas cooperativas de entrenamiento en varias locaciones del país. Esencialmente, el plan que fue desarrollado por un grupo de expertos en intervenciones cognitivas presentó muchos de los métodos de la restructuración cognitiva y los conceptos de la habilidad cognitiva en una manera genérica y práctica. Como resultado de esta experiencia progresiva, llegó a ser aparente

que la conducta criminal estaba más susceptible al cambio pro-social cuando los ofensores eran capaces de entremezclar y usar las herramientas de los programas de la reestructuración cognitiva y de habilidades cognitivas. Como resultado de este aprendizaje, los autores de *Pensar en un Cambio* tomaron una tarea ambiciosa de sintetizar los conceptos y herramientas de ambas paradigmas de la reestructuración cognitiva y de las habilidades cognitivas, en una intervención completamente integra.

PROGRAMA:

El programa, *Piensa en un Cambio*, tiene como centro, un programa de resolución de problemas detallada con ambas intervenciones de reestructuración cognitiva y habilidades sociales. Mientras que cada uno de los conceptos se presentan sistemáticamente, el participante aprende rápidamente y reconoce que la reestructuración cognitiva requiere algunos métodos de habilidades cognitivas, como las habilidades cognitivas requieren un enfoque sistemático y objetivo para identificar pensamientos, creencias, actitudes, y valores. Como está representado en El Resumen de Programa, los conceptos de la reestructuración cognitiva son introducidos acentuados durante las primeras 11 lecciones del programa y entremezcladas con habilidades sociales críticas que sostienen el proces de reestructuración. A esto le siguen las técnicas para la resolución de problemas otra vez sostenid por habilidades sociales apropiadas para detallar ese concepto. Simultaneamente, la porción de la resolución de problemas del programa depende fuertemente en los conceptos y las técnicas de la reestructuración ya introducidas a los participantes, integrando así los tres métodos. Al tiempo que los participantes alcanzan la lección 12 del programa, las técnicas de la reestructuración cognitivas son tan arraigadas en su repertorio de competencias que ya no requiere enfatizar como un ente separado llegando a ser de segunda naturaleza al ofensor participante. En la lección 22, los participantes están listos

para evaluarse a si mismos usando una lista para verificar sus habilidades, para desarrollar su propio plan de habilidades (avanzados cognitivos).

EL FORMATO DEL PROGRAMA:

Pensar en un Cambio se comprende de 22 lecciones con una capacidad de extender el programa indefinidamente, dependiendo de la cantidad de habilidades cognitivas enseñadas. Se recomienda que el grupo se reúna en diez sesiones adicionales que son basadas en auto evaluaciones que cada participante completa en la lección 22. Estas habilidades adicionales son el resultado de la evaluación adicional del déficit de la habilidad de cada participante, y entonces agregados através del grupo. De esta manera cada miembro del grupo invierte y es autorizado a participar en su propio desarrollo de aprendizaje, proveyendo un foro para habilidad prolongada y desarrollo cognitivo.

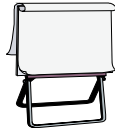
Cada lección se diseña. Comienza con una sección del resumen y razonamiento en el cual el alcance extensión y la razón para enseñar la lección son proporcionados. A esto le siguen conceptos y definiciones que resumen los puntos claves de la lección y cualquier definición necesaria para que el instructor facilite la lección. Los objetivos de la lección son resumidos seguidos por actividades principales en la lección. Cualquier material suplementario, equipo, y materiales están enlistados. Entonces, se detalla el contenido de la lección.

En cada lección, se sugieren guiones para el instructor en las que por lo menos la información fundamental y requerida se proporciona. También hay notas específicas para el instructor dadas en columnas paralelas que además añaden a la escritura de entrenamiento.

Los siguientes símbolos se usan para acentuar areas claves de cada lección:



Indica las declaraciones del instructor y el guión.



Indica el material que se debe transferir al papel para trazar.



Indica transparencias para que el grupo examine.



Indica la sección de tarea de la lección.

Si bien, cada lección ha sido planeada para completarse dentro de una sesión semanal del grupo (una a dos horas de duración), el plan es diseñada para ser flexible y reunir las necesidades individualizadas del programa. Si hay necesidad de extender la lección más allá de una semana, o por un periodo de dos horas se puede hacer tal ajuste con poca preocupación de la operación.

ENTREGA:

El plan ha sido diseñado para que cualquier persona del personal pueda facilitar los grupos y enseñar su contenido. No se requiere credencial especial o nivel de educación. Los instructores deben ser amables que les guste enseñar, entender los procesos del grupo e interacciones interpersonales, y ser capaz de controlar un grupo de ofensores. Se recomienda fuertemente que los líderes del grupo

sean entrenados en el proceso de Pensar por un Cambio. Como tal el entrenamiento para los líderes del grupo se deben incluir en cualquier plan de aplicación de la administración para este programa. El entrenamiento se debe realizar de tres a cinco días con dos instructores principales.

Los participantes deben ser preseleccionados y escogidos después de una breve entrevista individual. Tal reunión necesita tomar no más de quince minutos, debe dar el tono a las sesiones de aprendizaje, dirigir, y enfocar al participante su necesidad para el programa, y una esperanza que la participación positiva aumentaría mucho sus opciones aún estando en prisión o cárcel.

El programa también haber establecido las normas del grupo y esperanzas. Si bien, éstos se pueden basar en la norma individual de la institución o agencia las normas del grupo deben considerar el ambiente de aprendizaje y asegurar a todo implicado. Como tal el líder del grupo debe considerar lo siguiente como normas mínimas del grupo:

- ▶ Instalación — asegure que la habitación tenga buena iluminación y esté bien ventilada tenga las sillas acomodadas para que la discusión sea cómoda (en círculo, mesas y sillas acomodadas en forma de u, o algo parecido)
- ▶ Confidencialidad — toda información compartida en el grupo debe mantenerse dentro del grupo, **al menos que tal información sea ilegal, dañe al individuo o a otros.**
- ▶ Respetar lo que se Comparte — toda declaración debe aceptarse como información para propósitos de aprendizaje. Como tal los individuos deben asegurar que las opiniones y las declaraciones compartidas son constructivas con el propósito de reunir los objetivos de la lección y el contenido del plan.

- ▶ Túrnese para Hablar y Compartir — los individuos necesitan hablar de uno en uno, escuchando lo que se dice, mantenerse enfocado en el tema.
- ▶ Ninguna Agressión ni Violencia — No se permíte agresión y violencia física ni verbales.

Por lo menos, como instructor usted debe estar familiarizado con el contenido de este manual. Si bien los instructores mientras entrenadores tienen diferentes estilos enfoques a la entrega del contenido todos deben conocer el contenido que se debe impartir. Los entrenadores deben revisar cada lección y preparar su contenido **antes** de cada sesión. Asegure tener toda la materia duplicada y ordenada, transperencias y equipo en perfectas condiciones para operar, escenas bien ensayadas y las instalaciones en orden y listo. Cuando usted comienza *Pensar en un Cambio*, la meta es clara: **realizar un camio en el pensar para que la conducta tenga un efecto positivo**. Buena suerte al lanzarse en este arduo viaje.

Barry Glick

Jack Bush

Juliana Taymans

Steve Swisher

1

Introducción -- Pensar en un Cambio

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

La lección comienza con la introducción de cada miembro del grupo. Entonces, la idea principal detrás de *Pensar en un Cambio* se presenta: Podemos hacernos cargo de nuestras vidas aprendiendo las maneras más efectivas de pensar. Tres dramas breves representan las tres perspectivas cognitivas representadas en el programa: la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas, y las habilidades sociales. Finalmente, un resumen del curso se proporciona en papel y las reglas y expectativas que determinan la participación están formuladas y explicadas brevemente.

Un objetivo mayor es comenzar *Pensar en un Cambio* de una manera divertida y atractiva para los participantes. Las reglas y las expectativas deben definirse claramente pero sin amenaza o intimidación.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Pensar es lo que nos decimos a nosotros mismos en nuestras cabezas.

El Control Interno es el control de nuestros pensamientos y sentimientos.

Las Habilidades Sociales son las habilidades que nosotros usamos para tratar con situaciones que implican a otra gente.

La Resolución de Problemas es una habilidad para tratar con situaciones difíciles.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Establecerán una actitud positiva, interés y el entusiasmo para el curso , para su contenido, y su proceso.
2. Introducirán los tres elementos claves del curso de una manera clara e interesante para los participantes.
3. Presentarán las reglas y las expectativas y establecerán la autoridad de los maestros inequívocadamente pero con una actitud positiva y una actitud sostenadora.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Introducciones: el Personal introduce a cada miembro del grupo por su nombre, con una poca de información personal.
2. Explicación: el Personal presenta la idea de que este es un curso de aprendizaje de cómo vivir mejor aprendiendo maneras más efectivas de pensar.
3. Dramas: Tres presentaciones dramaticas ilustrando: 1) los pensamientos detrás de una conducta destructiva, 2) una habilidad social, y 3) una manera positiva de resolver un problema. A cada drama le sigue una discusión.
4. Presentación del “Organizador del Curso” y las condiciones (las expectativas y reglas) de la participación.
5. Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Transparencias:
Organizador del Curso
- Folletos:
Horario del Curso y resumen *hecho por usted)*
Las reglas y expectativas
Organizador del Curso

EQUIPO:

- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL NOTAS

Actividad 1: Introducciones



Este programa se llama *“Pensar en un Cambio.”*

Hablaremos sobre lo que esto significa en un minuto. Primero, quiero introducir a mi , a cada uno de ustedes y a mi.

Actividad 2: Resumen del Curso

La idea detrás del curso es que podemos aprender hacernos cargo de nuestras vidas y llevar vidas mas productivas y efectivas controlando los pensamientos y sentimientos dentro de nosotros.

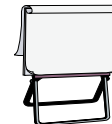
Esta idea de, que el Pensar está detrás de la manera que nosotros sentimos y de la manera que nosotros actuamos y de todo lo que hacemos, es la idea basica del programa. Y porque nuestro pensamiento controla tanto de nosotros, podemos aprender a controlar nuestras vidas aprendiendo como tomar el control de nuestro Pensar.



“Pensar en un Cambio”

Introdúzcanse con un poco información personal (tal como su trabajo o de donde eres). Despues, introduzca a su compañero. Siga con la introducción de cada miembro al resto del grupo. Esto requiere que primero tome el tiempo para saber el nombre de cada miembro del grupo y algo acerca de ellos. Introduzca a cada persona diciendo su nombre y de donde es (el pueblo o el estado, no institución).

Sigue con el contenido de la lección:



Nuestro pensar controla nuestra conducta.

Haciendonos cargo de nuestro pensar podemos tomar el control de nuestras vidas.

Actividad 3: Dramas que Ilustra el Proceso

Nosotros le mostraremos algunos ejemplos:

Manténgalo breve y ligero. Que sea divertido.

Drama 1: Dos personas representan un drama en que hay un conflicto personal, ambos se enojan, uno se marcha enojado y el otro tira o rompe algo (algo pequeño, como un lápiz) con coraje. Que sea realista, siendo consistente con tu rol actual. Por ejemplo: una persona podría representar estar enojada con la otra por no preparar la tarea de la clase de hoy. La otra persona podría estar a la defensiva reclamando que le había pedido claramente a la otra persona que preparara la tarea.

Esta clase de conflicto puede suceder realmente ¿No? Vemos lo que cada persona decía y hacía ¿Verdad? Y de lo que ellos dijeron e hicieron podríamos decir algo acerca de lo que ellos sentían y pensaban ¿No?

Ahora miremos la misma escena, y solo miremos los pensamientos y sentimientos.

Nuestra escena tiene una parte interior así como una parte exterior. La parte exterior es lo que todos pueden ver y oír. La parte interior son los pensamientos y sentimientos privados que otra gente quizá adivine pero sólo son experimentados por cada persona dentro de sí misma.

Haga la escena otra vez, pero esta vez, en vez de solo actuar la escena habla de sus pensamientos privados y describa sus sentimientos privados como algo separado de la acción principal. Ambos actores deben revelar de esta manera sus pensamientos y sentimientos interiores según se desarrolle el drama.

En *Pensar en un Cambio* damos la atención especial a estos pensamientos y sentimientos privados. Presta atención a lo que pasa al interior de nosotros podemos aprender como tener mejor control de lo que pasa en nuestros exteriores.

Pensar en un Cambio tiene tres partes centrales.



AutoCambio Cognoscitivo
Habilidades Sociales
Resolución de Problemas

El drama que acabamos demuestre una parte importante de *AutoCambio Cognoscitivo*. Por prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos podemos descubrir cuales de las maneras de Pensar y sentir causan problemas para nosotros y para otros. Y si prestamos atención a nuestros pensamientos y sentimientos podemos practicar las maneras nuevas de pensar que novillo nosotros lejos de ese problema.

Ahora miremos a un ejemplo de una habilidad social. La idea de una habilidad social no es complicada. Una habilidad social es apenas una habilidad que usamos en las situaciones que implican a otra gente. Algunas personas tienen mejor habilidades para tratar con otra gente pero todos pueden aprender estas tipas de habilidades.

Por ejemplo, necesitamos un tipo de habilidades sociales cuando queremos pedir ayuda a alguien.

Cree un drama nuevo. Este tiempo pregunta un miembro del grupo a la ayuda usted jugando un parte.

Usted juega la parte de una persona que quiere pedir ayuda a la otra persona. Ejemplo: usted quiere ayuda para preparar los papeles para esta clase. Es su trabajo pero usted no tiene tiempo suficiente para hacerlo. Y a la persona que usted le quiere pedir ayuda es impaciente y de mal humor.

Haga la escena demostrando una falta de habilidad en pedir ayuda. Por ejemplo, sea brusco, insensible, y mandón. Aliente al miembro del grupo que actúe enojado y que se rehusa la ayuda. (Planee esto privado para que no escuche el grupo)

Bueno, esa es una manera en que una persona podría pedir ayuda, ¿no? ¿Fue muy difícil? Yo tampoco lo creo.

¿Cree usted que estaba pensando muy claramente cuando fui a pedir ayuda? Yo no pensando con mucho cuidado, ¿No? ¿Como podría haberlo hecho mejor?

En *Pensar en un Cambio* aprenderemos muchas habilidades sociales practicando las maneras eficientes de Pensar y de comunicarnos.

Volvamos a intentar esa última escena

Aliente las sugerencias. No los escriba, pero refuerce cada idea apropiada.

Haga el drama otra vez pero esta vez pida ayuda efectiva y apropiadamente. Montelo con su

ayudante para que ellos respondan más positivamente esta vez.

Sea breve. No identifique los pasos de la habilidad. Esto no es una lección de la instrucción de la habilidad pero una introducción a las clases de cosas las cubiertas del programa.

La tercera parte de *Pensar en un Cambio* se llama Resolución de Problemas. La Resolución de Problemas tampoco es complicado, pero es algo en que nosotros no somos muy buenos. Prácticamente todos enfrentan las situaciones tarde o temprano en la que ellos no están preparados para enfrentar. Usted necesita la resolución de problemas cuando usted enfrenta una situación difícil y usted no sabe que hacer.

Aquí es un ejemplo:

:Haga un tercer drama, otra vez pidiéndole a un miembro del grupo que haga una parte.

Hagalo divertido.

Ejemplo: Que a su ayudante juegue la parte de su jefe. El o ella entra a su área de trabajo y exige usted termine un proyecto en una hora. (Ejemplo: prepare los papeles para la clase). Usted explica que no tiene suficiente tiempo, pero el jefe dice que no la puede ayudar. El proyecto necesita estar terminando en una hora. Entonces salen.

Usted entonces acude al grupo y dice, "Tengo un problema, ¿no?"

Hable de sus pensamientos en voz alta: "Me dan ganas de renunciar. Pero intentare los pasos de la resolución de problemas que. Aprendí en *Pensar en un Cambio*. Veamos.

Repase en su mente, pensando en voz alta sus pensamientos, los primeros cinco pasos de la resolución de problemas resumidos en la Lección 16. Finalice con la decisión de pedir ayuda a su colaborador. .

Recuerde: Hagalo divertido

La Resolución de Problemas es una de las habilidades principales de pensar que aprenderemos en *Pensar en un Cambio*.

.Entonces el instructor continua con la lección

Estaremos aprendiendo también un montón de habilidades sociales. Pidiendo ayuda es un ejemplo de una habilidad social

Refierase a la caballete:

Y aprenderemos también como a presta atención a los pensamientos y sentimientos que pasan en el interior de nosotros, y a evitar las clases de pensamientos y sentimientos que nos conducen a problemas. Esta

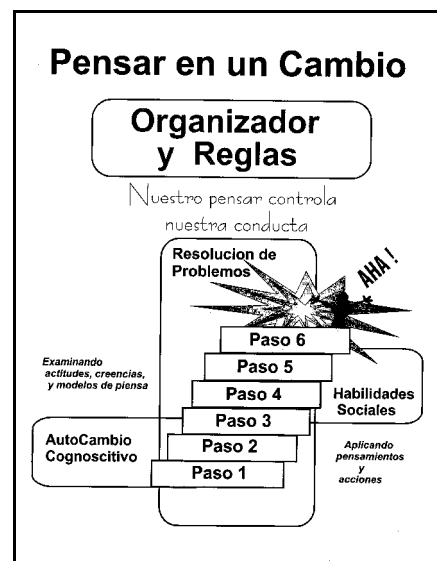
manera de pensar se llama
AutoCambio Cognoscitivo.

Haremos muchos dramas, como
los que hicimos hoy.

Actividad 4: Presentación del Organizador y Reglas

Aquí esta un resumen general de
todo el programa.

Distribuya el Organizador. Explique
los detalles como sea necesario.



El programa no tiene muchas reglas. Pero necesitamos respetar algunas reglas básicas para poder hacer el programa.

Distribuye una lista de las reglas y condiciones

Explique las Condiciones, pero no los haga complicadas. Aclare que las condiciones son necesarias: no podemos hacer el programa sin ellos, y por lo tanto no son negociables. Ponga en claro que es su responsabilidad de imponerlos. Pero no sea amenazante y sea totalmente sustentador en la manera en que usted comunica su autoridad.

Actividad 5: La Conclusión

1. Asista, sea puntual, y tome parte en todas las reuniones del grupo.
2. Haga las actividades asignadas.
3. Sea respetuoso.
4. Mantenga un canal de comunicación abierto y honesta.

En nuestra próxima reunión comenzaremos con una habilidad social que usamos todos los días en programas como este. Es la habilidad social de “Escuchar Activamente.”

o

Pida las preguntas y explique si es necesario.

Introduzca la próxima lección.

NOTA: *Usted tendrá que decidir si hace Las Lecciones Sociales de Habilidades opcionales o procede*

En nuestra próxima reunión
nosotros empezaremos a aprender
los pasos de *AutoCambio
Cognitivo*. Comenzaremos
aprendiendo cómo nuestros
pensamientos, los sentimientos, y
actitudes controlan cómo
actuamos

*directamente a la primera lección
de la Restructuración de Cognición*

2

Escuchar Activamente (Una Lección Opcional)

Nota: Esta es la primera de una serie de tres lecciones opcionales de habilidades sociales. Los Directores deben empezar con estas lecciones si creen que la clase requiere aprender y practicar las habilidades básicas de la participación en grupo: por ejemplo: Escuchar Activamente, Hacer Preguntas, y Dar Apoyo.

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

El escuchar es una habilidad que se requiere para casi todas las interacciones sociales. Es también un requisito importante proceso de grupo tal como ***El Programa de Pensar en un Cambio***. También ayuda a establecer normas y las esperanzas acerca de la participación del grupo.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Escuchar Activamente es el esfuerzo deliberado de escuchar y entender lo que otros dicen.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, participantes:

1. Entenderán la importancia de *Escuchar Activamente* en este grupo y en otras situaciones sociales.
2. Aprenderán los cuatro pasos de *Escuchar Activamente*.
3. Realizarán los pasos de *Escuchar Activamente* en las situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Resumen de la Tarea (Nada para esta lección)
2. El resumen de la Lección: a) la importancia de las habilidades sociales (generalmente); b) la importancia de *Escuchar Activamente*
3. Presenta la habilidad social, *Escuchar Activamente*
4. Discuta la Presentación
5. Los participantes actúan la habilidad, *Escuchar Activamente*
6. La discusión del drama
7. Planee y asigne tarea
8. Repita los pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas :
La habilidad de *Escuchar Activamente* duplicada en fichas para los miembros del grupo.
- Las Transparencias:
La Definición de Habilidades Sociales
El Formato de la Lección de Habilidades Sociales
Escuchar
- Folletos:
Reporte de Tarea

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: No hay tarea para esta lección



Empezando con esta sesión nosotros identificaremos y practicaremos una manera de aprender y usar técnicas para llevarse mejor con otros, individualmente y en grupos pequeños.

Usaremos estas técnicas para aprender habilidades específicas. ¿Qué son estas habilidades?

Como esta es la primera en una serie de lecciones de habilidades sociales, tome el tiempo para introducir la importancia del desarrollo de la habilidad..



Pida respuestas al grupo y escribalas en el papel para trazar. Asegure reforzar a ese que sostiene la definición de habilidades sociales.

Actividad 2: a) El Resumen de Las Habilidades Sociales (General)

Aquí esta una definición de las habilidades sociales que usaremos en todo este programa. Note las similitudes entre algunos de los comentarios que usted hizo y nuestro definición de trabajo. Eso no es sorprendente puesto que todos sabemos y usamos las habilidades sociales a diario. Como tal este grupo debe proporcionar una oportunidad de practicar esas habilidades que necesita usted saber y usar.

Esta es otra manera de pensar sobre la importancia de este grupo. Todos sabemos hacer algo muy bien ¿no? Una habilidad que hemos adquirido como resultado



Las habilidades sociales son las habilidades que usamos cuando tratamos con otros. Con buenas habilidades sociales obtenemos lo que queremos y a lo máximo la respuesta positiva y aminoramos la respuesta negativa de otra gente.

Lección 2

OH#1
Escucha Activamente

Introduzca la analogía del bolsillo de Glick a los participantes. Asegure de tener los bolsillos vacíos para abrir cuando termine esta demostración.

de tener que sobrevivir en las calles.
¿Que es esa habilidad?

Tiene razón, la pelea. Imagin que tiene la habilidad de sacar el puño, o el cuchillo, o pistola de este bolsillo, *en cualquier momento que quiera.*

¿**Pero**, que tiene en este bolsillo? ¡NADA! ¿Y que tiene usted en este bolsillo? ¡NADA! ¿Y en este? ¡NADA!

Bien, lo que este programa, y estos grupos en particular harán es llena sus bolsillos, así que ahora puede sacar el puño en cualquier momento que usted quiera, pero ahora también tiene opciones .

¿Y que sucede cuando tiene más opciones? ¿Y como se siente usted cuando tiene las opciones?

Aquí está lo que puede esperar en cada lección de la habilidad social presentada en este programa. Comenzaremos con Registro de Pensar revisando la tarea de la semana pasada que se hizo fuera de clase usando la habilidad que aprendió la semana anterior. Entonces introduciremos la habilidad nueva para aprender, esta semana es escuchar activamente. Sr./Sra. _____ y yo mostraremos como usar la

Obtenga las respuestas que aseguran que más opciones conducen a una flexibilidad y mas grande sentimientos de poder.

Al expresar esto haga un puño y saquelo de su bolsillo.

Asegurese de invertir sus bolsillos cada vez que haga la pregunta y de una respuesta.

Reinvierta sus bolsillos al expresar esto.

Obten las respuestas que aseguran que más opciones conducen mayor flexibilidad y sentimientos de poder.

1. Revista de la tarea.
2. El resumen de la habilidad nueva.
3. El entrenador modela la habilidad nueva.
4. La discusión del despliegue del modelo.
5. Todos los participantes practican la habilidad.
6. La discusión de la práctica.
7. Prepare la tarea de la habilidad.

Lección 2

OH#2
Escuchar Activamente



habilidad enseñando los pasos exactos a seguir, entonces tendrá usted una oportunidad de probar la habilidad actuando una situación con la que usted se identifica. Discutiremos como le fue en los siguientes pasos de la habilidad, y entonces practicara la habilidad fuera del grupo alguna vez en la semana, ¿ok? ¿Tienen preguntas?

Considere cualquiera pregunta y responde reforzando los procedimientos del grupo.

Actividad 2: b) El Resumen de Escuchar Activamente

Hoy, aprenderemos una habilidad que todos damos por un hecho, y es escuchar. ¿Que significa para usted escuchar?

Solicite algunas respuestas al grupo que reflejan el escuchar de una manera activa de oír lo que la otra persona le dice.

En un rato tendremos una oportunidad de discutir acerca de lo que significa escuchar, pero por ahora mismo Sr./Sra. _____ quiere mostrarle algunos ejemplos de la habilidad y los pasos específicos de la habilidad, *escuchar*. Después de que ha tenido una oportunidad de mirarnos modelar hablaremos acerca de cuando puede o quiere usar la habilidad en el futuro.

Actividad 3: Modele la Habilidad: Escuchar Activamente

Quiere _____ (escoga un participante) leer el primer paso de la habilidad. Quiere _____ leer el paso segundo.

Reparta las fichas de habilidad escuchar y muéstralo en un proyector. Pida a un participante diferente que lea uno de los pasos de la habilidad en orden. Asegurese dar las gracias a cada

individuo y proporcionar la realimentación positiva para leer.

¿Entienden todos los pasos de la habilidad, escuchar?

¿Tienen preguntas? ¡Bueno! Ahora Sr./Sra. _____ le presentará la habilidad. Aquí está la situación.



Escuchar

1. Mire a la persona que esta hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Lección 2

OH#3
Escucha Activamente

Soy un miembro de un grupo, y el/la Sr./Sra. _____ cuenta una historia acerca de una situación que aconteció en el vestíbulo donde vió que a un administrador se le cayo una cuchara y lo recogió y lo regreso a la comida.

Actividad 4: Discuta La Presentación

¿Ahora que usted ha visto una muestra de la habilidad, en que situaciones puede usted pensar en donde pueda usar esta habilidad?
¿Alguna vez ha tenido usted dificultad en situaciones donde ha tenido que escuchar a alguien detenidamente?

Los dos entrenadores actúan fuera del drama, siguiendo los pasos de la habilidad exactamente. Asegure apuntar su cabeza y hablar en voz alta cuándo realice un paso “Pensar” (por ejemplo, paso 2).

Solicite respuestas y que **cada** participante describa una situación *verdadera* y *actual* donde la habilidad se debe usar.

Entonces, una vez que todos han tenido la oportunidad de describir la situación donde ellos usarían la habilidad, que un voluntario haga

un papel. Recuerde al grupo que **cada persona** tendrá una oportunidad para practicar la habilidad.

Designe al voluntario como el *actor principal*, y pídale que escogo a otra actor (alguien que le recuerda a la persona con quien la habilidad se usará en la situación de la vida real).

Actividad 5: Miembros del Grupo Hacen un Drama sobre la Habilidad

¿*Donde* escucharías a _____?
Ok. Describe la habitación.
¿Dónde está? ¿Está de pie o esta sentado?
Al actor principal: Trate de actuar de seguir los pasos de la habilidad como mejor pueda.
Al otro actor: Trate de actuar la parte como mejor usted pueda.
Diga y haga lo que usted piensa que ellos harían cuando _____ sigan los pasos de la habilidad.

A los otros miembros del grupo: miren detenidamente que bien _____ realiza la habilidad, porque después lo discutiremos.

De hecho, _____, observe el paso #1 y mire que bien _____ ve a la persona que habla. _____, busque el paso 2 y vea si _____ piensa acerca de lo que se dice. Asegúrese de que apunte a su cabeza puesto que este es un paso "Pensar." _____ busque el paso 3 y _____ fíjese si _____ hace el paso 4.

Prepare la escena para el drama: accesorios, arreglos, y descripción. Entonces ensaye con el actor principal, lo que él dirá y hará durante el drama. Por ultimo, proporcione las instrucciones finales al grupo.

Asigne a cada uno de los cuatro participantes del grupo un paso en la habilidad para observa.

Comience el drama, asegurando que el actor principal sigue los pasos de la habilidad exactamente. Si no lo hace, pare el drama y comience otra vez.

Actividad 6: La Discusión del Drama

Al segundo actor: ¿Como se siente el papel que dice algunas cosas para que_____ escuche?

Después que el drama se lleva acabo (no más de tres a cinco minutos), invite a la realimentación del grupo.

¿Quien tiene el paso 1? ¿Como lo hizo _____ ?

Asegurece de obtener comentarios positivos. El propósito aquí es expresar, objetivamente, si el actor siguió los pasos de la habilidad, y no si actuó bien.

¿Quién tuvo el paso 2? Who had step 2? Nos puede decir como lo hizo _____ ?

¿Señaló a su cabeza cuando pensaba acerca de lo que se decía?

¿Quién tuvo el paso tres? ¿ _____ espera su turno para hablar?

¿Y paso 4?

Actividad 7: Planee y Asigne la Tarea para la Habilidad



Pues, ¿Ahora que ha tenido una oportunidad de probar la habilidad, cuando en la próxima semana cree usted que lo puede practicar?

El entrenador ayuda al actor planear la tarea.

Aquí esta una hoja de tarea. Todos haremos la primera parte aquí en clase, y completará individualmente la segunda parte después que ha practicado su habilidad, dada la situación que usted describió.

Actividad 8: Repita las Actividades 5, 6, y 7 con cada Participante

Ahora, quien quiere seguir.
Ok _____ Recuerdo que su situación era...

Actividad 9: La Conclusión

La próxima vez que nos reunamos, tendremos una oportunidad de revisar sus tareas y veremos que bien practicó esta habilidad de la semana, escuchar. La próxima vez aprenderemos una habilidad nueva.

Distribuya los informes de tarea, y que todos terminen su drama.

Continúe con el drama, usando los mismos procedimientos tal como se plantearon en las secciones anteriores, hasta que todos hayan tenido una oportunidad para terminar la habilidad.

Como instructor, debe familiarizarse con los pasos y la secuencia de la lección de la habilidad, puesto que el formato es el mismo en todo el plan. Sólo el contenido cambia.

3

Haciendo Preguntas (Una Lección Opcional)

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esto es la segunda de una serie opcional de habilidades sociales que proporcionan una base para interacciones y normas del grupo. Aprender a hacer preguntas para recibir información crítica para las propias necesidades, es una habilidad importante para que los participantes dominen en todos los programas cognitivos.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Haciendo Preguntas es una habilidad social básica que nos ayuda a satisfacer nuestras necesidades y a la vez alentar a otros para que nos ayuden.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social: *Haciendo Preguntas*.
2. Aprenderán a ejecutar los cinco pasos de *Haciendo Preguntas*.
3. Realizarán los pasos de *Haciendo Preguntas* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Repaso de la Tarea (Nada para esta lección)
2. El Resumen de la Lección: a) la importancia de habilidades sociales (generalmente); b) la importancia de *Escuchar Activamente*
3. Modele la habilidad social, *Haciendo Preguntas*
4. Discuta el Modelo en exhibición
5. Los participantes actúan la habilidad, *Haciendo Preguntas*
6. La discusión del drama
7. Planee y asigne tarea (práctica) sobre la habilidad
8. Repita los pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
La habilidad de *Haciendo Preguntas* duplicadas en fichas para los participantes del grupo.
- Transparencias:
Haciendo Preguntas
Folletos:
Reporte de Tarea (vea la Lección 2)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B. 1987. Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL: Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividades 1: Resumen de la Tarea



La última vez, aprendimos un poco sobre las habilidades sociales, y como se enseñan las habilidades. También introducimos el primero, de tres habilidades, que tiene que tener para llevarse bien con los demás, individualmente o en grupos.

La primera habilidad era *Escuchar*. ¿Quién recuerda los cinco pasos de esa habilidad?

También tuvo alguna práctica fuera de la clase. Saque su tarea y los revisaremos rápidamente.

Solicite las respuestas del grupo y muestre el papel con la habilidad de *Escuchar*.

Escoge un voluntario y en 1-2 minutos repase la tarea. Haga esto con cada miembro del grupo respondiendo a las preguntas 3-6 en el repaso. (Describa que sucedió cuando hicieron la tarea; los pasos que realmente siguieron; un auto valoración; y lo que la próxima tarea de deberá ser.)

Actividad 2: EL Resumen de la Habilidad Social: Haciendo Preguntas

Hoy, aprenderemos otra habilidad básica importante que usted usará para llevarse bien con los demás, o individualmente, o en un grupo.

Solicite algunas respuestas al grupo que refleje *Haciendo Preguntas* como una manera para que individuos busquen y tengan información importante para ellos.

La habilidad de esta semana es:
Haciendo Preguntas.

¿Quién puede definir que significa
Haciendo Preguntas?

Tendremos la oportunidad para discutir acerca de lo que preguntar significa para usted en un momento, pero por ahora el/la Sr./Sra. _____ y yo nos gustaria mostrarle algunos ejemplos de la habilidad y los pasos específicos de la habilidad. Después que usted ha tenido una oportunidad de mirarnos modelar esto para usted, hablaremos de las veces cuando usted necesite o quiera usar la habilidad en un futuro cercano.

Actividad 3: Modele la Habilidad: *Haciendo Preguntas*

¿Quiere _____ (escoga un participante) leer el primer paso de la habilidad? ¿Quiere _____ leer el segundo paso?

¿Entienden todos los pasos de la habilidad, *Haciendo Preguntas*?
¿Hay alguna pregunta? ¡Bueno! Ahora Sr./Sra. _____ actuará la habilidad para ustedes. Aquí está la situación. Estoy por ser liberado de 12 años de prision por posesión de drogas y tengo que averiguar acerca de un grupo de N.A. en mi vecindario y tengo que preguntar al consejero donde puedo obtener la información.

Reparta las tarjetas de la habilidad en lo y lo muestra. Pregunte a un participante diferente a leyó uno de los pasos de la habilidad, *Haciendo Preguntas* en orden. Esté seguro a da gracias a cada individuo y proporciona la realimentación positiva para leer.



Haciendo Preguntas

1. Decida lo que usted apreciaria a saber más acerca de.
2. Decida quien a pregunta.
3. Piense sobre maneras diferentes a hacer su pregunta y escoge una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar corecto a hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Lección 3

OH#1
Haciendo Preguntas

Los dos instructores actúan la escena, siguiendo los pasos de la habilidad exactamente. Asegúrese de apuntar a su cabeza y hablar en voz alta cuándo realice un paso de pensar (por ejemplo, pasos 1, 2, 3, y 4).

Cuando represente esta escena esté asegúrese al identificar las maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga claramente la mejor alternativa. Identifique dos o tres opciones tal es como: *Puedo levantar mi mano en el grupo y preguntar; puedo detener al consejero en el pasillo cuando lo veo; puedo hacer una cita con el consejero.*

Actividad 4: La Discusión del Modelo

¿Ahora que usted ha visto una muestra de la habilidad, en qué situaciones puede usted pensar en donde podría usar esta habilidad?

¿Ha tenido usted dificultad en situaciones donde ha tenido que hacer preguntas para entender mejor algo?

Cuando todos han tenido la oportunidad de describir la situación donde ellos usarían la habilidad, que un participante voluntario actúe un drama.

Recuerde al grupo que **todos en el grupo** tendrán una oportunidad de practicar la habilidad.

Solicite las respuestas y que **cada** participante describa una situación *verdadera* y *actual* donde la habilidad se debe usar.

Actividad 5: Participantes Actúan un Drama Sobre la Habilidad *Haciendo Preguntas*

¿Dónde estaría usted haciendo

Designe a un segundo voluntario como el *actor principal*, y le pide que escoja a otro. (Designe el participante voluntario como el *actor principal*, y pídale que escoja un co-actor. (Alguien que le recuerde al actor principal la persona con quien la habilidad se usará en la situación de la vida diaria) o puede ser otro miembro del grupo dispuesto a ayudarlos.

Prepare la escena para el drama, incluye accesorios, arreglos, y descripción. Ensaye con el actor principal, lo que él dirá y hará durante el drama. Finalmente, proporcione las instrucciones finales al grupo.

Asigne a cada uno de las cinco participantes del grupo un paso en la habilidad para observar.

preguntas? Ok. ¿Como está amueblada la habitación se proporciona, dónde está, esta parada or sentada?

AL actor principal: Trate de seguir los pasos de la habilidad lo mejor usted pueda.

Al segundo actor: representa la parte de _____ como mejor pueda. Diga y haga lo que usted piensa que haría _____ cuando siga los pasos de la habilidad.

A los otros participantes del grupo: Observen bien como _____ realiza la habilidad, porque después lo discutiremos. _____, observe el paso uno y mire que bien _____ ve a la persona que habla. _____, usted observe para el paso dos y vea si _____ está pensando acerca de lo que se dice. Asegúre que él señale a la cabeza puesto que este es un paso de “pensar.” _____, busque el paso 3 y _____ mire si _____ hace el paso 4, y _____, vea si _____ hace el paso 5.

Actividad 6: La Discusión del Drama

Comience el drama, asegurando que el actor principal sigue exactamente los pasos de la habilidad. Si no, detenga el drama y comience otra vez.

Después de que el drama lleva acabo (no más de tres a cinco minutos), invite a la realimentación del grupo.

Asegurese de solicitar los comentarios positivos. EL propósito aquí es el de expresar si el actor siguió los pasos de la habilidad, y no como actuó.

Al segundo actor: ¿Como se sintió al hacer el papel que dice algunas cosas para que _____ (el actor principal) haga preguntas?

¿Quién buscaba el paso 1? ¿Lo hizo bien _____?

¿Quién tuvo el paso 2? ¿Nos puede decir si _____ lo hizo bien el paso 2? ¿Señaló a la cabeza cuando ellos decidían a quien harían la pregunta?

¿Quien tuvo el paso 3? ¿Pensó _____ sobre las maneras diferentes de hacer una pregunta y escogió una manera de hacerlo?

¿Y paso 4, _____ escogió el tiempo y lugar correctos para hacer la pregunta?

¿Y paso 5?

Actividad 7: Planee y Asigne la Tarea (practica) de la Habilidad



Bien, ahora que usted ha tenido una oportunidad para probar la habilidad. En la próxima semana cuando cree que lo puede practicar? Aquí está una hoja de tarea. Todos completaremos la primera parte, aquí en la clase, y usted completará individualmente la segunda parte después de que

El entrenador ayuda al actor con la tarea.

practique su habilidad, dada la situación que usted ha descrito.

Actividad 8: Repita las Actividades 5, 6, y 7 con cada Participante

Distribuya los informes de tarea, y que todos complete la primera parte y también su drama.

Ahora, ¿Quién quiere seguir? Ok, _____, recuerdo que su situación era...

Actividad 9: La Conclusión

La próxima vez que nos reunamos, tendremos una oportunidad de revisar su tarea y veremos si practicó bien la habilidad de la semana, *Haciendo Preguntas*.

Continué con los dramas, usando los mismos procedimientos como en las otras secciones, hasta que todos han tenido la oportunidad de completar la habilidad.

La próxima vez, aprenderemos una habilidad nueva. Nos vemos entonces

Como un instructor, usted debe familiarizarse con los pasos y la secuencia de la habilidad, porque el formato es el mismo. Sólo cambia el contenido.

4

Dar la Realimentación

(Una Lección Ocional)

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta es la tercera de una serie de tres habilidades sociales opcionales que proporcionan una base para interacciones del grupo. Aprender a *Dar la Realimentación* objetivamente a otros para informarles de su conducta y desempeño son una habilidad importante para que los participantes aprendan todos los programas cognitivos. Edificando sobre las dos habilidades sociales previas, *Escuchar Activamente* y *Haciendo Preguntas*, esta habilidad enseña a los participantes a proporcionar información objetiva a otros sobre sus pensamientos, actividades, y sentimientos.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Dar la Realimentación es una habilidad social básica requerida para actuar recíprocamente con otros individuos o en grupos.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social, *Dar la Realimentación*.

2. Aprenderán y estarán capacitados para realizar los cinco pasos de *Dar la Realimentación*.
3. Realizarán los pasos de *Dar la Realimentación* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Repaso de la Tarea (Nada para esta Lección)
2. El Resumen de la Lección a) la importancia de las habilidades sociales (en general); b) la importancia de *Dar la Realimentación*
3. Representar la habilidad, *Dar la Realimentación*
4. Discutir el Despliegue del Modelo
5. Los Participantes desempeñan la habilidad, *Dar la Realimentación*
6. La discusión del drama.
7. Planee y asigne la tarea (práctica) de la habilidad
8. Repita los pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. El resumen

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
La habilidad de *Dar la Realimentación* duplicada para miembros del grupo.
- Transparencias:
Dar la Realimentación
- Folletos:
Reporte de la Tarea (vea Lección 2)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

Notas

Actividad 1: Repaso de la Tarea



¡Hola! En la última sesión nosotros introducimos el segundo de tres habilidades, que usted necesitará para llevarse con los demás individualmente, o en grupos. Las Primeras dos habilidades fueron *Escuchar y Haciendo Preguntas*.

¿Quién recuerda los cinco pasos de la habilidad que aprendimos la semana pasada?

También tuvieron práctica fuera de clase usando la habilidad *Haciendo Preguntas*. Saquen sus informes de tarea y revisaremos rápidamente.

Solicite las respuestas del grupo y muestre con la habilidad de *Dar la Realimentación*.

Escoga un voluntario y tome 1-2 minutos para repasar la tarea. Haga esto con cada miembro del grupo respondiendo a las preguntas 3-6 en el Reporte de Tarea. (Describa qué aconteció cuando ellos hicieron la tarea de deberes; los pasos que verdaderamente siguieron; una auto volarización; y lo que la próxima tarea de deberes debe ser.)

Actividad 2: El Resumen de Dar la Realimentación

Hoy aprenderemos la tercera de tres habilidades básicas importantes que usarás para llevarse bien con demás individualmente, o en un grupo. La habilidad de esta semana es: *Dar la Realimentación*.

¿Que significa para usted *Dar la Realimentación*?

Solicite algunas respuestas del grupo que refleje que dar la realimentación es un metodo de dar información objetivo a otros sobre su conducta, piensamientos o sentimientos.

Tendremos la oportunidad de hablar sobre lo que significa para usted *Dar la Realimentación* en un ratilo, pero ahora mismo, a la Sr./Sra. _____ a mi nos gustaría mostrarle algunos ejemplos pasos especificos de la habilidad, *Dar la Realimentación*. Después de haber tenido la oportunidad de mostrarle esto a usted, hablaremos de cuando podría usted necesitar o querer usar la habilidad en un futuro cercano.

Actividad 3: Presente la habilidad, *Dar la Realimentación*

¿Quiere _____ (escoga un participante) leer el primer paso de la habilidad? ¿Quiere leer el segundo paso _____? ¿Quiere leer _____ el tercero paso? ¿El cuarto paso _____? ¿El quinto paso _____?

Reparta las fichas de la habilidad, *Dar la Realimentación*, y muéstrelo en una transperencia. Pida a un participante diferente que lea uno de los pasos de la habilidad en orden. Asegurece de dar gracias a cada individuo y proporcionar la realimentación positiva para leer.

¿Entienden todos los pasos de la habilidad, *Dar la Realimentación*? Muy bien. Ahora, Sr./Sra. _____ y yo les presentaremos la habilidad.

Aquí está la situación. Uno de los miembros del grupo constantemente interrumpe cuándo otros hablan y no se da cuenta de lo que hace. Necesito proporcionarle realimentación sobre su conducta, y que tan desconsiderado es la demás.



Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información desea usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Lección 4

OH #1
Dar la Realimentación

Los dos instructores actúan el drama, siguiendo los pasos de la habilidad exactamente. Asegurese de apuntar la cabeza y hablar en voz alta cuándo realice un paso de pensar (por ejemplo, pasos 1, 2, 3, y 4).

Cuando usted haga este drama, asegúrese de ser claro con la clase de información que usted desea proporcionar las diferentes maneras de dar y escoga claramente la mejor alternativa. Identifique dos o tres elecciones tales como: *Necesito decirle a Juan que molesta a las personas cuando las interrumpe. Puedo interrumpirlo cuando habla y decirle porque; puedo decirle lo que he visto y cuantos veces ha interrumpido a otros; puedo pedirle que deje parar de interrumpir cuando hace eso.*

Actividad 4: Discuta el Despliegue del Modelo

¿Ahora que usted ha visto una muestra de la habilidad, en cuales situaciones podría usted usar esta habilidad? ¿Ha tenido usted alguna vez dificultad en situaciones donde usted ha tenido que dar realimentación a otra persona?

Solicite las respuestas y que **cada** participante describa una situación real y actual donde la habilidad se debe usar.

Luego una vez que todos han tenido la oportunidad de describir la situación donde ellos usarían la habilidad, que un participante voluntario haga un drama. Recuerde al grupo que **todos** tendrán una oportunidad de practicar la habilidad.

Actividad 5: Los Participantes Hacen el Drama de la Habilidad

¿Donde estaría dando la realimentación? Ok, ¿Como está amueblada la habitación? ¿Dónde está usted? ¿Está sentada o parada?

Designe al voluntario como *el actor principal* y pídale que escoge un segundo actor (alguien que le recuerde a la persona con quién la habilidad se practicará en la vida actual). Prepare el camino para el drama, incluyendo accesorias arreglos, y descripción. Entonces ensaye con el actor principal lo que él dirá y hará durante el drama, finalmente proporcione las instrucciones finales al grupo.

Al actor principal: Trate de seguir los pasos de la habilidad como mejor pueda.

Al segundo actor: Trate de representar la parte de _____ como mejor pueda. Diga y haga lo que usted piensa que _____

haría cuando _____ siga los pasos de la habilidad.

A los otros miembros del grupo: Miren detenidamente que bien hace la habilidad _____, porque después, vamos a discutirlo. De hecho, _____, mire el paso 1 y vea si _____ decide si quiere proporcionar información objetiva. _____, Mire el paso 2 y vea si _____ decide qué clase de información va a dar. Asegurese si él señala a su cabeza puesto que este es un paso de “pensar.” _____, busque el paso 3, y _____, busque el paso 4, y _____, busque el paso 5.

Actividad 6: La Discusión de la Drama

Asigne a cada uno de los cinco participantes del grupo un paso en la habilidad para observar.

Comience el drama, asegurando que el actor principal sigue exactamente los pasos de la habilidad. Se no sigue los pasos, para el drama y vuelva a empezar.

Después de que el drama se termina (no más de tres a cinco minutos) pida respuestas al grupo.

Al segundo actor: ¿Cómo se sintió diciendo algunas cosas para que _____ respondera?

¿Quién buscaba el paso 1? ¿Lo hizo bien _____?

Asegurese de solicitar comentarios positivos. El propósito aquí es expresar, objetivamente, si el actor siguió los pasos de la habilidad, y no cómo los hizo.

¿Quién tuvo el paso 2? ¿Nos puede decir si _____ lo hizo bien? ¿Señaló a su cabeza cuando el decidían qué clase de información proporcionar?

¿Quién tuvo el paso 3? ¿Pensó _____ sobre las diferentes

maneras de dar información y escogioo una manera de hacerlo?

¿Y paso 4, escogió _____ el tiempo y el lugar adecuado para dar la información?

¿Y paso 5?

Actividad 7: Planee y Asigne la Tarea (practica) de la Habilidad



Y, ahora que ha tenido oportunidad de practicar la habilidad, cuándo, en la próxima semana piensa usted que lo puede practica?

Aquí está la tarea. Todos completaremos la primera parte aquí en clase, y usted completará la segunda parte después de que practique su habilidad, dada la situación que ha descrito.

Actividad 8: Repita las Actividades 5, 6, y 7 con cada participante

Ahora, quién quiere seguir? Ok, _____ como recuerdo, su situación era...

Actividad 9: El Resumen

La próxima vez que nos reunamos, tendremos una oportunidad de revisar su tarea y veremos si hizo bien la practica de la habilidad de la semana, *Dar la Realimentación*. La próxima vez comenzaremos nuestro trabajo con AutoCambio

El instructor ayuda al actor planear la tarea.

Distribuy la tarea, y que todos completen la primera parte al mismo tiempo que completan su drama.

Continú con los dramas, usando los mismos procedimientos tal como se plantean en las secciones previas hasta que todos hayan completado la habilidad.

Como instructor, debe usted familiarizarse con los pasos y secuencia de la lección de la habilidad, porque el formato es el mismo de la lección. Sólo cambia el contenido.

Cognitivo. Esto es una parte del programa que nos ayuda a examinar nuestros pensamientos y sentimientos.

5

Nuestro Pensar Controla Nuestra Conducta

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta lección demuestra cómo los pensamientos, sentimientos, y actitudes controlan los acciones de la gente. Un conflicto entre una “autoridad” y un “ofensor” se presenta en un drama, y se le pregunta a la clase que adivine el pensamiento y sentimiento de cada persona. Los estudiantes ven en una situación práctica como los pensamientos, sentimientos, y actitudes conducen a modelos previsibles en la actuación. Ellos practican también el proceso de la “separación objetiva” mirando los pensamientos, sentimientos, y actitudes detrás de nuestras acciones. La lección termina con una explicación de los tres pasos de *AutoCambio Cognitivo*: 1) observar nuestros pensamientos y sentimientos, 2) reconocer el riesgo de nuestros pensamientos y sentimientos que conducen al problema, 2) usar nuevo pensamiento para reducir ese riesgo.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Pensamientos: ideas o palabras en nuestra mente.

Sentimientos: emociones que acompañan nuestros pensamientos.

Actitudes: El pensamiento que pasa por detrás de nuestros pensamientos y sentimientos particulares.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Reconocerán como pensamientos, sentimientos, y actitudes conducen a modelos previsibles de conducta.
2. Practicarán la “seperación objetiva” observando y describiendo pensamientos, sentimientos y actitudes.
3. Entenderán los tres pasos de *AutoCambio Cognitivo*.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección (Breve)
3. Presente un drama que muestre un conflicto entre un ofensor y alguien en autoridad
4. Identifique los pensamientos y los sentimientos de cada actor en el drama
5. Identifique las actitudes fundamentales de cada actor
6. Prediga la conducta futura de cada actor basado en sus pensamientos, sentimientos, y actitudes
7. Presenta el “Principio Cogniscitivo”
8. Presenta los tres pasos de AutoCambio Cognitivo
9. Aplique los tres pasos de AutoCambio Cognitivo al drama
10. La Conclusión
11. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transparencias:
Nuestros pensamientos, sentimientos, y actitudes
AutoCambio Cognitivo
- Folletos:
Tarea

EQUIPO:

- Dos Caballetes con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Repaso de la Tarea

Si las lecciones opcionales de las habilidades sociales (2, 3, y 4) se omiten, no hay tarea para esta lección.

Si las lecciones opcionales de las habilidades sociales se cubren repasa la tarea de la lección 4.

Escoja un participante voluntario y tome 1-2 minutos para repasar la tarea. Haga esto con cada participante en la clase, asegurar de que ellos contesten las preguntas 3-6 en el Informe de Tarea (por ejemplo, describe lo que aconteció cuando ellos hicieron la tarea; los pasos que ellos siguieron; un auto valorización; y la próxima tarea).

Actividad 2: Resumen de la Lección

Veremos como los pensamientos y sentimientos de la gente controlan la manera en que ellos actúan. Esto es una idea importante, porque señala a una manera en que podemos controlar nuestro propio modo de actuar controlando nuestras maneras de pensar.

Actividad 3: Presente un Drama que Ilustra Conflicto

Empezaremos imaginando una escena entre dos personas.

Establezca un drama que muestra un conflicto entre un delincuente y alguien con autoridad. El drama

mostrará un conflicto que se agrava en el que el delincuente se siente tratado injustamente e intimidado por el oficial, y el oficial siente que el delincuente es grosero, desafiante, y criminal.

Ejemplo: un oficial de la policía sospecha que un hombre joven trata con drogas y le dice que se marche del teléfono público. El oficial ignora a varios otros jóvenes que están cerca del teléfono.

Ejemplo: un oficial de la libertad condicional sabe que este cliente en particular es desafiante de la autoridad y quiere poner límites fuertes. El cliente llega para una cita diez minutos tarde y el oficial le habla al cliente sobre la importancia de responsabilidad y amenaza con quitarle su libertad condicional.

Ejemplo: un oficial de la correccional mantiene a un preso en espera en la puerta o en su casa mientras el oficial termina una conversación con otro oficial acerca del horario del próximo cambio de trabajo. El preso expresa irritación. ("Tome su tiempo.") El oficial expresa irritación impuniendo su autoridad. ("Martinez, se queda detras de la linea hasta que la puerta se abra y este libre para pasar." Apunta a una linea en el piso.")

El drama compone de un conflicto que se agrava, con cada lado enojándose mas y mas. Seguramente se detendra antes de la violencia, pero mostrará la posibilidad de violencia u otras consecuencias graves.

Es importante también que ningun lado esté equivocado o completamente en derecho. El motivo es demostrar dos puntos de vista opuestos en una manera familiar de la situación del conflicto.

El personal puede reclutar a miembros del grupo para actuar en el drama. El personal debe actuar la parte de la autoridad.

Puedes permitir que la clase mire y excuche como usted monta el drama con los actores.

Mantenga la preparación breve y sencilla. Introduzca el drama a la clase con una pequeña: explicación.

Vamos a mostrar un drama entre un oficial y un ofensor.

Haga el drama. Cuándo el conflicto está claramente representado, detenga el drama y pregunte a la clase:

Actividad 4: Identifique los pensamientos y sentimientos de cada actor

¿Como describiría la manera en que estas dos personas actúan uno hacia al otro?

Obtenga unos cuantas respuestas. Indique que esta era una escena que se intensifica.

Miremos los actores uno por uno.
¿Como describiría usted la manera
en que actúo el oficial ?

¿Como describiría usted la manera
en que actúo el ofensor?

¿Como cree usted que cada una de
estas personas piensa y siente?
Los miramos uno en uno.
Asumiendo que este es un típico
conflicto, ¿Qué cree usted que
pasa en la mente del preso?
¿Cuales son sus pensamientos
mientras esto sucede ?

¿Qué cree que él siente?

Obtenga unos cuantas
respuestas.

Obtenga unos cuantas
respuestas.

No critique las respuestas (asume
que ellas tienen razón). Practique
y demuestre un punto de vista
completamente objetivo del
drama.

Animen aqueden muchas
respuestas. Anote en papel para
trazar cada pensamiento que
cualquier miembro de la clase
sugiere (o que el instructor lo
escribo mientras usted habla).

Marque la lista con **“los
pensamientos.”**



Después que obtenga varias
respuestas, pregunte:

Agregue los sentimientos que el
grupo sugiere en la hoja.

Marque éstos con **“los
sentimientos.”**



Ponga esta hoja en la
pared para que el grupo lo pueda
ver mientras ellos contestan la
siguiente pregunta.

OK. Eso parece a una suposición razonable acerca de lo que quizás esté pasando dentro de la mente de preso. Ahora miremos el oficial.

¿Qué cree que esta pensando el oficial?

¿Qué cree que siente él?

Parece que tenemos una buena imagen de lo que pasa dentro de la mente de cada una de estas personas.

Actividad 5: Identifique las actitudes fundamentales de cada actor

¿Piensa que esta gente expresa una actitud definida? ¿Qué clase de actitudes tiene el ofensor?

En una hoja nueva, escriba cada pensamiento segurado.

Marque esta lista “**Los Pensamientos**”.

Agregue los sentimientos a la hoja. Marque esta lista “**Los Sentimientos**”.

Retrocede y mire las dos hojas juntas.

Aliente una discusión breve. Debe estar seguro que todos estén atentos a los pensamientos y sentimientos demostrados.

Pregunte, por ejemplo, “¿Les parecen prácticos los pensamientos y sentimientos que tenemos anotados? ¿Su pensamiento es el mismo o diferente? ¿Tienen la misma clase de sentimientos?”

Pero el objetivo no es encontrar una lección en el contenido de los pensamientos y sentimientos. El objetivo es practicar los pensamientos y sentimientos observando objetivamente.

Que la clase concuerde con una o dos actitudes obvias y se los agrega al papel del oficial. Marquelos “Actitudes.”

Pregunte si ellos piensan que el oficial quizás tenga ciertas creencias que influyen en la manera en que actuó en la situación. Escríbelo y marquelos

“creencias” (Incita al grupo preguntando que de creencias acerca de presos).

Anime a la clase a que usa su imaginación. Por supuesto, no podemos saber con toda seguridad. Pero podemos imaginar basandonos en lo que observamos de su conducta.

¿Qué clase de actitudes y creencias tiene el ofensor?



Escriba las **Actitudes** del delincuente en el papel para trazar, y los marca.

Haga lo mismo con **Las Creencias**.

Recuerde: Usted debe mostrar claramente una actitud totalmente objetiva a toda esta información.

Actividad 6: Prediga la conducta futura de los actores

Basado en estos pensamientos, sentimientos, actitudes, y creencias, ¿Piensa usted que podemos predecir como esta gente actuará uno hacia el otro en el futuro?

Por ejemplo, ¿Si nada interrumpe nuestro drama, qué puede suceder eventualmente?

Los miembros del grupo deben ser capaces de predecir violencia o venganza por parte del preso, y alguna clase de castigo por parte del oficial. Si no lo hacen, sugiere estas consecuencias usted mismo.

Supongamos que esta situación no lleve a la violencia. Supongamos que el oficial continúa amenazando al preso y porque hay otros oficiales

cerca y el preso no quiere problemas. Finalmente, él se calla y hace lo que le digan que haga.

¿Será eso el final de la historia?

Supongamos que este preso se guarda estos pensamientos, sentimientos y actitudes. ¿Qué puede suceder más adelante?

Supongamos que el oficial se guarda estos pensamientos, sentimientos y actitudes. ¿Como piensa usted que el oficial actuará con el preso?

Es claro, ¿No? Los pensamientos, sentimientos y actitudes que esta gente tiene predice que habrá más conflicto en el futuro. No podemos decir exactamente lo que este conflicto pueda ser, eso dependerá de las circunstancias. Pero mientras ellos tengan estos pensamientos, sentimientos y actitudes, el problema no desaparecerá.

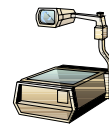
Actividad 7: Presente el Principio Cognitivo

Este es un ejemplo de la idea principal detrás de programa.

Obtenga respuestas que indican lo no serán lo contrario (que no será el final de la historia.)

Refuerce la idea de que el preso quizás busque la oportunidad de causar problemas al oficial u obtenga la venganza.

Recuerda la clase que se fije en los pensamientos y sentimientos particulares y actitudes que el oficial está experimentando.



**Nuestros pensamientos,
sentimientos y actitudes...**

**...controlan cómo nosotros
actuamos.**

Lección 5

OH #1
Nuestro Pensar Controla Nuestro Conducta

La mayor parte del tiempo nuestros pensamientos y sentimientos son bastante automáticos. Pensamos y nos sentimos fuera de hábito. Pero podemos aprender a tomar el control de la manera en que pensamos. Y si hacemos eso, tomamos el control sobre nuestros sentimientos también.

Esto es lo que este curso enseña.

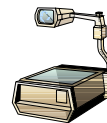
Aprenderemos como controlar nuestros sentimientos y nuestras acciones controlando nuestro pensar.

Actividad 8: Presente los tres pasos de AutoCambio Cognitivo

Llamamos este proceso, "AutoCambio Cognitivo." AutoCambio Cognitivo es una habilidad sencilla para controlar nuestras vidas controlando nuestro pensar. Tiene 3 pasos:

En las próximas reuniones del grupo practicaremos estos pasos, comenzando con el paso 1.

Actividad 9: Aplique los tres pasos de AutoCambio Cognitivo al drama



AutoCambio Cognitivo

- 1. Prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos.**
- 2. Reconozca cuando hay riesgo de que nuestros pensamientos y sentimientos nos dirijan a problemas.**
- 3. Usar un nuevo pensar que reduzca ese riesgo.**

Leccion 5

OH #2

Nuestro Pensar Controla Nuestro Conducta

Indique el papel con la lista de cada pensamiento y sentimiento de la persona.

Por ahora, veamos como estos 3 pasos quizás convengan en el guión que acabamos de ver.

Enumerando estos pensamientos y sentimientos, nosotros hemos hecho el Paso 1 para estas dos personas. En la vida diaria, el paso 1 significa que observamos nuestros propios pensamientos y los sentimientos mientras realmente los tenemos.

Todos acordamos que estos pensamientos y sentimientos probalmente conducirían en un futuro al conflicto entre estas gente. Esto es lo que significa ver el “riesgo” en pensamientos y sentimientos. El riesgo significa el riesgo que conduce al problema. Este es el paso 2.

Ahora, probaremos el paso 3: ¿Qué otras maneras de pensar puede usar esta gente si ellos quieren evitar el problema en el futuro?

Anime a que den sugerencias. La idea es que la clase reconozca que hay maneras alternativas de pensar que quizá eviten el problema que parece inevitable. La habilidad práctica de imaginar las maneras nuevas de pensar desarrollará en las lecciones futuras.

Actividad 10: Conclusión

1. Podemos prestar atención a pensamientos y sentimientos de la misma manera en que prestamos atención a las acciones.

2. Podemos reconocer como algunos pensamientos y sentimientos tienen como resultado maneras muy previsibles de actuar.

Revise el contenido de la clase.

Asegurese mencionen los siguientes puntos.

3. La gente puede cambiar sus acciones cambiando sus pensamientos, sentimientos, y actitudes.

Relea los participantes captar estas ideas y agradezca sus sugerencias.

Actividad 11: Asigne la Tarea



Piense en 2 situaciones cuando usted tuvo un conflicto con otra persona.

¿Cuales fueron sus pensamientos y sentimientos al principio de la situación?

¿Cuales eran sus pensamientos y al desarrollarse la situación?

Escriba los pensamientos y sentimientos que pueda usted recordar.

Revisaremos estas situaciones y sus pensamientos y sentimientos en nuestra próxima reunión.

Nota: Mantenga los papeles para trazar con los pensamientos de la autoridad y del ofensor, también los sentimientos, y las actitudes que se usaran en la Lección 6.

6

Prestando Atención a Nuestro Pensar

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta lección enseña la técnica de “Los informes de Pensar.” Los informes de Pensar son las técnicas principales para observar objetivamente nuestros propios pensamientos, sentimientos y actitudes.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

El Informe de pensar: un informe objetivo estructurado de nuestros pensamientos y sentimientos, con 4 partes: 1) una descripción breve de la situación, 2) una lista de los pensamientos que tuvimos, 3) una lista de los sentimientos que tuvimos, 4) una lista de las actitudes o las creencias que tuvimos.

El proceso objetivo: sin culpa, sin excusas, y sin argumento. Un informe objetivo de pensamientos es como una cinta que grabó lo que aconteció en nuestra mente.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, participantes:

1. Aprenderán como usar los informes del pensar para observar e informar sus pensamientos, sentimientos, actitudes, y creencias.

2. Comenzarán a reconocer los pensamientos, sentimientos, actitudes, y lcreencias que los dirigen a conflictos con otra gente.
3. Comenzarán a establecer como norma de grupo una estructura de referencias objetivas y sin argumentos para examinar pensamientos, sentimientos y conductas.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Repaso de la tarea
2. El resumen de la lección (breve)
3. Presentar las cuatro partes de un informe del pensar e ilustralos con el guión de la lección 5.
4. Presenta una muestra del informe del pensar.
5. Explique el significado y la importancia de objetividad en informes del pensar.
6. Cada participante presenta un informe del pensar
7. La conclusión
8. Asigne la tarea

SUPLEMENTOS:

- Transparencias:
 - AutoCambio Cognitivo (vea la Lección 5)
 - Informes Pensares- la definición
 - Formularia del Informe del Pensar
 - Medios Objetivos
 - Actitudes y Creencias
 - Nosotros somos nuestra propia autoridad
- Folletos:
 - Tarea - El Informe de Pensar

EQUIPO:

- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

Lección

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Repaso de la Tarea

Pregunta a cada participante que informe brevemente en un ejemplo del conflicto. (Ellos prepararon dos ejemplos como tarea de la última lección.) Anima a cada participante que indentifique por lo menos un pensamiento y uno sentimiento que experimentaron en ese tiempo.

Manténlo muy sencillo. Como una norma, toma no más de treinta segundos para que cada uno describe su situación, y no más de un minuto para informar sus pensamientos y sentimientos.

La meta es hacer de esto un ejercicio muy objetivo.

Actividad 2: Resumen



En nuestra última clase vimos las clases de pensamientos y sentimientos y actitudes que puede tener la gente cuando ellos están en conflicto unos con otros. Aprendimos también los 3 pasos de AutoCambio Cognitivo.

Muestra la lista con los tres pasos.

- AutoCambio Cognitivo**
- 1. Presta atención a nuestros pensamientos y sentimientos.**
 - 2. Reconoce cuando hay riesgo de que nuestros pensamientos y sentimientos nos dirigan a un problema.**
 - 3. Usa nuevo pensar que reduzca ese riesgo.**

Lección 5

OH #2

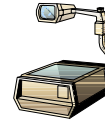
Nuestro Pensar Controla Nuestro Conducta



Hoy practicaremos el primer paso, haciendo lo que llamamos “los Infomes del Pensar.”

Actividad 3: Presenta los cuatro pasos de un Informe del Pensar (IP)

Un Informe del Pensar es una manera de informar los pensamientos y los sentimientos que tenemos en una situación en particular.



Los Informes del Pensar

- 1. Una descripción breve y objetiva de la situación.**
- 2. Una lista de todos los pensamientos que tuvistes en esa situación.**
- 3. Una lista de todos los sentimientos que tuvistes en esa situación.**
- 4. Actitudes o creencias detrás de sus pensamientos y sentimientos.**

Lección 6

OH#1

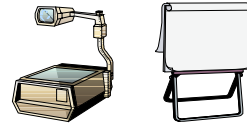
Prestando Atención a Nuestro Pensar

Revise las dos listas de pensamientos y sentimientos de la lección 5. Indique como cada informe listó los pensamientos y los sentimientos que cada persona tuvo en el guión, y listó también algunas actitudes y las creencias cada persona tenida.

¿Qué necesitamos añadir para que estos Informes del Pensar estén completas, según la definición?

Necesitamos agregar una descripción breve e objetiva de la situación.

Hagamos eso. ¿Que podemos escribir como una descripción breve y objetiva de la situación del punto del vista del delincuente?



El Informe de Pensar

Situación: _____

Pensamientos: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Sentimientos: _____

Actitudes y Creencias: _____

Lección 6
Prestando Atención a Nuestro Pensar

OH #2

Cualquier descripción esta bien mientras sea breve, exacta, y objetiva. Insiste que estos criterios sean cumplidos.

Si una sugerencia es larga, pregunta cómo se puede hacer más corta. Esa descripción indica que no estamos interesados en lo que estaba sucediendo. Estamos interesados en los pensamientos y sentimientos que la gente tuvo dentro de sus cabezas.

Si una sugerencia es subjetiva e incluye un idioma emocional o juicios de lo que está bien o mal como parte de la descripción, indica donde la descripción no es objetiva.

Indica que los sentimientos y pensamientos el bien y al mal son una parte muy importante del infome, pero que pertenecen en la sección de pensamientos y sentimientos.

La habilidad para escribir una descripción breve y objetiva de una situación es una habilidad básica que se usará en todo el programa. Es un paso clave en la Resolución de Problemas (Modelo 2).

Agrega una descripción breve y objetiva de la situación al informe del delincuente.

Indica que la descripción es diferente desde los dos puntos de vista diferentes, pero pueden ser completamente objetivos y exactos.

Que la clase esté de acuerdo redacción, luego agrega una descripción breve y objetiva de la situación al informe del oficial.

Ahora hagamos la misma cosa para el informe de oficial.

Actividad 4: Presenta una muestra del Informe del Pensar

Aquí está un ejemplo de un informe Pensar hecho por un miembro de otro grupo.

Explica la situación: Un hombre joven estaba en libertad supervisado de la cárcel. Porque estaba supervisado intensamente, las autoridades lo checaban varias veces a la semana. A menudo lo agarraban cometiendo pequeñas infracciones, como llegar tarde a casa del trabajo, o dirigirle la palabra a gente que no debe, o estar en lugares donde no debe estar.

Se le pidió que hiciera un Informe del Pensar en una ocasión que fue a visitar amigos cuando debió.

Presente el IP en una hoja.
(Escríballo de antemano)



Situación: Me metí en un lío por estar fuera del área.

Los Pensamientos:

- 1) Sé que si hago estas cosas volveré a la cárcel.
- 2) Comienza realmente a molestarme
- 3) Me siento encerrado en mi apartamento.
- 4) Realmente resiento esto.
- 5) No debería tener que seguir estas órdenes.
- 6) Quizás sería mejor volver a la cárcel y terminar mi sentencia.
- 7) Siento que ya no estoy a cargo de mi vida.
- 8) No lo suporto más.

Los Sentimientos:

Incómodo, enojado, controlado, amenazado

Actitudes y Creencias:

Nadie tiene el derecho de controlar mi vida. Si permito que me hagan esto no soy nadie.

Es importante que los miembros de la clase vean cómo un Informe del Pensar nos permite mirar dentro de nuestros pensamientos y sentimientos. Anime la discusión haciendo preguntas como, “¿Entiende usted como se sentía?” “¿Ha tenido alguna vez pensamientos y sentimientos como éstos?” “¿Qué otros pensamientos y sentimientos cree usted que esta persona puede tener, además de estos?”

Los miembros de la clase pueden identificarse con la persona en el Informe y defender su manera de Pensar. Eso esta bien, pero tenga cuidado como maestro de no implicar ningún juicio personal en cuanto a si los pensamientos y los sentimientos son buenos o malos, justificados o injustificados.

Actividad 5: Explique la importancia de la objetividad en los Informes del Pensar

Un Informe del Pensar es como un microscopio que permite mirar dentro de nuestras cabezas y ver los pensamientos y los sentimientos que están allí.

Con Informes del Pensar, vemos nuestros pensamientos y sentimientos exactamente como son. No hacemos juicios. No culpamos y no tenemos excusas. Un Informe del Pensar es completamente objetivo.

La objetividad de un Informe del Pensar es la clave para q ue trabaje el AutoCambio Cognitivo. Refuerce esta objetividad en cada oportunidad. Haga su propia objetividad muy claro, especialmente cuándo los miembros de la clase den sus propios informes. Ayuda el repetir parte del informe que se da, usando un tono de voz puramente objetivo. Anote los Informes, enumerando los pensamientos y siendo absolutamente neutral acerca del contenido informado, sin importar. Demuestre ser un científico objetivo examinado pura información.

Objetivos significa:

Sin excusas

Sin culpa.

Sin argumento.

Sin cuentos.

Como una grabadpra.

Lección 6

OH#3

Prestando Atención a Nuestro Pensar



Actividad 6: Cada participante hace un Informe del Pensar

Ahora quiero pedirles que hagan sus propios Informes del Pensar.

Llame a un miembro del grupo por su nombre y preguntelo si estaría dispuesto a hacer un Informe del Pensar del conflicto en que ellos pensaron como parte de su tarea.

Sea casual. Haga la tarea tan sencilla como sea posible. Aegúreles, si es necesario, que esto será una tarea sencilla.

Bueno. Usted diganos sobre la situación de conflicto en el que estuvo involucrado y yo les pediré un consejo de como excribirlo en forma de un Informe del Pensar.

La persona debera describir la situación que ellos están informando. Permite que ellos tomen su tiempo y que ellos den todo el detalle que quieren. Haga preguntas si necesita obtener un retrato claro y completo de lo que pasaba. Esto es todo preliminar al Informe del Pensar. No escriba todavía.

Entonces lo escribiré en el papel, ¿Bueno?

Comience decidiendonos acerca de la situación en sus propias palabras. Después de que usted hablado de eso un poco, escribiremos su Informe de Pensar.

Cuándo la situación esté clara y tenga usted una idea de cómo la persona pensaba y se sentía, acuda al Informe del Pensar.

Bueno. Ahora pondremos esto en forma de un Informe del Pensar. ¿Primero, como describiré la situación, breve y objetivamente?

Pregunte a la persona que está dando el Informe. Entonces pregunte al grupo si ellos pueden describir la situación aún más exacta, más breve, o más objetivamente. Entonces pregunte

a la persona que está dando el Informe cómo quiere definir la situación.

Insista en hacer al cliente individual la autoridad final en este y todos los demás aspectos de su propio Informe del Pensar.

Marque la sección de arriba del informe “**SIT**” (situación). Entonces anote la descripción breve y objetiva que decidió el cliente.

Marque la siguiente sección del informe “**PENS.**” Entonces anote cada pensamiento que el cliente recuerda tener.

Haga unas cuantas preguntas sencillas si ellos atoran. Ejemplos: “¿Recuerda el pensamiento que tuvo después de este?” “¿Cuando tuvo este pensamiento, tuvo más pensamientos acerca de la persona?” La persona pudo haber expresado algunos pensamientos que ahora no recuerda. Recuérdele de éstos. Si no recuerdan los pensamientos pregunte por sus sentimientos, entonces regrese y vea si recordando estos sentimientos les ayuda a recordar más pensamientos.

Pero mantenga el proceso breve y sencillo. Lo importante es demostrar que fácil es hacer un Informe del Pensar.

Anote los sentimientos como cuando los nombran o los describen. Use sus palabras. No

Ahora veremos los pensamientos que tenían usted durante esta situación. ¿Cuáles fueron los primeros pensamientos en su mente cuando esta situación comenzó? ¿Puede recordar?

OK. Buen trabajo. Ahora veremos sus sentimientos. ¿Puede recordar qué sentimientos tuvo?

traduzca sus palabras a otros términos. Quiere enfatizar que ellos son la autoridad en su propio Informe del Pensar. Los sentimientos que parecen ser más como pensamientos que sentimientos están bien. Anótelos como sentimientos si así los presenta el cliente.

Haga unas cuantas preguntas sencillas que ayudan a recordar más detalles de sus sentimientos. Ejemplo: “¿Cuando usted tuvo este pensamiento de la otra persona, recuerda lo que sentía entonces?”

Cuándo usted haya escrito unos cuantos sentimientos y el cliente no recuerda que más e añadir a su Informe, detengase. Refuerce su esfuerzo.

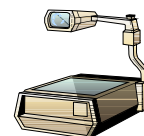
Buen trabajo. Esto es exactamente lo que un Informe del Pensar debe ser.

1. Usted ha dado una descripción breve y objetiva de la situación.
2. Usted anotó varios pensamientos que, así como recuerda haberlos tenido.
3. Y usted anotó sus sentimientos que acompañaron esos pensamientos.

Ahora tratermos de ir un paso adelante y encontrar cualquier actitudes o creencias que tuviste durante esta situación.

Las actitudes o creencias es la clase de pensar que pasa detrás de nuestro pensar.

Revise las partes del Informe hasta ahora.



Las Actitudes y Las Creencias:

**El Pensar Detrás de
Nuestro Pensar**

Lección 6

OH#4
Prestando Atención a Nuestro Pensar

Puede ser duro poner nuestras actitudes y creencias en palabras exactas.

¿Cree usted que hubo una actitud o creencia que expresaba usted con estos pensamientos y sentimientos. Pero la persona que da el informe es siempre la autoridad final sobre cómo ellos pensaban.

Muy bien. Su informe es un retrato claro y completo de lo que usted pensaba y sentía.

Esto es cómo hacemos los Informes del Pensar.

Practicamos ser completamente objetivos. No hacemos juicios. No culpamos. No ponemos excusas por nuestro pensar. No hacemos

Pregunte al cliente.

Refuerce cualquier alguna sugerencia posible.

Luego pídale al grupo sugerencias. ¿Piensan ellos que ven signos de una actitud o creencia general en el informe? Anime a que adivinen. Luego vuelva a la persona para un ultima palabra.

Trate de sacar por lo menos una actitud o creencia fundamental que no se pudo haber sido expresado como un pensamiento específico.

Recuerde, está usted reforzando su desempeño dando un Informe del Pensar. No está reforzando (ni condenando) el contenido de su pensar ni su conducta en la situación.

sugerencias acerca de cómo debemos haber pensado o cómo podríamos haber pensado. Solamente informarnos nuestros pensamientos y sentimientos exactamente como eran.

El resto de nosotros tratamos de ayudar a la persona dar su Informe del Pensar. Podemos hacer preguntas y hacer sugerencias acerca de cómo podrían haber estado pensando. Tratamos de ayudarles recordar más pensamientos y sentimientos y actitudes y creencias.

Pero la persona que da el informe es siempre la autoridad final en como estaban pensando.

Ese es un principio que se mantiene cierto en todo este programa.



Somos nuestra propia autoridad:

- **Cómo pensamos**
- **Cómo sentimos**
- **Cómo actuamos**

Lección 6

OH#5

Prestando Atención a Nuestro Pensar

Nosotros no hacemos juicios y no le decimos a la gente cómo deben actuar o cómo deben pensar.

Cada individuo es siempre la autoridad final de cómo piensan y cómo pensarán.

Pida preguntas. Anime la discusión para asegurar que la gente capta las ideas principales.

Si la clase acepta realmente el principio de que en esta clase “somos nuestra propia autoridad,” el suelo está listo para una relación cooperativa, sin la lucha por el poder entre delincuentes cuando ellos sienten que son forzados a hacer algo o le dicen que hay algo malo en su manera de ser. hechos

a hace algo o se dicen hay algo mal con cómo ellos son.

El programa le enseñará habilidades importantes para darle más opciones y más control sobre cómo piensa y cómo se siente y cómo actúa usted.

Depende de usted decidir si y cuando usarlos.

Hagamos más Informes del Pensar.

Todos estos son buenos Informes del Pensar.

En las próximas clases, miraremos mas de cerca al pensamiento en nuestro reporte, y encontraremos ese pensamiento en particular que nos mete en problema.

Cada miembro de la clase da un Informe del Pensar, Siguiendo los mismos pasos como en el primer informe, descrito arriba.

Sea muy alentador al hacerlo bien. Recuerda: Está usted reforzando su Informe, no los pensamientos que ellos tuvieron ni las acciones que tuvieron. Practique objetividad estricta sobre su pensar y conducta.

Cerciórese que cada miembro dé un Informe del Pensar verdadero. Cuándo ellos cambian de tema (por ejemplo, si ellos se descarrilan mientras informan sus sentimientos. O si ellos comienzan a justificar su pensar) vuelvalos a encarrilar. Debe usted ser instructor y no un policía.

Los informes breves están bien. No importa que ellos recuerdan muchos pensamientos y muchos sentimientos. Lo que importa es que ellos estiren su memoria y recuerden en todo lo que puedan y que den su informe en el formato objetivo de La Situación, Pensamientos, Sentimientos, y Actitudes/Creencias.

Cuándo la clase entera ha presentado exitosamente un Informe del Pensar, resume lo que ellos han logrado.

Actividad 7: Conclusión

La cosa más dura al hacer Informes del Pensar es hacerlos sencillos como realmente son. Necesitamos recordar que hay que evitar juicios. No se moleste con excusas o explicaciones, ni con preocuparse por haber podido tener mejores pensamientos. Más adelante aprenderemos a cambiar nuestros hábitos de pensar con nuevas maneras de pensar. Pero el primer paso deberá ser mirar exactamente como es nuestro pensar ahora. Para hacer eso, hacemos un Informe de nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes y creencias tal como son.

En la próxima clase, haremos Informes del Pensar en algunas situaciones cuando realmente rompemos una regla o herimos a alguien. Entonces trataremos de ver como nuestros pensamientos y sentimientos nos dirigieron a hacer lo que hicimos. Este es el paso dos de AutoCambio Cognitivo: reconociendo los pensamientos y sentimientos que conducen a problemas. Seremos completamente objetivos. No haremos juicios. Practicaremos un punto de vista práctico y objetivo..

Actividad 8: Asigne la Tarea



Escoja una situación de cuando usted rompió una regla o hirió a

La situación puede ser un momento en que ellos lastimaron a alguien emocionalmente,

alguien y revise en su mente los pensamientos y sentimientos que usted tuvo en ese momento. Entonces escriba un Informe del Pensar de esa situación. Siga las cuatro partes de un Informe del Pensar.

lastimaron a alguien al romper una norma social o lastimaron a alguien físicamente.

7

Reconociendo el Pensar que Conduce a los Problemas

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

El paso 2 de AutoCambio Cognitivo es reconocer el pensamiento que conduce a problemas. (Se basa en el Paso 1: observar nuestros pensamientos y sentimientos). Esta lección explica y practica el Paso 2 con una muestra del Informe del Pensar y los Informes del Pensar de los miembros del grupo en situaciones cuando ellos rompieron las reglas hirieron alguien en el pasado.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

El Pensar Riesgoso: Pensamientos o actitudes que quizás conducen a problemas. Nota: El pensar riesgoso incluye el de alto riesgo (cuando la probabilidad de hacer algo que nos mete en problemas es muy grande) y el de bajo riesgo (cuando hay un pequeño riesgo de hacer algo y meternos en problemas).

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Serán capaces de identificar los pensamientos y sentimientos que los han conducido a problemas en el pasado.

2. Adaptarán un punto de vista objetivo al describir el riesgo en sus pensamientos y sentimientos.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Repaso de la tarea.
2. Un resumen de la lección.
3. El grupo practica el paso 1 (observando los pensamientos y sentimientos) y el paso 2 (reconociendo el riesgo en estos pensamientos y sentimientos) basado en la muestra del Informe del Pensar presentado en la lección 6.
4. Los miembros individuales del grupo practican el Paso 1 y Paso 2 basado en Informes de Pensamientos propios cuando ellos rompieron una regla o hirieron a alguien.
5. Resumen.
6. Asigne la tarea.

SUPLEMENTOS:

- Transparencias: El AutoCambio Cognitivo
- Folletos: La forma para el Informe de Pensar (de la Lección 6)

EQUIPO:

- Caballete con papel para trazar
- Marcadores
- Tela adhesiva

Lección

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Repaso de la tarea

Cada participante presentará su Informe del Pensar en una situación cuando ellos rompieron una regla o hirieron a alguien. Pídale que empiecen describiendo la situación informalmente, pero brevemente. Luego pídale que lean su Informe del Pensar, sin más comentarios ni explicación adicionales.

Pídale que haga aclaraciones solo cuando sea necesario para entender. Mantenga el ejercicio tan sencillo como sea posible.

Entrene a los individuos lo necesario para que informen objetivamente las cuatro partes de un Informe del Pensar.

Actividad 2: Resumen de la Lección



En la última clase nosotros aprendimos a como hacer los Informes del Pensar. Haciendo Informes del

Pensar objetivos estábamos practicando el Paso 1 de AutoCambio Cognitivo. El Paso 1 es observar nuestros pensamientos y sentimientos.

Hoy practicaremos el Paso 2.

Pídele a alguien en la clase que defina el Paso 2. Asegúrese de que lo haga bien.

Ahora muestre las transparencias de los 3 pasos.



AutoCambio Cognitivo

- 1. Ponga atención a nuestros pensamientos y sentimientos.**
- 2. Reconozca cuando hay el riesgo de nuestros pensamientos y sentimientos que nos conduzcan a problemas.**
- 3. Use un nuevo Pensar que reduzca ese riesgo.**

Lesson 5

OH #2
Nuestras Pensar Controlan Nuestras Acciones

Cuando hacemos el Paso 2, nosotros siempre empezamos haciendo el Paso 1. Vemos lo que eran nuestros pensamientos y sentimientos antes de querer identificar cual de estos pensamientos y sentimientos tienen el riesgo de conducir a problema.

Vamos a trabajar con situaciones cuando realmente rompimos una regla o herimos a alguien en el pasado. Mirando estas situaciones, nosotros podemos ver que partes de nuestro pensar nos condujo a hacer las cosas que hicimos.

Muestre el modelo del Informe del Pensar de la clase pasada: “Me metí en problemas por estar fuera del área.”.

Revise el contenido del Informe brevemente, solo hasta que todos lo recuerden claramente y piensan de vuelta como el ofensor.

Actividad 3: Practique Los Pasos 1 y 2 con la Muestra del Informe del Pensar .

Pero empezaremos con la muestra del Informe del Pensar con que trabajamos la última vez.

Bueno. Hemos hecho el Paso1: Hemos observado que el contenido del pensar y sentir de esta persona.

Ahora haremos el Paso 2.

¿Que pensamientos piensa usted que ayudo a conducir a esta persona a romper una orden de estar fuera del área?

Bueno. Y ahora los sentimientos ¿Tuvo algo que ver los sentimientos de esta persona con la decisión de romper la orden?

Bueno. ¿Que tal las actitudes y creencias? ¿Tuvieron ellos algo

Anime sugerencias y especulación. En este informe todos los pensamientos y sentimientos ayudaron a conducir a la persona a romper la orden. Pero consiga a los miembros del grupo que identifiquen pensamientos particulares. Consiga que expliquen como este pensamiento condujo a esa conducta.

Despues de unas sugerencias exitosas.

Anime las mismas clases de sugerencias de arriba. Asegúrese de respaldar cada sugerencia con una explicación de cómo el sentimiento condujo a la conducta. Si nadie en la clase le nota, señale que romper las ordenes puede ser la unica manera de pensar de esta persona para escapar el sentimiento de estar controlado por las ordenes.

Repita el proceso al igual que arriba, enfocando en las actitudes

que ver con la decisión de esta persona de romper las ordenes?

¿Cree usted que estas actitudes o las creencias son probables de conducir a esta persona a otro tipo de problema?

Actividad 4: Los participantes practican el Paso 1 y el Paso 2 usando sus propios Informes del Pensar.

Ahora trabajaremos con nuestros propios Informes del Pensar.

y creencias. Estas son actitudes o las creencias que claramente conducen a desafiar las ordenes y autoridad.

Esta clase debe poder ver las conecciones obvias. Algunos miembros pueden reconocer actitudes o creencias en si mismos.

Escoja un miembro para empezar. Pídale que lean su Informe del Pensar sobre alguna vez que ellos rompieron una orden o la hirieron a alguien.

Guíelo por el proceso del Informe del Pensar: Consiga que describa la situación informalmente, pero breve y objetivamente. Luego pregunteles por los pensamientos que recuerdan haber tenido. Luego pregunteles por los sentimientos. Luego pregunte por las actitudes y creencias. Tome nota. Luego escriba el Informe del Pensar en un cuadro.

Tome tiempo de hacer el Paso 1 claro y completamente.

Consiga más detalles de sus pensamientos, sentimientos, y actitudes.

Consiga a los miembros del grupo hacer preguntas indagantes y que imaginen lo que la persona puede haber estado pensando y

sintiendo. Este proceso puede ayudar a la persona recordar más detalles. Asegure que la persona misma es la autoridad final de lo que pensó y sintió.

Luego haga el proceso del Paso 2 que hizo con la muestra del Informe del Pensar.

Bueno. Ahora vamos hacer el Paso 2. Trataremos de encontrar 1 pensamiento, 1 sentimiento y 1 actitud o creencia que tuvo mucho que ver con conducir (el nombre de esta persona) a comportarse así.

- Empiece preguntando a la persona si ellos ven cualquier pensamiento en particular que los condujo a hacer lo que hicieron.
- Luego pregunte a la clase si ellos ven algún otro pensamiento o sentimiento que pudo jugar una parte. Anime la especulación pero aclare que sólo están adivinando. La persona en sí es la única persona que realmente sabe como que su Pensar trabajó.
- Luego regrese a la persona y pídale que escoja el pensamiento o pensamientos que ellos piensan que tuvo más que ver con conducirlos hacer lo que hicieron. Pídales que expliquen como trabajó, pero no lo haga defender su opción. Son la autoridad final. Circule el pensamiento o pensamientos que escogieron.

Luego haga lo mismo con los sentimientos.

- Pida a la persona que identifique sentimientos que los condujo a su comportamiento.
- Luego pregunte la clase. Pídale que expliquen como creen que funcionó.
- Luego pregunte a la persona otra vez. Son la autoridad final.

Circule el sentimiento o sentimientos que escogieron.

Luego haga lo mismo con las actitudes y creencias:

- Pregunte a la persona.
- Pregunte a la clase.
- Pregunte a la persona otra vez. Son la autoridad final. Circule las actitudes y creencias que escogieron.

Recuerde de reforzarla objetividad estricta del proceso. No hay culpa y no hay excusas.

Cuando el primer miembro ha hecho un trabajo satisfactorio, siga con otro miembro. Continúe hasta que cada miembro ha practicado el Paso 1 y el Paso 2 con un Informe del Pensar de la vez que rompieron una orden o hirieron a alguien.

Activity 5: Conclusión

Usted ha aprendido como hacer el Paso 2 de AutoCambio Cognitivo. Usted ha escogido un pensamiento clave, un sentimiento clave, y una actitud o creencia clave que lo condujo a romper una orden o herir a alguien en el pasado. Practicando con nuevas situaciones y nuevos Informes del Pensar, usted podrá reconocer los pensamientos, sentimientos y actitudes que le han conducido más seguido a romper ordenes or herir gente. Estas son los pensamientos, sentimientos, y actitudes que son de alto riesgo para usted.

La próxima vez practicaremos haciendo juntos el Paso 1, Paso 2, y Paso 3. Usaremos los mismos Informes del Pensar que usamos hoy, y tomaremos un momento para repasar el Paso 1 y Paso 2. Pero luego seguiremos imaginando nuevas maneras de pensar que nos pudo haber ayudado a evitar comportamientos q ue nos condujo en problemas.

Seremos completamente objetivos con del Paso 3, asi como lo hemos sido con Pasos 1 y 2. Nadie hará los juicios buenos ni malos ni lo que deberíamos o no deberíamos hacer. Y nadie lo dirá como debe pensar. Solamente practicaremos nuevas maneras de pensar que nos conducen a comportamientos diferentes.

Actividad 6: Asigne la Tarea

Escriba un Informe del Pensar sobre un tiempo reciente o pasado de cuando usted rompió una orden o hirió a alguien.

Nota: Mantiene un Informe de Pensar en el papel para trazar para usar en la Lección 8.

8

Encontrando Pensar Nuevo

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

El Paso tres de AutoCambio Cognitivo consiste en encontrar pensamientos nuevos que reduce el riesgo en nuestros pensamientos viejos. Esta lección enseña la primera parte de Paso tres: *La identificación del nuevo pensar que podemos usar*. Note que el Paso tres no está completo hasta que el nuevo pensar ha sido practicado. La practica comprehensiva de pensar vendrá con la aplicación de La Resolución de Problemas y Habilidades Sociales.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Intervención: Pensamientos nuevos que reducen el riesgo de acciones criminales o que hacen daño.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Podrán identificar pensamientos y sentimientos nuevos que evitan el riesgo de sus pensameintos viejos.

2. Continuarán desarrollando la habilidad de observar sus pensamientos y sentimientos (Paso 1) y reconociendo el riesgo en sus pensamientos y sentimientos (Paso 2).

ACTIVIDADES PRINCIPALES

1. Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Los participantes practican los pasos 1, 2, y 3 basados en el ejemplo del Informe del Pensar presentado en la Lección 6
4. Los miembros del grupo practican los pasos 1, 2, y 3 basado en sus propios Informes del Pensar cuando rompieron una regla o lastimaron a alguien..
5. Los participantes hacen un drama sobre sus maneras nuevas de pensar
6. Conclusión
7. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transparencias:
AutoCambio Cognitivo (vea la Lección 5)
Nuevo Pensar
- Folletos:
Tarea - El formato del Informe del Pensar (de la Lección 6)

EQUIPO:

- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

Lección

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Repaso de la Tarea

Cada participante debe leer el Informe del Pensar de la tarea de Lección 7.

Debe ser objetivo y simple. Permita la discusión solamente para aclarar el significado de cada informe. Como norma, cada persona debe acompletar su informe en un minuto.

Actividad 2: Resumen



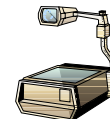
Hemos practicado los dos primeros pasos de AutoCambio Cognitivo .

Hoy, vamos a practicar Paso tres. Vamos a pensar en pensamientos nuevos para usar en lugar de los pensamientos viejos que hacen daño. Practicaremos las situaciones y Informes del Pensar que hicimos en el grupo anterior. Es demasiado tarde para cambiar lo qque hicimos o pensamos en estas situaciones, pero podemos imaginar otros pensamientos que pudimos haber usados para evitar meternos en líos.

Recuerda que estamos completamente *objetivos*, sin juzgar que está correcto o incorrecto. Solamente vemos nuevas formas de pensar que nos hubiera a consecuencias diferentes.

Pídale a un voluntario que defina cuales son estos pasos. Después pida a otro voluntario que defina el Paso tres.

Ahora demuestre la transperencia de los tres pasos.



AutoCambio Cognitivo

1. **Preste atención a nuestros sentimientos y pensamientos.**
2. **Reconozca cuando hay el riesgo de que nuestros pensamientos y sentimientos nos conduzcan a problemas.**
3. **Use un nuevo pensar que reduzca el riesgo.**

Lección 5

Nuestros Pensamientos Controlan Nuestros Acciones

OH #2

Actividad 3: Los participantes practican pasos 1, 2, y 3 basados en el ejemplo del Informe del Pensar

Primero, comenzaremos con el ejemplo que usamos antes.

Presente este Informe y revise los pensamientos y sentimientos en particular que la clase identificó como la causa de la violación de las reglas. (“Estuve en un lio por estar fuera de área.”)

Pensar Nuevo

pensamientos de riesgo
sentimiento de riesgo
actitud de riesgo

Lección 8 OH #1

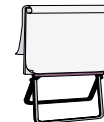
Encontrando Pensar Nuevo



Hemos identificado alguna “pensar clave” que puso a esta persona en el riesgo de romper las reglas.

Enumere un pensamiento clave, una sentimiento clave, y un sentimiento clave que la clase identificó como arriesgado en la lección previa.

Vemos el Pensar y el sentimiento que condujo esta persona romper las reglas. Ahora necesitamos encontrar alguna Pensar nuevo que hubiera reducido su riesgo de romper la regla.



Dirija una sesión de “Idea Genial.” Consiga que los miembros piensen en pensamientos, creencias, y actitudes que puedan. Explique que un Idea Genial (un brainstorm) es practicar el pensar creativo. Aún ideas no reales cuentan en un “brainstorm.” Haga una lista de pensamientos nuevos además del pensamiento de riesgo identificado. Haga el mismo con el sentimiento de riesgo y la actitud de riesgo.

Después de que una lista extensa se ha hecho, pida al grupo regresar y evaluar cuales de las sugerencias son las más práctico y realistas.

Pregunteles cuales pensamientos nuevos, etc. serían los más practicos y los más realistas para si mismos personalmente.

Cuando ellos han hecho esto y lo han entendido:

Buen trabajo. No es muy difícil pensar en los pensamientos nuevos que habrían cambiado lo que hicimos en una situación dada. Si queríamos realmente tener estos pensamientos nuevos es un cuestión. Quizás si y quizás no. Pero ese no es el punto de lo que estamos aprendiendo ahora mismo. Ahora solamente estamos practicando los mecanismos del Autocambio Cognitivo. Estamos haciendo los 3 pasos.

Actividad 4: Los miembros practican los pasos 1, 2, y 3 basados en sus propios Informes

Ahora practiquemos con nosotros mismos.

Pidale a un miembro del grupo que presente su reporte. Use el mismo Informe que ellos presentaron en la ultima reunion del grupo.

Revise el Informe e indique el pensar particular que se identificó ya como lo que conduce a la persona comportarse como lo hizo. Indique claramente que hay que realizar el Paso 1 (revisar el contenido del Informe) y el Paso 2

(identificar el pensar del riesgoso) antes que usted proceda al Paso 3.

Haga el Paso 3 usando el proceso siguiente:

1) Pidale a la persona si pueden pensar en pensamientos nuevos que podrían haber usado y que probablemente no los habría conducido hacer lo que ellos hicieron. Anote estos pensamientos nuevos en un pizarrón.

2) Entonces pregunte a los miembros de la clase si ellos pueden pensar en cualquier otros pensamientos, las creencias, o las actitudes que podrían haber evitado la conducta. Escriba éstos hacia abajo en el mismo mapa de golpe.

Entonces pregunte a cada miembro del grupo para identificar cuál de estos pensamientos nuevos posibles sería muy práctico y muy práctico para sí mismos personalmente.

3) Finalmente, pide a la persona que dio el informe que pensamientos nuevos serían muy prácticas y muy prácticos para él/ella.

Buen trabajo. Podemos encontrar pensando nuevo para cambiar las maneras que actuamos. No es duro debera encontrar las maneras nuevas de pensar que trabajan para nosotros pero requiere la practica. Nuestras maneras

Cuándo el proceso se ha hecho satisfactoriamente:

viejas de pensar puede ser tanto un habito que- al principio- nosotros lo encontramos duro pensar en alguna nueva de pensando. Pero, para terminar, necesitamos poner nuestro nuevo pensando en la practica.

Actividad 5: Miembros dramatizan su pensando nuevo

Pero, para completar el Paso 3, necesitamos poner nuestro pensando nuevo en acción. Podemos comenzar que haciendo los quiones de la practica en el grupo. Entonces podemos llevar pensando nuevo en los lugares y hallazgo para practicar usarlo allí.

Hagamos un guión de la práctica de el pensando nuevo (nombre de estudiante).

Establezca un guión breve. Use la escena original en que este estudiante realizó verdaderamente un malicioso o la conducta rompiendo de las reglas. Use a otros estudiantes. Tome una parte usted mismo.

Explique que el guión se compondrá de la persona vuelve a representar la escena, arriba al grano que su riesgo que Pensar comienza a aparecer en su mente. En que señala él deberá forzarse deliberadamente pensar los pensamientos nuevos de la “intervención identificados” en el ejercicio arriba.

Entonces él deberá continuar el guión basado en este nuevo pensador.

Que al estudiante hable su viejo y nuevo pensador fuera fuerte tan

todos pueden oír sus pensamientos. El puede tocar la mano a la cabeza para indicar que él habla sus pensamientos.

Hágalo sencillo.

Entonces revise el proceso.
Pregunta: ¿Cómo se sintió para hacer el guión esta manera?
¿Pensar usted que usted podría usar realmente su nuevo pensador en una situación como esto uno?
¿Pensar usted que usted debe cambiar sus pensamientos de la intervención que un pedacito pequeño hacerlos más práctico?

Acentúe que toma la práctica para obtener bueno en usar la "intervención" nueva que Pensar. El propósito de los primeros guiones de la práctica no deberá dominar el nuevo pensador, pero para tratarlo apenas en para el tamaño.

Eso es apenas para práctica para ahora. Eventualmente, aprenderemos a hacer los 3 Pasos en la vida diaria, en el centro de situaciones de vida diaria. Pero ahora mismo, nosotros acabamos de aprenderes a como hacer los pasos.

Pase a otro miembro del grupo, repitiendo el proceso como con el primer miembro.

Cuando miembros obtienen más práctica es posible gastar para cronometrar menos con cada ejemplo particular. Pero está seguro en cada ejemplo que cada

miembro entiende claramente el proceso.

Continúe hasta que cada miembro haya practicado el paso 3 con su propio informe pensador, inclusive la práctica del guión de su nuevo pensador.

Pida que un voluntario defina los 3 Pasos de AutoCambio Cognitivo. Esté seguro que ellos le obtienen derecho.

Actividad 6: La Conclusión

Próximo tiempo nosotros continuaremos practicante. Sólo estaremos mirando las situaciones nuevas, no situaciones del pasado. Después que nosotros hacemos que para otra reunion o dos, pasaremos a la próxima sección del programa, que es las Habilidades Sociales. Encontraremos que las Habilidades Sociales nos dan herramientas/habilidades adicionales para usar en situaciones con otros.

Pero para ahora, practicaremos los 3 Pasos de Cognitivo AutoCambio en las situaciones de la vida diaria que acontecen ahora.

Actividad 7: Asigne la Tarea



Vigile para situaciones entre ahora, y la próxima clase donde usted sienta algún grado de tensión o el énfasis o del conflicto. Haga un Informe de pensando en la situación. Indique los

pensamientos clave, los sentimientos y las creencias que ponen usted en riesgo para entrar en un problema.

Practicaremos trabajar con estas situaciones en nuestra próxima clase.

9

El Uso de los Registros del Pensar

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Los tres pasos de AutoCambio Cognoscitivo se pueden practicar en una forma breve. Esta lección introduce el proceso breve de “Registros.” Un “registro” se basa en que cada estudiante informa una situación en donde ellos experimentaron algún grado del riesgo. El “registro” consiste en un informe breve de la situación, seguido por un informe breve de los pensamientos y los sentimientos que ellos tuvieron, seguido por una identificación del riesgo en los pensamientos y sentimientos, seguido por una descripción del pensar nuevo que ellos usaron (o podrían haber usado, dependiendo de su nivel de competencia) en reducir su riesgo de hacer algo hiriente o criminal.

En otras palabras, un “registro” es un desempeño de los 3 pasos del AutoCambio Cognitivo. Un “registro” completo (cuando el nuevo pensar ha sido usado realmente) es el proceso completo de AutoCambio Cognitivo en miniatura. Usamos “registros” para comenzar las lecciones futuras.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Registro del Pensar: Un reporte breve de una situación de riesgo y la aplicación de los 3 Pasos de AutoCambio Cognitivo a esa situación.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. aprenderán la técnica de hacer auto-informes breves (registros del pensar) como una manera de practicar y reforzar los tres pasos de AutoCambio Cognitivo en su vida diaria.
2. continuarán desarrollando las habilidades en la auto-observación objetivo.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Vaya directamente al resumen (Actividad 2). La tarea se repasa como parte de esta lección en la Actividad tres
2. Resumen de la lección
3. Los participantes practican el auto-informe del “registro del pensar” basados en su tarea
4. Conclusión
5. Asigne la tarea

SUPLEMENTOS:

- Transperencias:
Registros de Pensar
- Folletos:
Tarea

EQUIPO:

- Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

La tarea se revisan como parte de la Actividad 3. Proceda directamente a la Actividad 2.

Actividad 2: Resumen de la lección



Hemos practicado todos los pasos de AutoCambio Cognitivo haciendo un paso a la

vez.

Ahora practicaremos haciendo los 3 pasos juntos. De ahora en adelante, empezaremos los grupos informando sobre una situación y entonces através de los 3 Pasos basados en esa situación llamamos este proceso un “registro.”

Con una poca de práctica, un “registro” se puede hacer en 2 o 3 minutos. Al principio, nos tomaremos más tiempo para estar seguros de hacer los pasos correctamente.

Pida que un voluntario defina los tres Pasos de AutoCambio Cognitivo.



Registros

- Presente un informe del pensar breve.
- Identifique los pensamientos, los sentimientos, y actitudes/creencias de riesgo.
- Identifique los pensamientos nuevos que ha usado para reducir el riesgo.

Lección 9

OH #1

El Uso de Check-ins de Piensa

Actividad 3: Los participantes practican “Registros del Pensar” basandose en su tarea.

Los miembros del grupo deberán revisar las partes de un “registro.” Pida les que identifiquen como un “registro” se parecen a los 3 pasos del auto-cambio.

De tarea, le pedí que se figurara en situaciones cuando usted sentía algún grado de tensión o de conflicto. Estas clases de situaciones son arriesgadas para la mayoría de la gente. Ellos tienden a expresar los pensamientos y sentimientos que tienen el potencial de conducirlos a problemas.

Así que usemos estos ejemplos para practicar haciendo “registros.”

Escoja un miembro del grupo para comenzar.

Comience con el Paso 1. Obtenga una declaración clara y breve de la situación.

Después, pídale que haga el Paso 2. Obtenga un informe objetivo y claro de sus pensamientos y sentimientos. No elabore el informe a un informe de pensar repleto. Este paso de “registros” es un croquis más que un retrato repleto.

Pida a la persona que identifiaue y explicar el el riesgo de estos pensamientos y sentimientos. Recuerdeles que el riessgo significa el riesgo de conducirlos a hacer algo hiriente o irresponsable. Y aclare que ese riesgo significa cualquier grado de riesgo, aun muy leve esté praparado para indicar que en una situación dada puede no haver la oportunidad de que ellos actuaran mal o romperían una orden a causa de una circunstancia en particular (tal como un policía que está cerca vigilandolo). Pero el riesgo quizá esté todavía allí en sus pensamientos y sentimientos. En

circunstancias diferentes, estos mismos pensamientos y sentimientos quizás lo dirijan a hacer algo mal. Esto es lo que significa el riesgo.

Pida al grupo que ayude a identificar el riesgo en los pensamientos y sentimientos de esta persona. Es muy importante comprometer activamente el grupo entero en los “registros” de cada miembro del grupo. Cada miembro del grupo debe aprender a ser un facilitante del proceso.

Después, pida a la persona que identifique un nuevo pensar que hubiera reducido este riesgo.

En este momento, los miembros necesitan imaginar un nuevo pensar. Necesitan reconocer que siempre hay más de una manera de pensar acerca de una situación, y que las diferentes maneras de pensar dirigen a conductas diferentes y consecuencias diferentes. No se espera de ellos que a esta altura pongan en práctica estas nuevas maneras de pensar. Por lo pronto, sólo estamos abriendo paso.

A este nivel de la práctica, la prioridad de la atención debe estar en el Paso 1: un informe claro y objetivo de pensamientos y sentimientos. La segunda prioridad es el Paso 2: reconociendo el riesgo en esos pensamientos y sentimientos. El paso 3 (encontrar un nuevo pensar para reducir ese riesgo) es la última prioridad. El

Paso 3 estará desarrollado completamente solamente después de las siguientes dos secciones del programa la Resolución de Problemas y las Habilidades Sociales. Estas secciones enseñan nuevas maneras nuevas importantes de pensar que clientes pueden usar en lugar de sus viejas maneras destructivas de pensar.

Continúe hasta que cada miembro haya presentado su “registro.”

Actividad 4: Conclusión

Buen trabajo. Usted ha aprendido a hacer los tres pasos del AutoCambio Cognitivo . Con más práctica, usted será capaz de identificar el riesgo en su pensar y hacer los cambios en ese pensar en el momento mientras la situación continua.

Practicaremos haciendo “registros” al comienzo de nuestros reuniones de grupo.

El siguiente grupo comenzará la próxima sección principal del programa: las Habilidades Sociales. En las Habilidades Sociales nosotros aprenderemos una serie de pasos sencillos para tratar con muchas clases diferentes de habilidades sociales. Estos pasos implica practicar nuevas maneras del usar las habilidades sociales.

Mientras aprendemos y practicamos las habilidades sociales, nosotros seguimos

haciendo registros basados en los 3 pasos de AutoCambio Conitivo.

Actividad 5: Asigne la Tarea



Entre el grupo de ahora y el próximo quiero que usted se fije en las veces que usted tiene

pensamientos y sentimientos que tienen algun riesgo para usted. Recuerde que ese riesgo puede ser un riesgo muy alto o el riesgo muy bajo. Busque el riesgo en su pensar en cada grado del riesgo. La habilidad de fijarse en cualquier grado de riesgo aún siendo muy leve en nuestro pensar es una de las habilidades más importantes en el programa.

Haga dos informes cortos sobre situaciones cuando usted experimenta riesgo en el pensar.

Preste atención a sus pensamientos y sentimientos y fíjese en cada momento de riesgo en sus pensamientos y sentimientos.

10

Conociendo Sus Sentimientos

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta lección desarrolla y refuerza las habilidades de auto-observación aprendidas en las cinco lecciones pasadas en *AutoCambio Cognitivo*. Muchos ofensores necesitan la práctica adicional enfocando e identificando sus sentimientos. Esta sesión también prepara el camino para las próximas dos lecciones de la habilidad social: *La Comprensión de los Sentimientos de los Demás* y *Responder a los Sentimientos de los Demás*. Estas tres lecciones en total constituyen una exploración breve en la enseñanza de identificación.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Los sentimientos son emociones y sensaciones físicos. Tenemos sentimientos casi todo el tiempo pero a menudo no les prestamos atención.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. entenderán la importancia de la habilidad social *Conociendo sus Sentimientos*.
2. aprenderán y serán capaces de realizar los tres pasos en *Conociendo sus Sentimientos*.
3. realizarán los tres pasos en *Conociendo sus Sentimientos* en situaciones de vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Representación de la habilidad social *Conociendo sus Sentimientos*
4. Discuta el modelando
5. Los participantes dramatizan la habilidad, *Saber sus Sentimientos*
6. La discusión del Drama
7. Planee y asigne la tarea (practica) de la habilidad
8. Repita los Pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
La habilidad *Conociendo sus Sentimientos* se duplica en fichas para miembros del grupo
- Transparencias:
Conociendo sus Sentimientos
- Folletos:
La hoja de trabajo asignado para la tarea de Habilidades Sociales

EQUIPO:

- Proyector
- El Caballete con Papel para trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea



¡Hola otra vez! Desde la última vez que nos reunimos para aprender una habilidad social, usted ha tenido una oportunidad de explorar algunas ideas acerca de cómo nuestro pensar controla cómo actuamos y cómo prestar atención a nuestro pensar por informes escribiendo objetivamente acerca de nuestro pensar. En esos informes, nosotros también pusimos atención a nuestras creencias y sentimientos.

Bien ahora, aprenderemos una habilidad social específica:
Conociendo Sus Sentimientos.

Permítanos revisar brevemente la última habilidad social que aprendimos que era la Lección 4,
Dar la Realimentación.

Saque su tarea para esa habilidad y revisaremos como usted hizo practicó esta habilidad fuera del grupo.

Revise brevemente un informe del pensar usando el proceso de registro descrito en la Lección 9, enfocando en los pensamientos acentúan y los sentimientos de los participantes y el riesgo en ellos.

Nota: Sólo si se ha enseñado la lección de la habilidad.

Escoja un participante voluntario y tome sólo 1-2 minutos para revisar la tarea. Haga esto con cada participante en la clase, asegurando que ellos contesten las preguntas 3-6 en el Informe de Tareas (yo.e. describa lo que aconteció cuando ellos hicieron la tarea; los pasos que ellos realmente siguieron; un auto valor; y lo que la próxima tarea debe ser.

Actividad 2: Resumen de la Habilidad Social: Conociendo Sus Sentimientos

Hoy, aprenderemos una de dos habilidades importantes que usted usará que lo debe ayudara explorar mejor su pensar y el de los demás. La habilidad de esta semana es: *Conociendo Sus Sentimientos*.

¿Qué significa para usted *Conocer Sus Sentimientos*?

Solicite algunas respuestas al grupo que reflejen que conociendo sus sentimientos es una habilidad importante que hay que saber porque requiere que los individuos identifiquen emociones, que son vagos, como sentimientos específicos. Una vez que esto se realiza entonces pueden estar autorizados para entender mejoralos otros (sentimientos).

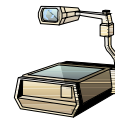
Actividad 3: Modelando la Habilidad: Conociendo Sus Sentimientos

Tendremos una oportunidad de hablar acerca de lo que *Conociendo Sus Sentimientos* significa para usted en un rato pero ahora a el/la Sr/Sra _____ y nos gustaría mostrarle algunos ejemplos de la habilidad y los pasos específicos de la habilidad, *Conociendo Sus Sentimientos*. Después de que ha tenido la oportunidad de observarnos representar esto para usted, es nosotros hablaremos acerca de cuando usted tenga que o quiera usar la habilidad en un futuro cercano.

Reparta las fichas con la habilidad, *Conocer Sus Sentimientos*, lo muestra en un proyector. Pida que un participante diferente lea uno de los pasos de la habilidad en orden. Esté seguro de dar las gracias a cada individuo y proporcionar la realimentación positiva para leer.

Quiere _____ (escoja a un participante) leer el primer paso de la habilidad. Quiere _____ leer el segundo paso. Quiere _____ leer el tercer paso.

¿Entienden todos los pasos de la habilidad, Conocer Sus Sentimientos? ¿Tienen alguna pregunta? ¡Bueno!



Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida que sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Lección 10

OH #1
Conociendo Sus Sentimientos

Ahora Sr./Sra. _____ yo representaré la habilidad para usted. Aquí está la situación. Mi acaba de acusarme de tomar sus dulces y yo quiero darle un golpe en la boca. Tengo una emoción vaga e intensa, que necesito identificar. Probablemente es coraje. Mi cara se ruboriza y los puños apretados, mi estómago está todo inquieto.

Los dos instructores actúan el drama, siguiendo los pasos de la habilidad exactamente. Esté seguro de señalar a la cabeza y hablar discurso en voz alta cuando realice los pasos del pensar. **(Nota:** Todos los pasos de esta habilidad son pasos del pensar).

Mientras usted representa este drama, asegúrese de identificar las

reacciones físicas que usted tiene tal como la cara ruborizada, puños apretados, dientes que rechinan (alguna reacción física que confirma el coraje). También asegúrese de repetir la razón por la emoción cuando hacer el paso #2 (yo.e. ser acusado falsamente).

Actividad 4: Discuta el Despliegue del Modelo

¿Ahora que usted ha visto una representación de la habilidad, en qué situaciones puede usted pensar en donde usted podría usar esta habilidad? ¿Alguna vez ha tenido usted dificultad en situaciones donde usted tuvo que conocer sus sentimientos para poder tratar exitosamente con la situación?

Solicite respuestas y que **cada** participante describa una situación verdadera y actual donde la habilidad se debe usar.

Una vez que todos han tenido la oportunidad de describir la situación donde ellos usarían la habilidad, que un participante voluntario represente el drama. Recuerde al grupo que **todos en el grupo** tendrán una oportunidad de practicar la habilidad.

Actividad 5: Los Participantes Desempeñan la Habilidad

¿Dónde estaría usted cuándo trataría de saber cómo se sentía acerca de esta situación? ¿Bueno, cómo está amueblada la habitación? ¿Dónde está usted, parada o sentada?

Designa el voluntario principiante como el actor principal, y pídale que al principiante que escoja un actor secundario (alguien que le recuerda al actor principal de la persona con quien la habilidad se usará en la situación de la vida diaria).

Al actor principal: Trate de seguir los pasos de la habilidad como mejor pueda.

Prepare la escena para el drama, inclusive accesorios, arreglos, y la descripción. Entonces ensaye con actor principal lo que dirá y hará durante el desempeño del papel, por último, proporciona las instrucciones finales al grupo.

Al actor secundario: Trate de representar la parte de _____ como mejor pueda. Diga y haga lo que usted piensa que _____ haría cuándo _____ siga los pasos de la habilidad.

A los otros participantes del grupo: el Reloj detenidamente cuán bien _____ realiza la habilidad, porque después, nosotros lo discutiremos. De hecho, _____, usted vigila el paso #1 y ve cuán bien _____ los aires en lo que pasa en su cuerpo que ayudó ellos sabe sus sentimientos. _____, Usted vigila para el paso 2 y ve si _____ decide lo que aconteció para hacerlos se sienten cierta manera. Esté seguro notar si él señala a la cabeza desde que esto es un paso "pensador". _____ Usted busca el paso 3, para ver si _____ identificó el sentimiento.

Asigne a cada uno de tres participantes del grupo un paso en la habilidad para observar.

Comience el juego del papel, asegurando que el actor principal sigue los pasos de la habilidad exactamente. Si él/ella hace no, para el juego del papel, re-instruye, y comienza otra vez.

Actividad 6: La Discusión del Drama

Al co-actor, ¿Cómo usted se sintió acerca de jugar el papel que dice algunas cosas para _____ hacer preguntas?

¿Quién buscaba el paso 1? ¿Cuán hizo bien _____ hace eso?

Después que el juego del papel se completa (no más de tres a cinco minutos), invita la realimentación del grupo.

¿Quién tuvo el paso 2? ¿Nos puede decir usted cuán bien _____ lo hizo? ¿Señaló su cabeza como ellos decidían lo que acontecía para hacerlos sentir de esa manera?

Asegúrese de solicitar comentarios positivos apropiados. El propósito aquí deberá ser expresar, objetivamente, si el representante del papel siguió los pasos de la habilidad, y no cuán bien él/ella actuó.

¿Quién tuvo el paso 3? ¿Decidió _____ como podría llamar su sentimiento?

Actividad 7: Planee y Asigne la Tarea de la Habilidad



¿Bien, ahora que usted ha tenido una oportunidad de probar la habilidad, cuándo, en la próxima semana piensa usted que lo pueda practicar?

El instructor ayuda al representante planear la tarea.

Aquí está una hoja de tareas. Todos nosotros terminaremos la primera parte, aquí en clase, y usted terminará individualmente la segunda parte después que usted ha practicado su habilidad, dada la situación que usted ha descrito.

Distribuya la Hoja de la Tarea de Deberes de Habilidad Social. Que la persona a complete la primera parte (1 & 2) ahora. Recuérdeles que a completen las partes (1-7) después que ellos han practicado la habilidad.

Actividad 8: Repita las Actividades 5, 6, y 7 con Cada Participante

Ahora, a quien le gustaría seguir. Bueno, _____ como recuerdo, su situación era...

Continúe con desempeño del papel, usando los mismos procedimientos tal como se plantearon en las secciones anteriores, hasta que todos hay tenido una oportunidad de a completar la habilidad.

Actividad 9: La Conclusión

La próxima vez que nos reunámos, tendremos una oportunidad de revisar sus tareas y ver cuán bien practicó esta habilidad de la semana, *Conocer Sus Sentimientos*. La próxima vez nosotros aprenderemos una habilidad nueva. Nos vemos entonces, y tenga una semana buena.

Como instructor, usted debe familiarizarse y sentirse cómodo con los pasos y la secuencia de la lección de la habilidad, puesto que el formato es el mismo en todo el plan.

11

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta lección de habilidades sociales se construye sobre la lección previa (Conociendo sus Sentimientos) y anticipa la próxima lección (Respondiendo a los Sentimientos de Otros). Las tres de estas lecciones enseña empatía o la habilidad de considerar los puntos de vista de otras personas. Esto es una habilidad clave en resolver los problemas (Lecciones 16-21) y una habilidad básica de contrarrestar pensamientos auto centrados que dirigen a la criminalidad.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Los sentimientos de otros son emociones y sensaciones físicas de otros. La habilidad de reconocer los sentimientos de otros es un requisito básico para la comunicación efectiva en casi cada situación.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social: *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros*.
2. Aprenderán y serán capaces de realizar los cinco pasos de *La Comprensión de los Sentimientos de Otros*.

3. Realizarán los cinco pasos de *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y repaso de la tarea.
2. Resumen de la lección.
3. Representar la habilidad *Comprensión de los Sentimientos de Otros*.
4. Discutir la representación.
5. Los participantes desempeñan la habilidad de *La Comprensión de los Sentimientos de Otros*.
6. La realimentación (discusión) de la representación.
7. Planear y asignar la tarea (práctica) de la habilidad.
8. Repetir pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo.
9. La Conclusión.

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
Los pasos de *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros* duplicados en fichas de bolsillo para los miembros del grupo.
- Transparencias:
La Comprensión de Los Sentimientos de Otros
- Folletos:
Tarea de Habilidades Sociales (vea Lección 10)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Tela Adhesiva
- Marcadores (12, de colores distintos)

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training: Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Debe reportar cada persona en su tarea de Habilidades Sociales inclusive artículos 1-7.



Hola! Es bueno verlo aquí esta semana. Hoy continuaremos nuestra exploración del tema de sentimientos para poder pensar mejor sobre nuestros propios sentimientos, y sobre los otros. Antes de introducir una habilidad nueva, permitanos revisar brevemente la última habilidad que aprendimos que era *La Comprensión de Sus Sentimientos*. Saque su tarea para esa habilidad y revisaremos como practicó fuera del grupo.

Actividad 2: Resumen de la Habilidad Social: La Comprensión de Los Sentimientos de Otros

Hoy, aprenderemos una segunda habilidad importante que usted usará que lo debiera ayudar explora mejor su pensar y lo de otros. La habilidad de esta semana es: *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros*.

¿Que significa para usted *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros*?

Solicite algunas respuestas al grupo que refleje comprensión de los sentimientos de otros es un habilidad importante que haya que saber porque requiere que los individuos identifiquen los

sentimientos específicos de otros, es básico para tener empatía (eso ponerse a sí mismo en la posición de la otra persona) con los demás.

Actividad 3: Representando la Habilidad: La Comprensión de Los Sentimientos de Otros

Tendremos la oportunidad de hablar acerca de lo que significa *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros* en un rato, pero ahora mismo Sr/Sra _____ y yo no gustaría mostrarle algunos ejemplos de la habilidad y los pasos específicos de la habilidad, *La Comprensión de Los Sentimientos de Otros*. Después de que ha tenido una oportunidad de observarnos representar esto para usted, hablaremos acerca de momentos cuando usted puede tener la necesidad de usar la habilidad en un futuro cercano.

¿ _____ (escoja un participante) lea el primer paso de la habilidad? ¿ _____ lea el segundo paso? ¿ _____ lea el tercer paso? ¿ _____ lea el cuarto paso? ¿ _____ lea el quinto paso?

¿Entienden todos los pasos de la habilidad, *La Comprensión de los Sentimientos de Otros*? Tienen alguna pregunta. ¡Bueno!

Ahora, Sr/Sra. _____ y yo representaremos la habilidad.

Reparta las tarjetas de la habilidad con la habilidad, *Comprensión de los Sentimientos de Otros*, en el y muéstralo en un proyector. Pida le a un participante diferente que lea uno de los pasos de la habilidad en orden. Esté seguro de dar gracias a cada individuo y proporcionar la realimentación positiva para leer.

Aquí está la situación. Un miembro del grupo está inquieto porque acaban de recibir una llamada telefónica de su novia que le dice que ya no está interesada en verlo.



La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

Lección 11

OH#1

La Comprensión de Los Sentimientos De OTros

Los dos instructuros realizan esta escena, siguiendo los pasos de la habilidad exactamente. Esté seguro de señalar a su cabeza y hable en voz alta cuando realice los pasos de “pensar” (pasos 3, 4, y 5).

Cuando realice esta escena, acerciorense de representar cada uno de los pasos exagerando las cualidades de cada uno. Eso es en el paso 1, note el tono de voz y la expresión facial; paso 2, entienda el contenido del mensaje; paso 3, identifica los sentimientos alternativos tal como el enojo tristeza, ansiedad; paso 4, piense sobre de maneras de hacerle entender lo que el/ella siente; paso 5, decida la mejor manera y hagalo.

Actividad 4: Discute el Despliegue del Modelo

¿Ahora que ha visto un modelo de la habilidad, en qué situaciones

Pida respuestas y que **cada** participante describa una situación

puede usted pensar en donde podría usar esta habilidad?

¿Ha tenido alguna vez dificultad en situaciones donde usted tuvo que entender los sentimientos de otros para enfrentarse exitosamente a la situación?

verdadera y actual donde la habilidad se debe usar.

Entonces una vez que todos han tenido la oportunidad de describir la situación donde ellos usarían la habilidad, que un voluntario desempeñe un papel. Recuerde el grupo que **todos en el grupo** tendrán una oportunidad de practicar la habilidad.

Actividad 5: Los Participantes Dramatizan la Habilidad

¿Dónde estaría usted cuándo trata de saber cómo se sentía acerca de esta situación? ¿Bueno, cómo está amueblada la habitación? ¿Dónde está usted, está parada o sentada?

Designa al aprendiz voluntario como el actor principal, y pida al aprendiz que escoja un actor secundario (alguien que recuerda al actor principal de la persona con quien la habilidad se usará en la situación de la vida diaria.)

Al actor principal: trate de seguir los pasos de la habilidad como mejor pueda.

Prepare el escenario para el papel que juega, inclusive accesorios arreglos, y la descripción del decorado. Entonces ensaye al actor principal lo que él dirá y hará durante el desempeño del papel, por último, proporcione las instrucciones finales al grupo.

Al actor secundario: Trate de desempeñar la parte de _____ como mejor pueda. Diga y haga lo que usted piensa que _____ haría cuándo _____ siga los pasos de la habilidad.

A los otros participantes del grupo: mire detenidamente que tan bien _____ realiza la habilidad, porque después, lo discutiremos. De hecho, _____, usted vigile el paso #1 y mire que tan bien _____

Asigne a cada uno de los participantes del grupo un paso en la habilidad para observar.

observa a la otra persona. _____, Usted busca el paso 2 y ve si _____ escucha lo que la persona dice. _____, Usted busca el paso 3, y _____, usted mira para ver si _____ da un paso 4, y _____, ve si _____ da un paso 5.

Comience el desempeño del papel, asegurando que el actor principal sigue los pasos de la habilidad exactamente. Si él/ella no lo hace para la demostración de instrucciones otra vez, vuelva a comenzar.

Actividad 6: Discusión del Drama

¿Al actor secundario: Cómo se sintió al representar el papel diciendo algunas cosas para que _____ haga preguntas?

¿Quién buscaba el paso 1? ¿Que tan bien lo hizo _____?

Después que la representación está completa (no más de tres a cinco minutos), invita a la realimentación del grupo.

¿Quién tuvo el paso 2? ¿Nos puede decir usted cuán bien _____ lo hizo? ¿Escuchó lo que la persona decía?

¿Quién tuvo da un paso 3? ¿Hizo _____ resuelve lo que la persona quizás esté sintiéndose?

Esté seguro de solicitar comentarios positivos apropiados. El propósito aquí deberá expresar, objetivamente, si el representante siguió los pasos de la habilidad, y no cuán bien él/ella actuó.

¿Quién tuvo el paso 4? ¿Pudo _____ pensar sobre las maneras de mostrar que él/ella entendió lo que sentía?

¿Y paso 5, _____ decidió la mejor manera de hacerlo?

Actividad 7: Planee and Asigne la Tarea para la Habilidad



Bien, ahora que usted ha tenido una oportunidad de probar la habilidad, ¿cuándo, en la próxima semana piensa usted lo pueda practicar?

Aquí está una hoja de tareas. Todos nosotros completaremos la primera parte, aquí en clase, y usted completará individualmente la segunda parte después que usted ha practicado su habilidad, dada la situación que usted ha descrito.

Actividad 8: Repita las actividades 5, 6, y 7 con cada participante

Ahora, ¿Quién quiere seguir? Bueno, _____ como recuerdo, su situación era....

Actividad 9: La Conclusión

La próxima vez que nos reunamos para aprender otra habilidad social, tendremos una oportunidad de revisar sus tareas y ver que tan bien le fué practicando esta habilidad de la semana, *La Comprensión de los Sentimientos de Otros*. Tenga una buena semana.

El instructor ayuda al representante planear la tarea.

Distribuya los informes de la tarea, y que todos completen la primera parte al mismo tiempo que completen su drama.

Continúe con el desempeño del papel, usando los mismos procedimientos que se plantearon en las secciones anteriores, hasta que todos hayan tenido una oportunidad de completar la habilidad.

Como instructor, usted debe estar familiarizado y cómodo con los pasos y la secuencia de la lección de la habilidad, puesto que el formato es el mismo en todo el plan.

Sólo cambia el contenido.

12

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esta lección de habilidades sociales continúa la instrucción en empatía que se comenzó con la Lección 10 (*La Comprensión de Sus Sentimientos*). Difiere de la lección previa pidiendo un desempeño más explícito de la habilidad hacia la persona cuyos sentimientos son observados.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Responder a los sentimientos de otros es una de las habilidades más importantes para desarrollar las relaciones positivas con otra gente.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social: *Responder a los Sentimientos de Otros*.
2. Aprenderán y serán capaces de realizar los 4 pasos de *Responder a los Sentimientos de Otros*.
3. Desempeñarán los cuatros pasos de *Responder a los Sentimientos de Otros* en situaciones de la vida real.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Representación de la Lección, Responder a los Sentimientos de Otros
4. Discuta el modelando
5. Los participantes desempeñan la habilidad, *Responder a los Sentimientos de Otros*
6. La Discusión del Drama
7. Planee y asigne la tarea (practica) de la habilidad
8. Repita los Pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
La habilidad de *Responder a los Sentimientos de Otros* duplicado en fichas para los miembros del grupo
- Transparencias de Arriba:
Respondiendo a los Sentimientos de Otros
- Folletos:
La hoja de trabajo de las Habilidades Sociales (vea Lección 10)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para trazar
- Tela Adhesiva
- Marcadores (12 colores)

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Cada persona debe reportar sobre su tarea de Habilidades Sociales, incluye numeros 1-7.

NOTA: El formato el instrucciones para entregar esta Lección de Las Habilidades Sociales son idénticas a éstas en lecciones de habilidades sociales previas, con excepción de cambios del contenido que reflejan la diferencia con esta habilidad en particular.

Instrucciones:

Entregue esta lección de la habilidad social siguiendo el mismo proceso descrito en lecciones previas de habilidades sociales. Siga los pasos de la *Actividad Principal* resumido arriba.

En **La Actividad 3**, presente los pasos siguientes para habilidad social *Respondiendo a los Sentimientos de Otros*.



Respondiendo a los Sentimientos de Otros

1. Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Digale a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa que él/ella se siente.

Lección 12

OH#1

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

Use ejemplos que ilustran
Respondiendo a los Sentimientos de Otros. En **La Actividad 3: Representando la Habilidad**, use el siguiente guión:

Mi novia (o novio) está molesto porque ella/él ha por llegar tarde sido despedido de su trabajo tarde. Ha sido descuidado siendo impuntual en su trabajo y ha sido advertido sobre llegar tarde. Ella/él necesitó realmente el trabajo para pagar cuentas, muchas que ya están vencidas. Ella/él regresó a casa muy enojado, pero ahora ella/él se acaba de sentar enfrente de la televisión. Ella/él no parece prestar atención a la exposición.

Sus puños y la mandíbula se aprietan.

Cuando usted realice la escena asegúrese representar para los

participantes cada uno de los pasos realizando cada paso deliberadamente y exactamente. Esta habilidad es semejante a la última habilidad social, pero requiere más detalle en el desempeño.

En La Actividad 7: Prepare y Asigne la Tarea, Use la hoja de tarea como en las lecciones previas de habilidades sociales.

13

Preparacion para una Conversación Tensa

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Las situaciones tensas presentan típicamente las respuestas automáticas que con ofensores criminales, es probable que sean irresponsables o hirientes si no criminal. Esta lección desarrolla la mente racional hacia situaciones de problemas que comenzaron en lecciones anteriores y se desarrollaron extensamente en las Lecciones de Resolución de Problemas (16-21).

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Las conversaciones tensas son interacciones verbales con otra persona cuando tenemos sentimientos fuertes y somos inciertos sobre el resultado.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social: *Preparar para una Conversación Tensa*.
2. Aprenderán y Serán capaces de hacer los siete pasos de *Preparar para una Conversación Tensa*.
3. Harán los siete pasos de *Preparar para una Conversación Tensa* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Presentar la habilidad social, Preparar para una Conversación Tensa
4. Discuta el modelando
5. Los participantes dramatizan habilidad, Preparar para una Conversación Tensa
6. La discusión del drama
7. Planee y asigne la tarea (practica) de la habilidad
8. Repita los Pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
Los pasos de la habilidad, *Preparar para una Conversación Tensa*, duplicado en fichas para los miembros del grupo
- Transperencia:
Preparar para una Conversación Tensa.
- Folletos:
Hoja de Tarea de Las Habilidades Sociales (vea Lección 10)

EQUIPO:

- El Proyector
- Caballete con papel para trazar
- Tela Adhesiva
- Marcadores

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Que cada persona informe en su tarea de Habilidades Sociales incluyendo los artículos 1-7.

NOTA: El formato e instrucciones para entregar esta lección de la habilidad social es idéntico a éstos en lecciones previas de Habilidad Social, con excepción de cambios del contenido que reflejan la diferencia con esta habilidad en particular.

Instrucciones:

Entregue esta lección de la habilidad social siguiendo el mismo proceso descrito en lecciones previas de habilidad social. Siga los pasos de la Actividad Principal resumido en la página anterior.

En **la Actividad 3**, presente los siguientes pasos para la Habilidad Social: Prepara para una Conversación Tensa:



Preparar para una Conversación Tensa

1. Imagínese en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y porqué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá esa persona y porqué.
4. Imagínese diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que usted puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Lección 13

OH#1

Preparar para una Conversación Tensa

Use los ejemplos que ilustran Preparar para una Conversación tensa. En la **Actividad 3: Modelando la Habilidad**, use el siguiente guión:

Usted ha tenido un accidentebió al aceite que se habia derramado en el que estacionamiento de uno de sus clientes, provocando un deslizamiento. Usted está seguro que no era su culpa pero usted necesita decirle acerca de camion.

Cuando usted representa el drama, asegúrese de modelar para los participantes, cada uno de los pasos señalando a su cabeza al pensar por cada paso, indicando a los participantes lo que está pensando aunque en realidad ellos no lo verán pensar “en voz alta.” Tome su tiempo con esta habilidad. Es una habilidad social

bastante avanzada e implica muchos pasos de pensar.

En la Actividad 7: Prepara y Asigne la Tarea, use la hoja de Tareas como se uso en lecciones previas de habilidad social.

Responder al Coraje

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

El coraje es un elemento que forma parte de la gran cantidad de conducta criminal. Con muchos delincuentes, es automático responder al coraje en otros con el coraje propio. Esto conduce a un ciclo del agrave del conflicto que a menudo tiene como resultado la violencia u otras conductas destructivas.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

El Coraje es uno de los más comunes y más peligrosos de nuestras emociones. Tratando con el coraje, en otros- especialmente cuando ese coraje es dirigido hacia nosotros- es una habilidad importante para evitar la violencia y el conflicto destructivo.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad: *Responder al Coraje*.
2. Aprenderán y podrán hacer los cinco pasos de *Responder al Coraje*.
3. Harán los cinco pasos de *Responder al Coraje* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Representación de la habilidad social, *Responder a la Cólica*
4. Discuta el modelando
5. Los participantes dramatizan la habilidad, Responder a la Cólica
6. La discusión del Drama
7. Planee y Asigne la tarea (practica) de la habilidad
8. Repita los pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La Conclusión

SUPLEMENTOS:

- Fichas:
Los pasos de la habilidad, *Responder al Coraje* duplicados en fichas para los miembros del grupo
- Trasperiencias:
Responder al Coraje
- Folletos:
Hoja de Tarea de las Habilidades Social (vea Lección 10)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Tela Adhesiva
- Marcadores (de 12 colores)

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL.: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL.:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Cada persona informa su Tarea de las Habilidades Sociales inclusive artículos 1-7.

NOTA: El formato e instrucciones para entregar esta Lección social de la habilidad son idénticos a éstos en lecciones previas de Habilidad Sociales, con excepción de cambios del contenido que reflejan la diferencia con esta habilidad en particular.

Instrucciones:

Entregue esta lección de la habilidad social siguiendo el mismo proceso descrito en lecciones previas de la habilidad social. Siga los pasos de *la Actividad Principal* resumido en la página previa.

En **la Actividad 3**, presenta los siguientes pasos para la Habilidad Social Responde al Coraje:



Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explique algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, exprese sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Lección 14

OH #1
Responder al Coraje

Use los ejemplos que ilustran Responder al Coraje. En **la Actividad 3: Representando la Habilidad**, use el siguiente guión:

La persona que vive en el apartamento al lado viene a su apartamento y comienza a gritar acerca de su esposa. El está enojado porque ella ha tomado el coche, los niños y todo su dinero. Ella dejó una nota diciendo que ella ha ido a visitar a su mejor amiga en otro estado y no volverá en una semana a casa. Usted conoce a esta persona sólo un poco, pero él siempre ha sido amable con usted. Usted tiene miedo que sus gritos pueda atraer al gerente o quizás empeore y conduzca a la violencia.

Cuando usted represente el drama, tome el cuidado suficiente con los pasos 2 y 4. Hága obvio cómo usted muestra su entendimiento.

En la Actividad 7: Prepare y asigne la Tarea, use la hoja de Tarea como se ha usado en lecciones previas de habilidad social.

Enfrentar una Acusación

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

La mayoría de los delincuentes se irritan muy fácilmente si son acusados de algo. Esto es verdad si ellos han hecho o lo no que se les acusa. Si ellos son inocentes, es probable que reaccionen con extremo coraje muy justo, que a menudo se usa para justificar la conducta irresponsable actual en el futuro.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Una Acusación es un reclamo que usted hizo algo mal. Las acusaciones son ciertas si usted hizo lo que está acusado; y falso si usted no hizo lo que está acusado.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán la importancia de la habilidad social: *Enfrentar una Acusación*.
2. Aprenderán y Podrán hacer los cuatros pasos de *Enfrentar una Acusación*.
3. Harán los cuatros pasos de *Enfrentar una Acusación* en situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Resumen de la Lección
3. Representación de la habilidad social *Enfrentar una Acusación*
4. Discuta el modelando
5. Los participantes dramatizan la habilidad, *Enfrentar una Acusación*
6. La discusión del Drama
7. Planee y asigne la tarea (practica) de la habilidad
8. Repita los Pasos 5, 6, y 7 para cada participante en el grupo
9. La conclusión
10. Introduzca los 50 Habilidades y distribuya las listas

SUPLEMENTOS:

- Fichas :
Los pasos de la habilidad, *Enfrentar una Acusación* duplicado en fichas para los miembros del grupo
- Transperencias:
Enfrentar una Acusación
- Folletos:
Hoja de Tarea de las Habilidades Sociales (vea Lección 10)
La Lista de 50± Habilidades Sociales (solo los titulos)

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Tela Adhesiva
- Marcadores (de 12 colores)

REFERENCIAS:

Aggression Replacement Training. Goldstein, AP and Glick, B.. 1987.
Champaign, IL: Research Press.

The Prepare Curriculum. Goldstein, AP. 1988. Champaign, IL:
Research Press.

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Cada persona hace un informe de su tarea de las Habilidades Sociales inclusive artículos 1-7.

NOTA: El formato e instrucciones para entregar esta Lección social de la habilidad son idénticos a éstos en lecciones previas de Habilidad Sociales, con excepción de cambios del contenido que reflejan la diferencia con esta habilidad en particular.

Instrucciones:

Entregue esta lección de la habilidad social siguiendo el mismo proceso descrito en lecciones previas de la habilidad social. Siga los pasos de *la Actividad Principal* resumido en la página previa.

En *la Actividad 3*, presenta los pasos siguientes para la Habilidad Social *Enfrentar una Acusación*:

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Lección 15

OH #1
Enfrentar una Acusación



Use los ejemplos que ilustran *Enfrentar una Acusación*. En la **Actividad 3: Representando la Habilidad**, use el siguiente guión:

Su novia (novio) lo acusa de salir con otro chico (chica). La persona que el/ella lo acusa de ser su novia (novia) es alguien usted conoce del trabajo, y de hecho, a usted le agrada esa persona y ha tomado café con él (ella) dos veces saliendo del trabajo. Usted no la ha invitado a salir, pero usted lo ha estado pensando.

Cuando usted representa el drama, piense los primeros tres pasos en voz alta, señalando a la cabeza como lo hace.

En la Actividad 7: Prepare y Asigne la Tarea, use la hoja de Tarea como lo ha usado en lecciones previas de habilidad social.

En la Actividad 10: Introduzca 50 Habilidades y distribuye la lista, informe a los participantes que esta es una lista de algunos de las habilidades que ellos pueden aprender, si ellos piensan que ellos tienen una necesidad. Revise cada uno del grupo de habilidades y conduce una discusión con los participantes acerca de cada grupo, usando las habilidades específicas de cada grupo como un ejemplo. Asegure que los participantes identifiquen la importancia de las habilidades aumentando sus elecciones y autorizándolos a que hagan más que reaccionando negativamente o anti socialmente en alguna situación dada.

16

Introducción a la Resolución de Problemas

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Esto es la lección introductoria a la Resolución de problemas. Los pasos de la resolución de problemas son una herramienta que los participantes pueden usar para cambiar sus maneras viejas de pensar y actuar que causan problemas.

La Resolución de Problemas en este programa es diseñado para integrar las habilidades de AutoCambio Cognoscitivo (lecciones 5-9) y las Habilidades Sociales (lecciones 10-15). Dominando los pasos de Resolución de Problemas, los participantes también estarán usando los habilidades del AutoCambio Cognoscitivo y los Habilidades Sociales.

En esta sesión nosotros introducimos el Ciclo del Conflicto y los seis pasos de la Resolución de Problemas.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

El Ciclo de Conflicto es un ciclo de pensamientos, sentimientos, creencias, acciones, y reacciones que aumentan y agravan las situaciones del problema (vea el suplemento de Ciclo de Conflicto). La meta de la Resolución de

problemas debiera ser escapar del ciclo del conflicto y realizar las soluciones constructivas del problema.

La Resolución de Problemas esta definido en este programa por los 6 pasos siguientes:

1. Para y piensa.
2. Describa el problema.
3. Obtenga información para poner una meta.
4. Considere las elecciones y las consecuencias.
5. Escoja, planee y haga
6. Evalúe

Los problemas de tiempo para pensar son los problemas en que tenemos suficiente tiempo de reflejar y planear una solución.

Los problemas en su cara son los problemas en que estamos bajo la presión de responder inmediatamente.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Entenderán el Ciclo de Conflicto y describirán una situación de conflicto en cuanto al del Ciclo de Conflicto.
2. Entenderán los 6 pasos de la resolución de problemas y los aplicará a una situación de problemas realistas.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

2. Resumen de la lección
3. Muestre parte de la película, *The Breakfast Club*
4. Aplique el Ciclo del Conflicto al excenario de la película
5. Aplique los 6 pasos de la Resolución de Problemas al escenario de la película.
6. Conclusión
7. La Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transperencias:
 - El Ciclo de Conflicto
 - Los 6 Pasos de la Resolución de Problemas (grafico)
- Folletos:
 - El Ciclo del Conflicto
 - Los Pasos de La Resolución de Problemas (gráfica)
 - Los Pasos de la Resolución de Problemas (sin gráfica)
 - Tarea
- La película, *The Breakfast Club*
(Para rentar en la tienda de video local)

EQUIPO:

- El Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores
- Videocasetera y Televisión

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Tenga que cada persona hace un informe en su tarea de Habilidades Sociales.

Recoja las tareas para luego revisar su práctica de la Habilidad Social (Enfrentar una Acusación).

Actividad 2: Resumen de la Lección



Hoy comenzamos una sección nueva del programa. Se llama la Resolución de

Problemas. La Resolución de Problemas es una habilidad que podemos usar para tratar con todas clases de problemas. En este programa aprendemos la Resolución de Problemas en 6 pasos. Para hacer estos pasos utilizaremos las habilidades que hemos aprendido en las lecciones de Autocambio y de Habilidad Social.

Para comenzar miraremos como nuestras maneras de responder a problemas pueden realmente hacer las cosas peores. Esto se llama el Ciclo de Conflicto.

Miremos en un ejemplo de una situación de problema donde el problema va de mal peor. Esta es una escena de la película, *The Breakfast Club*.

Muestre el organizador del curso (vea la Lección 1).

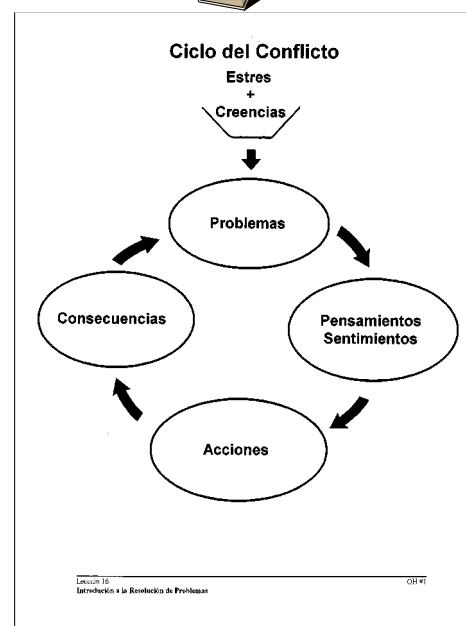
En esta escena usted verá un grupo pequeño de adolescentes que hacen una detención en sábado en su biblioteca de la preparatoria. En esta escena, hay dos personajes principales - Bender, uno de los estudiantes, y Verne, el director a cargo de la detención. Las reglas creadas por Verne para los estudiantes son de no hablar, y permanecer en su asiento.

Actividad 3: Muestre la parte de la película.

Actividad 4: Aplique el Ciclo de Conflict al guión de la película.

Vamos a usar esta escena para explorar el Ciclo del Conflicto. Empezaremos desde arriba. La tensión puede ser interno y externo.

Muestre la Lección 16 OH #1.
Reparta el folleto Ciclo de Conflicto.



Aclare que usted está hablando sobre la etapa final del conflicto cuando Bender mira directamente a la cara de Verne y dice "Come mis calzones."

La discusión deberá seguir paso a paso por las 5 etapas del Ciclo de Conflicto.

Note el progreso de la discusión en el pizarrón del Ciclo de Conflicto.

¿Que tensión sentía Bender?

Posible respuestas- El pasaba el Sábado en la detención esta confrontación tomaba lugar frente a los otros estudiantes verne está en su cara.

¿Qué creencias piensa usted que Bender tiene que alimentó esta confrontación?

Posibles respuestas- que él tiene que parecer duro frente a los demás estudiantes, él tiene que tener la última palabra, estar callado significa ser débil.

Basado en la tensión de Bender y sus creencias, ¿cómo describiría Bender el problema?

Posibles respuestas- Verne trata de humillarme enfrente de los demás. Verne me odia. Verne trata de desquitar su coraje conmigo.

¿Qué piensa usted que sentía Bender cuándo Verne estaba en su cara, señalándolo con un dedo?

Posibles respuestas- El se sintió avergonzado, enojado, desafiado.

¿Que pensamientos cree usted que quizá estaría atravesando por la cabeza de Bender?

Posibles respuestas- El no puede hacerme esto. Yo le mostraré.

¿Qué acción tomó Bender? ¿Fue impulsivo o un resultado de pensamientos bien planeados?

Posibles respuestas- El miró a Verne a la cara y dijo, "Come los calzones." No era bien pensado.

¿Cuales fueron las consecuencias?

Posibles respuestas- Más detenciones.

Bender ahora tiene más problemas que cuando comenzó. El perdió la confrontación él tiene más detenciones. Verne está muy enojado. La tensión de Bender aumenta y tiene más problemas que cuando comenzó.

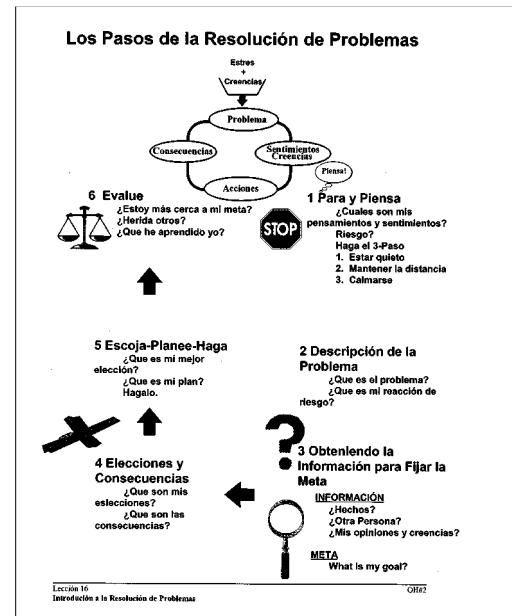
La clave para resolver los problemas es que deberán ser capaces de usar la cabeza antes de permitir que sus emociones predominen. Todos tenemos hábitos e impulsos que nos conducen a problemas. Es posible interrumpir el ciclo entre pensamientos, y sentimientos, y acciones que permiten hacer elecciones en vez de que los impulsos se apoderen o hacemos lo que hacemos por hábito.

Una de las claves para resolver los problemas es controlar nuestro pensar. Eso nos da poder y nos permite decidir lo que va a suceder. Bender se rindió, a Verne. La meta de resolver los problemas es interrumpir el ciclo de conflicto para que el problema se pueda resolver de una manera que crea menos estrés y tensión para usted.

Exploraremos lo qué Bender pudo haber hecho para tomar una mejor decisión para que no acabará con una gran cantidad de detenciones.

Actividad 5: Aplique los 6 pasos de Resolver los Problemas al Guión de la Película.

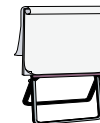
Demuestre los pasos de Resolver los Problemas (gráfico) OH #2. Reparta las hojas de los Pasos de la Resolución de Problemas.



Paso 1: Para y Piensa

En este programa nosotros usamos una formula sencilla para ayudarnos a **parar** y **pensar**.

Haga un mapa y escriba en el la información clave. Usted luego usará esto para ayudarlo a modelar los Pasos de la Resolución de Problemas.



Paso 6: Evalué	Paso 1: Para y Piensa
Paso 5: Escoja, Planea, y Haga	Paso 2: La Descripción del Problema
Paso 4: Las Elecciones y Las Consecuencias	Paso 3: Obtenga Información para Poner una Meta

La formula es para preguntarse, 1) ¿Qué es lo que yo siento y pienso ahora mismo? 2) ¿Cómo pueden conducir mis pensamientos y sentimientos a hacer las cosas peores?

Estas 2 preguntas son muy parecidas a los pasos de AutoCambio Cognoscitivo, ¿no? Ahora usamos estos pasos para comenzar en los pasos de la Resolución de Problemas.

También usamos otra formula para ayudarnos a parar y pensar. Esto se llama el **3-Paso**. El 3-Paso es 1) estar callado, 2) obtener espacio, y 3) calmarse (pensar en pensamientos calmante y tomando un respiro profundo).

Miremos como podemos aplicar el Paso Para y Piensa a la situación de Bender.

Recuerda que estamos mirando los pocos segundos entre lo que dice Bender "Come mis calzones," y lo que dice Verne, "¿Que dijiste?" y el siguiente movimiento de Bender. Esta es la última oportunidad que tuvo Bender para reducir el conflicto.

Ta hemos discutido los pensamientos y sentimientos que Bender tenía. Estos pensamientos y sentimientos pueden servir de advertencia que Bender está en una situación problemática y a punto de perder el control. Los pensamientos y sentimientos sone signos de advertencia también tenemos los signos fisicos que nos dicen que estamos preocupados

como latidos fuertes del corazón, músculos tensos, etc.

¿Qué signos físicos piensa usted que Bender tenía? Estos signos se pueden usar para provocar una respuesta pensada antes que una respuesta emocional. Nos pueden decir a **Para y Piensa**.

Posibles respuestas- corazón latiendo fuerte, garganta seca, estómago revuelto.

¿Cómo condujeron los pensamientos y sentimientos de Bender para hacer algo peor?

Posibles respuestas- Sus pensamientos alimentaron su coraje.

¿Que pudo haber hecho para ayudarse a detenerse y pensar?

Posibles respuestas- Respire profundo, esté quieto.

¿Que pudo haber pensado que lo habría ayudado a detenerse?

Posibles respuestas- No vale la pena, permanece calmado.

No todos los problemas son como el de uno entre Verne y Bender. En algunas situaciones de problemas, tenemos mucho tiempo de pensar sobre ellos, como no tener suficiente dinero para pagar cuentas, asuntos de como criar a un niño, etc. En esas situaciones, hay mucho tiempo para pensarlo. Es aún más fácil de aplicar estos pasos en problemas de “tiempo para pensar.”

Llamamos a los problemas en que tenemos mucho tiempo para pensar, “problemas de tiempo para pensar.” Llamamos a los problemas que exigen una respuesta ahora mismo, un problema que es “en su cara.”

Paso 2: La Descripción del Problema

El próximo paso en la resolución de problemas deberá ser describir el problema asegurando que usted se pone en el problema antes que describir el problema culpando a otros. Las mejores declaraciones del problema comienzan con “yo” aunque usted no empezó el problema. Usted quiere describir el problema tan objetivamente como sea posible- algo como la descripción de la situación en un Informe del Pensar. Usted también quiere notar lo que su reacción de riesgo es. Esta es una manera de intervenir con las reacciones del riesgo que lo meten en problemas. Tenemos una fórmula para descripciones de problemas.

Vamos a resolver una declaración del problema para Bender.

¿Qué piensa usted que siente él?

¿Que es una descripción objetiva de la situación?

¿Que piensa usted que la reacción de riesgo de Bender es? Ahora pongamos esto como una Descripción del Problema usando la formula.



La Descripción del Problema

- a) Yo me siento/pienso/soy _____.
- b) Porque _____.
- c) Mi riesgo es reaccionar _____.

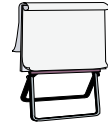
Muestras de respuestas: Me siento enojado porque Verne está encima de mi. Con los demás observando me arriesgo defendiendome.

Verne esta hablando mal de mi y señalandome con el dedo.

Mi riesgo será reaccionar mostrando le que no me puede hacer sentir mal.

Paso 3: Obtenga Información para Poner una Meta

El próximo paso es obtener la información. ¿Porque quiere usted reunir información como parte de la resolución de problemas?



En este paso nosotros buscamos 3 diferentes clases de información. Vea si usted puede decir por qué estas tres clases de información son importantes. Las 3 clases de información son:

- 1) los hechos
- 2) los pensamientos y los sentimientos de otros
- 3) mis propias creencias y opiniones

Empecemos con los hechos. Los hechos son cosas que han acontecido y declaraciones que se pueden probar. Por ejemplo, es un hecho que el conflicto entre Bender y Verne sucedió en la biblioteca. ¿Cuales son algunos otros hechos?

Hay otros estudiantes en el cuarto. Bender tomó el tornillo.

Bueno, ¿Cuales son los pensamientos y sentimientos de la otra gente?

Enojado..

¿Que cree usted que Verne siente y piensa?

Bueno, ¿Ahora que cree usted que son las creencias y opiniones de Bender en esta situación?

Llamar la atención.
Verse duro en frente de los demás.

Bueno, hemos mirado las 3 clases de información para este problema en particular. Ahora usemos esta información para ayudarnos a poner una meta para Bender.

Queremos escribir una declaración de la meta para resolver el problema que describimos en el paso 2. Una declaración buena de la meta debe ser práctica y positiva

y deberá decir que es lo que queremos en la situación.

Una declaración de la meta puede decir solo lo que queremos o puede decir lo que queremos y también lo que queremos evitar.

¿Qué sería una buena declaración de la meta para Bender?

Ejemplo de la declaración: Quiero salvar el orgullo sin obtener más detención.

Paso 4: Elecciones y Consecuencias Elecciones y Consecuencias es un paso crucial en el proceso de la resolución de problemas. Entre más elecciones tenga hay más oportunidad que se le ocurra algo para obtener su meta. Usted tiene dos clases de elecciones, *lo que usted elige para pensar* y *lo que usted elige para hacer*.



1. Las elecciones de pensar
2. Las elecciones de la acción

Vamos a observar otra vez la confrontación entre Bender y Verne. Pararé la película en el último momento donde Bender pudo haberse quedado sin problemas.

Pare la película después que Bender dice “Come mis calzones.” y Verne dice “¿Que dijo usted?”

Comencemos con las elecciones del pensar.

¿Qué son algunas cosa que Bender puede escoger para pensar?

¿Que acciones puede tomar Bender?

Ahora miremos en las consecuencias para cada elección para Bender y para Verne.

Paso 5: Escoja, Planea, Haga - Escoja - Ahora que se nos ha ocurrido muchas elecciones para Bender, queremos escoger el mejor. El que lo mantiene más cerca de su meta.

Repase y elimine las elecciones obviamente más malas basadas en la meta.

Cerciórese de que los participantes escojan una elección de pensar y una elección de acción. Escoja la elección de acción primero y luego escoja una elección de pensar que lo sostiene.

Planee - Ahora necesitamos proponer un plan. ¿Que dirá y hará Bender?

Solicite ideas de los participantes. Póngalos en papel enumerado en pasos específicos.

Haga - Ahora jugaré el papel de Bender y seguiré los pasos de la resolución de problemas y vea cómo que hago.

El Modelo - 'piensa en voz alta' Comenzando con el paso 1, el representante haciendo los pasos usando el proceso de pensar en voz alta. Dé a cada participante un paso de la resolución de problemas para que lo observe.

Uno de los líderes juega el papel de Bender y el otro juega el papel de Verne. Verne permanece en frente de Bender y dice, "Usted no engaña a nadie, Bender, el último tornillo que se cae es usted." Bender, "Come los calzones." Verne dice, "¿Que dice usted?" Bender ahora hace un pensar en voz alta hasta el Paso 4. En el paso 4 pida a los participantes que le den ideas del pizarrón. Entonces represente el plan.

Paso 6: Evalúa ¿Ha funcionado el plan?

¿Está Bender más cerca a su meta?

Discuta que bien ha funcionado el plan.

¿Si nosotros ayudamos a Bender a pensar en este conflicto, qué puede aprender?

Las respuestas posibles - que él no tiene que ser grosero. Que él puede controlarse si él quiere.

Actividad 6: La conclusión

Hemos hecho todos los 6 de los pasos de la resolución de problemas. En las proximas 5 clases nosotros regresaremos y los practicaremos un paso a la vez. Pero los pasos que acabamos de hacer con Bender son todos los pasos de la Resolución de Problemas.

¿Puede ver usted cómo si usámos estos pasos nos pueden ayudar a tomar mejores decisiones?

Alente la discusión de los pasos de la resolución de problemas.

Actividad 7: Asigne la Tarea



Para la próxima clase quiero que usted observe situaciones donde usted podría usar los pasos de la Resolución de Problemas.

Su tarea deberá ser escoger una situación de problemas y hacer la primera parte de Para y Piensa. ¿Recuerda usted lo que es? Quiero que usted identifique sus pensamientos y sus sentimientos y también cómo estos pensamientos y sentimientos quizás conducen hacer el problema peor.

Paso 1 — Para y Piensa

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Los ofensores aprenden que prestando atención a sus pensamientos, a los sentimientos y a las reacciones físicas se pueden usar como signos de advertencia que ellos están en una situación de problema. Para sostener la investigación del ofensor de su modelos de su pensar y de la conducta le pedimos a los ofensores que piensen a donde pueden dirigir los pensamientos y los sentimientos para que ellos puedan identificar los riesgos relacionados con sus reacciones. Sus pensamientos y sus sentimientos son signos que les advierten **Para y Piensa**. Los ofensores aprenden que ellos pueden usar el **3-Paso**- estén quietos, calmese y agarre espacio para que ellos puedan **Parar y Pensar**. Este proceso los ayuda a permenecer en control de la situación antes que reaccionar emocionalmente a él.

Para y Piensa y el **3-Paso** son explorados en dos tipos genéricos de situaciones de problema: los problemas **en su cara** que requieren la acción inmediata y los problemas que son **tiempo para pensar** en que hay horas o días para pensar en los problemas.

Conectar: En AutoCambio Cognoscitivo los participantes aprendieron cómo reconocer sus pensamientos y sentimientos en situaciones que dirigen a problemas. Esta lección los ayuda a traducir esas penetraciones mentales en un reconocimiento rápido de pensamientos, emociones y reacciones físicas que

los pueden conducir a tomar acciones criminales o problemáticas e incitan al uso de los pasos de la resolución de problemas.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

La Formula de Para y Piensa

1. Reconozca los pensamientos, las emociones y las reacciones físicas como advertencias.
2. Haga el **3-Paso**. Obtenga el control estando quieto, obteniendo espacio, y calmandose.

OBJECTIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Identificarán los pensamientos las emociones, y las reacciones físicas como signos advirtiendo que ellos están en una situación del problema.
2. Entenderán y harán el **3-Paso**.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Repaso de la lección previa
3. Resumen de la lección
4. Explique como podemos reconocer nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones como signos de advertencia.
5. Dé ejemplos de sus propios signos de advertencia (El Lider)
6. Los participantes dan ejemplos de su signos de advertencia.
7. Explique el 3-Paso
8. Modele la identificación de signos de advertencia y haga el 3-Paso
9. Discuta la demostración ejemplar
10. Los participantes actúan el Paso 1: Indentificando los signos de advertencia y hacen el 3-Paso
11. La Conclusión
12. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transperencias:
 - El Ciclo de Conflicto (vea Lección 16)
 - Para y Piensa
 - El 3-Paso
 - Instrucciones (para los dramas)
- Folletos:
 - Para y Piensa
 - El Ejemplo de Las Situaciones de Problemas
 - La hoja Planear el Drama de Para y Piensa
 - Tarea

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para trazar

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Revise la tarea de la lección 16. (Esto era para escoger una situación del problema e identificar los pensamientos y sentimientos que tuvieron que quizás conduzcan a empeorar el problema.) Use el formato del registro: Pida a cada participante que 1) describe la situación del problema muy brevemente, 2) haga un informe de sus pensamientos y los sentimientos, 3) indique cómo esos pensamientos y sentimientos los pueden conducir a hacer algo destructivo.

Actividad 2: Repaso de La Última Lección

Asegure que los participantes tengan los folletos de los Pasos de la Resolución de Problemas de la Lección 16 para usar como referencia.



¿Qué ideas acerca de la resolución de problemas aplicamos al clip de película de

Bender y Verne?

Aplican diferentes respuestas.

¿Hay alguien quien nos inicie por el ciclo de conflicto? ¿Cómo comienza generalmente un problema?

La tensión y nuestras creencias causan que sintamos que hay un problema. Proceda por cada etapa del ciclo del conflicto.

¿Cuántos pasos de resolución de problemas estaremos explorando?

Seis (6)

Actividad 3: Resumen de la Lección

Hoy exploraremos el primer paso de la resolución de problemas **-Para y Piensa**. Estaremos discutiendo lo que podemos hacer en las situaciones que pueden conducir a problemas. La meta es mantener el control pensando antes de actuar en base a nuestras emociones.

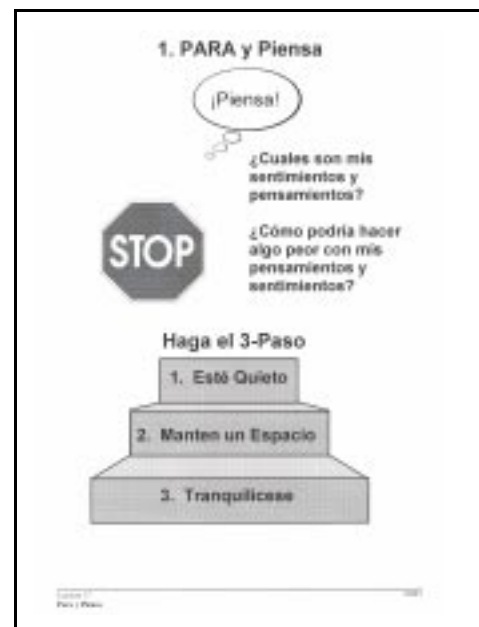
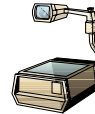
Durante esta sesión:

identificaremos los pensamientos específicos, emociones y reacciones físicas que son signos de advertencia que nos dice que estamos en una situación de problema;

- practique haciendo el Paso 3: esté quieto, mantenen un espacio, tranquilícese.

Razón el por qué de la lección.

Reparta las jomas y muestre el proyector.



Actividad 4: Explique como Reconocero Los Pensamientos, Los Sentimientos, y Sensaciones como Signos de Advertencia.

Miremos el Ciclo del Conflicto otra vez. El primer cuadro muestra un problema que comienza con algo que sucede que no nos gusta. El segundo cuadro muestra que tenemos pensamientos, sentimientos y reacciones físicas en respuesta. Podemos usar nuestros pensamientos, emociones y reacciones físicas como advertencia que estamos entrando a una situación del problema.

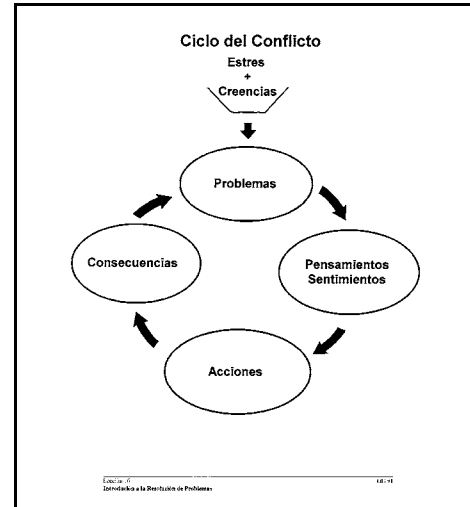
Podemos imaginar el paso **Para y Piensa** como un camino peligroso. Podemos ver signos que nos dicen que hemos entrado a la Zona de la Resolución de problemas. Vemos signos que indican emociones como cólera y frustración y otros signos que indican las reacciones físicas a nuestras emociones tal como garganta seca todo bombeado y listo para la acción.

Estos signos nos dicen que estamos experimentando un problema. El camino es estrecho. En situaciones de problema algunos de nosotros podemos sentirnos que hemos entrado a un túnel. Nos sentimos acorralados.

Actividad 5: Dé Ejemplos de Su Propios Signos de Advertencia

Haremos una lista de los pensamientos, las reacciones

(Vea Lección 16)



Dé su propio ejemplo tal como...
Aquí está un ejemplo mío. Cuando

físicas y emocionales que cada uno de nosotros sentimos en situaciones de problema.

yo tengo un problema con alguien con autoridad tiendo a pensar, Ella/él no tiene idea." Yo me siento frustrado y enojado y se me revuelve el estómago. Mi riesgo es reaccionar perdiendo la paciencia. Mi modelo de riesgo es que permitió que el coraje se acumule hasta que pierdo la paciencia. Ese modelo no me ayuda ni a esos alrededor de mí."

Actividad 6: Los participantes Dan Ejemplos de Sus Signos de Advertencia.

Ahora miremos algunos ejemplos de sus signos de advertencia.

Prepare un pedazo de papel para trazar en el formato siguiente para anotar las respuestas. Cerciórese que los participantes le den un pensamiento primero, seguido por emociones, seguido por reacciones físicas y entonces su reacción de riesgo.



PARA Y PIENSA

Presta Atención a:

Pensamientos	Sentimientos	Reacciones Físicas

Para Evitar las Reacciones del Riesgo:

1. Alguien que usted espera no aparece el día de vistas.
2. Su hijo adolescente se queda afuera toda la noche y usted no sabe donde él/ella está.
3. Un oficial de correcciones lo acusa a usted de hacer algo que no hizo.

Pida a los delincuentes que le den ejemplos de las situaciones de problemas que ellos enfrentan en su vida diaria o usted puede ofrecer situaciones de problemas que serían fáciles para que el grupo se identificara. Algunos ejemplos están anotados aquí.

El propósito del siguientes conjunto de preguntas es demostrar la variedad de pensamientos, emociones, y reacciones físicas que pueden indicar una situación del problema.

Escriba las respuestas en el pizarrón de **Prar y Piensa**.

¿Cuales son las reacciones emocionales que ese individuo quizás sienta en la primera situación?

Busque sentimientos tales como: temor, coraje, preocupación, desalentado, molesto, avergonzado, presionado, etc.

¿Cuales son las reacciones físicas?

Busque sentimientos tales como: estómago revuelto, garganta seca, dolor de la cabeza, etc.

¿Qué son los pensamientos de advertencia?

Pida les que identifique el pensar riesgo.

¿Cómo podrían estos pensamientos y sentimientos conducir a hacer algo hacer las cosas peores?

Busque reacciones que conducen a problemas.

Repita las preguntas para 2 - 3 situaciones de la lista de grupo de situaciones de problemas que el grupo creó, o de los ejemplos proporcionados. Escriba las respuestas en el pizarrón con **Para y Piensa**.

¿Qué podría suceder si nosotros no tenemos el control de nuestras emociones y pensamientos?

Nos metamos en problemas.

Necesitamos reconocer este paquete de reacciones como signos de advertencia que nos dice que estamos entrando en una situación de problema y que necesitamos **PARAR Y PENSAR**. **PARAMOS Y PENSAMOS** para cuidar que nuestras emociones no se a poder en para poder decidir que es nuestra mejor acción antes que reaccionar emocionalmente.

Usamos nuestros pensamientos, sentimientos, y reacciones físicas como advertencia para poder pensar de los problemas antes que reaccionar emocionalmente. Todos tenemos los modelos emocionales de reacción que nos meten en problemas. Cuando nosotros reaccionamos emocionalmente, hemos perdido el control y nos rendimos a nuestra manera de reaccionar.

Actividad 7: Explique el 3-Paso.

Una vez que nosotros reconocemos nuestros signos de advertencia necesitamos encontrar una manera de obtener el control y poder encontrar tiempo para **Parar y Pensar**. Llamamos esto el 3-Paso.

Mantenga el control:
estando quieto,
manteniendo la distancia,
calmandose.

Muestre la transparencia #1 otra vez.



El 3-Paso

1. Estar quieto
2. Mantener la distancia
3. Calmarse

Lección 17

OH #2
Para y Piensa

Estar quieto. Esté quieto haciendo cosas para mantenerse de o dejar de gritar, amenazar discutir, quejar. Trate de estar quieto.

No piense en la emoción de la situación. No diga cosas que luego tenga que defender o tenga que vivir de acuerdo. Por ejemplo, si digo, “yo haré pagar,” y entonces decido que quiero dejar pasar la situación, es más difícil para mí hacer eso. Si estoy en una discusión y digo, “Dígame que usted no hará [una acción] otra vez,” y la otra persona se rehusa entonces tengo que decidir cual será mi próximo paso. Entre más enojado y preocupado esté, lo más que se dice lo más probable que el problema empeore.

Mantenga la distancia. Encuentre una manera de mantener alguna distancia entre usted y la otra persona implicada. Por lo menos, no se acerque. Si es posible aumente o cambia el espacio entre usted mismo y la otra persona. Si usted está en el teléfono, mantenga el receptor lejos.

Calme. Encuentre una manera de obtener el control de sus emociones. Usted puede hacer esto por hablando sólo, cosas que usted se dice a sí mismo como, “lo puedo resolver.” Usted también puede comenzar a calmarse respirando profundo o contando para calmarse.

Aplicar el 3-Paso

Podemos pensar acerca de dos tipos de problemas. **Problemas de frente** dónde nosotros realmente estamos en el lugar. Estos problemas requieren reacciones inmediatas. Estamos en una confrontación y tenemos que tomar una acción rápida. Esas son situaciones muy difíciles porque no hay mucho tiempo para pensar. Veremos algunos ejemplos de problemas de frente. Aunque los problemas de frente sean los problemas que tendemos a recordar porque son intensos, la mayoría de los problemas que enfrentamos nos dan más tiempo para pensar.

Problemas con tiempo para pensar son las situaciones donde nosotros no tenemos que reaccionar inmediatamente. En estas situaciones tenemos tiempo de pensar del problema de 10 a 20 minutos días o meses. Estas son situaciones como no tener suficiente dinero para pagar cuentas, dificultad para encontrar trabajo, o estar preocupado acerca de una relación.

En ambas clases de problemas, nosotros debemos hacer la misma cosa, obtener tiempo y espacio para pensar. Llamamos este el 3-paso. Podemos hacer esto de varias maneras.

Vamos a trabajar primer con la situación más difícil. Cuando usted está en un **problema de frente**, aquí están algunas cosas que usted puede hacer para **Parar y Pensar** haciendo el **3-Paso**.



Los Problemas de Frente

Que el delincuentes le dé ejemplos de confrontaciones con oficiales correccionales, otros delincuentes, la familia o los amigos sobre reglas mal entendimientos.



Los Problemas con Tiempo para Pensar

Que los participantes den ejemplos.

Esté quieto - deje de hablar o haga una pregunta para hacer tiempo y para obtener el control.

Mantén la distancia - **problemas de frente**, no se acerque más, mantén espacio o de un paso para atrás o cambie su posición del cuerpo para obtener más espacio.

Calmase - respire profundos, cuente, visualice, diga cosas para calmarse como, “¿realmente quiero meterme en esto?” o “Frio.” Visualice algo tranquilizante.

En problemas con tiempo para pensar; aléjese de la persona o de la situación para pensarlo.

Actividad 8: Modele la Identificación de Los Signos de Advertencia y Haga el 3-Step.

Ahora me gustaría demostrar lo que acabamos de hablar. Mostraré cómo puedo identificar mis propios signos de advertencia y haré el 3-Paso en un problema propio.

Los instructores modelan una situación de problema con el propósito de identificar (1) pensamientos, emociones, y reacciones físicas que indican un problema y (2) hacer el 3-paso. El problema modelado deberá ser pertinente a las vidas de su grupo particular de delincuentes. Asegúrese e modelar pensando en voz alta.

El Problema ejemplar - el Ejemplo

La situación es esta: Una mujer llama a su novio porque necesita un aventón a casa de su trabajo de la noche. Su novio le dice que él se irá de fiesta y no podrá recogerla. La persona enfrentando la situación del problema es la

mujer. Ella se dá cuenta de esto cuando ella le llama de su trabajo.

La Mujer (M): Hola, Juan. Necesito un aventón a casa del trabajo esta noche a medianoche. Quiero que me recojar.

El Hombre (H): Lo siento, voy a ir a fiesta esta noche con unos amigos. Estaré en el otro lado de la ciudad.

M: ¿Con quién irás? ¿No soy más importante que cualquier fiesta aburrida?

H: No puedo, tengo otros planes.

M: (Empieza a enojarse) ¿Y con quién son estos planes?

H: (Enojado) Quitate de encima. Dije estoy ocupado.

M: (Ella comienza a pensar en voz alta) Esto me hace realmente enojada. He sido tan buena con él y lo he ayudado mucho. ¿Por qué me hace esto? El no puede salir dcon la suya. No lo puedo soportar. Tengo miedo él tenga otra mujer. Necesito dejar de hablar para no hacer las cosas peores. Espere un momento, permíteme dejar de hablar, respire profundo y deja el teléfono para poder pensar que quiero hacer. (Dice en el teléfono). Oye escucha, tengo otro descanso en una hora, te llamaré entonces. Realmente necesito un aventón.

Actividad 9: Discuta la Demostración del Ejemplo.

¿Cuales son los pensamientos que le dicen que ella está en una situación de problema?

He sido bueno con él. Lo he ayudado. No lo puedo soportar. Tengo miedo que el tenga mujer.

¿Qué emociones siente ella?

Enojo, temor.

¿Cuales son es sus reacciones físicas?

El corazón late.

¿Si ella no **PARA Y PIENSA**, qué cree que sucera?

¿Que le pareció a ella el 3-Paso? Estaba quieta? ¿Cómo se calmó? ¿Cómo mantuvo la distancia e hizo tiempo?

Tomando un respiro profundo.

Se dijo que dejara el teléfono y entonces finalizó la conversación.

Actividad 10: Los participantes Practican Identificando los Signos de Advertencia y Planean Haciendo el 3-Paso.

Ahora veremos algunas situaciones del problema que quizás usted tenga.

Su elección - pida que los participantes den ejemplos de situaciones de problemas o de situaciones de problemas (vea ejemplos al final de esta lección marcada Situaciones del Problema). Trabaje en esto en grupos más pequeños. Si usted los divide en grupos pequeños para hacer esto asegúrese de trabajar en un ejemplo en grupo para asegurar que ellos entiendan las instrucciones.



Situaciones de Problemas

Usted es acusado injustamente de robar una computadora en el trabajo.

Su compañero de celda injustamente lo acusa de robar sus cigarrillos.

Usted ha estado esperando con ansia una visita especial que no llega a la hora prevista.

Su niño toma su coche y se queda afuera toda la noche.

Su vecino toca música fuerte hasta altas horas de la noche y usted no puede dormir.



Instrucciones

- (1) Describa la situación: es de frente o tiempo para pensar;**
- (2) identifique los pensamientos, emociones y reacciones físicas que indicarían que hay un problema;**
- (3) describa cómo haría usted el 3-paso.**

Lección 17

OH #3
Para y Piensa

Tome las respuestas de los participantes y trabaje con ellos para dramatizar Pare y Piense. Usted puede querer tomar parte en los primeros papeles para

ayudarlos a sentir cómodos con 'piensa en voz alta'. Cerciórese de sólo llevar la situación hasta Pare y Piensa el con los delincuentes claramente identificando sus pensamientos, emociones, y reacciones físicas y cómo hace el 3-Paso.

Use el formato siguiente para planear el drama Para y Piensa.

<p>Para y Piensa</p> <p>Mis pensamientos son_____.</p> <p>Fisicamente me siento_____.</p> <p>Siento fisicamente_____.</p> <p>Muestre el 3-Paso:</p> <p>Estar quieto</p> <p>Mantener la distancia_____.</p> <p>Calnese_____.</p>

Actividad 11: Los participantes dramatizan el Paso 1: Identificación de los Signos y el 3-Paso

Ahora vamos a practicar dramatizando nuestras situaciones de problemas y haciendo realmente el Paso 1.

Escoja a un participante para hacer el primer papel. Revise su hoja del plan del drama, y lo ayuda a planear su papel. Que el actor escoja a otros participantes para actor escoja a otros participantes para tomar las partes en el drama. Usted mismo puede tomar parte.

Que el actor se quede con su hoja para leer de allí al hacer los pasos de identificación de sus signos de advertencia y al hacer el 3-Paso.

Actividad 12: Conclusión

¿Cuales son las señales que usamos para decirnos para y piensa?

¿Como conducen nuestros pensamientos y sentimientos a reacciones de riesgo?

¿Que es el 3-Paso?

¿Cuales son algunas cosas que puede usted hacer para estar quieto? ¿Para mantener distancia? ¿Para calmarse?

¿Como nos ayuda Para y Piensa a controlar las situaciones de problemas?

Actividad 13: Asigne la Tarea.



De tarea, quiero que observe situaciones de problemas y practique Paso 1.

Al empezar la siguiente clase le pediré que describa una situación de un problema real que ha tenido, y como hizo el 3-Paso.

18

Paso 2 — La Descripción del Problema

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

En este Paso los participantes aprenden a combinar su conocimiento de sus propios signos de advertencia y una apreciación del riesgo de empeorar el problema, con una descripción objetiva de la situación del problema. Este paso continúa el proceso de crear una "distancia objetiva" entre el estudiante y las presiones del problema que ellos están enfrentando. Los ayuda a no sacar conclusiones precipitadas.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Una descripción del problema le sigue a la fórmula de 3 partes: yo siento/pienso/soy _____, porque _____ (la descripción Objetiva de la situación), y mi riesgo es reaccionar _____.

OBJETIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. Identificarán los pensamientos, sentimientos, y sensaciones físicas que experimenta en situaciones de problemas.
2. Describirán la situaciones de problemas objetivamente.

3. Identificarán como sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas crean un riesgo de reaccionar y hacer los problemas peores.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del pensar y repaso de la Tarea
2. Repaso de la Lección previa
3. Resumen de la lección
4. Explique las 3 partes de Una Descripción de Problemas
5. Repasar los ejemplos de Descripciones Buenas de Problemas
6. Repasar el razonamiento de las 3 partes de una Descripción de Problemas
7. Practica haciendo buenas Descripciones buenas de Problemas
8. El modela los Pasos 1 y 2 de La Resolución de Problemas
9. Los Participantes dramatizan de los Psos 1 y 2 de la Resolución de Problemas
10. Conclusión
11. Asigne la tarea

SUPLEMENTOS:

- Las Transparencias:
Ejemplo de la Descripción de Problemas- Usando la Formula
- Folletos:
La Descripción de Problema
Ejemplo de la Descripción de Problema- Usando la Formula
Ejercicio de la Identificación de Problemas
Instrucciones para Escenas de Problemas
Ejemplos de Las Escenas de Problemas
La Tarea
- Suplementos para El Instructor:
Descripciones Sugeridas de Problemas para El Ejercicio de la Identificación de Problemas

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Revise la tarea de la Lección 17. (Esto es para escoger una situación del problema y hacer para y piensa y el 3-Paso). Use el formato del registro: Pregunte a cada participante 1) que describa brevemente la situación del problema 2) que haga un informe de sus pensamientos y sentimientos, 3) indique cómo esos pensamientos y sentimientos podrían conducirlo a hacer algo destructivo, y cómo hizo el 3-Paso.

Si un participante, al enfrentar el problema falló en hacer el 3-Paso, que describa ahora cómo podrían haber hecho el 3-Paso.

Actividad 2: Repaso de la Lección Previa



En la Última sesión aprendimos acerca de Para y Piensa. Lo comparamos este paso Para y Piensa con la entrada a un túnel.

¿A qué necesita usted prestar atención en el Paso 1 - Para y Piensa?

También dijimos que entrar a una situación de problema puede hacer sentir a algunos de nosotros encerrados. Tomando el siguiente

Cerchiórese que los participantes tengan folleto de los Pasos de la Resolución de problemas de la Lección 16 para acudir.

Pensamientos, sentimientos, las reacciones físicas.

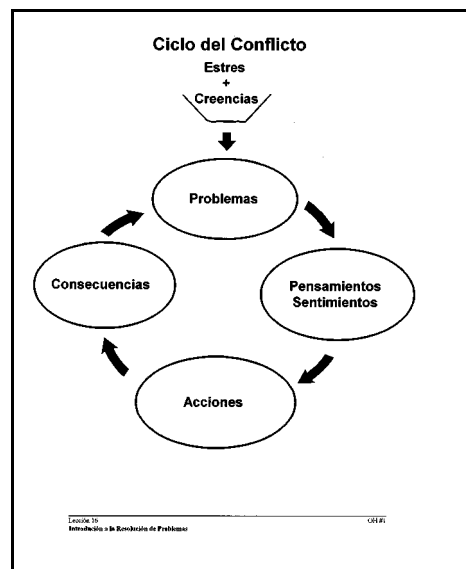
paso en la resolución de problemas nos puede ayudar a sentirnos menos encerrados. Una razón para esto es que usamos nuestro pensar antes que nuestras emociones.

Actividad 3: Resumen de la Lección

Hoy aprenderemos el siguiente paso para controlar de una situación del problema que deberá describir un problema en términos objetivos así como también identificar nuestra reacción del riesgo a la situación. Esto nos ayuda a obtener ganamos el control mirando la situación usando nuestro pensar más que nuestras emociones.

Si vemos el Ciclo del Conflicto, podemos ver que agregamos algunos pasos de pensar entre pensamientos y sentimientos y las acciones que tomamos.

Muestre el Ciclo del Conflicto (Vea la Lección 16)



Actividad 4: Explique los 3 Partes de la Descripción de Problemas

Una descripción buena del problema incluye la palabra "yo". Usted debe describirse estando en el problema. Comenzando con "yo" muestra que usted tiene el poder en esta situación.

Usamos esta fórmula para escribir Descripciones de los Problemas:

La primera parte de esta fórmula describe los pensamientos y los sentimientos que tengo en respuesta al problema.

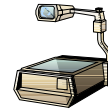
La segunda parte de la fórmula es una descripción objetiva de lo que aconteció. Es importante que esta parte de la fórmula sea completamente objetiva, sin emoción y sin culpa.

La tercera parte de la fórmula identifica cómo mis pensamientos y sentimientos quizás me dirijan hacer el problema peor.

Actividad 5: Revise Los Ejemplos de Descripciones Buenas de Problemas

Aquí están algunas descripciones buenas del problema.

Reparta la hoja con la Descripción del Problema



2. La Descripción de Problemas

Siento/Pienso/Soy _____
porque _____
y mi riesgo es reaccionar _____

Lección 18

OH#1

La Descripción del Problema



Ejemplo de Las Descripciones del Problema - Usando la Formula

Pienso que mi novio me engaña porque lo oí hacer una cita por teléfono anoche poniéndose de acuerdo para encontrarse con alguien. Mi **riesgo** es reaccionar enojándome con él.

Creo que a mi esposa no le importo porque acordó estar en casa para poder hablarle a las 7:00 de la tarde. Llamé y nadie contestó el teléfono. Mi reacción de **riesgo** es querer lastimarla.

Estoy enojado porque mi adolescente llegó a casa oliendo a alcohol. Se encerró en su cuarto y no sale. Mi **riesgo** es reaccionar golpeando la puerta hasta que la abra.

Creo que alguien robó mis cigarrillos **porque** fuí a mi armario esta mañana y no estaban. Mi **riesgo** es reaccionar inmediatamente planeado como lastimaré a la persona que robó mis cigarrillos.

Lección 18

OH #2
La Descripción de Problema

**Actividad 6: Revise
Razonamiento de las 3 Partes de
Las Descripciones del Problema**

La manera en que sabemos que éstos son problemas es por los signos de la advertencia de Para y Piensa, los pensamientos, sentimientos y reacciones físicas que experimentamos cuando estamos en la situación.

¿Como nos ayuda a pensar el problema el describir el problema objetivamente?

Tratamos de definir el problema tan objetivamente como sea posible para hacer que nuestras mentes se enfoquen en los hechos y lejos de nuestros sentimientos y pensamientos que nos hacen sentir emocionales. De esta manera nosotros tenemos más control y somos capaces de pensar através del problema.

¿Como nos ayuda a pensar el problema el describir el problema objetivamente?

Nuestras reacciones del riesgo nos meten en problemas. Reconociendo el riesgo nos damos tiempo para pensar en una manera nueva de responder.

Actividad 7: Practique Haciendo Descripciones Buenas de Problemas

Aquí están algunas situaciones del problema con descripciones del problema que no concuerdan con nuestra fórmula. Vamos a corregir las descripciones del problema para que concuerden con la fórmula.

Las hojas de trabajo - Ejercicio de Identificación de Problema. Lea el primer guión del problema y la declaración del problema.

Usaremos la fórmula de la descripción del problema para mejorar estas descripciones. Miremos la primera.

Vea suplementos para sugerencias para reordenar las descripciones para que seguir la fórmula.

Lea cada guión del problema y discuta lo que está mal con la descripción del problema. Como grupo propone descripciones del problema que usan la fórmula para los primeros 2. Entonces que los participantes trabajen en esto en grupos pequeños.

El Ejercicio de La Descripción de Problemas

1. Hubo un embotellamiento esta mañana. Solamente llegue 5 minutos tarde al trabajo otra vez. Empezé el trabajo de inmediata que no puedo llegar tarde otra vez.

Las Descripciones del problema: Mi jefe es un idiota.

2. Cada vez que regreso a mi celda la CO me hace esperar much tiempo antes de abrir mi celda. Sé que me tiene en la mira. Tiene una cara fea.

Las Descripciones del problema: sé que el Oficial de Correcciones me tiene en la mira.

3. Trabajo tan duro como puedo pero aún estoy corto de dinero. He tenido el mismo apartamento por un año. Llegué del trabajo y encontré una nota de desalojo. No he pagado la renta en 6 meses.

Las Descripciones del problema: Necesito dinero inmediatamente.

4. Yo no confío en mi esposo. El y yo no practicamos mucho. Hoy vi a mi mejor amiga pasear en su coche con mi esposo.

Las Descripciones del problema: nunca jamás confiaré en otra persona.

5. He estado en entrevistas de trabajo. Estoy preocupado acerca de cómo manejar mi expediente.

Las Descripciones del problema: Ya no puedo soportar estas entrevistas estúpidas del trabajo.

6. Tengo un montón de infracciones por exceso de velocidad y perdí mi licencia. Yo sólo manejo a 15 millas sobre el límite de velocidad. Realmente es difícil manejar a 45 millas por hora en un camino abiero. Tengo un ramo

Las Descripciones del problema: no tengo una licencia así que tengo que tratar de dejar atrás el coche de la Patrulla de Estado que me trata de parar.

Nota: los Ejemplos de Descripciones correctas del Problema están en los suplementos.

Actividad 8: El Líder Modela Los Pasos 1 y 2 De la Resolución de Problemas

Ahora me gustaría demostrar lo que acabamos de comentar. Escogeré una situación del problema y haré los primeros dos pasos de la resolución de problemas.

Refiérase al Suplemento: las Instrucciones para Guiones de identificación de Problema." Este Suplemento demuestra los primeros 2 pasos de la resolución de problemas en una forma con 4 partes.

Repase el ejemplo de Shewan con la clase. Ponga la información de Descripción del Problema y Para y Piensa en el pizarrón. Escoja a un actor secundario y dramatice la situación usando piensa en voz alta para mostrar Para y Piensa y la Descripción del Problema.

Prueba del Modelo

La situación - Shewan está comenzando su segunda semana en un trabajo nuevo. Le gusta trabajar sola y no hace amigos fácilmente. Ella no confía en otra gente y prefiere hacer su propio trabajo. Ella regresa del almuerzo y su jefe, la Sra. Shells, la llama a su oficina y la acusa de robar. En situaciones de problema Shewan a menudo se siente de presiva y siente que la molestan.

La Sra. Shells: Shewan, necesito hablar con usted inmediatamente, venga por favor a mi oficina. (Camina enfrente de Shewan y se sienta en un lado de una mesa.)

La Sra. Shells: Sientese, Shewan.

(Se sienta.)

¿La Sra. Shells: Shewan, usted ha estado trabajando en el área de la oficina principal en los últimos dos días, es eso correcto?

Shewan: Sí, es correcto.

La Sra. Shells: Sr. Brooks ha estado (entrando y saliendo) de la oficina en los últimos dos días. Hoy, al mediodía él descubrió que toda la caja chica que él mantiene en su escritorio hace falta. El tenía acerca de \$50 en su cajón. ¿Qué hacía usted parada cerca de su escritorio?

Shewan: (desafiantemente) No sé nada acerca de eso.

La Sra. Shells: Sr. Brooks dice que él la vio parada cerca de su escritorio varias veces cuando él entró en la habitación. ¿Qué hacía usted parada cerca de su escritorio?

Shewan (fuertemente): Solamente hacía mi trabajo.

La Sra. Shells: Casi no ha habido alguien en la oficina. ¿Vio usted a alguien entrar en el escritorio de Brooks?

Shewan: No.

La Sra. Shells: Shewan, esta es una cuestión grave. El señor Brooks y yo mismo sospechamos que usted sabe cómo el dinero

desapareció de su escritorio. ¿Qué me puede decir usted?

Shewan (inclinado hacia adelante)
yo no sé nada acerca del dinero
que se perdió.

La Sra. Shells: Shewan, no le creo.
Esta es una cuestión grave.

Shewan: puedo ver que síes serio,
pero no sé nada acerca del
escritorio del Sr. Brooks.

La Sra. Shells: (alzando su voz)
Mentir no va ayudar en nada.

Shewan: (parada) por qué piensa
usted que miento?

La Sra. Shells: (levantando su voz
e inclinada sobre su escritorio)
quiero llegar al fondo de esto.
Necesito empleados en quien
pueda confiar.

Shewan: (mira fijamente y no dice
nada)

[comienza aquí piensa en voz alta
aguí - la para y piensa] Tengo
miedo. Ella piensa que robé el
dinero. Nada de lo que digo será
bueno. Ella sólo quiere deshacerse
de mí. Aquí se me va otro trabajo.
Se me acelera el corazón y mi
boca está seca.

[haciendo el de 3-paso] Necesito
estar quieta, sentarme, y respirar
profundamente. Realmente no
quiero perder este trabajo.

[la Descripción del problema -
estoy enojada porque la Sra.
Shells me acusa de mentirle. Mi
reacción del riesgo es renunciar.]

Actividad 9: Los Participantes Dramatizan los 2 Primeros Pasos de La Resolución de Problemas

Ahora practicaremos haciendo los
papeles de los primeros 2 pasos.

El Drama

Tome otra situación de la hoja de
trabajo del Ejemplo de Guiones del
Problema y ponga la información
en la tabla. Use el sistema que
usted ha desarrollado para
escoger a los delinquentes que
harán el papel. Prepare a los
representantes que harán el papel
de la situación del problema
mostrando los pasos 1 y 2.
Cuándo termina el drama que cada
delincuente informe lo que él/ella
vio en el paso que se le asignó.

Repita el ejercicio del drama con
cada participante. Aliente a cada
participante a escoger una
situación del problema que le
tenga significado.

Actividad 10: La Conclusión

1. ¿Por qué es importante
detenerse y en situaciones de
problema?
2. ¿Cuales son algunas cosas que
la gente puede hacer para
ayudarlos detenerse y pensar?
3. ¿Qué hace una buena
descripción buena del problema?

Actividad 11: Asigne la Tarea



Quiero que usted continúe buscando problemas de la vida diaria y usarlos como una oportunidad de practicar los pasos de la resolución de problemas.

Para la próxima vez, su tarea deberá ser escoger una situación del problema de la vida diaria y practique los primeros 2 pasos de la resolución de problemas. Si usted no es capaz de hacer los primeros 2 pasos en el momento en que el problema está presente entonces escriba los pasos de cómo podría hacer los pasos. Use el mismo formulario del resumen que usámos en la lección de hoy.

19

Paso 3 — Obteniendo la Información para Filar una Meta

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

En este paso los participantes practican el reunir información considerando: 1) los hechos objetivos, 2) los pensamientos y sentimientos de otros, 3) sus propias creencias y opiniones. Finalmente, ellos usan esta encuesta de información para expresar una meta, o lo que ellos quieren sacar de la situación. Esto es un paso clave en la Resolución de Problemas. Requiere que los participantes consideren los puntos de vista de los demás así como los de uno mismo. Reconoce el significado de sentimientos y opiniones, pero los comprueba con hechos objetivos.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

El hecho - algo que realmente ha acontecido o que realmente es verdad.

La opinión - lo que pensamos que es verdad basado en nuestras actitudes y creencias.

La meta - un acontecimiento o el logro que queremos alcanzar.

OBJETIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. identificarán las razones para considerar los pensamientos y sentimientos de otra gente en una situación del problema.

2. observaran las situaciones para determinar los pensamientos y los sentimientos de otros.
3. identificaran los hechos.
4. identificaran los hechos y las creencias.
5. Usarán la información para desarrollar declaraciones de metas sencillas, prácticas y positivas.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Repaso de la Lección Previa
3. Resumen de la Lección
4. Explique: Los Hechos
5. Explique: Los Pensamientos y Sentimientos de Otros
6. Explique: Nuestros Opiniones y Creencias
7. Explique: Fijar una Meta
8. Dramas: Practicar el 3-Paso
9. La Conclusión
10. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transperencias:
 - Obtener Información para Fijar una Meta
 - Muestras de Declaraciones de la Meta
 - Instrucciones para Observar los Dramas
- Folletos:
 - Obtener Información para desempeñar un Drama de Fijar una Meta
 - Instrucciones para Observar los Dramas
 - Problema 1 El Drama - Información Historial
 - Problema 2 El Drama - Información Historial
 - Problema 3 El Drama - Información Historial
 - La Tarea

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Revise la tarea de la Lección 18. (Esto era para escoger una situación del problema y hacer los primeros 2 pasos de la Resolución de problemas.) Abrevie el repaso de la tarea preguntándole a cada miembro que describa informal y brevemente su situación del problema, y entonces lea su Descripción preparada del Problema.

Actividad 2: Repaso de la Lección Previa



Estámos trabajando los pasos de la resolución de problemas. Vamos a revisar lo que hemos hecho hasta ahora.

¿Qué es el primer paso de la resolución de problemas?

¿Qué es lo importante de este paso?

¿Qué es el segundo paso de la resolución de problemas?

¿Qué es lo que se debe hacer y lo que no al describir el problema?

Cerciórese que los participantes tengan los folletos de los Pasos de la Resolución de Problemas para repartir de la Lección 16.

Detengase y Piense.

Nos hace interrumpir el conflicto, nos ayuda a comenzar a tomar el control de la situación antes que tenemos reaccionar a nuestras emociones.

La Descripción del Problema

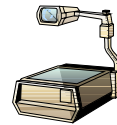
Hacer- hagalo objetivo, reconozca nuestra reacción inmediata; No hace interpretar lo que pasa en otras palabras, Mi jefe es un idiota.

Actividad 3: Resumen de la Lección

Primero discutiremos cómo reúne usted información y el tipo de información que usted quiere reunir. También le daremos una fórmula sencilla para una declaración de la meta. Entonces practicaremos el. Reunir información y el exponer las metas.

Resolver un problema requiere obtener información. Necesitamos información para ayudarnos a escoger lo que queremos hacer para resolver el problema. Obtenemos más información mirando, observando, escuchando, hablando, y pensando.

Queremos usar 3 fuentes de información. Estos son: los Hechos, los Pensamientos y los Sentimientos de Otros, y Nuestras Opiniones y Creencias.



3. Obteniendo la Información para Fijar una Meta

INFORMACIÓN

El hecho: Dichos objetivos o reglas

Otra persona: Los sentimientos y pensamientos de otros.

Mis opiniones y creencias:
Lo que pienso es la verdad.
Lo que creo ocurre.



LA META

Que quiero?

Mantengalo fácil, realístico y positivo.

"Yo quiero", or "Yo quiero, pero no quiero".



Lección 19
Obteniendo Información para Fijar una Meta

© 1991

Actividad 4: Explique los Hechos

LOS HECHOS - son las declaraciones objetivas de lo que se dijo o hizo como una orden que se impone.

Reparte las hojas correspondientes Obteniendo Información para Fijar una Meta.

(Dé ejemplos, por ejemplo, Hoy es _____; _____ es Presidente de los EE.UU., nosotros estamos en una habitación.)

Los hechos son cosas que nosotros no podemos cambiar.

Por ejemplo, de un ejemplo de una orden y la consecuencia que se impone estrictamente).

¿Cómo nos pueden ayudar hechos?

La respuesta posible - los Hechos deben ser información que otra gente sabe y algo nosotros podemos averiguar o verificar.

Un hecho debe ser algo que ambas personas en la situación pueden "ver". Por ejemplo, una persona puede saber de un hecho que la otra persona no sabe. Usted puede ayudar a resolver algunos problemas compartiendo algunos hechos o ayudándose el uno al otro ver los hechos.

Por ejemplo, usted tiene un niño que quiere que le compre algo costoso como un juguete o ropa. Usted no tiene el dinero extra. El hecho de que usted no tiene el dinero es algo que usted puede saber pero que el niño no sabe. Diciendo le al niño el hecho, que usted no tiene el dinero extra, puede ayudar a resolver el

Usted puede querer desarrollar su propio ejemplo.

conflicto porque ahora ustedes dos conocen el mismo hecho. Las dos personas que tienen los mismos hechos no siempre resolverán un problema pero pueden ayudar.

Pensemos otra vez en Shewan y la Sra. Shells. ¿Cual son los hechos de esta situación y cómo sabe que es un hecho?

La Sra. Shells le dijo a Shewan que se perdieron \$50. El Sr. Brooks informó que faltaba el dinero. La Sra. Shells es la jefa.

Actividad 5: Explique los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Pensamientos y Sentimientos de Otros- El infome del pensar en la situación de la otra persona.

Podemos figurar esto por lo que la persona dice y hace así como también en nuestras experiencias previas con esa persona, cómo nosotros pensamos que la otra persona piensa y siente.

Hemos practicado la habilidad social - *la Comprensión de los Sentimientos de Otros.*

¿Qué hacemos para ayudar nos a figurar cómo otra persona quizás esté sintiéndose?

La respuesta posible - Mire y escuche a la persona.

Pensemos otra vez en Shewan y la Sra. Shells. ¿Como se sentía la Sra. Shells?

La respuesta posible - Enojada.

¿Qué evidencia tiene usted para pensar la Sra. Shells está enojada?

La respuesta posible - Ella levantó su voz.

Los problemas causan respuestas emocionales en otros así como también en nosotros mismos. Si nosotros vamos a resolver en problema, necesitamos pensar

acerca de lo que la otra persona siente y piensa y usar eso como información que nos ayudará a resolver el problema.

Tenemos varios indicios que nos ayuda a resolver esto.

El tono de voz. Por ejemplo, permítame hacer la pregunta de pregunta de dos maneras diferentes.

¿Que hace?

¿Cómo piensa usted que me siento?

¿Que hace?

¿Cómo piensa usted que yo me siento?

¿Quién puede preguntar, “Que es lo que usted hace?” de una manera que muestra es curioso? ¿Asustado? ¿Que tiene sueño? ¿Aburrido? El tono de la voz es un indicio de cómo una persona se siente.

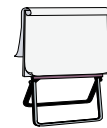
Idioma del Cuerpo Observando a la gente también nos puede dar indicios de cómo se sienten. Una postura de la persona y las expresiones faciales se llaman el idioma del cuerpo.

Las partes con el tono de voz e idioma del cuerpo de esta actividad son opcionales. Hágalo si usted piensa que el grupo necesita este nivel de la discusión.

En una voz fuerte y enojada.

En una voz calmada.

¿Los participantes dirán “que es lo que usted hace en diferentes tonos de voz?”



El Idioma del Cuerpo

Aburrido
Emocionado
Enojado
Cansado

Modele la postura y la expresión facial para cada una de las expresiones y que cada participante identifique la emoción.

OPCIÓN 1: Si usted desea puede pedir a cada participante que modele su idioma del cuerpo para las diferentes emociones.

“Muéstrenos como se mira cuando usted está [aburrido, enojado, etc.]

OPCIÓN 2: Muestre un clip de una película sin el sonido, pida a los participantes que observe el idioma del cuerpo y adivine los sentimientos de los personajes. Entonces puede mostrar el mismo clip con el sonido y ver cómo ayuda eso a determinar lo que está aconteciendo.

Actividad 6: Explique Nuestros Creencias y Opiniones

Nuestra opinión es cómo vemos la situación - cómo describiríamos la situación basados en nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias del pasado. Las opiniones que tenemos a menudo son atadas a nuestras creencias. La razón para examinar nuestras opiniones es para verificar si caemos en un modelo de pensamiento que nos mete en problemas. En la película “Breakfast Club,” la creencia de Bender pudo haber sido que la única manera de obtener el respeto de los otros estudiantes era insultar a Verne. Su creencia es que la única manera de ser importante es desafiar a gente con autoridad.

Tenemos que tener cuidado de que nuestras opiniones no cierren cómo nosotros pensamos. Necesitamos estar conscientes de nuestras opiniones y creencias y darnos cuenta que sólo puede ser lo que pensamos y no jugar con los hechos o con lo que la otra persona piensa. Necesitamos estar conscientes nuestro patrón de pensar y dejar de pensar que los patrones nos conducen en problemas.

Pensemos otra vez en Shewan y la Sra. Shells. ¿Cuales piensa usted que son las opiniones y creencias de Shewan?

¿Qué evidencia tiene usted?

La opinión de Shewan puede ser que la Sra.Shells la despedirá.

Su creencia que la gente con autoridad está para molestarla.

Actividad 7: Explique: Fijar una Meta

Reunimos información determinando lo que los pensamientos y sentimientos de otros quizás sean, cuales son los hechos estando conscientes de nuestros opiniones y entonces usamos esta información para fijar nuestra meta.

Nosotros nos ayudamos cuando nuestras metas son prácticas y positivas.



Práctico para que sea algo que realmente podemos lograr. Por ejemplo, si el problema es que nosotros no tenemos suficiente dinero para pagar la renta, no sería práctico tener como meta obtener 1 millón de dólares. Mantenga la meta cerca de la situación en mano.

Una meta también debe ser positiva. Tener una meta de lastimarse a uno mismo o a otro generalmente hace el problema peor. Resolver el problema puede causar dolor, pero eso no debe ser la meta. Si la meta es causar dolor, entonces el ciclo de conflicto generalmente sigue y se da más tensión y problemas.

Shewan pensó acerca de las siguientes tres metas en su situación con la Sra. Shells
¿Cuáles siguen nuestras quías para una declaración buena de la meta? Una declaración buena de la meta sigue las fórmulas del proyector.

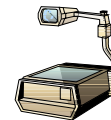
Muestre OH#1 otra vez.

3. Obteniendo la Información para Fijar una Meta

INFORMACIÓN
El hecho: Dichos objetivos o reglas
Otra persona: Los sentimientos y pensamientos de otros.
Mis opiniones y creencias: Lo que pienso es la verdad. Lo que creo ocurre.

LA META
Que quiero?
Mantengalo fácil, realístico y positivo.
"Yo quiero", or "Yo quiero, pero no quiero".

Lección 19 Obteniendo Información para Fijar una Meta OH#1



Pruebas de las Declaraciones de la Meta

1. Quiero la Sra. Shells me pida perdón y que me deje sola.
2. Quiero la Sra. Shells me crea que no tomé el dinero.
3. Le voy a gritar y dejaré el trabajo.

Lección 19 OH #2 Obteniendo Información para Fijar una Meta

Nota:

1. No una meta buena - no práctico
2. Sencillo y práctico

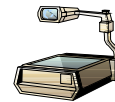
3. No positivo, no ayuda
Shewan en el a largo plazo

Actividad 8: Practicando haciendo el Drama del Paso 3

Le daré 3 situaciones en que pensar. Me gustaría que voluntarios desempeñen el de las situaciones.

Distribuya los Guiones de las escenas para que los participantes lean. Circule primero entre los voluntarios para asegurar que éstos con problemas de lectura sepan lo que está en el papel. Tome a los actores del Problema 1 aparte y de les su hoja con la información de sus antecedentes ayúdelos a preparar sus papel.

Diga a los observadores del drama que busquen hechos y traten de resolver los pensamientos y sentimientos de los dos actores. Presente las siguientes guías para determinar los pensamientos y sentimientos de otros.



Instrucciones para Observar los Dramas

1. Mire y escuche hechos.
2. Mire y escuche a la otra persona.
3. Trate de resolver lo que cada persona siente.
4. Haga un informe del pensar breve para solucionar el problema (de 2 a 3 pensamientos y de 1 a 2 sentimientos).
5. Haga un informe del pensar breve para la otra persona (de 2 a 3 pensamientos y 1 a 2 sentimientos).
6. Trate de resolver las opiniones y creencias.
7. Decida en una meta práctica y positiva para el solucionador del problema.

Lección 19

OH #3
Obteniendo Información para Fijar una Meta

Para las tres escenas haga lo siguiente. Lea el guión. Use el que se proporciona o componga unos que sean más pertinentes a su grupo. Que los actores dramaticen e papel usando las hojas con la Información del Problema- Drama-Antecedent breve. Interroque a los participante para informar que es lo que ellos observaron usando del 1-6. Entonces pida a cada actor que dé información de los antecedentes y que digan lo que ellos pensaban y sentían. Que los voluntarios hagan sugerencias para una meta práctica y positiva de la situación.

Actividad 9: Conclusión

Hoy exploramos el paso 3 de la resolución de problemas - obtener información.

¿Cuales son los tres tipos de información en que queremos pensar en este paso?

¿Cuales son los desafíos para determinar lo que es un hecho y qué es una opinion?

¿Qué indicios usamos para determinar cómo se siente la otra persona?

¿Por qué es importante tener consideración en los otros sentimientos de la otra persona?

Actividad 10: Asigne la Tarea



De tarea quiero que usted tome una situación del problema por los primeros tres pasos.

Este es un problema en que usted trabajará en las siguientes 3 sesiones.

Séa claro con los miembros del grupo que usted los quiere que escojan un problema de la vida diaria que ellos han enfrentado recientemente.

Paso 1. Detengase y Piense
¿Como es el 3-Paso?

Paso 2. Identificación de problema
Quien (inclusive yo), donde, y que
+ mi reacción inmediata.

Paso 3. Obtener Información para Fijar una Meta
 Hechos
 Opiniones
 La Perspectiva de Otros
 Meta

Paso 4 — Elecciones y Consecuencias

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Este es el paso “pensar en todas las opciones” de la Resolución de problemas. Los estudiantes estiran su imaginación para pensar en cuantas opciones puedan para resolver su problema. En este programa consideramos dos clases de opciones: las opciones del pensar (actitudes y maneras diferentes de pensar que podemos tener), y opciones de la acción (las cosas diferentes que quizás hagamos). Después de pensar en una gran variedad de opciones de pensar y opciones de acción, los estudiantes entonces consideran las consecuencias de cada una de las elecciones posibles. En este programa nosotros consideramos dos clases de consecuencias: las consecuencias para uno mismo y las consecuencias para otros.

El proceso de hacer este paso por completo obliga a participantes a mirar los problemas de un punto de vista amplio y social.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Las elecciones de pensar son actitudes y pensamientos diferentes que podría tener en una situación dada.

Las elecciones de acción son las diferentes acciones que podría realizar en una situación dada.

Las consecuencias para uno son los resultados de una elección para mi mismo.

Las consecuencias para otros son los resultados de una elección para otra gente.

OBJETIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. aprenderán a cómo generar maneras alternativas multiples de pensar y de la actuar en situaciones de problema.
2. aprenderán a cómo determinar las consecuencias probables de las elecciones generadas, para ellos mismos y para otra gente.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Repaso de la Lección Previa
3. Resumen de la Lección
4. Práctica de Elecciones
5. Práctica de Consideración de Consecuencias
6. Práctica en Equipo: Elecciones y Consecuencias
7. La Conclusión
8. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transparencias:
Elecciones y Consecuencias
- Folletos:
Elecciones y Consecuencias
Lista de 50± Habilidades Sociales (vea la Lección 15)
Tarea
- Cuadros
Cuadro de Elecciones y Consecuencias
Ejemplo

EQUIPO:

- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores
- Proyector

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Revise la tarea de la Lección 19. (Esto escoger una situación del problema y hacer los primeros 3 pasos de la Resolución de problemas.) Abrevie el repaso de la tarea preguntándole a cada miembro que describa breve e informalmente su situación del problema, luego pida que ellos identifiquen el pensar que los arriesgó a hacer algo peor, y luego identifique un nuevo pensar que lo haría mejor. (NOTA: este es el proceso básico del registro de la Lección 9. Este registro se ajusta ordenadamente a lo pasos de elecciones y consecuencias.

Actividad 2: Repaso de la Lección Previa



Vamos a revisar los tres pasos de la resolución de problemas que hemos discutido hasta ahora.

Cerciórese que los participantes tengan las hojas de los Pasos de la Resolución de problemas de la Lección 16.

¿Qué es el primer paso?

Para y Piensa.

¿Qué es lo importante de él?

Ayúdenos a comenzar a pensar antes que reacciona emocionalmente.

¿Qué es el segundo paso?

La descripción del problema.

¿Cual es el propósito de este paso?

Describir el problema objetivamente y reconocer nuestra reacción inmediata.

¿Qué es el tercer paso?

¿Qué sucede en este paso?

Obtener información para fijar una meta.

Aquí es donde nos reflejamos en el problema, determinando los hechos, los pensamientos y sentimientos de otra gente, y nuestras opiniones. De esta información nosotros entonces ponemos una meta que es positiva y práctica.

Actividad 3: Resumen de la Lección

Una habilidad clave para ser un buen solucionador del problema es ser capaz de pensar en muchas maneras diferentes de responder a un problema. Después que obtenemos información y sabemos cual es nuestra meta en el Paso 4, es hora de decidir que hacer. En cualquier situación, hay muchas elecciones diferentes que una persona puede hacer. Como usted ha aprendido previamente, todos tenemos modelos en la manera en que pensamos, se sentimos y luego actuamos. Cuando nosotros experimentamos un problema nosotros tenemos nuestros modelos automáticos que pueden tomar el poder. El propósito de este paso es abrir nuestras mentes y primero pensar en la gran cantidad de cosas diferentes que podríamos hacer. Después que hemos pensado en muchas elecciones, podemos usar la información que tenemos para escoger uno que nos conduce a nuestra meta.

Desmátese el papel para repartir de Paso 4. Las elecciones y las Consecuencias y la exposición que corresponde de arriba.



En este paso nosotros hacemos tres preguntas. Este paso se llama el paso de “Brainstorm.” En este paso pensamos en cuantas opciones podemos para resolver nuestro problema. Nos enfocamos en 2 clases de opciones: las opciones pensar y opciones de acción.

Pensemos de vuelta en Bender y Verne. ¿Cuales fueron algunas elecciones de pensar que Bender tuvo?

¿Cuales eran algunas elecciones de acción que él tuvo?

Después de que pensamos en todas las opciones de pensar y opciones de acción que podemos, tomamos en consideración las consecuencias de cada opción. Miramos la consecuencia de cada opción para nosotros mismos, y también miramos las consecuencias para otra gente.

Actividad 4: Practique las Elecciones de “Brainstorming”

Ahora permitiremos el paso de “brainstorm.” Practicaremos con el problema de Shewan. El tenso Shewan no robo el dinero. [la opción: lider puede escoger otro problema, puesto que el grupo ha preparado ya los pasos preliminares de la resolución de problemas.

Ofrezca un problema que es pertinente a la vida del delincuente o revise la situación de Shewan y la Sra. Shells. De les los pasos 1-3: Detengase y Piense La Descripción del Problema, y Reunir Información y Meta. Esto debe estar en papel para trazar. Ellos pueden referirse a esto como ellos “Brainstorm.” Tenga “brainstorm” de participantes que piensa y las elecciones de la acción.

Cerciórese para mantener este como una sesión de brainstorming con ideas presentadas rápidamente. **Sugerencia:** Usted los puede referir a la hoja de la guía de 50 habilidades sociales, el plan Estructurado de Habilidades para Aprender, para ayudarlos tomar elecciones (ve la Lección 15).

Nuestro solucionador del problema tiene algunas elecciones para pensar. ¿Pensemos acerca de algunas actitudes y creencias que nuestro solucionador de problema quizás tenga?

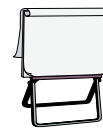
¿Como puede ayudar estas creencias a nuestro solucionador de problema pensar en esta situación?

¿Como pueden ayudar estas creencias a nuestro solucionador de problema pensar en esta situación?

Posibles respuestas para el ejemplo de Shewan - 1. La gente nunca es justa con migo, 2. Yo nunca digo lo correcto, 3. Quiero triunfar.

Posibles respuestas para el ejemplo de Shewan - 1. La Sra. Shells me quiere molestar; 2. No importa lo que hago, estoy despedido; 3. Puedo enfrentar esto. Ponga las respuestas en la sección de Pensar en el cuadro.

Posibles respuestas - 1. Darse por vencida; 2. No decir nada; 3. Defenderse- Ponga las respuestas en la sección de Acción del cuadro.



Elecciones	Consecuencias para Uno Mismas	Consecuencias para Otros
<u>Pensar</u>		
<u>Acción</u>		

(Vea el recurso de instructor en suplementos como ejemplo)

Tenga el “brainstorm” de la clase como un grupo. Cuide que no se le acaben las opciones al grupo. (Por ejemplos, ellos quizás sólo consideren opciones destructivas y opciones expresan coraje. Cuando esto sucede, recuerde a la clase que el objeto del paso es considerar una gran variedad de opciones como sea posible. Si es necesario, ha una sugerencia o dos para ponerlos en otro camino.)

Asegúrese dirigir ambas clases de elecciones a fondo.

Actividad 5: Practique la Consideración de las Consecuencias

Ahora que hemos pensado den una gran cantidad de elecciones de pensar y elecciones de acción, consideremos las consecuencias posibles de estas elecciones. Recuerde, consideramos 2 clases de consecuencias: las consecuencias para nosotros mismos y las consecuencias para otra gente.



Consecuencias para uno Mismo	Consecuencias para Otros

Nota: no hay consecuencias para otros cuando usted discute las elecciones de pensar.

Los participantes deberán hacer sugerencias y anotar cada respuesta razonable. Entrénelos lo necesario para que el grupo no se enfoquelo estrecho en la clase de las consecuencias que ellos piensan en.

Actividad 6: Practica en Equipo: Elecciones y Consecuencias

Ahora practicaremos con un problema con el que ya estamos familiarizadas. Escogia cualquier otro problema con que el grupo ya está familiarizado hasta el 3-Paso.

Revise los primeros 3 pasos de este problema con la clase.

Luego ponga el grupo en equipos de 2 (un grupo puede necesitar ser de 3). La tarea del equipo deberá hacer el Paso 4: en otras palabras, primero brainstorm las elecciones de elecciones y acción que piensan para el problema escogido. Luego identifique las consecuencias de cada elección, para ellos mismos y para otra gente.

Que escriban sus elecciones y consecuencias en el papel

preparado como los cuadros de arriba.

Déle al grupo 10 minutos para hacer las dos partes.

Después de 10 minutos que cada equipo informe los resultados del ejercicio.

(Opción: usted lo puede hacer un juego con el equipo que encuentra el mayor número de elecciones es el ganador.)

Actividad 7: La Conclusión

Las elecciones de Brainstorming y consecuencias consideradas es un paso muy importante en la resolución de problemas. Alguna gente piensa que es el paso más importante.

Propóngase obtener una discusión significativa y pensativa de estas preguntas. Asegúrese pensar en las preguntas usted mismo y guíe el grupo para ayudarlos a entender el significado completo de este paso de la resolución de problemas.

¿Por qué piensa usted que es importante?

Aprendemos a considerar las maneras nuevas de pensar y de actuar en situaciones de problemas.

¿Por qué tratamos de pensar en más elecciones de las que podemos realmente?

Nos ayuda a expandir nuestro pensar.

¿Por qué consideramos nosotros las elecciones de pensar, y no sólo las elecciones de acción?

Nuestro pensar nos ayuda a determinar lo que escogeremos para hacer.

¿Por qué consideramos las consecuencias para otros así como también para nosotros mismos?

La mejor manera de resolver un problema es crear una situación.

La evaluación del ser. Anote el número del paso que es más fácil para usted hacer. Anote el número del paso que es más difícil que usted haga.

Las respuestas ueden ser anónimas. Reúna y lea los números. Discute en grupo cada paso en términos de lo que quizás sea fácil y difícil de cada paso.

Actividad 8: Asigne la Tarea



De tarea quiero que usted haga el paso 4 con el problema que usted preparó para la tarea de hoy.

Asegúrese de hacer una lista de varias elecciones de pensar y varias elecciones de acción. Luego asegúrese de hacer una lista de por lo menos una consecuencia para usted por cada elección y por lo menos una consecuencia para otra gente por cada elección.

21

Paso 5 — Escoja, Planee, Haga y Paso 6 — Evalúe

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

Los participantes practican determinar cuales elecciones de su lista de Elecciones y Consecuencias tienen el mejor potencial para ayudarlos a alcanzar su meta mientras evitan el Ciclo de Conflicto. Una vez que ellos determinan su mejor elección ellos aprenden a hacer un Plan de Acción. Un Plan de la Acción especifica quién, cuando y que harán y dirán. Además, un Plan de Acción identifica (cuando es apropiado) cierta Habilidad Social que la persona puede usar para ayudar aplicar su solución escogida. Finalmente, los participantes aprenden a Evaluar revisando su solución después de que ellos lo aplican.

Con la terminación del Paso 6, los participantes habrán integrado las habilidades de AutoCambio cognoscitivo (en los Pasos de Resolución de problemas 1, 2, 3, y 4) y Habilidades Sociales (en el Paso de Resolución de problemas paso 5) al proceso de la Resolución de Problemas.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

Un Plan de Acción es un plan estructurado para aplicar una solución escogida del problema.

OBJETIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. aprenderán y practicarán cómo escoger soluciones de problemas que corresponden a las metas y evitan consecuencias perjudiciales a otros.
2. aprenderán practicarán escribir los Planes de Acción para aplicar soluciones de problemas.
3. aprenderán y practicarán desempeñar las soluciones del problema siguiendo su Plan de Acción.
4. aprenderán y practicarán evaluar sus soluciones del problema.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Registro del Pensar y Repaso de la Tarea
2. Repaso de la Lección Previa
3. Resumen de la Lección
4. Escojer
5. Planear
6. Hacer
7. Evaluar
8. Ejercicio de Practica
9. La Conclusión
10. Asigne la Tarea

SUPLEMENTOS:

- Transperencias:
Escojer, Planear, Hacer
Evaluar
- Folletos:
Escojer, Planear, Hacer
Evaluar
La Guía de la Planificación de la Acción
La Lista de 50± Habilidades Sociales (ve a la Lección 15)
Tarea

EQUIPO:

- Proyector
- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Actividad 1: Registro del Pensar y Repaso de la Tarea

Revise la tarea de la Lección 20. (Esto era para preparar el Paso 4 con su propio ejemplo escogido del problema.) Que cada participante lea su cuadro de Elecciones y Consecuencias. Asegúrese que identifique ambas elecciones de pensar y elecciones de acción, y que ellos consideran las consecuencias para sí mismos y para otros.

Nota: Esta tarea se usará para el ejercicio principal de la práctica en la lección de hoy.

Actividad 2: Repaso de la Lección Previa

Cerciórese que los participantes tengan los Pasos de la Resolución de problemas de la Lección 16 como referencia.



¿Cuales son los pasos de la resolucion de problemas?

Detengase y Piense la descripción del problema, obtener información para fijar una meta, elecciones y consecuencias, escoga... planea... haga... evalúa.

¿Por qué continuámos practicando el 3-Paso?

Es lo que usted hace para ayudarle a comenzar a pensar por un problema.

¿Cual es la diferencia entre un hecho y una opinión?

Los hechos son las cosas en las que todos estamos de acuerdo y se pueden probar, las opiniones son lo que pensamos que es verdad.

¿Qué es la fórmula para una descripción del problema?

Yo soy/siento/pienso/ _____

___porque _____ y mi
riesgo es reaccionar _____.

¿Qué hace una declaración buena
de la meta?

Enfoca en lo que puedo hacer y es
práctico y positivo.

¿Por qué es importante pensar en
una gran cantidad de elecciones?

Así podemos encontrar la mejor
manera de resolver un problema.

Actividad 3: Resumen de la Lección

Esta lección combina dos pasos de
la Resolución de problemas: Paso
5 (Escoja, Planee y Haga) y paso
6 (evalúa).

Reparta el papel correspondiente.

El paso 5 es donde la suela se
encuentra con el camino. Este es
el paso donde realmente se hace
nuestra solución del problema.
Este paso se basa en lo que
hemos hecho en los primeros
cuatro pasos.



5. Escoja-Planee-Haga

¿Cual es la
elección mejor?

¿Que es mi plan?

Hagalo.

**Haga elecciones que te
ayudan ser más cerca a sus
metas.**

**Haga planes detallados para
el exito que incluyen:**

- ✓ a. ¿Quien invuelven?
- ✓ b. ¿Que hará?
- ✓ c. ¿Cuando y donde ocurrá?

Lección 21
Escoja, Planee, Haga y Evalúe

CHRI

En esta lección practicaremos:

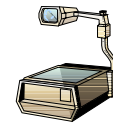
1) escoger las mejores elecciones de las opciones que en el Paso 4.

2) hacer un plan de acción para aplicar nuestra elección. Nuestro plan de acción incluirá escoger una Habilidad Social para ayudarnos con nuestra solución.

3) hacer nuestra solución.

Finalmente, estaremos mirando hacia atrás y evaluando nuestras soluciones después de realizarlos. Este es el Paso 6.

Reparta el papel correspondiente.



6. Evalúe

¿Tiene éxito?

¿Estoy más cerca a mi meta?

¿Lastimé a otra gente?

¿Que he aprendido?

Los solucionistas buenos aprenden de tanto de los éxitos como los fracasos.

Lección 21
Escoja, planea, Haga y Evalúe

El Paso de **Escoja, Planea, Haga** es diseñado para ayudarlo a escoger la elección que le ayudará a alcanzar su meta y que tendrá

los resultados más positivos para todos implicados.

¿Por qué es importante pensar en los demás cuando usted trata de resolver un problema?

Cuándo no tomamos el tiempo de hacer esto a menudo acabamos con más problemas y estamos más lejos de nuestra meta.

Si usted hace algo para hacer que la persona se sienta mejor o le da más información, tiene usted una mejor oportunidad de resolver el problema.

Actividad 4: Escojer

Miremos cómo trabaja.
Practicaremos con el problema de Shewan.

Demuestre y revise los cuadros de Elecciones y Consecuencias para el problema de Shewan. (Este cuadro se construyó en la lección previa.)

Empezemos viendo las Elecciones de Pensar de Shewan. ¿Cuál de estas elecciones parece más probable a conducir la a su meta?

Después de que el grupo ha hecho una elección razonable acerca del pensar y de la actitud que Shewan debe tener, acuda a las Elecciones de Acción.

Empezemos reduciendo la lista de elecciones deshaciendonos primero de las elecciones que sabemos no ayudaran a alcanzar la meta de Shewan. ¿Cuales son?

Al mismo tiempo que los participantes identifican esas elecciones, tachelos del cuadro. Usted debe comenzar con las elecciones de pensar y eliminar todos menos uno o dos. Entonces mueva en a las elecciones de la acción, y la prueba para escoger uno/dos que puede ayudar Shewan obtiene más cerca a alcanzar su meta.

¿Hay elecciones que pueden ayudar a alcanzar la meta pero

Marquelos.

tienen consecuencias que
queremos evitar?

¿Existen elecciones restantes que
sostiene el modelo de Shewan que
ella trata de cambiar?

¿Cual es la mejor elección? ¿Cuál
elecciones conduce mejor a la
meta?

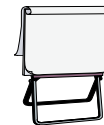
En este punto sólo las opciones
positivas que conducen a la meta
deben quedar. Si participantes
tienen dificultad en escoger la
mejor, que voten por uno. La
elección don más votos es el
ganador.

Actividad 5: Planea

Ahora hagamos el paso de Planear
para el problema de Shewan.
Usaremos esta Guía para planeear
para ayudarnos hacer un plan.

Muestre la Guía que Planear
Acciones en un cuadro. Escriba la
Meta y Escoja, basado en los
pasos ya hechos.

Entonces proceda a guiar el grupo
por el resto de los pasos para
planeear acciones, y escriba las
decisiones del grupo en la Guía del
Plan de la Acción.



LA META: (escriba la meta). _____

ESCOJA: (escriba las opciones)

Escoje de Piensa _____

Escoje de Acción _____

PLANEAR:

¿quien? _____

¿que? _____

¿donde/cuando? _____

**Habilidad Social que puede
ayudar:** _____

¿Cómo le hará Shewan para
ponerse a pensar del problema en
la manera en que lo hizo?

¿Con quién hablará Shewan?

¿Qué hará ella o que dirá?

¿Dónde y cuándo lo hará?

¿Cómo lo dirá?

¿Ahora, hay una Habilidad Social
que Shewan quizás use para
ayudarla con su plan? Miremos la
lista de Habilidades Sociales.

Que la clase refiera a las 50
Habilidades Sociales, El Plan
Estructurado de Habilidades de
Aprendizaje (la Lección 15).
Obtenga varias sugerencias de las
Habilidades Sociales que quizás
ayuda Shewan, y ayuda al grupo a
decidir en uno para probar.

Actividad 6: HACER

Bueno. Hemos hecho la
planificación. Ahora todo lo que
Shewan tiene que hacer es

El instructor modela a Shewan
aplicando su solución que escogió.
Consiga que los participantes
ayuden con este drama. Realice la

hacerlo. Veremos cómo quizás
vaya.

solución sólo, en otras palabras,
no modele otra vez los pasos de
esoja y planee.

Luego discuta el ejemplo de la
demostración para estar seguro
que todos los participantes vieron
el Plan de la Acción acordado.

¿Seguí el plan?

Si no, regrese y lo vuelve hacer.

Actividad 7: Evaluar

OK, ahora nos podemos mover al
último paso de la Resolución de
problemas, que es evaluar.
Hacemos este paso después de
que nosotros ya hemos intentado
nuestra solución del problema.

Evaluar significa mirar hacia atrás
y ver lo que hicimos y
preguntarnos si la solución trabajó
y cómo podríamos haberlo resuelto
mejor. Normalmente podemos
aprender algo importante de las
soluciones que intentamos, aún
cuando no funcionan
perfectamente.

Cuándo nosotros Evaluamos,
nosotros nos preguntamos estas
preguntas.



Escriba las siguientes preguntas
en un cuadro.

Paso 6 - Evaluar

¿Trabajó?

¿Estoy más cerca de mi meta?

¿Lastimó a otra gente?

¿Qué he aprendido?

Usaremos estas preguntas para evaluar la solución de Shewan.

¿Trabajó?

¿Alcanzó su meta?

¿Lastimó su solución a otra gente?

¿Qué podría haber aprendido?

Actividad 8: Ejercicio Practico

Ahora hagamos los pasos con sus propios problemas. Trabajaremos con los problemas que usted preparó para la tarea de hoy.

Pida a cada participante que presente su lista de Elecciones y Consecuencias, y que el grupo los ayude a escoger 1) su mejor elección de pensar, y 2) su mejor elección de acción.

Que cada participante llene las secciones Meta y Escoja de Guía.

Entonces pida a cada persona que trabaje sólo para llenar los pasos de planear. Asegúrese que ellos incluyan una Habilidad Social escogida de 50± Habilidades Sociales, El plan Estructurado de Habilidades para Aprender (la Lección 15).

Cuándo todos los participantes han completado su Guía del Plan de Acción, los revisa brevemente y que cada persona lea su plan a la clase. Discuta y haga correcciones

solamente cuando alguien no ha seguido los pasos correctamente.

Entonces que cada participante dramatice su solución.

Después de cada escena que la clase entera atraviesa **el...** Evalúa las preguntas para ayudar a la persona evaluar su solución.

Actividad 9: La Conclusión

Esto termina el último de los pasos de la Resolución de problemas.

¿Hemos aprendido cómo hacer los pasos, pero hemos dominado la habilidad de la Resolución de problemas? Tenemos que seguir practicando para llegar a ser realmente hábil.

Revise y discuta las Lecciones al juzgar usted adecuadamente.

Los instructores tienen la opción de continuar la práctica de la Resolución de problemas todas las clases que usted juzgue útiles. Si usted toma esta opción, esté seguro que la clase practique una gama amplia de Habilidades Sociales nuevas en el paso Escoga, Planea, Haga.

Usted también tiene la opción de proceder a uno de los módulos especializados Pensar para un Cambio. Estos módulos especializados son:

- El Abuso de Sustancias
- La Violencia
- Criminalidad

Actividad 10: Asigne la Tarea



De tarea quiero que usted haga una clase especial de tarea. Quiero que usted prepare un cuadro que muestre la siguiente información.

Primero, haga una lista de 10 situaciones diferentes de su pasado cuando usted hizo algo que lo metió en un problema grave.

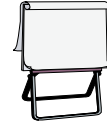
Entonces, para cada situación anote un los pensar, los sentimientos, las actitudes, y las creencias que usted tuvo que lo condujo a hacer lo que hizo.

Entonces, para cada situación anote un nuevo pensar que usted podría haber usado para ayuda a evitar meterse en un problema.

Entonces anote las acciones nuevas que usted podría haber tomado para evitar meterse en problema.

Finalmente, para cada situación anota una Habilidad Social que usted podría haber usado para ayudar evitar meterse en problema.

Recuerde usar lo que usted ahora sabe al mirar atrás en lo que usted hizo en el pasado.



Situación	Pi/E/ At/Cre	Pie Nue	Atit Nue	Habil Social

Este material se puede usar para crear un Plan de Prevención de Recaída basado en las 21 lecciones de *Pensar en Un Cambio*.

O usted simplemente puede revisar cada cuadro del participante en la clase y discutir cómo las habilidades de *Pensar en un Cambio* puede ayudar a cada persona evitar meterse en líos en el futuro.

O usted puede usar este material como una base para uno de los módulos especializados de *Pensar en un Cambio* de arriba.

Auto-Evaluación; Que Más Necesito

SUMARIO Y RAZONAMIENTO:

En esta lección, los participantes usarán un instrumento para valorar en qué áreas necesitan ellos el desarrollo adicional de la habilidad. La Lista de verificación de Habilidades Estructuradas de Aprendizaje será administrada a los participantes y a otros. Los participantes entonces valorarán y evaluarán los modelos de los déficit de la habilidad que necesitan ser aprendidos. El grupo entonces será capaz de identificar otras habilidades que llegan a ser el centro de un plan de habilidades sociales avanzados.

CONCEPTOS Y DEFINICIONES:

La Lista de verificación estructurada de Habilidades de Aprendizaje — un instrumento estructurado para valorar las fuerzas y debilidades de la habilidad.

OBJETIVOS:

Como resultado de esta sesión, los participantes:

1. completarán *la Lista de Verificación Estructurada de Habilidades de Aprendizaje* e identificarán esas habilidades que ellos valoraron rara vez o ninguno;
2. comparta la lista de deficiencias de habilidad y crea una lista del grupo que será la base para un plan avanzado de habilidades sociales.
3. Practicarán reunir información y la auto evaluación.

ACTIVIDADES PRINCIPALES:

1. Complete *la Lista de Verificación Estructurada de Habilidades de Aprendizaje* e identifica esas habilidades informadas por uno como rara vez o ninguno
2. Complete una *Cuadro que agrupe Entrenamiento de Habilidad* para identificar esos déficits comunes de la habilidad del grupo y desarrolle un plan de habilidades sociales avanzadas.

SUPLEMENTOS:

- Folletos:
Lista de 50+ Habilidades Sociales (vea Lección 15)
(Títulos con los Pasos de Habilidades)
Verificación de Estudiantes
Cuadro del Grupo

EQUIPO:

- Caballete con Papel para Trazar
- Marcadores
- Tela Adhesiva

LECCIÓN

CONTENIDO CENTRAL

NOTAS

Antes de esta sesión, el instructor debe adquirir de otro (consejero, maestro, oficial de correcciones, miembro de familia) una Lista completa Estructurada de la Verificación de Habilidades de Aprendizaje. Esto se guardará para usarse en esta lección.

Usted sabe que nuestro pensar controla nuestra conducta. Usted sabe también que para resolver cualquier problema, usted debe reunir continuamente información y evaluar lo que son sus opciones.

Hoy, continuaremos ese proceso. Usted tendrá la oportunidad de pensar acerca de esas cosas que usted hace bien, y esas cosas que usted no hace bien. Usted tendrá una oportunidad, hoy, para completar una lista de verificación en que usted valorará sus propias habilidades.

El instrumento se llama *la Lista de Verificación Estructurada de Habilidades de Aprendizaje*. Es bastante sencillo de completar, y por supuesto, estaré aquí para ayudarlo si usted lo necesita. Distribuiré la lista de verificación ahora. Complete la información de arriba que es su Nombre, el Grupo, y la Fecha. Cuando usted ha terminado mire al frente para saber que puedo continuar.

Veo que usted ha completado la información de arriba, así que leeré las direcciones en cuanto a cómo completar esta lista de verificación. Usted me sigue al leer estas instrucciones.

Cuándo los participantes han completado la primera parte de la lista de verificación a leales las instrucciones en voz alta.

Ahora que usted ha completado este instrumento, es bastante fácil de rayar. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas. Queremos meramente valorar nuestras habilidades, y determinar las fuerzas y debilidades de nuestras competencias de la habilidad.

Permita suficiente tiempo para cada participante complete la lista de verificación. Una vez que ellos han terminado...

Usted notará que hay cincuenta habilidades, así que todos los números sumarán 50, no más, no menos. Primero, cuente cada columna y determine en cuántas habilidades ha usted valorado en cada categoría: *ninguno, rara vez, a veces, a menudo, siempre*.

Una vez que usted ha hecho eso, identifique esas habilidades que usted valoró como a *menudo o siempre*.

Ahora, identifiquemos esas habilidades que usted se valoró como *rara vez o ninguno*. Que cada participante identifique las habilidades que ellos identificaron.

Miremos más de cerca y veamos las habilidades que nosotros, como un grupo, identificamos como esos

que necesitamos aprender o
necesitamos practicar más.



En el papel para trazar, anote las habilidades que los participantes identifican. A note cualquier modelo o tema. (Por ejemplo, *comenzar las habilidades sociales; habilidades sociales avanzadas; habilidades que tratan con sentimientos; las habilidades que tratan con la agresión.*)

Aquí están las habilidades que usted ha identificado como grupo. ¿De éstos, en cuál piensa usted le gustaría concentrarse y aprender?

Pero, antes de que usted tome una decisión final, recuerda que durante nuestras lecciones de la resolución de problemas, usted aprendió a obtener información para fijar una meta, y aprendió también a identificar sus elecciones y consecuencias para esas elecciones. Bien, usaremos algo de ese conocimiento y lo aplica aquí.

Tengo alguna información para que usted considere. Aquí está otra *Lista Estructurada de Verificación de Habilidades de Aprendizaje*. Esta se completa por alguien que lo conoce bien, y que se preocupa por usted. Pudo haber sido un maestro, un consejero, o aún un miembro de la familia. Ellos completaron la misma lista de verificación e identificaron, en su opinión cuáles habilidades

Cuando cada participante identifica esas habilidades que ellos valoraron como rara vez o nunca, el instructor deberá marcar éstos en un Resumen de la Lista de verificación de Habilidades. Esto podría ser un cuadro duplicado en un proyector.

Distribuya la *Lista de Verificación Estructurada de Habilidades de Aprendizaje* que fue completado por la otra persona del participante.

Note las diferencias y escriba en el papel. Haga lo mismo con las similitudes.

En el Resumen de la Lista de verificación de Habilidades, haga

hace usted siempre, a menudo, a veces, rara vez, o nunca.

una lista de las habilidades que los participantes identifican como el mismo o casi el mismo que se anotaron como rara vez o nunca.

A note y haga una lista de las habilidades identificadas.

Quiero que usted compare las respuestas en su propia lista de verificación, con esa de la persona que completó uno para usted.

¿Cuales son las diferencias?

¿Cuales son las similtudes?

Cuales habilidades ha usted identificado como rara vez o nunca, que son los mismos o casi los mismos como los completados en la segunda lista de verificación. Hagamos una lista de esos que son los mismos o casi los mismos.

Ahora, miremos las dos hojas del Resumen de Lista de verificación de Habilidad que hemos completado. Podemos ahora identificar diez o más habilidades que nos gustaría aprender durante el próximo periodo de tiempo juntos.

Bueno, esto llegará a ser nuestro plan para las próximas diez semanas por ahí.

Identifique las habilidades que el grupo valora como rara vez o nunca y haga una lista en el papel.

Lección 1

Introducción y Revista

Suplementos:

- **Transparencias:**
El Organizador del Curso
- **Folletos:**
Horario del Curso y resument (HECHO POR USTED)
Reglas y Expectativas
Organizador del Curso

Pensar en un Cambio

Organizador y Reglas

Nuestro pensar controla
nuestra conducta



Organizador y Reglas

Resolucion de Problemos

AHA!

Paso 6

Paso 5

Paso 4

Paso 3

Paso 2

Paso 1

Habilidades Sociales

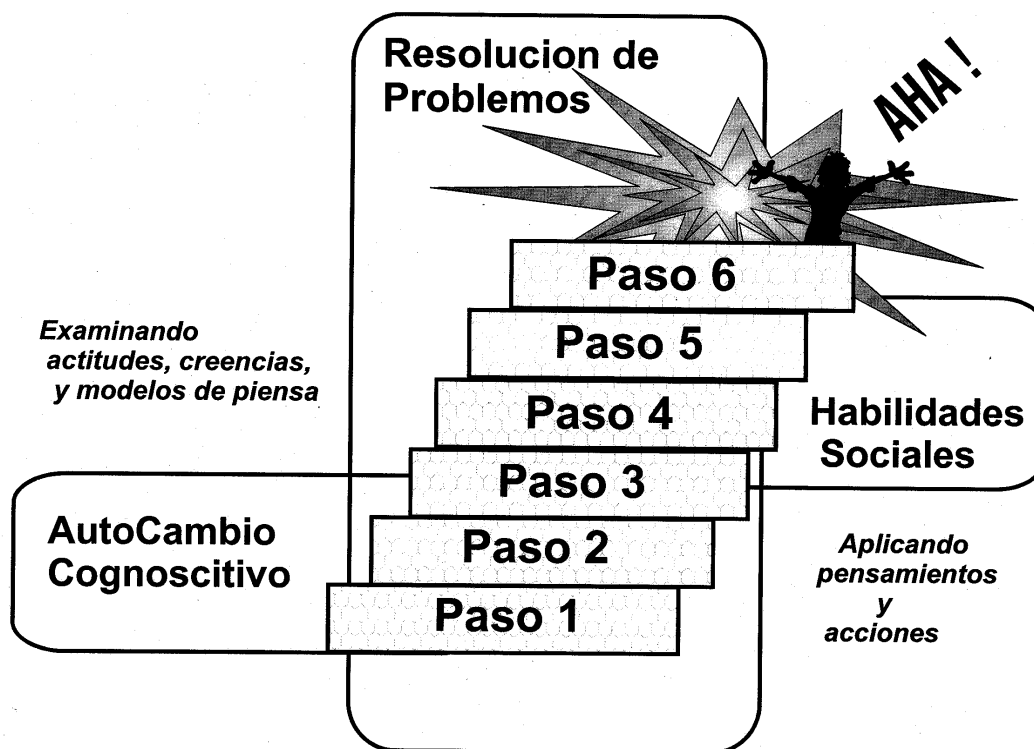
AutoCambio Cognoscitivo

**Aplicando
pensamientos
y
acciones**

Pensar en un Cambio

Organizador y Reglas

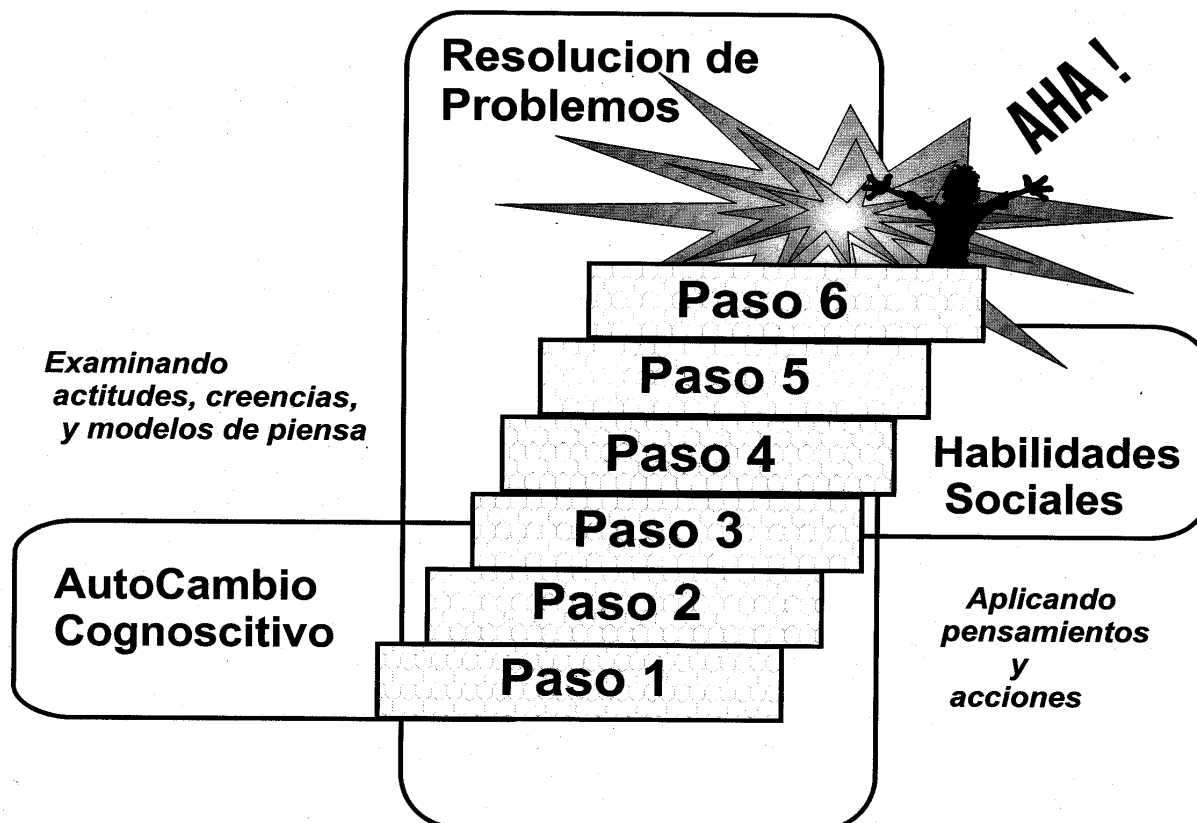
Nuestro pensar controla
nuestra conducta



Pensar en un Cambio

Organizador y Reglas

Nuestro pensar controla
nuestra conducta





REGLAS

- 1. Asista, sea puntual, y tome parte en todas las reuniones del grupo.**
- 2. Haga las actividades asignadas.**
- 3. Sea respetuoso.**
- 4. Mantenga un canal de comunicación abierto y honesta.**

Lección 2

Escuchar Activamente

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad de *Escuchar Activamente*
duplicada en fichas para el grupo
- Transparencias:
La Definición de Habilidades Sociales
El Formato de la Lección de
Habilidades Sociales
Escuchar
- Folletos:
Reporte de Tarea



Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Escuchar Activamente

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

La Definición de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son las habilidades que usamos cuando tratamos con otros. Con buenas habilidades sociales obtenemos lo que queremos y a lo máximo la respuesta positiva y aminoramos la respuesta negativa de otra gente.

Formato de Lecciones de Habilidades Sociales

1. Revista de la Tarea.
2. El Resumen de la habilidad nueva.
3. El instructor presenta la habilidad nueva.
4. La discusión de la presentación del modelo.
5. Todos los participantes practican la habilidad.
6. La discusión de la práctica.
7. Prepare la tarea de la habilidad.

Escucha

1. Mire a la persona que está hablando.
2. Recuerde guardar silencio.
3. Piense en lo que se dice.
4. Diga “sí” o “no” con la cabeza.
5. Haga una pregunta acerca del tema.

Reporte de Tarea

Nombre: _____ Fecha: _____

Instructores: _____

Completa durante la clase:

1. Tarea:
 - a) Habilidad:
 - b) Con quien:
 - c) Usa cuando:
 - d) Usa donde:
2. Los pasos:

Completa antes de la proxima clase:

3. Describe que ocurre cuando completó la tarea :
4. Pasos seguidos actualmente:
5. Se evalúe en como hace con la habilidad (marca uno):
Excelente _____ Muy Bien _____ Bien _____ Mal _____
6. Describe que debe ser su proxima tarea:

Lección 3

Haciendo Preguntas

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad de *Haciendo Preguntas*
duplicadas en fichas para el grupo
- Transparencias:
Haciendo Preguntas
- Folletos:
Reporte de la Tarea (vea Lección 2)



Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Haciendo Preguntas

1. Decida usted de que le gustaría saber más.
2. Decida a quien preguntar.
3. Piense sobre maneras diferentes de hacer su pregunta y escoga una manera.
4. Escoja el tiempo y lugar correcto para hacer su pregunta.
5. Haga su pregunta.

Lección 4

Dar la Realimentación

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad de *Dar la Realimentación*
duplicada en tarjetas para el grupo
- Transparencias:
Dar la Realimentación
- Folletos:
Reporte de la Tarea (vea Lección 2)



Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporciona información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar el información y escoga una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Dar la Realimentación

1. Decida si usted quiere proporcionar información objetiva a alguien sobre su conducta, sus pensamientos, o sus sentimientos.
2. Decida que clase de información desea usted proporcionar.
3. Piense en diferentes maneras de dar la información y escoja una.
4. Escoja el tiempo y el lugar adecuado para dar la realimentación.
5. Dé a la otra persona la información de una manera objetiva.

Lección 5

Nuestro Pensamiento Controla Nuestro Conducta

Suplementos:

- **Transparencias:**
Nuestros pensamientos, sentimientos, y actitudes...
AutoCambio Cognitivo
- **Folletos:**
Tarea

Nuestros pensamientos,
sentimientos, y
actitudes . . .

. . . controlan cómo
nosotros actuamos.

AutoCambio Cognitivo

1. Prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos.
2. Reconozca cuando hay riesgo de que nuestros pensamientos y sentimientos nos dirigan a problemas.
3. Usar un nuevo pensar que reduzca ese riesgo.



Tarea

Piense acerca de dos situaciones cuando usted tuvo un conflicto con otra persona. ¿Que era sus sentimientos y pensamientos a principios de la situación? ¿Que era sus sentimientos y pensamientos como la situación deserrrollada? Anote todos los sentimientos y pensamientos que puede recordar.

Describe la Situación 1:

Pensamientos:

Sentimientos:

Describe situación 2:

Pensamientos:

Sentimientos:

Lección 6

Prestando Atención a Nuestro Pensar

Suplementos:

- Transperencias:
Informes del Pensar
Formulario del Informe del Pensar
Medios Objetivos
Actitudes y Creencias
Somos nuestra propia autoridad
- Folletos:
Tarea - El Informe del Pensar

Los Informes de Pensamientos

1. Una descripción breve y objetiva de la situación.
2. Una lista de todos los pensamientos que tuvistes en esa situación.
3. Una lista de todos los sentimientos que tuvistes en esa situación.
4. Actitudes o creencias detrás de tus pensamientos y sentimientos.

El Informe de Pensamientos

Situación: _____

Pensamientos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Sentimientos: _____

Actitudes y Creencias: _____

Objetivo Significa:

Sin excusas:

Sin culpa.

Sin argumento.

Sin cuentos.

Como una grabadora.

Las Actitudes y Las Creencias:

El Pensar Detrás de Nuestro

Somos nuestra propia autoridad:

- Cómo pensamos
- Como sentimos
- Como actuamos



El Informe de Pensar

Situación: _____

Pensamientos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Sentimientos: _____

Actitudes y Creencias: _____

Lección 7

Reconociendo el Pensar que Conduce a los Problemas

Suplementos:

- Folleto
Tarea - Reporte de Pensar
(Vea Lección 6)

Tarea

Tiempo y Localidad	Situación	Que Hacía	Mis Pensamientos y Sentimientos

Lección 8

Encontrando Pensamientos Nuevos

Suplementos:

- Transparencias:
Nuevo Pensar
- Folletos:
Tarea - Informe de Pensar
(Vea Lección 6)

Pensar Nuevo

pensamientos de riesgo

sentimientos de riesgo

actitud de riesgo

Tarea

Preste atención a situaciones entre ahora y la proxima clase donde se siente la tensión y estres.
Nota la situación y que tal la situación causó que sentierase estres o conflicto.

Lección 9

El Uso de los Registros del Pensar

Suplementos:

- Transperencias:
Registros del Pensar
- Folletos:
Tarea - Registro del Pensar

Tarea

Preste atención a los tiempos cuando tiene pensamientos y sentimientos que ponen el riesgo. Recuerde de este riesgo puede ser el riesgo muy alto o el riesgo muy bajo. Busque el riesgo en sus pensamientos en cada grado del riesgo. Preste atención a sus pensamientos y sentimientos y advierta cada caso de riesgo.



Registro del Pensar

Situación:

Pensamientos:

Sentimientos:

Actitudes y Creencias:

Registros

- Presente un informe del pensar breve.
- Identifique los pensamientos, los sentimientos, y actitudes/creencias de riesgo.
- Identifique los pensamientos nuevos que ha usado para reducir el riesgo.

Lección 10

Conociendo Sus Sentimientos

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *Sabiendo Sus Sentimientos* duplica en fichas para el grupo
- Transparencias:
Sabiendo Sus Sentimientos
- Folleto:
La hoja del trabajo asignado para la tarea de Habilidades Sociales



Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.

Conociendo Sus Sentimientos

1. Fijase en lo que pasa en su cuerpo que le ayuda saber lo que sientes.
2. Decida que sucedió para hacerlo sentir de esa manera.
3. Decida como podría llamar el sentimiento.



Tarea de Habilidades Sociales

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Instructor: _____

Completa durante la clase:

1. Tarea:
 - a) Habilidad:
 - b) Con quien:
 - c) Cuando:
 - d) Donde:
2. Los pasos:

Registro del Pensar: (completa antes de la proxima clase):

1. Describa la situación en que practicó verdaderamente la habilidad social notada arriba.
2. ¿Que eran sus pensamientos y sentimientos de riesgo?
3. ¿Había el riesgo en estos pensamientos y sentimientos que lo habría dirigido a hacer algo malicioso? (Indique que conducta malicioso usted hizo o podría haber hecho y muestra como su piensa podría tener este resultado.)
4. ¿Que nuevo pensar hizo usa o puede ha usado para reducir ese riesgo?
5. ¿Describa los pasos de la habilidad que usó verdaderamente?
6. Valórese en cuán bien usted usa la habilidad (Marca uno):
Exelente _____ Muy Bien _____ Bien _____ Mal _____
7. Describa lo que usted desea ser su próxima tarea:

Lección 11

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *La Comprensión de los Sentimientos de Otros* duplicados en fichas para el grupo
- Transparencias:
La Comprensión de los Sentimientos de Otros
- Folleto:
Tarea de Habilidades Sociales (vea Lección 10)

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

La Comprensión de los Sentimientos de Otros

1. Observe a la otra persona.
2. Escucha lo que la persona dice.
3. Comprenda que la persona quizás este sintiendo.
4. Piense sobre las maneras de hacerle entender lo que el/ella siente.
5. Decida cual es la mejor manera de hacerlo.

Lección 12

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *Respondiendo a los Sentimientos de Otros* duplicada en fichas para el grupo
- Transperencias:
Respondiendo a los Sentimientos de Otros
- Folleto:
Tarea de las Habilidades Sociales (vea Lección 10)

**Respondiendo a los Sentimientos de Otros**

1. Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros 1.

- Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

1. Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros 1.

- Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

1. Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros 1.

- Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Respondiendo a los Sentimientos de Otros

1. Observe las palabras y acciones de la otra persona.
2. Decida lo que la otra persona quizás esté sintiendo y cuán fuertes son.
3. Decida si sería útil permitir que la otra persona sepa que usted entiende sus sentimientos.
4. Diga le a la otra persona, en una manera sincera y amable, como piensa usted que él/ella se siente.

Lección 13

Preparación para una Conversación Tensa

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *Preparación para una Conversación Tensa* duplicada en fichas para el grupo
- Transparencias:
Preparación para una Conversación Tensa
- Folleto:
Tarea de Las Habilidades Sociales (vea Lección 10)

**Preparación para una Conversación Tensa**

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagine en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagine a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá.
4. Imagine diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Preparación para una Conversación Tensa

1. Imagínese en la situación tensa.
2. Piense sobre cómo se sentirá y por qué se sentirá de esa manera.
3. Imagíne a la otra persona en la situación tensa. Piense sobre como se sentirá esa persona y por qué.
4. Imagínese diciendole a la otra persona lo que usted quiere decir.
5. Imagine lo que ella/él dirá.
6. Repita los pasos anteriores usando todos los metodos en que usted puede pensar.
7. Escoge el mejor metodo.

Lección 14

Responder al Coraje

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *Responder al Coraje*
duplicada en fichas para el grupo
- Transparencias:
Responder al Coraje
- Folleto:
Tarea de las habilidades sociales (vea
Lección 10)



Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, espere sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Responder al Coraje

1. Escuche abiertamente a lo que la otra persona tiene que decir.
2. Demuestre que usted entiende lo que la otra persona siente.
3. Pida a la otra persona que explicar algo que usted no entiende.
4. Demuestre que usted entiende por qué la otra persona se siente enojado.
5. Si es apropiado, exprese sus pensamientos y los sentimientos acerca de la situación.

Lección 15

Enfrentar una Acusación

Suplementos:

- Fichas:
La habilidad *Enfrentar una Acusación*
duplicada en fichas para el grupo
- Transparencias:
Enfrentar una Acusación
- Folleto:
Tarea de Habilidades Sociales (vea
Lección 10)
La Lista de 50± Habilidades Sociales
(solo los títulos)



Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

Enfrentar una Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

EL PLAN ESTRUCTURADO DE HABILIDADES

GRUPO I: HABILIDADES SOCIALES

INTRODUCTORIAS

1. Escuchar
2. Comenzar una conversación
3. Tener una conversación
4. Haga una pregunta
5. Decir “gracias”
6. Introducirse
7. Introducir a otra gente
8. Dar una queja

GRUPO II: HABILIDADES SOCIAL AVANCADAS

9. Pedir ayuda
10. Participar
11. Dar instrucciones
12. Seguir instrucciones
13. Disculpar
14. Convencer otros

GRUPO III: HABILIDADES SOBRE SENTIMIENTOS

15. Conociendo sus sentimientos
16. Expresar sus sentimientos
17. La comprensión de los sentimientos de otros
18. Enfrentar el coraje de otras personas
19. Expresar cariño
20. Enfrentar el temor
21. Remunerarse

GRUPO IV: LAS HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

22. Pedir el permiso
23. Compartir algo
24. Ayudar otros
25. Negociación
26. Usar auto control
27. Defender a sus derechos
28. Responder a probar
29. Evitar problemas con otros
30. Evitar peleas

GROUP V: HABILIDADES PARA ENFRENTAR EL ESTRES

31. Hacer quejas
32. Contestar quejas
33. Ética deportiva despues del juego
34. Enfrentar con el desconcierto
35. Enfrentar con se excluido
36. Defender a un amigo
37. Responder a la persuasión
38. Responder al fracaso
39. Enfrentar con mensajes contradictorios
40. Enfrentar con una acusación
41. Preperar para una conversación difícil
42. Enfrentar con la presión del grupo

GROUP VI: HABILIDADES DE PLANEAR

43. Decidir en algo para hacer
 44. Decidir lo que causó un problema
 45. Fijar una meta
 46. Decidir en sus abildades
 47. Obteniendo la información
 48. Areglrar los problemas por su importancia
 49. Hacer una desición
 50. Concentrar en una tarea
-

Enfrentar un Acusación

1. Piense acerca de lo que la otra persona lo acusó.
2. Piense acerca de por qué la persona lo pudo haber acusado.
3. Piense acerca de maneras de responder a las acusaciones de la persona.
4. Escoja la mejor manera de hacerlo y hagalo.

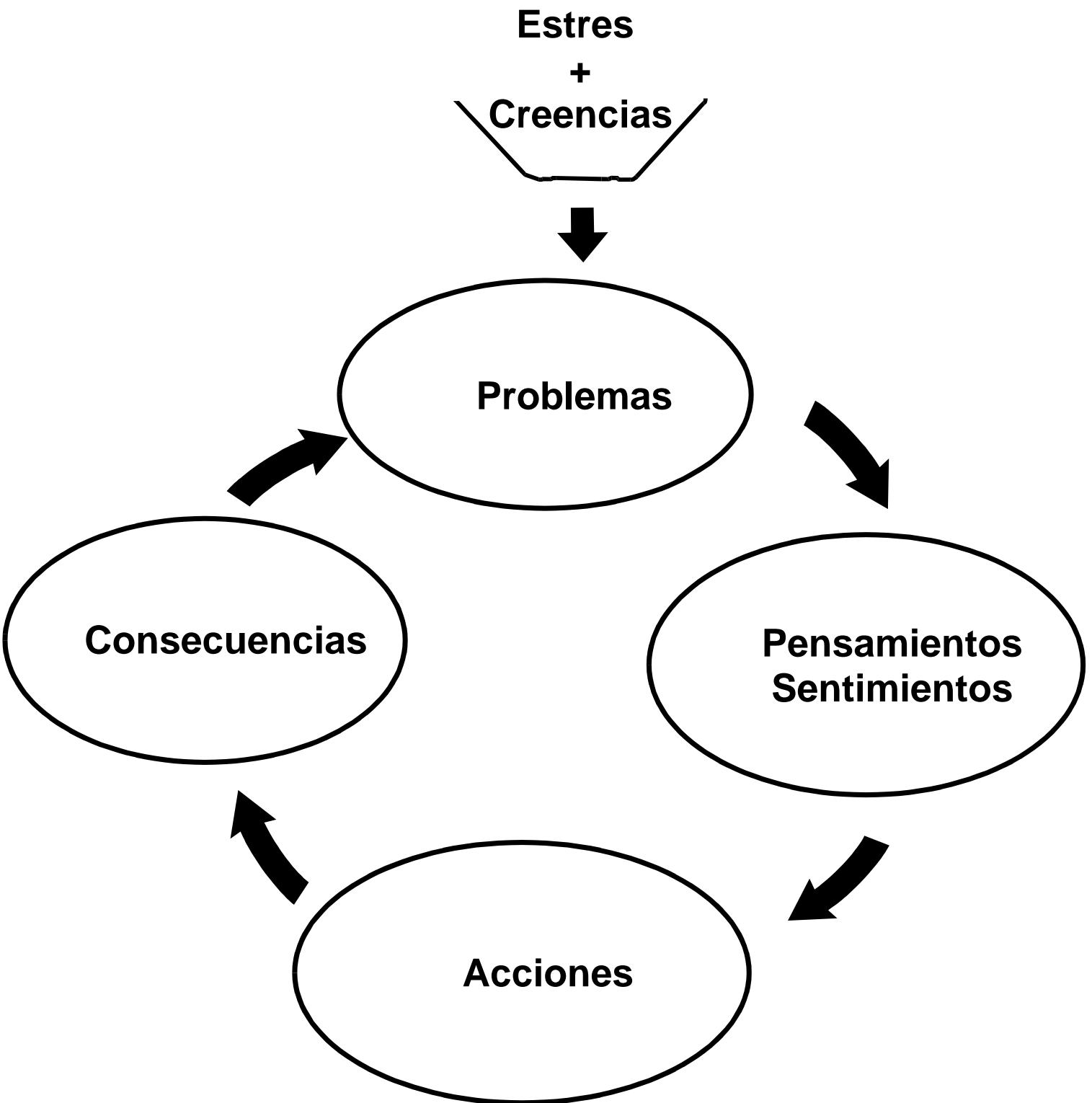
Lección 16

Introducción a la Resolución de Problemas

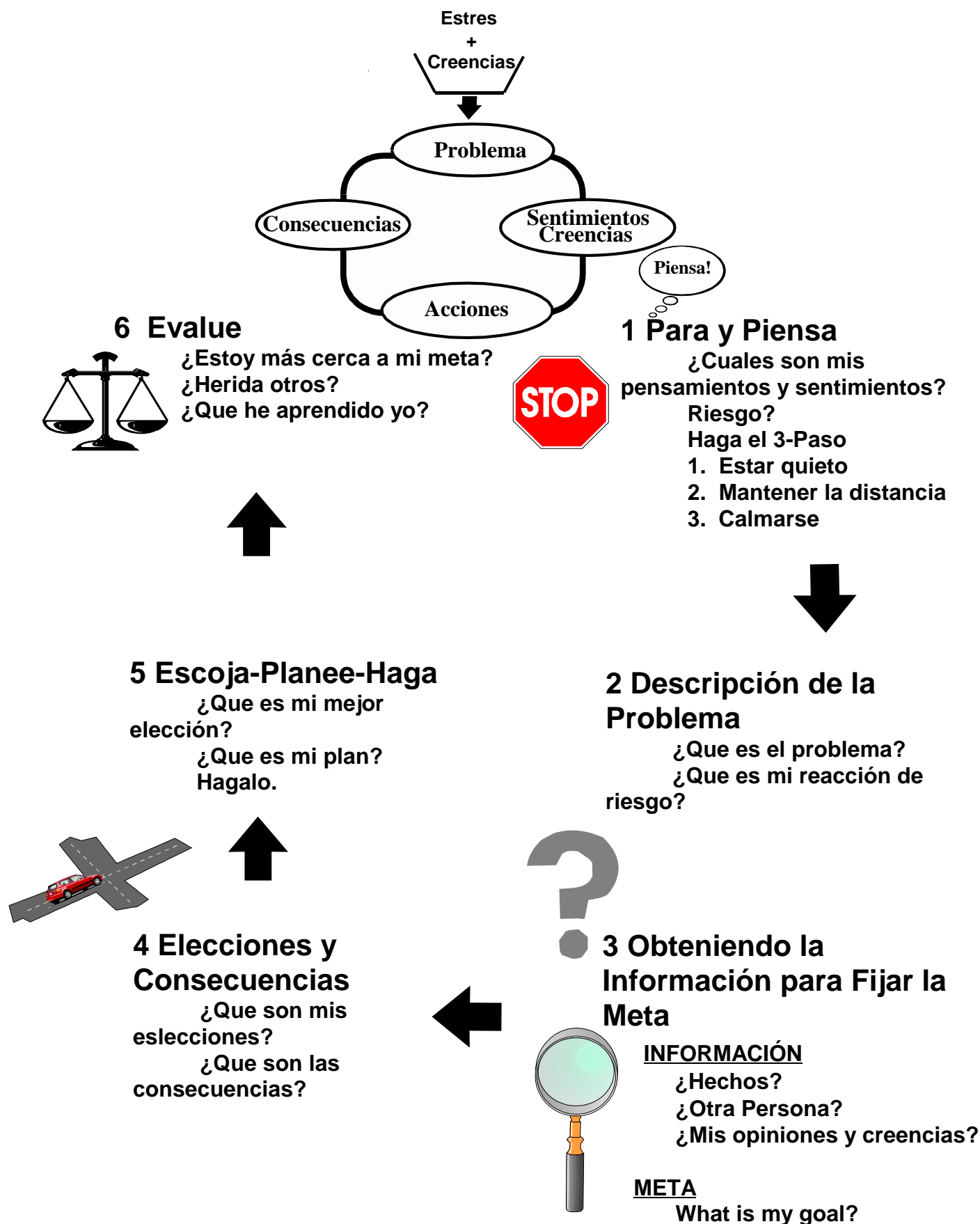
Suplementos:

- Transparencias:
Ciclo de Conflicto
Los 6 Pasos de la Resolución de Problemas (gráfico)
- Folletos:
Ciclo de Conflicto
La Resolución de Problemas (gráfico)
Los Pasos de la Resolución de Problemas (Sin gráfica)
Tarea
- La Pelicula *The Breakfast Club*
(Para rentar en la tienda de video local)

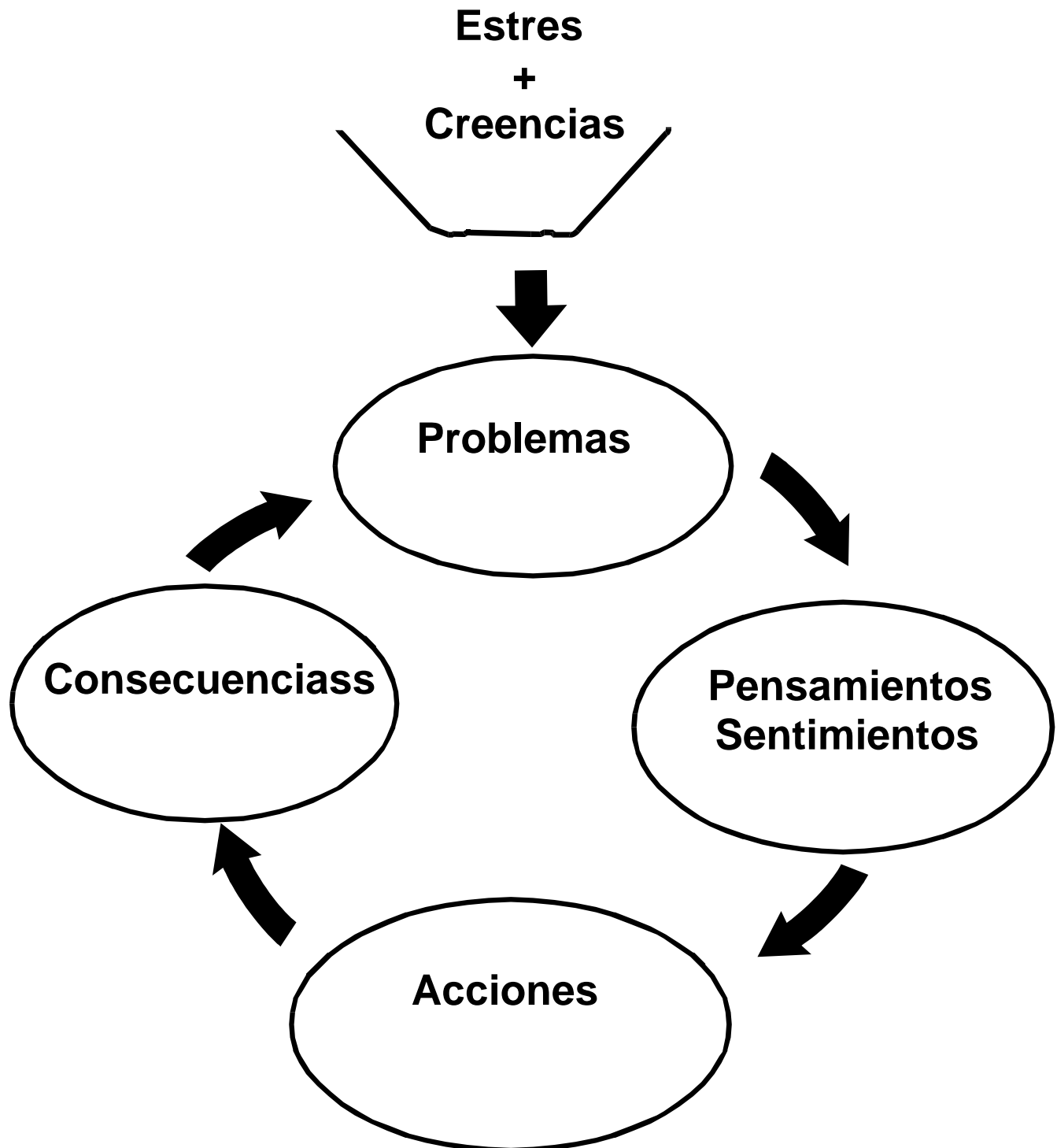
Ciclo del Conflicto



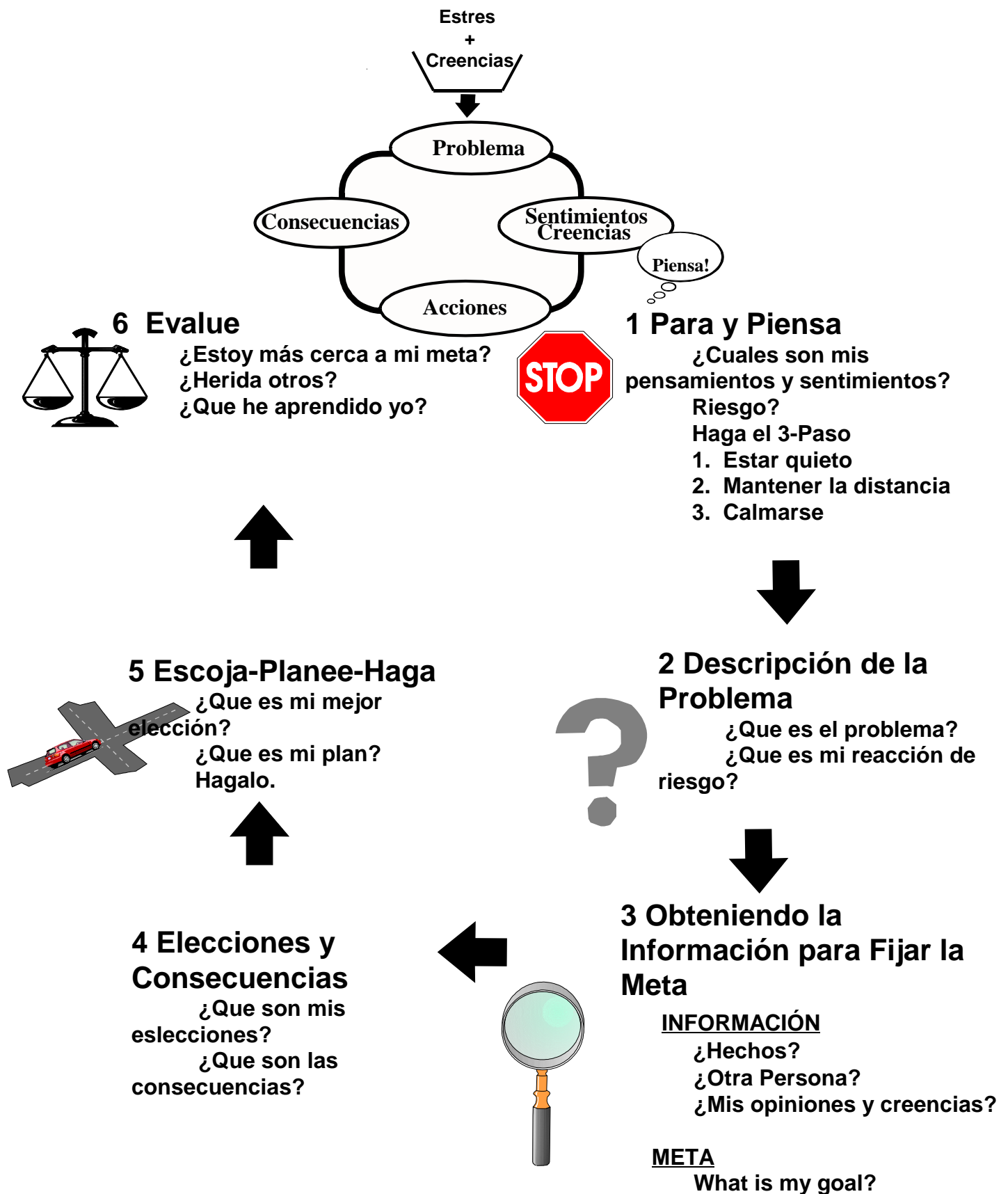
Los Pasos de la Resolución de Problemas



El Ciclo del Conflicto



Los Pasos de la Resolución de Problemas



LOS DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (Resumen de los Pasos)

Paso 1 - Para y Piensa

¿Que estoy pensando y sintiendo ahora mismo?

¿Como pueda mis pensamientos y sentimientos me dirigen a hacer algo hacer las cosas peores?

Haga el 3-Paso - Estar quieto, mentener la distancia, calmarse

Paso 2 - Describa el problema

¿Que es el problema?

Siento/pienso/estoy _____

porque _____(que aconteció, que se dijo, que se hizo)

Y mi riesgo es reaccionar por _____.

Paso 3 - Obteniendo la Información para Fijar una Meta

Información

¿Que son los hechos?

¿Que son los pensamientos y sentimientos de la otra persona?

¿Mi opiniones y creencias?

Meta

¿Que es mi meta?

Yo quiero _____.

o

Yo quiero _____ pero no_____.

Paso 4 - Considere Elecciones y Consecuencias

¿Que son mis elecciones (pensar y actuar)?

¿Que son las consecuencias para cada elección? Para mi y para otros?

Paso 5 - Escoja, Planee, Haga

Escoja - ¿Cual es mi mejor elección (que elección me trae más cerca a mi meta)?

Planee - ¿Que es lo que voy a hacer/decir? (Quien, que, cuando, donde, como)

Haga - Hagalo.

Paso 6 - Evalúe

¿Era exitoso? ¿Estoy más cerca a mi meta?

¿Hizo lastimé a otra gente?

¿Que he aprendido?

Tarea

1. Describa un problema.
2. Haga la primera parte de el paso **Para y Piensa**. Identifique sus pensamientos y sentimientos.
3. ¿Como puede estos pensamientos y sentimientos me dirigen a hacer algo peor?

Lección 17

Para y Piensa

Suplementos:

- Transperencias:
Ciclo de Conflicto (vea Lección 16)
Para y Piensa
El 3-Paso
Instrucciones
- Folletos:
Para y Piensa
El Ejemplo de Las Situaciones de Problemas
La Hoja para Planear el Drama de Para y Piensa
Tarea

1. PARA y Piensa



**¿Cuales son mis
sentimientos y
pensamientos?**



**¿Cómo podría hacer
algo peor con mis
pensamientos y
sentimientos?**

Haga el 3-Paso



El 3-Paso

1. Estar quieto
2. Mantener la distancia
3. Calmarse

Instrucciones

- (1) Describa la situación: ¿es de frente tiempo para pensar?
- (2) Identifique los pensamientos, emociones y reacciones físicas que indicarían que hay un problema.
- (3) Describa cómo haría usted el 3-Paso.

1. PARA y Piensa



**¿Cuales son mis
sentimientos y
pensamientos?**



**¿Cómo podría hacer
algo peor con mis
pensamientos y
sentimientos?**

Haga el 3-Paso



Situaciones de Problemas - Para y Piensa

Practicando el Paso 1

Usted es acusado injustamente de robar una computadora en el trabajo.

Su compañero de celda injustamente lo acusa de robar sus carrillos.

Usted ha estado esperando con ansia una visita especial que no llega a la hora prevista.

Su niño toma su coche y se queda afuera toda la noche.

Su vecino toca música fuerte hasta altas horas de la noche y usted no puede dormir.



Hoja de Planear el Drama de Para y Piensa

Mis pensamientos
son _____

_____.

Siento _____

_____.

Fisicamente me
siento _____

_____.

¿Como pueda estos pensamientos y sentimientos me dirigen hacer las cosas peores?

Muestre el 3-Paso:

Estar quieto

Mantener la distancia por _____.

Calmase por _____.



Tarea

Paso 1 - Para y Piensa

Situación:

Mis pensamientos
son

Siento

Fisicamente me siento

¿Como pueda estos pensamientos y sentimientos me dirigen hacer las cosas peores?

Como parece el 3-Paso a mi:



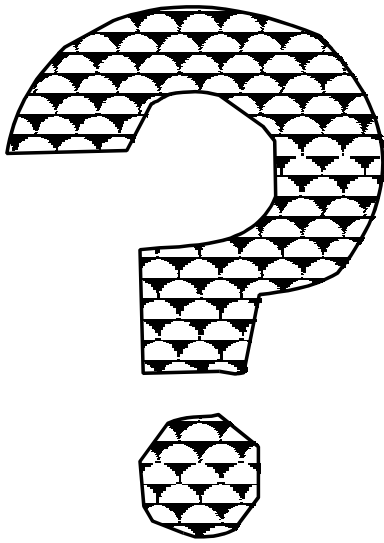
Lección 18

La Descripción del Problema

Suplemento:

- Transperencias:
Ejemplo de la Descripción del Problema-
usando la Formula
- Folletos:
La Descripción del Problema
Ejemplo de la Descripción del Problema-
usando la Formula
Ejercicio de la Identificación de
Problemas
Instrucciones para Escenas de
Problemas
Ejemplos de Las Escenas de Problemas
Tarea
- Los Suplementos para el Instructor:
Descripciones sugeridas de Problemas
para El Ejercicio de la Identificación de
Problemas

2. La Descripción del Problema



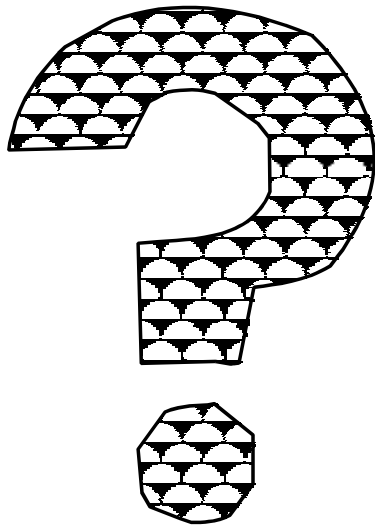
¿Que es el problema?

¿Que es mi reacción de riesgo?

La Descripción del Problema

Yo pienso/siento/estoy _____
porque (diga que estaba dicho o hecho) _____
y mi riesgo es reaccionar por _____

2. La Descripción del Problema



**¿Que es el
problema?**

**¿Que es mi
reacción de
riesgo?**

La Descripción del Problema

Yo pienso/siento/estoy _____
porque (diga que estaba dicho o hecho) _____
y mi riesgo es reaccionar por _____

Ejemplo de Las Descripciones del Problema- Usando la Formula

Pienso que mi novio me engaña **porque** lo oí hacer una cita por teléfono anoche poniéndose de acuerdo para encontrarse con alguien. Mi **riesgo** es reaccionar enojándome con él.

Creo que a mi esposa no le imprto **porque** acordó estar en casa para poder hablarle a las 7:00 de la tarde. Llamé y nadie contestó el teléfono. Mi reacción de **riesgo** es querer lastimarla.

Estoy enojado **porque** mi adolescente llegó a casa oliendo a alcohol. Se encerró en su cuarto y no sale. Mi **riesgo** es reaccionar golpeando la puerta hasta que la abra.

Creo que alguien robó mis cigarrillos **porque** fui a mi armario esta mañana y no estaban. Mi **riesgo** es reaccionar inmediatamente planeado como lastimaré a la persona que robó mis cigarrillos.

El Ejercicio de la Descripción de Problemas

1. Hubo un embotellamiento esta mañana. Solamente llegue 5 minutos tarde al trabajo otra vez. Empezé el trabajo de inmediato. Mi jefe me llamó y me advirtió que no puedo llegar tarde otra vez.

El Dicho Problemático: Mi jefe es un idiota.

La Descripción de la Fórmula:

2. Cada vez que regreso a mi celda la CO me hace esperar mucho tiempo antes de abrir mi celda. Sé que me tiene en la mira. Tiene una cara fea.

El Dicho Problemático: sé que el Oficial de Correcciones me tiene en la mira.

La Descripción de la Fórmula:

3. Trabajo tan duro como puedo pero aún estoy corto de dinero. He tenido el mismo apartamento por un año. Llegué del trabajo y encontré una nota de desalojo. No he pagado la renta en 6 meses.

El Dicho Problemático: Necesito dinero inmediatamente.

La Descripción de la Fórmula:

4. Yo no confío en mi esposo. El y yo no platicamos mucho. Hoy vi a mi mejor amiga pasear en su coche con mi esposo.

El Dicho Problemático: Nunca jamás confiaré en otra persona.

La Descripción de la Fórmula:

5. He estado en entrevistas de trabajo. Estoy preocupado acerca de cómo manejar mi expediente. Durante la entrevista ayer, no podría explicar porque no he trabajado en dos años.

El Dicho Problemático: Ya no puedo soportar estas entrevistas estúpidas de trabajo ya.

La Descripción de la Fórmula:

Lección 18 - Instrucciones para Los Escenarios de Problemas

Use los escenarios conectados para aplicar los primeros dos pasos de La Resolución de Problemas.

Paso 1: Para y Piensa

1. ¿Es un problema que es **en su cara** o es un problema **con tiempo para pensar**?

2. Imagínes lo que los signos de advertencia de la otra persona serían. Anote los pensamientos, sentimientos y reacciones físicas que piensa que la otra persona quizás esté experimentando.

Pensamientos

Sentimientos

Reacciones Físicas _____

3. ¿Como parece el **3-Paso** para este persona?

Estar quieto

Mantiene la distancia

Calme

Paso 2: La Descripción del Problema

4. Dé una descripción del problema.

Yo siento/pienso/estoy

porque _____

(que aconteció, que se dijo, que se hizo)

Y mi riesgo es reaccionar por_____.

Lección 18 - Tarea para el Paso 2 - La Descripción del Problema

Paso 1: Para y Piensa

1. ¿Es un problema que es **en su cara** o es un problema **con tiempo para pensar**?

2. ¿Que son los signos de advertencia?

Pensamientos _____

Sentimientos _____

Reacciones Físicas _____

3. ¿Como condujeron los pensamientos y sentimientos para hacer algo peor?

4. ¿Como parece el **3-Paso** para ti?

Esta quieto _____

Mantiene la
distancia _____

Calme _____

Paso 2: La Descripción del Problema

5. Dé una descripción del problema.

Yo siento/pienso/estoy

porque _____

(que aconteció, que se dijo, que se hizo)

Y mi riesgo es reaccionar por _____.

Lección 18 - Escenarios del Problema: Ejemplo

A. Shewan está comenzando sus segunda semana en un trabajo nuevo. Le gusta trabajar sola y no hace amigos fácilmente. Ella no confía en otra gente y prefiere hacer su propio trabajo. Ella regresa del amuerzo y su jefe, la Sra. Shells, la llama a su oficina y la acusa de robar. Shewan a menudo se siente depresiva y siente que la molestan.

B. Juan se casó por un año antes de su arresto y condenó para asalto agravado. La esposa de Juan escribe a el una vez cada semana y lo visita regularmente. La esposa de Juan no ha escrito ni ha visitado por un mes. Juan está ambos preocupado y enojado. Alguien lo choca en la yarda y él se siente listo para luchar.

C. Pablo tiene una deuda que apuesto de \$200 que el no puede pagar. Juan, que es la persona que colecta la deuda, quiere el dinero inmediatamente. Juan encuentra a Pablo cuando era solo y damanda el dinero. Pablo generalmente siente nervioso y desculpe cuando el esta en dificultad.

D. Su compañero de celda deje ropa interior sucio en el piso. Un oficial paso por la celda y mandate que tienes que limpiarlo. Has recibido ya una acción disciplinaria para una pelea untre ustedes dos la semana pasada. Su compañero de celda volverá de clase en una hora.

SUPLEMENTO DEL INSTRUCTOR - Las Respuestas de Ejercicio de la Identificación de Problemas

1. Hubo un embotellamiento esta mañana. Solamente llegue 5 minutos tarde al trabajo otra vez. Empezé el trabajo de inmediato. Mi jefe me llamó y me advirtió que no puedo llegar tarde otra vez. **Dicho Problematico:** Mi jefe es un idiota.

Descripción de la Formula: *Estoy frustrado porque mi jefe vigila la hora en que vengo a trabajar. Mi reacción de riesgo es tratar de ignorarlo.*

2. Cada vez que regreso a mi celda el oficial me hace esperar mucho tiempo antes de abrir mi celda. Sé que me tiene en la mira. Tiene una cara fea.

Dicho Problematico: Sé que el Oficial de Correcciones me tiene en la mira.

Descripción de la Formula: *Estoy enojado porque el oficial me mande parar y esperar para entrar en mi celda. Mi reacción de riesgo es gritar en él.*

3. Trabajo tan duro como puedo pero aún estoy corto de dinero. He tenido el mismo apartamento por un año. Llegué del trabajo y encontré una nota de desalojo. No he pagado la renta en 6 meses.

Dicho Problematico: Necesito dinero inmediatamente.

Formula Description: *Tengo miedo que perderé mi apartamento porque mi aquiler es tarde. Mi reacción de riesgo es culpar otra persona y no hacer nada.*

4. Yo no confío en mi esposo. El y yo no platicamos mucho. Hoy vi a mi mejor amiga pasear en su coche con mi esposo.

Dicho Problematico: Nunca jamás confiaré en otra persona.

Formula Description: *Creo que mi esposo tiene un amorío porque lo vi con otra mujer. Mi reacción de riesgo es comenzar una discusión con el.*

5. He estado en entrevistas de trabajo. Estoy preocupado acerca de cómo manejar mi expediente. Durante la entrevista ayer, no podría explicar porque no he trabajado en 2 años.

Dicho Problematico: Ya no puedo soportar estas entrevistas estúpidas de trabajo ya.

Formula Description: *Odio pasar entrevistas de trabajo porque me piden preguntas y no sé como contestarlos. Mi reacción de riesgo es vendirse.*

Lección 19

Obteniendo la Información para Fijar una Meta

Suplementos:

- Transperencias:
Obteniendo la Información para Fijar una Meta
Muestras de Declaraciones de la Meta
Instrucciones para Observar los Dramas
- Folletos:
Obtener Información para desempeñar un Drama de Fijar una Meta
Instrucciones para Observar los Dramas
Problema1 El Drama - Información Historial
Problema 2 El Drama - Información Historial
Problema 3 El Drama - Información Historial
La Trea

3. Obteniendo la Información para Fijar una Meta

INFORMACIÓN

El hecho: Dichos objetivos o reglas



Otra persona: Los sentimientos y pensamientos de otros.

**Mis opiniones y creencias:
Lo que pienso es la verdad.**

LA META

Que quiero?

Mantengalo fácil, realistico y positivo.

"Yo quiero", or "Yo quiero, pero no quiero".

Pruebas de Declaraciones de la Meta

1. Quiero la Sra. Shells me pida perdón y que me deje sola.
2. Quiero la Sra. Shells me crea que no tomé el dinero.
3. Le voy a gritar y dejaré el trabajo.

Instrucciones para Observar los Dramas

1. Mire y escuche hechos.
2. Mire y escuche a la otra persona.
3. Trate de resolver lo que cada persona siente.
4. Haga un informe del pensar breve para solucionar el problema (de 2 a 3 pensamientos y 1 a 2 sentimientos).
5. Haga un informe del pensar breve para la otra persona (de 2 a 3 pensamientos y 1 a 2 sentimientos).
6. Trate de resolver las opiniones y creencias del solucionador de problemas.
7. Decida en una meta práctica y positiva para el socucionador del problema.

3. Obteniendo la Información para Fijar una Meta



INFORMACIÓN

El hecho: Dichos objetivos o reglas

Otra persona: Los sentimientos y pensamientos de otros.

**Mis opiniones y creencias:
Lo que pienso es la verdad.
Lo que creo ocurre.**

LA META

Que quiero?

Mantengalo fácil, realístico y positivo.

"Yo quiero", or "Yo quiero, pero no quiero".





Lección 19 - Instrucciones para Observar los Dramas - Obteniendo la Información para Fijar una Meta

1. Mire y escuche hechos.
2. Mire y escuche a el solucionador de problemas.
3. Mire y escuche a la otra persona.
4. Trate de resolver lo que cada persona siente.
5. Haga un informe del pensar breve para el solcionar de problemas (de 2 a 3 pensamientos y 1 a 2 sentimientos).
6. Haga un informe del pensar breve para la otra persona (de 2 a 3 pensamientos y 1 a 2 sentimientos).
7. Trata de entender los opiniones y creencias del solucionador de problemas.
8. Decida en una meta práctica y positiva para el solucionador del problema.



Lección 19 - Los Dramas - Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Problema 1 - Una persona(*) maneja un choche 10mph sobre el límite de la velocidad. Un oficial de la policia ha parado la persona y ha pedido su licencia.

Problema 2 - Una persona(*) en probación llega a las 3:00 por una cita con su probotorio a las 2:00.

Problema 3 - Vuelve(*) de la yarda con su radio. El oficial lo toma para inspeccionarlo. El oficial lo deja caer y lo rompe.

* indica la persona que hace la resolución de problemas

**Problema 1 - El Drama - Información Fundamental****Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros**Información para el Conductor

Problema 1 - Una persona maneja un choche 10mph sobre el límite de la velocidad. Un oficial de la policia ha parado la persona y ha pedido su licencia.

Más información para el conductor-

Si obtiene más infracciones perderá su licencia. Está nervioso. Trata de ser amistoso y cooperativo pero trata de evitar el boleto.

Problema 1 - Obteniendo la Información para Fijar una Meta - La Drama**Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros**Información para el Oficial

Problema 1 - Una persona maneja un choche 10mph sobre el límite de la velocidad. Un oficial de la policia ha parado la persona y ha pedido su licencia.

Más información para el oficial - Está a fin de trabajo y acerca de ir a casa. Está de buen humor. Tiene un anochecer divertido planeado. Quiere terminar con esto el más rápidamente y fácilmente como puede.



Problema 2 - La Drama Información Fundamental
Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Información para la Persona en Probación

Problem 2 - Una persona en probación llega a las 3:00 por una cita con su probatorio a las 2:00.

Más información para la persona en probación -

Tiene un niño enfermo que estaba despierto toda noche. Estás muy cansado. Trató realmente ser pronto. El autobús que tomó se descompuso y tuvo que caminar la ultima milla para llega aquí. Se siente como está agotado y podría enojarse facilmente.

Problema 2 - Obteniendo la Información para Fijar una Meta - La Drama
Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Información para el Oficial de Probación

Problema 2 - Una persona en probación llega a las 3:00 por una cita con su probatorio a las 2:00.

Más información para el oficial de probación -

Has tenido un día muy ocupado. Un otro probatorio tuvo una emergencia de la familia y tuvo que salir la oficina. Trata de cubrir ambos de sus citas. A punto de ver la cita del otro probatorio a las 3:00 y ya viene esta persona en tarde. Tiene 6 otra gente para ver antes que sale a las 5:00.



Problema 3 - La Drama Información Fundamental
Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Información para el Prisionero

Problema 3 - Vuelve de la yarda con su radio. El oficial lo toma para inspeccionarlo. El oficial lo deja caer y lo rompe.

Más información para el prisionero

Acaba de recibir este radio hace 2 días. Llevó dos meses para lo llegar.

Problema 3 - Obteniendo la Información para Fijar una Meta - La Drama
Determinando los Hechos, Opiniones, y los Sentimientos y Pensamientos de Otros

Información para el Oficial

Problema 3 - Vuelve de la yarda con su radio. El oficial lo toma para inspeccionarlo. El oficial lo deja caer y lo rompe.

Más información para el oficial -

Usted sigue una directiva nueva que todo equipo electrónico se debe inspeccionar. Era una accidente. El radio respaló

Lección 19 - Tarea - Obteniendo la Información para Fijar una Meta

Aplique los primeros 3 pasos a un problema corriente o reciente. Escoja un problema que está dispuesto a presentar en la clase.

Paso 1. Para y Piensa - ¿Cuales de sus sentimientos y pensamientos han advertido que estaba en una situación de problema?

¿Como condujeron los pensamientos y sentimientos para hacer algo peor?

¿Hizo el **3-Paso**? _____

¿Describa como podría usar el **3-Paso** en este problema?

Estar quieto _____

Mantiene espacio _____

Calnese _____

Paso 2. La Descripción del Problema

Yo _____ porque

Mi reacción inicial es _____.

Lección 19 - Tarea - Obteniendo la Información para Fijar una Meta (Continuado)

Paso 3. Obteniendo la Información para Fijar una Meta

¿Que son los **hechos**?

¿Que son los sentimientos y pensamientos de la otra persona?

¿Que son **sus creencias/opiniones**?

Paso 4. ¿Que es tu meta?

Quiero

Lección 20

Elecciones y Consecuencias

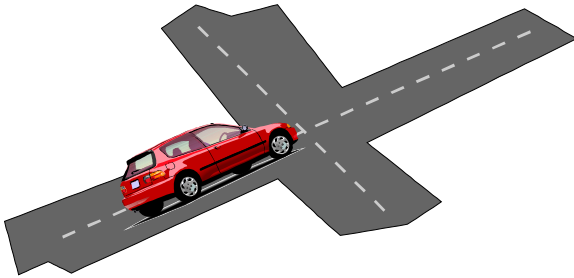
Suplementos:

- Transparencias:
Elecciones y Consecuencias
- Folletos:
Elecciones y Consecuencias
La Lista de 50± Habilidades Sociales
(vea Lección 15)
Tarea
- Cuadros:
Cuadro de Elecciones y Consecuencias
Ejemplo

4. Elecciones y Consecuencias

**¿Cuales son
mis
elecciones?**

**Piensas y
Acción**



**¿Cuales son las
consecuencias. . .**

Para Mi ? Para Otros?



4. Elecciones y Consecuencias

**¿Cuales son
mis
elecciones?**

**Piensas y
Acción**



**¿Cuales son las
consecuencias. . .**

Para Mi ? Para Otros?



Lección 20 - Tarea

Brainstorm por lo menos 8 elecciones que tiene para su problema. Recuerde que puede tener elecciones de **PENSAR** y de **ACCIÓN**. Describa las consecuencias de cada elección para uno mismo y para otros. En las elecciones de pensar, sólo anota una consecuencia para uno mismo.

Paso 4 - Elecciones y Consecuencias

<u>Elección</u>	<u>Consecuencia para uno mismo</u>	<u>Para Otros</u>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Lesson 20 - Cuadro de Elecciones y Consecuencias: Ejemplo

Problema: Estoy enojado porque Sra. Shells me acusaron de mentir. Mi reacción de riesgo deberá salir.

<u>Elecciones</u>	Consecuencias para uno mismo	Consecuencias para Otros
<u>Pensar</u>		
Seré despedido	Estaré depresionado	
Ella no me puede tratar en esta manera	Provoca su coraje	
Puedo manejar esto	Calmante	
<u>Acciones</u>		
Culpe Sr. Brooks	Shewan parece mala	Haga Sr. Brooks enojado
Acuse Sra. Shells que es injusto	Shewan se enoja	Sra. Shells se enoja
Expresar su sentimientos	Permita que Shewan diga lo que ella tiene que decir	Da información a Sra. Shells
Salir	Pierda el trabajo	Lastimar la familia de Shewan
Obtenga apoyo de una otra trabajadora	Obtenga alguna ayuda	Da más información a Sra. Shells
Ofresca las ideas acerca de lo quizás acontezcan	Permita que Shewan tenga algo decir	Más información para Sra. Shells
Diga a Sra. Shells por qué Shewan es confiable	Permita que Shewan presente sus puntos fuertes	Dé Sra. Shells la perspectiva de Shewan

Lección 21

Escoja, Planee, Haga y Evalúe

Suplementos:

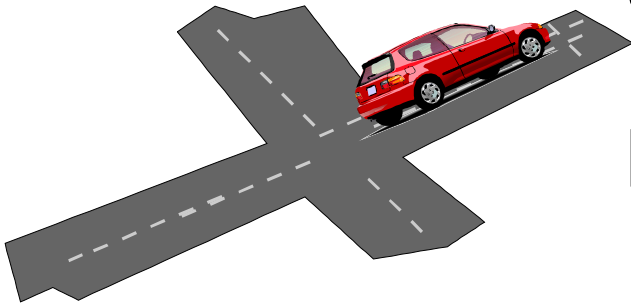
- Transperencia:
Escoja, Planee, Haga
Evalúe
- Folletos:
Escoja, Planee, Haga
Evalúe
La Guía de la Planificación de la Acción
Lista de 50± Habilidades Sociales (Vea
lección 15)
Tarea

5. Escoja-Planee-Haga

**¿Cual es la
elección mejor?**

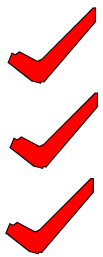
¿Que es mi plan?

Hagalo.



**Haga elecciones que te
ayudan ser más cerca a sus
metas.**

**Haga planes detallados para
el exito que incluyen:**



a. ¿Quien invuelven?

b. ¿Que hará?

c. ¿Cuando y donde ocurrá?

6. Evalúe



¿Tiene éxito?

¿Estoy más cerca a mi meta?

¿Lastimé a otra gente?

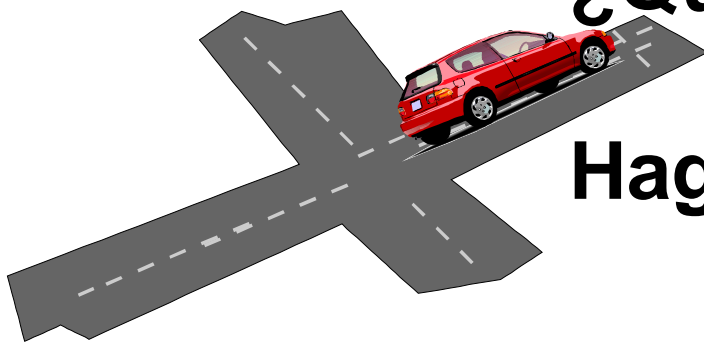
¿Que he aprendido?

**Los solucionistas buenos
aprenden de tanto de los
éxitos como los fracasos.**

5. Escoja-Planee-Haga

**¿Cual es la
elección mejor?**




¿Que es mi plan?



Hagalo.

**Haga elecciones que te
ayudan ser más cerca a sus
metas.**

**Haga planes detallados para
el exito que incluyen:**

-  a. **¿Quien invuelven?**
-  b. **¿Que hará?**
-  c. **¿Cuando y donde ocurrá?**



6. Evalúe



¿Tiene éxito?

¿Estoy más cerca a mi meta?

¿Lastimé a otra gente?

¿Que he aprendido?

**Los solucionistas buenos
aprenden de tanto de los
éxitos como los fracasos.**



La Guía de la Planificación de Acción

META: (escriba la meta)_____

ESCOJA: (escriba las elecciones)

Escoje de Piensa_____

Escoje de Acción_____

PLAN: (escriba los pasos para el plan)

Habilidades Sociales que puede ayudar:_____

EVALÚE: (Trabajó? Más cerca a mi meta? Lastimó otra gente? Qué he aprendido?)

Tarea

Situación	Pensamiento/Sentimiento Actitud/Creencia	Pensamientos Nuevos	Acciones Nuevas	Habilidades Sociales

Lección 22

Auto-Evaluación; Que Más Necesito

Suplementos:

- Folletos:
Lista de 50± Habilidades Sociales
(Títulos con los Pasos de Habilidades)
Verificación de Estudiantes
Cuadro del Grupo
- Suplemento para el Instructor



Instrucciones: Basado en sus observaciones en varias situaciones, evalúe su uso de las habilidades siguientes.

Marca 1 si nunca usa la habilidad.

Marca 2 si rara vez usa la habilidad.

Marca 3 si a veces usa la habilidad.

Marca 4 si a menudo usa la habilidad.

Marca 5 si siempre usa la habilidad.

	Nunca	Rara Vez	A Veces	A Menudo	Siempre
1. ¿Escucho alguien que habla a mi?	1	2	3	4	5
2. ¿Comienzo conversaciones con otra gente?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablo con otra gente acerca de cosas que interesan ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Pregunto cuando necesito o quiero saber algo?	1	2	3	4	5
5. ¿Digo gracias cuando alguien hace algo para mi?	1	2	3	4	5
6. ¿Me intrduzco a la gente nueva?	1	2	3	4	5
7. ¿Introduzco a gente que no les conocen?	1	2	3	4	5
8. ¿Digo a otra gente cuando aprecio como son ellos o algo han hecho?	1	2	3	4	5
9. ¿Pido ayuda cuando tengo dificultad?	1	2	3	4	5
10. ¿Trata de unir en cuando los otros hacen algo apreciaría ser una parte?	1	2	3	4	5
11. ¿Explico claramente a otros cómo por qué ellos deben hacer algo?	1	2	3	4	5
12. ¿Hago las instrucciones de otra gente completamente y correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Me disculpo a otros cuando he hecho algo mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Trate de convencer los otros de mis ideas son mejores que suyo?	1	2	3	4	5
15. ¿Reconozco los sentimientos que tengo en vaías tiempos?	1	2	3	4	5



	Nunca	Rara Vez	A Veces	A Menudo	Siempre
16. ¿Informo los otros como me siento y lo hago en una manera buena?	1	2	3	4	5
17. ¿Trato de entender lo que otra gente se siente?	1	2	3	4	5
18. ¿Trato de entenderlo y no se enoja quando una otra persona esta enojado?	1	2	3	4	5
19. ¿Informo a otros cuando tengo interes en ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Entiendo lo que me hace atemorizado y hago las cosas para cambiar mi temor?	1	2	3	4	5
21. ¿Digo y hago las cosas agradables para yo mismo cuando lo he ganado?	1	2	3	4	5
22. ¿Entiendo cuando necesito información para ser algo, y pregunto a la persona correcta para la información?	1	2	3	4	5
23. ¿Ofrezco compartir lo que tengo con otros?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudo a otros que quizás necesitan o quizás quieren ayuda?	1	2	3	4	5
25. ¿Trato de hacer ambos satisficados con el resultado cuando no convenimos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controlo mi coraje me siento perturbado?	1	2	3	4	5
27. ¿Difiendo a mis derechos y informa a otra gente como me siento y pienso?	1	2	3	4	5
28. ¿Permanezco en control cuando alguien me molesta?	1	2	3	4	5
29. ¿Me quedo afuera de situaciones de problema?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentro maneras en vez de luchar para manejar situaciones difíciles?	1	2	3	4	5
31. ¿Hago las quejas que tengo acerca de otros en una manera justa?	1	2	3	4	5
32. ¿Manejo las quejas hechas acerca de mi en una manera justa?	1	2	3	4	5



	Nunca	Rara Vez	A Veces	A Menudo	Siempre
33. ¿Digo las cosas agradable a otros despues de un juego acerca de cómo ellos jugaron?	1	2	3	4	5
34. ¿Hago las cosas que me ayudan sentir meno avergonzó cuando acontonto cosas difíciles?	1	2	3	4	5
35. ¿Me comporto positivamente cuando estoy dejado fuera de una actividad?	1	2	3	4	5
36. ¿Informo a otra gente cuando me siento que un amigo no ha sido tratado bien?	1	2	3	4	5
37. ¿Pienso en todas las elecciones antes de contestar cuando alguien trata de convencerme de algo?	1	2	3	4	5
38. ¿Trato de resolver la razón verdadera acontesió cuando fallo en algo?	1	2	3	4	5
39. ¿Me enfrento bien cuando alguien dice o hace una cosa pero significa algo diferente?	1	2	3	4	5
40. ¿Me enfrento bien cuando alguien me acusa?	1	2	3	4	5
41. ¿Planeo adelante las mejores maneras de manejarlo antes de tener una conversación difícil?	1	2	3	4	5
42. ¿Decido lo que quiero hacer cuando me siento la presión de otros?	1	2	3	4	5
43. ¿Cuando soy aburrido, pienso en cosas buenas y entonces las hago?	1	2	3	4	5
44. ¿Trato de encontrar la causa de problemas?	1	2	3	4	5
45. ¿Pienso acerca de lo que quiero hacer antes de comenzar una cosa nueva?	1	2	3	4	5
46. ¿Pienso acerca de mis capacidades antes de comenzar una cosa nueva?	1	2	3	4	5
47. ¿Decido qué información necesito y como lo encontrar antes de comenzar una cosa nueva?	1	2	3	4	5



	Nunca	Rara Vez	A Veces	A Menudo	Siempre
48. ¿Decido cual problema es más importante y debe ser manejado primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Pienso acerca de posibilidades diferentes antes de decir cual es el mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Siempre pago atención completa a lo que estoy haciendo?	1	2	3	4	5

Instrucciones: Escriba las marcas (de la Lista de Verificación de Instrucción de Habilidades). Marcas de 1 y 2 indican generalmente un déficit de la habilidad. Para el propósito de selección, los participantes que tienen marcas bajas en varias habilidades dentro de un grupo deber ser puesto junto en la misma clase.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

