

CONTROL Y MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA AGRESIVA

Los programas de intervención sobre el comportamiento violento abordan las emociones y otros comportamientos intermedios en el ciclo entre la estimulación ambiental y el comportamiento agresivo.

Este tipo de programas son aplicables si el comportamiento agresivo de la persona viene determinado por un problema de regulación de la ira, y la persona reconozca el coste de su comportamiento.

Un programa habitual es el propuesto por Echeburúa, Amor y Fernández-Montalvo para el abordaje de comportamientos violentos.

El programa está dividido en diferentes módulos, cada uno de los cuales el terapeuta tendrá que abordar siguiendo técnicas específicas de modificación de conducta:

1. Aceptación de la propia responsabilidad
2. Empatía y expresión de emociones
3. Creencias erróneas
4. Control de las emociones
 - 4.1. Dominio de la ira
 - 4.2. Manejo de la ansiedad
 - 4.3. Superación de la tristeza
 - 4.4. Control de los celos
5. Desarrollo de habilidades específicas
 - 5.1. Asertividad y comunicación
 - 5.2. Solución de problemas y toma de decisiones
 - 5.3. Relaciones sexuales

AGRESIVIDAD

6. Prevención de recaídas

6.1 Mejora de la autoestima

6.2 Control del consumo de alcohol y drogas

6.3 Identificación y afrontamiento de situaciones de riesgo

6.4 Cambio hacia un estilo de vida positivo

6.5 Aprender a conducirse por la vida